

Ausgezeichnet mit der
Stadtmedaille 2008



32. Jahrgang
Ausgabe 132
IV. Quartal 2020

AS

Das Magazin
für Schwerte

Herausgeber: Stadt Schwerte, Der Bürgermeister

Schwerter Seniorenzeitung - AS-Aktive Senioren



Blick auf den Hof Linscheid am Kellerbach, gegenüber von Schwerte-Overberge und den verschneiten Höhenzug des Haarstrang mit Opherdicke. Der Kellerbach ist seit Alters her die Grenze zwischen Schwerte-Overberge-Geisecke und Holzwickede-Hengsen. Federzeichnung von C. Martens aus Holzwickede von 1955. Farbfassung von R. Stirnberg, 2020.



www.as.schwerte.de

Redaktionsanschrift: Schwerter Seniorenzeitung - AS-Aktive Senioren, Konrad-Zuse-Straße 10, 58239 Schwerte



Inhalt

DIALOG

- Seite 2 Editorial
- Seite 3 Als neuer Redaktionsleiter begrüße ich Sie
- Seite 31 ♦ Vermischtes
- Seite 32 Termine
- Seite 34 Impressum/Preisrätzel; Antrag Förderverein

Zeitgeschichte/Reisen

- Seite 4 ♦ Kampf gegen Fürstenthone
- Seite 6 Der Heimatverein Reichshof Westhofen e.V.
- Seite 8 Die Entstehung des Ruhrverbands
- Seite 9 Historische Sammlung des Ruhrverbands
- Seite 9 Naturschönheiten und Kulturschätze in NRW
- Seite 10 Weihnachtliche Kunst aus dem Erzgebirge

Schwerte aktuell

- Seite 11 Eine Amnesty-Gruppe gibt es auch in Schwerte
- Seite 12 "Schwerte: Damals & Heute"
- Seite 12 Schach dem Opa
- Seite 13 Historischer Nachtwächter in Schwerte
- Seite 13 ♦ Stadt Schwerte verleiht erstmals den Heimatpreis
- Seite 14 Die AWO gratuliert!
- Seite 14 Persönlich bei Helga Rietig
- Seite 15 Gemeinsam statt Einsam - Zeit schenken

AS-Forum

- Seite 16 Der Rollator macht mobil!
- Seite 17 Termin im Kreishaus Unna oder Sechs Richtige im Lotto
- Seite 18 Alzheimer und andere Formen der Demenz
- Seite 19 Seniorenorganisationen fordern baldige Umsetzung
- Seite 20 Dauerrezept als Dauerbaustelle
- Seite 21 Nationale Demenzstrategie
- Seite 22 ♦ Wunderwerk der Natur
- Seite 22 Komplimente machen glücklich
- Seite 23 Künstliche Intelligenz in der Notaufnahme
- Seite 24 Vorsorge für Online-Accounts
- Seite 25 Jetzt für den Ernstfall vorsorgen

Erzählungen/Gedichte

- Seite 26 Bär oder Wagen?
- Seite 27 ♦ Geschichten aus der Reihe Bonny
- Seite 28 Helfer in der himmlischen Backstube
- Seite 29 Fuchs und Hase; Gedichte
- Seite 30 Brot aus Stein in Wetter; Gedichte; Leserbrief

Liebe Leserinnen, liebe Leser des Senioren-Magazins AS

Sicher werden mich viele Leserinnen und Leser schon kennen. Mein Name ist Jürgen Paul, ich war 21 Jahre für Sie in der Kommunalpolitik eingebunden, elf Jahre als Erster Stellvertretender Bürgermeister. Ich bin ein waschechter Schwerter Junge, wie der Volksmund so sagt, und freue mich auf meine neue ehrenamtliche Aufgabe.

Bedanken möchte mich aber zuerst bei meinem Redaktionsteam und unserem Bürgermeister Dimitrios Axourgos, der uns als Herausgeber weiterhin volle Unterstützung zugesagt hat. Unser Bürgermeister hat gute Ideen, um unsere Herzensangelegenheit, die AS, weiterzuentwickeln, berichtete mir mein Vorgänger im Amt Ferdinand Ziese.

Über 30 Jahre haben meine Vorgänger im Redaktionsteam für Sie Historisches über unsere Stadt, aktuelle Informationen, Tipps, aber auch Nachdenkliches, Gedichte und Lustiges, Rezepte und Preisrätsel zusammengetragen und aufgeschrieben und sind dafür 2008 mit der Stadtmedaille ausgezeichnet worden.

Die AS ist ein Magazin für Jung und Alt.

Da wir keine finanzielle Unterstützung mehr aus der Stadtkasse wie zur Gründungszeit erfahren, möchte ich mich auch bei den Firmen und Unterstützern bedanken, die die Auflage von 4000 Stück viermal im Jahr möglich machen.

♦ Heimatvereine in Schwerte



Der Heimatverein
Reichshof in Westhofen
stellt sich vor

Seite 6 →

♦ Amnesty- International



Auch in Schwerte
gibt es eine aktive
Ortsgruppe

Seite 11 →

Als neuer Redaktionsleiter begrüße ich Sie ganz herzlich

Wer uns finanziell unterstützen möchte, um die Existenz des Magazins zu sichern, kann sich gerne an uns wenden unter der Mail-Adresse

as@schwerte.de

Herzlichen Dank an alle unsere bisherigen Sponsoren.

Mein Dank geht aber auch an die Fördermitglieder unseres Förderkreises. Ohne Ihren Beitrag könnten wir unser Magazin nicht herstellen.

Ich werde mich mit meinem Team bemühen, die gute Arbeit meiner Vorgänger im Redaktionsteam fortzusetzen. Wir möchten uns auch weiterhin in Zukunft bewusst allen Altersgruppen öffnen und widmen und unserer Aussage, wir sind ein Magazin für Alt und Jung, mehr denn je gerecht werden.

Deshalb wende ich mich auch an junge Schreiberinnen und Schreiber in unserer Stadt, mit der Bitte, mit diesem Magazin unsere Generationen zusammenzubringen. Eine generationenübergreifende Zusammenarbeit würden wir uns sehr wünschen.

An Sie, liebe Leserinnen und Leser, möchte ich appellieren: Auch wir werden älter und benötigen frische Kräfte mit neuen Ideen, denn wir haben



natürlich vor, noch besser zu werden, auch wenn das sicher sehr schwer wird.

Weiterhin werden wir politisch und religiös neutral arbeiten und versuchen, uns für Sie stark zu machen und generationenspezifische Belange zu vertreten.

Ihre Bitten und Anregungen geben wir gerne an die jeweiligen zuständigen Stellen weiter.

Dank auch an unser Verteilerteam und die Deutsche - Post Solutions - GmbH im Haus. Weitere Unterstützer sind herzlich willkommen.

Ihnen, liebe Leserinnen und Lesern, wünsche ich mit unseren nächsten Ausgaben viel Spaß. Gehen Sie mit uns in die nächsten Jahre und bleiben Sie gut informiert!

*Ihr Redaktionsleiter,
Jürgen Paul*



◆ Tipps und Hinweise



Hilfreiche Tipps für die -
Handhabung Ihres
Online-Accounts.

Seite 24 →

◆ Geschichten von Bonny



Neue Abenteuer um das
vorwitzige Kätzchen und
seine Freunde.

Seite 27 →

◆ Wir kochen etwas Leckeres



Berliner Brot
Passend zur Jahreszeit und
ganz besonders schmackhaft.

Seite 31 →

Kampf gegen Fürstenthronen - für Einigkeit und Recht und Freiheit

von Alfred Hintz

Die Revolution von 1848/49 war eine gescheiterte Revolution. Dennoch wurden ihre Ideale und Ziele letztendlich erfolgreich verwirklicht. Zwar schlugen preußische Soldaten im Frühjahr 1849 den Aufstand – auch der Arbeiter – in der Nachbarstadt Iserlohn in einem blutigen Massaker mit über 100 Todesopfern nieder. Doch ein Jahr zuvor – nach den Berliner Barrikadenkämpfen – hatte die schwarz-rot-goldene Siegerfahne am Turm von St. Viktor geweht – in die Zukunft weisendes Symbol für Einigkeit und Recht und Freiheit.

„Vor an mit ihrer deutschen Fahne unsere wackren, vom Geist der Zeit mächtig angeregten Turner, die Rektoratsschüler, dann das 18 Ellen lange schwarz-rot-goldene Banner und hinter ihm der Sängerbund und die kernige Bürgerschaft“, so ein Zeitungsbericht. Und weiter: Unter Musik und Sang ging es zum Markt, „wo dem König und unseren in Berlin für die Freiheit gefallenen Brüdern und der deutschen Einheit ein Hoch dargebracht wurde, welches Tausende von Stimmen in edler Begeisterung mehrfach wiederholten.“ Dann wurde die deutsche Flagge am Kirchturm gehisst. (Öffentlicher Anzeiger für die Grafschaft Limburg, 1848, Nr. 26).

Turner, Männergesangsvereine und Schützen waren bis in das Reichsgründungs Jahrzehnt hinein Teil der deutschen Nationalbewegung. „Am Vorabend der Revolution bildeten sie... deren organisatorisches Fundament... Der Wille zur Nation wuchs in diesen Vereinen zur organisatorischen Massenbewegung heran. Ihnen kommt deshalb im Prozess der Nationsbildung der gleiche historische Rang zu wie den anderen Kräften und Entwicklungen, die den Nationalstaat vorbereiteten und ermöglichten... Und vor allem senkten sie das Leitbild ‚Nation‘ in das Denken und Fühlen vieler Menschen“. (Dieter Langewiesche: Nationalstaat in Deutschland und Europa, S. 132/133).

Neben der nationalen Frage, also der Einigung der staatlichen Zersplitterung des deutschen Reichsverbandes stand darüber hinaus die Garantie staatsbürgerlicher Freiheiten durch eine Verfassung auf dem Programm der revolutionären Bewegung. Allerdings waren die Verelendung breiter Bevölkerungsschichten (Pauperismus) und die daraus resultierenden Hungerrevolten ihre unmittelbare Vorgeschichte.

Unter den zahlreichen Bürgern, die die revolutionären Ideen begeistert aufgriffen, sich gegen Fürstenthronen, für „Einigkeit und Recht und Freiheit“, für ein demokratisches Deutschland engagierten, hatte sich der gebürtige Schwerter Moses Abraham Blumenfeld hervorgetan. Blumenfeld, mosaischen Glaubens, war nach den revolutionären Märztagen Teilnehmer des Westfälischen Kongresses Ende November 1848 in Münster.

Eine spätere Druckschrift formuliert den Kongressanlass: „Als im November 1848 das Ministerium Brandenburg-Manteuffel den lang vorbereiteten Schlag gegen die Volksvertretung in Ausführung brachte, (siehe Iserlohn) entstand eine großartige, aber friedliche Agitation im ganzen Volk zum Schutze des durch die Revolution errungenen Rechtsbodens“.

Der erste Antrag des Kongresses lautete: „Der Kongress erkennt an, dass die Nationalversammlung zu Berlin die einzige augenblicklich gesetzliche und gesetzgebende Gewalt ist.“ Neben anderen Punkten plante die Münsteraner Versammlung einen Aufruf an die Soldaten des Königs, sich nicht als Instrument zur Unterdrückung der Volksfreiheit missbrauchen zu lassen.

Dazu hatte Blumenfeld, der zwischenzeitlich in Essen Lehrer und Kantor geworden war, einen Zusatzantrag eingebracht: „Zugleich die Familien aufzufordern, ihre im Heere dienenden Mitglieder über die Lage des Vaterlandes und ihre Pflichten aufzuklären.“

Diese politischen Forderungen reichten den preußischen Juristen, Blumenfeld wegen „Verbrechen des Aufruhrs“, „versuchter Erregung von Aufruhr resp. Anreizung zu strafbaren Handlungen und zum Ungehorsam gegen das Gesetz und die Anordnungen der Obrigkeit“ sowie drittens wegen des „Versuchs der Erregung von Aufruhr resp. der öffentlichen Aufforderung des Soldatenaufstandes zum Ungehorsam“ in Hamm auf die Anklagebank zu setzen.

Einen knappen Monat nach der Münsteraner Veranstaltung, am 12. Dezember 1848, wurde er mit 14 anderen Kongressteilnehmern verhaftet, Blumenfeld noch in der Schule. Zur

Voruntersuchung wurde er bis zum 6. April 1849 im Münsteraner Zuchthaus inhaftiert, dann gegen Kautionsentlassung entlassen. Im Prozess im folgenden Jahr, 1850, wurde er freigesprochen.

Moses Abraham Blumenfeld wurde 1821 in Schwerte geboren. Mit zehn Jahren wurde er von seinen Eltern zu Löb Cohen nach Hattingen zum Studium des Talmud und der rabbinischen Wissenschaften geschickt. Drei Jahre später besuchte er das Lehrerseminar am Max-Haindorf-Institut in Münster und bestand mit 16 Jahren in Soest die allgemeine und spezielle jüdische Lehrprüfung.

Vier Jahre arbeitete er als Lehrer in Viersen, 1841 kam er dann nach Essen, wo er als Prediger, Kantor und Leiter der jüdischen Volksschule wirkte. Gemeinsam mit Franz Schwenniger gründete er in der Aufbruchphase der Revolution den Essener Arbeiterverein. Mit seiner Frau Lisette Fränkel, eine Verwandte Heinrich Heines, hatte er sieben Kinder.

Als Blumenfeld am 9. Januar 1902 starb, geleitete ein unabsehbares Trauergesolge seinen Sarg zum Friedhof. Noch heute erinnert ein Straßennamen in Essen an den jüdischen Revolutionär, ein Grabstein auf dem jüdischen Friedhof am Nordwall in Schwerte an seinen Vater Salomon Blumenfeld.

Karl Overweg, der zweite Schwerter „Pionier“ der Demokratie und des Parlamentarismus, wurde am 28. November als Sohn eines Gastwirts in Unna geboren. Er erwarb 1842 das damalige Rittergut „Haus Ruhr“ in Wandhofen. Der Montanindustrielle, auf dessen Initiative die Errichtung des Vincke-Turms auf der Hohensyburg zurückgeht, vertrat 1848/49 den Wahlkreis Iserlohn/Hamm/Dortmund in der Nationalversammlung Frankfurt. Die am 18. März 1848 in der Frankfurter Paulskirche eröffnete und tagende Nationalversammlung war symbolisch und potentiell realpolitisch wichtigstes Ergebnis der Märzrevolution.

Als Abgeordneter in Frankfurt hatte Overweg mehrfach gegen die preußische Regierungspolitik opponiert – in Zeiten des Obrigkeitsstaates durchaus gewagt. Gemeinsam mit zwei weiteren Abgeordneten aus dem märkischen Raum protestierte er am 30. April 1849 öffentlich in einem „von Wohlhabenden und Armen“ mit unterzeichneten Aufruf gegen die Zurückweisung der Kaiserkrone durch den preußischen König Friedrich Wilhelm IV mit den Worten:
„Die Liebe zum Vaterlande, welches durch die Politik des Staatsministeriums... an den Abgrund des

Verderbens, an die Schwelle der Revolution gebracht ist, macht es uns zur heiligen Pflicht, die Erklärung abzugeben, dass uns diese Politik mit dem höchsten Misstrauen erfüllt hat und wir nur dann die Rettung des Vaterlandes erwarten, wenn das jetzige Ministerium... einem wahrhaft vernünftigen Platz macht... Wir versichern zugleich, dass wir entschlossen sind, mit der uns von der Deutschen Nationalversammlung verkündeten Reichsverfassung zu stehen und zu fallen.“ (Manfred Luda: Abgeordnete in der Grafschaft Mark, S. 144).

In den stürmischen Zeiten der Revolution war Overweg ganz offensichtlich auch politisch aufgefallen. Denn, so eine Zeitungsnotiz, die öffentliche Meinung bezeichne Overweg auf Haus Ruhr gemeinsam mit einem anderen Abgeordneten bei der „Anstiftung des Aufstandes als sehr graviert (belastet)“. Demgegenüber erklärte Overweg gegenüber der Zeitung, die ihn betreffenden hämischen und verdächtigenden Andeutungen und Bemerkungen als böswillige Erfindung.

Die Opposition gegen das politische System wurde bis 1840 fast ausschließlich vom Bildungsbürgertum getragen. Erst mit dem industriellen Durchbruch verlagerten sich die Schwergewichte des deutschen Liberalismus auf die wirtschaftliche Führungsschicht des Bürgertums. Karl Overweg gehörte als Angehöriger bank- und industriekapitalistischer Kreise über sein politisches Engagement hinaus zu den herausragenden Persönlichkeiten der beginnenden Industrialisierung im langsam aufstrebenden Ruhrgebiet. Er starb am 27. Mai 1876 auf Haus Letmathe.

Heute, 170 Jahre nach den Barrikadenkämpfen, nach Paulskirchenverfassung und folgender restaurativer Politik lässt sich nachstehendes Fazit ziehen: „Dass das Kaiserreich von 1871 – bei allen Einschränkungen – erstmals in der deutschen Geschichte einen nationalen Verfassungsstaat schuf, ist ohne die Ereignisse von 1848/49 schwer vorstellbar... Der mit der Paulskirchenverfassung von den gewählten Vertretern der deutschen Gesamtnation erhobene Anspruch auf Einheit und Freiheit ließ sich angesichts des gewaltigen und nachhaltigen Politisierungsschubes von 1848/49 ... nicht mehr aus den Köpfen verbannen.“

Der Grundrechtskatalog der Paulskirche beeinflusste maßgeblich die Weimarer Verfassung von 1919 sowie das Grundgesetz von 1949“ (Peter Brandt: „Die deutsche Revolution 1848/49“, in GlobKult, März 2010). ■



Der Heimatverein Reichshof Westhofen e.V.

von Martin Gerst, Vorsitzender des Heimatverein Reichshof Westhofen e.V.

Der Heimatverein Reichshof Westhofen ist einer von vier aktiven Heimatvereinen in Schwerte, neben den Heimatvereinen Ergste, Villigst und Schwerte.

Die Gründung des Vereins im Jahr 1974 geschah mehr aus einer Notwendigkeit heraus als aus dem Interesse der Bevölkerung nach einem Heimatverein. Dazu ist ein kleiner Rückblick in die jüngere Geschichte Westhofens hilfreich.

1966 begann die kommunale Gebietsreform in Nordrhein-Westfalen und wurde 1975 abgeschlossen.



Vor Beginn der Reform bestanden in Nordrhein-Westfalen sechs Regierungsbezirke mit 38 kreisfreien Städten und 57 Landkreisen. Zu diesen gehörten 294 Ämter mit 1877 amtsangehörigen Gemeinden sowie 450 amtsfreie kreisangehörigen Gemeinden.

Wie in den anderen Bundesländern auch sah man in NRW die Notwendigkeit, die Gemeindestruktur zu reformieren und den aktuellen Anforderungen einer effektiven Verwaltungsstruktur anzupassen. Mit den

neuen Gesetzen zur Gebietsreform wurden auch die Ämter als Institution vollständig abgeschafft und somit auch das Amt Westhofen.

Nach der Bildung der Provinz Westfalen 1815 wurde Westhofen Titularstadt im Regierungsbezirk Arnsberg. Durch die Preußische Landgemeindeordnung wurden 1838 Gemeinden zu Ämtern zusammenfasst.

Zum ehemaligen Amt Westhofen gehörten die Gemeinden Garenfeld, Geisecke, Holzen (heute Dortmund-Holzen und Schwerte-Holzen), Lichtendorf, Wandhofen, Stadt Westhofen und Villigst.

1887 wird das Amt Westhofen dem Kreis Hörde zugeschlagen. Zum Kreis Hörde gehörten z. B. Schwerte, Annen, Hombruch, Aplerbeck, Sölde, Holzwickede und Opherdicke.

1929 verlagerte man das Amt Westhofen von Hörde in den Kreis Iserlohn. Dieser reichte von Westhofen bis Lendringsen, von Hohenlimburg und Letmathe bis Hemer.

Weil im Jahre 1974 abzusehen war, dass die Stadt und das Amt Westhofen zum Jahresanfang 1975 ihre Selbständigkeit verlieren und Teil der Stadt Schwerte werden sollte, wurde deutlich, dass die Belange Westhofens durch einen Verein besser vertreten werden könnten.

Im Sommer 1974 führten in zwei Versammlungen im damals neuen Reichshofzimmer die Teilnehmer, vorwiegend Westhofener Schützen, alle Maßnahmen zur Gründung eines Heimatvereins durch.

Unter Mitwirkung von Bürgermeister Korte wählten sie zunächst einen fünfköpfigen Gründungsvorstand mit dem 1. Vorsitzenden Dr. Ernst Th. Stoecker und seinem Stellvertreter Dr. Eberhard Titze und erreichten die Einigung über alle Punkte der Satzung.

Wenige Wochen danach wurde diese Satzung am 10. September von den anwesenden Mitgliedern Werner Sauer, Hans Joachim Hillen, Walter Brenzel, Joachim Jesinghaus, Dr. Ernst Th. Stoecker, Rolf Peddinghaus, Gerd Viebahn, Dr. Eberhard Titze, Kurt Förster, Otto Nolte und Josef Berkenkopf als

gültig unterschrieben. Satzungsgemäß wurde die gerichtliche Eintragung am 30. Dezember 1974 vollzogen.

Die erste ordentliche Jahreshauptversammlung fand am 28.1.1975 in der Gaststätte „Zum Amtshaus“ statt. Dieses Datum ist auch das offizielle Gründungsjahr.

Ein Ergebnis dieser Versammlung war die Wiederwahl des amtierenden Vorstandes, dem der Vorsitzende, sein Stellvertreter, zwei Geschäftsführer und der Schatzmeister angehörten. Erstmals wurde ein Pressewart hinzugewählt und der Vorstand durch vier Beisitzer erweitert.

Seit der Gründung war in Westhofen fleißig für den neuen Verein geworben worden, sodass am 31.12.1975 bereits 103 Personen Mitglieder des Vereins waren.

Außer den bereits Genannten standen Namen wie Günter Stüber, Werner Rehfeld, Hermann Backhaus, Heinz Albert Kraus, Fritz Hegemann, Jürgen Schäfer, Jochen Barthel und Rudolf Lange, um nur einige zu nennen, für die weitere Entwicklung des Vereins. Dr. Stoecker wurde 1985 zum Ehrenvorsitzenden gewählt.

Seit den 80er Jahren lag das Geschick des Vereins in den Händen von Lothar Meißgeier, der wie kein Zweiter mit viel Leidenschaft für die Vermittlung von Heimatgeschichte und Ortsheimatpflege eingetreten ist.

Als amtierender Ortsheimatpfleger verfügt Meißgeier über ein vielseitiges Wissen auf verschiedenen Gebieten der Heimatpflege, so in den Bereichen Ortsgeschichte, Denkmalpflege, Volkskunde und Niederdeutsche Sprachpflege. Für seine Verdienste wurde Lothar Meißgeier 2014 zum Ehrenvorsitzenden des Heimatverein ernannt.

Im Jahr 2003 trat der „Plattdeutsche Kring“ dem Heimatverein Reichshof Westhofen bei. Ohnehin waren die „Plattdeutschen“, bedeutend älter als der Verein, allesamt schon Mitglied im Heimatverein.

Amtierender „Baas“ und Chef des Plattdeutschen Kreises ist Frank Wecke. Der Plattdeutsche Kreis tagt jeden letzten Freitag im Monat in der Gaststätte Zier in Westhofen.

Im Jahr 2003 löste sich die SGV Abteilung in Westhofen nach über 100-jährigem Bestehen auf, die



Ein standfester Willkommensgruß an der Ortseinfahrt
Foto: Heimatverein Westhofen

Mitglieder traten dem Heimatverein bei und es wurde eine Wandergruppe gegründet, die bis heute ein sehr attraktives und vielseitiges Wanderprogramm auf die Beine stellt.

Seit dem 3. März 2009 ist Martin Gerst erster Vorsitzender des Heimatvereins.

Zu den satzungsgemäßen Aufgaben des Heimatvereins gehören die gemeinsame Pflege und Erhaltung heimatlichen Brauchtums und der vorhandenen Kulturgüter.

In Aktionen umgesetzt werden die Ziele beispielsweise durch Vorträge zur Heimatgeschichte, Mitwirkung bei Straßenbenennungen, jährliche Halb- und Ganztagesfahrten und die Beteiligung an Schnadegängen der Nachbarschaften.

Den heimatkundlichen Sachunterricht der Reichshof Grundschule Westhofen unterstützt der Verein u.a. durch Stadtführungen.

Seit 2013 unterhält der Verein ein Archiv in den Räumen des alten Rathauses am Kirchplatz. Mit vielen Gästen aus Politik und Kultur feierte der Heimatverein 2015 sein 40-jähriges Bestehen mit einem großen Festakt in der Rohrmeisterei.

2018 konnte der Verein zusammen mit dem Kreisheimatpfleger über 100 Gäste zum Kreisheimattag in Westhofen begrüßen.

Entgegen dem allgemeinen Trend freut sich der aktuelle Vorstand über steigende Mitgliederzahlen; zurzeit hat der Verein über 200 Mitglieder. ■

Die Entstehung des Ruhrverbands

Von der dünn besiedelten Agrarregion zum größten Ballungszentrum Europas: Wohl keine andere Region hat durch die Industrialisierung in so kurzer Zeit derart tief greifende Veränderungen erfahren wie das Ruhrgebiet. Neue Verfahrenstechniken im Steinkohleabbau und in der Eisenverhüttung führten Mitte des 19. Jahrhunderts zu einer rasanten Entwicklung der Kohle- und Stahlindustrie. Immer neue Zechen, Kokereien und Stahlwerke entstanden im Herzen des rheinisch-westfälischen Industriegebiets und lockten immer mehr Arbeitskräfte an. Die Bevölkerungszahlen nahmen explosionsartig zu, Dörfer und Landgemeinden wuchsen in wenigen Jahrzehnten zu Großstädten mit mehreren hunderttausend Einwohnern an.

Und alle Zechen und Industriebetriebe, alle ins Ruhrgebiet strömenden Menschen brauchten Wasser, immer mehr Wasser. Das althergebrachte System der Wasserversorgung aus Brunnen reichte binnen kürzester Zeit bei weitem nicht mehr aus, um den Bedarf zu decken. Die Ruhr, obwohl von ihrer Länge und ihrem Abfluss her ein vergleichsweise kleiner Fluss, war und ist der einzige geeignete Hauptlieferant von Trink- und Brauchwasser – was immer wieder zu gefährlicher Wasserknappheit führte. Vor allem in den Großstädten des unteren Ruhrtals kam in heißen Sommern fast gar kein Wasser mehr an, weil die Wasserwerke in den oberhalb gelegenen Flussabschnitten bereits große Mengen entnommen und überwiegend in andere Flussgebiete exportiert hatten. Zu den Leidtragenden dieses schädlichen Entzugs gehörten unter anderem die Triebwerksbesitzer an der unteren Ruhr, denen der „Treibstoff“ ihrer Turbinen mehr und mehr genommen wurde.

Vor diesem Hintergrund erfolgte im Jahr 1899 die Gründung des Ruhrtalsperrenvereins, eines freiwilligen Zusammenschlusses der Wasser- und Triebwerke auf privatrechtlicher Grundlage. Bereits fünf Jahre nach

Gründung des Ruhrtalsperrenvereins konnten vier Talsperren mit einem Gesamtstauraum von mehr als 16 Millionen Kubikmetern für die Niedrigwasseranreicherung der Ruhr in Trockenzeiten in Betrieb genommen werden.

Trotzdem kam es in den Folgejahren immer wieder zu gefährlichen Versorgungsengpässen und 1911 schließlich zum Kollaps des Systems: Wochenlange Hitze und Trockenheit, gepaart mit einem hohen Entnahmegrad durch die Wasserwerke und der damals üblichen Ableitung ungeklärter Haushalts- und Industrieabwässer in den Fluss, ließen die Ruhr in ihrem Unterlauf zu einer öligen schwarzbraunen Brühe werden. In Mülheim brach eine Typhusepidemie aus, bei der 1.500 Menschen erkrankten, und schließlich brachte der Wassermangel sogar die Industrieproduktion an der unteren Ruhr zum Erliegen.

Es war diese Extremsituation, die den Durchbruch brachte: 1913 begründete ein preußisches Sondergesetz den Ruhrverband als öffentlich-rechtlichen Wasserverband mit der Aufgabe, Kläranlagen zur Reinhaltung der Ruhr zu betreiben, und verlieh zugleich auch dem bisher privatrechtlich organisierten Ruhrtalsperrenverein einen öffentlich-rechtlichen Status. Mitglieder der Verbände wurden per Gesetz alle Nutzer der Ruhr, also die ganz oder teilweise im Verbandsgebiet liegenden Kommunen und Kreise sowie Industrie- und Gewerbebetriebe, die in großen Mengen Abwasser ableiten, Unternehmen der öffentlichen Wasserversorgung und Triebwerksbetreiber. Eine mutige und für die damalige Zeit absolut zukunftsweisende Entscheidung, die es Ruhrverband und Ruhrtalsperrenverein erlaubte, das gesamte Flussgebiet der Ruhr unabhängig von administrativen Grenzen, politischen Gemengelage und wirtschaftlichen Einzelinteressen als Einheit zu bewirtschaften.

Und auch wenn bis zur Fertigstellung der Biggetalsperre im Jahr 1965 noch einige kleinere Versorgungsengpässe in heißen Sommern auftraten – der Konflikt zwischen Ober- und Unterliegern um die Nutzung und die Qualität des Ruhrwassers gehörte endgültig der Vergangenheit an. Am 1. Juli 1990 wurden der Ruhrtalsperrenverein und der Ruhrverband zu einem Wasserwirtschaftsverband vereinigt, der den Namen Ruhrverband trägt. Er nimmt im Rahmen des Flussgebietsmanagements sowohl die Aufgaben der Wassermengen- als auch der Wassergütwirtschaft wahr.

Ruhrverband | Kronprinzenstraße 37 | 45128 Essen |
Telefon 0201 178-0 | E-Mail info@ruhrverband.de ■

Historische Sammlung des Ruhrverbandes Wassergeschichten von der Ruhr und ihren Nebenflüssen

Lust auf spannende Wassergeschichten von der Ruhr und ihren Nebenflüssen? Im Essener Stadtteil Rellinghausen, direkt neben einer ehemaligen Kläranlage, liegt das Haus der "Historischen Sammlung der Ruhrwasserwirtschaft".

Das Gebäude aus dem frühen 20. Jahrhundert diente ursprünglich den Stadtwerken Essen als Gasübernahmestation. Ab 1996 restaurierte der Ruhrverband das Haus unter weitgehender Erhaltung der historischen Bausubstanz. Im Obergeschoss befinden sich heute ein Seminarraum und eine historische Bibliothek, im Untergeschoss geben zeitgenössische Exponate und Dokumente Einblick in die Entwicklung der Wasserwirtschaft an der Ruhr.

Ort: Historische Sammlung der Ruhrwasserwirtschaft, St. Annental 50, 45134 Essen

Öffnungszeiten: donnerstags von 16 bis 18 Uhr, für Gruppen nach Vereinbarung unter Telefon 0201/178 1160
Zielgruppen: Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab sieben Jahren



Die Ruhr bei Schwerte

Foto: Hoppe

Ruhrverband
Kronprinzenstraße 37, 45128 Essen
Telefon 0201 178-0
E-Mail info@ruhrverband.de



Naturschönheiten und Kulturschätze in NRW

Die Stiftung fördert den ehrenamtlichen Einsatz für die Naturschönheiten und Kulturschätze Nordrhein-Westfalens. Sie hilft, erhaltenswerte Denkmäler zu restaurieren, bei Museumseinrichtungen und der Sicherung von Naturschutzgebieten.

Wer dem Förderverein beiträgt, für einen geringen Jahresbeitrag, bekommt ermäßigten oder teilweise sogar freien Eintritt in vielen der bereits geförderten Museen und Einrichtungen. Zweimal im Jahr erscheint ein interessantes Magazin mit vielen Berichten über die

geleistete Arbeit der Stiftung und Ausflugstipps in die Regionen unseres Bundeslandes. So fand sich im letzten unserer Redaktion vorliegendem Heft ein Bericht über die Schwerter Rohrmeisterei, die auch von Fördergeldern der Stiftung profitieren konnte, ebenso wie die Burg Altena.

LeserInnen unserer "AS", die sich für die oben genannten Themen interessieren, können Info-Material anfordern bei:

**NRW-Stiftung, Roßstr. 133, 40476 Düsseldorf
oder im Internet unter www.nrw-stiftung.de**

Weihnachtliche Kunst aus dem Erzgebirge

Die Adventszeit mit der Besinnung auf Weihnachten, dem Fest der Familie, gibt Anlass, über die Vergangenheit nachzudenken und so manch schöne Erinnerungen in die Gegenwart zurückzuholen. Gibt uns doch gerade die Vorweihnachtszeit die Gelegenheit, auch einmal daran zu denken, wie es zu unserer Kinderzeit war. Wie die Mutter liebevoll aus den Weihnachtstruhen und -kästchen den Adventsständer mit den roten Kerzen hervorholte, wie sie all die schönen weihnachtlichen Figuren an geeigneter Stelle aufstellte.

Da gab es den bärbeißigen Nussknacker, den strengen Förstersmann und die fleißigen Bergleute, aber auch die Striezelkinder, die auf dem Weihnachtsmarkt Hampelmänner, Pflaumentoffel und Christbaumschmuck verkauften, waren zu sehen. Über die vielen schön geschnitzten Figuren, die Weihnachtspyramide, den Stall von Bethlehem, die Heiligen Drei Könige, die Kurrendesänger und die lieben kleinen Weihnachtseengelchen konnten wir uns freuen.

Allerdings machten wir uns als Kinder noch keine Gedanken, woher diese hübschen Figuren kamen, wie sie entstanden und welcher Aufwand bei der Produktion derselben erforderlich war. Auch wussten wir damals noch nicht, welche menschlichen Schicksale sich hinter der Herstellung dieser Figuren verbargen. Und davon will ich nun ein wenig erzählen.

Am Fuße des 790 m hohen Schwarzenberges in der Nähe von Chemnitz liegt das Zentrum der erzgebirgischen Spielzeug- und Holzwarenindustrie: S e i f f e n. Es verdankt seine Entstehung dem Zinnerzbergbau, welcher seit dem 12. Jahrhundert in zunehmendem Maße Sachsens Wirtschaftsleben bestimmte.

Doch die Ausbeute ging im Laufe der Zeit immer mehr zurück und um 1850 ruhte der Bergbau fast gänzlich. Das Leben der Seiffener Bergleute war sehr ärmlich. Die wenigen erhaltenen Bergmannshäuschen in ihrer kargen Schlichtheit legen davon Zeugnis ab.

Die wirtschaftliche Not zwang die Bergleute, neben ihrer Arbeit viele der für das Leben notwendigen Bedarfsgegenstände selbst herzustellen. Deshalb widmeten sie sich auch der Bearbeitung des Holzes, welches ja in ausreichendem Maß zur Verfügung

stand. Diese Beschäftigung kam besonders dem im Bergmann lebendig gebliebenen Hang zu technischen Basteleien und künstlerischem Gestalten entgegen. Es kann angenommen werden, dass auch in Seiffen Bergleute zum Schnitzmesser griffen und volkstümliche Werke schufen, wobei die dominierende kirchliche Kunst einen wesentlichen Einfluss auf diese Entwicklung ausübte.



Foto: Y. Berkenhoff

Die sich unaufhaltsam erschöpfenden Erzlager zwangen immer mehr Menschen, sich nach einem anderen Erwerb umzusehen. Die geografischen und ökonomischen Verhältnisse des Erzgebirges ließen keine große Wahl und veranlassten die Bergleute, ihre Kunst voll und ganz um des Brotes willen auszuüben. So wurde die erzgebirgische Volkskunst, die Spielzeugmacherei, die Schnitzerei und Klöppelei zum hauptsächlichen Erwerb der Seiffener Bergleute.

Dieser typischen Entwicklung einer "Seiffener" Volkskunst kam zugute, dass bereits im 16. Jahrhundert die Drehbank eingeführt wurde, wodurch die Holzdreherei beträchtlich auflebte. Sie entwickelte sich rasch zu einem selbständigen Erwerbszweig und erfuhr durch die Zuwanderung böhmischer Exilanten während des Dreißigjährigen Krieges einen großen Auftrieb.

Wenn die Bergleute anfangs lediglich für den eigenen Bedarf Gebrauchsgegenstände produzierten und zur eigenen Freude gelegentlich auch Schnitzwerke geschaffen hatten, so begann nunmehr der Vertrieb ihrer Erzeugnisse als Handelsware.

Schon früh begannen sich die Seiffener Spielzeugmacher zu spezialisieren. Einzelne Familien konzentrierten sich auf die Herstellung von z.B. Nussknackern, Puppenstuben, Reifentieren usw.

Bereits um 1700 waren Holzdrehwaren des Seiffener Gebietes auf der Leipziger Messe vertreten. Regelmäßige Frachtfahrten beförderten "Seiffener Ware" in die Zentren des Handels und auf Märkte. Obwohl sich nach 1871 die deutsche Wirtschaft gut

entwickelte, herrschte unter den Arbeitern der Spielzeugindustrie seit den sechziger Jahren, besonders aber in den achtziger Jahren ungeheure Armut. Kinderarbeit war weit verbreitet und notwendig.

Nicht selten mussten Schulkinder in Saisonzeiten Nächte hindurch arbeiten, um der Familie ein Existenzminimum sichern zu helfen.

1880 erhielt ein Spielzeugarbeiter bei einer 13-stündigen Arbeitszeit 15 Pfennig Stundenlohn.

Kartoffeln, Brot und Quark waren die Nahrungsmittel der Spielzeugmacher, Fleisch kam höchst selten auf den Tisch und Krankheiten grassierten als Folge der Unterernährung in den

Familien. Die engen Wohnverhältnisse in den kleinen Häuschen der Hausarbeiter ließen keine gesunde Lebensführung zu.

Warum schreibe ich heute über die vielen schönen Dinge, die uns schon als Kinder aber auch heute als ältere Menschen erfreuen, und andererseits über die Armut der Menschen vor mehr als 100 Jahren?

Gerade zur Adventszeit wollen wir uns über all das Schöne freuen ohne zu vergessen, dass es auch heute noch viel Armut, Not und Elend auf der Welt gibt. Öffnen wir unsere Herzen den Menschen, die Leid und Mühsal tragen, damit es ein Weihnachtsfest in Frieden und Freude für alle gibt.

Kurt Schmidt

Kurz vorgestellt:

Eine Amnesty-Gruppe gibt es auch in Schwerte

Eine Amnesty Gruppe gibt es auch in Schwerte. Viele Menschen setzen sich weltweit bei Amnesty International aktiv für die Einhaltung der Menschenrechte ein.

Die Schwerter Amnesty Gruppe ist in den 70 Jahren gegründet worden. Heute besteht unsere Gruppe aus acht Aktiven. Wir treffen uns regelmäßig jeden dritten Montag im Monat in privaten Räumen.

Wir beteiligen uns an vielen internationalen Kampagnen und Aktionen, z.B. gegen Rassismus, Folter und Todesstrafe, für die Freilassung politischer Gefangener und für den Flüchtlingsschutz. An unseren Infoständen liegen immer Petitionslisten aus.



Mitglieder der Amnesty International-Gruppe in Schwerte



Wir waren in den letzten Jahren beim Frauenfest in der Rohrmeisterei und beim Krippenweg vertreten. Im Dezember organisieren wir den weltweiten Briefmarathon in Schwerte, sind mit einem Stand in der Stadtbücherei und auch in den weiterführenden Schulen vertreten.

Wir haben Ausstellungen und Gottesdienste in Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde in St. Viktor gestaltet.

Viele Jahre haben wir zusammen mit dem AK Asyl und der Gemeindegruppe Asyl Stadtgebiete in St. Marien gestaltet. Und natürlich sind wir auch auf dem Weihnachtsmarkt "Bürger für Bürger" dabei.

Wenn Sie mitmachen wollen schreiben Sie eine Email an anneB1437@web.de oder monika-schwabe@gmx.de

Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Weitere Informationen zu unserer Gruppe finden Sie unter:

www.amnesty-schwerte.de

Anm. d. Red.: Am 4. Dezember würdigte die Stadt Schwerte das ehrenamtliche und freiwillige Engagement von Amnesty International mit der Stadtmedaille. ■



Neuer Bildband

"Schwerte: Damals & Heute"

In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Schwerte e.V. sowie der Schwerter Werbeagentur Kolöchter & Partner GmbH ist nun nach über acht Monaten Vorbereitungszeit ein neuer, 94 Seiten starker Bildband mit dem Titel „Schwerte: Damals & Heute“ erschienen.

Noch nie hat es bislang einen Bildband gegeben, in welchem die städtebauliche Entwicklung und Veränderung so deutlich zum Ausdruck gekommen ist.

Autor Uwe Fuhrmann und Fotograf Thomas Emde haben generationenalte, historische Aufnahmen mit im Frühjahr 2020 getätigten Fotos gegenüber gestellt.

Hier wurde wertvolles Bildgut aus dem Stadtarchiv Schwerte zur Verfügung gestellt, um historische Aufnahmen an gleicher Stelle mit aktuellen Aufnahmen gegenüber zu stellen und zu vergleichen.



Uwe Fuhrmann, Thomas Emde und Martin Kolöchter präsentieren den neuen, 94 Seiten starken Bildband „Schwerte: Damals & Heute“.

Der großformatige Bildband ist ab sofort bei Bücher Bachmann, der Ruhrtalbuchhandlung, der Schwerter Senfmühle sowie bei der Werbeagentur Kolöchter (02304 – 4830) zum Preis von 19,95 beziehbar. ■

Schach dem Opa



Opa spielt oft und gern Schach mit seinen beiden Enkeln Tim Nickel, 9 Jahre und Henry Nickel, 6 Jahre. Und wenn Opa dabei nicht aufgepasst, heißt es schnell: „Schach dem Opa!“ ■

Historischer Nachtwächter in Schwerte

von Ferdinand Ziese

Die dunkle Jahreszeit steht vor der Tür und seit dem 29. Oktober geht der „Nachtwächter“ wieder auf seine spannende Runde durch die Schwerter Altstadt. Er nimmt sie mit in eine andere Zeitepoche.

Lassen sie sich überraschen. Mittlerweile können wir auf 18 Jahre „Historischer Nachtwächter in Schwerte“, zurückblicken.

Ich lade sie herzlich zu meiner Tour ein.

Anmeldung ist erforderlich, wegen Corona, wir halten Abstand und haben eine Maske dabei.

Start ist jeden Donnerstag Am Marktbrunnen vor St. Viktor um 19 Uhr.

Ihr Historischer Schwerter

Nachtwächter Ferdi Ziese

Tel: 02304/8892 H.017666105030 ■



Stadt Schwerte verleiht erstmals den Heimatpreis

Schwerte. Der Heimatverein Schwerte, die Arbeitsgemeinschaft Ornithologie und Naturschutz (AGON) und der Verein zur Verbesserung des Stadtklimas als dritter Preisträger werden in diesem Jahr den Heimatpreis erhalten. Mit seinem einstimmigen Votum legte der Rat der Stadt Schwerte in seiner jüngsten Sitzung den Grundstein für die Verleihung im nächsten Jahr.

Der Heimatpreis ist mit insgesamt 5000 Euro dotiert und soll herausragendes Engagement in den Fokus der Öffentlichkeit rücken. Die Vergabe geschieht nach ganz bestimmten Auswahlkriterien.

„Alle Kriterien passen zu den Vereinen und Initiativen, die die Stadt Schwerte dem Rat vorgeschlagen haben“, sagt Bürgermeister Dimitrios Axourgos. „Ich freue mich sehr, dass die Stadt Schwerte auf diese Weise außergewöhnliches Engagement auch nach außen sichtbar würdigen kann“.

Auswahlkriterien sind:

- eine weltoffene und zukunftsorientierte Interpretation der Begriffe Heimat und lokale/regionale Identität,
- der Mehrwert und die Zugänglichkeit des Engagements für alle Schwerter*innen unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter, Kultur, Sexualität, Sprache und Religion,
- die Förderung von Kindern und Jugendlichen,
- der Natur-, Umwelt- und Klimaschutz sowie der Nachhaltigkeitsaspekt,
- die Förderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts und der lokalen Verwurzelung,
- die Attraktivitätssteigerung öffentlicher oder öffentlich zugänglicher Orte und Plätze.

Das Geld, das gestaffelt (2500 Euro, 1500 Euro und 1000 Euro) an die Preisträger*innen gezahlt wird, stammt aus dem Förderprogramm „Heimat-Preis“ des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen.

Die Preisvergabe wird im Sommer 2021 erfolgen, wenn die Stadt die jährliche Vergabe der Ehrenamtskarten durchführt. ■



Glücksspirale feiert Jubiläum Die AWO gratuliert!

Nach dem Motto „Wer Geburtstag hat, bringt Kuchen mit!“, spendierte die Glücksspirale zu ihrem 50jährigen Bestehen dem AWO Team des Friedrich-Krahn-Seniorenzentrums stellvertretend für die langjährige Zusammenarbeit mit der AWO zwei Geburtstagstorten in originellem Marzipanmantel.

Zum Kaffee wurde das begehrte Gebäck sogleich verkostet – und für sehr lecker befunden! Vorzüglich cremig-fluffig ein Gaumentraum in Zitrone und Kirsche, lassen wir uns gerne für das nächste Jubiläum vormerken ... Herzlichen Dank und alles Gute vom gesamten AWO-Team!

Foto und Text: Born

Herzlichen Glückwunsch zum 50jährigen Jubiläum der Lotterie Glücksspirale!



Persönlich bei Helga Rietig

Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass Gesprächstherapien Immunsystem sowie Psyche stärken und eine Schmerzbehandlung unterstützen.

In den neuen Räumen der Naturheilpraxis Rietig, Hagener Str. 33, Tel. 02304 9782746, von 10:00 bis 21:30 Uhr, erfolgen Schmerzbehandlung mit Gesprächstherapie zur Stärkung von Immunsystem und Psyche. Aber auch Hausbesuche sind möglich. Außerdem finden Patienten mit burn out, Alterserkrankungen und Allergien Hilfe.

Fußakupunktur steht in der Praxis momentan an erster Stelle, weil damit auch das Immunsystem gestärkt wird. Die Fußakupressur wird mit warmem

Rosenöl durchgeführt. Damit wird über Reflexzonen der ganze Körper behandelt, vor allem bei Rückenproblemen und je nach Bedarf liegt der Schwerpunkt auch auf der Massage der Nervenpunkte. Nach dieser Behandlung ist man entspannt und kann wieder konzentriert und mit guter Laune in den Tage starten.

Damit jeder Patient Ruhe und ungeteilte Aufmerksamkeit bekommen kann, sind Terminabsprachen sehr wichtig. Sollte das Telefon klingeln während einer Behandlung, wird das Gespräch nicht angenommen, aber der Anrufbeantworter hört zu und gibt den Wunsch weiter. Rückruf garantiert.

In Zusammenarbeit mit der AS wird mit dieser Ausgabe ein kostenloses Gespräch, selbstverständlich nach Terminabsprache, angeboten.

Praxis: Hagener Str. 33a
Hausbesuchspraxis: Wandhofener Str. 2

Tel.: 02304 9782746
mail: hp-helga-rietig@gmx.de

Mitglied in der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr Heidelberg bekannt aus TV / Buch „Heiler bei Fliege“

Gemeinsam statt Einsam - Zeit schenken

Projekt "Gemeinsam statt einsam" - Menschen stärken Menschen

Ende 2018 haben sich Irmgard Paul und Klaus Jürgen Paul zusammengesetzt und darüber beraten welche Möglichkeiten wohl bestünden der Einsamkeit der älteren Schwerte entgegenzuwirken.



Im Vorfeld sollte jemand gefunden werden der „den Stein ins Rollen bringen würde“, die Verantwortung für die Koordination übernimmt.

Die Suche nach einer Koordinatorin sowie einer Trägerschaft für die Finanzierung zog sich dann einige Monate hin und ab März 2019 konnten endlich erste Gespräche zur Planung geführt werden.

Jetzt endlich konnte der Sozialdienst der katholischen Frauen das Projekt „Gemeinsam statt einsam“ ins Leben rufen, einen Besuchsdienst gegen die Einsamkeit im Alter.

Als Koordinatorin stellte sich Susanne Hantschel voll in den Dienst des Projekts. Bevor jedoch die ganze Sache an die große Glocke gehängt werden konnte mussten Ehrenamtliche gefunden werden.

Das Projektangebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die im Laufe der Zeit immer weniger soziale Kontakte wahrnehmen können und zu vereinsamen drohen.

Immer mehr ältere Menschen leben in Schwerte, oft leben diese allein und verlieren den Kontakt zu ihren Mitmenschen und zu ihrer Umwelt. Krankheit und Tod verkleinert den Familien- und Freundeskreis, körperliche Einschränkungen und Ängste rauben die Lust unserer Senioren und Seniorinnen an Aktivitäten teilzunehmen.

Häufig folgt oder bleibt nur ein Rückzug in die eigenen vier Wände und eine Vereinsamung beginnt. Das geschieht nicht schlagartig, es bahnt sich oft „langsam“ über viele Jahre an.

Vor dreißig Jahren lebten in Deutschland 300 Menschen, die mehr als einhundert Jahre zählten, doch schon im Jahr 2040 werden es bereits 150.000 sein. Das sind Zahlen mit denen Susanne Hantschel die Bedeutung ihrer Aufgabe verdeutlicht. „Die Menschen, die in zwanzig Jahren hundert werden, sind heute bereits achtzig.“



Das Projekt richtet sich nun als Besuchsdienst an diese Zielgruppe, unabhängig von Geschlecht, Konfession und Herkunft.

Ehrenamtlich engagierte Personen bieten an, die Senioren und Seniorinnen regelmäßig zu besuchen und ihnen „Zeit zu schenken“. Zeit zum Zuhören, Zeit für ein Gesellschaftsspiel oder auch Zeit gemeinsam das Haus zu verlassen und Unternehmungen durchzuführen, je nachdem was möglich und gewünscht ist.

Sie möchten besucht werden oder kennen jemanden, der gerne besucht werden möchte? Oder Sie sind an einer ehrenamtlichen Mitarbeit interessiert?

Dann melden Sie sich doch einfach unter



**Sozialdienst katholischer
Frauen (SKF)**
Tel. 02304/ 16761 oder
per E-Mail [skf@skf-
schwerte.de](mailto:skf@skf-schwerte.de)

Als Koordinatorin gibt Ihnen Frau Susanne Hantschel unter 01781063748 gerne Auskunft. Sie ist in der Regel montags und dienstags vormittags telefonisch und ansonsten per Mail zu erreichen.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der Caritas im Rahmen des Programms „Menschen stärken Menschen“ gefördert. ■

Der Rollator macht mobil!

Lebensqualität nicht nur im Alter

Wer behauptet, Altern mache glücklich, der meint entweder die „jungen Alten“ um die Sechzig oder er macht sich und den anderen etwas vor.

Seien wir ehrlich: „Altern ist nun mal nichts für Feiglinge“.

Zipperlein stellen sich irgendwann unweigerlich ein. Bei dem einen streiken die Augen, bei den anderen das Gehör. Besonders unangenehm wird es, wenn die Beine nicht mehr wollen.

Man versucht sich dann irgendwie zu helfen. Zunächst mit unauffälligen Stützen, etwa Treppengeländern, Handläufen, Möbelstücken oder Wänden. Doch unterwegs fallen diese Möglichkeiten meist weg.



Oma und Opa haben es da schon immer etwas leichter gehabt, sie dürfen sich auch draußen schon mal unauffällig aufstützen, z. B. auf den Kinderwagen der Enkelkinder.

Auch Einkaufswagen geben zu Anfang Halt und sind fast so gut wie Rollatoren, müssen aber im Supermarkt zurückgestellt werden.



Foto: moritz320

Der Rollator:

Anfangs recht verpönt ist er inzwischen aber aus unserem Stadtbild nicht mehr wegzudenken.

Die Schwedische Erfindung wurde in Deutschland lange nicht gewollt.

Der Gehwagen wurde sogar mit Spottnamen belegt. Viele, die ihn dringend gebraucht hätten, schämten sich, den Gehwagen in der Öffentlichkeit zu benutzen. Vor allem Männer nahmen zu Anfang lieber erstmal einen Stock. Den Ausspruch "SO ALT BIN ICH NOCH NICHT!" habe ich oft gehört.

Und doch ist der Rollator für jeden Menschen, der Probleme mit dem Gehen hat, und das muss nicht unbedingt ein alter Mensch sein, eine große Hilfe.

Der Rollator entlastet beim Aufstützen Becken und Hüfte, gibt Halt und Sicherheit. Man kann ihn als Sitz benutzen und er schenkt somit vielen Menschen ein Stück Mobilität und bringt damit das Gefühl von mehr Freiheit und Unabhängigkeit zurück.

Die Lebensqualität wird spürbar besser.

Bei der heutigen demografischen Entwicklung, auch bei uns in Schwerte, dauert es nicht mehr lange, dann wird der Rollator zum Prestigeobjekt.

Die Zahl derer, die einen Rollator bei uns in Schwerte nutzen, kann ich nicht sagen. Was ich aber mit Bestimmtheit sagen kann ist die Tatsache, dass aktuell 15.370 Einwohner in unserer Stadt über 60 Jahre alt sind.

Der Trend entwickelt sich auch immer mehr zum Zweitrollator, ein Outdoor und ein Indoor Rollator.

Der Markt ist im Kommen, das steht fest. Ist der Rollator vielleicht das Fortbewegungsmittel der ZUKUNFT? Ein Gedanke, über den es sich zu diskutieren lohnt.

JP

Termin im Kreishaus Unna oder Sechs Richtige im Lotto

Was ist wahrscheinlicher?

Seit der Corona Pandemie ist das Kreishaus in Unna für den Personenverkehr hermetisch abgeriegelt. Termine werden seit dem Frühsommer nur noch über ein online Termin Buchungs-Portal vergeben. Telefonische Nachfragen sind zwecklos, sie werden nach dreimaligem Durchlaufen der Warteschleife nicht entgegengenommen.

Was muss man haben, um über dieses Buchungs-Portal einen der begehrten Termine und damit einen Zutritt ins Kreishaus zu bekommen?

Glück, Ausdauer und ein schnelles Internet, welches ja jedermann zur Verfügung steht.

Die Termine werden nur an bestimmten Tagen, nämlich von **Samstag bis Mittwoch** für den übernächsten Tag jeweils **ab 8 Uhr morgens** freigeschaltet.

Da muss man schon schnell sein, denn es kann passieren, dass 5 Minuten nach 8 Uhr kein freier Termin mehr angezeigt wird. Dann heißt es, leider sind alle Termine vergeben, bitte versuchen sie es doch morgen noch einmal.

Da man sein Anliegen im Kreishaus ja irgendwann mal erledigen muss, begibt man sich am nächsten **Morgen um 8 Uhr** wieder zum Start des Windhunde-Rennens, so wird dieses Procedere sinnigerweise genannt.

Resümee:

Keine Sechs Richtige im Lotto, aber nach Wochen einen Sieg im Rennen um einen Termin im Kreishaus.

Ja, geht doch!

CD

Alzheimer und andere Formen der Demenz eine einführende Übersicht

Der deutsche Neurologe Dr. Alois Alzheimer (1864-1915) beschrieb 1906 erstmals die Krankheit, die seinen Namen bekam. Nach dem Tod einer Patientin konnte er Eiweißablagerungen im Gehirn feststellen als Ursache vorhergegangener Krankheitssymptome.

Viele Menschen fragen sich bei gewissen, meist altersbedingten Veränderungen ihrer Gehirnleistung: Handelt es sich hierbei um eine "normale" Vergesslichkeit oder um eine beginnende Demenz-Erkrankung?

Auf jeden Fall frühzeitig einen Arzt zu Rate ziehen, denn es gibt Tests und Untersuchungen, die helfen, eine Diagnose zu stellen. Ist Alzheimer die häufigste Form, so haben wir es auch teilweise mit anderen Demenzen zu tun.

Die zweithäufigste ist die Vaskuläre Demenz. Sie beruht auf Durchblutungsstörungen im Gehirn, die verschiedene Ursachen haben können, z.B. Schlaganfall oder Bluthochdruck. -

Die Lewy-Körperchen-Demenz wurde 1912 von dem Alzheimer Mitarbeiter Friedr. H. Lewy erstmals beschrieben. Sie macht nur ca. bis 10 % der Erkrankungen aus. Sie ähnelt der Alzheimer und Parkinson Krankheit. Eine genaue medizinische Beschreibung kann an dieser Stelle (AS) nicht gegeben werden, dazu ist das Thema insgesamt zu komplex. -



**Alzheimer Forschung
Initiative e.V.**

Eine noch seltenere Demenz-Form ist die Frontotemporale Demenz. Die Hirnregionen der Schläfen- und Stirnlappen zeigen degenerative Veränderungen.

Sie unterscheidet sich von den vorher beschriebenen Formen, da weniger das Gedächtnis, sondern das Verhalten sich ändert. Es treten ebenfalls Parkinson ähnliche Symptome auf.

Parkinson ist eine häufig auftretende Nervenkrankheit. Man weiß, dass die Betroffenen ein 6fach höheres Risiko haben, auch eine Demenz zu bekommen. Dies geschieht meist im höheren Alter, während es allgemein auch jüngere Menschen gibt, die an einer Demenz erkranken können.

Ein ganz geringer Anteil dieser Erkrankungen ist übrigens genetisch bedingt. Demenz bedeutet übersetzt: ohne Geist.

Primär beginnt die Krankheit direkt im Gehirn. Durch das Absterben von Nervenzellen wird die geistige Funktion immer weniger. Sekundär liegt dabei aber immer eine Vorerkrankung vor, die ursächlich den Gehirnabbau fördert.

Mit dieser laienhaften Zusammenfassung eines brisanten Themas möchte ich auf eine 55seitige Broschüre hinweisen, die unsere interessierten LeserInnen anfordern können bei:

**Alzheimer Forschung,
Kreuzstr. 34,
40210 Düsseldorf
Internet: www.alzheimer-forschung.de**



Darin ausführliche Beschreibungen der Krankheitsbilder und der aktuellen Forschung, hilfreiche Adressen und weitere wertvolle Informationen zum Thema.

Es gilt noch immer, Medikamente und Therapien zu finden und zu entwickeln, die zukünftig diese Krankheit nicht nur mildern, sondern vielleicht sogar heilen können.

U.B.

Seniorenorganisationen fordern baldige Umsetzung der EU-Ratsschlussfolgerungen zur Stärkung der Rechte älterer Menschen



Der europäische Dachverband der Seniorenorganisationen, AGE Platform Europe, und die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen - begrüßen die Ratsschlussfolgerungen „Menschenrechte, Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen im Zeitalter der Digitalisierung“. Diese wurden von der deutschen Präsidentschaft des Rates der Europäischen Union 2020 vorgeschlagen. Zum ersten Mal seit zehn Jahren stehen ältere Menschen damit im Zentrum einer Entscheidung des Rates der EU.

In einer gemeinsamen Erklärung der Zivilgesellschaft fordern die AGE Platform Europe und die BAGSO die baldige Umsetzung der Schlussfolgerungen. Dies muss die Zuweisung angemessener Budgets und qualifizierter Personalressourcen auf nationaler wie auf EU-Ebene einschließen.

AGE Platform und BAGSO begrüßen den vorgesehenen 5-Jahres-Aktionsplan, der die Autonomie älterer Menschen stärken und ihre aktive Beteiligung an der Gestaltung eines Europas für alle Generationen fördern soll.

„Die zunehmende Digitalisierung bringt enorme Chancen und Herausforderungen für das Leben im Alter mit sich. Wir fordern die deutsche Ratspräsidentschaft und alle anderen europäischen Regierungen auf, bei ihren künftigen politischen Maßnahmen insbesondere die digitale Kluft zu beachten, die innerhalb der älteren Bevölkerung besteht“, sagte Dr. Heidrun Mollenkopf, Mitglied im Vorstands der BAGSO und Vizepräsidentin der AGE Platform Europe.

„Alle älteren Menschen müssen das Recht auf Zugang zu digitalen Informationen, Diensten und sozialen Netzwerken haben, unabhängig von ihren finanziellen Ressourcen, ihrer Wohnform oder ihrem Wohnort. Um die gleichberechtigte Anwendung der Menschenrechte auf alle älteren Männer und Frauen zu gewährleisten, sind neue Gesetze auf nationaler und globaler Ebene erforderlich“, so Mollenkopf.

Die Erklärung der Zivilgesellschaft zu den EU-Ratsschlussfolgerungen wurde auf einer zweitägigen internationalen Konferenz zum Thema "Die Rechte älterer Menschen in Zeiten der Digitalisierung" abgegeben.

Die Konferenz wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der AGE Platform Europe und der BAGSO organisiert. An ihr nahmen hochrangige Vertreterinnen und Vertreter der Europäischen Kommission und mehrerer EU-Mitgliedstaaten sowie Repräsentanten von europäischen Seniorenorganisationen teil.

* * *

Pressekontakt

Barbara Stupp Tel.: +49 (0)228 / 24 99 93-12 E-Mail: stupp@bagso.de www.bagso.de
Estelle Huchet Tel.: +33 (0)6 41 67 14 60 E-Mail: estell.huchet@age-platform.eu www.age-platform.eu

Über die BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt über ihre rund 120 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.

Über AGE Platform Europe

AGE Platform Europe ist ein europäisches Netzwerk von Organisationen von und für ältere Menschen. Ihr Ziel ist es, die Interessen der 200 Millionen älteren Bürgerinnen und Bürger ab 50 Jahren in der Europäischen Union zu vertreten und zu fördern und das Bewusstsein für die Themen zu schärfen, die sie am meisten betreffen. ■

Dauerrezept als Dauerbaustelle zu Lasten der Betroffenen

Wiederholungsverordnungen für chronisch kranke Menschen kommen nicht in der Praxis an



Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD

Seit März 2020 sollen chronisch Kranke durch die Möglichkeit eines Dauerrezepts einfacher und mit weniger Arztbesuchen an ihre Medikamente kommen. Das sieht die vom Gesetzgeber eingeführte Wiederholungsverordnung vor. Doch in der Beratungspraxis registriert die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) auch ein halbes Jahr später noch, dass die auf diese Weise beabsichtigte vereinfachte Versorgung ausgebremst wird.

Die gesondert gekennzeichneten Dauerrezepte für das gleiche Medikament ermöglichen es Patienten mit chronischer Erkrankung, das entsprechende Medikament nach erstmaliger Verordnung durch den Arzt noch bis zu drei weitere Male ohne weitere Verordnung direkt in der Apotheke abzuholen. Die Regelung soll zu Erleichterungen für Arzt und Patienten führen, nicht aber medizinisch notwendige Arztbesuche ersetzen. Verabschiedet wurde die Wiederholungsverordnung im Rahmen des Masernschutzgesetzes im November 2019, in Kraft getreten ist es zum 1. März 2020.

Das Wiederholungsrezept gilt für verschreibungspflichtige Humanarzneimittel und kann von gesetzlich und privat Versicherten in Anspruch genommen werden. Je nach Packungsgröße kann das Dauerrezept beispielsweise für eingestellte chronisch Herzkranken einen Zeitraum bis zu einem Jahr abdecken (Packungsgröße N3) und den zuvor in jedem Quartal erforderlichen Kontakt mit der Arztpraxis nur zur Ausstellung einer Verordnung entbehrlich machen. Denn wenn eine Packung verbraucht ist, kann der Nachschub ohne Besuch in der Arztpraxis unkompliziert direkt aus der Apotheke am Ort oder auch im Versandhandel bezogen werden. Somit eignet sich das Wiederholungsrezept insbesondere für gut eingestellte chronisch kranke Patienten, bei denen eine Therapiekontrolle beim verordnenden Arzt nicht alle drei Monate notwendig ist.

Auf konkrete Ausführungsbestimmungen hat der Gesetzgeber für das Dauerrezept allerdings verzichtet – und solange sich der Deutsche Apothekerverband e.V. (DAV), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband nicht auf ein Vorgehen verständigt haben, bleibt das Gesetz offenbar weitgehend

folgenlos. „Was vom Gesetzgeber als Erleichterung für Versicherte und auch als Entlastung für Praxen geplant war, erweist sich ein halbes Jahr nach Inkrafttreten des Gesetzes weiterhin als Dauerbaustelle; das Gesetz läuft offensichtlich ins Leere“, sagt UPD-Geschäftsführer Thorben Krumwiede.

Nach den Worten von Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter der UPD, wird aus der Beratungspraxis aber immer noch häufig deutlich, warum der Gesetzgeber das Dauerrezept auf den Weg gebracht hat: „Immer wieder klagen Ratsuchende, dass sie Schwierigkeiten haben, an ein Folgerezept zu kommen – sowohl beim Facharzt, als auch beim Hausarzt.“

Der Zugang ist unter anderem durch lange Anfahrtswege und Probleme in der Koordination zwischen Fach- und Hausarzt erschwert. Das ist für die Betroffenen belastend. Gerade wenn Kontrolltermine bei gutem Krankheitsverlauf nur in großen Abständen stattfinden müssen, könnte die Wiederholungsverordnung die Versorgung deutlich vereinfachen. Praxisbesuche alleine zum Ausstellen einer Folgeverordnung sind oft eine unnötige Belastung für chronisch kranke Menschen.“

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) mit Sitz in Berlin ist eine gemeinnützige Einrichtung. Sie berät im gesetzlichen Auftrag Ratsuchende zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen. Außerdem weist sie auf Basis der Beratungserfahrung gegenüber Politik, Öffentlichkeit und Entscheidungsträgern auf Probleme im Gesundheitswesen hin. Die Beratung ist auf allen Wegen kostenfrei.

Das Beratungsteam ist online über die UPD-Homepage, per Post oder telefonisch an 80 Stunden in der Woche unter der Telefonnummer 0800 011 77 22 (montags bis freitags von 8.00 bis 22.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr) erreichbar.

Darüber hinaus erreichen Ratsuchende die Beratung über eine der regionalen Beratungsstellen in 30 Städten oder eines der drei UPD-Beratungsmobile, die regelmäßig mehr als 100 weitere Städte besuchen. Weitere Informationen auch zu den fremdsprachlichen Beratungsangeboten auf: www.patientenberatung.de. ■

Nationale Demenzstrategie

Ein AS-Pressbericht

Bereits Anfang Juli 2020 verabschiedete das Bundeskabinett die Nationale Demenzstrategie.

In einem breiten Bündnis mit der Deutschen Alzheimergesellschaft und den Ländern und Kommunen sowie mit Verbänden des Gesundheitswesens und der Pflege, den Sozialversicherungsträgern, der Wissenschaft und der Zivilgesellschaft machte sich die Bundesregierung damit auf den Weg, Deutschland demenzfreundlich zu gestalten.

Der Startschuss mit den Partnern wurde bereits Anfang September gegeben, so dass mit der konkreten Umsetzung bereits begonnen wurde. 2026 soll dann Bilanz gezogen werden.

In einem gemeinsamen Statement betonten die Bundesseniorenministerin Dr. Franziska Giffey, Bundesgesundheitsminister Jens Spahn und die

Bundesforschungsministerin Anja Karliczek : „Deutschland altert und immer mehr Menschen erkranken an Demenz“.

Derzeit sind es bereits 1,6 Millionen, 2050 wird mit einer Zahl von 2,8 Millionen Menschen gerechnet. Wir brauchen ein neues Bewusstsein in allen unseren Lebensbereichen.

Wir brauchen Soziale Unterstützungsnetzwerke vor Ort, gute medizinische Versorgung und erstklassige Forschung.

Wenn alle ihren Beitrag leisten werden wir die Strategie erfolgreich umsetzen, so die Aussage der Bundesseniorenministerin.

Die Broschüre dazu mit ausführlichen Informationen ist kostenlos und steht unter www.nationale-demenzstrategie.de zum Download bereit. ■

Wunderwerk der Natur

von Monika Richhardt

Das Gehirn ist das Organ des Menschen, das uns am meisten beeindruckt. Es ist eine Schaltzentrale, von der aus alle Lebensfunktionen gesteuert werden. Mehr als 20 Milliarden Neuronen sind über 100 Billionen Schaltstellen, den Synapsen im Neuronennetz miteinander verbunden. Geschützt in der Schädelhöhle und umhüllt von der Hirnhaut macht es etwa 2 % des gesamten Körpergewichtes aus, beansprucht aber fast 20 % des allgemeinen Energie- und Sauerstoffbedarfs. Das Gehirn ist zudem das wasserreichste Organ im Körper und besteht zu 75 % aus Wasser.

Unser Kopf birgt ein großes Netz von Nervenzellen, den Neuronen. Es fängt alle Informationen auf, die über die fünf Sinnesorgane aufgenommen werden. Je mehr neue Informationen aufgenommen werden, umso dichter wird das Neuronennetz und umso dicker werden die Verbindungen.

In diesem riesigen Netz fließen Informationen vergleichbar mit einem Kabelnetz von einer Zelle zur nächsten Nervenzelle. Doch wie in einem Kabelnetz reicht das Überkreuzen von Kabeln zur Weiterleitung nicht aus. Für die Übertragung werden Anschlussstellen benötigt. Diese Kontaktstellen im Gehirn sind die Synapsen, welche eine Weitergabe von Informationen ermöglichen. Jede einzelne Zelle steht über Synapsen mit bis zu 10.000 anderen Nervenzellen in direkter Verbindung, erhält Informationsreize, verarbeitet sie und gibt sie weiter. An den Synapsen übernimmt ein chemischer Botenstoff die Weiterleitung. Kann der menschliche Körper einen benötigten Botenstoff, z. B. Dopamin, nicht ausreichend herstellen, wird die Reizübertragung im Gehirn beeinträchtigt.



Die grauen Zellen fit halten

Sitz der kleinen grauen Zellen ist das Gehirn. Ab dem 20. Lebensjahr sterben Hirnzellen ab. Da die Anzahl der Hirnzellen unvorstellbar groß ist, fällt es in jungen Jahren nicht auf. Denn mehr als 20 Milliarden Neuronen sind über 100 Billionen Schaltstellen, den Synapsen, im Neuronennetz miteinander verbunden. Erst in der zweiten Lebenshälfte kann der natürliche altersbedingte Abbau zu Gedächtnisirritationen führen. Es kommt zu Situationen wie „Es liegt mir auf der Zunge ...“ oder „Wo habe ich nur meine Brille hingelegt?“.

Deshalb: Trainieren Sie gezielt das Gedächtnis, um den natürlichen altersbedingten Abbau von Gehirnzellen zu kompensieren. Wenn der Alterungsprozess an einer Stelle Nervenzellen abbaut, können an anderer Stelle neue entstehen. Das Lösen von Kreuzworträtseln hilft dabei nur wenig, weil dabei einzelne Gedächtnisinhalte aus ihren Schubladen gezogen werden, aber nicht mit anderen Inhalten verknüpft werden. Nur wer sich mit etwas Neuem beschäftigt, regt das Gehirn an, neue Nervenbahnen auszubilden. Wer regelmäßig Denksport betreibt, bleibt denkfit.

Redaktioneller Beitrag von Denkabenteuer®;
Verfasserin: Monika Richhardt
Kontakt: mentoring@denkabenteuer.de



Verteiler gesucht!

Liebe Leser*innen!
Viermal im Jahr erscheint die
AS Aktive Senioren
und wird von Verteilern zu vorher
abgesprochenen Auslagestellen gebracht. Die
Tätigkeit ist ehrenamtlich, aber das Fahrgeld wird
erstattet.

Vielleicht haben Sie Lust, unser Team zu
verstärken. Sie erreichen uns dienstags zwischen
10 und 12 Uhr in der Konrad-Zuse-Str. 10 oder per
Telefon unter 02304-8892.

Komplimente machen glücklich

Machen sie sich und andere mit Komplimenten glücklich. Zwischen der gelobten Person und dem Menschen, der das Kompliment überbringt, entsteht eine Wechselwirkung, die im Gehirn Glückshormone freisetzt. Sie machen sich und den anderen damit glücklich.

Vergeben sie nur ernstgemeinte Komplimente, denn Mimik, Stimme und die Körperhaltung verraten, wenn ein Kompliment nicht ernst gemeint ist. Menschen mit feiner Wahrnehmung erkennen sofort ob es ehrlich oder nur schmeichelhaft ist.

Ein gelungenes ehrliches Lob oder Kompliment macht ihren und den Alltag der angesprochenen Person positiver, freundlicher und leichter.

CD

Künstliche Intelligenz in der Notaufnahme soll Herzinfarkt-Diagnose verbessern



Wenn Patienten mit einem Engegefühl in der Brust ins Krankenhaus kommen, ist es überlebenswichtig, so schnell wie möglich festzustellen, ob ein Herzinfarkt vorliegt oder nicht. Wissenschaftler des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) haben durch die Kombination von künstlicher Intelligenz und RNA-Molekülen eine Methode entwickelt, mit der eine Vorstufe des Herzinfarkts, die instabile Angina pectoris, zukünftig früher und sicherer erkannt werden könnte.

Die Entdeckung des Troponins als Biomarker hat die Herzinfarkt-Diagnose revolutioniert und rettet jährlich hunderttausende Leben. Dennoch gibt es Bereiche, in denen dieser Test an seine Grenzen kommt. Dazu gehört die instabile Angina pectoris, bei der die Patienten Herzinfarkt-typische Beschwerden haben, die Troponin-Werte aber nicht ansteigen und auch das EKG oft unauffällig ist. Für das medizinische Personal ist es schwer zu entscheiden, wie der Patient am besten weiter behandelt werden soll. Denn ähnliche Schmerzen können bei einer Vielzahl von Erkrankungen auftreten, zum Beispiel bei orthopädischen Problemen.

Damit ausgeschlossen werden kann, dass es sich um eine Vorstufe des Herzinfarkts handelt, muss mehrere Stunden lang immer wieder Blut abgenommen und beobachtet werden, ob der Troponinwert sich doch noch verändert. Zusätzlich sind eine Belastungsuntersuchung und eine Echokardiographie notwendig. In einer Notaufnahme mit vielen Patienten, die dringend auf eine Diagnose warten, ist das eine schwierige Situation.

Prof. Benjamin Meder und seine Mitarbeiterin Dr. Elham Kayvanpour vom Universitätsklinikum Heidelberg haben durch die Verknüpfung von künstlicher Intelligenz, also neuronalen Netzwerken, und bestimmten RNA-Molekülen, den microRNAs, einen neuen Ansatz für eine frühe und sichere Diagnose der instabilen Angina pectoris bei Patienten mit Brustschmerzen gefunden.

So robust wie unser Gehirn

Meder veranschaulicht mit einem Vergleich, wie neuronale Netze funktionieren: Ähnlich wie die

zigtausenden Nervenzellen in unserem Gehirn sind bei dieser künstlichen Intelligenz mathematische Funktionen in mehreren Schichten miteinander verschaltet. Sehen wir beispielsweise einen Hamburger, erfasst das Gehirn dieses Muster und uns läuft als Reaktion das Wasser im Mund zusammen. Dabei erkennen wir das Fastfood-Brötchen, egal wie viele Fleischklopse, Salatblätter oder Tomatenscheiben aufeinandergestapelt sind.

Die neuronalen Netze der Heidelberger Forscher berechnen mit Daten über eine bestimmte Gruppe von microRNAs, ob eine instabile Angina pectoris vorliegt oder nicht. Dabei funktionieren sie ebenso robust wie unser Gehirn, selbst bei Abweichungen kommen sie zum richtigen Ergebnis. „Es ist schon fast erschreckend wie leistungsfähig neuronale Netze sind“, sagt Meder.

MicroRNAs sind innerhalb der Zelle wichtige Akteure in einem komplexen Netzwerk, das regelt, welche Gene aktiv sind. Wenn Störungen auftreten, wirft die Zelle dieses Regulationsnetzwerk an. Das geschieht zum Beispiel, wenn sich ein Herzinfarkt anbahnt: Geschädigte Blutgefäße, Entzündungsvorgänge oder Blutgerinnungsereignisse führen dazu, dass andere microRNAs als im gesunden Zustand aktiv sind.

Zunächst wird ermittelt, welche microRNAs bei Patienten mit Verdacht auf einen Herzinfarkt generell aktiv sind und so eine Art Schnappschuss der zellulären Vorgänge erstellt. Über 2000 microRNAs hat Kayvanpour dann weiter analysiert und bereits aus der Literatur bekannte Kandidaten bestätigt. Es kristallisierten sich 34 microRNAs heraus, anhand deren Vorkommen und Konzentration die neuronalen Netze eine instabile Angina pectoris sicher diagnostizieren können.

Neuronale Netzwerke sind auch deshalb ein vielversprechender Ansatz für die Klinik, weil sie innerhalb kürzester Zeit unzählige Informationen verarbeiten können, vielmehr als ein Mensch leisten kann, vor allem in einer Notsituation.

Zukünftig könnte diese künstliche Intelligenz daher genutzt werden, um Daten aus mehreren Quellen wie Bildgebung, Biomarkern und EKG zusammen auszuwerten und damit noch präzisere Diagnosen ermöglichen. ■

Vorsorge für Online-Accounts

Verbraucherzentralen geben hilfreiche Tipps

Immer mehr Menschen sind digital unterwegs. Sie wickeln ihre Einkäufe, ihre Bank- und Gesundheitsangelegenheiten und einen großen Teil ihrer privaten Kommunikation online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind daher oft nur virtuell vorhanden. Doch wer entscheidet über Online-Bankgeschäfte, den Account bei einer Krankenkasse oder bei anderen Dienstleistern, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist?

Ob Krankheit, Schlaganfall oder Tod – es kann jeden treffen, in jedem Alter. „Wir empfehlen deshalb, sich frühzeitig darüber Gedanken zu machen, wer Zugang zu den Online-Accounts erhalten soll und was in solchen Fällen zu tun ist“, sagt Angelika Weischer von der Verbraucherzentrale Schwerte. „Denn im Ernstfall haben auch Ehepartner und Kinder nur dann einen Zugang zu den Online-Accounts, wenn deren Inhaber dies rechtzeitig mit einer Vorsorgevollmacht geregelt hat.“

Sechs Tipps der Verbraucherzentralen



- **Benennen Sie eine bevollmächtigte Person**
Ihre normale Vorsorgevollmacht können Sie um eine Vorsorgevollmacht für digitale Angelegenheiten ergänzen. Hier können Sie bestimmen, wer die Verwaltung der digitalen Konten übernehmen soll. Die Person kann mit derjenigen aus der Vorsorgevollmacht identisch sein, muss es aber nicht.
- **Regeln Sie, was mit Ihren Daten und Online-Accounts geschehen soll**
Außerdem können Sie in dieser Vollmacht detailliert regeln, wie mit den digitalen Konten umgegangen werden soll. Welche Daten sollen gelöscht werden? Wie soll die Vertrauensperson mit dem Account in einem sozialen Netzwerk umgehen? Wann sollen welche Online-Verträge gekündigt werden?
- **Unterschreiben Sie die Vollmacht**
Die Vollmacht wird erst mit Ihrer Unterschrift und einem Datum wirksam. Übergeben Sie die Vollmacht am besten an die bevollmächtigte Person, die sie dann am besten auch aufbewahrt. Alternativ können Sie die bevollmächtigte Person auch über den Aufbewahrungsort der digitalen Vorsorgevollmacht informieren. Informieren Sie am besten auch Ihre Angehörigen darüber, dass Sie Regelungen für Ihre Online-Accounts getroffen haben.

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

- **Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Online-Accounts**

Eine Übersicht aller Accounts mit Benutzernamen und Kennworten hilft Ihnen und der bevollmächtigten Person, den Überblick zu behalten und keinen Account zu vergessen. Sie können diese Liste auf Papier oder in einer Excel-Tabelle führen. Halten Sie diese Liste stets aktuell, ergänzen Sie neue Accounts und löschen alle, die Sie nicht mehr nutzen möchten. Sie können auch einen Passwort-Manager nutzen. Diese Programme speichern auf Wunsch die Passwörter zu verschiedenen Zugängen und können auch starke Passwörter erstellen. Anwender müssen sich auf diese Weise nur noch ein einziges gutes Master-Passwort merken. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik empfiehlt etwa das Programm KeePass. Die Stiftung Warentest hat im Januar 2020 Testergebnisse für 14 Passwort-Manager veröffentlicht.

- **Bewahren Sie die Liste mit Ihren Online-Accounts sicher auf**

Deponieren Sie die Liste zum Beispiel in einem Tresor oder einem Bankschließfach. Sie können die Liste auch auf einem USB-Stick oder anderen externen Medien speichern. Um ihn vor dem Zugriff Unbefugter zu schützen, sollte auch der Stick mit den sensiblen Daten am besten in einem Tresor oder einem Bankschließfach hinterlegt werden. Beachten Sie, dass ein USB-Stick äußeren Einflüssen ausgesetzt ist. Gespeicherte Daten können verloren gehen.

- **Prüfen Sie, ob eine externe Datenverwaltung für Sie in Frage kommt**

Es gibt auch Firmen, die eine Verwaltung der digitalen Accounts als Online-Leistung anbieten. Allerdings werden sie meist erst tätig, wenn der Nachlass eines Account-Inhabers zu regeln ist. Wie sicher der Service der Anbieter ist, lässt sich nur schwer beurteilen. Die Checkliste der Verbraucherzentralen hilft, Online-Anbieter zu bewerten, die die Regelung des digitalen Nachlasses versprechen.

Anleitungen, welche Vorkehrungen für Accounts bei Facebook, Google und Co. getroffen werden können, einen kostenlosen Mustervordruck für das Verfassen einer Vollmacht sowie eine Musterliste für die persönlichen digitalen Daten finden Interessenten auf

www.verbraucherzentrale.de/digitale-vorsorge.

Jetzt für den Ernstfall vorsorgen

Ratgeber informiert über Patientenverfügung und Co

Wer entscheidet eigentlich über mich, wenn ich es einmal nicht mehr kann? Die Corona-Krise lässt manche Menschen über Fragen nachdenken, die sie sonst im Alltag lieber wegschieben.

Eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sollte grundsätzlich jede und jeder vorbereiten – denn wenn sie erst einmal gebraucht werden, ist es in aller Regel zu spät, um sich damit zu beschäftigen.

Der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Das Vorsorge-Handbuch“ unterstützt deshalb dabei, frühzeitig und damit rechtzeitig die eigenen Wünsche für die medizinische Versorgung, aber auch in finanziellen und rechtlichen Punkten zu erkennen und schriftlich festzuhalten.

Die ersten Kapitel stellen zunächst einmal vor, welche Zwecke die unterschiedlichen Verfügungen und Vollmachten erfüllen. Hier wird der Unterschied zwischen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht erklärt.

Wer etwa selbst entscheiden möchte, welche Rolle Medizin und lebensverlängernde Maßnahmen am Ende spielen sollen, setzt eine Patientenverfügung auf.

Eine Vorsorgevollmacht hingegen verhindert, dass ein Gericht eine gesetzliche Betreuung anordnet.

Zu den weiteren Themen gehören das Testament, Handhabung von Bankvollmachten und der digitale Nachlass sowie passende

Sorgerechts- und
Betreuungsverfügungen.

Im zweiten Teil des Handbuchs finden die Leserinnen und Leser Textbausteine und Musterbeispiele, um ihre individuellen Dokumente zu erstellen. Für die vielen wichtigen Entscheidungen, die dazu nötig sind, bietet der Ratgeber übersichtliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Der neu aufgelegte Ratgeber „Das Vorsorge-Handbuch. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, digitaler Nachlass, Betreuungsverfügung, Testament“ hat 200 Seiten und kostet 14,63 Euro (Preis gültig bis 31. Dezember 2020).

Bestellmöglichkeiten:
Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 02 11 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. ■



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Geschichten am Himmel

Bär oder Wagen?

Wundern Sie sich über diese Überschrift? Sternenfrende können vielleicht erraten, was gemeint ist!

Die wohl bekanntesten Sternbilder sind bei uns der "Große -" und der "Kleine Wagen". Aber welche Geschichte steckt dahinter?

Hier eine kurze Nacherzählung der klassischen griechischen Sage - in der es wieder einmal um die eifersüchtige Hera geht, Ehefrau von Göttervater Zeus.

Nun aber von Beginn an: Im Lande Arkadien wuchs die wunderschöne Prinzessin Kallisto heran. Hera hielt sie stets im Auge, sie kannte ihren Ehemann gut, der sich schon so manchen Seitensprung erlaubt hatte mit besonders reizvollen Menschentöchtern.

Kallisto bildete sich aber überhaupt nichts ein auf ihr Aussehen. Sie ging gerne in den Wald, um mit Pfeil und Bogen Wild zu erjagen. Aus dem höfischen Leben machte sie sich nicht viel. Ihr Vater freute sich, als sie endlich heiratete, ebenso das Götterpaar, wenn auch aus verschiedenen Gründen.

Das Glück von König Lykaon war vollkommen, als er bald darauf Großvater wurde. Nun jagte Kallisto nicht mehr, ging aber oft mit ihrem kleinen Sohn im Wald spazieren. Plötzlich erschien Hera und bezichtete sie des Stolzes auf ihre Schönheit.

Die wirklich anmutige, aber trotzdem stets bescheiden und natürlich gebliebene Prinzessin wusste nicht, wie ihr geschah. Die rasend eifersüchtige Hera verwandelte sie in eine Braunbärin, die fortan im Wald leben musste.

Vater und Ehemann suchten schon nach ihr, fanden aber nur Arkas, er war noch zu jung, um alles erzählen zu können. So nahm man schließlich an,



Foto: pixabay

dass Kallisto von wilden Tieren gefressen worden sei und pries das Glück, das Arkas verschont geblieben war.

Arkas wuchs heran und wurde, genau wie seine vermisste Mutter ein guter Jäger. Er lachte über die Sorge des Vaters, wenn er mit Pfeil und Jagdbogen im Wald verschwand, hatte auch keine Erinnerung an seine verlorene Mutter.

Nun wollte es das Unglück, dass er auf sie traf. Als Bärin konnte sie sich ihrem Sohn natürlich nicht verständlich machen. Allenfalls hätte er sich wundern können, dass sie nicht vor ihm floh.

Vom Jagdfieber gepackt legte er schon den Pfeil auf sie an, da griff Zeus in letzter Sekunde ein und verwandelte den jungen Mann ebenfalls in einen Bären. Dann packte er beide und schleuderte sie an den Himmel.

Dort stehen sie vereint als Sternbilder "Großer -" und "Kleiner Bär", von uns allerdings Wagen genannt.

Es gibt noch weitere Namen für diese Sternbilder. In Amerika heißen sie Schöpflöffel, in England wohl Pflug. Vielleicht kennen unsere LeserInnen Geschichten dazu? Schreiben Sie uns doch!

U.B.

von Gerhard Kischewski

Kleine Geschichten aus der Reihe Bonny

Die Katzenbande brachte Freude ins Seniorenheim



Die Katzenbande brachte Freude ins Seniorenheim Fridolin, Ralf, Rolf, Stoppel, Susi, Reef und Bonny streiften durch die Kleingärten. Da aber niemand dort war, liefen die Katzen und Kater zum nahen Seniorenhaus.

Sie kamen an den Hintereingang, an dem sich die Tür durch eine Lichtschranke öffnete. So ungesehen ins Haus zu kommen war super. Reef kam als erster an einem Krankenzimmer vorbei, wo die Tür weit geöffnet war. Es war eine besondere Einladung zu einer Zimmerinspektion. Das Zimmer war sauber, die Fenster weit geöffnet, die Betten waren gemacht und es war niemand im Zimmer. Der Rest der Katzenbande machte die gleiche Erfahrung. Die ganze Etage war leer!

Über die Treppe gelangten die Katzen in die nächste Etage. Hier war ein reges Treiben auf dem Flur zu sehen. Die Katzen verteilten sich auf dem Flur in den Türrahmen, hinter Wäscheboxen und in Abstellkammern.

Sobald sich eine Zimmertür öffnete, gelangte eine Katze ins Zimmer. Da sie alle zu Hause gestreichelt wurden, waren sie sehr anhänglich und streichelzahn.

Ralf sprang zu einer älteren Dame ins Bett, legte sich mit auf ihr Kopfkissen und schnurrte ihr laut ins Ohr. Wie von selbst blieben da die Streicheleinheiten nicht aus. Eine sehr innige Beziehung!

Bei den anderen Katzen verlief der Besuch ähnlich. Als die



Mittagsmahlzeiten in die Zimmer gebracht wurden, waren die Bewohner sehr enttäuscht, dass ihre lieben Besucher aus den Betten und aus dem Haus gejagt wurden. Und das auch ohne ein Leckerchen bekommen zu haben.

Auf Beschwerden der Bewohner hin wurde ein Tag der offenen Tür mit Streichelzoo eingerichtet. Die Katzen waren aber leider nicht mit eingeladen, da ihre Herrchen und Frauchen nichts von dem heimlichen Besuch erfahren haben. ■

Bonny fand draußen ein warmes Plätzchen

Nachdem Frauchen Bonny früh nach draußen gelassen hatte, musste sie zum Arzt.

Das Wetter war kühl und Bonny stand frierend vor der Terrassentür. Da ihr aber nicht geöffnet wurde, vertrieb sie sich die Zeit mit Spielereien. Sie hastete am alten Birnbaum hinauf und wieder herunter, sprang wie doll hinter fliegenden Blättern her und ging schließlich langsam an der Hauswand entlang.

Auf dem Rost über dem Waschküchenfenster blieb sie stehen. Warme Luft kam aus der Waschküche vom Wäschetrockner. Bonny legte sich nahe der Hauswand auf das Rost. Hier ließ es sich gut aushalten. Es war auch noch ein Aussichtspunkt, von dem sie alles gut im Blick hatte.

Als ihr Frauchen nach Hause kam schaute sie zuerst nach Bonny. Die kam sogleich zu ihr und Frauchen wunderte sich, dass Bonny ein gewärmtes Fell hatte und fragte sie, wo es so warm sei?

Bonny lief hinaus und zeigte, wo sie ihren warmen neu entdeckten Schlafplatz hatte. Und Frauchen staunte nicht schlecht, wie findig sie war! ■

Helfer in der himmlischen Backstube

von Wilma Frohne

In der himmlischen Backstube duftete es heute verführerisch nach Weihnachtsplätzchen. Die Wichtel Teilo und Liri, die in diesem Jahr beim Backen der Plätzchen helfen durften, hätten gern die Vanillekipferl probiert. Aber obwohl Baku, der Küchenchef, den Teig für Spekulatius in einer großen Schüssel knetete, beobachtete er die Keksdosen.

Liri und Teilo standen vor der Spüle und flüsterten. „Hallo, ihr zwei. Kommt bitte her.“ Teilo fühlte sich erwischt und bekam rote Ohren, immerhin hatte er den kleinen Liri zum Stibitzen einiger Kipferl überreden wollen.

Doch das erwartete Donnerwetter blieb aus. Baku streifte so gut es ging den klebrigen Teig von den Händen, hob mit Daumen und Zeigefinger seine große Schürze an einer Seite hoch und bat Teilo den Schlüssel des Vorratshauses aus seiner Hosentasche zu nehmen. Da der sich jedoch nicht rührte, knurrte Baku: „Nun mach schon. Mit der verschmierten Hand ist es nicht so gut. - Ich brauche Eier und Rosinen.“

Die Gehilfen flitzten los. Liri konnte natürlich nicht so schnell rennen, aber als Teilo die Tür aufschob, war er auch da. „Rosinen- und Mandeltüten bringe ich rüber“, bestimmte Teilo. „Du kannst die Eier nehmen und abschließen.“ Liri sah ihm nach, klemmte sich die bestellten Eierkartons unter den Arm und verschloss von außen die Tür.

Die Kartons waren nicht schwer, aber als er zwei unter den anderen Arm schieben wollte, rutschte ihm der Schlüssel aus der Hand. Er suchte vergeblich danach. Auf dem Weg zur Backstube kullerten Tränen seine Wangen hinunter. Er stellte die Kartons an der Backstubentür ab und hockte sich daneben, denn rein traute er sich nicht.

Erzengel Michael kam vorbei, blieb bei dem Häufchen Elend stehen und fragte: „Was ist los, Kleiner?“ Der schniefte und wischte mit dem Hemdärmel unter der Nase her. Michael reichte ihm ein blütenweißes Taschentuch mit goldenem Monogramm. „Was ist denn so schlimm, dass du so weinst?“ „Ich habe den Schlüssel vom Vorratshaus verloren.“ „Komm wir geben zusammen die Eier ab.“

Der Erzengel nahm die Eierkartons unter den Arm, Liri an die Hand und schob mit dem Fuß die Tür auf. Baku hörte die Tür quietschen und fauchte: „Da bist du ja endlich.“

„Hallo Baku“, sagte jetzt eine sonore Stimme hinter ihm. Der drehte sich um und hauchte: „Hallo!“ Er hatte den hohen Besuch nicht erwartet und es war ihm peinlich, dass der Erzengel seine barschen Worte hörte. Erzengel Michael erzählte Liris Missgeschick und sagte auch: „Baku, du brauchst dir keine Sorgen um deine Vorräte zu machen. Die kleinen Engel und auch die Wichtel sind alle im Weihnachtsstress, so dass sie keine Zeit zum Versteckspiel und Stöbern haben. Ich werde den Schlüssel suchen und dir bringen.“

Draußen zitierte der Erzengel einen Stern herbei und bat ihn den Weg zu beleuchten. Mehrmals schritt er den Pfad ab und schob dabei mit der Stiefelspitze die Blätter auseinander. Vergeblich. Doch dann entdeckte er in Kniehöhe an der Weihnachtstanne einen tiefer hängenden Ast und darauf etwas Glitzerndes. Der Schlüssel hing dort.

In der Backstube nickte Erzengel Michael dem Bäckermeister zu und legte den Schlüssel vor eine Keksdose. Er genoss noch etwas den verheißungsvollen „Weihnachtsduft“, lächelte, da Liri und Teilo eifrig Teig ausrollten und Plätzchen für das nächste Kuchenblech austachen und verschwand leise.

**Frohe Weihnachten
und ein
glückliches Neues Jahr**

**Das wünscht die AS Aktive-
Senioren Redaktion und sagt
Danke für vielfältige
Unterstützung und jahrelange
aktive Begleitung**



Fuchs und Hase

Ein schwedisches Wintermärchen, nacherzählt von Ulrike Berkenhoff

Dieser Winter war besonders kalt und schneereich. Noch waren Hase und Fuchs dicke Freunde und klagten sich gegenseitig ihr Leid: Bald haben wir kein Essen mehr für unsere Kinder! Da streckte der Fuchs seine empfindsamere Nase in den Wind: Ich rieche frisch gebackenes Brot.



Hinter einem Gebüsch am Wegesrand gingen sie in Deckung und sahen ein Mädchen mit einem Deckelkorb herankommen. Es roch verführerisch nach dem frischen Backwerk.

Der Fuchs flüsterte: "Du legst dich weiter vorne auf den Weg und spielst toter Hase, wenn das Mädchen nach dir sieht, greife ich mir schnell den Korb."

Das Mädchen stellte den Korb auch richtig ab, als es das vermeintlich tote Tier sah: Armes erfrorenes Häschen! Ich nehme es mit, aus dem Fell kann ich mir eine Kappe und Handschuhe nähen.

Als es den Hasen greifen wollte, sprang dieser plötzlich auf und gab Fersengeld, derweil hatte der Fuchs den Korb geschnappt. Das arme Mädchen schaute verdutzt und stand nun mit leeren Händen da.

Am Fluß blieben die Freunde stehen, der Fuchs machte aber keine Anstalten, das Brot zu teilen. Da griff der Hase zu einer List: "Wie wäre es, wenn wir Fisch zum Brot besorgten?"

"Wie soll das angehen?"

"Du gehst zum Wasser und hängst deinen Schwanz als Köder in den Fluß. Wenn die Fische anbeißen, werde ich sie gleich greifen. Es tut dir nicht sehr weh und der Erfolg läßt dich den Schmerz rasch vergessen."

Der Fuchs ließ sich wirklich darauf ein, nach einer Weile klagte er über leichte Schmerzen.

"Nun hat der erste Fisch angebissen, warte noch etwas, um so mehr bekommen wir!", rief der Hase.

"Ich halte es nicht mehr aus!", klagte der Fuchs.

Jetzt nickte der Hase. "Dann kannst du den Schwanz herausziehen!"

So sehr der Fuchs aber zog, der Schwanz war im eiskalten Wasser angefroren. Der Hase schnappte sich den randvollen Brotkorb und hoppelte nach Hause, um seine Kinder zu füttern. ■

*In der einen Hälfte
des Lebens opfern
wir unsere
Gesundheit, um Geld
zu erwerben.*

*In der anderen
Hälfte opfern wir
Geld, um die
Gesundheit
wiederzuerlangen.*

*Voltaire, 1694-1778
(franz. Philosoph)*

Der Schnupfen

*Ein Schnupfen hockt auf der
Terrasse,
auf dass er sich ein Opfer fasse -
und stürzt alsbald mit großem Grimm
auf einen Menschen namens
Schrimm.*

*Paul Schrimm erwidert prompt:"
Pitschü!"
und hat ihn drauf bis Montag früh.*

Christian Morgenstern, 1871-1914

Brot aus Stein in Wetter

Eine Volkssage, neu erzählt von Ulrike Berkenhoff

Auf der Burg Wetter an der Ruhr lebte um 1200 ein besonders hartherziger Graf.

Kamen Bettler zur Burg und dem Grafen unter die Augen, ließ er sie kaltblütig ins Verlies werfen. Seine Frau war das Gegenteil; heimlich und vor ihm verborgen tat sie viele gute Werke.

Nun lag ein Mann schon lange in der Nähe der Burg in einer ärmlichen Hütte auf dem Krankenlager. Er bat seine Frau, sie solle doch versuchen, ein Stückchen Brot von der gräflichen Tafel zu erbitten, vielleicht würde das seine nagenden Hunger stillen und ihm helfen, wieder gesund zu werden.

Zum Glück traf die Frau auf die Gräfin. Diese hatte gleich Mitleid und verbarg ein Brot unter ihrer Schürze. Als sie damit hinausging trat ihr Ehemann auf sie zu und fragte streng: "Was verbirgst du vor mir?"

Vor Schreck antwortete sie: „Ich habe einen Stein aufgehoben, der im Weg lag." Natürlich glaubte er ihr nicht und riss die Schürze herunter. Tatsächlich aber fiel ein Stein zu Boden. Obwohl sie vor Furcht zitterte, beschloss die Gräfin, ihm nun doch die Wahrheit zu erzählen.

Seltsamerweise änderte der Graf daraufhin seinen Sinn. Sie durfte dem Kranken ein Brot schicken, die Gefangenen kamen frei und bekamen ebenfalls etwas zu essen.

Angeblich wurde das Steinbrot in der Kirche verwahrt, es ging aber auf ungeklärte Weise verloren. Die Burg verfiel nach dem Tod des gräflichen Paares zur Ruine. ■

Winternacht

*Verschneit liegt rings die ganze Welt,
Ich hab nichts, was mich freuet,
Verlassen steht der Baum im Feld,
Hat längst sein Laub verstreuet.*

*Der Wind nur geht bei stiller Nacht
Und rüttelt an dem Baume,
Da rührt er seinen Wipfel sacht
Und redet wie im Traume.*

*Er träumt von künft'ger Frühlingszeit,
Von Grün und Quellenrauschen,
Wo er im neuen Blütenkleid
Zu Gottes Lob wird rauschen.*

Joseph von Eichendorff (1788–1857)

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin auf der Suche nach einer frühen Ausgabe des Magazins "Aktive Senioren". Es handelt sich um einen Artikel, der sich mit dem gebürtigen Schwerter Bürger Fritz Pferdekämper befasst. Mir liegt folgender Literaturhinweis vor: "Aktive Senioren. Informationen, Reportagen, Unterhaltung, Meinungen aus Schwerte. Ausg. 7, 12/89, S. 5f." Ist es möglich, diese Doppelseite zu erhalten? Ich bin freier Autor der Online-Enzyklopädie Wikipedia und schreibe derzeit an einem Personenartikel über Fritz Pferdekämper. Den Beitrag aus Ihrem Magazin würde ich selbstverständlich als Beleg angeben. Vielen Dank im Voraus.

Mit freundlichen Grüßen aus Karlsruhe (von einem gebürtigen Schwelmer)
Dr. Christian Scherf

Anm. d. Red.: Der betreffende Artikel wurde eingescannt und per E-Mail verschickt.



Berliner Brot



*Guten Appetit
wünscht Monika Sommer*



Man nehme:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 500 g Zucker
- 250 g gemahlene Nüsse
- 125 g gemahlene Mandeln
- 60 g Kakao
- 3 Eier
- 1 EL Zimt
- Milch nach Bedarf (ca ¼ l)

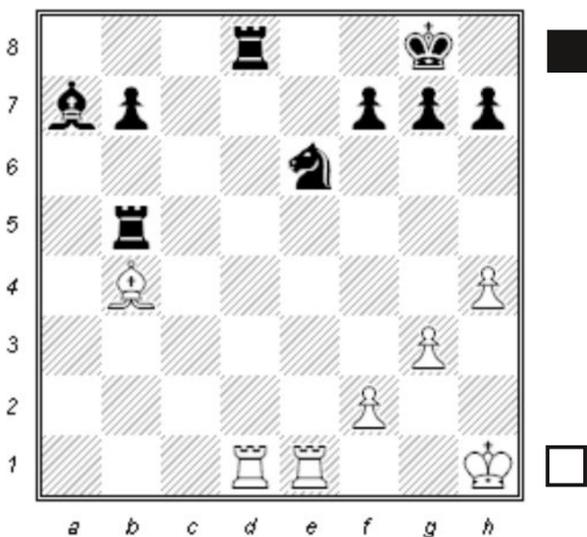
So wird's gemacht:

Zuerst das Mehl mit dem Backpulver in einer großen Schüssel vermischen. Dann alle weiteren trockenen Zutaten unterrühren. Nun brauchen wir den Mixer mit Knethaken, um die Eier und nach und nach soviel Milch einzuarbeiten, bis ein sehr zähflüssiger Teig entstanden ist.

Diesen Teig streichen wir auf ein gefettetes Backblech und bestreuen ihn mit Hagelzucker. Bei 175 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min. backen. Den noch warmen Kuchen in Streifen schneiden.

Das AS- Schachrätsel

viel Spaß dabei



Weiß zieht - und gewinnt mit zwei Zügen!

Kindermund !

Clemens (5) fragt: "Mama, als ich geboren wurde und dann zu euch kam und ihr gesehen habt, dass ich Clemens heiße, habt ihr euch da gefreut?"

Auflösung Schachrätsel: Td1 x d8 + Se6 x d8 Teil e8#

Ein Weihnachtsrätsel

Liebe Leserinnen und Leser,

für die letzte Ausgabe des Magazins im Jahr 2020 haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht. Finden sie heraus, wie viele **lustige Weihnachtsmänner** sich in diesem Heft verbergen. Senden sie die Lösung mit der richtigen Anzahl an das Senioren Magazin (AS-Aktive Senioren, Konrad-Zuse-Str. 10, 58239 Schwerte) und gewinnen sie einen Überraschungspreis. Nun blättern und lesen sie aufmerksam. Es lohnt sich!

Viel Glück wünscht Ihnen die Redaktion.



Das neue SUDOKU

viel Spaß dabei

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

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.

Aufgrund der Corona-Krise informieren Sie sich bitte beim Veranstalter oder in der Tagespresse, ob die Termine stattfinden!!!

ERGSTE

Altengemeinschaft, Auf dem Hilf 6 jeden 3. Mittwoch, 15 Uhr, Seniorentreff

GEISECKE

Frauenhilfe Geisecke-Lichtendorf jeden 2. Montag im Monat 15 Uhr
Auskunft: Frau Wuttke, Tel.: 40192 und Frau Feldmann, Tel.: 942244

Frauengemeinschaft St. Antonius, Am Brauck 7

Kontakt: Christa Schmitt, Tel.: 02304/44595

03.12. Adventsfeier

Beginn jeweils 15 Uhr mit Wortgottesdienst, Kaffee und Kuchen

HOLZEN

Gemeindehaus St. Christophorus, Rosenweg 75

Betreuungsgruppe Christophorus für Senioren*innen mit Unterstützungs-, Betreuungs- und Beaufsichtigungsbedarf jeden Donnerstag von 9 - 13 Uhr. Info und Anmeldung bei Herbert Müller (0172 5661582)

AWO Familienzentrums, Westhellweg 218

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz jeden 3. Dienstag im Monat, 17:30 – 19 Uhr
Reparaturcafé jeden 1. Samstag im Monat (außer Januar und August) von 10 - 12 Uhr. Die Veranstaltung findet unter Berücksichtigung der Hygieneverordnung statt, das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist verpflichtend.

Friedrich-Krahn-Seniorenzentrum, Westhellweg 220

Telefonische Auskunft über das Angebot zu den regulären Geschäftszeiten unter 02304/899-0 oder auf unserer Homepage <https://friedrich-krahn-sz.awo-ww.de>

Das Team vom Friedrich-Krahn-Seniorenzentrum hofft, dass in naher Zukunft wieder Veranstaltungen stattfinden und wünscht allen

Senioren und Seniorinnen, dass sie die Krise gesund überstehen.

Ev. Paulusbezirk, GWG-Raum, Hermann-Löns-Weg 8

offener Spielenachmittag, Leitung: Herr Rademacher, Tel.: 81874

Termine für die nächsten Spielenachmittage: siehe Tagespresse
Die Treffen beginnen jeweils um 16 Uhr

Frauenhilfe Bezirke Nord/Holzen, Leitung: Frau Berkenhoff, Tel.: 14646

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat von 15 - 17 Uhr

Programm in der aktuellen Tagespresse u. der Ev. Kirchenzeitung

Schicht 24

Regelmäßige Nachbarschaftstreffen, Ausflüge und Veranstaltungen im Internet unter: www.schicht24-schwerte.de, Tel.: Sabine Totzauer 02304/22178 oder in den Infokästen vor dem Haus Klusenweg 56a oder am Holzener Weg/Ecke Kreuzstraße.

DORTMUND-HOLZEN

Räuber Mohr geht auf die Pirsch ab 30.10. alle 14 Tage freitags um 19 Uhr ab Gastronomie "Ledendecker", die IG Holzen bittet um eine Spende von 9,- Euro pro Person. Um Anmeldung wird gebeten unter 02304/8892 oder 0176/66105030

SCHWERTE-MITTE

Haus am Stadtpark, Beckestr. 5
dienstags: 11 Uhr Gehirnjogging,
mittwochs: 10:30 Uhr Gymnastik mit der Physiotherapie am Park (5 € für Gäste)

donnerstags: 15 Uhr Waffeessen mit Kaffee (€ 3,50 für Gäste)

samstags: 10 Uhr Gymnastik mit Andrea Reichert

freitags: (Termine siehe Tagespresse) 10:30 Uhr Literaturkreis mit Ulrike Berkenhoff

Offener Seniorenstammtisch der CDU-Senioren-Union

Jeden ersten Montag im Monat um

15 Uhr im Haus am Stadtpark, Beckestr. 5

Ökumenischer Seniorenkreis, Goethe-Straße 22

Verantwortl. Maria Tebroke, Tel. 812192 und Christel Ibert, Tel. 45555
Aufgrund der Corona-Krise vorläufig keine Treffen

Kath. Kirchengemeinde St. Marien
Friedensbank – Bank der Begegnung, sie steht im Karree unterhalb der Trauerhalle

Gesprächstermine: dienstags 10:30 – 12 Uhr und donnerstags 16 – 17:30 Uhr

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 Uhr ist ein Wortgottesdienst
Frauentreff:

Die Abende beginnen jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum, Schützenstraße 10

allgemeine Öffnungszeiten: montags bis freitags von 11 - 17 Uhr, jeden 1. Sonntag im Monat von 11 – 17 Uhr
Kaffee und Kuchen 14:30 - 17 Uhr
tägl.

montags: 10:45 Uhr

Arthrosegymnastik, 8:45 Uhr und 15:45 Uhr
Gymnastik für Männer im Rentenalter, 13:45 Uhr
Gymnastik für Frauen

dienstags: 10:45 Uhr

Arthrosegymnastik, 15 Uhr
Handarbeitskreis

mittwochs: Gretes Kunstcafé jeden 2. + 4. Mittwoch von 14:30 Uhr – 17:30 Uhr

donnerstags: 14 Uhr Gymnastik für Senioren, jeden 2. + 4. Donnerstag

15 Uhr Internetsprechstunde
freitags 14:45 Uhr Lesekreis

Ökum. Zentrale

Mo-Fr 9-10 Uhr Sprechstunde der Alten-und Angehörigenberatung

Aufgrund der Corona-Krise informieren Sie sich bitte beim Veranstalter oder in der Tagespresse, ob die Termine stattfinden!!!

Nachwächterrundgang

ab 29.10. jeden Donnerstag 19 Uhr mit Ferdinand Ziese. Gruppen, Firmen, Vereine bittet der Heimatverein Schwerte um eine Spende von 70,-€, Schulen und Kitas 50,- €, sowie Einzelpersonen 9,- €. Treffpunkt am Marktbrunnen.

Pflege- und Wohnberatung Kreis Unna

Jeden Montag von 14 – 16 Uhr Sprechstunde der Wohnberatung und Psychosozialen Beratung im Grete-Meißner-Zentrum

Paul-Gerhardt-Seniorenkreis,

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 14:30 – 16:30 Uhr

Gesprächskreis f. pfleg. Angehörige

Treffen am letzten Montag im Monat von 17 - 19 Uhr

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

Schießsport-Club Schwerte e.V., Schützenstr. 32a

Übungsabende jeden Montag und Donnerstag von 18 - 20 Uhr

Altenbegegnung der AWO,

Kleppingstraße 4 (Gesundheitsamt) 1. Etage dienstags 14:30 Uhr durchgehend

Frauengruppe mittwochs, 14 Uhr, Skatclub

Klara-Röhrscheidt-Haus,

Ostberger Straße 20

Ev. Gottesdienst im Festsaal „Unter den Linden“ am letzten Dienstag im Monat um 10:30 Uhr

Kath. Gottesdienst jeden 2.

Donnerstag im Monat um 16 Uhr

Johannes-Mergenthaler-Haus,

Liethstr. 4

jeden 3. Donnerstag im Monat 10:30 Uhr Ev. Gottesdienst

jeden 2. Donnerstag im Monat 10:30 Uhr Kath. Gottesdienst im Café

Marktmusik in der Viktorkirche

Samstags 11 Uhr

Konzertgesellschaft Schwerte

Infos unter www.kgs-schwerte.de

Volkshochschule VHS, Am Markt

04.12. 18:30 Uhr Dichterstunde im Wuckenhof, Friedrich Schiller

16.12. 18 Uhr Vortrag

Marienkrankehaus: Lebensrettende Sofortmaßnahmen mit Dr. Jörg Freyhoff

Details zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programmheft der VHS oder unter <http://www.vhs-schwerte.de>

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 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 15 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“, Am Markt 11

Tel.: 02304/257094, FAX:

02304/257095, E-Mail: die-boerse@versanet.de

Büro der "Mitmachstadt",

Beratungszeit j mittwochs von 11 – 12 Uhr

VdK-Ortsverband Schwerte,

Am Stadtpark 1, Tel.: 18196 (Wilhelm Klein); jeden 1. + 3. Dienstag im Monat Sprechstunde, 15 - 16 Uhr

SCHWERTE-OST

Frauengemeinschaft Hl.-Geist,

Aufgrund der Corona-Krise vorläufig keine Treffen

VILLIGST

Altenbegegnungsst., Villigster Str. 43a

jeden 1. Donnerstag, ansonsten jeweils mittwochs, 15 Uhr, Seniorentreff

WANDHOFEN

Ursula-Werth-Begegnungsst.,

Strangstr. 36

jeden 2., 3. und 4. Montag (evtl. auch 5. Montag), Seniorentreff, 15 – 17:30 Uhr

WESTHOFEN

Altenbegegnungsst. ev. Gemeindehaus

montags, 15 Uhr, Seniorentreff

Hertha's Gute Stube, Kirchplatz 8

montags, 17:30 Uhr für

junggebliebene Frauen

dienstags, 14 Uhr für Freunde des Skatspiels

donnerstags, 14 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:

02. Februar 2021

Impressum

Herausgeber:

Stadt Schwerte, Der Bürgermeister

Redaktionsanschrift:

Schwerter Seniorenzeitung "AS Aktive Senioren"
 Konrad-Zuse-Straße 10, 58239 Schwerte
 Büro jeweils Dienstag von 9.30 - 10.30 Uhr
 Internet-Adresse: <http://www.as.schwerte.de>
 Mail-Adresse: as@schwerte.de

Redaktionsleitung:

Jürgen Paul, Obere Meischede, 58239 Schwerte,
 Tel.: 02304/23477

Redaktionsteam:

Ulrike Berkenhoff (ub), Carmen Danz (cd),
 Wilma Frohne (wf), Jürgen Hüsmert (jh),
 Gerhard Kischewski (gk), Jürgen Paul (jp),
 Monika Sommer (ms), Reinhold Stirnberg (rs),
 Ferdinand Ziese (fz).

An dieser Ausgabe wirkten außerdem mit:

Born, Martin Gerst, Alfred Hintz,
 Monika Richhardt, Helga Rietig, Kurt Schmidt

Layout, Druckvorstufe und Internet:

Heike Hoppe

Druck:

Druckerei Uwe Nolte, 58640 Iserlohn
 Auflage: 4000 Exemplare.
 Erscheinungsweise: März, Juni, Sept., Dez.

Verteilerguppe:

Klaus Gerhold, Elke Hansel, Gerhard Kischewski,
 Monika Sommer, Dirk Volkmann, Ferdinand Ziese.

Inserate und Anzeigen:

Anzeigenpreisliste Nr. 9/2019

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: Jürgen Paul
 Bankverbindung:
 Stadtparkasse Schwerte
 IBAN: DE98 4415 2490 0000 0722 98
 SWIFT-BIC: WELADED1SWT

Familienzeit

Herbst bedeutet Regen, Wind und Dunkelheit. Folglich wird früh der Fernseher eingeschaltet und stumm Richtung Bildschirm geschaut. Man könnte aber auch mal wieder das gute, alte „Mensch ärgere dich nicht“ auspacken und gemeinsam jagen bzw. gejagt werden spielen.

In den folgenden Silben sind 11 Begriffe versteckt.

Beln – brid - Ca – ce – do – dop – en – feln – ge - hal – kno –
 kopf – le – ma – me – mi – mo – much – nas – no – pa – pel – quar - ry -
 ta – tett – ti – wuer –

- C - - - □ - -
- D - - □ - - - - -
- D - - □ - -
- W - - - - □ - -
- M - - - □ -
- Q - - - - □ - -
- H - - - □
- K - - □ - - -
- M □ - - - -
- P - - - - □ - -
- B - - □ - -



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 02.02.2021

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

Die Lösung unseres Rätsels in der AS 131 lautet:

" Hofmusiker "

Unter den richtigen Einsendungen entschied sich das Los für

- Ruth Wirtz, Dortmund - 1 Blumengutschein
- Verena Arndt, Schwerte - 1 Buch
- Gabriele Wahle-Köster, Schwerte - 1 Überraschung

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, Unterhaltbares, 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 : €
 - € 30,- für Privatpersonen
 - € 15,- ermäßigt (für Rentner, Studenten etc.)
- (X) Der für mich/uns gültige Beitrag ist angekreuzt.**



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

Name des Antragstellers:

Anschrift und PLZ:

Tel.: MobilTel.

Ort und Datum: Unterschrift: