

Ausgezeichnet mit der
Stadtmedaille 2008



33. Jahrgang
Ausgabe 133
I. Quartal 2021

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



AS
Das Magazin
für Schwerte



Blick auf die Kötterbachstraße, im Hintergrund der Turm von St. Viktor.
Foto: Uwe Fuhrmann



www.as.schwerte.de

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

Inhalt

DIALOG

- Seite 2 Editorial
- Seite 3 Grußwort des Bürgermeisters
- Seite 31 ♦ Vermischtes
- Seite 32 Termine
- Seite 34 Impressum/Preisrätzel; Antrag Förderverein

Zeitgeschichte/Reisen

- Seite 4 ♦ Wilhelm Reininghaus - ein Name für westfälische Geschichte
- Seite 6 Das Bahnbetriebswerk Schwerte (Ruhr)
- Seite 7 Führung durch das ehemalige Eisenbahnausbesserungswerk (EAW)
- Seite 8 Schwerter Fußballgeschichte DJK Schwerte 06/20 e.V.

Schwerte aktuell

- Seite 10 Wertschätzung für Vereine und Projekte
- Seite 12 ♦ "Suchet der Stadt Bestes"
- Seite 13 Planetenmodell in Schwerte
- Seite 14 Zuhause essen wie bei Oma
- Seite 15 Stadt richtet Teilhabebüro ein
- Seite 14 Die AWO gratuliert!
- Seite 14 Persönlich bei Helga Rietig
- Seite 15 Gemeinsam statt Einsam - Zeit schenken

AS-Forum

- Seite 16 ♦ Wenn Maschen fallen und Fäden reißen
- Seite 17 Muskelkraft und Leistungsfähigkeit im Alter erhalten
- Seite 18 Erhöhter Festzuschuss für Zahnersatz
- Seite 19 Vitamin D auf Rezept?
- Seite 21 Älter und unverzichtbar!
- Seite 21 Wohnen: Gemeinsam statt einsam
- Seite 21 Gut zu wissen
- Seite 22 Antibeschlagmittel für Brillen
- Seite 23 Neues Beratungsteam auch im Lockdown erreichbar
- Seite 24 Kundenfalle Telefonladen
- Seite 25 Vorsorge für Online-Accounts

Erzählungen/Gedichte

- Seite 26 Märchen; Der Löwe und die Maus
- Seite 27 ♦ Geschichten aus der Reihe Bonny
- Seite 28 Krötenwanderung
- Seite 29 Garten der Kindheit
- Seite 30 Glückwunsch; Gedichte

Liebe Leserinnen, liebe Leser des Senioren-Magazins AS

Druckfrisch ist die Ausgabe dieser Zeitung, die sie gerade in Ihren Händen halten. Ich hoffe sehr, dass Ihnen die Seiten und ihre Inhalte gefallen werden – nicht nur, weil ich als Bürgermeister Herausgeber dieses außergewöhnlichen journalistischen Produktes bin. Der neue Chefredakteur Jürgen Paul und seine Mitstreiter*innen haben viel Herzblut und Zeit in diese erste Ausgabe des Jahres 2021 gesteckt. So ist wieder eine interessante Zeitung entstanden, nicht nur für aktive Senioren, sondern für alle Menschen, die Interesse haben an unserer bunten und vielfältigen Stadt.

Was diese Zeitung auszeichnet, ist ihre Beharrlichkeit. Mehr als 30 Jahren gibt es die AS bereits, 133 Ausgaben sind entstanden. Stringent hat das Journal an seinen Themen festgehalten, sich aber neuen Ideen nie verschlossen. Das mag das Erfolgsrezept der AS sein. Ich bin jedenfalls schon heute gespannt auf die noch in diesem Jahr folgenden Ausgaben – so wie ich gespannt bin, wie das Coronajahr 2021 für uns alle laufen wird.

Corona hat schon im vergangenen Jahr dem Leben in Schwerte seinen Stempel aufgedrückt. Trotzdem haben wir in der Stadtverwaltung für Sie, liebe Leser*innen, gearbeitet. Ich bin überzeugt, dass wir gute Arbeit abgeliefert haben, auch im Kampf gegen die Einsamkeit im Alter. Wir haben dafür schon 2019 einen Runden Tisch initiiert, haben eine Broschüre „Älter werden in Schwerte“ erstellt und werden in Geisecke eine generationenübergreifende Begegnungsstätte bauen. Kinder und Jugendliche erhalten mehr Mitbestimmungsmöglichkeiten über ein gewähltes Kinder- und Jugendparlament. Für alle

♦ Prof. Dr. Wilhelm Reininghaus



Ein Name, der für westfälische Geschichte steht

Seite 4 →

♦ "Suchet der Stadt Bestes"



Jeder ist gefragt: Schwerte als Bürgerstadt gemeinsam gestalten

Seite 12 →

Menschen in unserer Stadt haben wir am Markt ein MitMachBüro eingerichtet. Kurze Wege sorgen so für schnelle Informationen.

Wir verstehen zum Beispiel Bildung als Auftrag, allerbeste Voraussetzungen dafür zu schaffen. So haben wir den Neubau der Albert-Schweitzer-Schule auf den Weg gebracht, wovon auch das FBG als Sportgymnasium durch den Neubau von Sportanlagen profitieren wird. Wir haben neue Offene Ganztagschulen auf der Heide und am Lenningskamp gebaut. Wir kümmern uns um Kindertagesstätten und damit um Bereiche, in denen Bildung beginnt.

In guter Abstimmung mit der Politik haben wir städtebauliche Entwicklungen vorangetrieben. Dazu gehört die Maßnahme am Schützenhof und der Neubau einer Sportstätte in Wandhofen. Am Rosenweg in Holzen, am Dohrbaum und in Geisecke werden Häuser und Wohnungen entstehen, mit denen wir Defiziten im öffentlich geförderten Wohnungsbau begegnen. Wir haben mit Blick auf das Hoeschgelände unseren Hut in den Ring geworfen und wollen mit der Absicht, das Gelände zu kaufen, Arbeitsplätze sichern, aber auch städtebauliche Möglichkeiten nicht verschenken.

Stichwort Städtebau. Die Pläne zur Umgestaltung des Marktplatzes und seiner Umgebung werden sukzessive vorangetrieben. Ideen und Anregungen aus der Bürgerschaft finden Eingang in die Planungen. Zu den großen Aufgaben, denen wir uns gerne im Sinne der Bürger*innen stellen, ist die Entwicklung des Verkehrs. Dazu gehört nicht nur der aktuell laufende Ausbau der B236, der uns allen auch in 2020 noch einiges abverlangen wird. In der ersten Bauphase ist es, wie ich finde, besser gelaufen als gedacht. Wir werden ein digitales

Verkehrslitsystem aufbauen und bleiben damit auch dem Klimaschutz treu, weil eine digitale Steuerung Verkehrsflüsse verbessert und NOX-Belastungen reduziert.

Wir sehen aber nicht nur das Auto als Verkehrsmittel. Mit dem barrierefreien Umbau vieler Haltestellen im Stadtgebiet fördert die Stadt den Öffentlichen Personennahverkehr. Am Bahnhof in Ergste haben wir eine Radstation eröffnet, die zum Umstieg auf das Fahrrad animiert und dieses Verkehrsmittel mit dem ÖPNV kombiniert. Auf dem Parkplatz Im Reiche des Wassers ist eine Ladeinfrastruktur für E-Autos entstanden und Abstellmöglichkeiten für Fahrräder. Ein Fußwegekonzept Innenstadt wurde auf den Weg gebracht. Der Ruhrtalradweg ist im Bereich Schwerte auf Vordermann gebracht worden, was dem Tourismus förderlich sein wird.

Wir werden weiterhin voller Tatendrang stecken und wollen Schwerte bewegen, wo immer wir das können – für nachhaltige Entwicklungen, für noch mehr Lebendigkeit und Qualität. Den Leser*innen und den Macher*innen dieser Zeitung wünsche ich für 2021 alles Gute, Glück und vor allem Gesundheit. Hoffen wir gemeinsam auf das Ende der Coronakrise.

*Ihr Bürgermeister,
Dimitrios Axourgos*



◆ Denkabenteuer



Interessantes und Spannendes rund um das Thema Gedächtnis.

Seite 16 →

◆ Geschichten von Bonny



Neue Abenteuer um das vorwitzige Kätzchen und seine Freunde.

Seite 27 →

◆ Wir kochen etwas Leckeres



Rezeptbeispiel aus dem Kochbuch des Alloheim am Stadtpark, geschrieben von den Bewohnern der Einrichtung

Seite 31 →

Wilfried Reininghaus - ein Name für westfälische Geschichte

Die Liste seiner historischen Veröffentlichungen umfasst 458 Titel

von Alfred Hintz

Wilfried Reininghaus – ein Name für westfälische Geschichte. Das könnte, in Abwandlung des bekannten Slogans „Hoesch – ein Name für Stahl“ als Label für den renommierten Historiker und Wissenschaftler Reininghaus stehen.

Seine Bücher und Beiträge zur Geschichte Westfalens, insbesondere zur mittelalterlichen westfälischen Geschichte, würden - im Bücherregal nebeneinander aufgereiht - mehrere Meter Platz beanspruchen.

Genau 458 Titel umfasst die Liste der von ihm von 1973 bis heute veröffentlichten Schriften, sog. „Entries“, Eintragungen für die von Reininghaus als Autor, als Co-Autor, als Herausgeber oder Mitherausgeber verfassten Bücher und Aufsätze, veröffentlicht in Bd. 54 des Landesarchivs Münster.

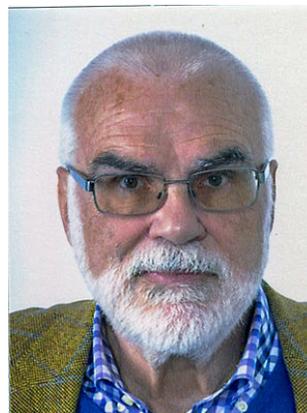
Im Zentrum des inzwischen vier Jahrzehnte langen Forschens und Schreibens des „Herrn der Geschichte“ steht der viel zitierte „kleine Mann“ der Region Westfalen in seinen wirtschafts- und sozialpolitischen Bezügen.

So schreibt Reininghaus beispielsweise über „Die Entstehung der Gesellengilden im Spätmittelalter“, über „Zünfte, Städte und Staat in der Grafschaft Mark“, oder über „Die vorindustrielle Wirtschaft in Westfalen. Ihre Geschichte vom Beginn des Mittelalters bis zum Ende des Alten Reiches“.

Aber ihn interessieren auch gesellschaftspolitische Umbrüche, in denen die Menschen vergangener Zeiten ihr Leben riskierten für eine Änderung prekärer aktueller Lebensverhältnisse und ihrer Transformation in eine bessere Zukunft für sich selbst und ihre Kinder. Dazu gehört – als Herausgeber - die Arbeit über „Die Revolution 1848/49 in Westfalen und Lippe“.

In dieser Revolution als Basis der deutschen Demokratiebewegung kämpften Arbeiter und Bürgertum gemeinsam gegen Fürstenwillkür und für Freiheit sowie für eine Verfassung.

Diese 48er Revolution fand ihren Höhepunkt bekanntlich in der Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche. Niedergeschlagen wurde



die revolutionäre Bewegung mit über 100 Todesopfern zum Schluss durch preußische Truppen 1849 in der Nachbarstadt Iserlohn.

Der Professor der Geschichte hat trotz seiner anerkannten historisch-wissenschaftlichen Reputation nie die Bodenhaftung verloren und auch nie den Bezug zu seiner Heimatstadt Schwerte. Dort hatte er als Schüler und später als Student durch seine Sportberichterstattung bei den Lokalzeitungen sowie als guter und leidenschaftlicher Tischtennisspieler unmittelbaren und direkten Bezug zur „Basis“.

Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass er die TTVg Schwerte zum 50jährigen Bestehen des Vereins mit seinem Aufsatz „50 Jahre TTVg Schwerte 1945 – 1995“ in die Reihe seiner zahlreichen Veröffentlichungen aufnahm.

Seine Verbundenheit zu seiner Vaterstadt zeigt sich weiter in seinen Vorträgen, die er im Laufe der vergangenen Jahre in der Halle des Ruhrtal-Museums gehalten hat. Die „vergessene Revolution“ 1918/19 zum Ende des Ersten Weltkriegs war zum „100jährigen“ dieser Revolution sein Thema, das er interessierten Schwertern im Museum persönlich nahebrachte.

Aus seinem jüngsten Buch „Geht wählen“ referierte er einem hauptsächlich weiblichem Publikum das Leben der beiden Schwerterinnen Sophie Ludwig und Luise Elias.

Beide waren neben zahlreichen anderen in der neuen Weimarer Republik als erste Frauen bzw. hier Schwerterinnen in den Rat der Stadt gewählt

worden. Das Leben der beiden emanzipierten Schwerterinnen wird als gedruckter Aufsatz vorbereitet.

Mit von der Partie war Reininghaus bei der Uraufführung des „Schwerter Memorials“, das die Konzertgesellschaft Schwerte in Auftrag gegeben hatte. Neben dem Chor der Konzertgesellschaft unter Leitung von F. J. Matzerath hatte er bei der Darbietung des Stücks in der wunderschönen Jugendstilhalle der später abgerissenen Patentspinnerei Westhelle eine Sprecherrolle übernommen.

Reininghaus wurde am 26 April 1950 in Schwerte geboren. Am Friedrich-Bährens-Gymnasium, das er zunächst besuchte, war einer seiner Lehrer der auch heute noch bekannte Sportlehrer Dieter Caspari.

Nach dem Abitur am Theodor-Heuss-Gymnasium in Hagen studierte er ab 1969 Volkswirtschaftslehre und Geschichte an der Universität Münster. Dort bestand er 1974 das Examen als Dipl.-Volkswirt. Mit einer Arbeit über die Entstehung der Gesellengilden im Spätmittelalter promovierte er 1980 zum Dr. phil.

Wikipedia notiert seinen weiteren Berufs- bzw. Lebensweg wie nachstehend: „Von 1980 bis 1982 absolvierte er das Archivreferendariat an der Archivschule in Marburg, anschließend war er von 1982 bis 1996 am Westfälischen Wirtschaftsarchiv in Dortmund – seit 1992 als Direktor – tätig.

1996 wurde er Leiter des NRW-Staatsarchivs in Münster (Leitender Staatsarchivdirektor)... Nach der Zusammenlegung der drei nordrhein-westfälischen Staatsarchive zum Landesarchiv NRW wurde Wilfried Reininghaus am 1. Januar 2004 zu dessen ersten Präsidenten ernannt. Am 30. April 2013 trat er in den Ruhestand.“

Der Schwerter, der inzwischen im Münsterland in der Nähe seines langjährigen Arbeitsortes wohnt, ist in der Region und darüber hinaus im Land und

der gesamten Bundesrepublik in Fachkreisen ein bekannter Mann geworden.

Zu seinem 60. Geburtstag und später zu seiner Verabschiedung in den Ruhestand hatte er einen ganz „großen Bahnhof“ und entsprechende Würdigungen in der Presse und in Fachpublikationen.

Anlässlich seiner Verabschiedung skizzierten die „Westfälischen Nachrichten“ Reininghaus wie folgt: „Aktentasche oder einen Rucksack schleppte er täglich mit sich. Zielstrebig erklimmte er morgens in Bösensell gegen 6.20 Uhr den Zug Richtung Düsseldorf. Am späten Nachmittag ging es zurück. Dazwischen lagen täglich 12 – 14 Stunden Dienst am kollektiven Gedächtnis Nordrhein-Westfalens.

Prof. Dr. Wilfried Reininghaus war seit 2004 Gründungspräsident des NRW-Landesarchivs und damit nicht nur Herr der Akten und Urkunden, sondern auch Chef von 220 Mitarbeitern an den Standorten Münster, Detmold, Brühl und Düsseldorf.“

Hinter Reininghaus, so heißt es weiter, lägen schaffensreiche Jahre, und die Bedeutung seines Dienstes sei weit jenseits einer funktionierenden Verwaltung und Aufbewahrung papierener und digitaler Informationen zu verorten.

Archive, das habe Reininghaus wiederholt unterstrichen, stünden für Bürgerrechte, hätten eine Schlüsselfunktion in der Demokratie. Denn wer sollte beispielsweise Gerichtsverfahren über die Entschädigung von Zwangsarbeitern führen oder Grundstücksfragen klären ohne Archive?

Reininghaus ist auch im „Unruhestand“ weiter voll im Geschirr. Als Vorsitzender der Historischen Kommission für Westfalen ist er nach wie vor in seinem Fach eingebunden. Und er ist voller Ideen für Vorträge und Buchprojekte. Daneben findet er aber auch Zeit für das geliebte Tischtennis. Heute jedoch nicht mehr bei der TTVg Schwerte sondern beim SV Bösensell. ■

Das Bahnbetriebswerk Schwerte (Ruhr)

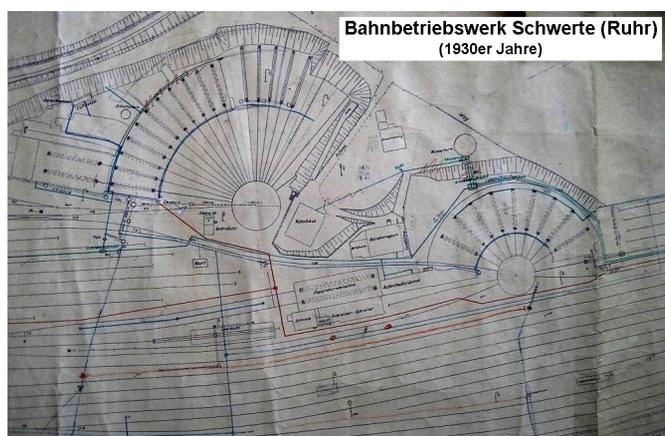
von Wolfgang Güttler

1867 begann in Schwerte das Eisenbahnzeitalter, als der planmäßige Zugverkehr auf der von der „Bergisch-Märkischen-Eisenbahngesellschaft (BME)“ errichteten Strecke von Hagen über Holzwickede nach Hamm aufgenommen wurde.

Einen weiteren Aufschwung des Eisenbahnverkehrs verzeichnete Schwerte durch eine in das Sauerland führende Bahnverbindung, die in mehreren Etappen (1870 bis 1873) in Betrieb ging. Diese Linie von Schwerte über Arnsberg und Bestwig nach Warburg entwickelte sich zu einer wichtigen Durchgangslinie zwischen West- und Mitteldeutschland.



Weitere Bahnlinien nach Iserlohn und Dortmund, sowie ein starker Güterverkehr, der den Bau eigener Güterzuggleise zwischen Hagen und Schwerte erforderte, führten zur Errichtung einer Betriebsstätte für Dampflokomotiven westlich des Schwerter Bahnhof. Hier wurden auch Rangierlokomotiven des Güterbahnhofs Schwerte und des Verschiebebahnhofs Geisecke mit Kohlen und Wasser versorgt. Im Schwerter Betriebswerk (Bw) wurden vorrangig Lokomotiven für den Einsatz vor Güterzügen aufgerüstet.



Vor dem Zweiten Weltkrieg verfügte das Bw Schwerte über zwei Drehscheiben und zwei Ringlokschuppen. Nach Kriegsende erfolgte durch Kriegszerstörungen der Rückbau auf eine Drehscheibe und einen Ringlokschuppen.

1958 hatte das Betriebswerk noch einen Bestand von 42 Maschinen. 1964 wurden nur noch 16 Maschinen für ihre Einsätze vorbereitet. Dabei handelte es sich ausnahmslos um Lokomotiven der Baureihe 50.



1966 wurde die Fahrzeugunterhaltung beim Bw Schwerte aufgegeben. Die Bekohlung von Dampflokomotiven wurde eingestellt. Damit endete die Versorgung von Lokomotiven, die hauptsächlich aus Bestwig, Hamm und Dortmund-Rangierbahnhof in Schwerte wendeten.



Eisenbahnfreunde zogen es vor, ihre Fotos lieber im großen Ausbesserungswerk in Schwerte-Ost zu fertigen, da hier die schnellen, hochrädigen Schnellzugdampftröser der Baureihen 01 und 03 repariert wurden. Besondere Dampflokbaureihen waren im Betriebswerk nicht anzutreffen. Deshalb gibt es nur sehr wenig Bildmaterial von Lokomotiven und deren Versorgung im Bw Schwerte.

Hin und wieder tauchen in alten Fotoalben vereinzelt Fotos auf. Es sind wahre Raritäten, die aber zeigen, wie groß das ehemalige Betriebswerk in Schwerte war und welche Bedeutung es einst hatte.



Wie es zu Dampfzeiten ausgesehen hat, zeigt eine von den Eisenbahnfreunden Schwerte nachgestellte Szene im Betriebswerk. Eine Güterzugdampflok wartet vor der Drehscheibe, um nach dem Drehvorgang auf einem Gleis im Schuppen abgestellt zu werden.

Das von der Modellbaufirma „KM1“ im Maßstab 1:32 gefertigte Modell mit der Nummer 50 2341 ist der Nachbau einer Lok, die während ihrer Dienstzeit im Betriebswerk Schwerte stationiert war. Beim genauen Hinsehen kann der Betrachter am Führerhaus den Schriftzug „BW Schwerte“ erkennen.



(Foto: Lok Baureihe 50 / Modell)

Für die Gestaltung des Hintergrunds wurde ein altes schwarz/weiß-Foto des Lokschuppens aus den 1960er Jahren verwendet.

Es musste vergrößert werden, damit die Proportionen zum Lokmodell auch passen.

Der Papierausdruck wurde mit Buntstiften nachkoloriert. Figuren im Lokführerstand und der Wärter der Drehscheibe vor seiner Aufsichts-bude beleben die Szene.

Beide Modell-Fotos von Wolfgang Güttler.



(Foto: Lok vor Drehscheibe / Modell)

Leider gibt es nur wenige Fotos vom Dampfbetrieb im Schwerter Bahnbetriebswerk. Deshalb werden beim Betrachten des Modells Erinnerungen an den damaligen alltäglichen Eisenbahnbetrieb auf Schwerter Gleisen wach. Und wer damals dort gearbeitet hat wird sagen:

„Ja, genau so war es ... damals ... vor vielen Jahren ... im Bahnbetriebswerk Schwerte ...“

Führungen durch das ehemalige Eisenbahnausbesserungswerk (EAW)

Im vergangenen Jahr konnten leider nur eine Gruppenführung und zwei der sechs regelmäßigen Führungen stattfinden; aber die Zahl der Teilnehmer zeigt das große Interesse an diesen Führungen. Deshalb: Wir geben nicht auf und planen auch für dieses Jahr jeweils am ersten Freitag der Monate Mai bis Oktober eine ca. 2-stündige Führung durch das ehemalige Eisenbahnausbesserungswerk.

Termine: 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli, 6. August, 3. September und 1. Oktober 2021, jeweils Treffpunkt um 16:30 Uhr an der Hinweistafel ehemaliges Tor 1 (Hasencleverweg 14). Bitte entnehmen Sie der Tagespresse, ob die jeweilige Führung stattfindet und eine Anmeldung aufgrund der geltenden Corona-Vorschriften erforderlich ist oder Sie unangemeldet teilnehmen können. Sie können sich auch telefonisch an Sabine Totzauer 02304 22178 wenden oder eine E-Mail an ankunft@eisenbahn.schwerte.de senden. Auch



individuelle Gruppenführungen sind bereits ab zwei Personen weiterhin möglich. Kontakt siehe oben. Sie interessieren sich auch sonst für Schwerter Eisenbahngeschichte und das ehemalige Eisenbahnausbesserungswerk? Schauen Sie auf unserer Internetseite www.eisenbahn.schwerte.de vorbei! ■

Schwerter Fußballgeschichte

DJK Schwerte 06/20 e.V. von 1986 - 2002

von Eberhard Klein, Vorsitzender 1986 - 1997
(Auszug aus DJK Schwerte 06/20 e.V. von Mai 2016)

Unser **Verein** entstand im Jahre 1986 aus dem Zusammenschluss der beiden Vereine Schwerter Sportvereinigung von 1906 und DJK Viktoria Schwerte 1920.

Sportstätte war der Sportplatz hinter dem Grüntalteich seit dem Jahre 1956, die Viktor-Hötter-Kampfbahn, die im Laufe Ihres „Lebens“ viele spannende Fussballspiele und auch Turniere gesehen hat.

Der **Namensgeber** Willi „Viktor“ Hötter wurde am 11.09.1894 als Sohn des Landwirts Oskar Hötter in Dortmund -Wambel geboren und wuchs in Schwerte auf.

Er war ein sehr schneller Kurzstreckler und gewann den Kronprinzen Sprinterpokal am 14.06.1914 in Münster über 100 m.

Er besiegte den damaligen Deutschen Meister Richard Rau in 10,6 Sek.

Leider wurde er nicht sehr alt und verstarb am 10.07.1917 als Soldat im 1. Weltkrieg.

1986 wurde unser Sportplatz als „Aschenplatz“ neu hergerichtet, statt wie bisher schwarze Asche gab es jetzt eine neue rote Platzdecke.

Viele Mitglieder und Spieler hatten immer schon den Eindruck, dass der Platz vom Bahndamm zum Teich hin anstieg. Dies ließ man schließlich untersuchen und fand tatsächlich einen Höhenunterschied von 1,50 m. Diese unerwünschte Abweichung wurde im Zuge der Renovierung beseitigt.

Das Vereinsheim wurde nicht aufgegeben. Genutzt wird jetzt dieses **Vereinsheim**, in dem früher so viele unserer Feiern stattfanden, genauso wie der alte Sportplatz, vom Schiffsmodellbaufreundeverein Schwerte e.V.

Dieses Heim wurde von den neuen Nutzern mit viel Einsatz liebevoll umgebaut. Sie kümmern sich ebenfalls um unser altes Mahnmal für die Gefallenen und Verstorbenen, welches schon 1906 auf dem alten Sportplatz „Im Reiche des Wassers“ vorhanden war und 1956 auf dem neuen Sportplatz aufgestellt wurde.



Das **Sportangebot** des Vereins für unsere ca. 350 Mitglieder war vielfältig:

- Fußballabteilung mit zeitweise drei Seniorenmannschaften und zwei Altherrenmannschaften
- Jugendmannschaften
- Frauenabteilung mit Gymnastik und Aerobic (Halle)
- Badmintonabteilung (Halle)
- Trimm-Dich-Abteilung (Halle)

Die **1. Fußballmannschaft** spielte in folgenden Spielklassen:

- Kreisliga A 1990
In einer ausgespielten Aufstiegsrunde auf neutralen Plätzen setzte sich unser Verein gegen FC Nette, SG Gahmen und SV Roland Marten durch und stieg in die Kreisliga A auf. Dies war auch unserem damaligen Trainer Helmut Kasper zu verdanken, der den Verein dann verlassen musste und durch Thomas Joachim ersetzt wurde.
- Kreisliga B 1992
- Aufstieg in die Kreisliga A 1997
- Aufstieg in die Bezirksklasse 1999
- Aufstieg in die Landesliga 2000 mit Trainer Uwe Kallenbach

Gleichzeitig mit dem Aufstieg in die Landesliga konnten auch die 2. Mannschaft unter Trainer Horst Neumann und 3. Mannschaft unter Trainer Günter Remmert jeweils in die Kreisliga B aufsteigen.

Die örtliche Presse war voll des Lobes und schrieb: Es besteht kein Grund zur Sorge um die Weiterentwicklung des Umfeldes, denn die DJK ist in den letzten Jahren stets mit dem rasanten Aufstieg des Vereins und den neuen sportlichen Herausforderungen mitgewachsen. Weiter wurde u.a. ausgeführt ...So darf Fußball Schwerte auf weitere Kapitel der DJK Erfolgsstory hoffen, wobei allerdings auch Rückschläge mit einkalkuliert werden sollten...
Ende des Zitats.

Dies war unser letztes und sehr erfolgreiches Jahr für unseren Fußballsport. Das konnte aber damals im Überschwang der Gefühle noch keiner ahnen.

Diese Einschätzung der örtlichen Presse traf dann leider auch nicht zu!

Der Aufstieg hatte auch negative Folgen:

- Weite Anreise zu Spielen mit dem Bus, damit hohe Buskosten!
- Kaum Zuschauer der anreisenden Gastmannschaften
- Hohe Kosten durch die SR-Gespanne bei wenig Zuschauereinnahmen
- Keine Spiele der 2. Mannschaft vor den Spielen der 1. Mannschaft. Die 2. Mannschaft sorgte immer für Stimmung und den nötigen Umsatz.
- Das Geld wurde knapp und damit kam das Ende. Zwei Spiele mussten zum Schluss abgesagt werden, weil nicht mehr genug Spieler zur Verfügung standen

- Abstieg in die Bezirksklasse 2001
- Abstieg in die Kreisliga A 2002
- Kreisliga A dann später als ETuS/DJK Schwerte

Das unverhoffte Ende des Vereins

Schicksalstag Mittwoch der 27.02.2002

Dieser Tag war eigentlich ein ganz normaler Mittwoch.

Ein aufmerksamer Lokführer verhinderte, dass es auf der Bahnstrecke Unna-Schwerte womöglich zu einem größeren Zugunglück kam.

Er meldete seiner Zentrale, dass im Bereich „Heide“ auf einer Länge von etwa 40 m der Bahndamm in Richtung Sportplatz weggebrochen, die Schienen abgerutscht waren.

In der Presse war zu lesen:

Gleis Bonn-Berlin hing in der Luft.

Verantwortlich für das Abrutschen war lt. Auskunft der Bahn ein sogenannter Grundbruch, das bedeutete, dass unterirdische Erdmassen abgerutscht sind.

Die Bahn sagte damals eine zügige Durchführung der notwendigen Arbeiten zu. Die Arbeiten zogen sich jedoch in die Länge mit ungewisser Dauer. Eine Entschädigung für den Verein wurde seitens der Bahn abgelehnt, wir hätten auch kein Geld gehabt, die DB zu verklagen.

Einige Zeit vorher fanden schon in vertraulicher Runde im Rathaus II Gespräche über einen **Zusammenschluss** von Sportvereinen statt.

Teilnehmer:

ETuS Schwerte



01.04.2002 (Foto: Löchner)

Arbeiten am Sportplatz. Rechts im Bild der unterspülte Bahndamm. Eine Katastrophe wurde nur knapp verhindert.

SV Geisecke

DJK Schwerte 06/20

Der SV Geisecke klinkte sich früh aus. Die Gespräche zwischen ETuS und DJK 06/20 hatten das Ergebnis, das sich beide Vereine verschmelzen wollten, so die neue Rechtslage.

Hierzu bedurfte es einer intensiven Überzeugungsarbeit in beiden Vereinen, die von beiden Vorständen geleistet werden mussten, denn es waren ja sportliche Rivalen, die jetzt eine gemeinsame Zukunft planten.

Die beiden **Mitgliederversammlungen**, in denen es noch mal hoch her ging, stimmten schließlich dem Vorhaben zu:

ETuS am 12.02.2002

DJK 06/20 am 22.02.2002

Der erforderliche notarielle Verschmelzungsvertrag zwischen beiden Vereinen wurde am 25.3.2002 beurkundet mit Stichtag 01.07.2002.

Durch Beschluss der Mitgliederversammlung des „neuen“ Vereins am 12.07.2002 wurde der **neue Vereinsname** in

ETuS/DJK Schwerte geändert. Änderung im Vereinsregister am 23.08.2002, damit hatte unser Verein DJK Schwerte 06/20 e.V. aufgehört und war nur noch Geschichte.

Nachsatz:

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

- DJK 06/20 im Internet auf der Homepage von ETuS/DJK -Historie-
- SSV 06 gleiche Homepage, Verein-Download-Zusatz Historie

Heimatpreis zum ersten Mal verliehen:

Wertschätzung für Vereine und Projekte

Zum ersten Mal in ihrer Geschichte hat die Stadt Schwerte den mit insgesamt 5.000 Euro dotierten Heimatpreis verliehen. Die modern gestalteten Ehrenpreise gingen an den Heimatverein Schwerte, die AG Ornithologie und Naturschutz sowie den Verein zur Verbesserung des Stadtklimas. Ihre Vorsitzenden und Sprecher nahmen die Trophäen freudig entgegen und dankten für die „ganz besondere Wertschätzung“ (Bürgermeister Dimitrios Axourgos), die sie so erfahren durften.

Dass vielfach Kinder im Fokus der Projekte standen, hat die Entscheidungen der dreiköpfigen Jury aus Bürgermeister und seinen ehemaligen Stellvertretern Jürgen Paul und Ursula Meise beflügelt.

„Sie haben sich Felder ausgesucht, die speziell auch ganz junge Menschen ansprechen“, sagte die zuständige Amtsleiterin im Büro des Bürgermeisters, Gabriele Stange, bei der gemeinsamen Preisverleihung mit dem Bürgermeister. „Das sind schon tolle Ideen“.



Verleihung des Heimatpreises mit Bürgermeister Dimitrios Axourgos, Dr. Thomas Kruse (AGON), Uwe Fuhrmann (Heimatverein), Rolf von Lünen (Stadtklima e.V.)

Fotos: Stadt Schwerte / Ingo Rous

Kinderstadtführer

So hat der Heimatverein mit seinem Vorsitzenden Uwe Fuhrmann an der Spitze einen altersgerechten Kinderstadtführer über die lokale Geschichte entworfen und damit den ersten Platz eingeheimst.

Derzeit arbeitet der Heimatverein noch an der Veröffentlichung. Die Broschüre wird auf jeden Fall digital als Download zur Verfügung stehen, vielleicht auch in gedruckter Form.

„Die Schwerter Grundschulen führen in der Regel im Verlauf des 3. oder 4. Schuljahres eine Projektwoche zum Thema Heimatkunde durch“, erklärte Uwe Fuhrmann. „Der Kinderstadtführer möchte diesen Projektwochen als Leitfaden dienen.“

Zu den Inhalten der Broschüre zählen unter anderem die erste urkundliche Erwähnung, die Etymologie des Stadtnamens, die Geschichte der historischen Baudenkmäler, des Schichtwesens, des Schwerter Wappens sowie viele andere Daten, Fakten und Wissenswertes zur Stadtgeschichte.

Schwerte summt

Kinder hatte u.a. auch die Arbeitsgemeinschaft Ornithologie und Naturschutz (AGON) im Visier, als sie 2019 quasi gegenüber der Grundschule Villigst

damit begann, unter dem Namen „Schwerte summt“ einen naturnahen Garten für Insekten, Vögel und Kleinstlebewesen anzulegen. Eine bunte Pflanzenvielfalt gibt heute Bienen, Hummeln, Wildbienen und anderen Insekten sowie ein Teich auch Libellen und Amphibien ausreichend Lebensraum, Nistmöglichkeiten und Nahrungsangebote.

„Durch die Öffnung des Naturgartens für die Allgemeinheit werden das Miteinander, die Heimatverbundenheit und in Ansätzen auch der gemeinschaftliche Zusammenhalt gestärkt“, sagte AGON-Projektleiter Dr. Thomas Kruse, der die Fläche auch für schulische Zwecke zur Verfügung stellen möchte. Dimitrios Axourgos stellte dieses Engagement unter die Überschrift „Natur als Heimat“.

Für Bäume und Büsche

Auf Platz drei kam der Verein zur Verbesserung des Stadtklimas. Er zieht seit 39 Jahren Bäume und Büsche groß; die Pflanzen werden dann unentgeltlich an Privatpersonen, öffentliche Einrichtungen wie Kindergärten und an die Stadt Schwerte und an die umliegenden Gemeinden abgegeben.

Der Verein organisiert und koordiniert Pflanzmaßnahmen und führt die Pflanzungen in vielen Fällen selbst durch.

„Das Pflanzen beziehungsweise die Erhaltung von Bäumen wertet die Umgebung für alle Menschen nachhaltig auf“, erklärt der Vorsitzende Rolf von Lünen. „Heimat bedeutet für uns, dass die Bewohner eine positive emotionale Bindung zu ihrer Umgebung haben und sich in ihrem Umfeld wohl fühlen.“

Dank an Bürgermeister für Koordinierungsstelle Ehrenamt

Ein besonderes Lob übermittelten die Vereinsvertreter im Rahmen der Verleihung an die professionelle Unterstützung der Stadt.

Ehrenamtskoordinator Christopher Wartenberg sei für die ehrenamtlich tätigen Bürger*innen und Institutionen ein großer Gewinn.

„Das gebe ich gerne weiter“, versprach Dimitrios



Gabriele Stange präsentiert die Heimatpreis-Trophäen.

Fotos: Stadt Schwerte / Ingo Rous

Axourgos. „Das Ehrenamt genießt in unserer Stadt einen sehr hohen Stellenwert. Ich freue mich daher sehr, dass die im vergangenen Jahr neu geschaffene Stelle auf fruchtbaren Boden fällt“.

Schwerte gemeinsam gestalten "Suchet der Stadt Bestes"

Liebe Schwerterinnen und Schwerter !

Im Straßenbild lässt es sich nicht mehr übersehen: Schwerte wird alt. Ein knappes Drittel aller Einwohner, 15.000 Schwerterinnen und Schwerter, ist über 60 Jahre alt. Aber: Altern muss nicht Abbau und Verlust bedeuten. Altern kann – und ist auch oft – aufgrund Lebenserfahrung und Praxis mit einer Zunahme von Kompetenzen und Potentialen verbunden. Dieser demografischen Entwicklung müssen wir uns anpassen. Wir brauchen eine neue Kultur des Alters. Wir brauchen keine Politik für ältere Menschen, sondern eine Politik mit und von älteren Menschen.

Die meisten Menschen heute sind im Alter fit und im vollen Besitz ihrer geistigen Kräfte. Die Zeit nach dem Beruf entwickelt sich für sie zu einem eigenen Lebensabschnitt, auf den sie sich freuen und vorbereitet haben. Menschen bis 35 werden Jugendgruppen zugerechnet, doch ab 45 zu den „älteren Arbeitnehmern“, ab „55 plus“ zu den Senioren abgeschoben. Derartige Altersbilder erschweren die gesellschaftliche und individuelle Nutzung von Potentialen. Deshalb: Das Alter verdient eine neue Betrachtung.

Die deutlich zunehmende Lebenserwartung der Menschen eröffnet dem Einzelnen zahlreiche neue Perspektiven. Dieses Geschenk der gewonnenen freien Zeit hat Platz für neue Aufgaben. Rentner betreuen nicht nur ihre Enkel, pflegen Angehörige, organisieren wohltätige Projekte, sondern betätigen sie sich auch im Ehrenamt. Dafür ist Schwerte im weiten Umkreis beispielgebend. Senioren können mitgestalten und aktiv mitwirken. Sie können nicht nur den Enkeln Zeit und Aufmerksamkeit schenken, sondern beispielsweise

als „Vorlesepaten“ in Kindergärten und Grundschulen gehen, im Sportverein Jugendliche in Fairness und Durchhaltevermögen trainieren oder bei der Tafel für Bedürftige ein offenes Ohr haben. Erfahrene Menschen finden in unserer Stadt immer ein Betätigungsfeld.

Über die neuen Alten sollte ein intensiver gesellschaftlicher Diskurs geführt werden. Eine zukunftsorientierte Politik – insbesondere Kommunalpolitik – muss ältere Menschen als eine bedeutende Zielgruppe politischen Handelns begreifen. Die Menschen im dritten Lebensabschnittes haben das Recht und den Anspruch, dass von der Kommunalpolitik der Stadt, in der sie wohnen und leben, ihre Wünsche und Interessen gesehen und berücksichtigt werden. Die mit dem demographischen Wandel einhergehende Veränderung zu gestalten und Strukturen an sie anzupassen, ist eine vorrangige gesellschaftspolitische Aufgabe.

Vor mehr als 30 Jahren, 1987, wurde in Schwerte der städtische Altenhilfeplan erarbeitet. Er müsste m. E. an die neuen Gegebenheiten angepasst werden. Ich bin der Auffassung, dass die 15.000 über 60jährigen Einwohnerinnen und Einwohner unserer Stadt ein Anrecht haben auf eine Aktualisierung und Fortschreibung dieses Planes, zunächst für die kommenden zehn Jahre bis 2031.

Die Angebote unserer Stadt Schwerte für Ältere sind sehr vielfältig. Darüber informiert die Broschüre „Älter werden in Schwerte“ oder auch das zuständige Amt der Stadtverwaltung unter 02304/104274 und 104272.

Ob diese Angebote für Sie ausreichend sind oder ob es weiteren Bedarf und Wünsche gibt, teilen Sie es uns bitte mit.

Schwerter Seniorenzeitung AS
Konrad-Zuse-Str.10
58239 Schwerte

oder per mail an
as@schwerte.de

Wir möchten Ihre Anregungen in den neuen Altenhilfeplan 2021 – 2031 einfließen lassen.

Packen wir die Zukunft gemeinsam an und lassen Sie uns an Ihren Ideen teilhaben.

Jürgen Paul

Planetenmodell in Schwerte

Wie groß ist unser Sonnensystem? Wie weit sind die Planeten entfernt und wie groß sind sie? Wie schnell ist die Lichtgeschwindigkeit?

Auf diese Fragen und viele andere gibt das Planetenmodell in Schwerte eine Antwort.

Aber eins nach dem anderen.

Wie ist es denn überhaupt zu dem Planetenmodell gekommen?

Im Mai 2014 traf sich nach einem Astronomiekurs der VHS-Schwerte eine Gruppe interessierter Schwertener*innen, um zu überlegen, ob in Schwerte eine Sternwarte errichtet werden könnte. Nach monatelangen Recherchen und Planungen wurde dieses Ziel jedoch aufgegeben, aber es bestand der Wunsch, sich als „Sternfreunde in Schwerte“ weiterhin regelmäßig zu treffen, um astronomische Themen zu behandeln. Neben der theoretischen Beschäftigung mit der Astronomie traf man sich aber auch immer wieder, um den Tag- und Nachthimmel gemeinsam zu erkunden.

Am 09.05.2016 gab es dann das seltene Ereignis eines Merkurdurchganges, der auch von Schwerte aus zu beobachten war. Teleskope und Computer wurden auf dem Marktplatz aufgebaut um das Vorbeiziehen des Merkur vor der Sonne zu beobachten. Davon angezogen



Führung zum Planetenmodell am Ruhrtalradweg

zeigten viele Bürger*innen ihr Interesse an dem astronomischen Ereignis. Viele Fragen wurden nach der Entfernung und Größe der Sonne und des Merkur gestellt. Unter anderem gab es auch die Frage, wo sich der Merkur befinden würde und wie groß er wäre, wenn die Kugel oben auf St. Viktor die Sonne darstellen würde.

Diese Fragestellung ließ Udo Hertel, ein Mitglied der „Schwelter Sternfreunde“, nicht mehr los. Und so überlegte er, wie die riesigen Entfernungen und Größen in unserem Sonnensystem, auch Planetensystem genannt, greifbar gemacht werden könnten. Er rechnete und rechnete, bis er den Entwurf eines Planetenmodells den Mitgliedern der „Sternfreunde in Schwerte“ vorstellen konnte.

Dieser Entwurf wurde dann mit nur kleinen Änderungen in die Praxis umgesetzt. Es dauerte allerdings noch bis zum 29.06.2019, bis das Planetenmodell durch den Bürgermeister feierlich eröffnet wurde. Dies alles war natürlich nicht alleine durch die Sternfreunde zu stemmen. Aber durch die Kooperation mit der Stadt Schwerte, dem Stadtmarketing Schwerte e.V., der Sparkassenstiftung Schwerte und den vielen Spendern gelang es, das Projekt zu verwirklichen.

Neun Stationen, von der Sonne auf St. Viktor bis zum Neptun kurz hinter Geisecke, veranschaulichen die gewaltigen Dimensionen unseres Planetensystems im Maßstab von ca. 1:1 Mrd. An jeder dieser Stationen ist die Entfernung zur Sonne, die Größe der Sonne, die Größe der Erde und natürlich die Größe des jeweiligen Planeten erkennbar. Weitere Informationen zu den Planeten und ein QR-Code, der mit dem Smartphone gelesen werden kann, sind auf den Stelen aus Cortenstahl zu finden.

Einzigartig ist dabei, dass von jeder Stele, die die 8 Planeten und den Zwergplaneten Ceres darstellen, eine freie Sicht auf die Sonne oben auf St. Viktor besteht. Dies vermittelt sehr eindrücklich die Dimensionen in unserem Sonnensystem.

Zusätzlich ist es gelungen, an einer zehnten Station die Lichtgeschwindigkeit auf sehr eindrucksvolle Weise darzustellen.

Das Planetenmodell, welches auch ein Fuß- und Fahrradlehrpfad entlang des Ruhrtalradweges ist, kann jederzeit individuell erkundet werden. Die „Sternfreunde in Schwerte“ bieten allerdings für Gruppen auch geführte Wanderungen oder Fahrradtouren entlang des Modells an. Dabei gibt es noch vieles zu erzählen, was über die Informationen an den Stelen hinaus geht. ■

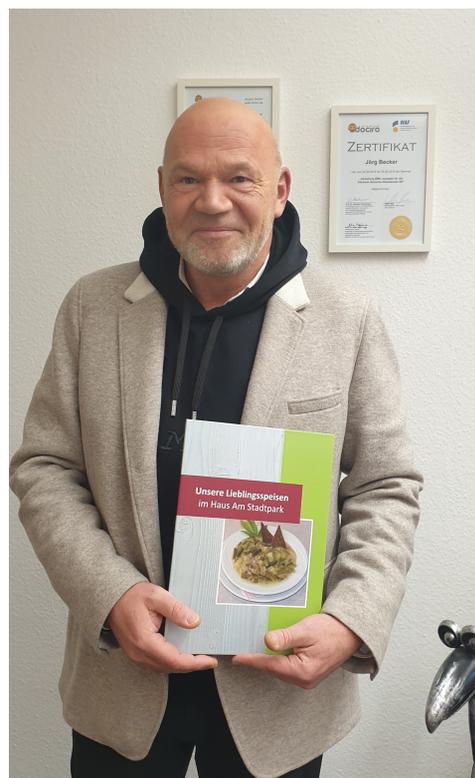
Zuhause essen wie bei Oma

SCHWERTE. Cordon Bleu, Pfannkuchen oder deftige Schweinekoteletts. Die leckeren Gerichte, die einfach niemand besser kochen kann als die eigene Großmutter, können jetzt auch selbst zubereitet werden. Die Alloheim Seniorenresidenz „Haus Am Stadtpark“ hat aus den Lieblingsrezepten der Bewohner ein umfangreiches Kochbuch erstellt. Zu Jahresbeginn kam es auf den Markt.

„Es war eine ganz spontane Idee, die während unseres Sommerfestes bei einem Gespräch zwischen mir und unserem damaligen stellvertretenden Bürgermeister, Jürgen Paul, entstand“, erzählt Einrichtungsleiter Jörg Becker, „wir hatten den Einfall, die Rezepte der Liebesspeisen unserer Bewohner zu sammeln und ein Kochbuch daraus zu erstellen.“

Schnell wandelte sich diese Überlegung zu einem umfassenden Teamprojekt. „Unsere gesamte Seniorenresidenz war in die Erarbeitung unserer Rezepte eingebunden“, so Becker, „die Mitarbeiter des Sozialen Dienstes befragten unsere Bewohner nach ihren Liebesspeisen und den Rezepten dazu, unsere Köche, Stephan Rück und Mark Timmer, kochten diese im Anschluss nach den Angaben der Senioren nach, fotografierten die leckeren Ergebnisse und gaben die Bilder an unsere Sozialdienstleiterin Michaela Kops weiter, die daraus ein wirklich gelungenes und umfassendes Kochbuch fertigte.“

Das entstandene Werk kann sich wirklich sehen lassen. 42 leckere Rezepte, von leichter Küche, über



Jörg Becker präsentiert das neue Kochbuch

deftige Speisen bis hin zu Nachspeisen, haben ihren Platz im Kochbuch der Alloheim Seniorenresidenz in Schwerte gefunden. „Unser Ziel war es, die klassischen Gerichte, die bei Oma mittags auf den Tisch kamen, nicht in Vergessenheit geraten zu lassen“.

Das Kochbuch kann ab sofort in der Seniorenresidenz für 10,00 Euro käuflich erworben werden.

Wer gerne noch mehr Rezepte aus Omas Küche nachkochen will, findet sicher auch in einem der beiden Alloheim Kochbücher „Vergessene Rezepte – Aus Omas Zeiten“ und „Die besten Backrezepte aus 100 Jahren“ von Rainer Hohmann und Thomas Kupczik geeignete Gerichte.

Die beiden Rezeptsammlungen aus den bundesweiten Residenzen der Alloheim Gruppe sind bei Amazon erhältlich und sind gerade auch für jüngere Menschen tolle Geschenkideen!

Medienkontakt:

Alloheim Senioren-Residenz „Haus am Stadtpark“
Jörg Becker
Beckestraße 3-5
58239 Schwerte
Tel.: 02304 9110-0
Email: schwerte@alloheim.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
9.30 und 11 Uhr in der Konrad-Zuse-Str. 10 oder
per Telefon unter 02304-8892.

Stadt richtet Teilhabebüro ein

Um ihren Bürger*innen optimierte und damit kürzere Wege anbieten zu können, hat die Stadt Schwerte im Rathaus am Stadtpark ein Teilhabebüro eingerichtet.

Die Vernetzung der Aufgabenbereiche Inklusion, Integration, Rentenberatung und Senior*innen geht zurück auf eine Initiative von Bürgermeister Dimitrios Axourgos.

„Wir haben ganz bewusst räumliche Nähe entstehen lassen“, erklärt der Verwaltungschef. „Das führt zum einen zu schnellen Antworten für die Bürger*innen, zum anderen aber auch zu einer schnelleren Kommunikation der Bereiche untereinander.“

Das Team und die neue Struktur machen auf mich einen sehr guten Eindruck“, unterstrich Dimitrios Axourgos bei einem Besuch des Teilhabebüros, das dem Sozialamt angegliedert ist.

Zum Team gehören Martina Buhl für die Rentenberatung, Katarina Spigiel für den Bereich Senior*innen, Heike Pohl für die Integration und Justine Schneider für die Inklusion.



Die Mitarbeiterinnen des Teilhabebüros zusammen mit dem Bürgermeister. Präsentiert werden Broschüren, Flyer und Lesestoff aus unterschiedlichen Bereichen des Stadtengagements.

Foto: (v.l.) Heike Pohl, Katarina Spigiel, Martina Buhl, Justine Schneider und Dimitrios Axourgos.

Im Rathaus am Stadtpark finden Besucher*innen zudem zur weiteren Information zahlreiche Flyer und Broschüren. Dazu gehört auch die im Jahr 2020 erstellte Broschüre „Älter werden in Schwerte“.

Wer das Teilhabebüro besuchen möchte, muss vorher einen Termin vereinbaren. Das ist entweder telefonisch oder per Mail möglich.

* Martina Buhl
02304/104273,
martina.buhl@stadt-
schwerte.de

* Heike Pohl
02304/104227,
heike.pohl@stadt-
schwerte.de

* Justine Schneider
02304/104272,
justine.schneider@stadt-
schwerte.de

* Katarina Spigiel
02304/104274,
katarina.spigiel(at)stadt-
schwerte.de

Wenn Maschen fallen und Fäden reißen

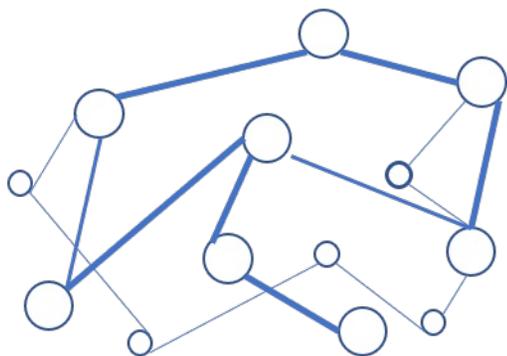
„Das Gedächtnis ist ein Netz - zieht man es aus dem Bach, so ist es voller Fische, aber Tausende Liter Wasser sind durchgelaufen, ohne hängen zu bleiben.“
(Oliver Wendell Holmes)

Maschen finden wir in Fischernetzen, Strickwaren und Drahtzäunen. Sobald sich Verbindungen lösen, fallen Maschen und es entsteht ein Loch. Hat ein Fischernetz Löcher, fällt der Ertrag des Fischers geringer aus. Fehlen Maschen in einem Drahtzaun, nimmt die Schutzfunktion des Gitters ab.

Das Netz im Kopf

Auch im menschlichen Gehirn existiert ein riesiges Netz aus Nervenzellen, den Neuronen. Sie entsprechen den Knoten in einem Fischernetz, welche die Nervenverbindungen zusammenhalten und Hirnaktivität ermöglichen.

Nach dem 50. Lebensjahr verringern sich Gewicht und Volumen des Gehirns in der Regel um fünf bis zehn Prozent. Nervenverbindungen im Gehirn werden abgebaut, wenn sie nicht mehr benutzt werden. Dann bekommt das Netz im Kopf Löcher.



Wie ein Fischernetz, das in der Sonne gelegen hat, trocknet auch das menschliche Neuronennetz aus, wenn es zu wenig Flüssigkeit bekommt. Ältere Menschen spüren häufig nicht, dass ihnen Flüssigkeit fehlt. Als Folge davon treten Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit auf. Wenn die Elastizität der neuronalen Verbindungen abnimmt, sinkt die Denkgeschwindigkeit und die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Es besteht die Gefahr, dass Maschen im Neuronennetz fallen, etwa Sätze einfacher und kürzer werden.

Zeitweise reißt der „Gedankenfaden“. Dies passiert beispielsweise, wenn Sie in den Keller gehen und dort angekommen, nicht mehr wissen, was Sie holen wollten. Setzt das Gedächtnis aus, liegt es oft daran, dass der Mensch zu viel gleichzeitig erledigen möchte.

Die Fäden in der Hand halten

Was können Sie tun, um gefallene Maschen wieder aufzunehmen? Ganz einfach: Bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist in Bewegung. Regelmäßiger Aufenthalt an der frischen Luft versorgt das Gehirn nicht nur mit Sauerstoff, sondern wirkt sich auch positiv auf das Gewebe des Neuronennetzes aus. Durch intensive Bewegung wird die Abgabe von Wachstumshormonen in die Blutbahn sowie das Wachstum von Neuronen und neuronalen Verbindungen im Gedächtnisnetz angeregt.

Drei Tipps für ein stabiles Netz im Kopf:

1. Achten Sie auf regelmäßige Flüssigkeitszufuhr.
2. Halten Sie inne und konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe.
3. Bleiben Sie körperlich und geistig in Bewegung. Jeden Tag!

Nachstehend finden Sie eine Konzentrationsübung, mit der Sie Ihre Gehirnzellen fordern. Zählen Sie bitte alle „i“ in dem folgenden Gedicht von Kristiane Allert-Wybranietz .

Wir stricken unser Leben

Manche wählen ein kompliziertes Muster, andere ein schlichtes.
Es ist ein buntes Maschenwerk oder ein Stück in tristen Farben.



Nicht immer können wir die Farbe selber wählen;
Auch die Qualität der Wolle wechselt,
mal weich und wolkenflauschig,
mal kratzig und hart.

Die einen stricken liebevoll und sorgsam,
andere mühevoll und ungerne.
Und manchmal schmeißt einer
das Strickzeug in die Ecke.

Und öfters lässt du eine Masche fallen,
oder sie fällt ohne dein Zutun.
Du hast die Nadeln in der Hand!
Du kannst das Muster wechseln,
die Technik oder das Werkzeug!

Nur aufrübbeln kannst du nicht
ein klitzekleines Stück!

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

Neuer Seniorenliga-Ratgeber "Gesund und vital altern" Muskelkraft und Leistungsfähigkeit im Alter erhalten



Schon ab dem 30. Lebensjahr setzt der altersbedingte Muskelabbau ein. Im Laufe des Lebens kann der Körper so bis zu 40 Prozent Muskelmasse verlieren. Die Folge: Ohne Training lässt die Kraft älterer Menschen stetig nach – und das birgt eine Vielzahl gesundheitlicher Risiken, wie beispielsweise eine erhöhte Sturzgefahr.

Eine gut trainierte Muskulatur hingegen beugt Krankheiten vor, steigert das Wohlbefinden und trägt ganz erheblich zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität bei. Die neue Broschüre der Seniorenliga „Gesund und vital altern“ zeigt auf, wie man seine Muskelkraft erhalten und sogar stärken kann.

Von hohem Wert: Muskelkraft im Alter

Der natürliche Alterungsprozess der Muskeln kann natürlich nicht komplett aufgehalten werden. Dennoch ist es sinnvoll, einem Muskelabbau effektiv entgegenzuwirken. Dazu müssen die Muskeln gefordert werden.

Während sich Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, ist für den Zugewinn an Kraft ein gezieltes Muskeltraining notwendig. Mit Kniebeugen und Liegestützen bis hin zu Übungen mit Gewichten oder Therabändern können wichtige Muskelbereiche angeregt werden.

Um optimale Trainingseffekte zu erreichen, sollte das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit und die körperlichen Voraussetzungen angepasst sein. Daher ist es ratsam - auch um Verletzungen zu vermeiden - zunächst unter Anleitung und Kontrolle eines ausgebildeten Trainers zu trainieren. Viele Sportvereine und Fitnessstudios bieten spezielle Trainingsstunden für Senioren an. Auch verschiedene Krankenkassen haben Bewegungs- und Kräftigungskurse im Programm – die Anfrage lohnt!

Auch wichtig: Eine muskelfreundliche Ernährung

Zum Erhalt und Aufbau der Muskulatur bedarf es neben dem Muskeltraining einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, die das richtige Maß an Energie bereitstellt. Sie sollte dem individuellen Energiebedarf angepasst sein. Denn mit zunehm-

endem Alter verbraucht der Körper weniger Energie, weil der Grundumsatz stetig sinkt.

Muskelfreundliche Ernährung heißt, Fette und Kohlenhydrate zu reduzieren, auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu achten und viel hochwertiges Eiweiß zu sich zu nehmen. Folglich gehören z. B. Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch auf den Speiseplan. Fleisch und Fisch sind dabei nicht nur eine gute Eiweißquelle, sondern liefern auch das für die Muskulatur so wertvolle Kreatin, das nachweislich den Muskelaufbau fördert. Ein kreatinhaltiges Nahrungsergänzungsmittel bietet dabei eine sinnvolle Unterstützung.

Muskeltraining lohnt in jedem Alter

Muskelzellen sind bis ins hohe Alter in der Lage, sich zu erneuern. Insofern lassen sich Muskeln in jedem Alter trainieren. „Es ist medizinisch erwiesen, dass Menschen, die Sport treiben, ihre Muskulatur stärken und sich gesund ernähren, ein geringeres Risiko für einige der typischen Zivilisations- und Alterskrankheiten haben“, erklärt Gerhard Fieberg, Vorsitzender der Deutschen Seniorenliga, zum Start der neuen Informationskampagne.

Dies bestätigt aktuell auch die WHO, deren Empfehlung lautet, an mindestens zwei Tagen pro Woche Kraftsport zu treiben oder Sporteinheiten einzulegen, bei denen alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers trainiert werden*.

Kostenloser Ratgeber und neue Website

Die Broschüre „Gesund und vital altern - Muskelkraft und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken“ erklärt den Alterungsprozess der Muskulatur und gibt Tipps zum effektiven Muskeltraining und einer muskelfreundlichen Ernährung.

Bestelladresse: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn. Umfassende Informationen mit einem Trainingsplan zum Herunterladen enthält auch die neue Seniorenliga-Website

www.muskelschwund-im-alter.de ■

Erhöhter Festzuschuss für Zahnersatz Anpassung älterer Heil- und Kostenpläne möglich

Ich war nach Jahren im August das erste Mal wieder beim Zahnarzt. Bei mir muss ein Zahn gezogen und die Lücke anschließend versorgt werden. Im Rahmen der Regelversorgung ist dazu eine Brücke vorgesehen. Mein Zahnarzt hat mir bei dem Termin gleich einen Heil- und Kostenplan erstellt, den die Krankenkasse auch schon genehmigt hat. Bald soll die Behandlung starten.

*Jetzt habe ich aber gelesen, dass seit Oktober 2020 die Krankenkasse einen höheren Anteil der Kosten übernimmt, weil der Festzuschuss erhöht worden ist. Kann ich diesen neuen Festzuschuss auch bekommen?
Anna B., Cottbus*

Seit dem 1. Oktober zahlt die Krankenkasse höhere Festzuschüsse. Ab sofort müssen gesetzlich Versicherte damit einen geringeren Eigenanteil an den Kosten für eine Standardbehandlung zahlen, wenn sie beim Zahnarzt Zahnersatz erhalten.

Aber Achtung: Wurde der Heil- und Kostenplan vor Oktober ausgestellt, sind darin noch die alten Werte eingetragen.

Regelversorgung, Festzuschuss, Heil- und Kostenplan: Was steckt dahinter?

Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten, wenn gesetzlich Versicherte eine zahnärztliche Versorgung mit Zahnersatz wie Prothesen, Kronen oder Brücken erhalten sollen.

Dazu müssen sich die Versicherten zunächst vom Zahnarzt einen Heil- und Kostenplan erstellen



**Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD**

lassen. Dieser hält unter anderem den Befund und die geplante Versorgung sowie den Eigenanteil des Versicherten fest.

Bei der sogenannten Regelversorgung handelt es sich um die günstigste, aber ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Maßnahme. Einen prozentualen Anteil der Kosten dieser Regelversorgung übernimmt die Krankenkasse, sofern sie den Heil- und Kostenplan genehmigt. Dieser Teil heißt Festzuschuss und ist gesetzlich festgelegt.

Was hat sich geändert?

Dass sich die Höhe der Festzuschüsse ändern soll, wurde bereits im vergangenen Jahr gesetzlich festgelegt. Seit Oktober übernimmt die Krankenkasse nicht mehr nur 50 Prozent, sondern den neu festgelegten Anteil von 60 Prozent der Regelversorgung.

Der Festzuschuss erhöht sich noch einmal, wenn Versicherte anhand ihres Bonushefts nachweisen, dass sie ihre Zähne regelmäßig gepflegt haben und jährlich eine Vorsorgeuntersuchung bei ihrem Zahnarzt durchführen ließen.

Können sie dies für einen Zeitraum von fünf Jahren nachweisen, so erhöht sich der Festzuschuss schon von 60 Prozent auf 70 Prozent. Sind es zehn Jahre, übernimmt die Kasse nun sogar 75 Prozent statt bisher 65 Prozent der Regelversorgung.

In diesem Fall gib es noch eine weitere Neuerung: Haben Versicherte in zehn Jahren lediglich eine Untersuchung versäumt und können sie dies begründen, hat der Gesetzgeber nun etwas mehr Nachsehen. In diesem Ausnahmefall bleibt es bei 75 Prozent Festzuschuss.

Anpassung der Genehmigung des Heil- und Kostenplans

Ärgern werden sich allerdings Patienten, deren Heil- und Kostenplan bis zum 30. September

ausgestellt wurde, denn diese enthalten noch die alten Werte.

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) informiert Versicherte wie Anna B. über die Möglichkeit, den erhöhten Festzuschuss direkt bei ihrer Krankenkasse nachzufordern, wenn der Zahnersatz erst ab dem 01.10.20 eingegliedert, das heißt endgültig eingefügt, wurde.

Ein neuer Heil- und Kostenplan ist nicht nötig. Beachten sollten Versicherte aber, dass ein Heil- und Kostenplan nur die begrenzte Gültigkeitsdauer von sechs Monaten hat.

Sie haben weitere Fragen zu gesundheitlichen oder gesundheitsrechtlichen Themen? Das Team der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) beantwortet Ihre Fragen gern.

Sie erreichen die UPD kostenfrei 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).

Weitere Informationen zu Beratungswegen sowie kurzfristigen Änderungen und Einschränkungen aufgrund der Covid-19-Pandemie finden Sie im Internet unter: www.patienentenberatung.de.

Da der Datenschutz bei der UPD höchste Priorität hat, werden in den Fällen des Monats Namen und Ortsangaben von uns frei erfunden. ■



**Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD**

Vitamin D auf Rezept?

Mein Vitamin-D-Spiegel im Blut ist nicht optimal. Dagegen möchte ich gerne Vitamin-D-Tabletten einnehmen. Mein Arzt hat mir ein Privatrezept ausgestellt, sodass ich die Tabletten selbst bezahlen muss. Sind Vitamin-D-Tabletten tatsächlich keine Kassenleistung?

Elisa S. aus Stralsund

Die Mehrheit der Deutschen ist nicht optimal mit Vitamin D versorgt. Das heißt jedoch nicht, dass die meisten Menschen hierzulande an einem behandlungsbedürftigen Vitamin-D-Mangel leiden.

Einfache Maßnahmen wie regelmäßiger Aufenthalt im Freien, können die körpereigene Vitamin-D-Produktion ankurbeln.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Vitamin-D-Arzneimittel nur unter bestimmten Bedingungen. Wenn wie im Fall von Frau S. kein erheblicher Mangel besteht oder keine Krankheiten vorliegen, die mit Vitamin D gezielt behandelt werden können, ist Vitamin D keine Kassenleistung.

Tipps für eine optimale Vitamin-D-Versorgung

Eine optimale Vitamin-D-Versorgung fördert sowohl die Knochengesundheit als auch die Muskelkraft. Die Haut produziert unter Sonnenlicht den Großteil des täglichen Vitamin-D-Bedarfs selbst und der Körper kann Vitamin D über mehrere Monate speichern.

Wer sich regelmäßig im Freien aufhält und für die Hälfte des Jahres Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen zur Mittagszeit der Sonne aussetzt, dessen Körper kann ausreichend Vitamin D produzieren.

Über unsere Nahrung decken wir dagegen nur einen kleineren Anteil des Vitamin-D-Bedarfs ab. Vitamin D in nennenswerten Mengen enthält

insbesondere fetter Fisch (wie z.B. Lachs oder Hering).

Werbeaussagen für Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel können den Eindruck vermitteln, dass eine zusätzliche Vitamin-Zufuhr dringend notwendig ist.

Die Entscheidung, wann es tatsächlich sinnvoll ist, Vitamin-D-Produkte zusätzlich einzunehmen, ist nicht einfach, denn die medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen unterscheiden sich teilweise erheblich.

Fachleute raten häufig erst zur Einnahme von zusätzlichem Vitamin D, wenn eine mangelhafte Versorgung festgestellt wurde, die nicht durch Ernährung und Sonnenbaden ausgeglichen werden kann.

Wann bezahlen Krankenkassen Vitamin D?

Krankenkassen bezahlen Vitamin D, wenn ein behandlungsbedürftiger Mangel festgestellt wurde. Ärzte können auch Kassenrezepte für Patienten ausstellen, die an der Knochenkrankheit Osteoporose leiden oder die Medikamente einnehmen, bei denen die zusätzliche Einnahme von Vitamin D medizinisch notwendig ist.

Die Einnahme von Vitamin D wird also nur in bestimmten Situationen von den Krankenkassen bezahlt.



**Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD**

Die Berater der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) sind für Ratsuchende wie Frau S. da und helfen beispielsweise weiter, indem sie darüber informieren, ob Vitamin D in der individuellen Situation Teil einer Kassenleistung sein kann oder welche Möglichkeiten es für eine optimale Vitamin-D-Versorgung gibt.

Sie haben weitere Fragen zu gesundheitlichen oder gesundheitsrechtlichen Themen? Das Team der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) beantwortet Ihre Fragen gern.

Sie erreichen die UPD kostenfrei 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).

Weitere Informationen zu Beratungswegen sowie kurzfristigen Änderungen und Einschränkungen aufgrund der Covid-19-Pandemie finden Sie im Internet unter: www.patientenberatung.de.

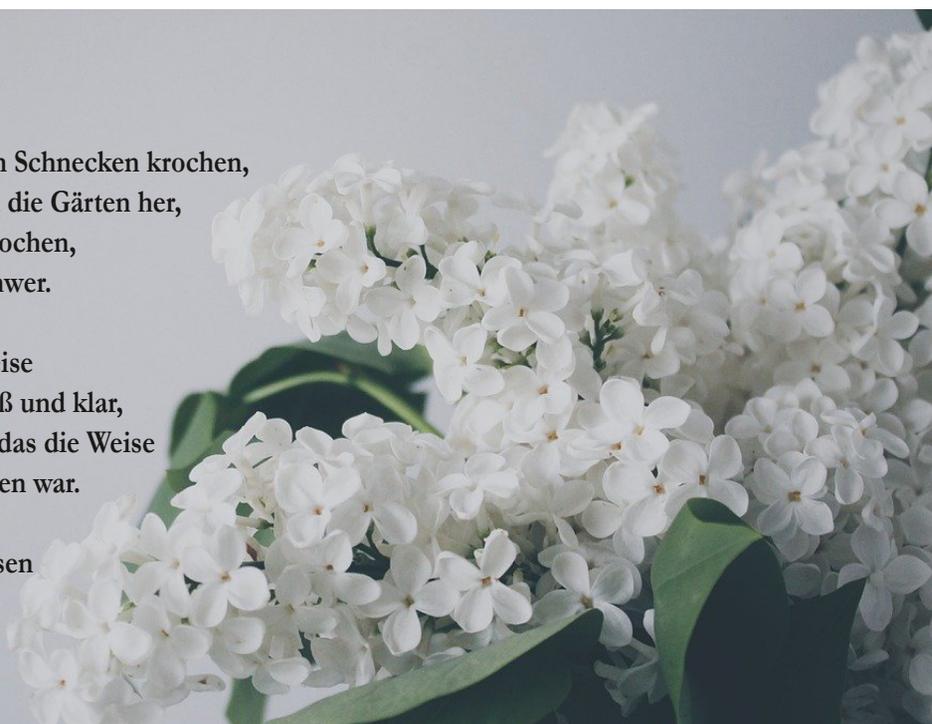
Da der Datenschutz bei der UPD höchste Priorität hat, werden in den Fällen des Monats Namen und Ortsangaben von uns frei erfunden. ■

Weißer Flieder

Naß war der Tag, - die schwarzen Schnecken krochen,
doch als die Nacht schlich durch die Gärten her,
da war der weiße Flieder aufgebrochen,
und über alle Mauern hing er schwer.

Und über alle Mauern tropften leise
von bleichen Trauben Perlen groß und klar,
und war ein Duften rings, durch das die Weise
der Nachtigall wie Gold geflochten war.

Börries, Freiherr von Münchhausen



BAGSO fordert bessere Rahmenbedingungen für Engagement und Partizipation Älter und unverzichtbar!

Engagement und Partizipation älterer Menschen sind für die Gesellschaft unverzichtbar und müssen umfassend gestärkt und gezielt gefördert werden. Das fordert die

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

in ihrem Positionspapier „Älter und unverzichtbar! Engagement und Partizipation älterer Menschen stärken“, das zum Tag des Ehrenamts am 5. Dezember veröffentlicht wurde.

In der aktuellen Situation ruft die BAGSO dazu auf, Konzepte zu entwickeln, wie das Engagement älterer Menschen unter den Bedingungen der Corona-Pandemie ausgeübt oder wieder aufgenommen werden kann.

Die BAGSO setzt sich dafür ein, dass Engagement-Strukturen dauerhaft gefördert werden, insbesondere in strukturschwachen und ländlichen Regionen. Besondere Anstrengungen seien nötig, um auch Menschen Zugänge zu Engagement und Teilhabe zu ermöglichen, die aufgrund von Armut, gesundheitlichen Einschränkungen oder sozialer Isolation bislang nicht erreicht werden.

Zur Stärkung der politischen Teilhabe sollen Seniorenvertretungen in der Kommunalpolitik gefördert und auf Landesebene gesetzlich verankert werden.

Um auch die Babyboomer-Generation für Engagement zu gewinnen, müssen passgenaue und flexible Möglichkeiten entwickelt und neue Engagementformate erprobt werden.

Besonders hervorgehoben wird der gesellschaftliche Stellenwert von generationen-übergreifendem Engagement.

„Vor allem die aktuellen politischen Herausforderungen wie die Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030, die Herausforderungen des Klimawandels und Fragen der Demokratie machen den Austausch und das gemeinsame Handeln unter Einbezug aller Generationen erforderlich“, heißt es in dem Positionspapier. ■



15. BAGSO - Podcast

Wohnen: Gemeinsam statt einsam

Für allein lebende Menschen ist die Coronazeit besonders schwierig. Viele tägliche Kontakte fallen weg, Einsamkeit kann die Folge sein. Wie kann man dem begegnen? Der 15. BAGSO-Podcast berichtet von Menschen, die sich bewusst entschieden haben, in dieser Zeit mit anderen zusammen zu leben - sei es als spontane Corona-WG oder in einem lang etablierten Wohnprojekt.

Kommt man gemeinsam tatsächlich besser durch die Krise? Andrea Beerli vom Forum gemeinschaftliches Wohnen erklärt, worauf man achten sollte, wenn man mit anderen zusammenziehen will, und wie man an Informationen und Kontakte kommt.

Zum Abschluss der Reihe zieht Franz Müntefering Bilanz: Wie hat er die vergangenen Monate erlebt? Was hilft dabei, die Krise zu bewältigen, und wie kann es weitergehen?

Der BAGSO-Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“ ist auf der Internetseite der BAGSO und auf YouTube zu finden. Außerdem gibt es ihn auf fast allen gängigen Plattformen wie Spotify oder Deezer. ■

Gut zu wissen

Wegweiser durch die digitale Welt Für ältere Bürgerinnen und Bürger

Der Wegweiser gibt in kompakter, gut verständlicher Weise einen Überblick über das was das Internet leisten kann. Die Broschüre ist in 14 Kapiteln inklusive einem Verzeichnis der Fachbegriffe übersichtlich gegliedert. Ein sehr empfehlenswerter Ratgeber für ältere Menschen im Umgang mit der digitalen Welt.

Herausgeber: BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Thomas- Mann-Str. 2-4, 53111 Bonn
www.basgo.de

Die Broschüre kann kostenlos über den Publikationsversand der Bundesregierung bezogen werden.

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Schriftlich : Postfach 481009, 18132 Rostock ■

Antibeschlagmittel für Brillen

Warnung vor giftigen Inhaltsstoffen

Alle, die eine Brille tragen, kennen derzeit das Problem: Sobald draußen bei niedrigen Temperaturen die Schutzmaske gegen Corona aufgesetzt ist, beschlagen die Brillengläser. Mittel gegen den unerwünschten Nebel auf den Gläsern haben derzeit Hochkonjunktur. Sie werden in Optikerfachgeschäften, Drogeriemärkten, Sportgeschäften und im Online-Handel als Spray, Gel, Schaum oder Tuch angeboten.

Oft enthalten diese besonders gesundheits- und umweltschädliche Substanzen, die als PFAS bezeichnet werden. „Brillenträger sollten solche schadstoffhaltige Antibeschlagmittel besser nicht verwenden“, rät Hannah Pick die Leiterin der Beratungsstelle Schwerte der Verbraucherzentrale NRW zur Vorsicht.

Sie hat für Brillenträger Tipps, wie sie im Winter einen klaren Durchblick behalten können:



Zu viel giftige Chemie:

Damit Antibeschlagmittel feuchtigkeitsabweisend wirken, werden darin teilweise schädliche PFAS (Per- und Polyfluoralkyl Substanzen) verwendet. Diese Substanzen finden sich auch in einigen Imprägniersprays und teilweise in wetterfester Outdoor-Kleidung. PFAS verbreiten sich durch ihre Nutzung in der Umwelt – wo sie kaum abbaubar sind. Sie sind gesundheitsschädlich und können sich in Pflanzen, Tieren und im menschlichen Körper anreichern. Die EU-Kommission plant, den Einsatz dieser gesamten chemischen Stoffgruppe wegen ihrer Schädlichkeit drastisch zu beschränken.

Hinweise zum Produkt beachten:

Die Inhaltsstoffe von Antibeschlagmitteln werden leider oftmals nicht auf der Verpackung, auf der



Angebotsseite im Internet oder im Beipackzettel aufgelistet. Ohne diese Informationen können Verbraucher jedoch nicht erkennen, ob es sich um ein schadstoffhaltiges Produkt handelt oder nicht. Fehlen solche Angaben, sollten Kunden die Nebelkiller für Brillengläser nicht kaufen.

PFAS erkennen:

Wenn in der Liste der Inhaltsstoffe der Namensbestandteil „-fluor“ oder „-fluoro“ auftaucht, sind wahrscheinlich PFAS enthalten. Auch Begriffe wie „hydrophob“ oder „wasserabweisend“ in der Beschreibung können ein Hinweis auf PFAS sein.

Allergiker sollten besonders achtsam sein:

Wasserhaltige Antibeschlagmittel können außerdem Konservierungsstoffe enthalten, die teilweise Kontaktallergien hervorrufen. Menschen, die darauf bereits allergisch reagiert haben, sollten in jedem Fall die Inhaltsstoffe mit ihrem Allergiepass vergleichen. Denn Teile der behandelten Brille berühren schließlich längere Zeit die Haut.

Richtig entsorgen:

Wer bereits PFAS-haltige Mittel gekauft hat und diese loswerden möchte, sollte sie auf keinen Fall in den Abfluss gießen, sondern zur Schadstoffsammlung des lokalen Entsorgers bringen.

Hausmittel für klare Sicht:

Brillen beschlagen nicht so leicht, wenn die Corona-Schutzmaske am oberen Rand eng anliegt und die Brille über der Maske getragen wird. Auch ein hauchdünner Spülmittel- oder Seifenfilm auf den Brillengläsern kann bis zu einem gewissen Grad vor dem Beschlagen schützen.

Je nach Beschichtung und Art der Gläser sollte sicherheitshalber vorher der Optiker gefragt werden, ob die Sehhilfen durch die Verwendung von Seife oder Spülmittel angegriffen werden können.

Weitere Informationen zum Thema „Schadstoffe im Alltag“ bietet auch während des Corona-Lockdowns die Online-Schadstoffberatung unter www.verbraucherzentrale.nrw/schadstoffe an.

Ratsuchende können Fragen stellen und erhalten kostenlos eine Antwort per Mail. ■

Verbraucherzentrale in Schwerte

Neues Beratungsteam auch im Lockdown erreichbar

Schwerte... Auch wenn das Corona-Virus das öffentliche und soziale Leben derzeit überwiegend zum Stillstand bringt: Das Team der Verbraucherzentrale in Schwerte ist weiterhin für Ratsuchende da und bietet Informationen und rechtliche Hilfestellungen zu Fragen des Verbraucheralltags.

Neue Leiterin am Westwall 4 ist Hannah Pick. Sie hat die Führungsaufgabe von Angelika Weischer übernommen, die zum Jahresende in den Ruhestand gegangen ist.

Hannah Pick ist gelernte Oecothrophologin und Expertin für Reiserecht und war zuvor schon als Beraterin in Schwerte tätig.

Die durch ihren Wechsel in die Leitung vakant gewordene Beraterstelle füllt seit 1. Januar Guido Spalthoff aus. Der 40-jährige Familienvater hat Soziale Arbeit studiert und bereits in der Verbraucherzentrale Bochum als Berater eingehende Erfahrung im Verbraucherschutz gesammelt.

Wegen des Lockdowns hat die Verbraucherzentrale derzeit auf Email- und Telefonberatung umgestellt. Die Räume der Verbraucherzentrale bleiben zwar vorerst geschlossen.

Wer aber beispielsweise Probleme mit Telefonanbietern, Online-Shops oder Reiseveranstaltern hat, kann sich während der unten angegebenen



Hannah Pick, die neue Leiterin der Beratungsstelle Schwerte, und Berater Guido Spalthoff stehen auch im Lockdown für Verbraucherfragen zur Verfügung.

Foto: Verbraucherzentrale NRW

"Servicezeiten" unter Telefon 02304/942260 oder per Email an schwerte@verbraucherzentrale.nrw an die Verbraucherschützer wenden.

Selbstverständlich sind auch andere Themen, die in den Bereich des Verbraucherschutzes fallen, jederzeit ansprechbar.

Die Servicezeiten am Westwall 4 sind:

montags und freitags von 9 bis 14 Uhr
mittwochs und donnerstags von 9 bis 13
und 14.30 bis 18 Uhr (dienstags geschlossen).

Außerdem steht im Internet ein Kontaktformular zur Verfügung unter www.verbraucherzentrale.nrw/schwerte

Kundenfalle Telefonläden

Augen auf beim neuen Handyvertrag

Höhere Übertragungsrate, mehr Datenvolumen, Partnerkarte inklusive – die Telefonshops locken Kunden mit einer Vielzahl unterschiedlicher Angebote in die Läden. Ob mit oder ohne Handy, als Flatrate oder Einzelabrechnung, mit unbegrenzter Online-Datenspeicherung oder im Basic-Tarif – die Anzahl der angebotenen Varianten ist unüberschaubar, aber verlockend.

Damit Ratsuchende eine Chance haben, in dem Gewirr von Kosten, Extras und Tarifen einen für sie passenden Handyvertrag zu finden, sind Shopbetreiber verpflichtet, Kunden über die wichtigsten Details per Produktinformationsblatt vor einem Vertragsabschluss zu informieren.

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher berichten in der Beratungsstelle Schwerte der Verbraucherzentrale NRW, dass diese Vorgabe jedoch nur selten eingehalten wird.

Im Gegenteil: Häufig werden Kunden sogar dazu aufgefordert, den Vertragsabschluss digital auf einem Signpad zu bestätigen, ohne nochmals darüber aufgeklärt zu werden, welche Variante sie denn nun da gerade abschließen.

Wenn dann ein paar Wochen später die erste Monatsgebühr abgebucht wird, ist der Schock natürlich groß.

Um das böse Erwachen zu vermeiden, gibt Hannah Pick Leiterin der Beratungsstelle Schwerte der Verbraucherzentrale NRW wichtige Hinweise, worauf Verbraucher beim Abschluss eines Handyvertrages achten sollten:



Produktinformationsblatt studieren:

Die Übersicht enthält die wesentlichen Angaben, die Telefon-, TV- und Internetverträge transparent und miteinander vergleichbar machen. Dazu gehören unter anderem Name des Tarifs, die darin enthaltenen Zugangsdienste, die Vertragslaufzeit, Infos zur Kündigung und Verlängerung des Vertrags, die Datenübertragungsraten in Mbit/s, das Datenvolumen und Informationen zur Drosselung, Preise sowie Name und die ladungsfähige Adresse des Anbieters.

Mit Hilfe des Produktinformationsblattes soll sichergestellt werden, dass Kunden die wichtigsten Vertragsdetails auf einen Blick erhalten und mit Angeboten anderer Unternehmen vergleichen können.

Händler muss informieren:

Dieses Blatt muss grundsätzlich für alle Verträge bereitgestellt werden, die einen Zugang zum Internet ermöglichen. Weist der Verkäufer während des Verkaufsgesprächs nicht auf das Produktinformationsblatt hin, sollten Kunden gezielt danach fragen und um einen Ausdruck bitten. Falls sich der Händler weigert, verstößt er damit gegen seine gesetzliche Informationspflicht. Kunden sollten in einem solchen Fall besser nach einem Shop Ausschau halten, der seinen Servicepflichten nachkommt.

Vertragsbedingungen vor Abschluss genau lesen:

Die Informationen des Produktinformationsblatts müssen im Vertrag deutlich ins Auge stechen. Wichtig ist, dass die Auskünfte darin mit den Angaben im Vertrag übereinstimmen und Sonderkonditionen im Vertrag schriftlich ergänzt werden. Kunden sollten prüfen, ob sich mündliche Zusagen des Verkäufers exakt im Vertrag wiederfinden.

Vor der Zustimmung zu einem Vertrag sollten Kunden alle für den Vertrag relevanten Unterlagen zur Kenntnis nehmen können. Dazu gehören neben dem Vertragsformular auch noch die Leistungsbeschreibung, das Preisverzeichnis, die

Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und eben auch das Produktinformationsblatt. Die Unterlagen sollten am besten zu Hause abgeheftet werden.

Widerruf nicht möglich:

Im Gegensatz zum Internet können im Handyshop abgeschlossene Verträge in der Regel nicht im Nachhinein widerrufen werden.

Mögliche Ausnahme:

Wenn mit dem Abschluss eines Mobilfunkvertrags etwa zusätzlich ein vergünstigtes Handy oder ein Tablet erworben wird.

Wer wieder aus dem Vertrag raus will:

Wer es sich zu Hause anders überlegt, ist zunächst an den Vertrag gebunden. Haben Kunden Zweifel, ob der Vertrag rechtmäßig zustande gekommen ist, oder stellen sie im Nachhinein fest, dass die Leistungen nicht dem entsprechen, was im Vertrag vereinbart worden ist:

Dann sollten Betroffene rechtlich prüfen lassen, ob der Vertrag angefochten, außerordentlich gekündigt und Schadensersatz geltend gemacht werden kann.

Weitere Informationen zu akuten Verbraucherthemen bietet die Verbraucherzentrale Schwerte zur Zeit leider nur telefonisch

montags und freitags von 9 bis 14 Uhr
mittwochs und donnerstags von 9 bis 13
und 14.30 bis 18 Uhr (dienstags geschlossen).

Oder Sie schreiben eine E-Mail an
schwerte@verbraucherzentrale.nrw



Vorsorge für Online-Accounts

Verbraucherzentralen geben hilfreiche Tipps

Um Vorsorge für Ihre Online-Accounts zu treffen, gibt die Verbraucherzentrale hilfreiche Tipps

Da immer mehr Menschen digital unterwegs sind und ihre Angelegenheiten online regeln sind wichtige Daten oft nur virtuell vorhanden.

Wer entscheidet über den Zugang der Online Accounts wenn man selbst durch Krankheit oder Tod nicht mehr dazu in der Lage ist?

Im Ernstfall hat nur die Person Zugang, die der Inhaber der Accounts rechtzeitig mit einer Vorsorgevollmacht ausgestattet hat.

Tipps der Verbraucherzentralen

Benennen Sie eine bevollmächtigte Person.

Regeln Sie, was mit Ihren Daten und Online-Accounts geschehen soll.

Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Online-Accounts und bewahren Sie diese Liste sicher auf.

Prüfen Sie, ob eine externe Verwaltung der Daten für Sie in Frage kommt.

Unterschreiben Sie die Vollmacht.

Einen kostenlosen Mustervordruck für das Verfassen einer Vollmacht finden

Sie unter www.verbraucherzentrale.de/digitale-vorsorge

CD

Märchen

Der Kalif Harun al Raschid traf, als er einst auf der Jagd war, einen alten Mann an, der einen Nussbaum pflanzte. "Welch ein Tor ist dieser Alte!", sagte der Kalif zu seinen Begleitern, "er tut, als ob er noch ein Jüngling wäre und die Früchte von diesem Baum genießen würde."

Da seine Gefährten gleichfalls über diesen Alten lachten, so ging der Kalif auf ihn zu und fragte, wie alt er sei.

"Über 80 Jahr, Herr", war die Antwort, "aber gottlob, noch gesund wie einer von 30."

"Wie lange gedenkst du denn noch zu leben", sprach der Kalif weiter, "dass du in einem solchen Alter noch junge Bäume pflanzest, die so späte Früchte tragen? Warum machst du dir so vergebliche Arbeit?"

"Herr", gab der Alte zur Antwort, "ich bin zufrieden, wenn ich die Bäume gepflanzt habe, ohne mich darum zu bekümmern, ob ich oder ein anderer ihre Früchte genießen werde. Es ist billig, dass wir tun, was unsere Väter taten. Sie pflanzten Bäume, deren Früchte wir aßen; da wir nun der Väter Arbeit genossen haben, warum sollten wir nun gegen unsere Nachkommen neidischer sein, als jene gegen uns waren? Ich denke, was der Vater nicht genießt, das erntet der Sohn."

Der freigiebige Harun, dem diese Antwort gefiel, schenkte

dem Alten eine Handvoll Goldstücke.

"Wer kann nun sagen", fuhr der heitere Greis fort, "dass ich heute vergeblich gearbeitet habe, da der junge Baum, den ich pflanze, gleich am ersten Tag so reiche Früchte trägt? Darum ist es wahr: Wer Gutes tut, wird reichlich dafür belohnt!"

Job. Gottfr. Herder, 1744-1803

Der Löwe und die Maus

Gerade zwischen den Tatzen eines Löwen kam die leichtsinnige Maus aus der Erde. Der König der Tiere aber zeigte sich wahrhaft königlich und schenkte ihr das Leben.

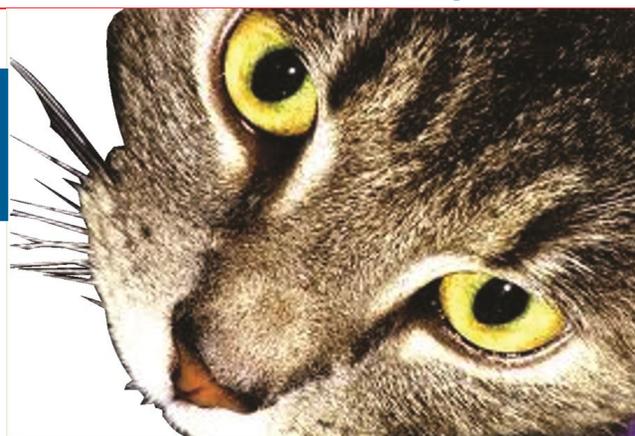
Diese Güte wurde später von der Maus belohnt - so unwahrscheinlich es klingt. Eines Tages fing sich der Löwe in einem Netz, das als Falle aufgestellt war. Er brüllte schrecklich in seinem Zorn - aber das Netz hielt ihn fest.

Da kam die Maus herbeigelaufen und zernagte einige Maschen, sodass sich das ganze Netz auseinanderzog und der Löwe frei davongehen konnte.

Jean de La Fontaine, 1621-1695

Kleine Geschichten aus der Reihe Bonny

von Gerhard Kischewski



Bonny überraschte Frauchen

Es war Sonntag und Frauchen ließ Bonny nach draußen. Sie musste noch das Mittagessen zubereiten und Besuch hatte sich für den Nachmittag angesagt.

In der Küche wurde fleißig hantiert und pünktlich um ½ 1 Uhr saß die Familie am Mittagstisch und aß.

Von Bonny war zuvor nichts zu hören und zu sehen. Nach dem Abwasch rief Frauchen nach Bonny, aber die kam auch jetzt nicht. Das Wetter war aber auch zu schön, und das nutzte Bonny für ihre Gestaltung mit ihren Freunden.

Um 15:10 Uhr traf der angemeldete Besuch ein. Die Kaffeetafel war gedeckt und der Kaffee aufgebrüht. Wie auf Kommando stand Bonny plötzlich vor der Terrassentür und bat durch lautes Miauen um Einlass.

Frauchen ging zur Tür und öffnete sie. Bonny drehte sich einmal im Kreis, nahm mit dem Schnäuzchen drei Gänseblumen und ein blaues Hornveilchen auf und lief zu ihrem Frauchen und brachte ihr die Blumen.

Das sah so toll aus, dass Frauchen vor Rührung und Freude weinte. Sie nahm Bonny auf den Arm und sagte: „Du bist meine Beste und Liebste! Aber woher weißt du, dass heute Muttertag ist?“ Bonny schnurrte und schmuste mit ihrem Frauchen als ob sie das große Lob verstanden hätte! ■

Bonny half bei der Autowäsche

Nach dem Frühstück ging Bonny ohne Aufforderung nach draußen. Sie lief durch den Garten zu ihren Freunden, die sich im Fangen spielen abwechselten.

Durch einen Nachbarn, der seinen Rasenmäher in Aktion brachte, wurde das Spiel der Katzen jäh beendet.

Bonny lief nach Hause, wo Frauchen gerade begann, das Auto zu waschen. Bonny schaute aufmerksam zu was Frauchen machte. Sie sprühte das Auto mit dem Schlauch von oben bis unten ab

und wischte mit dem Schwamm nach. Bonny stand vor dem Auto und bekam das Wasser über ihren Rücken.

Sie ging unterhalb der Stoßstange hin und her und schaute prüfend ob alles sauber wurde. Frauchen war sehr überrascht, dass Bonny ihr half.

Nachdem das Auto sauber war ließ sich Bonny von Frauchen das Fell säubern. Danach legte sie sich in den Liegestuhl auf der Terrasse und ließ sich von der Sonne trocknen.

Von Frauchen bekam sie ein Leckerchen für ihre tolle Hilfe. ■

Krötenwanderung

von Wilma Frohne

Harald stellte den Fernseher leiser, horchte und ging dann zum Telefon. Beim Abnehmen des Hörers tönte lautstark die Stimme seines Freundes: "Da bist du ja endlich. Kuck' mal in euern Teich."

Harald hatte keine Lust auf ein Schwätzchen. Er wollte im Fernsehen das Autorennen, auf das er sich schon lange gefreut hatte, verfolgen und sagte: "Ich weiß. Der Springbrunnen läuft. Wir reden später, ja!?"

Beim Auflegen hörte er: "Kröte!", riss den Hörer ans Ohr und fauchte: "Was soll das!?"
"Reg' dich ab. Du bist nicht gemeint. Ihr habt Kröten."
"Waaass?"
"Du hast dich nicht verhört. Tschüss."

Einige lange Schritte und der junge Mann stand am Gartenteich. Die Wasseroberfläche war spiegelglatt. Die Fische schwammen ruhig.
"Philipp hat geträumt", brummte er, drehte sich um und blickte durch die offene Terrassentür auf den Fernseher. Der Ferrari schoss gerade durch die Südkurve.

Hinter Harald platschte es. Er schaute zurück zum Teich, sah wie etwas dunkel Glänzendes verschwand und starrte auf die größer und gleichzeitig flacher werdenden Kreise des Wassers. Auf dem Bildschirm jagte Mercedes den Ferrari und die Stimme des Reporters sprudelte vor Begeisterung. Harald seufzte.



"Ich hätte so gern das Rennen verfolgt. Aber ich muss wissen, ob wirklich Kröten im Teich sind." Er klopfte eine Zigarette aus der Schachtel. Gleichzeitig mit dem Schnippen des Feuerzeuges gluckerte das Wasser.

Eine Krötenfrau, mit ihrem Männchen auf dem Rücken, war in der Mitte des Teiches aufgetaucht und schwamm zum Schilf. Harald stand ganz still, sah den Tieren gebannt nach und der Wind blies die Flamme des Feuerzeuges aus.

"Philipp hat tatsächlich richtig gesehen?"

Da sonniges Frühlingswetter setzte er sich draußen in einen Sessel, starrte zum Schilf und dachte: "Kröten wandern doch immer zu ihrem Laichgewässer zurück. Und dieser Teich ist neu. Sie können also im vergangenen Jahr nicht hier gewesen sein. Warum sind sie bloß nicht wie sonst zum Naturschutzgebiet marschiert? Wegen der

Krötenwanderung ist doch seit Mitte des Monats nachts sogar die Moorstraße gesperrt."

Wieder gluckerte das Wasser. Noch ein "Huckepack-Pärchen" tauchte auf und ruderte zu den Rohrkolben. "Wir haben doch einen Teich für Fische und nicht für Kröten angelegt", knurrte er, steckte sich die nächste Zigarette an und betrachtete die warzigen und irgendwie lehmfarbenen Gesellen.

Zählen konnte er die Punkte auf ihren Rücken allerdings nicht, doch wegen der schlanken Körper vermutete er, dass es sich nicht um Kröten, sondern um Frösche handelte.

"Ob sie im Dunkeln auch anfangen zu Quaken und wir heute Abend ein Froschkonzert hören?" Harald schaute zum Fernseher. Der Spaß am Autorennen war ihm jedoch verleidet, obwohl sich der Abstand zwischen Ferrari und Silberpfeil verringerte. Er lehnte sich im Sessel zurück und überlegte, dass allein zwei Pärchen schon Drei- bis Viertausend Eier, oder sogar das Doppelte, ablegen und somit für sehr viel Betrieb im Teich sorgen könnten. Eine Menge der Eier und Kaulquappen würden zwar Fische und Wasserinsekten fressen, aber wenn nur einige groß werden, ist der Teich bald zu klein.

Es werden auch bestimmt Reiher angelockt und die sind dann mit so 'nem Häppchen nicht zufrieden. Sie picken sich gleich noch einen Fisch mit heraus. Doch wenn die Froschelttern blieben, könnten sie mit ihrer langen klebrigen Zunge im Sommer viele Mücken fangen. Und Schnecken, die sie sogar mit ihrem harten Haus verspeisen würden.

Harald wählte Philipps Nummer: "Du hast recht. Wir haben Frösche. Was kann man denn gegen dieses Krötenzeug tun."

"Mach dir keine Sorgen. - Die Hüpferverschwinden sowieso von allein wieder dahin, wo sie her gekommen sind - sobald sie ihre Eier abgelegt haben."

"Und dann bevölkert ihre Brut den Teich."
 "Na ja! - Du könntest ihre Laichketten mit dem Käscher abfischen, in einen Behälter stecken und zum nächsten Gewässer bringen." Philipp kicherte. "Du könntest aber auch eine Zucht aufmachen und dann öfter preiswert Froschschenkelsuppe essen."
 "Also weißt du!"

Über den Baumkronen färbte sich der Himmel purpurn. Es wurde kühl. Harald ging ins Wohnzimmer, schloss mit einem finsternen Blick auf den Teich die Terrassentür und verfolgte dann gespannt die über den Bildschirm flimmernden Höhepunkte des Autorennens. ■

Garten der Kindheit

Durch ein altes Foto aus Großmutter's Zeiten wurde ich wieder an den Garten meiner Kindheit erinnert. Wie viel Mühe muss es gekostet haben, alle Furchen (Wege) fein säuberlich mit schräggestellten Ziegelsteinen einzufassen? Der Garten bot fast alles für die große Familie, jeder Quadratmeter wurde genutzt. Umfasst war alles mit einer Weißdornhecke.

Es gab Busch- und Stangenbohnen, Erbsen, Kartoffeln, Melle und das von mir gehasste Stielmus, Salat und vieles mehr an Gemüse. Am liebsten mochte ich "die kleinen Kohlköpfe" (Rosenkohl). Büsche in großer Zahl waren vertreten: Johannisbeeren, Stachel-, dazu Sauerkirschbäume, Apfel-, Birn-, Pflaumen-. Erdbeeren durften wir Kinder nicht einfach vernaschen, sie wurden für die Sonntagstorte gebraucht.

Es gab noch eine Bleiche für die Wäsche, außerdem hatten wir einen großen Hühnerauslauf mit Stall dazu. Er wurde auch aus Ziegelsteinen erbaut und steht noch heute. Zur damaligen Zeit recht luxuriös.

Im Vorgarten standen einige Blühsträucher: Jasmin, Flieder, Weigelie und Bauernhortensien. Letztere wurden Konfirmationsblumen genannt, denn zu diesem Anlass oft verschenkt und im Garten eingepflanzt. Würde sich heute noch ein Kind darüber freuen? Unter der Hecke



blühten früh die Veilchen und Maiglöckchen. Jedes Jahr wurde ein Osterfeuer gemacht (heute verboten).

Alle Erinnerungen kann ich hier gar nicht aufzählen! Ekelig war das Jauchen, die Gruben wurden ausgeschöpft und der „Dünger“ in den Garten getragen. Auch später verboten, es kam dann ein Pumpenwagen. Und heute wird sich aufgeregt, wenn der Bauer Gülle ausfährt. Wer den Jauchegestank damals erlebt hat ... Übrigens sperrte man die Kinder ins Haus, damit keins in die Grube fiel.

Als mein Vater das elterliche Haus erbe, „verschwanden“ die Hühner und der Nutzgarten wurde nach und nach verkleinert. Rasen wurde eingesät, es blieben aber zahlreiche Obstbäume. Den Trend zum Jägerzaun machten wir nicht mit, so stehen noch heute Teile einer fast 100jährigen Hecke.

Meine Schwester und ich bekamen einen schönen Spielplatz angelegt: Schaukel, Sandkasten, Blockhäuschen, Sitzgruppe - auch die Nachbarskinder durften sich hier mit uns tummeln.

Eine wirklich schöne Zeit! Auf der Straße wurde nun weniger gespielt, denn der Autoverkehr nahm rasant zu.

Fotos: pixabay

u.b.



Ein Jahrhundert in Krieg und Frieden

Am 15. März 2021 wird Erwin Maximilian Riedel 100 Jahre alt

Von 1988 bis 2006 war Herr Riedel Mitglied der AS-Redaktion.

Nach dem 2. Weltkrieg war er mit dem Wohnmobil auf allen Kontinenten unterwegs.

So erfreute er unsere Leser mit seinen interessanten Reiseberichten z.B. aus Anatolien, Sardinien, Jugoslawien und Moskau, aber auch über unser heimisches Sauerland.

Nachdenklich stimmten seine „Gedanken und Erinnerungen“, heiter manche Gedichte. Damit erfreut er noch heute die Mitbewohner im Johannes-Mergenthaler-Haus, wo er jetzt lebt.

Die AS-Redaktion wünscht Erwin Maximilian Riedel Gesundheit und weiterhin Freude am Leben.

BB



Erwin Maximilian Riedel

Einen Gruß an den Schwerter Sauerländer Gebirgsverein!

Das schöne Sauerland!

Zum Wandern nimm die Seele mit und lass nicht nur die Füße gehn! Du wirst die Welt bei jedem Schritt ganz neu und tief beglückend sehn.

Pfeif mit den Vögeln dir ein Lied, trag leicht dein Herz durch Wald und Feld! Schau um dich: Was dein Auge sieht, schuf Gott für dich als deine Welt.

Es rufen Berg und Tal dir zu: Komm wieder so wie heute! Beim Wandern, Freund, wirst finden du die echte Lebensfreude.

Erwin Maximilian Riedel

Das Kind im Walde

Hier an der Bergeshalde verstummt so ganz der Wind; die Zweige hängen nieder, darunter sitzt ein Kind.

Sie sitzt im Thymiane, sie sitzt in lauter Duft; die blauen Fliegen summen und blitzen durch die Luft.

Es steht der Wald so schweigend - sie schaut so klug darein; um ihre braunen Locken hinfließt der Sonnenschein.

Der Kuckuck lacht von ferne, es geht mir durch den Sinn: Die hat die goldnen Augen der Waldeskönigin.

Theodor Storm, 1817-1888



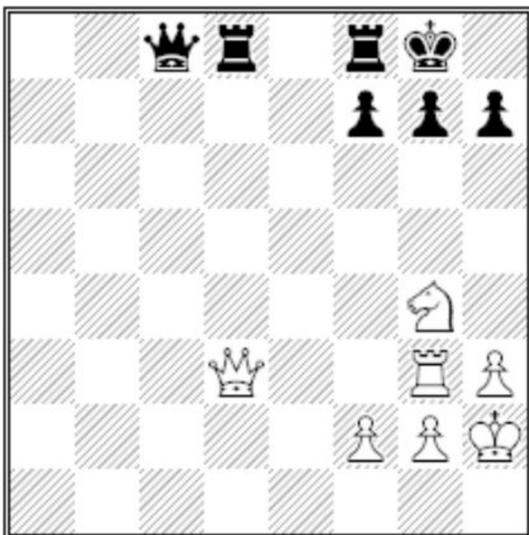
Rezeptbeispiel

aus dem neuen Kochbuch, herausgegeben vom Alloheim am Stadtpark, geschrieben von den Bewohnern der Einrichtung.

Guten Appetit!

Das AS- Schachrätsel

viel Spaß dabei



Weiß zieht - und gewinnt mit zwei Zügen!

Kindermund !

Papa macht Home-Office. Nachdem Marlon (5) ihn schon dreimal zum Spielen aufgefordert hat und Papa ablehnte, sagt Marlon: "Papa, musst aber, du bist doch auf die Welt gekommen, um mit mir zu spielen!"

Auflösung Schachrätsel: Sf6 + Kh8 Dh7 #

Auflösung des Weihnachtsträtsels

Liebe Leserinnen und Leser,

in der Dezember-Ausgabe 2020 waren **lustige Weihnachtsmänner** versteckt. Die Frage war: Wieviele? Die korrekte Antwort lautete: **12**

Unter den richtigen Einsendungen wurde ein Schwerte-Gutschein verlost. Gewonnen haben:

Barbara und Joachim Pipereit, Schwerte

Herzlichen Glückwunsch
Die Redaktion



Das neue SUDOKU

viel Spaß dabei

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

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
Fraugemeinschaft St. Antonius,
Am Brauck 7
Kontakt: Christa Schmitt, Tel.:
02304/44595
Coronabedingt z.Zt. keine Treffen

HOLZEN

Gemeindehaus St. Christophorus,
Rosenweg 75
Offener Spiele-Treff in Holzen
Jeden Dienstag von 11:15 bis ca. 13 Uhr,
kostenfrei und ohne Anmeldung
Infos bei Sigrid Kattwinkel, Tel.:
017645700561
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
Das Plauder-Telefon mit Anna
Rademacher: jeden Montag und
Mittwoch von 10-12 Uhr unter Tel.:
(02304) 899-0
Gesprächsgruppe für Angehörige von
Menschen mit Demenz jeden 3. Dienstag
im Monat, 17:30 – 19 Uhr im Grete-
Meißner-Zentrum
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](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
vorläufig keine Treffen
Schicht 24
Regelmäßige Nachbarschaftstreffen,
Ausflüge und Veranstaltungen im
Internet unter: [www.schicht24-
schwerte.de](http://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 (letzte
Führung am 26.03.) 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 Waffelessen mit
Kaffee (€ 3,50 für Gäste)
samstags: 10 Uhr Gymnastik mit Andrea
Reichert
**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
Verantw. 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
Fraugemeinschaft 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
Nachtwächterrundgang
jeden Donnerstag (letzte Führung am
25.03.) ab 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.
Kräuterführung mit F. Ziese
Ab 21.04. jeden Mittwoch ab 19 Uhr,
Treffpunkt: Brunnen am Markt, Preis: 5
€ pro Person als Spende an den
Heimatverein. Gezeigt werden über 30
Kräuter in den Ruhrauen.
**Pflege- und Wohnberatung im 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
MitMach Stadt Schwerte
Am Markt 11
Öffnungszeiten: Dienstag und Mittwoch

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

9-13 Uhr und 15-17 Uhr, Donnerstag
14-19 Uhr, j.d. Samstag 10-12 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
das neue Programm liegt vor
Details zu den Veranstaltungen
entnehmen Sie bitte dem aktuellen
Programmheft der VHS oder unter
<http://www.vhs-schwerte.de>

10.03.18:30 Uhr Vortrag Recht: Tipps
für die Rente im Alter

20.03. 11 Uhr Vortrag „Mein Garten“:
Artenvielfalt

12.04. 19 Uhr Ausstellungseröffnung:
Frauengeschichten von Flucht und
Vertreibung

22.04. 17 Uhr Exkursion Wald:

Wildnisentwicklungsgebiet

24.04. 11 Uhr Exkursion „Mein
Garten“: Besuch beim Imker

26.04. 16 Uhr Vortrag

Verbraucherschutz: Betrugsmaschen bei
älteren Menschen

07.05. 16:30 Uhr Exkursion Geschichte:
Eisenbahnausbesserungswerk

08.05. 14 Uhr Workshop Gesundheit:
Entspannungsübungen

18.05. 18:30 Uhr Vortrag

Verbraucherschutz: Betreuungskräfte
aus dem Ausland

20.05. 19 Uhr Historische
Fackelführung: Räuber Mohr

29.05. 14 Uhr Exkursion: Das
Planetenmodell Schwerte

02.06. 18 Uhr Vortrag Gesundheit:
Gewürzheilkunde

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
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

Führungen: Die Eisenbahnfreunde
Schwerte führen durch das ehemalige
Eisenbahnausbesserungswerk.

Termine: 07.05. und 04.06. um 16:30
Uhr. Treffpunkt: Hinweistafel am
ehemaligen Tor 1, Dauer ca. 2 Stunden.
Kosten pro Person 3 €, Anmeldung
nicht erforderlich!

Nähere Infos auch unter:

www.eisenbahn.schwerte.de Gruppen
können individuelle Termine vereinbaren
mit: Sabine Totzauer, Tel.: 02304 22178
oder per E-Mail ankunft@eisenbahn-schwerte.de

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-Begegnungsstätte,
Strangstr. 36

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

WESTHOFEN

**Altenbegegnungsstätte 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 Wiggshoff, 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:
04. Mai 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 - 11.00 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:

Jörg Becker, Brigitte Blosen, Uwe Fuhrmann,
 Wolfgang Güttler, Alfred Hintz, Eberhard Klein,
 Monika Richhardt, Erwin Riedel

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 Altenhilfe-
 planes der Stadt Schwerte herausgegeben und
 kostenlos an Interessenten ausgehändigt. Sie ist
 parteipolitisch neutral. Redaktionsmitglieder und
 freie Mitarbeiter sind ehrenamtlich tätig. Mit vol-
 lem Namen gezeichnete Artikel müssen nicht mit
 der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Je-
 der 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 Quar-
 talsmonats bei uns eingegangen sind. Die Redakti-
 on 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

Frühlingszauber

Kaum hat die Sonne Eis und Schnee weg getaut lugen schon vorsichtig die Schneeglöckchen aus der braunen Erde. Nachts beschützen noch die grünen Blattspitzen die weißen Glöckchen, aber am Tag öffnen sie ihre Blütenkelche, rufen den Frühling und erinnern mit ihrem Läuten die Osterhasen an das nahende Fest.

In den folgenden Silben sind 11 Begriffe versteckt.

A – a – der - flie – for - fuch – gin - hy – kro - kus - lö – mel - mo - nar – ne
 - ne - pe - pri - se – sie - ster – sy - the – thie - tul - wen - zahn – zin – zis

- H - - - - - -
- N - - - - -
- K - - - -
- A - - - - -
- L - - - - - - -
- G - - - - - -
- F - - - - -
- F - - - - - - -
- T - - - -
- P - - - -
- F - - - - -



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 04.05.2021

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

Die Lösung unseres Rätsels in der AS 132 lautet:

" Spieleabend "

Unter den richtigen Einsendungen entschied sich das Los für

- Christel Jacobs, Schwerte - 1 Blumengutschein
- Helga Wächter, Schwerte - 1 Buch
- Karin Kühn, 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: