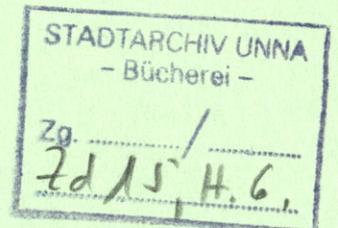


HERBST- BLATT



MAGAZIN FÜR UNNA

Zd
15
H. 6
1997

IN DIESER AUSGABE:

- 200 JAHRE ANNETTE VON DROSTE-HÜLSHOFF
- ELWETRITSCHENJAGD
- ALTERN - THEORIEN UND MODELLE



AUSGABE 6
MÄRZ 1997

Inhaltsverzeichnis

- 3 Steinchen, Steinchen, du mußt wandern..
- 4 200 Jahre Annette von Droste-Hülshoff
- 6 Ehrenämter: noch gefragt?
- 7 Gemeinsam sind wir stark!
- 8 Guter Engel am Krankenbett
Die „Grüne Dame“
- 10 Österliches
- 11 Frühlingsbräuche
- 12 Altern - Theorien u. Modelle
- 14 Auf der
Elwetritschenjagd
- 16 Erinnerungen an den
zweiten Weltkrieg
- 19 Rätsel - Die harte Nuss
- 20 Frühjahrsmüdigkeit
- 21 Wer rastet, der rostet
- 23 Männer und Mode
- 24 Redewendungen
- 25 Tolle Knolle
- 26 Über den Kater
- 27 Gastkommentar

Impressum

Herausgeber:	Stadt Unna, Seniorenbeauftragte Rathausplatz 1, Tel.: 103-396
Redaktion:	Klaus Busse Regina Grewe Heinz Naß Brigitte Paschedag Karola Schulz Annemarie Wachtel- Fiene
Zeichnungen:	Heinz Fiene Friedrich Otto Koch
Gestaltung:	Regina Grewe Heinz Naß
Druck:	Stadt Unna

Herbstblatt

Das Seniorenmagazin der Stadt Unna

Der Name ist schon fast ein Programm!

Wir, einige „junge Alte“, haben uns vorgenommen, ein Seniorenmagazin zu machen. Bunt wie ein Herbstblatt soll es sein. Seit Dezember 1995 erscheint es alle 3 Monate.

Die relativ lange Spanne zwischen den einzelnen Ausgaben bringt es mit sich, daß wir nicht tagesaktuell sein können. Aber trotzdem wollen wir Themen aufgreifen, die die Menschen in unserer Stadt gerade jetzt bewegen. Dazu fragen wir uns bei jeder neuen Ausgabe: Was würde uns interessieren? Was wäre für uns wichtig?

Wir möchten berichten über:

praktische Dinge, Erholungsmöglichkeiten, Reisen, Angebote für Senioren, Sport, Kultur, Hobbies, Unna früher und heute, über Menschen in Unna und manchmal soll auch etwas Rätselhaftes dabeisein

Darüber hinaus wollen wir aber durchaus auch sozial- und zeitkritische Aspekte beleuchten. Das soll aber nicht dazu führen, daß Interessen von Parteien, Gewerkschaften, Senioreneinrichtungen, Pflegediensten usw. vertreten werden. Es geht uns darum, ein Magazin zu machen, das hauptsächlich für Senioren gedacht ist, aber auch jüngere Menschen ansprechen soll.

Die Reaktion arbeitet ehrenamtlich und eigenverantwortlich. Sie erstellt das Magazin - bis auf den Druck - selbst. Da wir unser Herbstblatt kostenlos verteilen möchten, sind wir auf Werbung angewiesen. Aber auch dabei achten wir darauf, daß sie zu unserem Programm paßt, d.h. spezielle Angebote für Ältere beinhaltet, aber nicht die negativen Aspekte des Alters in den Vordergrund stellt. Sicherlich kann nicht jeder gesund, aktiv und unternehmungslustig altern, aber auch nicht jeder wird im Alter krank und pflegebedürftig. Wir möchten das positive Altern betrachten, ohne die einschränkenden Seiten dabei aus den Augen zu verlieren und hoffen, daß uns das gelingt!

Brigitte Paschedag

Steinchen, Steinchen du mußt wandern

- von Annemarie Wachtel-Fiene -

Wer will fleißige Handwerker seh'n, der muß nur durch Unna geh'n. Stein an Stein, die Straßen soll'n bald fertig sein. Wir, die Bürger glaubten fest daran. Die Straße wurde aufgerissen und eine neue Bummelzone entstand. Im ersten Augenblick sah alles sehr befriedigend aus. Die Geschäftswelt hatte geduldig Staub geschluckt und hoffte mit uns allen, daß die Bummelzone das auch hielt, was sie im ersten Anschein versprach (nämlich Beständigkeit).

Doch nach einer kurzen Weile kam Unmut auf in der Einkaufszeile. So sagt man: weil der Sommer war zu heiß, hielt Mörtel nicht und auch nicht Speis. Steine wurden locker, kleine Löcher entstanden, die teilweise auch ausgebessert wurden. Das alles half nichts, es war nur Flickschusterei. Schnell entschied man sich, die Laufzone in der Bahnhofstraße noch einmal aufzureißen, um nun aber etwas Endgültiges zu schaffen. Rechts und links fast alles glatt, doch die Mitte, welch ein Witz, ist für mich ein Hoppelditz.

Nun, die Fußgängerzone soll ja ausgebessert sein, aber an den Außenanlagen

rund ums Rathaus müssen noch einige Stolpersteinchen verschwinden. Der Katharinenplatz bedarf ebenfalls einer Sanierung. Nun war Väterchen Frost alles andere als liebenswert. Er hat seine Spuren auf unseren Straßen hinterlassen und das kostet Geld. Am 26. Februar war zu lesen: 3,6 Million Mark gibt die Stadt in diesem Jahr für die Unterhaltung des Straßen- und Gehwegenetzes aus. Ein Vielfaches wäre aber nötig, um die Schlaglochpisten in einen wirklich ordentlichen Zustand zu versetzen.



„Komm, der trifft doch nicht seine Zehen.“

Verbraucherberatung NRW - Pflegeberatung

Pflegeberatungstellen für den Kreis Unna wurden in Lünen, Kamen und Fröndenberg eingerichtet. Sie erhalten sachkundige Antworten und Unterstützung in allen Fragen rund um das Thema Pflegedienstleistungen. Anbieterunabhängig, kompetent und kostenlos. Für **Unna** gilt:

Beratungsstelle Kamen, Rathausplatz 1, 59174 Kamen

Frau Schulte, Telefon 02307/7661

telefonische Beratung: Di., 14.00 - 17.00 Uhr, Fr., 9.00 - 12.00 Uhr

persönliche Beratung: Mo., 9.00 - 13.00 Uhr, Do., 15.00 - 18.00 Uhr

Oh schaurig ist's übers Moor zu geh'n

200 Jahre alt und immer noch modern: Annette von Droste-Hülshoff

- von Brigitte Paschedag -

Wie oft sind wir als Kinder an ihrem Bild vorbeigegangen, das im Treppenhaus unseres Mädchengymnasiums hing. Ein eigenartiger Zauber ging von diesem Bild aus! Und heute, da halten wir ihr Portrait fast täglich in der Hand. Auf dem 20 DM-Schein finden wir sie, die Namenspatronin unserer früheren Schule: Annette von Droste-Hülshoff, eine adelige Dame des 19. Jahrhunderts, geboren wurde sie aber noch im 18. Jahrhundert, nämlich im Januar 1797 auf Schloß Hülshoff. Aber, ob am 10. oder 12., das ist nicht bekannt. Ihr Grabstein in Meersburg am Bodensee nennt den 12., während man in Westfalen den 10. für ihren Geburtstag hält. Aber so genau müssen wir es ja auch nicht nehmen.

Die Vorfahren lebten seit Jahrhunderten auf der Wasserburg Schloß Hülshoff in der Nähe von Münster. Das Geschlecht hieß ursprünglich „von Deckenbrock“. Aber da die Ahnen Drostes des Bischofs von Münster waren, nannten sie sich später nach ihrem Stammsitz „Droste von Hülshoff“.

Vieles, was im Leben der Anna Elisabeth von Droste-Hülshoff offenbar von großer Bedeutung war, ist in Dunkel gehüllt, so zum Beispiel ihr wohl entscheidendstes Jugenderlebnis im Haus der Großeltern in Bökendorf. Sie verliebte sich in 2 junge Männer gleichzeitig, weckte wohl in beiden Hoffnungen, konnte sich nicht entscheiden, und so kam es 1820 zum Bruch mit beiden. Verstört kehrte sie nach Hause zurück und verfaßte den er-

sten Teil ihrer Sammlung religiöser Gedichte: „Geistliches Jahr“. Ihr erster Roman „Ledwina“ blieb unvollendet. Nach dem Tod des Vaters bezog die Mutter mit ihren beiden Töchtern und einer Amme das Rüschaus, den Witwensitz der Familie. Annette lebte hier in ihrem „Schneckenhäuschen“, wie sie es nannte, in sich zurückgezogen und eingesponnen in ihre Gedanken. Man sagt, als typisches Kind ihrer westfälischen Heimat habe sie zur „Spökenkiekereei“ geneigt, das zweite Gesicht gehabt.

Richtig ist wohl, daß sie den Hang zum Übersinnlichen, die Musikalität, ihre Phantasie und die Liebe zur Natur von ihrem Vater geerbt hatte. Ihre Mutter scheint eine eher nüchterne Frau gewesen zu sein, die mit beiden Beinen im Leben stand. Im Rüschaus schreibt Annette ihre „Heidelieder“.

Ihre wichtigste Vertraute hatte Annette in ihrer Schwester Jenny, die 1834 Joseph von Laßberg geheiratet hatte und mit ihm zunächst in die Schweiz und später ins Schloß Meersburg gezogen war. Ein Besuch bei Jenny in der Schweiz vermittelte Annette ganz neue Eindrücke. Hier schrieb sie ihr erstes Epos „Das Hopitz auf dem Großen Sankt Bernhard“. Aber sie setzte sich auch schon zu dieser Zeit mit dem Verhältnis des Menschen zum Tod auseinander.

Im Jahre 1838 erschien in Münster ihr erster Gedichtband, der von der Kritik nicht gerade begeistert aufgenommen

wurde. Nur von einem fühlte sie sich verstanden, von Levin Schücking, dem Sohn ihrer besten Freundin. Über das Verhältnis der inzwischen über 40-jährigen und dem etwa 17 Jahre jüngeren ist viel gerätselt worden. Genaues weiß man auch darüber bis heute nicht. Annette bezeichnete die Beziehung als „Freundschafts-liebe“. Aber was verstand sie darunter? Immerhin war diese Zeit die fruchtbarste Schaffensperiode im Leben der Dichterin. Einmal in der Woche besuchte Levin Schücking sie im Rüschaus. Den Winter 1841/42 verbrachten beide auf der Meersburg, wo der junge Mann inzwischen als Bibliothekar beim Freiherrn von Laßberg angestellt war. Annette vollendete hier ihr bedeutendstes Werk „Die Judenbuche“, von vielen heute als der erste deutsche „Krimi“ bezeichnet.

Mit dem Honorar ihres zweiten Gedichtbandes erstet Annette 1844 das „Fürstenhäusle“, hoch über der Stadt und Schloß Meersburg. Sie fühlte sich jetzt als „grandiose Großgrundbesitzerin“. Viel hatte sie allerdings nicht von ihrer Neuerwerbung. Wieder im Rüschaus erkrankte sie, die ihr ganzes Leben kränklich gewesen war, schwer. Weil sie sich vom günstigeren Bodenseeklima eine Linderung ihrer Leiden erhoffte, reiste sie - ernsthaft erkrankt - noch einmal nach Meersburg. Von dieser Fahrt kehrte sie nicht mehr zurück.

Niemand war bei ihr, als sie am 24. Mai 1848 nach einem Blutsturz starb. Beerdigt wurde sie ganz in der Nähe ihres geliebten „Fürstenhäusle“, auf dem alten Friedhof in Meersburg. Noch heute liegt auf ihrem Bett im Turmstübchen des



Schlosses fast immer ein Sträußchen Heidekraut als Gruß aus ihrer westfälischen Heimat...

Annette von Droste-Hülshoff gilt heute als eine der bedeutendsten Dichterinnen Deutschlands, wenn nicht sogar als die bedeutendste. Ob sie allerdings wirklich die emanzipierte Frau war, als die man sie heute gern darstellt - eine Frau, die auf Ehe und Familie verzichtete, um als Dichterin „Karriere“ zu machen, darf wohl bezweifelt werden. Das Leben als unverheiratete Dame erlegte ihr vielerlei Zwänge auf. Ihre Sprache allerdings ist ihrer Zeit weit voraus:

**Ich steh auf hohem Balkon am Turm
Umstrichen vom schreienden Stare,
Und laß gleich einer Mänade
den Sturm**

**Mir wühlen im flatternden Haare;
O wilder Geselle, o toller Fant,
Ich möchte dich kräftig umschlingen,
Und, Sehne an Sehne, zwei Schritte
vom Rand**

Auf Tod und Leben dann ringen!

so heißt es in der ersten Strophe ihres Gedichtes „Am Turme“.

Spricht so ein kränkliches, adeliges Fräulein des 19. Jahrhunderts? *

Ehrenämter: Heute nicht mehr gefragt?

- von Karola Schulz -

In unserem Staat gibt es immer mehr rüstige, gesunde Männer, die nicht mehr im Arbeitsleben stehen.

Im Gegensatz zu den Frauen, die wohl immer Hausfrauen bleiben und einen Großteil des Tages mit kochen, waschen, bügeln, putzen und einkaufen zubringen müssen, haben die Rentner, Pensionäre, Vorruhestandler und Arbeitslosen doch viel Freizeit.

Es wäre sehr zu begrüßen, wenn sich dieser Personenkreis für ein Ehrenamt zur Verfügung stellen würde! Sei es in einem Verein, in der Politik, in einer kirchlichen Institution oder als Schöffe, Schiedsman, Bewährungshelfer oder dgl.

Auch in Altenheimen könnten sie sich noch gut nützlich machen und dem überlasteten Pflegepersonal manche Dienstleistung abnehmen, z.B. mit Heimbewohnern spazieren gehen oder einen Rollstuhl schieben. Sie könnten den Menschen etwas vorlesen oder auch einfach nur Gesellschaft leisten.

In der Nachbarschaft gibt es sicher Familien mit Kindern. Manche Mütter würden sich freuen, wenn ein Rentneropa morgens ihr Kind in den Kindergarten bringt. Woran liegt es, daß sich so wenige Menschen sozial engagieren? Haben die Menschen heute, auch im Ruhestand, weniger Zeit?

Früher bedeutete die Wahrnehmung eines Ehrenamtes zugleich einen sozialen Aufstieg in der Gesellschaft. Wir alle

Aufstieg in der Gesellschaft. Wir alle sind wohl Ich-bezogener geworden und kümmern uns immer weniger um unsere Mitmenschen. Ein Leitsatz wie: „Gemeinnutz geht vor Eigennutz“ gilt in unserer Gesellschaft nur noch am Rande.

Zur Ehrenrettung der Frauen muß allerdings gesagt werden, daß viele ältere Frauen ihre pflegebedürftigen Angehörigen betreuen und somit voll ausgelastet und oft am Ende ihrer Kräfte sind. Manch rüstige und vitale Person möchte aber noch etwas schaffen und gefordert werden, weiß aber nicht, wie sie es anstellen soll.

Da bietet ein vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend gefördertes „Seniorenbüro“ Hilfe und Beistand. Es ist eine Kontakt- und Anlaufstelle. Sie werden dort beraten über Ihre persönlichen Möglichkeiten in Ihrem kommunalen Umfeld.

Die Kosten, die durch ein Ehrenamt entstehen, müßten allerdings von den Organisationsträgern erstattet werden. Dadurch wird die Leistung der ehrenamtlichen Mitarbeiter gewürdigt, und sie haben Freude an der Tätigkeit. Für das politische Ehrenamt wird schon immer eine gute Aufwandsentschädigung bezahlt. Zählt das soziale Ehrenamt weniger?

Wenn Sie Ihr Fahrgeld und jede Tasse Kaffee selbst bezahlen müssen, erlischt leider schnell das Interesse an der Tätigkeit und dem Willen zu helfen. *

Gemeinsam sind wir stark!

- von Karola Schulz -

Sie stehen am Busbahnhof in Dortmund, die vier alten Damen, und warten genauso wie ich auf den Reisebus in's Erzgebirge. Sie sind adrett und gepflegt angezogen, haben freundliche, offene Gesichter - wir kommen schnell in ein Gespräch. „Ja,“ sagen sie, „wir machen oft solche Kurzreisen mit dem Autobus. Uns bekommt das Sitzen im Bus gut, niemand hat Rückenschmerzen oder dicke Beine.“

Von der Wohnung lassen sie sich mit dem Taxi hierher bringen, der Fahrer stellt ihnen ihr Gepäck an der Bushaltestelle ab und der Busfahrer befördert es in den Reisebus. So ist den Damen die Last des Koffertragens abgenommen. Mit der Bundesbahn fahren sie nicht mehr, da sie sich dann um ihr Gepäck selber kümmern müßten.

Im Hotel in Oberwiesenthal, dem Ziel unserer Reise, will es der Zufall, daß wir an einem Tisch sitzen. Wir stellen uns gegenseitig vor und ich bin total erstaunt:

Herta ist 83 Jahre,
Gertrud, die Schwester, 74 Jahre,
Hedwig, die Cousine, 75 Jahre,
Selma, die Freundin, 85 Jahre alt.

Das sind zusammen 317 Lebensjahre! Was sind sie alle noch rüstig! Sie lassen mich stolz wissen, daß sie fast immer zu viert reisen und im Hotel zwei Doppelzimmer nehmen. Eine achtet auf die anderen, sei es beim Duschen oder Anziehen, bei der Benutzung eines Fahrstuhls oder beim Aussuchen der Speisen am Buffet.



Ich merke, daß sie oft reisen, sie sind selbstbewußt und lebenserfahren. Alle sind Witwen, erzählen sie, doch jede lebt noch im eigenen Haus, teilweise mit Garten, und versorgt sich selbst. Ihre Reisen planen sie nach der Arbeit, die sie zuhause haben; müssen Birnen gepflückt oder eingekocht werden, fahren sie nicht. Feiert eine Nachbarin oder eine langjährige Freundin aus der Frauenhilfe, der Seniorenturngruppe oder dem Bastelkreis einen runden Geburtstag, bleiben sie auch daheim - denn: Sie feiern die Feste wie sie fallen!

Jede für sich, so sagen sie, würde keine Reise mehr machen, aber: „Gemeinsam sind wir stark!“

Herta, Hedwig, Gertrud und Selma gehört meine ganze Hochachtung. Sie gehören zu den fleißigen Frauen, die nach dem 2. Weltkrieg unser Land wieder aufgebaut haben.

Ich wünsche ihnen, daß sie noch lange reisen können, sie haben es sich verdient!

✱

Guter Engel am Krankenbett - Die „Grüne Dame“

- von Brigitte Paschedag -

Viel wird heute darüber geklagt, daß niemand mehr bereit sei, etwas ohne Bezahlung zu tun. Das stimmt aber gar nicht. „Ehrenamtliche“ gibt es in vielen Bereichen, z.B. die „Grünen Damen“ im Krankenhaus. Ihren Namen haben sie nicht, weil sie sich nur um die Blumen der Patienten kümmern, sondern nach den zartgrünen Kitteln, die sie im „Dienst“ tragen. Herbstblatt sprach mit einer von ihnen, mit Karola Müller:

HB: Frau Müller, Sie sind eine „grüne Dame“. Wie lange schon, und was haben Sie da zu tun?

KM: Seit 15 Jahren bin ich an jedem Donnerstag im Krankenhaus und tue das, was die PatientInnen selbst nicht können, wozu die Schwestern keine Zeit haben - aber selbstverständlich nur das, was wir tun dürfen.

HB: Und was ist das?

KM: Nun, wir gehen mit den Patienten spazieren, entweder auf dem Flur oder - bei schönem Wetter und wenn die Leute das können, auch draußen. Ich helfe beim Essenverteilen oder auch beim Essen selbst, wenn jemand das nicht allein kann. Manchmal genügt es, schon das Fleisch zu schneiden, andere muß man dagegen füttern. Und für so etwas haben die Schwestern ja gar keine Zeit. Sie sind froh, wenn wir ihnen solche Arbeiten abnehmen.

Ich kümmere mich auch um die Blumen. Manchen Patienten lese ich etwas vor, aus Büchern oder Zeitungen - je nachdem...

Und dann gibt es ja auch Kranke, die überhaupt keinen Besuch bekommen, sei es, weil sie keine Angehörigen haben oder weil diese zu weit weg wohnen. Dann bringe ich die Wäsche in die Wäscherei, übernehme Behördengänge, gehe auch schon mal zur Sparkasse, wie es sich gerade ergibt. Aber es ist auch ganz wichtig, daß man sich mit den Kranken einfach unterhält. Sie haben ja - wie ich schon sagte - häufig niemanden, mit dem sie über ihre Probleme und Ängste sprechen können. Dafür nehme ich mir ganz viel Zeit und merke dann auch, wie es den Kranken hilft, wenn sie sich einmal richtig aussprechen können. Ich muß gar nicht viel sagen und schon gar keine Ratschläge geben, sondern einfach nur da sein und zuhören.

HB: Frau Müller, Sie sagten, daß Sie immer donnerstags im Krankenhaus sind. Warum gerade dann? Gibt es an diesem Tag besonders viel zu tun?

KM: Nein, so ist das nicht! Wir sind ja zu mehreren „grünen Damen“ im Krankenhaus und sind in Gruppen eingeteilt, so daß jeden Tag eine andere Gruppe „Dienst hat“, und zwar jede immer auf der gleichen Station. Dadurch entwickelt sich eine persönliches Verhältnis zu Ärzten und Pflegepersonal.

HB: Aber doch sicher auch zu Patienten, die länger im Krankenhaus bleiben müssen?

KM: Ja, sicher! Oft sagen mir Kranke: „Wir haben gestern schon gesagt: „Morgen kommt Frau Müller wieder.“

Die weiß bestimmt wieder einen neuen Witz“. Das ist ein Dankeschön, über das ich mich sehr freue, und das mir auch hilft, denn nicht immer ist es lustig. Trotzdem: Es macht Spaß den Leuten zu helfen. Das möchte ich doch noch einmal betonen.

HB: Aber es gibt sicherlich auch ernstere Erlebnisse, z.B. mit Schwerkranken? Wie werden Sie damit fertig?

KM: Wir versuchen, auch da zu helfen. Wie schon gesagt, es gibt Schwerkranke, deren Angehörige weit weg wohnen. Deshalb ruft man uns auch schon einmal

zu Sterbenden. Natürlich kann man da im medizinischen Sinne nicht helfen. Aber wir können da sein und ihre Hand halten.

Wenn wir es schaffen, treffen wir, meine Kolleginnen und ich, uns um 12.30 Uhr zum Essen in der Cafeteria. Daß wir dann miteinander sprechen können, wenn wir etwas Schweres erlebt haben, hilft auch uns.

HB: Vielen Dank, Frau Müller!
„Herbstblatt“ wünscht Ihnen und Ihren Kolleginnen viel Erfolg und viel Kraft für Ihre freiwillig gewählte Aufgabe.

Volksbank aktiv **Der Senioren-Service**



Elke Völkel



Ilona Marzi

Um Mißbrauch zu verhindern, weisen wir darauf hin, daß nur diese beiden Damen berechtigt sind, Geschäfte im Rahmen des Volksbank-Senioren-Services zu tätigen.

Wenn Sie aus Alters- oder Krankheitsgründen nicht – oder nur sehr schwer – zur Bank kommen können, dann kommen wir zu Ihnen.

Wir kommen zu Ihnen:
Service-Telefon
0 23 03 - 107 343

Unsere Leistungen für Sie:

- Bargeld bringen oder Einzahlungen tätigen
- Überweisungen ausführen
- Schecks einreichen
- Kontovollmachten regeln
- alle Sparbuch-Angelegenheiten erledigen
- Tips rund um's Geld geben
- seriöse Beratung in allen Geldangelegenheiten

Volksbank Unna eG

Wir machen den Weg frei

Österliches

- von Heinz Naß -

Während die Tagespresse des öfteren über die Welträtsel wie: „Hat der Yeti das Ungeheuer von Loch Ness geheiratet?“ berichtet, will ich mich heute mit der Frage beschäftigen: „Wie kommt der Hase zum Ei?“

Gestatten, mein Name ist F. Hase. Die Entstehung meines Nimbus liegt weit zurück und hat indirekt mit dem Frühlingsfest der Germanen zu tun. Sie feierten es am Tag der Tag- und Nachtgleiche. Im vierten Jahrhundert wurde das Fest der Auferstehung Christi auf den Sonntag nach dem ersten Vollmond seit Frühlingsbeginn gelegt, dem Tag des alten germanischen Frühlingsfestes.

Meine Vorfahren waren bei den Germanen Begleiter der Frühlingsgöttin Ostara. In anderen Kulturen tauchen wir Hasen ebenfalls als Symbolfigur auf: für Unsterblichkeit, Tod und Auferstehung. Da frage ich mich nur, warum wir Symbolträchtigen heute so gnadenlos verfolgt werden! Wo bleibt der Minderheitenschutz? Außerdem wurden wir als heiliges Tier einer Liebesgöttin zugeteilt. Gebratene Hasenmägen sollten Frauen zu Mutterfreuden verhelfen. Über soviel Aberglauben kann ich nur mit den Ohren schlackern. Aber sei's drum.

In den folgenden Zeiten verschlechterte sich unser Ruf im Christentum wegen unserer mythologischen Vorgeschichte kolossal. Wir wurden, weil wir auch die Vermehrung mit großem Eifer betrieben, zum Symbol für Geschlechtslust und

Unzucht! Warum auch nicht? Schließlich haben wir keinen Dompfaff wie die Vögel und in Richtung Monogamie hat uns Hasen auch niemand missioniert.

Wenden wir uns den Eiern zu, die seit etwa 700 Jahren gefärbt werden. Sie sind das Symbol für das Lebendige, und alle Welt glaubte damals, vor etwa 300 Jahren, sie könnten nicht von normalen Hennen stammen, sondern von Wundertieren. Neben Fuchs, Storch oder Kuckuck hatten die Leute auch uns im Verdacht, dieses Wundertier zu sein. Wie die anderen haben auch wir uns gegen den Irrglauben gewehrt. Aber nein, Jahr für Jahr ziehen wir aus dem gleichen Anlaß mit einer Kiepe beladen auf zwei Läufen durch die Lande, um bemalte Eier zu verteilen. Wenigstens wird den Menschenkindern das weisgemacht. Und um dem Ganzen die Krone aufzusetzen sehen wir im Fernsehen supergroße Hasen durch Parks hüpfen, die alle möglichen Sachen verstecken. Grauenvoll!

Wir haben genug damit zu tun, unsere Art zu erhalten. Deshalb: laßt uns da raus. Gebt endlich zu, daß wir weder Eier legen noch bringen, und färben können wir auch nicht. Wenn das erzählt wird, spitzen wir höchstens die Löffel und schlagen wie die Boxer - Haken.

Allen Lesern und Leserinnen
ein frohes Osterfest!



Was haben Eier mit Ostern zu tun?

- Von Karola Schulz -

Es wird bald Frühling sein, und mit ihm naht das Osterfest. Nach einem langen kalten Winter freuen wir uns auf das Erwachen der Natur. Alles, was tot und abgestorben aussieht, wird wieder zu neuem Leben erweckt. Doch was haben die Eier mit Ostern zu tun?

Ostereier gehören seit dem 12. Jahrhundert zum Osterbrauch. Das Ei ist das Symbol für das aufkeimende Leben. Der gelbe Eidotter wird von den Christen als die aufgehende Sonne, den auferstandenen Christus gesehen. Ostern soll ein Fest des Neuanfangs sein.

Ein wichtiger Osterbrauch ist neben dem

Osterfeuer das „Eiersuchen“. Es gibt verschiedene Eier: hartgekochte und bunt gefärbte, aus Pappe, gefüllt mit Pralinen, wertvolle aus Porzellan mit einem Schmuckstück für die Liebste.

Wenn ein Garten zum Haus gehört, werden die Eier mit Vorliebe von den Eltern dort versteckt und von den Kindern mit großem Hallo gesucht. Für die Kinder ist nicht das Essen der Eier die Hauptsache, sondern das Suchen derselben. Daß der Osterhase die Eier legt, glauben sicherlich nur noch die ganz kleinen Kinder. Lassen wir ihnen diesen Glauben, er beflügelt ihre Fantasie und ist ein schönes Märchen.

Der Frühling kommt mit Brausen

- von Annemarie Wachtel-Fiene



Der Frühling kommt, also nichts wie raus aus dem Haus. Die Natur ist aus ihrem Winterschlaf erwacht. Am 20. März ist Frühlingsanfang, freuen wir uns auf die zwinkernden Sonnenstrahlen und gehen wir dem Lenz ein Stück entgegen. Die Wintergarderobe wird verstaut, und wir lüften unsere Seele, indem wir schlendernd durch die Straßen gehen und auch in einem Straßencafé verweilen. Wir sind munter und genießen die gute Laune unserer Mitmenschen. Ein blühender Strauch stimmt uns heiter, Vogelgezwitscher macht uns fröhlich. Natürlich dürfen wir auch traurig sein, auch im Frühling geht nicht alles so glatt ab, wie wir es gerne möchten. Der Lenz verwirrt uns hin und wieder. Schön ist es in andere Kleider zu schlüpfen, wir wollen nicht mit Farben sparen, auch unsere Eßgewohnheiten sollten sich ändern,

weniger Fett, aber dafür knackige Salate und Obst sind angesagt.

Der Hausputz steht vor der Tür. Ostern üben wir uns in „Eiermalerei“ mit Nagellack, Schmink- und Diskostiften, Abziehbildern, lauter Dinge, die sich bestens zweckentfremden lassen. Alles eignet sich für die gekochten oder ausgeblasenen Eier. Selbst, wenn der sehnsüchtig gewünschte Sonnenschein noch auf sich warten läßt, ein gemütlicher bunter Ostertisch „erwärmt“ die Herzen auch.

Freuen wir uns, daß der Frühling unsere Gemüter vom Winterfrost befreit hat, vergraben Sie sich aber nicht im stillen Kämmerlein, denn diese Jahreszeit hat soviel Reiz für Körper und Seele.

Hinaus in Gottes weite Welt, der Frühling ist die blühendste, die berauschendste aller Jahreszeiten.

Altern - Theorien und Modelle

Die Wissenschaft ist sich nicht einig

- von Brigitte Paschedag -

Altern - was bedeutet das eigentlich für uns, für die Gesellschaft?

Zunächst verbindet man mit dem Begriff ja wohl immer noch den Abbau körperlicher und geistiger Fähigkeiten. In physischer Hinsicht stimmt das sicher auch - bei dem Einen mehr, dem Anderen weniger. Aber stimmt das auch in psychischer Hinsicht? „Nein“, sagen die Gerontologen, die Alternsforscher. Entwicklung erfolgt lebenslang. Sie kann positiv oder negativ verlaufen - und jede/r kann viel für ein positives Altern tun.

Viele kluge Leute haben sich Gedanken über das Altern gemacht. Erstaunlicherweise sind sie sich aber ziemlich uneinig darüber, wie positives Altern aussehen sollte. Betrachten wir einige dieser „Theorien“ und Modelle:

Das **Defizitmodell der geistigen Entwicklung**, das von einem Leistungsabbau bereits ab dem 30. Lebensjahr ausgeht, ist bei den Wissenschaftlern heute - zum Glück - weitestgehend vom Tisch. Man ist sich darüber einig, daß ältere Menschen die gleichen geistigen Leistungen erbringen können wie jüngere - nur brauchen sie manchmal etwas länger dazu.

Die **kognitive Alternstheorie** geht davon aus, daß sich Veränderungen im Alter eher aus dem subjektiven Erleben der Umwelt als aus objektiven Einflüssen ergeben. Es ist daher nötig, die Bedürfnisse der älteren Menschen mit ihrer

Umgebung weitestgehend in Einklang zu bringen.

Die **sozialpsychologisch orientierten Alternstheorien** versuchen, Alter und Altern im Zusammenhang mit den zwischenmenschlichen Beziehungen zu sehen:

Da ist zum einen die **Aktivitätstheorie**. Danach garantiert Aktivität bis ins hohe Alter hinein einen glücklichen, zufriedenen, erfolgreichen Lebensabend. Da ist sicher etwas dran; nur - was machen Kranke oder Menschen, die sich ihre Wünsche und Vorstellungen aus finanziellen Gründen nicht erfüllen können?

Die **Disengagement-Theorie** steht denn auch dagegen. Sie besagt, daß der ältere Mensch sich „aufs Altenteil“ zurückziehen will und daß die Gesellschaft das von ihm auch erwartet. Eine Verringerung von Aktivitäten ist in bestimmten Situationen sicher notwendig und wünschenswert. Aber: wird dadurch tatsächlich die Lebensqualität verbessert?

Dann gibt es da noch die **Kontinuitätstheorie**, d.h. jeder sollte versuchen, seinen persönlichen Lebensstil auch im Alter beizubehalten: wer aktiv war, soll es nach Möglichkeit bleiben, sich evtl. neue Aufgaben suchen. Demjenigen, der lieber „die Beine hochlegen“, will, sei auch das gestattet.

Das **ökologische Modell des Alterns** geht - wie das Defizitmodell - davon aus,

daß im Alter Funktionen und Fähigkeiten verlorengehen. Aber dieser Abbau ist nicht naturgegeben, sondern von Umwelt/Umfeld verursacht (Wohnsituation, Verkehrslage etc.). Es sollte daher versucht werden, die Lebensumstände den Bedürfnissen anzupassen.

Alle diese „Theorien“ und Modelle sind naturgemäß wesentlich komplexer als hier dargestellt. Dennoch zeigt sich wohl sehr deutlich: Es gibt keine definitive „Theorie des Alterns“ (deshalb auch die Anführungsstriche), denn keine ist unwiderlegbar und allgemeingültig. Tatsäch-

lich ist es doch so, daß jede/r versuchen sollte, sein Alter so zu gestalten, wie es seinen Vorstellungen entspricht und wie es in seinen Möglichkeiten liegt.

Leopold Rosenmayr, einer der führenden Gerontologen unserer Zeit, betont, wie wichtig es ist, daß der alte Mensch seine Verhaltensweisen selbst bestimmen kann. Es gibt für ihn keine Allgemeingültigkeit, da durch die Lebensgeschichte jedes Menschen sich seine Individualität im Alter stärker ausprägt.

Fazit: Jeder Mensch altert anders!



„Junge Alte“ im Studium

Ein Zeichen für Aktivität im Alter setzten jetzt drei Damen aus **Unna**. Sie erhielten von der Universität Dortmund das Zertifikat, das ihnen die erfolgreiche Teilnahme am Weiterbildenden Studium für Senioren attestiert Es sind:

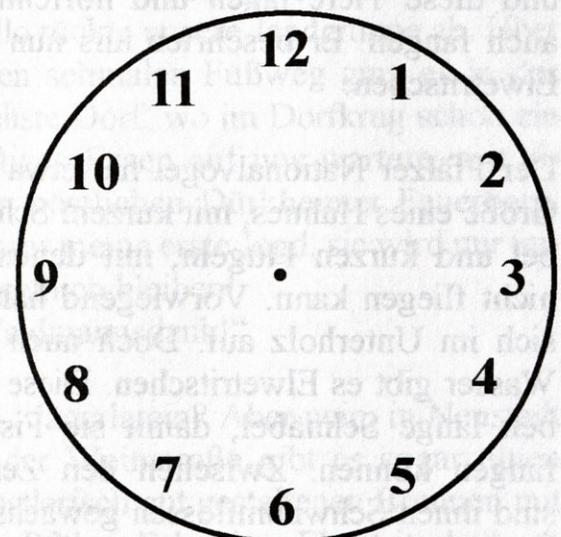
Käthe Nigge
Brigitte Paschedag
Eva Widey-Lange

Alle drei sind nachberuflich ehrenamtlich tätig. Sie werden die Universität auch weiterhin im sogenannten „Kontaktstudium“ besuchen.

HERBSTBLATT gratuliert!

Heute schon gegrübelt?

Unterteilen Sie das Zifferblatt einer Uhr mit zwei Linien so, daß die Zahlen in den einzelnen Abschnitten immer die gleiche Summe ergeben.



„Waidmannsheil!“ Auf der Elwetrischenjagd!

- ein heiteres Reiserlebnis erzählt von Karola Schulz -

Der Treffpunkt für die Teilnehmer an der Elwetrischenjagd war abends an einer Fischerhütte außerhalb des Kurortes Bad Dürkheim. 14 Nichtpfälzer, alle in festen Schuhen und zünftiger Kleidung, trafen sich dort mit dem örtlichen „Elwetrischen-Oberjäger“. Niemand von uns wußte, wie und was eigentlich gejagt werden sollte.

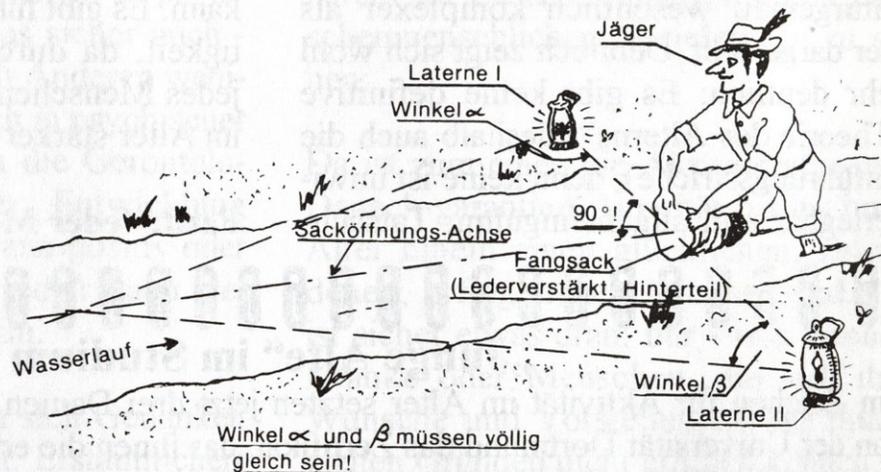
Leute, die wir in der Stadt gefragt hatten, bewahrten striktes Still-schweigen und schmunzelten nur, denn sie hatten schon an so einer Jagd teilgenommen und sich dabei verpflichtet, kein Sterbenswort darüber zu verlieren.

Der Elwetrischen-Oberjäger erklärte uns, wir würden in einen Wald gehen und diese Tiere jagen und hoffentlich auch fangen. Er beschrieb uns nun die Elwetrischen:

Der Pfälzer Nationalvogel hat etwa die Größe eines Huhnes, mit kurzem Schnabel und kurzen Flügeln, mit denen er nicht fliegen kann. Vorwiegend hält er sich im Unterholz auf. Doch auch am Wasser gibt es Elwetrischen. Diese haben lange Schnäbel, damit sie Fische fangen können. Zwischen den Zehen sind ihnen Schwimfflossen gewachsen. Das versetzt sie in die Lage, auf dem

Wasser laufen zu können.

Elwetrischen sind nur nachts unterwegs. In der Dunkelheit kann man sie leider sehr schlecht fangen. Das Fleisch der



Pfälzisches Geheimdokument: Sachgerechte Anlage eines Elwetrischen-Fangplatzes

Tiere soll ganz außerordentlich wohl-schmeckend sein.

Damit unser menschlicher Geruch über-deckt würde, der die Elwetrischen ab-schreckt, reichte uns der Oberjäger ein großes Trinkglas mit Obstler. Das Glas ging reihum, bis es leergetrunken war.

Je zwei Personen erhielten sodann eine Stallaterne und wir gingen in den Wald. - Inzwischen war es stockdunkel.- Die Frau des Oberjägers fuhr mit einem PKW voraus, es war ein breiter befahr-barer Waldweg. Nach ca. 1 km machte sie Halt und wartete auf uns. Der Koffer-raum war geöffnet und wir sahen, daß et-lische Flaschen Wein darin waren. Nach dem Obstler gab es nun Pfälzer Wein, unser menschlicher Geruch mußte weg-gehen!

Wir Elwetritschenjäger standen in einer großen Runde, die Laternen gaben ein sanftes Licht, wir tranken und wurden lustig. Selbst der älteste Jagdteilnehmer, fast 80 Jahre alt, hielt begeistert mit. Wir erhielten nun weitere Instruktionen:

Die Elwetritschen müßten aufgescheucht werden und dazu gab es einen besonderen Lockruf:

„tritsch, tritsch, ui-jui-jui!“

Einzelnen mußten wir üben, erst die Männer, anschließend die Frauen und dann alle im Chor. Es klang wunderschön im stillen Wald. Die Stimmung stieg, es wurde viel gelacht.

Eine Elwetritschenmaske wurde einer Teilnehmerin auf den Kopf gestülpt. Wir sahen nun, wie das Tier aussieht, welches wir jagen wollten.

Das Marketender-Auto fuhr weiter, wir wanderten hinterher. Immer wieder rief jemand: „tritsch, tritsch“ und die anderen zackig: „ui-jui-jui!“ Noch einmal hielt das Auto, wir tranken wieder eine Runde Wein. Es schmeckte uns immer besser. Jetzt meinte unser Oberjäger, nun müßte der menschliche Geruch weg sein und die Jagd könne beginnen!

Wir wurden in zwei Gruppen eingeteilt, die sich ca. 10 m voneinander entfernt aufstellten. Ein Jäger stand zwischen den Gruppen und bekam einen Fangsack, der zwei Öffnungen hatte, da man nämlich bis zum letzten Augenblick nicht weiß, von welcher Seite die Elwetritsche kommt.



Aufgeregt ging unser Jagdschrei los:

„Kumm schu, kumm schu, kumm schu“ (komm schon). Wir trampelten auf den Boden, klatschten in die Hände, liefen aufeinander zu, immer wieder lauthals rufend: „kumm schu, kumm schu!“

Plötzlich ein Aufschrei: „Wir haben eine Elwetritsche im Sack!“

Einige Jagdteilnehmer fühlten den Sack an und wurden kräftig gezwickt. Dieses Zwicken besorgte die im Sack steckende Hand des Oberjägers. Unter lautem Hallo rückte unsere Jagdgruppe ab. Über einen schmalen Fußweg ging es in das nächste Dorf, wo im Dorfkrug schon ein deftiges Essen auf uns wartete, mit einem köstlichen Dürkheimer Feuerberg. Es war meine erste Jagd, sie wird mir unvergeßlich bleiben!

„Waidmannsdank!“

P.S.: Jägerlatein? Aber nein, in Neustadt an der Weinstraße gibt es sogar einen künstlerisch gut gestalteten Brunnen mit dem Pfälzer Fabeltier „Elwetritsche“. *

Erinnerungen an den 2. Weltkrieg - Kinderlandverschickung und Zerstörung des Möhnedamms-

- von Karola Schulz -

Im Mai/Juni 1943 war ich als Kind in Timmendorf an der Ostsee zur sechswöchigen Erholungskur. Bei der Ankunft las ich an dem Erholungsheim „Kinderheil-anstalt“. Vorlaut sagte ich: „Kinder-verrücktenanstalt!“. Oje, das brachte mir einen großen Tadel von einer begleitenden Schwester ein. Untergebracht wurde ich mit drei anderen Mädchen im Zimmer „Lug ins Land“, das einen kleinen Erker hatte. Wenn wir nicht zu Wannebädern ins Kurhaus mußten, wanderten wir viel, besonders durch Kiefernwälder. Dabei wurde am häufigsten das Lied gesungen: „Die blauen Dragoner, sie reiten“.

Zum Strand gingen wir nicht oft, zum Baden war es leider noch zu kalt. Wenn wir aber über den Sandstrand liefen, hielt ich immer Ausschau nach Bernstein. Uns war gesagt worden, Bernstein käme aus der Ostsee und würde an den Strand gespült. Leider fand ich keinen Bernstein, doch einen Seestern, den ich später meiner Mutter mit nach Hause brachte. Einmal machten wir einen Ausflug nach Travemünde. Es lagen viele Fischkutter, Segelboote und weiter entfernt auch Kriegsschiffe im Hafen.

Ich kam aus dem Staunen nicht heraus. Als westfälische Landratte hatte ich noch nie ein Schiff oder einen Hafen gesehen und daher auch noch keine Fischerhafenluft schnuppern können. Es roch wunderbar nach Meer, Tang und Fischen, die von kräftigen Männern in dicken, dunkelblauen Pullovern in großen Körben

von Fischerbooten an Land gebracht wurden. Dieses alles zu sehen, war für mich ein großes Erlebnis.



Im Kinderheim gab es als Mittagessen sehr häufig „Pellkartoffeln mit Quark“, „Pellkartoffeln mit Hering“ gab es zuhause auch oft, doch nie mit Quark. Den gab es auf's Butterbrot mit Rübenkraut, was mir sehr gut schmeckte. Es war leider Krieg, und das Essen wurde eingeteilt und rationiert. Das bekamen natürlich auch die Kurheime zu spüren. Da bekanntlich Seeluft hungrig macht, habe ich wohl oder übel meine Portion Pellkartoffel-Quark gegessen. Es war sicherlich ein nahrhaftes, gesundes Gericht.

Bei Regenwetter blieben wir im Heim und machten Spiele. Einmal sollten wir Blumen sein und ich als großes Kind wurde der stolze Rittersporn. Was der machte, weiß ich nicht mehr, wohl aber, daß man mir eine blaue Mütze überstülpte. Eine „Scharade“ wurde gemacht. Davon hatte ich nun überhaupt keine Ahnung. Zuhause spielte ich mit

den Eltern und Geschwistern Mühle, Dame und Mensch ärgere dich nicht. Liebend gern auch: Blinde Kuh! Doch „Scharade“ kannte ich nicht, und leider wurde uns Kleineren dieses Ratespiel nicht erklärt.

So vergingen die Tage, und ich wartete immer sehnsüchtig auf Post von zuhause, denn etwas Heimweh hatte ich schon. Die „Tanten“, die uns betreuten, standen oft beieinander und sprachen über Bombenangriffe auf das Ruhrgebiet. Einmal war Duisburg bombardiert worden. Dabei kam die Mutter eines Mädchens, das auch in unserem Heim

war, ums Leben.

Feindliche Bomber gab es zu der Zeit nicht an der Ostsee, daher hatten wir nie Fliegeralarm. Und dann, Ende Mai, kam dieser aufregende Brief von Mama mit zwei sehr schlechten Neuigkeiten: Mamas Lieblingsbruder Josef war gestorben, und die Möhnetalsperre war am 17.05.1943 bombardiert worden.

„Es ist eine große Katastrophe“, schrieb sie, alles im Ruhrtal sei überschwemmt viele Menschen und Tiere seien ertrunken. Gut, daß Holzwickede und auch Unna am Haarstrang liegen. Bis dahin



Hellpothstraße am Morgen des 17. Mai — von Osten.

kam das Wasser nicht. Ich wartete nun ganz ungeduldig auf das Ende der Kur, um Genaueres über die Möhnetalsperre-Bombardierung zu hören.

Doch richtig aufgefaßt und begriffen habe ich diesen englischen Luftangriff erst einige Jahre später. Britische Flugzeuge warfen speziell für die Zerstörung der Möhnetalsperre gebaute Rollbomben über dem Wasser ab. Sie hüpfen in Richtung Staumauer über das Wasser. Eine von diesen Bomben fand ihr Ziel. Vor der Mauerkrone der Talsperre explodierte sie und riß ein 75 m breites Loch in die Staumauer. Auf der Staumauer standen leichte Flakgeschütze in Stellung und auf beiden Seiten der Mauer schwere. Von den angreifenden englischen Flugzeugen wurden einige abgeschossen, 54 engl. Besatzungsmitglieder fanden den Tod. Die Wasserflut ergoß sich mit ungeheurer Wucht ins Möhnetal und bei Neheim-Hüsten in die Ruhr. Selbst bei Wetter und Witten stieg der Pegelstand der Ruhr noch beachtlich. Da der Luftangriff nachts geschah, wurden viele Menschen von dem Hochwasser in ihren Betten überrascht. Die Wasserflut war teilweise 2,50 m hoch.

In unserer Nachbarstadt Schwerte stand in der Mühlenstraße das Wasser sogar 3,40 m hoch!

Nachdem die Flutwelle abgeebbt war, sah man mit Entsetzen die unheimlichen Schäden, die das Hochwasser angerichtet hatte. Etwa 1200 Menschen fanden den Tod, auf den Weiden und in den Ställen lag ertrunkenes Vieh. Zerstört waren sehr viele Häuser, Bauernhäuser, Fabriken und Brücken. Bahndämme und Straßen waren unterspült. Für die unmit-

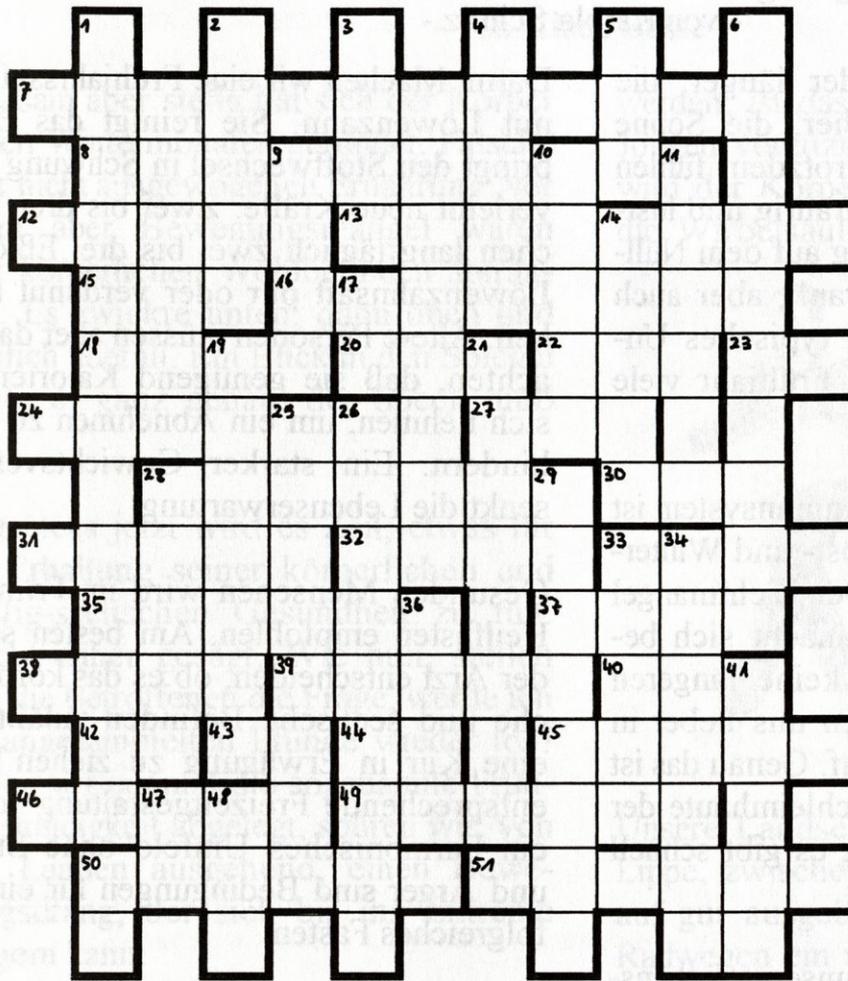
telbar betroffenen Menschen begann eine schwere Zeit. Es gab weder Strom noch Gas noch anderes Brennmaterial und ganz schlimm: kein Trinkwasser. Gut nur, daß es in den ländlichen Gebieten noch viele Brunnen gab, mit deren Wasser sich die Bevölkerung versorgen konnte. In Unna besaß die Linden-Adler-Brauerei einen eigenen Brunnen. Von dort wurde sofort Trinkwasser in diese überschwemmten Gebiete gebracht.

Von der NSV wurden Küchen aufgestellt und mehr als 2000 Menschen mit Essen, Butterbrot und heißen Getränken versorgt. Alle wurden sehr gut betreut und erfuhren viel Hilfe von Leuten, die nicht durch die Flut geschädigt waren. Im Juni wurde die Versorgung durch die Volksfürsorge eingestellt, da sich die armen Menschen alle wieder selbst versorgen und bekochen konnten.

Die Aufräumarbeiten, die Instandsetzung der beschädigten Häuser, Straßen, Brücken und Bahndämme, insbesondere die Reparatur der Möhnestaumauer, wurden sofort nach dem Luftangriff in Angriff genommen. Hierbei wurden viele Fremdarbeiter, Kriegsgefangene und der Reichsarbeiterdienst eingesetzt. Schon nach einigen Monaten war die Talsperre wieder voll funktionsfähig.

In der gleichen Nacht, am 17.05.1943 wurde mit diesen Rollbomben auch die Mauer der Edertalsperre beschädigt. Der Angriff auf den Staudamm der Sorpetalsperre, auch in dieser Nacht, zeigte sich mit diesem Bombensystem glücklicherweise als wenig wirkungsvoll.

✱



DIE HARTE NUSS

Waagrecht:

7. Thorliebhaberei 8. Sigi und die Seinen 12. Leckeres 13. Alles ändern 15. Alle Jahre wieder (fürs Auto) 16. Leute, die zusammen spielen 18. tut den Ohren weh 20. Sigis Schwiegermutter (s.o.) 22. nur die halbe Tunke (Hilfe!) 23. ganz modern 24. Wer bin ich? Woher komme ich? 27. redet und redet der Vogel 28. Arbeitet für den Pferderücken und so 30. Wenn's hochgeht, knallt's 31. Nicht Davos, aber auch nicht billig 32. Beim englischen Nein? 33. Schöner alter Garten 35. Hat 'ne Schule in Unna ganz für sich 37. 4/5 eines Save-Nebenflusses 38. In der Hauptstadt ist es auch nicht billig (s.o.) 39. Bourbonenblume 40. Englisches „Stachel“tier 42. Für die ganze große Stadt in USA reicht's hier nicht 43. Hau ab! (engl.) 44. Viele Länder in Europa 45. Wer sie schon „durch“ hat, hat's gut! 46. Rechts von Europa 49. Französin, manchmal auch Deutsche 50. Hier wandeln wir auf US-Straßen 51. Kein Altmetall, etwas weniger

Senkrecht:

1. Blau und früh 2. Hier kommt noch 'was zum Haus dazu 3. Vermischtes Leer 4. Auf ihr stand mal ein Bad 5. Diese Dame hat's mit Verblendung 6. Wie kann man sich nur... (etwas herausnehmen)? 11. Der hatte etwas mit Lady Hamilton 14. Geht gern auf Tauchstation 17. Na... 19. Neudeutsches Leihen 21. Glattgemälde? 25. Silvester aus USA 26. Südlicher Stiefel 28. Pardon! 29. Er hackt nicht unbedingt den Wald ab 33. Wird in Zukunft teuer (Steuern und so) 34. So 'was ähnliches wie knicksen 36. Lebt manchmal an der Wolga 41. Hoher moralischer Anspruch 47. 1/3 vom südlichen Stiefel 48. Rest vom Tag vor heute

Frühjahrmüdigkeit - eine etwas seltsame Krankheit

- von Karola Schulz -

Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen freundlicher, die Sonne scheint intensiver, und trotzdem fühlen Sie sich schlapp, müde, traurig und lustlos. Oft ist Ihre Stimmung auf dem Nullpunkt. Sie sind nicht krank, aber auch nicht gesund, es ist ein typisches Unwohlsein, das in jedem Frühjahr viele von uns erwischt.

Woran liegt es nur? Ihr Immunsystem ist nach den naßkalten Herbst- und Wintermonaten geschwächt. Der Lichtmangel der dunklen Jahreszeit macht sich bemerkbar. Wir machten keine längeren Spaziergänge und hielten uns lieber in gut beheizten Räumen auf. Genau das ist schon ein Fehler. Die Schleimhäute der Atemwege trocknen aus, es gibt schnell eine Erkältungskrankheit.

Was sollen wir tun, um unseren Lebensschwung wieder zu erlangen? Raus aus dem Wintertief! Als erstes jede Möglichkeit nutzen, spazieren zu gehen und uns an der frischen Luft aufzuhalten. Genießen wir die ersten wärmenden Sonnenstrahlen. Setzen wir möglichst große Hautbezirke dem Sonnenlicht aus. Es kann auch am offenen Fenster sein. Nehmen wir uns Zeit für ein Wechselduschbad am Morgen und regelmäßige Bürstenmassagen. Das regt den Kreislauf an und härtet ab.

Dann brauchen wir Vitamine! Im Winter essen wir meist ein wenig üppiger, fetter und süßer, doch wenig Rohkost. Stellen wir unsere Ernährung um auf leichte Frühjahrskost! Reichlich frisches Obst und Gemüse, da lachen das Herz und der

Darm. Machen wir eine Frühjahrssaftkur mit Löwenzahn. Sie reinigt das Blut, bringt den Stoffwechsel in Schwung und verleiht neue Kräfte. Zwei bis drei Wochen lang täglich zwei bis drei Eßlöffel Löwenzahnsaft pur oder verdünnt trinken. Ältere Personen müssen aber darauf achten, daß sie genügend Kalorien zu sich nehmen, um ein Abnehmen zu verhindern. Ein starker Gewichtsverlust senkt die Lebenserwartung.

Gesunden Menschen wird im Frühjahr Heilfasten empfohlen. Am besten sollte der Arzt entscheiden, ob es das körperliche und seelische Befinden zuläßt, so eine Kur in Erwägung zu ziehen. Eine entsprechende Freizeitgestaltung sowie ein harmonisches Umfeld ohne Stress und Ärger sind Bedingungen für ein erfolgreiches Fasten.

Sehr empfehlenswert ist ein Saunabesuch. Eigentlich kann man dabei nichts falsch machen. Die Finnen sagen: „Wer in die Sauna *laufen* kann, darf in die Sauna *gehen*.“ Also jeder gesunde Mensch. Nichtgesunde sollten vorher ihren Arzt fragen. Bei niedrigem Blutdruck, chronischen Erkältungskrankheiten, rheumatischen Beschwerden sowie Hautleiden ist die Sauna besonders zu empfehlen. Die anschließende kalte Dusche ist ein hervorragendes Kreislauftraining. Die allgemeine Erhöhung der körpereigenen Abwehrkräfte gilt als erwiesen. Schon vielen Menschen, vor allem solchen, denen eine aktive sportliche Tätigkeit schwer fällt, hat die Sauna neue Vitalität und eine robuste Gesundheit verliehen. *

Wer rastet, der rostet - Bewegung tut not

- von Klaus Busse -

Langsam aber stetig hat sich der Körper in den Wintermonaten gerundet. Falsche oder nicht ausgewogene Ernährung, vor allem aber Bewegungsmangel waren dem körperlichen Wohlbefinden abträglich. Es zwickte unten, dann oben und letztlich überall. Ein Blick in den Spiegel zeigte es ganz genau: der Speck muß weg!

Spätestens jetzt wird es Zeit, etwas für die Erhaltung seiner körperlichen und geistig-seelischen Gesundheit zu tun. Leicht daher gesagt. Wie nun, stellen sich die Betroffenen die Frage, werde ich die angesammelten Pfunde wieder los? Haben wir erstmal die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit abgelegt, spüren wir, von den Lenden ausgehend, einen Bewegungsdrang, der sich bis ins Extreme steigern kann.

In Verbindung mit einer ballaststoff- und vitaminreichen Ernährung können durch langsam steigende körperliche Belastungen bei Ausdauersportarten bewegungshemmende Fette abgebaut und in Muskeln umgesetzt werden. Angemessene und richtig dosierte körperliche Anstrengungen wirken sich auf den Organismus positiv aus. Mit kleinen Einschränkungen kann jeder diese gesundheitsfördernden Sportarten ausüben. Wer dabei Probleme mit seinem Knochengestüt hat, z.B. dem Knie, sollte auf eine ärztliche Untersuchung nicht verzichten. Spielt doch das Knie im Bewegungsablauf eine sehr intensive Rolle. Damit die Gelenke beim Aufsetzen nicht so stark belastet

werden, ist das „Intensive Gehen“ dem Joggen vorzuziehen. Beim Schwimmen wird der Körper vom Wasser getragen, die Wirbelsäule, Gelenke und Bänder



werden entlastet und Herz und Kreislauf ange-regt. Gleichwohl gilt dieses auch fürs Radfahren. Besonders für Übergewichtige ist Radfahren ein Bewegungsab-lauf, der die Ge-lenke schont.

Unsere Landschaft zwischen Ruhr und Lippe, zwischen Unna und Soest bietet auf gut ausgebauten und verbundenen Radwegen ein umfangreiches Wegenetz an. Radler fahren selten allein. Zu Zweit oder in einer Gruppe macht das Radfahren erst richtig Spaß, und man merkt kaum die Anstren-gung. Auch kann man sich beim Ra-dausflug immer gut unterhalten.



Für Fahrräder gibt es im Handel neuerdings farbige Radios, die, am Lenker angebracht, gut zu hören sind. Der Single-Radler kann neben Informationen bunte Melodienreigen hören und grünen, roten, schwarzen und gelben Kommentaren lauschen und so das Fahren kurzweilig gestalten..

Wer auf diese oder andere Weise Musik annimmt, erinnert sich vielleicht an die frühere Tanzschulzeit zurück. Verspüren Sie nicht mal wieder Lust zum Tanzen? Tanzen macht und hält fit, noch dazu in Gesellschaft mit Gleichgesinnten.



Wegstrecke. Mit der Zeit, irgendwann werden Sie einen Wanderdrang verspüren: kein schöngeformter Berg ist zu steil, kein Tal zu tief.

Auf gehts!



Keine andere Sportart ist so naturverbunden wie das Wandern. Natur und Landschaft erfreuen unsere Seele in besonderem Maße. Es erfordert keine spezielle Vorbereitung, wenn man die Wegstrecke der eigenen Leistungsfähigkeit anpaßt. Warum also nicht einmal wieder wandern? Fangen Sie mit einer kleinen Strecke an und steigern Sie allmählich das Gehtempo und die

Zum Schluß noch einige Hinweise zum Mitmachen:

- Intensives Gehen: jeden Sonntag ab 9.30 Uhr.
Treffpunkt hinter der Autobahnbrücke im Bornekamp.
Weglänge zwischen 5 und 8 km.
- Radfahren: jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr.
Treffpunkt Falk-/Ecke Eichenstraße.
Länge der Strecke entsprechend der Jahreszeit.
- Tanzen: Jeden Montag von 19.30 bis 21.00 Uhr
in der Begegnungsstätte „Fäßchen“.
Gesellschafts- und Formationstanz
Kein Leistungstanz! Für Singles geeignet!
- Wandern: Jeden 2. Samstag im Monat um 14.00 Uhr.
Treffpunkt Peter-Weiss-Gesamtschule.
Weglänge ca. 8 bis 10 km. Einkehr (fast immer) vorgesehen;
auch: mit dem SGV Unna mittwochs ab 12.00 Uhr
Treffpunkt Bahnhof

Männer und Mode

- von Heinz Naß -

Sind Sie auch so modebegeistert wie Ihre Gattinnen, meine Herren, liebe Leidensgenossen? Kaum sind die stressigen Weihnachtseinkäufe bewältigt, das Fest des gewaltigen Schenkens vorbei und Mann glaubt, sich ausruhen und entspannen zu können, kommt schon neues Unheil auf uns zu. Sie wissen, was ich meine? Richtig, den Winterschlußverkauf! Der beginnt sofort nach der Umtauschaktion und verspricht vor allem dann unterhaltsame Stunden, wenn die Frau Gemahlin (mit oder ohne Ring) das dringende Bedürfnis verspürt, IHM ein neues Outfit zu verschaffen. Sie wissen schon: Neue Kleidung, neuer Mann. Striktes Weigern führt in diesen Fällen zur Katastrophe, mit verheerenden Folgen. Besuche von Verwandten, Bekannten, Veranstaltungen unterbleiben ab sofort, S I E kann sich ja mit I H M nicht mehr sehen lassen.

Also, zur Erhaltung des Weltfriedens gehen wir natürlich mit. Wir wissen genau, wir brauchen nichts! Und schon gar nicht das, was IHR so vorschwebt. Sie kennen das sicher. Der Hemden neuester Schrei sind natürlich die Farben und Muster, die wir auf den Tod nicht ausstehen können. Schließlich einigen wir uns auf eines, das wir gerade noch akzeptieren können - für Arbeiten in Keller oder Garage. Nun brauchen wir auch noch eine Hose. Von denen, die wir haben, paßt natürlich farblich so recht keine zu dem neuen Hemd. Die, welche SIE im Auge hat, gibt es nur in einem anderen Geschäft. Also laufen. Inzwischen knurrt der Magen und die Blase meldet sich auch. Ma-

dame ist voll im Zug, da darf er als Mann natürlich keine Schwäche zeigen. Die Hosen sind farblich die gleichen, die wir schon haben. Protest zwecklos. Wer in den Laden reingeht, muß auch kaufen. Nach sieben oder acht Anproben ist er es leid, nimmt die erste beste und sagt: „Die gefällt mir.“ Geschafft! Von wegen. Da gibt es noch die Schuhgeschäfte, in denen SIE für sich schon ganz entzückende Sonderangebote entdeckt hat. „Da ist bestimmt auch etwas für Dich dabei“, sagt sie und sitzt schon, umgeben von etlichen Kartons, stolz lächelnd auf ihrem Hocker. „Deine Schuhe sind dahinten (oder oben, je nach Geschäft), geh’ und such Dir ein Paar.“ Mit diesen Worten sind wir entlassen, abgemeldet. Sie hat ihre Ziele erreicht. Die selbst ausgesuchten Schuhe werden gnädig akzeptiert. Wir dürfen SIE nun, beladen mit ihren beiden Schuhkartons und unseren Einkaufstüten, zum Essen führen., und als Dank noch zu **ihren** Schnäppchen begleiten. Schließlich profitieren wir auch davon. Oder bei welcher Gelegenheit bekamen Sie diesen grellbunten Pullover? Haben Sie **diese** Krawatte wirklich allein gekauft?

Am Ende hat Mann nur noch einen Wunsch: nach Hause. Dann noch die obligatorische Modenschau, und endlich Ruhe. Er denkt, im nächsten Jahr aber nicht wieder. Lieber Mann, in welcher Welt lebst Du denn? Schau ‘mal auf den Kalender. Wir haben schon März. Und wann ist Sommerschlußverkauf? Auswandern nützt nichts, diesen Wahnsinn gibt es weltweit, ehrlich! *

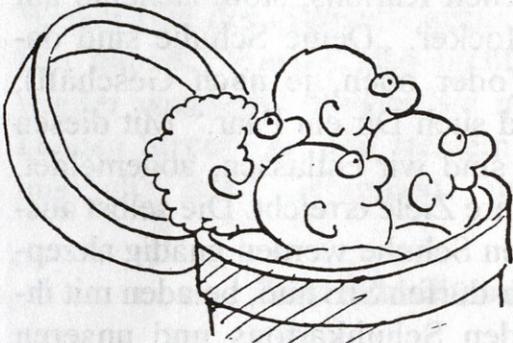
Redewendungen, so dahin gesagt

- betrachtet von Heinz Naß -

Befassen wir uns mit den vielen Redensarten, die es im deutschen Sprachgebrauch gibt und beginnen mit dem

Kopf

Hatten Sie vor Weihnachten auch den Kopf so voll? Oder gingen Sie erhobenen Hauptes durch die Straßen, obwohl Ihnen die Suche nach passenden Geschenken Kopfzerbrechen bereitete? Was muß man aber auch nicht alles im Kopf haben! Die Rätsel im „Herbstblatt“ sind für Sie schwere Kopfnüsse? Da kann ich doch nur den Kopf schütteln. Köpfchen müssen Sie haben.



Teilweise durch eigenes Verschulden brummt der Kopf, ist dick oder schwer. Zu viele Eindrücke auf einmal lassen ihn wie eine Libelle schwirren oder wie einen Kamin rauchen. Mißachten Sie einfach das Karussell in Ihrem Kopf, sonst wissen Sie nicht mehr wo er Ihnen steht. Schlimmer ist es, den Kopf unterm Arm tragen zu müssen, um eine Kur zu bekommen.

Manche riskieren im Straßenverkehr Kopf und Kragen. Sie aber sollten nicht kopflos hin- und herlaufen, den Kopf in den Sand stecken oder ihn hängen lassen. Das nächste „Herbstblatt“ wird schon vorbereitet, es sei denn, die Sache wächst uns eines Tages über den Kopf.

Ein Brett vor dem Kopf können wir uns in der heutigen Zeit schon für den Fall nicht erlauben, daß wir ihn in der Schlinge haben. Es erfordert sicher viel Geschick, ihn wieder herauszuziehen.

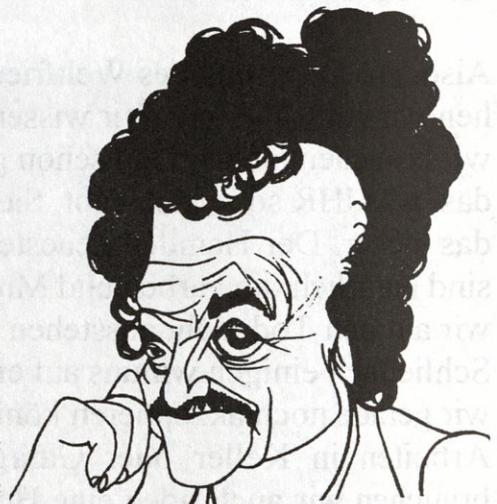
Andere wollen schon mal mit einem roten Kopf durch die Wand, wo es besser wäre, einen kühlen zu behalten, bevor sie ihn noch ganz verlieren. Das halten Sie im Kopf nicht aus? Sagen Sie nur nicht, ich hätte Flausen im Kopf! Sie wollen mir wohl den Kopf waschen? Dafür möchte ich ihn aber nicht hinhalten. Warum so wenige von Ihnen werte Leserinnen, geschätzte Leser uns Ihre Meinung über das „Herbstblatt“ mitteilen will mir allerdings nicht in den Kopf. Es ist fast schon zum Haareraufen.

Haare

Manches Erschrecken führt zu einem haarsträubenden Erlebnis, während wir uns nach den Worten der Politiker keine grauen

Haare wachsen lassen sollen. Die Haare raufen bessert die soziale Lage

auch nicht. Manchmal allerdings schwillt uns Männern der Kamm. Angenehm ist es natürlich, wenn die Frauen uns um den Bart gehen oder ihn kraulen. Auch dann, wenn bei einigen von uns der Kopf durch die Haare wächst. *



Tolle Knolle - die Zwiebel

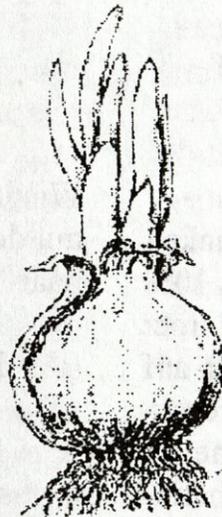
- von Hans Herzig -

Die Auswahl ist nicht besonders groß, aber es steht außer Zweifel, daß man sich eine gute Küche ohne Zwiebelgemüse gar nicht vorstellen kann. Sie sind durch ihre hocharomatische Würze allein schon wertvoll.

Wer bisher bei der Zubereitung der Speisen zurückhaltend mit der Verwendung von Zwiebeln war, der wird nach dieser Lektüre vielleicht eine bessere Einstellung zu ihr bekommen. Es gibt kein gesünderes Gewürz (wenn man vom Knoblauch einmal absieht) als Zwiebeln. Ob roh, geröstet oder gekocht, ob in Scheiben oder fein zerkleinert, ob in Saucen, an Braten, im Schmalz oder im Salat - Zwiebeln passen überall hin. Man würzt nicht nur gut mit ihnen, sondern man lebt auch, durch fleißigen Gebrauch in der Küche, gesünder.

Die Heilkraft der Zwiebel und ihr Wert bei der Krankheitsvorbeugung und -verhütung ist von altersher bekannt. Sehen wir von der Verwertung im Haushalt ab, dann ist die harntreibende Wirkung des Liliengewächses bekannt. Frischer Preßsaft wirkt blutzuckersenkend und kann bei leichten Fällen von Zucker-

krankheit erfolgreich angewendet werden. Zwiebelsaft regt die Darmtätigkeit an und ist bei Erkältungen, Husten und Heiserkeit wirklich eine tolle Knolle



Als eines der fermentreichsten Gemüse kann man die Zwiebel das ganze Jahr über nutzen. Durch ihre Vitamine B und C gleicht sie gerade im Winter den Vitamin-Mangel aus. Es muß hierbei betont werden, daß ihr Vitamin C nur im frischen Zustand vorhanden ist. Es geht beim Kochen und Braten verloren. Gebratene Zwiebeln sind außerdem auch schwer verdaulich.

Insektenstiche schwellen schneller ab, legt man eine frische Zwiebelscheibe darauf. Sie lindert zudem die Schmerzen und verhindert Juckreiz.

Rezept für Zwiebelsaft

Feingehackte Zwiebel mit drei Eßlöffeln Zucker mischen, eine Tasse Wasser dazugeben und das Ganze zehn Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Vom Herd nehmen und nach dem Abkühlen auspressen. Täglich öfter zwei Teelöffel Saft schlucken. *

In eigener Sache:

Auch wir als Herbstblatt-Redaktion freuen uns über den Einbau des Treppenliftes im „Fäßchen“. Schließlich haben auch wir durch eine gemeinsame Aktion eine erkleckliche Summe dazu gespendet. Diese Information soll die am „Fäßchen“ aushängende Spenderliste vervollständigen.



Über den Kater

- von Heinz Naß -

Über das Tier mit dem dicken Kopf und dem buschigen Schwanz will ich hier nicht berichten, sondern über das Gefühl von Durst, Mattigkeit und einem Kopf wie ein Rathaus, in dem fleißig gewerkelt wird.



Der biologische Prozeß vom Trinken zum Kater ist schnell erklärt: Etwa 10% des konsumierten Alkohols gelangt trotz Sperre in unser Gehirn und greift auf komplizierten Wegen in unser Nervensystem ein. Eine geringe Anfangsmenge führt zu einem Gefühl des Wohlbefindens. Mit steigendem Konsum wird im Gehirn ein Teil nach dem anderen ausgeschaltet. Typische Symptome sind das Fallen der Hemmschwelle, Versagen der Sprache und des Gleichgewichtssinns. Kommt Ihnen das bekannt vor? Machen wir trotzdem weiter, verlieren wir das Bewußtsein und fallen in eine Art Narkose.

Für den Kater am nächsten Morgen sind die Enzyme verantwortlich, die den Alkohol abbauen. Außerdem fehlt uns der wirklich erholsame Schlaf, und zum Schluß sollen die in dem genossenen Alkohol vorhandenen Nebenprodukte nicht unerwähnt bleiben. Hier führt vor allem der Abbau des giftigen Methylalkohols und seine Umwandlung in das hochgiftige Formaldehyd zu den oben genannten Symptomen und den fürchterlichen Kopfschmerzen. Bekämpfungsversuche

mit Bier oder Schnaps verlängern nur die Qualen. Zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes empfiehlt sich bestens das Mineralwasser. Abhilfe bringen auch eingehaltene Schwüre.



Wir können es, bevor die nächste Party mit dem gleichen Fiasko endet, ja mit ein paar Maßregeln versuchen:

Erst essen, dann trinken

Zwischendurch an die frische Luft gehen, Sauerstoff fördert die Alkoholverbrennung

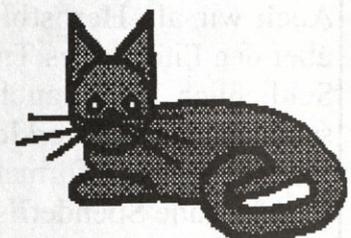


Weniger Branntwein, Obstler oder Liköre trinken - hoher Anteil an Fuselölen

Kohlensäure in Sekt/Schaumwein beschleunigt die Alkoholaufnahme

Zum Schluß noch ein Hinweis:

Je dunkler das Getränk (Ausnahme Malzbier), desto schlimmer ist der Kater, aber das wußten Sie sowieso schon, nicht wahr? *



Zwischenruf

- Gastkommentar von Klaus Dieter Koch vom Seniorenradio Unna -

Die Klagen der Berufsjammerer aus Industrie und Regierung sind ausschließlich interessenpolitisch motiviert und zielen kurzfristig auf immer höhere Gewinne ab. Nur so kann diese unsere Regierung der sozialen Kälte und deren wirtschaftliches Klientel behaupten: „Die deutschen Löhne und die Steuern sind übermäßig hoch; der Wirtschaftsstandort Deutschland ist wegen der hohen Lohnnebenkosten gefährdet. Sinkende Löhne führen zu mehr Arbeitsplätzen. Überstunden schaffen Arbeitsplätze.“ Wer denn hier aus der Regierung der sozialen Kälte behauptet, daß Arbeit zu teuer oder unbezahlbar geworden ist, der verschweigt, daß gerade in den Ländern mit den niedrigsten Löhnen (in Irland oder Spanien z.B.) die Arbeitslosigkeit am höchsten ist. Dagegen ist sie in den Höchstlohnländern (Schweiz und Japan z.B.) sehr niedrig. Gibt es dort bessere Wirtschaftsmanager oder haben die dort gar eine bessere Regierung? Ebenso verschweigen diejenigen, die über zu kurze Arbeitszeiten schimpfen, daß nirgendwo so intensiv gearbeitet wird, wie in Deutschland. Trotz kürzerer Arbeitszeit ist die Produk-

tivität erheblich höher. Auch der Versuch, den „schwarzen Peter“ den angeblich zu hohen Lohnnebenkosten zuzuschreiben, steht in keinem Verhältnis. Fahren die Unternehmen immer steigende Gewinne ein, dann ist es gerechtfertigt, ja moralisch zwingend, daß sie höhere Löhne zahlen müssen. In einer Wirtschaft, die ihre Produktivität immer weiter steigert, müßten immer weniger arbeitende Menschen immer mehr nicht arbeitende mitversorgen können, ohne daß es irgend jemand, auch unserer Wirtschaft und unseren auf Parteispenden angewiesenen Politikern, schlechter geht! Dies setzt aber den Willen zur Solidarität und Gemeinsinn voraus. Um den sozialen Frieden nicht zu gefährden und den Wirtschaftsstandort Deutschland weiterhin stabil zu halten, muß steigende Produktivität daher an steigende Solidarität gebunden sein. Niemand, auch Bundeskanzler Helmut Kohl, kann auf die Dauer nur nehmen, - auch geben macht reich.

Anmerkung:
Gastkommentare geben nicht die
Meinung der Redaktion wieder.

20 Jahre Seniorentreff Fäßchen - feiern Sie mit! Vom 01. Mai bis 30. September 1997.

Mit einem vielseitigen und umfangreichen Programm will der Seniorentreff aufwarten: Veranstaltungen mit den Gruppen des Hauses, Aktionen mit Kindern und Senioren, Ausstellungen und informative Tage drinnen und draußen.

Achten Sie auf die Hinweise in der Tagespresse!



Hochzeitstage

- 1. Hochzeitstag
- 3. Hochzeitstag
- 5. Hochzeitstag
- 6. Hochzeitstag
- 7. Hochzeitstag
- 8. Hochzeitstag
- 10. Hochzeitstag
- 12. Hochzeitstag
- 12 1/2. Hochzeitstag
- 15. Hochzeitstag
- 20. Hochzeitstag
- 25. Hochzeitstag

- Papierne Hochzeit
- Lederne Hochzeit
- Hölzerne Hochzeit
- Zinnerne Hochzeit
- Kupferne Hochzeit
- Blecherne Hochzeit
- Rosenhochzeit
- Nickelhochzeit
- Petersilienhochzeit
- Veilchenhochzeit
- Dornenhochzeit
- Silberhochzeit

- 30. Hochzeitstag
- 35. Hochzeitstag
- 37. Hochzeitstag
- 40. Hochzeitstag
- 50. Hochzeitstag
- 60. Hochzeitstag
- 65. Hochzeitstag
- 67. Hochzeitstag
- 70. Hochzeitstag
- 75. Hochzeitstag
- 100. Hochzeitstag

- Perlenhochzeit
- Leinwandhochzeit
- Aluminiumhochzeit
- Rubinhochzeit
- Goldene Hochzeit
- Diamantene Hochzeit
- Eiserne Hochzeit
- Steinerne Hochzeit
- Gnadenhochzeit
- Kronjuwelnhochzeit
- Himmelshochzeit