

# HERBST- BLATT



## MAGAZIN FÜR UNNA

**Zd  
15  
H. 7  
1997**

### IN DIESER AUSGABE:

- BUNDESGARTENSCHAU - NIX WIE HIN! (S.4)
- PFLEGEVERSICHERUNG (S.10)
- FLUGLÄRM (S.17)



**7. AUSGABE  
JUNI 1997**

**Inhaltsverzeichnis**

- 3 EURO
- 4 BuGa Gelsenkirchen
- 5 Der Grünspecht als Vandal
- 6 Die Wartburg
- 8 Der Hexentanz
- 9 Vom Gildehaus zum Rathaus
- 10 Die Pflegeversicherung
- 12 Das Patiententestament
- 13 Schlafen Sie schlecht ein?
- 14 Reisebericht Zypern
- 17 Fluglärm
- 18 Siebenschläfer
- 19 Sommer
- 20 Die Kommode
- 22 Altern hat viele Gesichter
- 23 Die Seniorenvertretungen
- 25 Redensarten
- 26 Abwarten und Tee trinken
- 27 Arno und die Volksschule

**Impressum**

- Herausgeber: Stadt Unna,  
Seniorenbeauftragte  
Rathausplatz 1, Z. 240  
Tel.: 103-396
- Redaktion: Klaus Busse  
Regina Grewe  
Hans Herzig  
Heinz Naß  
Brigitte Paschedag  
Karola Schulz  
Annemarie Wachtel-Fiene
- Zeichnungen: Heinz Fiene  
Friedrich Otto Koch
- Gestaltung: Regina Grewe  
Heinz Naß
- Druck: Stadt Unna

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

vor Ihnen liegt das neue „Herbstblatt“, das die Redaktionsgruppe für Sie zusammengestellt hat. Auf vielfachen Wunsch hin finden Sie einige grundlegende Informationen zur Pflegeversicherung (S. 10) und zum Patiententestament (S. 12).

Die Redaktion kommt gerne Ihren Wünschen nach speziellen Informationen nach. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, daß der Erscheinungsturnus von drei Monaten der Aktualität klare Grenzen setzt in unserer schnellebigen und von gesellschaftlichen Umbrüchen gekennzeichneten Zeit. Was heute noch gilt, kann vier Wochen später schon in Zweifel gezogen oder geändert worden sein. Nutzen Sie daher die Tagespresse, Radio und Fernsehen um sich auf dem Laufenden zu halten!

Zu wichtigen Themen erscheinen außerdem von offiziellen Stellen regelmäßig Broschüren und Informationshefte, z.B. zum Wohnen im Alter, Hilfen zum selbständigen Leben, Hinweise auf Aktivitäten usw. Schauen Sie doch mal im „Fäßchen“ oder im Bürgeramt in die Auslagen - dort findet sich manche interessante Veröffentlichung. Bei konkreten Fragen sprechen Sie die Mitarbeiter im „Fäßchen“ oder die Seniorenbeauftragte einfach an, sie helfen Ihnen gern weiter.

Das „Herbstblatt“ gibt nach Möglichkeit Hinweise auf Informationsquellen wie Broschüren, Adressen, Beratungsstellen. Es erscheint uns allerdings nicht sinnvoll, die kompletten Inhalte vorhandener Publikationen bei uns abzudrucken - das wäre sozusagen „doppelt gemoppelt“ und widerspräche dem Arbeitskonzept der Redaktion, die Ihnen auf den folgenden Seiten wieder einen bunten Themenstrauß zusammengebunden hat.

Viel Spaß beim Lesen!

Regina Grewe

## Hilfe, der EURO kommt!

Eine Hausfrau hat sich schlau gemacht  
- von Karola Schulz -

Der EURO wird ab 1. Januar 1999 als europäisches Zahlungsmittel eingeführt. Er ist dann hinter dem Dollar und Yen die 3. Weltwährung.

Im Frühjahr 1998 wird bei einer Konferenz der Staats- und Regierungschefs festgelegt, welche Länder in die Währungsunion aufgenommen werden. Sie müssen die im Vertrag von Maastricht festgelegten Kriterien erfüllt haben, das heißt, sie dürfen nicht überschuldet sein.

Es wird erwartet, daß Deutschland, Frankreich, die Niederlande, Belgien, Luxemburg, Österreich und Irland dazugehören werden. Beim Start nur dieser Länder soll der EURO genauso hart wie die DM sein. Es ist keine Währungsreform, wie wir sie 1948 hatten!

Wir können mit dem EURO in ganz Europa Waren und Dienstleistungen bezahlen und Geldgeschäfte abwickeln, ohne

jegliche Wechselkursänderung. Für die Wirtschaft sind das große Vorteile durch niedrigere Kosten. Dadurch sollen auch mehr Arbeitsplätze geschaffen werden.

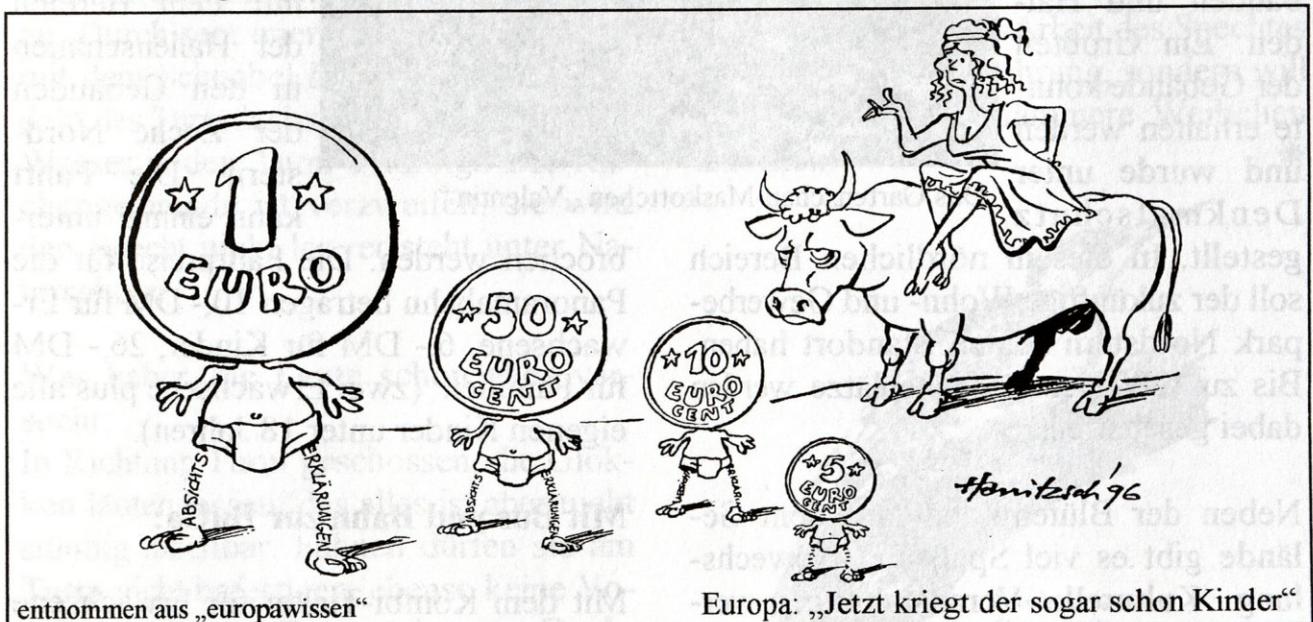
Bis Ende 2001 können wir mit EURO und DM bezahlen. Am 01.01.2002 werden EURO-Geldnoten eingeführt. Fachleute rechnen mit einem Kurs von 1,90 DM für einen EURO. Ab Juli 2002 wird unsere DM ungültig - Zahlungsmittel ist somit dann nur der EURO.

Wer dann noch D-Mark unter der Matratze hat - keine Panik, die Geldinstitute haben eine „unbegrenzt Rücknahmepflicht“.

Soviel hat die Hausfrau nun begriffen: Der EURO wird kommen - das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

✱

weitere Hinweise im Kasten auf Seite 13



## Nichts wie hin...Bundesgartenschau in Gelsenkirchen

- von Klaus Busse -

Die Stadt Gelsenkirchen setzt die Tradition der Städte Dortmund (Westfalenpark) und Essen (Grugapark) fort, eine Bundesgartenschau in der Region zwischen Ruhr und Lippe anzubieten.

Auf dem rund 100 Hektar großen Gelände wurde eine zerstörte Industrielandchaft für die Bevölkerung wieder nutzbar gemacht. Wo bis 1993 auf der Zeche „Nordstern“ noch Kohle gefördert wurde, ist ein moderner Landschaftspark entstanden. Hier blühen heute Blumen, Bäume und Sträucher.

Geprägt wird das Gelände von ehemaligen Zechengebäuden und Halden. Ein Großteil der Gebäude konnte erhalten werden und wurde unter Denkmalschutz

gestellt. In diesem nördlichen Bereich soll der zukünftige Wohn- und Gewerbepark Nordstern seinen Standort haben. Bis zu 1200 neue Arbeitsplätze werden dabei geschaffen.

Neben der Blütenpracht auf dem Gelände gibt es viel Spaß und Abwechslung. Kulturelle Veranstaltungen verwandeln den Park in eine einzige Bühne.

Für jedes Alter und für jeden Geschmack hat die BuGa etwas zu bieten. Insbesondere der Gartenfreund kann zu allen Fragen um Garten und Pflanzen Antworten erhalten. Nach so vielen Eindrücken kann sich die Seele im Kirchengzelt erholen oder in den fünf Park-Restaurants wieder stärken.



Das Gartenschau-Maskottchen „Valentin“

### Die Attraktion:

Erreicht der Besucher den BuGa-Park, so kann er sich entscheiden, den Park zu erwandern oder mit der Panorama-Bahn über Blumen, Kanäle, Halden und durch zwei Zechengebäude zu schweben. Die Bahn verbindet das südliche Gelände mit dem Bereich der Hallenschauen in den Gebäuden der Zeche Nordstern. Die Fahrt kann einmal unter-

brochen werden. Die Fahrpreise für die Panoramabahn betragen 10,- DM für Erwachsene, 6,- DM für Kinder, 26,- DM für Familien (zwei Erwachsene plus alle eigenen Kinder unter 18 Jahren).

### Mit Bus und Bahn zur BuGa:

Mit dem Kombi-Ticket für Erwachsene (VRR-Verbundfahrkarte: sechszehn

Mark plus eine Mark für den Eintritt) wird den Besuchern neben der Benutzung der regionalen Öffentlichen Verkehrsmittel ein preiswerter Eintritt ermöglicht. Erhältlich ist das Kombi-Ticket bei der Deutschen Bahn AG, nicht an Automaten!

Von Unna aus empfiehlt sich die Benutzung der S-Bahn-Linie 4 (fährt im 20-minütigen Takt), in DO-Dorstfeld umsteigen in die S1 bis Gelsenkirchen Hauptbahnhof. Folgen Sie dann den BuGa-Wegweisern zum Busbahnhof. Die BuGa-Busse sind mit einer grünen Linie im vorderen Fenster gekennzeichnet.

PKW-Fahrer fahren über die BAB 42 bis Gelsenkirchen-Heßler und folgen dann den BuGa-Wegweisern.

Falls Sie nun die Absicht haben, die BuGa zu besuchen, so können Sie es nach dieser Kurzbeschreibung tun. Sie können aber auch das Fahrangebot des Seniorentreffs „Fäßchen“ abwarten. Das „Fäßchen-Team“ wird unter Berücksichtigung des Veranstaltungsangebotes einen Termin aussuchen, der den Senioren angemessen ist. Bitte beachten Sie die kreativen Aushänge am „Fäßchen“ und die örtlichen Tageszeitungen. Ein schöner Tagesausflug erwartet Sie - nichts wie hin!

P.S.: Die Deutsche Bahn fährt halbstündlich von Unna ab, in Dortmund-Hauptbahnhof umsteigen, aber eine lange Wartezeit bis zur Weiterfahrt ist einzukalkulieren! Achtung: Am Wochenende andere Fahrzeiten!

✱

## Ein Grünspecht als Vandale

- von Karola Schulz -

In dem Dorf Poikam im Landkreis Kehlheim fügt ein Grünspecht seit Jahren dem Kirchturmdach schweren Schaden zu. Durch sein unermüdliches Hämmern mit dem Schnabel hat er die Holzschindeln des Turmdachs durchlöchert, so daß Wasser in den Turm eindringt. Die Kirchengemeinde ist verzweifelt, sie wird den Specht nicht los, er steht unter Naturschutz!

Was haben die Leute schon alles versucht:

In Richtung Turm geschossen, die Glocken läuten lassen, das alles ist aber nicht ständig machbar. Fahnen dürfen sie am Turm nicht befestigen, ebenso keine Vogelscheuche, der Turm steht unter Denk-

malschutz. Experten erwägen nun, den Grünspecht mit Hilfe eines Falkners und seines Raubvogels zu vergraulen. Das Kuriose an der Loch-Arbeit des Spechtes ist: Er sucht keine Nahrung, sondern will mit dem lauten Gehämmere Weibchen anlocken.

✱



## Die Wartburg

- von Annemarie Wachtel-Fiene -

Seit 1959 reise ich nach Hüpstedt auf dem Eichsfeld (Nordthüringen). Wenn Sie mich aber fragen, welches mein schönstes Ausflugsziel je war, dann behaupte ich: „Es war die Wartburg in Eisenach.“

Die Burg aus dem hohen Mittelalter verdankt ihren historischen Wert vielen Geschehnissen. Wir alle kennen die guten Taten und das Schicksal der jungen Landgräfin Elisabeth, aber darüber erzähle ich im Anschluß an meine kleine Geschichte.

Ich fuhr meistens mit dem Zug von Mühlhausen nach Eisenach. Mein erster Weg führte mich zum Stadttor (Nikolaitor), hier stehen die Nikolaikirche und das Lutherdenkmal. Die Georgenkirche in der Nähe des Schlosses hat ihre eigene Geschichte, hier soll der Landgraf Ludwig zum Ritter geschlagen worden sein, und 1221 gab er seiner Elisabeth in dieser Kirche sein Ja-Wort.

An vielen historischen Bauten vorbei führte mein Weg bis hin zum Wartburgaufstieg. Ist der Weg zu beschwerlich, so

trägt Sie für ein Entgelt ein Eselsrücken den Weg bis zur Burg hinauf. Es ist ein recht mühsamer, aber lohnender Aufstieg an einem Bachlauf vorbei. An der Stelle, wo einst das Siechenhaus der Hl. Elisabeth stand, legte ich eine kleine



Pause ein. Nach einer Weile erreichte ich die Torbrücke der Wartburg. Nun war ich am Ziel.

Der Überblick ist überwältigend, Täler und Hügel breiten sich immens vor einem aus. Ein Graf Ludwig soll 1076, auf den Felsen schauend, nach der Sage aus-

gerufen haben: „Wart' Berg, du sollst mir eine Burg werden.“

Nur um einiges zu nennen: Prachtige Fassaden, Rittersaal, Speisesaal, Kapelle mit Wandgemälden, Festsaal, Sängersaal, Landgrafenzimmer, Elisabeth-Kemenate in Mosaik. Mich faszinierte die Elisabeth-Legende am allermeisten.

Mit vierzehn Jahren kam die ungarische Königstochter an den Hof der Wartburg. Hier sollte sie erzogen werden, um eines Tages den Landgrafen Ludwig zu ehelichen, wie es auch geschah. Sie fügte sich nur schwerlich in die ihr zugewiesene Rolle. Sie verabscheute Hochnäsigkeit und verschrieb sich den Armen. Zerlumpte Krüppel und Aussätzigte waren ihre wahren Freunde. Sie kleidete sich ärmlich, das war ein Skandal, und sie erntete am Hofe Verachtung. Elisabeth kümmerte sich nicht um Intrigen, ihr gegenüber war jeder machtlos, denn der junge Graf liebte und beschützte sie.

Viel zu früh kam der junge Graf bei einem Kreuzzug 1227 ums Leben. Elisabeth hatte von nun an keinen Beschützer, und sie mußte mit ihren Kindern bei Nacht und Nebel die Wartburg verlassen. Sie suchte sich eine Bleibe bei ihrem Onkel, dem Bischof von Magdeburg.

Mit vierundzwanzig Jahren verstarb sie. Diese große Frau hat man bis zum heutigen Tage nicht mehr vergessen. Viel spä-

ter hat man von ihr Legenden erzählt: wie sich das Brot, das sie zu den Armen bringen wollte, in ihrem Korb in Rosen verwandelte. Mögen wir es glauben oder nicht, zwischen Himmel und Erde gibt es schon Unvorstellbares, aber eines steht fest: Die Hl. Elisabeth von Thüringen ist die Patronin ihres Landes.



Die heilige Elisabeth

Von der Wartburg ist noch zu sagen, daß diese für einige hundert Jahre aus den Köpfen der Menschen verschwand, sie verfiel. Aber Romantiker haben es verstanden, sie für uns wieder liebenswert zu machen. Reisen Sie dorthin, dann werden Sie meine Schwärmerei verstehen. \*

## Hexen-Tanz

- von Heinz Naß -

In heidnischer Zeit war die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai eine Zeit für Fruchtbarkeitsrituale. Der tief verwurzelte Aberglaube auch unser christlichen Vorfahren machte daraus ein alptraumhaftes Treffen von bösen Geistern mit dem Teufel zum Hexensabbat. So loderten im Namen der Kirche im Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit drei Jahrhunderte lang die Scheiterhaufen.

Aus politischen Motiven, Geldgier oder wegen bloßem Anders-Sein wurden unschuldige Menschen der Hexerei bezichtigt. Das Anwenden von Arzneien, Tinkturen, magischen Hilfsmitteln oder Aussprechen von Zauberformeln waren äußerst verdächtig. Dazu gehörte noch der „böse Blick“ und das Anhexen von Krankheiten (siehe Hexenschuß).

Papst Innozenz VIII forderte 1484 die systematische Verfolgung von Hexen und Hexenmeistern. Drei Jahre später wurde das Standardwerk für Inquisitoren, der „Hexenhammer“ herausgegeben. Das Buch enthält Anleitungen für Verhöre, Folterungen und Prozesse.

Angeklagt wurden vor allem Frauen. In der von Männern geprägten christlichen Gesellschaft galten sie als minderwertig, treulos, eitel, redselig, leicht beeinflussbar, vor allem aber als unersättlich wollüstig. Das sollte die „Einfallspforte des Bösen“ (Hexenhammer) sein, eine natürliche Beute für den Teufel. Die Richter ließen nicht locker, bis die Beschuldigten

unter der Folter den „Schadenzauber im Namen und mit Hilfe des Teufels“ zugeben. Der letzte Hexenprozeß fand 1782 im schweizer Kanton Glarus statt.

Im 20. Jahrhundert hat sich der Begriff der Hexe zum positiven gewendet. Vor allem das Wissen über Heilkräuter und ihre Anwendung, sowie die Ausführung spiritueller Riten oder Esoterik werden heute mit dem Hexenbegriff verbunden. Allerdings wollen sich die „weisen Frauen“ nicht in die okkulte Ecke drängen lassen. Sie bekennen sich zur „weißen Magie“, die hilft und heilt. Auch heute noch werden Menschen auf Grund ihrer Andersartigkeit ausgegrenzt und bekämpft.

Nach altem Volksglauben ritten in der Walpurgisnacht Hexen auf ihren Besen oder Ziegenböcken zum Blocksberg im Harz, um mit dem Teufel zu tanzen. In der heutigen Zeit wird die Walpurgisnacht als Volksfest gefeiert. Menschen verkleiden sich als Kobolde, Zauberer, Teufel und Hexen und treiben ihren Schabernack. Manche klettern über dunkle Pfade in der Nacht zum Gipfel des Brocken.

Der Name stammt von der heiligen Walburga, die als Schutzpatronin für Bauersfrauen und Mägde von der katholischen Kirche als Beschützerin gegen heidnischen Zauber- und Hexenkult eingesetzt wurde. \*



## Vom Gildehaus zum Alten Rathaus

- von Annemarie Wachtel-Fiene -

Das erste Rathaus von Unna wurde 1389 an der Südseite des Marktes erbaut, das zweite Rathaus wurde 1489 vollendet, es diente bis 1833 seinem Zweck und wurde 1888 abgerissen.

Nur wenige kennen die Geschichte des 3. Unnaer Rathauses. Es wurde 1590 als „Gildehaus“ erbaut, und ist damit eines der ältesten Gebäude Unnas. Es war ein Versammlungshaus der drei Gilden: der Bäcker, der Schuhmacher und der Fleischer. Bei einem Stadtbrand 1672 brannte es ab und wurde 1678 wieder aufgebaut.

Es hatte zwei Stockwerke, auf dem Dach befand sich ein kleiner Turm mit einer Glocke, die die Stunden schlug. Als das gegenüberliegende Rathaus Nr. 2 der wachsenden Stadt zu klein wurde, wurde 1833 stattdessen das Gildehaus bezogen, das so zum 3. Rathaus der Stadt Unna wurde. Die Einweihungsfeier war 1833. Der preußische Kronprinz Friedrich Wilhelm IV, der zufällig in Unna weilte, übernahm die Einweihung des „neuen Rathauses“. Zur Erinnerung daran wurde eine Gedenktafel angebracht, die später dem Stadtmuseum übergeben wurde.

An dieser Stelle soll nun mein Bericht einen großen Sprung nach vorne tun und zwar nach 1964, 131 Jahre später. Vor 33 Jahren wurde das nunmehr ehemalige Rathaus am Markt von der Stadt verpachtet. Eine Ta-

geszeitung schrieb: „Die 33 Bediensteten des Bauamtes der Stadtverwaltung, die ursprünglich im Rathaus am alten Markt untergebracht werden sollten, beziehen nun das zweite und dritte Obergeschoß im alten



Landratsamt an der Morgenstraße. Im Erdgeschoß des ehemaligen Rathauses will die Firma Otto Mess, die bereits im Nachbarhaus einen Laden hat, ihre Verkaufsfläche erheblich erweitern. Auch der Hof wird in Anspruch genommen. Damit verschwindet die unmögliche Toilette. Einen Ersatz gibt es später auf dem alten Markt. Hier soll eine unterirdische Toilettenanlage nach dem Muster der Großstädte entstehen. Die Räume nach der Marktseite werden vermietet. Dabei zieht man die gute Lage in Betracht und hofft auf eine gute Vermietung.“

Soviel zum Rathaus Nr. DREI.  
Liebe Leser, mögen Sie mir den Sprung von 131 Jahren verzeihen, aber ich verspreche Ihnen, daß meine geschichtliche Erzählung in der nächsten Ausgabe bei 1833 weitergeht.

Schließlich: welche Stadt kann sich schon rühmen, 5 Rathäuser gehabt zu haben! \*

## Die Pflegeversicherung

- von Karola Schulz

### Beitrag

Der Beitragssatz zur Pflegeversicherung ist bundesweit einheitlich und beträgt seit dem 1. 7. 1996 1,7%. Berechnet werden die Beiträge nach dem Arbeitsentgelt, den Renten, Versorgungsbezügen und anderen Einkommen. Wie in der Krankenversicherung tragen die Arbeitnehmer und die Arbeitgeber je die Hälfte der Beiträge. Wer nur bis 610,- DM bekommt, ist von der Zahlung befreit, da hier der Arbeitgeber allein beitragspflichtig ist. Für Rentner übernehmen LVA oder BfA die Hälfte des Beitrages, die andere Hälfte zahlen die Rentner selbst. Für freiwillig Versicherte gelten die gleichen Einkommensgrenzen wie in der Krankenversicherung. Zum Ausgleich der Belastung der Wirtschaft wurde in Nordrhein-Westfalen der Buß- und Betttag als Feiertag aufgehoben.

### Antrag stellen

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muß bei der zuständigen Krankenkasse ein Antrag gestellt werden. Er sollte möglichst früh gestellt werden, da bis zur Überprüfung der Leistungsvoraussetzung noch einige Zeit vergeht. Der medizinische Dienst hält Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und informiert sich bei einem Hausbesuch über die Pflegebedürftigkeit des Antragstellers. Der Tag der Antragsstellung ist deshalb so wichtig, weil im Falle der Pflegebedürftigkeit rückwirkend Leistungen gezahlt werden.

### Die häusliche Pflege

#### Sachleistungen

Die häusliche Pflege wird von Sozialstationen und privaten Pflegediensten angeboten. Beide haben mit den Pflegekassen Verträge über Pflegeleistungen abgeschlossen. Die Kassen stellen auf Wunsch Preisvergleichslisten zur Verfügung. In den drei Schweregraden der Pflegebedürftigkeit werden folgende Sachleistungen gewährt:

Pflegestufe I	bis 750,- DM	monatlich
Pflegestufe II	bis 1.800,- DM	„
Pflegestufe III	bis 2.800,- DM	„
besondere Härtefälle bis zu 3.750,- DM.		

#### Pflegegeld

Die erforderliche Grundpflege nebst hauswirtschaftlicher Versorgung kann der Pflegebedürftige aber auch durch Angehörige sicherstellen lassen. In diesem Falle erhält er statt Sachleistungen Pflegegeld:

Pflegestufe I	bis 400,- DM	monatlich
Pflegestufe II	bis 800,- DM	„
Pflegestufe III	bis 1.300,- DM	„
Pflegegeld wird für die Tage bezahlt, an denen die häusliche Pflege durchgeführt wird.		

#### Kombinationsleistung

Pflegegeld und -sachleistungen können auch kombiniert in Anspruch genommen werden. Sie werden dann gegeneinander verrechnet. Der Empfänger muß sich in

diesem Falle für mindestens sechs Monate festlegen.

## Wohnraumanpassung

Für pflegebedingte Umbaumaßnahmen in der Wohnung werden Zuschüsse bis zu DM 5.000,- je Maßnahme gewährt. (Siehe Hinweise am Ende des Artikels)

## Kurzzeitpflege

Wenn für einen Pflegebedürftigen eine häusliche Pflege zeitweise nicht erbracht werden kann - durch Urlaub oder sonstige Verhinderung der Pflegeperson -, ist eine kurzzeitige vollstationäre Pflege möglich, die aber auf vier Wochen im Jahr beschränkt ist. Gleiches gilt auch für eine Ersatzpflegekraft. In beiden Fällen werden bis zu DM 2.800,- gezahlt. Entstehen der ehrenamtlichen Pflegeperson notwendige Aufwendungen, z.B. Verdienstausschlag oder Fahrtkosten, so können die Kassen diese Kosten zusätzlich übernehmen.

## Rentenbeiträge für pflegende Angehörige

### Wichtig: Antrag stellen!

Die Pflegekassen zahlen seit dem 1.4.1995 für pflegende Angehörige Beiträge in die Rentenkasse ein. Wer mindestens 14 Stunden in der Woche ein Familienmitglied unentgeltlich pflegt, ist dann renten- und unfallversichert. Der Rentenbeitrag beträgt für die Pflegestufe I 211,45 DM und erhöht sich natürlich mit der Stundenzahl und Pflegestufe des Versicherten. Die Pflegeperson darf aber nicht länger als 30 Stunden pro Woche berufstätig sein.

## Die stationäre Pflege

Für 1997 gelten für die stationäre Pflege pauschal die drei Pflegestufen:

Pflegestufe I DM 2.000,- monatlich

Pflegestufe II DM 2.500,- „

Pflegestufe III DM 2.800,- „

Zum 01.01.1998 schließen die Pflegekassen mit den Heimen konkrete Vereinbarungen über die Aufwendungen ab. Dieses Pflegegeld gibt es dann bis zur Höhe von DM 2.800,-, in Härtefällen bis zu DM 3.300,- monatlich. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind weiterhin selbst zu tragen.

Die Leistungen der Pflegeversicherungen werden einkommens- und vermögensunabhängig gezahlt. \*

## Beratungsstellen

### **Beratungsstelle Pflegedienstleistungen der Verbraucher-Zentrale NRW**

59174 Kamen, Rathausplatz 1

Frau Schulte, Tel. 02307 / 76 61

Ab 01.07. probenhalber jeden 1. Dienstag im Monat von 8.30 bis 10.30 Uhr persönliche Beratung in den Räumen des Kinderbüros im Rathaus Unna (neben dem Bürgeramt)

### Wohnberatungsstellen

#### Für Unna-Königsborn und -Mitte:

„Neues Wohnen im Alter e.V.“,

59174 Kamen, Rathausplatz 1

Frau Hanne Fritsche, Tel. 02307/7148-128

#### Für Unna-Süd und -Ost:

Ökumenische Zentrale

58239 Schwerte, Schützenstr. 10

Frau Mehring, Frau Lehmann

Tel. 02304 / 2 14 02

## Das Patiententestament Ein Ausweg aus der Hilflosigkeit?

- von Brigitte Paschedag -

Es unterliegt keinem Zweifel, daß die Medizin in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht hat. Das Versagen einzelner Organe muß nicht mehr unabwendbar zum Tode führen. Menschen, deren Nieren versagen, steht die Dialyse zur Verfügung, bei Operationen am Herzen werden Kreislauf und Atmung durch die Herz-Lungenmaschine aufrecht erhalten, und sogar Transplantationen lebenswichtiger Organe sind keine Utopie mehr.

Was hier sinnvoll und segensreich ist - der Einsatz von Maschinen - kann sich aber auch ins Gegenteil verkehren. Viele Menschen haben heute Angst davor, der sogenannten „Apparate-Medizin“ ausgeliefert zu sein, ohne selbst noch etwas dagegen unternehmen zu können. Um hier Abhilfe zu schaffen, wurde das „Patiententestament“ entwickelt. Es gibt dem Menschen die Möglichkeit, juristisch abgesichert Verfügungen für den Fall zu treffen, daß er aufgrund einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls seiner medizinischen Behandlung nicht mehr zustimmen oder sie ablehnen kann. Das gilt besonders für den Einsatz der „Apparate-Medizin“.

Selbstverständlich wird ein solches Testament nur anerkannt, wenn die Prognose wirklich aussichtslos ist, wenn eine irreversible (nicht umkehrbare) Bewußtlosigkeit, eine wahrscheinlich dauerhafte Schädigung des Gehirns und/oder der dauernde Ausfall lebenswichtiger Körperfunktionen sicher ist.

Allerdings weist z.B. Heidi Schüller (1995) darauf hin, daß die Wirksamkeit einer derartigen Verfügung problematisch sein kann, da sie nicht von allen Ärzten anerkannt wird. Es empfiehlt sich in jedem Fall, Kopien dieses Dokuments zu hinterlegen, sei es bei Angehörigen, Freunden, dem Hausarzt oder einem Rechtsanwalt. \*

Quelle: Funkkolleg Altern, SE 9  
Schmitz-Scherzer 1997  
Schüller 1995

### Patiententestament

Ich,....., geb....., geb. am.....  
verfüge wie folgt:

Sollte ich durch eine Erkrankung oder durch einen Unfall in einen Zustand irreversibler Bewußtlosigkeit, wahrscheinlich schwerer Dauerschädigung des Gehirns oder des dauernden Ausfalls lebenswichtiger Funktionen meines Körpers bei infauster Prognose geraten, erkläre ich heute, den....., daß ich mit einer Intensivtherapie oder Reanimation nicht einverstanden bin; zumal dann, wenn sie mit erheblichen Schmerzen verbunden ist.

Allerdings wünsche ich eine ausreichende Schmerztherapie auch dann, wenn sie zur Bewußtseinstäubung oder -ausschaltung oder wegen ihrer möglichen Nebenwirkungen zu einem frühen Ableben führen sollte.

.....  
Name

.....  
Adresse

Von dieser Verfügung besitzen folgende Personen ein Duplikat:

Tochter/Sohn:

Freund/Freundin:

infaust = aussichtslos

Eine umfassende Vorlage erhalten Sie bei der Seniorenbeauftragten.

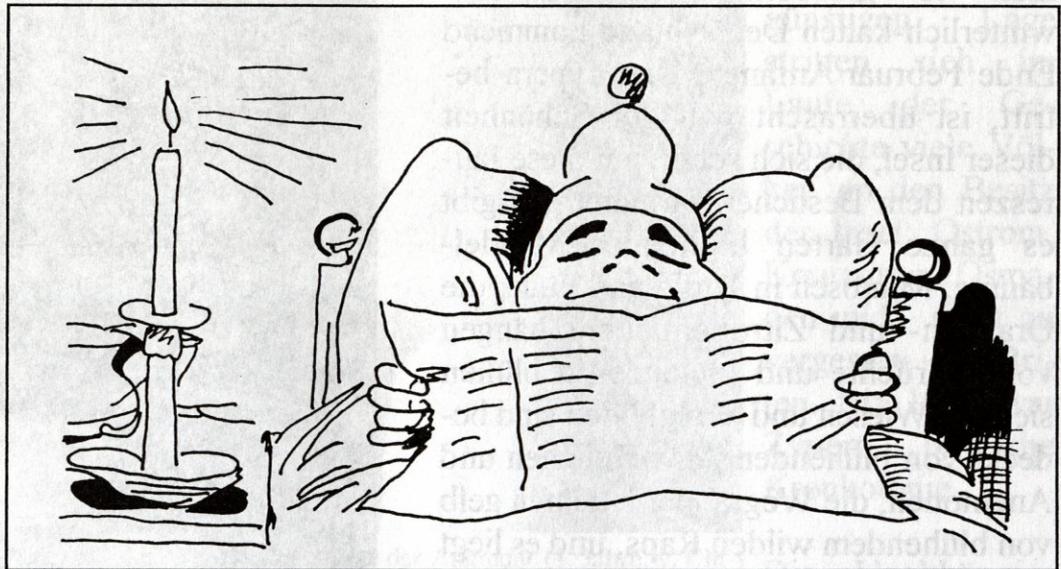
## Schlafen Sie abends schlecht ein?

- von Karola Schulz -

Viele Menschen haben Probleme mit dem Einschlafen - Sie auch? Bevor Sie jedoch zu einem chemischen Schlafmittel greifen, an das Sie sich schnell gewöhnen können, versuchen Sie es doch erst einmal mit Naturprodukten.

Calcium entspannt die Nerven und ist enthalten in Milch, Buttermilch und Naturjoghurt. Honig ist für viele ein gutes Schlafmittel. Sie können ihn pur genießen oder fügen Sie ihn Milch, Kamillentee oder Melissentee zu. Alles bitte warm trinken!

Zwei Fliegen schlagen Sie mit einer Klappe: schlaffördernd und hautreinigend zugleich ist dieses Rezept: Kochen Sie einige Zwiebeln 10 Minuten in 1/4 Liter Milch und essen Sie kurz vor dem Zubettgehen diesen Brei.



Für Knoblauchliebhaber:

100 gr. Knoblauch mit je 200 gr. Wasser und Zucker so lange kochen, bis alles ein dicker Sirup ist. Verschließen Sie ihn luftdicht in einem Fläschchen und nehmen Sie jeden Abend einen Eßlöffel davon ein.

Wer weder den Knoblauch- noch den Zwiebelsud mag, versuche es doch ganz

simpel mit Bananen. Sie enthalten die Aminosäure Tryptophan und fördern dadurch das Einschlafen.

Selbst eine Tasse starken Kaffees ist für Menschen mit niedrigem Blutdruck ein Schlafmittel. Oder machen sie ein 20-minütiges Wannenbad mit einer Temperatur von 32 bis 37 Grad C mit Zusätzen von beruhigenden Heilkräutern, z.B. Lavendel, Melisse oder Hopfen. Danach duschen Sie sich kalt ab, nur oberflächlich abtrocknen und sofort ins kuschelige Bett.

Sie werden schlafen wie ein Murmeltier!

**Informationen zum EURO** erhalten Sie vom  
Bundesministerium der Finanzen, Referat  
Öffentlichkeitsarbeit, 53105 Bonn  
und  
Europäisches Parlament, Informations-  
büro für Deutschland, Bonn-Center, Bun-  
deskanzlerplatz, 53113 Bonn

## Zypern - die Insel der Aphrodite

- von Brigitte Paschedag -

„Von Aphrodite will ich singen, der Goldgekrönten, deren Reich das meerumschlungene Zypern ist.“ So schrieb Homer vor fast 3.000 Jahren. Botticelli hat die Geburt der Aphrodite gemalt - und viele andere Künstler auch. Die Griechen bauten ihr ein bedeutendes Heiligtum auf Zypern, und auch noch heute kann man ihr begegnen: die Mädchen und Frauen auf der Insel heißen nicht nur Andrula oder Miranda, nein, auch Antigone und Aphrodite!

Die Werbung verspricht: „Die Insel, wo die Götter Urlaub machen“. Fast möchte man es glauben. Wer aus dem winterlich-kalten Deutschland kommend Ende Februar/Anfang März Zypern betritt, ist überrascht von der Schönheit dieser Insel, die sich schon um diese Jahreszeit dem Besucher darbietet. Da gibt es ganze Gärten blühender Mandelbäume, Mimosen in Hülle und Fülle, die Orangen- und Zitronenbäume hängen voller Früchte und gleichzeitig blühen sie. Die Wiesen und Waldböden sind bedeckt von blühenden Alpenveilchen und Anemonen, die Wegränder leuchten gelb von blühendem wilden Raps, und es liegt ein unbeschreiblicher Duft nach Rosmarin, Thymian, Fenchel, Salbei, Pfeffer und vielen anderen Kräutern über dem Land.

Oh ja, Zypern ist schön! Eine ganze Welt im Kleinen bietet sich dem Besucher: Klippen, auf denen man herrlich herumklettern kann, Strände, teils sandig, teils steinig und ein Meer, das eine ganze Skala von Grün- und Blautönen zeigt,

neben Wäldern, Wiesen und Gärten, Städten, Dörfern, Klöstern, Kirchen und Moscheen und Zeugnissen einer Jahrtausende alten Geschichte. Die Schönheit Zyperns liegt in der Vielfalt. Ist es da verwunderlich, daß die Göttin Aphrodite sich gerade diese Insel als Heimat auswählte?



Unsere Reisende - eine moderne Aphrodite

Da Zypern in der äußersten „Ecke“ des Mittelmeeres liegt, haben es die großen Touristenströme noch nicht erreicht. Obwohl in Orten wie Limassol, Larnaca und Paphos auch bereits ganze Hotelzeilen entstanden sind und in anderen Orten eine rege Bauätigkeit herrscht, setzt man hier doch eher auf einen sanften Touris-

mus wie etwa in den Bergen, wo es das Projekt „Agrotourismus“ gibt.

Daß Zypern noch nicht so überlaufen ist, mag ein Grund für die überraschende Gastfreundschaft sein: Im Garten unserer Apartement-Anlage wird uns zypriotischer Kaffee, eine Art Espresso, serviert,

oder auch schon einmal Griessbrei, selbstgemachte Bonbons, Apfelsinen, Kuchen - und zwar unaufgefordert und ganz selbstverständlich - ohne Bezahlung. Aphrodite, unsere Wirtin, wehrt lächelnd ab, als wir ihr unsere Zimmernummer nennen. Der Busfahrer lädt uns zum Kaffee zu sich nach Hause ein: Es gibt extra „deutschen Kaffee“, also Filterkaffee (die Zyprioten trinken Nescafé) und dazu selbstgebackenen Kuchen. Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft überraschen uns sehr. Das

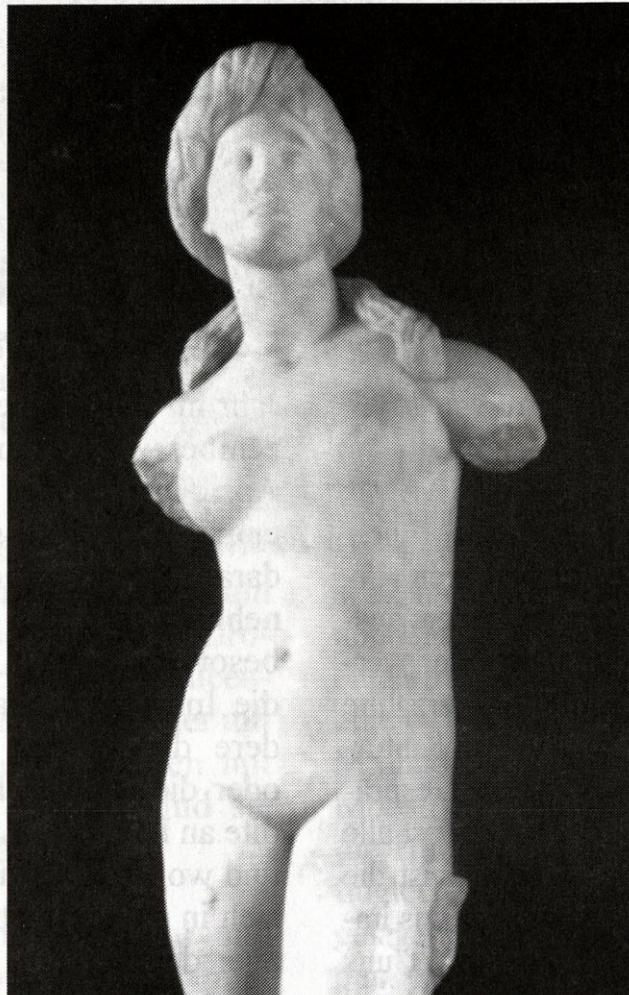
Wort „Fremde“ gibt es auf Zypern nicht, hier ist jeder „Xenos“ (Gast).

Es lohnt sich, die traditionelle, vom Orient beeinflusste Küche Zyperns näher kennenzulernen. Zum Glück gibt es nur wenige internationale Restaurants, dafür aber viele kleine Tavernen, in denen „Meze“ angeboten wird. Meze besteht

aus 12 - 20 Gerichten, die auf kleinen Tellern serviert werden. Jeder kann nehmen, was er mag und soviel er möchte: Suvla, Scheftalia, Hallumi, Kleftiko, Raviolos, gefüllte Weinblätter und vieles mehr. Dazu gibt es immer einen guten Wein.

Typisch für Zypern ist auch der

„Commandaria“, ein Dessertwein, der auf die Kreuzritter zurückgeht, die von 1191 - 1489 hier herrschten. Aber nicht nur die Kreuzritter richteten sich auf Zypern ein. Dank ihrer strategisch günstigen Lage stritten sich im Laufe der Geschichte viele Völker um den Besitz der Insel: Ostrom, Kreuzritter, Osmanen und - nicht zu vergessen - die Briten. Bis 1960 war Zypern britische Kronkolonie.



Marmorstatue der Aphrodite (1. Jahrh. v. Chr.)

Die Unabhängigkeit führte zu einer Art Bürgerkrieg zwischen griechischen und türkischen Zyprioten. 1974 kam es zur Teilung. Beide Volksgruppen wurden zwangsweise umgesiedelt: die Griechen-Zyprioten in den Süden, die Türken-Zyprioten in den Norden. Die „Türkische Republik Nord-Zypern“ wird allerdings nur von der Türkei völkerrechtlich anerkannt! Die im

Südteil von den Türken verlassenen Dörfern, die im Laufe der Zeit zu verfallen drohten, werden durch ein Regierungsprogramm jetzt von griechischen Zyprioten wieder instand gesetzt. Für ein geringes Entgelt kann man ein Haus mieten, muß sich zur Instandsetzung verpflichten und kann es dann bewohnen. Es bleibt aber Eigentum der umgesiedelten Türken.



Verlassenes türkisches Haus in Androuliko

Auch die Moscheen werden unter Schutz gestellt. Bei den orthodoxen Kirchen im Norden soll das aber anders aussehen: entweder sie verfallen oder werden als Ziegenställe genutzt - so erzählte man uns wenigstens! Wertvolles Kulturgut geht so verloren. Aus den Gesprächen mit den Einheimischen, die fast alle hervorragend Englisch sprechen, ist die Verbitterung zu hören. Man sagt uns immer wieder: „Ihr Deutschen müßt uns doch am besten verstehen - euer Land war doch auch geteilt...“ Die Griechen-Zyprioten wünschen sich sehnlichst die Wiedervereinigung - die Politik der Türkei läßt dafür aber nur wenig Hoffnung...

Als Urlaubsland hat Zypern das ganze Jahr Saison. Es gibt 340 Sonnentage im Jahr, man läuft also kaum Gefahr, einen der wenigen Regentage zu erwischen. Allerdings kann man nicht das ganze

Jahr im Meer baden, „nur“ etwa bis Dezember und dann erst wieder ab April/Mai. In der übrigen Zeit kann es empfindlich kühl sein, und man tut gut daran, einen warmen Schlafanzug mitzunehmen und sich eine dicke Decke zu besorgen. In den kühlen Monaten lädt die Insel zum Wandern ein, insbesondere die Wälder im Troodos-Gebirge oder die Halbinsel Akamas, wo Aphrodite an Land stieg, wo sie ihr „Bad“ hatte und wo sie den Prinzen Akamas traf und sich in ihn verliebte. Diese Liebe mißfiel aber den Göttern, und Aphrodite wurde auf den Olymp „strafversetzt“.

Es war ihr nicht vergönnt, auf Zypern zu bleiben, und auch wir mußten uns nach 14 wunderschönen Tagen, in denen wir viel gesehen und viele Menschen kennengelernt haben, von der Insel verabschieden; aber wie Aphrodite hoffen wir, eines Tages noch einmal zurückkehren zu können.

✱

## Fluglärm

- von Karola Schulz -

Heute ist ein warmer und sonniger Frühlingstag. Gewöhnlich nehme ich mir morgens Zeit, um beim Kaffeetrinken genußvoll die Tageszeitung zu lesen. Doch heute verzichte ich auf das Lesen, denn ich will schnell an die frische Luft.

Nach Verrichtung der täglichen Hausarbeit bereite ich das Mittagessen vor - ich kann es kaum erwarten, in den Garten zu kommen. Dann stehe ich endlich auf dem Gartenweg. Mein Herz geht auf: mein Gott, wie schön ist Deine Welt!

Der Rasen hat ein frisches, saftiges Grün, auf den Beeten ringsum blühen Tulpen in verschiedensten Größen und Farben. Und dann die Azaleenbeete! Auf dem einen Beet Sträucher mit tiefroten Blüten, auf dem anderen mit zartrosa Blüten. Eine Pracht! Und sie machen mir so wenig Arbeit.

Ich nehme mir einen Liegestuhl und stelle ihn auf die Gartenterrasse unter den Sonnenschirm. Aus dem Haus hole ich noch etliche Gegenstände: ein kleines Kopfkissen, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme und die am Morgen verschmähte Zeitung. Dann liege ich endlich - ach, tut das gut - und sehe in einen strahlend blauen Himmel, nur ganz oben schwebt eine kleine weiße Wolke.

Jetzt höre ich ein tiefes, gemütliches Brummen. Ein gelb-braun-schwarzes In-

sekt, filzig, behaart - eine Hummel, fliegt an mir vorbei zu den Azaleen. Im Gegensatz zu dem aufgeregt wirkenden Flug der schlanken Bienen fliegt die Hummel plump und behäbig. Trotzdem besucht sie an windstillen Tagen bis zu 2.000 Blüten. Die kleine Honigmenge, die jede

Hummel sammelt, reicht gerade für die Aufzucht ihrer Jungen. Sie legt im Gegensatz zu den Bienen keine Vorräte an.

Doch wo sind die Hummelnester? Wir finden sie in Steinhaufen mit größeren Zwischenräumen, unter Holz- und Bretterstapeln. Wer gerne Hummeln in

seinem Garten haben möchte, sollte Ton- und Blumentöpfe umgedreht in die Erde eingraben. Das Wasserabzugsloch muß einen Durchmesser von wenigstens 15 Millimetern haben. Etwas trockenes Moos (ja keine Schafwolle!) unterstützt die Hummeln beim Nestbau. Das Einflugloch kann durch ein Holzstückchen, gelagert auf zwei Steinen, geschützt werden. Etwas Zuckerwasser daneben soll die Hummeln anlocken. Es gibt auch extra für Hummeln angefertigte Nistkästen.

Schläfrig schließe ich die Augen, um sie erschreckt wieder aufzureißen: mit lautem Getöse überfliegt uns ein Hubschrauber, der wohl zur nahen Autobahn will.

Ich muß sagen, der „Fluglärm“ einer Hummel ist mir tausendmal lieber! \*



## Der Siebenschläfertag

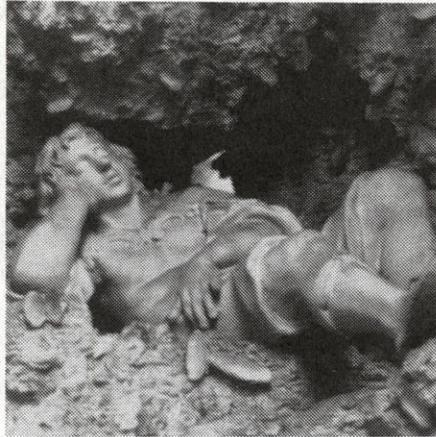
- von Heinz Naß -

Es hängt wie meistens mit dem Thema Nummer eins zusammen. Nicht was Sie denken, meine Herren, sondern mit dem Wetter. An gewissen Tagen wird ihm besondere Aufmerksamkeit geschenkt. So auch am 27. Juni. Wie wir aus alten Bauernregeln wissen, sagt der Volksmund: „Regnet's am Siebenschläfertag, regnet's noch sieben Wochen danach.“ Meteorologen sehen darin etwas Wahres, denn Ende Juni/Anfang Juli dringt oft Kaltluft nach Mitteleuropa ein, begleitet von einer längeren Regenperiode.

Trotzdem ist der eigentliche Siebenschläfertag der 10. Juli. Er wurde bei der Erstellung des Gregorianischen Kalenders 1582 falsch übertragen. Das uns wohlbekannte Tier aus der Familie der Bilche mag vielleicht einen Winterschlaf von sieben Monaten halten und kann bis

zu sieben Jahre alt werden. Es ist trotzdem nicht der Namensgeber für diesen Tag.

Der Name wird einer alten Legende von 251 zugeschrieben, wonach sieben



Brüder, die sich standhaft zum christlichen Glauben bekannten, in einer Höhle Zuflucht vor der Verfolgung durch Kaiser Decius suchten. Sie wurden entdeckt und eingemauert und sollen fast 200 Jahre geschlafen haben. Nach zufälligem Öffnen der Höhle erwachten sie auf wundersame Weise zum Leben. Sie bezeugten damit dem regierenden christlichen Kaiser Theodosius I. die leibliche Auferstehung von den Toten.

Diese Legende ist auch im islamischen Glauben bekannt (Sure XVIII). \*

### Unna-Impressionen aus den letzten hundert Jahren

#### Bilder einer wandlungsfähigen Stadt

Eine gemeinsame Ausstellung von Stadtarchiv und Hellweg-Museum

im Hellweg-Museum Unna, Burgstr. 8, Telefon 103-411

vom 09.02. bis 17.08.1997

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 10.00 bis 12.30 und 15.00 bis 17.00 Uhr, Samstag 11.00 bis 13.00 Uhr, Sonntag 11.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 17.00 Uhr

## Sommer

- von Annemarie Wachtel-Fiene -

Um den 22. Juni ist die Sommersonnenwende. Die Sonne hat ihren höchsten Stand erreicht. Die Kinder haben ihren Spaß. Sie finden dann Beschäftigungen, hoch hinauf in die Bäume zu klettern oder mit Erde, Sand und Wasser zu spielen. Überall sieht man es grünen und blühen.

Am 24. Juni ist der Johannistag, nach diesem Tag erleben wir die längsten Tage und die kürzesten Nächte. Die Menschen sehnen sich danach, ihre Freizeit draußen zu verbringen, um die Wärme der Sonne zu genießen. Man trifft sich bei Gartenfesten. Schmetterlinge flattern durch den Garten, wo die Blumen sie erwarten. Die Königin unter den Blumen, das ist und bleibt die Rose, kein Dichter und Maler kann sie so beschreiben, wie sie wirklich ist - unvergleichlich!

Auf Wiesen und an Hängen duftet es nach wilden Blumen und Kräutern. Die Sommerzeit ist eine herrliche Zeit. Die Kinder haschen hinter Glühwürmchen her. Es fällt ihnen schwer, zur gewohnten Stunde schlafen zu gehen. Ein Erlebnis ist es, wenn die Erwachsenen mit ihnen flüsternd oder ganz still durch den Wald gehen. Was gibt es dann alles zu entdecken und zu erlauschen! Nach einem Gewitter dampft alles, als würden die Zwerge ein Süsschen kochen. Selbst ein Regentropfen erzählt seine Geschichte:



*Schon naht des Sommers heiße Glut.  
Ihr Männlein, tränket die Erde gut!  
Holt eure Töpfchen, spudet euch schnell,  
schafft Wasser her zur Stell!*

*Vom Waldrand herrüber rufen die Elfen:  
„Oh bitte ihr Gnomen, wollt ihr uns  
nicht helfen?“*

*Unsere Blumen haben schon lang nichts  
getrunken,  
manche sind schon umgesunken.*

(aus meiner Schulzeit)

Freuen wir uns auf den Sommer. Die Blumen in den Wiesen und Gärten rufen uns zu: „Seht uns an, wie schön wir sind, wie gut wir duften! Wir blühen für euch Menschen.“

„Schön ist jeder Sommertag, was er uns auch bringen mag!“ \*

## Die Kommode

- von Karola Schulz -

Wir haben Schmuddelwetter, kalt und regnerisch, ein Wetter an dem man keinen Hund rausläßt. Ich bin alleine in der Wohnung, und ungestört beginne ich, Schubladen einer Kommode aufzuräumen. Dabei fällt mir eine alte Konfekt-schachtel, an den Seiten schon etwas eingerissen, mit Gummibändern zusammengehalten, in die Hände. Der Inhalt sind Feldpostbriefe meines Mannes an seine Mutter, Todesanzeigen und Briefe von nahen Angehörigen, alte Ausweise und sogar ein Ahnenpaß.

Ich setze mich an einen Tisch, nehme jedes Schriftstück aus der Schachtel heraus und beginne zu lesen und werde dadurch an Begebenheiten erinnert, die bis in meine Kindheit zurückgehen.

Da, ein Zeitungsbericht aus einer Zeitung von 1945! - Der letzte Wehrmachtsbericht des zweiten Weltkrieges: *„Aus dem Hauptquartier des Großadmirals vom 09.05.1945: Seit Mitternacht schweigen nun an allen Fronten die Waffen. Auf Befehl des Großadmirals hat die Wehrmacht den aussichtslos gewordenen Kampf eingestellt. Damit ist das fast sechsjährige, ehrenhafte Ringen zu Ende. Es hat uns große Siege, aber auch schwere Niederlagen gebracht. Die Deutsche Wehrmacht ist am Ende einer gewaltigen Übermacht ehrenvoll unterlegen. Die Wehrmacht gedenkt in dieser schweren Stunde ihrer vor dem Feind gebliebenen Kameraden. Die Toten verpflichten zu bedingungsloser Treue, Gehorsam und Disziplin gegenüber dem aus zahllosen Wunden bluten-*

*den Vaterland.“* (Soweit ein wörtlicher Auszug aus diesem letzten Wehrmachtsbericht.)

Oh, ich kann mich noch genau erinnern, wie sich alle Menschen freuten, daß der Krieg nun endlich zu Ende war und die Bombardierungen auf unsere Städte aufhörten!

Fast in jeder Familie war ein Sohn oder der Vater Soldat. Es begann das große Hoffen: Kommen die Männer bald nach Hause, oder sind sie in Gefangenschaft geraten? Hoffentlich nicht in russische!

Unsere alleinstehenden Frauen trugen nun die Verantwortung und die große Sorge, ihre Kinder satt zu bekommen. Es gab zwar Lebensmittelmarken, aber die reichten nicht zur Sättigung aus.

So begannen Hamsterfahrten in total überfüllten Zügen in umliegende Dörfer. Jeder Bauernhof wurde abgeklappert, es wurde gebettelt um Milch, Mehl, Eier oder Kartoffeln.

Einmal war ich mit meiner Mutter auf so einer Hamster-Bettel-Tour. Wir kamen erst gar nicht bis an die Hoftür eines Bauern, der Hund kam uns bellend entgegen und vertrieb uns. Meine Mutter brach in Tränen aus, sie schämte sich. Wir fuhren mit leerem Beutel nach Hause und sind nie wieder zu einem Bauern gegangen. Glück hatten oft die Menschen, die etwas zu tauschen hatten, z.B. Tabakwaren oder Schnaps.

Meine Mutter ging mit uns Kindern Kartoffeln stoppeln und Ähren lesen. Wenn die Bauern Getreide einfuhren, saßen an zwei Seiten des Feldes die Menschen und warteten, bis die letzte Stiege vom Feld war. Unmittelbar danach liefen die Ährensammler auf das Stoppelfeld und grapschten die Ähren auf. In der Mitte des Feldes trafen sie sich - das Stoppelfeld war leergesammelt!

Wir hatten alle Stoffsäckchen um die Taille gebunden, ähnlich wie Klammerbeutel. Dahinein kamen die aufgesammelten Ähren. Hatten wir von verschiedenen Feldern eine etwas größere Menge zusammen, brachte meine Mutter die getrockneten Ähren zu einer Mühle, und sie bekam etwas Mehl dafür. Daraus backte sie ein ganz köstlich schmeckendes Brot.

Eine ganz mühselige Arbeit war: Bucheckern sammeln! Wir liefen zum Schwerter Wald und lasen die Bucheckern auf. Es war besonders für uns kleine Kinder eine Geduldsprobe. Zu Hause kamen sie in einen Fleischwolf, der Brei wurde ausgedrückt und das Öl aufgefangen. Es reichte immerhin für einmal „Pfannekuchenbacken“.

Zweiundfünfzig Jahre ist es nun schon

seit Kriegsende her. Wie hat sich doch alles verändert. Wir hatten kein Telefon, kein Radio, keinen Fernseher, geschweige denn ein Auto. Es wurde öffentlich nicht getanzt und die Badean-



stalten waren geschlossen. Wir kannten kein Haschisch oder andere Suchtmittel. Mein Vater war Soldat und später in russischer Gefangenschaft. Mit 47 Jahren kehrte er zu uns zurück. Meine Mutter ermöglichte uns vier Kindern trotz vieler Arbeit eine behütete, beschützte und liebevolle Kindheit. Wir hatten ein intaktes christliches Familienleben, und das Miteinander zu den Nachbarn war sehr gut.

Ich räume alle Papiere und Erinnerungen wieder in die Schachtel und lege sie zurück in die Schublade, die Gegenwart ruft. Ich muß für meine Lieben, die bald kommen, das Abendbrot zubereiten. Bei dem Schmuddelwetter gibt es etwas Warmes. Ich freue mich schon auf die nächste stille Stunde, in der ich die Kommode weiter aufräumen werde. \*

## Altern hat viele Gesichter

- von Horst Weckelmann -

Wenn vom Alter die Rede ist, dann fallen vielen Menschen eher negative als positive Merkmale ein. Die schwindende Körperkraft, der Verlust an Aktivität, geistiger Vitalität, Einsamkeit und häufig auch Krankheit prägen das Bild vom älteren Menschen. Obwohl Altern viele Facetten hat, werden Menschen nach dem kalendarischen Alter beurteilt, eingestuft, und ihnen wird eine Rolle zugewiesen. Wundern wir uns darüber?

Die Altersbilder, die durch Bücher, Beiträge in Zeitschriften und Zeitungen, in Fernsehsendungen, in Werbespots und in der Kinder- und Jugendliteratur vermittelt werden, entsprechen oft nicht der Wirklichkeit des Alterns. Die gezeichneten Altersbilder zeigen nur eine Seite der Medaille, die andere ist die Realität des Alterns.

Bei näherer Betrachtung ist festzustellen, daß der Alterungsprozeß durch eine Vielzahl von Momenten geprägt ist, die dazu beitragen, daß sich die individuellen Unterschiede innerhalb der Gruppe der älteren Menschen mit zunehmenden Jahren eher vergrößern. Altern hat viele Gesichter, und ältere Menschen leben sehr unterschiedlich.

Wenn Altwerden im Sinne eines Reifeprozesses verstanden wird, dann haben wir keine Probleme. Wer aber möchte schon alt sein? Hüten wir uns vor den stereotypen Altersbildern, die häufig falsch sind. Der Vorruheständler mit etwas mehr als 50 Jahren lebt und handelt anders als der Hochbetagte mit über 80 Jahren. Es gibt in unserer Gesellschaft

keine spezifischen Erwartungen an ältere Menschen, keine besonderen Rollen, die sie übernehmen müssen. Das frühere Ausscheiden aus dem Arbeitsleben hat zu einer erheblichen Ausweitung der Altersphase geführt. Die mittlere Dauer des Ruhestandes hat sich in den letzten 25 Jahren um zwei Drittel verlängert. Menschen verleben heute ein Viertel, manche sogar ein Drittel ihrer Lebenszeit ohne Erwerbstätigkeit. Die Mehrzahl der Menschen erlebt ihren Ruhestand! 1916, als die berufliche Altersgrenze von 70 auf 65 Jahre herabgesetzt wurde, erreichten lediglich 4,4 % der Bevölkerung diese Altersgrenze.

Dank einer besseren Gesundheit und der größeren sozialen Absicherung haben die Menschen heute mehr und länger etwas von ihrem Ruhestand. Dazu haben auch ganz sicher eine kürzere Arbeitszeit und ein verbesserter Arbeitsschutz beigetragen. Heute kommt es darauf an, wie man alt wird. Für die jungen Alten (55-70 Jahre) gibt es viele Möglichkeiten, sich im Anschluß an die Erwerbstätigkeit zu aktivieren. Wer schon während der Berufsphase ein Hobby hatte, dem wird es leicht fallen, mit dem neuen Lebensabschnitt fertig zu werden.

20% unserer Bevölkerung ist über 60 Jahre alt. Die Fähigkeit, neue Lebensperspektiven zu entwickeln, müssen allerdings schon im mittleren Alter erworben werden. Sie werden die Grundlage dafür sein, wie man sich mit der neuen Lebensphase auseinandersetzt und damit fertig wird.

✱

## Seniorenvertretungen und Seniorenbeiräte

- Möglichkeiten zur Teilnahme Älterer in der Kommunalpolitik -  
- von Brigitte Paschedag -

Es läßt sich nicht leugnen: Unsere Gesellschaft ist eine „alternde“ Gesellschaft. Die Alterspyramide verwandelt sich immer mehr in einen Alterspilz.

Schon heute beträgt der Anteil der über 60-jährigen etwa 20% (BRD); für das Jahr 2030 wird ein Prozentsatz dieser Altersgruppe von 30-35% vorausgesagt. Höchste Zeit also, daß die Politik sich um „die Alten“ kümmert. Aber auch die Alten selbst sind gefordert, ihre Bedürfnisse zu formulieren und durchzusetzen. Diese Notwendigkeit wurde schon relativ früh erkannt, und so kam es bereits 1972 zur Gründung der ersten Seniorenvertretung auf kommunaler Ebene. Inzwischen sind ca. 600 Seniorenbeiräte, -vertretungen oder -büros entstanden. Und es werden - zum Glück - immer mehr. Die Seniorenvertretungen sind **freiwillige** Einrichtungen der Kommunen. Einen allgemeinen Konsens über ihre Aufgabenstellungen, rechtliche Rahmenbedingungen und faktische Einflußnahme auf die Politik gibt es bis heute nicht. Allen gemeinsam ist jedoch der Anspruch, ältere Menschen zu beraten (Pflegesituation, -versicherung, Altenheime etc.), ihre Interessen zu vertreten und - ganz allgemein - so weit wie möglich ihre Lebenssituation in allen Bereichen zu verbessern.

In den Seniorenvertretungen arbeiten z. Zt. rund 7.000 Ehrenamtliche, eine beachtliche Zahl, die entweder von der Kommune ernannt oder auch in einer sogenannten „Urversammlung“ gewählt

werden, d.h. alle über 60-jährigen einer Gemeinde können ihre Vertreter direkt wählen.

Die Seniorenbeiräte sind da, wo es sie gibt, wichtige Ansprechpartner für Ältere, aber auch für die Politiker. Sie versuchen, die Belange der Senioren durchzusetzen, indem sie in den Ausschüssen und Gremien der Gemeinden mitarbeiten, die Öffentlichkeit informieren, Seminare (z.B. zu Vorbereitung auf den Ruhestand) veranstalten und vieles mehr tun. Die Politiker erfahren häufig erst durch die Beiräte, wo den Senioren ihrer Gemeinde „der Schuh drückt“.

Für die Organisation eines Seniorenbeirates sind bestimmte Formalien zu beachten. So gibt es Statuten, Geschäfts- und Wahlordnungen, die so ein Beirat einhalten muß. Außerdem hat er die Pflicht, über seine Arbeit Rechenschaft abzulegen. Die Gemeinden dagegen sind nicht verpflichtet, überhaupt einen Seniorenbeirat einzurichten. (Wenn ältere Bürger ihr Recht einfordern, am öffentlichen Leben in ihrer Gemeinde aktiv teilzunehmen, die Zustimmung der Kommune zur Gründung eines Seniorenbeirates aber nicht zu erreichen ist, besteht die Möglichkeit, die Seniorenvertretung als einen eingetragenen Verein dennoch zu gründen. Meistens ist eine solche Vorgehensweise aber nicht erforderlich.)

Damit nicht in jeder Stadt „das Rad neu erfunden werden muß“, gibt die Landes-seniorenvertretung NRW Hilfe bei der

Gründung einer Seniorenvertretung. Im allgemeinen empfiehlt es sich, einen **Initiativkreis** zu gründen, der Vorschläge für das Vorgehen (z.B. für ein **Wahlverfahren**) erarbeitet. Zusammen mit der Gemeinde wird dann ein **Gründungsbeschluß** für das Wahlgremium gefaßt. Es folgen **Wahl** und **Konstituierung** der Seniorenvertretung, die sich nun eine **Satzung** und eine **Geschäftsordnung** gibt. Dann kann es mit der Arbeit losgehen.

Leider ist der ganze Vorgang nicht einfach. Trotzdem: Es lohnt sich.

In Unna ist es (noch?) nicht so weit. Immerhin gibt es aber in **Regina Grewe** eine sehr engagierte Seniorenbeauftragte bei der Stadt, der die Belange der älteren Menschen, ihrer Institutionen, Vereine, Selbsthilfegruppen etc. sehr am Herzen liegen. Ihr ist es immerhin zu verdanken, daß sich die VertreterInnen dieser Einrichtungen etwa jedes Vierteljahr zu einem Gedankenaustausch treffen.

**Vielleicht werden diese Treffen ja zu einer Vorstufe für eine offizielle Seniorenvertretung (!!).**

\*

## 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

## Redewendungen - zweiter Teil

- von Heinz Naß -

### Gesicht

Uns Männern schwillt schon mal bei der einen oder anderen Gelegenheit der Kamm. Wir vermeiden natürlich, Ihnen die Schamesröte ins Gesicht zu treiben, manche Berichte lassen aber möglicherweise die Zornesadern hervortreten oder Sie vor Wut rot anlaufen. Das schlechte Gewissen steht einem hin und wieder auf der Stirn geschrieben, und andere können es davon ablesen. Nun verziehen Sie nicht gleich das Gesicht. So schlecht war Kohls Neujahrsansprache nun auch wieder nicht. Wenn Sie allerdings ein Gesicht wie sieben Tage Regenwetter machen, kann ich nur grinsen wie ein Honigkuchenpferd. Beim Anblick mancher Fratzen oder Frauen und Männern mit Masken im Gesicht entgleisen meine Gesichtszüge, ich schaue entgeistert, und mir stehen die Haare zu Berge.

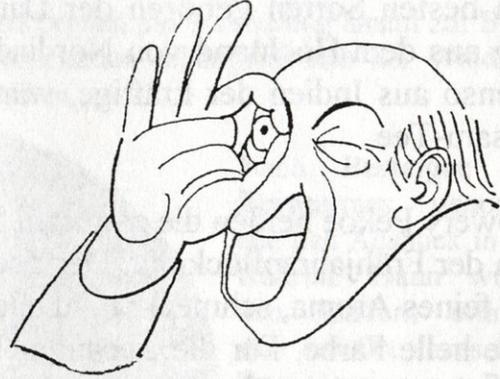
### Ohren

Falsch ist es, die Ohren hängen zu lassen, wir sollten sie besser spitzen. Auch dann, wenn Neider behaupten, Sie machen lange Ohren. Das können Sie sich ruhig dahinter schreiben. Unangenehm ist natürlich, wenn Ihnen manche ununterbrochen in den Ohren liegen, Tatsachen um die Ohren schlagen, Ihnen eins pflücken wollen oder sie Ihnen beim Höllenlärm abfallen. In diesen Fällen empfiehlt sich: Ohren anlegen oder auf Durchzug stellen. Na, klingeln Ihnen die Ohren, oder haben Sie zuviel drumherum?



### Augen

Bei Überarbeitung können wir nicht mehr aus den Augen sehen, ähnlich wie bei Blindheit vor Liebe oder Wut. Bei



Kreislaufproblemen wird uns möglicherweise schwarz vor Augen, während wir Männer bei manchen Frauen im Dunkeln tappen. Bei Licht besehen fallen uns aber manchmal die Augen aus dem Kopf. Schauen Sie der Gefahr gefaßt ins Auge. Enttäuschung macht sich breit, wenn wir das Liebste aus den Augen verloren haben. Aus den Augen, aus dem Sinn. Vor dieser Tatsache sollten Sie nicht die Augen verschließen. Und bitte, weinen Sie sich beim Zwiebelschneiden nicht die Augen aus dem Kopf. Wenn allerdings die Augen Ihrer Liebsten zornige Blitze schleudern, meine Herren, sollten Ihnen die Augen aufgehen, denn dann haben Sie etwas verkehrt gemacht. Es hätte auch ins Auge gehen können. Na, habe ich Ihnen die Augen geöffnet? Wenn Blicke töten könnten... Nun schauen Sie nicht so belämmert. Schenken Sie ihr etwas, das ins Auge fällt, verstanden? Dann laufen ihr sicher die Augen über, Sie aber können sie beruhigt schließen. Ansonsten immer schön offenhalten und seien Sie nicht so blauäugig!

\*

## Abwarten und Tee trinken, eine deutsche Redewendung

- von Karola Schulz -

Im 17. Jahrhundert brachten die Holländer chinesischen Tee nach Europa. Heute ist Indien der größte Tee-Erzeuger, vor China und Sri Lanka. Zu den besten Sorten gehören der Darjeeling aus dem Hochland von Nordindien, ebenso aus Indien der kräftige, würzige Assam-Tee.

Flowery Pekoe heißen die zartesten Spitzen der Frühjahrspflückung. Der Tee hat ein feines Aroma, schmeckt mild und hat eine helle Farbe. Für die Teeaufgußbeutel eignen sich Flanning- und Dust-Sortierungen besonders gut, weil die Blattkrümel und die fein zerriebenen Teeblätter schnell löslich sind. Die Blattrippen und -stiele sind entfernt worden.

Kein Getränk der Welt, weder Kaffee noch Coca Cola ist so beliebt wie der klassische Tee! In Deutschland trinken die Ostfriesen den meisten Tee, sieben bis acht Tassen am Tag, die übrige Bevölkerung im Schnitt nur 244 Tassen pro Kopf im Jahr.

Die Friesen bevorzugen eine kräftige Teemischung aus Assam, Darjeeling und Brokente (=*kleinblättriger Tee*). Diese Mischung ist widerstandsfähig gegen hartes Wasser, weil der Hauptbestandteil Assamtee ist.

**Ostfriesentee** sollte so zubereitet werden:

Geben Sie zuerst Kandis (Kluntjes) in die Tasse, darauf gießen Sie den heißen Tee. Es muß beim Einschenken in die Tasse schön knistern. Vom Tassenrand fügen Sie dann langsam mit dem Löffel

flüssige Sahne hinzu - ohne umzurühren. Im Winter trinken die Friesen den Tee gerne mit einem Schuß Rum. Er soll ihnen die Kälte aus den Gliedern vertreiben.

Nach der gelungenen Zubereitung und dem langsamen, genußvollen Trinken des Tees ist so mancher Unmut und Zorn verraucht.

In England verdrängte der Tee sogar den Kaffee. Um 17 Uhr ist dort „Teatime“, wer eben kann, läßt alles liegen und stehen, um eine Tasse Tee zu genießen.

Der unfermentierte Tee ist der „grüne Tee“. In Japan wird er fast ausnahmslos getrunken, immer ungesüßt. Es ist bekannt, daß Johann Wolfgang von Goethe gerne Teegesellschaften in Weimar gab. Die einfachen Leute konnten sich keinen Tee erlauben, er war zu teuer. Doch heute ist dieses Genußmittel für uns alle bezahlbar.

Zur Tasse duftenden Tees ein Stückchen friesische Käsetorte: Ein Hochgenuß!!

### Friesische Käsetorte

125 g Butter, 4 Eier, 400 g Zucker, 1 Pk. Vanillezucker, 1 Zitrone (Saft und Schale), 1-2 EL Rum, 1.000 g Magerquark, 1 Pk. Vanillepuddingpulver, 2 EL Gries, 1 Pk. Backpulver, Margarine zum Fetten der Form, Puderzucker zum Bestäuben

Die Butter zusammen mit den Eiern, Zucker und vanillezucker schaumig rühren. Zitronensaft, die abgeriebene Schale sowie den Rum zufügen. Quark mit dem Vanillepuddingpulver gut verrühren und dazugeben. Grieß und Backpulver mischen und ebenfalls gut unter die Kuchenmasse rühren. Den Kuchen in einer Springform bei 175 Grad ca. 80 - 90 Minuten goldgelb backen.

## Arno und die Volksschule

- von Heinz Naß -

Sie erinnern sich noch? Arno wurde 1946 eingeschult. Auf Grund der hohen Schülerzahl herrschte im Klassenraum Platzmangel. Arnos Klasse wurde aufgeteilt. Es gab Vor- und Nachmittagsunterricht. Die Lehrerin für Schreiben und Lesen war schon sehr alt, die für Heimatkunde blutjung, der Lehrer für Rechnen sehr streng.

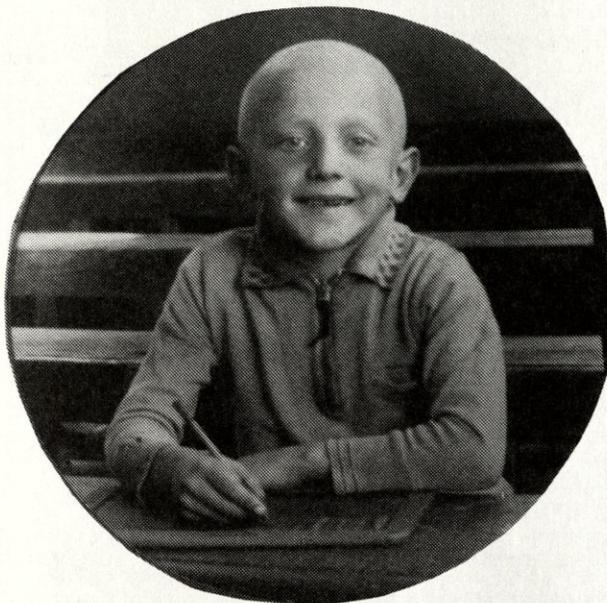
Arno ging gerne zur Schule. Er lernte sehr schnell und bekam dafür gute Noten. Am meisten Spaß machte ihm der Heimatkundeunterricht im Freien. Hier bekamen die Kinder Einblicke in die Tier- und Pflanzenwelt. Der Wechsel der Jahreszeiten wurde an Bäumen, Büschen und Planzen beobachtet. Wie gesagt, Arno ging gern zur Schule, aber der Weg war weit (ca. 3 km) und es gab unterwegs soviel Interessantes (Kokelei und Zechenbahn) zu sehen.

So passierte es, daß Arno eines Tages auf den Schulhof kam und niemanden sah. Der Platz war leergefegt. Arno kombinierte folgerichtig: Der Unterricht ist ausgefallen! und ging ruhigen Gewissens heim. Nun, falsches Denken schützt vor Strafe nicht. Arno bekam am nächsten Tag nach dem normalen Unterricht die Gelegenheit, sich schriftlich auf mehreren Seiten über sein Schuleschwänzen zu äußern.

In den Wintermonaten mußte Arno, wie auch alle anderen Kinder, zur Verbesserung des Raumklimas, Holz und Kohlen mitbringen. Dafür gab es aber auch eine Schulverpflegung in Form von Kakao, den die Kinder in entsprechenden Gefäßen mit nach Hause nahmen.

Schulwandertage waren für alle eine willkommene Abwechslung im Schulalltag. Arno erin-

bert sich noch mit einem lachenden und einem weinenden Auge an die Fahrt zur Burg Blankenstein. Die Hinfahrt mit der Straßenbahn und das Umsteigen in Begleitung des Lehrers und eines Referendars klappte prima. Am Fuße des Berges begann die Wanderung hinauf zur Burg. In Serpentinaen schängelte sich der Waldweg nach oben.



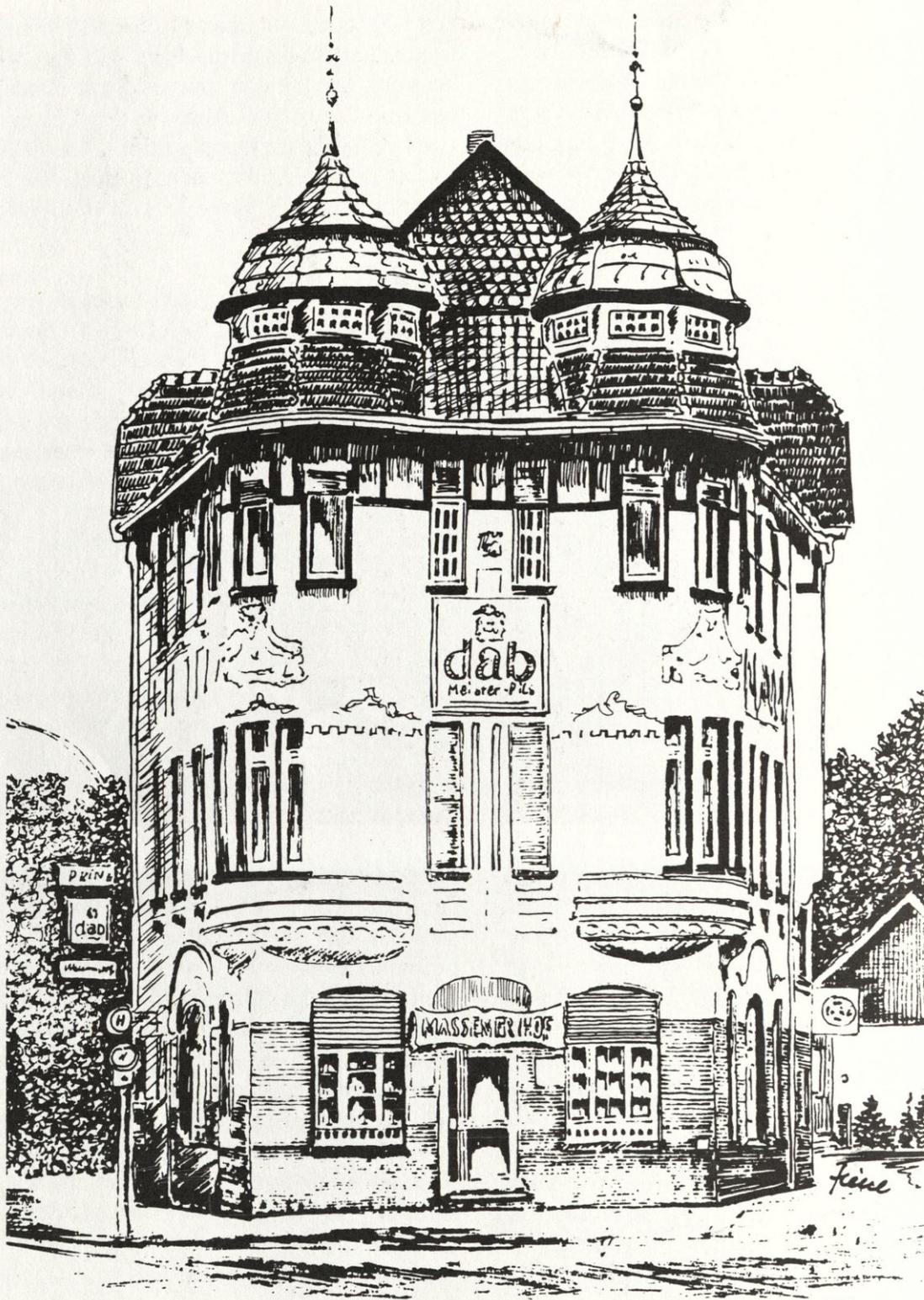
Nach Besteigen des Burgturmes genossen alle den Ausblick in das Ruhrtal. Dann wurde den Kindern erlaubt, sich den Ort anzusehen. Zum gemeinsamen Picknick wurden Termin und Treffpunkt vereinbart. Es war ein schöner Tag. Während des Abstiegs sollten noch verschiedene bergmännische Sehenswürdigkeiten besichtigt werden. Schließlich sollte die

schriftliche Auswertung des Wandertages etwas länger werden.

Arno und zwei andere Knaben hatten von diesen Planungen nichts mitbekommen. So geschah es, daß sie sich allein auf den Weg nach unten machten, immer darauf bedacht, die anderen zu finden. Es gelang nicht. Kurz und gut, die Drei wanderten entmutigt zur Straßenbahnhaltstelle und fuhren nach Hause. Mit banger Gedanken, zittriger Stimme und Tränen in den Augen beichtete Arno der Mutter das Mißgeschick. Abends kam der Lehrer, um sich nach Arno zu erkundigen. Die Mutter erzählte, was passiert war. Er ging mit den Worten: "Wir sprechen uns morgen". Arno wußte sofort was das bedeutete: Rohrstock!

Und so kam es denn auch. In den nächsten Stunden nahmen die drei Bengel stehend am Unterricht teil.

✱



Massener Hof