

MAGAZIN FÜR UNNA

HERBST-BLATT



STADTARCHIV UNNA
- Bücherei -
Zg. 1998/
Ed. W. H. 11



JUNI 98

NR. II

STADT UNNA
STADTARCHIV
POSTFACH 21 13
D-59477 UNNA

OPHERDICKE

DAS 1000 JAHRE ALTE DORF AM HAARSTRANG

AUSSERDEM IN DIESER AUSGABE MEHR ÜBER
EINKAUFEN IN UNNA - ALKOHOLISMUS IM ALTER



Inhaltsverzeichnis

- 3 Esel Balduin: Zwei Tüten Milch
- 4 **1000 Jahre Opherdicke**
- 8 Hier ist der Kunde König
- 10 **Ein Prosit...der Gemütlichkeit?**
- 11 Ausstellung Westfälischer Friede
- 12 Reisen in Deutschland: Celle
- 14 „Weißt Du noch?“
- 15 Kirchentag in Unna
- 16 Nachlese:
Markt der Möglichkeiten
- 18 Musizieren trainiert das Gehirn
- 19 **Neu: Das Förderabonnement**
- 20 Eine Straße erzählt
- 22 Einkauf mit Hindernissen
- 23 Augen auf beim
Lebensmitteleinkauf!
- 24 Schlesier in Unna
- 25 Entdeckungen -
Unna gestern und heute
- 26 Sauerkraut: Der Darmbesen
- 28 Anfang und Ende

Impressum

- Herausgeber: Stadt Unna,
Seniorenbeauftragte
Rathausplatz 1
Tel.: 103-396
- Redaktion: Klaus Busse
Regina Grewe
Gisela Lehmann
Heinz Naß
Brigitte Paschedag
Karola Schulz
- V.i.S.d.P. Brigitte Paschedag
- Gestaltung: Regina Grewe
Heinz Naß
- Druck: Druckerei Bresser, Unna
- Internet: <http://members.aol.com/stadtunna/>

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sind „fremdgegangen!“ - oder doch nicht?
Unser Herbst-Blatt hat den Untertitel „Magazin für Unna“. Und was tun wir? Wir bringen als Titelgeschichte einen Bericht über **Opherdicke**, das ja bekanntermaßen ein Ortsteil von Holzwickede ist! Verrat!

Aber gemacht - erstens ist Unna nicht nur Stadt, sondern auch Kreisstadt mit einer nahen Nachbarschaft, von der wir uns nicht abkoppeln wollen. Zweitens kommt unser Redaktionsmitglied Karola Schulz aus Holzwickede. (Und sie hat schon viel Interessantes zu unserem Herbst-Blatt beigesteuert.) Drittens wird das Magazin auch in Holzwickede gern gelesen. Viertens ist ein über 1000-jähriges Dorf ja sicherlich eine Geschichte wert. Und fünftens steht der Blick über den Tellerrand, sprich: die Stadtgrenze - jedem gut an. Also auch uns! Gründe genug, einmal über Holzwickede-Opherdicke zu berichten!

Unna kommt im Blatt ja nicht zu kurz: Gisela Lehmann berichtet über ein „Knopfgeschäft“. Und unser Esel Balduin macht sich so seine Gedanken über „Knöllchen“ und Parken in Unna, ein anscheinend immer aktuelles, leidiges Thema.

Daneben hoffen wir, Ihnen auch wieder viel Wichtiges, Interessantes, Heiteres, Besinnliches und Kulinarisches nahezubringen.

Es würde uns freuen, wenn Ihnen die Mischung gefällt.

Für das Redaktionsteam
Brigitte Paschedag



Der Unnaer Esel...

- Zwei Tüten Milch -

...nimmt zur Kenntnis, daß die Kauflandschaft in Unna seit einiger Zeit das Thema ist, welches die Bürger und Bürgerinnen dieser Stadt sehr beschäftigt. Mit großem Interesse wird die Entscheidung der Politik und Verwaltung erwartet: Kleine Lösung „Mühle Bremme“ oder die großzügige „Victoria-Passage“.

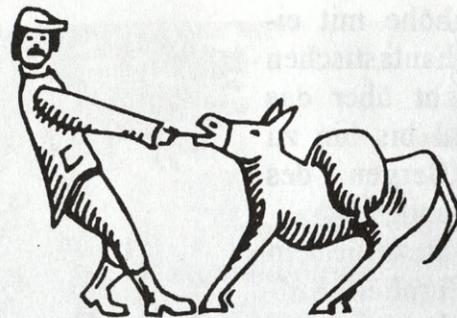
Eine andere Entscheidung wird jetzt in die Tat umgesetzt: der Umbau des Alten Marktes. Endlich bekommt dieser eine neue Pflasterstruktur, die diesen Bereich wieder aufwertet und mich - den Unnaer Esel - wieder zum Mittelpunkt der Betrachtung werden läßt. So ein Platz lädt nicht nur zum Einkaufen, sondern insbesondere zum Bummeln und Verweilen ein. In Verbindung mit den Einfallstraßen Bahnhofs- und Massener Straße wird die Innenstadt wieder ein einheitliches Ganzes.

Ob dieses auch angenommen wird von den Bürgern hängt im Wesentlichen von anderen Faktoren ab. Neue verkehrslenkende und auch parkraumüberwachende Maßnahmen sind notwendig, um Unna als Einkaufsstadt attraktiv zu machen, zu erhalten und auszubauen.

Besonders die südliche Innenstadt hat als Einkaufszentrum verloren, die Vorstädter wandern zu günstiger gelegenen Märkten ab. Das muß nicht sein. Diese sogenannte „Abwanderung“ wird auch durch die Verhaltensweise der Stadt selbst gefördert, denn die sehr restriktive Knöllchenverteilung rund um das ehemalige Realkaufhaus trägt nicht unbedeutend dazu bei. Selbst wenn die rechtliche Grundlage dafür vorhanden ist, so wirkt mancher Strafzettel hemmend auf den weiteren Einkauf in der Innenstadt.

Wenn solche Knöllchen das defizitäre Loch der Stadt stopfen sollen, dann bitte mit Augenmaß.

Erzählte uns doch eine junge Mutter, die zu Besuch aus Braunschweig in Unna war, daß zwei Liter Schlauchmilch in Unna 21,78 DM kosten. Sie hatte in der ehemaligen Ladzone - jetzt außer Betrieb - des Realkaufhauses geparkt. Andere Verkehrsteilnehmer (Radfahrer, Fußgänger) wurden nicht behindert. Obwohl als verkehrsberuhigte Zone ausgewiesen, bietet diese Stelle doch



die Möglichkeit, sein Auto kurzzeitig dort abzustellen. Wie man allerdings zum Geschäftsschluß hin in zehn Minuten selbst einen Kleineinkauf schaffen kann, bleibt wohl das Geheimnis der so pflichtbewußten Politessen.

Hier ist der Kunde nicht König. Vielmehr wird er durch ein derartiges Verhalten abgeschreckt und sucht sich Kaufziele, bei denen er eine bessere Parksituation vorfindet.

Wir sind eine auto-mobile Gesellschaft. Ein radikales Aussperren der PKW aus der Innenstadt ist ein Schuß, der nach hinten losgeht.

Ein gutes Gegenbeispiel ist die Stadt Kamen. Haben Sie, liebe Leser und Leserinnen, ähnliche Erfahrungen gemacht? Schreiben Sie uns. Wir werden Ihre Meinung gern veröffentlichen.

Herzlichst....

Ihr UN-Tier Balduin

„Opherdicke“ - das 1000 Jahre alte Dorf am Haarstrang

- von Karola Schulz -

Um das Jahr 950 wurde eine Siedlung auf dem Haarstrang urkundlich erwähnt.

1110 hatte sie den Namen „Herrche“. Im Laufe der Jahre änderten sich die Ortsbezeichnungen: Upherreke, Topherdich, Hirroricke, plattdeutsch heute noch Heieke, doch nun endgültig: Opherdicke.

Es ist ein schöner, kleiner Ort auf dem Kamm der Haarstranghöhe mit einer phantastischen Aussicht über das Ruhrtal bis hin zu den Bergen des Sauerlandes.

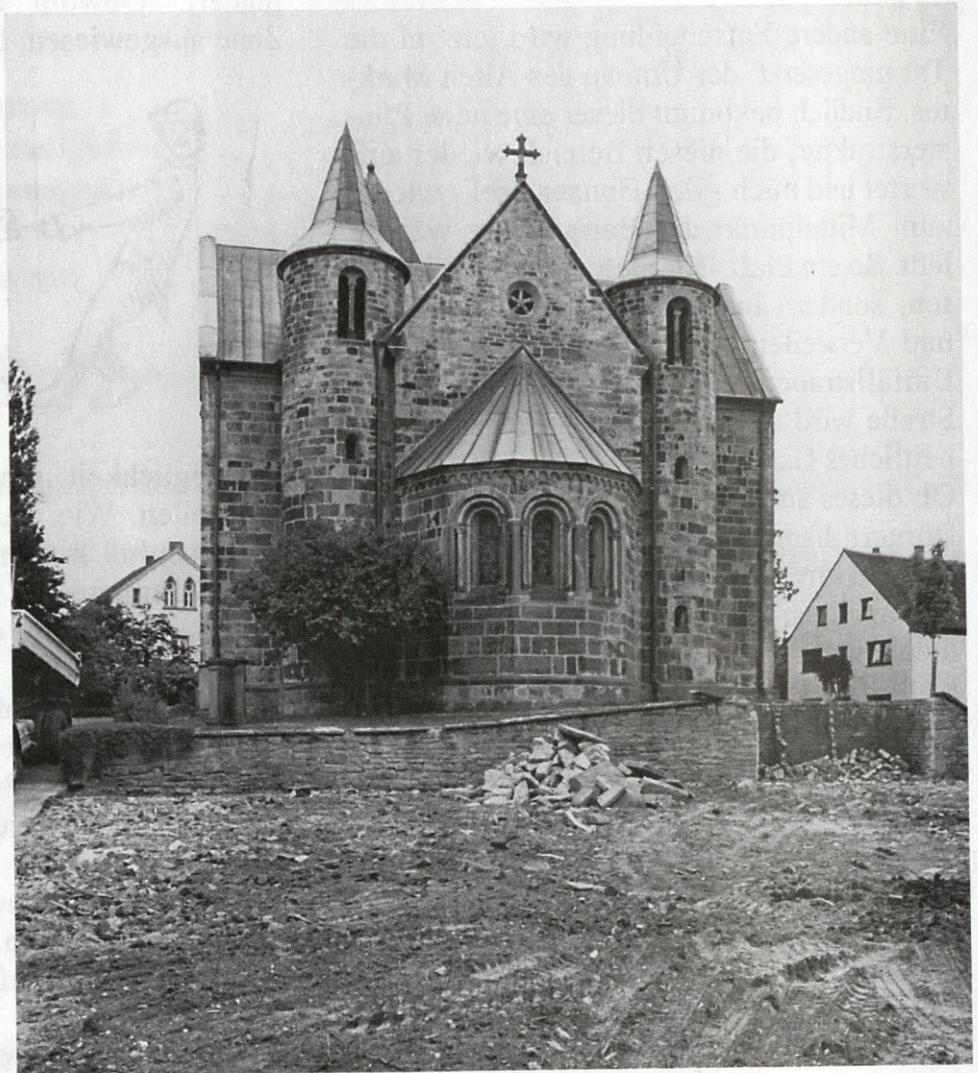
Opherdicke liegt in einer uralten Kulturlandschaft, die durch viele Funde ihre vorgeschichtliche Besiedlung erwiesen hat. Einige von diesen Funden aus der Steinzeit, 4000 - 1800 v. Chr., befinden sich in Dortmund im vorgeschichtlichen Museum.

Um die Zeit Christi Geburt wohnten zwischen der Lippe und der Ruhr nachweisbar die Marser. Nachbarn waren die Brukerer, nördlich der Lippe.

Im Jahre 14 n. Chr. machten die Römer einen Eroberungszug nach Westfalen. Der römische Feldherr Germanicus brach vom Lager VETERA bei Xanten auf, um einen Krieg gegen die Marser zu führen. Er nahm dabei den Weg über die Höhen des dichtbewaldeten Ardeygebirges und der Haar. Die

Wälder, die seinen Durchzug behinderten, ließ der Feldherr beseitigen, um einen freien Weg zu haben. So entstand eine Heerstraße.

Auf der Landskrone, zwischen Lichtendorf und Hengsen, heißt heute noch eine Straße „Römerstraße“.



Die evangelische Kirche Opherdicke

Foto: Hellweger Anzeiger

Die Marser und auch die Bewohner der Siedlungen bei Opherdicke wurden bei dem römischen Angriff vernichtet.

Dem Volke der Marser folgten die Brukerer. Diese wurden Ende des 7. Jahrhunderts von den Sachsen unterworfen. In dieser Zeit

wurde von einem sächsischen Edelgeschlecht auf der Höhe von Herreke die erste Holzburg errichtet, es war ein strategisch wichtiger Punkt. Sie wurde zum Schutz gegen feindliche Überfälle mit einem Wassergraben umgeben.

Fränkische Missionspriester errichteten um 785 eine hölzerne Kapelle. In den folgenden Jahrhunderten hatte Opherdicke sehr unter Kriegen und Städtefehden zu leiden. Viele fremde Krieger zogen vom Rhein her über diese alte Heerstraße durch das Dorf in das Hellweggebiet und das Sauerland.

Die Praxis aller durchziehenden Heere war, sich aus dem Lande zu verpflegen. Es war eine entsetzliche Plage für die Bevölkerung. Sie wurde durch Plünderungen drangsaliert, Vieh und alles Eßbare, besonders Korn, wurde gestohlen, Brände gelegt und viele Menschen ermordet.

Aus der Zeit Heinrichs von Herreke um 1200, dem damaligen Besitzer der Burg, stammt die romanische Kreuzbasilika. Er ließ sie an der Stelle der ehemaligen Kapelle errichten.

Die ornamentale Ausstattung ist für eine Landkirche ungewöhnlich aufwendig. Der viereckige, wuchtige Turm mit stumpfer Pyramide war ursprünglich ein Wehrturm. Die Öffnung zu der Basilika ist erst viel später gebrochen worden. Das Gotteshaus ist eine der schönsten Dorfkirchen des Hellweggebietes und gehört zu den ältesten Stätten des christlichen Glaubens in Westfalen.

Nach wechselnden Besitzverhältnissen im Laufe der Jahrhunderte war die Basilika bis 1576 eine katholische Kirche. Die Familie Fresendorf, die „Haus Opherdicke“ zu der Zeit besaß, trat zum evangelischen Bekenntnis über, und somit wurde auch die katholische Kirche reformiert.

Dann kam der Dreißigjährige Krieg, von 1618 bis 1648. Er brachte den Menschen entsetzliche Not, die Pest, Leiden und Tod. Der Krieg endete mit dem „Westfälischen Frieden“ 1648 zu Münster und Osnabrück.

Es war vor genau 350 Jahren.

Im Siebenjährigen Krieg von 1756 bis 1763 war der Haarstrang das Durchzugsgebiet der Franzosen.

Vier Generationen, von 1808 bis 1906, besaßen die Freiherren von Lilien „Haus Opherdicke“ mit den Ländereien. Auf dem Opherdicker Friedhof wurden sie bestattet. Noch heute sind ihre Grabplatten dort zu sehen.

Durch eine Erbschaft ging der Besitz anschließend an den Grafen Berghes von Trips zu Frechen bei Köln.



Die Windmühle in Ostendorf

Dieser verkaufte 1917 das ganze Anwesen an den Gutsbesitzer Theodor Regenbogen aus Huckarde, der einen modernen, landwirtschaftlichen Betrieb daraus machte.

Seine Erben wiederum verkauften das Schloß mit dem Park und Gartenanlagen am 27.07.1980 an den Kreis Unna.

Nach vollständiger Renovierung des Haupthauses ist es heute ein Kulturzentrum, in dem Ausstellungen, Konzerte, Tagungen und andere Veranstaltungen stattfinden.

Die Räumlichkeiten werden auch sehr gerne für private Feiern angemietet. Die offizielle Bezeichnung des Wasserschlosses ist heute: „Haus Opherdicke“.

Das Fest zur 1000-Jahr Feier

1950 wurde mit großem Aufwand das 1000-jährige Bestehen Opherdickes gefeiert. Es war das erste große Fest nach dem 2. Weltkrieg und dauerte eine Woche.

Ein Zeitzeuge erinnert sich:

In großen Scharen kamen die Menschen zu Fuß oder mit Fahrrädern aus den umliegenden Gemeinden. Verstopfte Straßen durch Autos gab es nicht. Autos waren zu der Zeit noch Luxus, den nur wenige kannten.

Während der Festwoche fand das erste Reit- und Springturnier des traditionsreichen Reit- und Fahrvereins Hengsen-Opherdicke nach dem Kriege statt. Es war ein großes Ereignis für die dörfliche Bevölkerung mit ihrer Liebe zu Pferden.

Ein aufwendig gestalteter historischer Festzug war so lang, daß er bis zur großen Kreuzung nach Hengsen ging. Dieser wurde angeführt - hoch zu Roß - von dem Besitzer des Rittergutes Opherdicke, Theodor Regenbogen und seiner Schwester Toni.



Der Festumzug im Juni 1950

Überall hingen

Girlanden, wehten Fahnen, war mit Grün und Blumen geschmückt. In allen Straßen standen Kirmeswagen, Karussells, Schieß-, Los-, Getränke- und Eßbuden.

Würfelspieler hielten die Männer an, um sie zum Spielen zu animieren. So mancher Besucher hatte sein Geld verspielt, bevor er auf dem Festplatz war.

Lehrer Schleef aus Sölde hielt einen lustigen Vortrag in plattdeutscher Mundart. Damit ihn alle gut hören und sehen konnten, stand er auf der Mauer der Brücke, die zum Schloß führte. Er erzählte Dönekes von Schulte-Wordelbuk und Schulte-Klutenkamp. Die Leute lachten Tränen!

Hinter der Schloßschänke und der katholischen Kirche waren Bänke, Tische und

Stühle aufgestellt. Dort wurde gegessen und getrunken. Eine Kapelle spielte zum Tanz auf, die Menschen prosteten sich zu, sangen und schunkelten. Es herrschte eine fröhliche, ausgelassene Stimmung bei herrlichem Juli-Sommerwetter.

Die Mädchen und Frauen trugen der damaligen Mode entsprechend Sommer-Glockenkleider mit Petticoats. Die Männer Anzüge, deren Hosenweite bis zur Fußspitze ging.

Nachts gingen oder schwankten, je nach Al-

koholgenuß, die Festbesucher nach Hause um bis zum Arbeitsbeginn noch einige Stunden zu schlafen. Doch am anderen Tag trafen sie sich mit Freunden wieder, um im Dorfmittelpunkt weiter zu feiern.

Der Dorfmittelpunkt

Die katholische St. Stephanuskirche wurde 1893 in Schloßnähe erbaut. Sie bildet mit der alten evangelischen Basilika, mehreren gepflegten Fachwerkhäusern und dem Wasserschloß, umgeben von dicken knorrigen Bäumen, den Dorfmittelpunkt.

Unmittelbar am katholischen Pfarrhaus am Hang liegt der katholische Friedhof.

Die kommunale Gebietsreform

Opherdicke war eine kleine, eigenständige Gemeinde und gehörte bis 1967 zum Amt Unna-Kamen. Am 01.10.1968 kam die kommunale Gebietsreform, das Amt Unna-Kamen wurde aufgelöst. Holzwickede, Hengsen und Opherdicke wurden zur Groß-

gemeinde Holzwickede zusammengefaßt. Sie unterstehen seitdem dem Kreis Unna.

Opherdicke heute

Die Wohnbebauung hat in den letzten 50 Jahren stark zugenommen, doch es ist immer noch ein idyllischer Ort, ohne Industrie mit der gesunden Höhenluft. Die Windmühle in Ostendorf wurde restauriert und zu einer Wohnung umgestaltet.



Es gibt viele Obstwiesen und Weiden mit Schafen und Pferden. Korn und Kartoffeln werden angebaut.

Der Truppenübungsplatz ist eine unberührte Natur geblieben und ein Eldorado für Mensch mit Hund. Durch die Ausweisung der Wasserschutzzone ist der menschliche Eingriff ausgeschlossen. Ausgenommen sind an den Wochenenden die Segelflieger und Fallschirmspringer, die den südlichen Teil für die Ausübung mit starken Auflagen benutzen dürfen. Sie bringen - fast lautlos - Leben an den Himmel.

Auf autofreien Feldwegen kann gewandert werden bis zum Bismarkturm, nach Billmerich oder zur Ruhr.

Im Jahr 2000 ist Opherdicke 1050 Jahre alt. **Opherdicke, unser geliebtes westfälisches Dorf auf der Haarstranghöhe: Wir wünschen Dir Frieden.**

✱

Quelle: Fest- und Heimatschrift „1000 Jahre Opherdicke“

Fotos auf Seite 5 und 6: Archiv der Gemeinde Holzwickede

Auflösung des Bilder-Rätsels aus Heft 10

Das Stuck-Ornament findet sich am Gebäude Morgenstraße 12.



Hier ist der Kunde König

- von Gisela Lehmann -

Verschwunden sind sie alle aus den Städten, die kleinen Läden mit dem riesigen Sortiment und einer freundlichen Verkäuferin, die beratend zur Seite steht. Unna besitzt noch solch ein Kleinod. Am Rande der Fußgängerzone, in der Morgenstraße, ist die Redaktion des Herbst-Blattes fündig geworden.



So steht es an der Eingangstür. Beim Betreten des Geschäftes zieht ein Hauch Nostalgie vorüber. Knöpfe, Knöpfe, Knöpfe soweit das Auge schaut. Fein säuberlich geordnet und aufgestapelt, liegen sie in Unmengen von kleinen Schachteln in den Regalen. Jeder findet hier den Knopf, den er sucht.

„Bei dieser Vielfalt von Knöpfen, über eine Million sind es“, erklärt stolz Herr Rüdiger Damm, der soeben das Geschäft betreten hat, „ist es nötig, die Knöpfe nach Farben, Größen und Materialien zu sortieren.“

„Auch nach Materialien getrennt?“, kommt die erstaunte Frage.

„Natürlich“, erwidert Herr Damm, „wir führen Knöpfe aus Kunststoff, Perlmutter, Holz, Stein, Bast, Metall, Hirsch- und Büffelhorn sowie Kokosnuß und Posamentenknöpfe. Letztere

sind handgearbeitet.“

Während Frau Susanne Damm, die junge Inhaberin des Geschäftes, zielstrebig und mit Fingerspitzengefühl den richtigen Knopf aus den fast 5.000 Schachteln für die Kundin hervorzaubert, sehen wir uns noch etwas um.

Das Selbstbedienungssortiment von Polstern, Hosentaschen und Nähzubehör befindet sich in einer Vielzahl von Gondeln und Regalen. Nähgarne gibt es in allen Farbvariationen aus echter Baumwolle, Seide und Polyester. Dazu sind Nadeln, Scheren und jede Menge Bänder, Gummi-, Schleifen-, Kordel-, Besatz- und Einfäßbänder nicht zu übersehen. Nicht zu vergessen, die Reißverschlüsse, von denen der längste 3,50 m mißt.

„Wir haben auch Reißverschlüsse auf der Rolle als Meterware“, ertönt hinter uns die Stimme von Herrn Damm.

„Selbstverständlich bieten wir auch im Kundendienst das Einnähen von Reißverschlüssen an.“

„Kundendienst?“

„Aber ja“, geht Herr Damm auf unsere wohl sehr zweifelnde Frage ein.

„Wir bieten noch viel mehr. Knöpfe überziehen, Gürtel kürzen, Druckknöpfe und



Ösen in die Garderobe stanzen. Bei Jeans, Arbeitsanzügen, Anoraks und Mänteln ist es oft ohne maschinelle Hilfe gar nicht möglich, die Knöpfe anzubringen. Selbst Konfektionsgeschäfte nehmen unseren Service gern in Anspruch“, plaudert Herr Damm weiter.

Spätestens jetzt hat uns die Neugier gepackt. Verführt zum Stöbern und Verweilen entdecken wir auf den Theken-

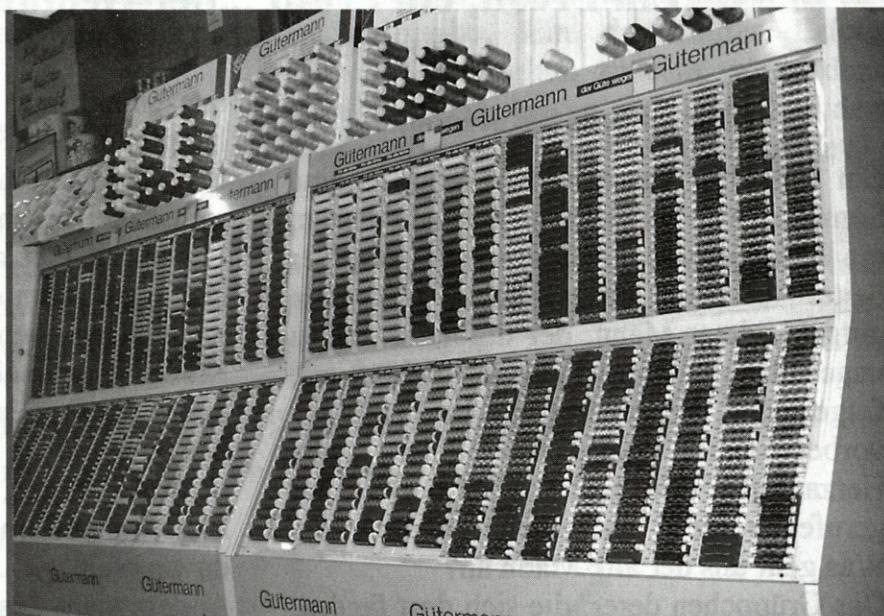
tischen eine alte konventionelle Kasse. „Die ist schon 40 Jahre alt und gehört, wie die Theke, mit zu unseren ersten Einrichtungsteilen. Sie ist erst einmal repariert worden; wirklich noch alte deutsche Wertarbeit“, erfahren wir.

In den Theken liegen Anstecknadeln, Kragen, Blumen und Blüten aus Stoff, Perlen, Nieten, Schnallen, alles Accessoires.

„Ja, hier fanden die Kundinnen auch schon als Hippies ihr schmückendes Beiwerk“, beteiligt sich jetzt auch Frau Susanne Damm an dem Gespräch.

„Unser Einzugsbereich

geht weit über die Grenzen Unnas hinaus. Kunden aus Düsseldorf, Frankfurt, München, die in Unna zu Besuch weilen, bringen Wünsche von Freunden und Bekannten



auf langen Einkaufslisten mit“, erklärt Frau Damm mit glänzenden Augen.

Es ist Samstag 13.20 Uhr. Gerade hat sie hinter der letzten Kundin die Tür geschlossen. Es war ein ständiges Kommen und Gehen. Frau Damm hatte für jeden freundliche Worte, eine hilfreiche und fachkompetente Beratung und dazu Zeit für einen privaten Plausch.



Ihr ist es anzusehen, sie lebt mit Leib und Seele für ihr Geschäft, das sie seit 1993 in eigener Regie führt. Immerhin befindet es sich seit 1964 in der Morgenstraße und gehörte ihren Schwiegerel-

tern Siegfried und Cecilia Damm. Heute noch helfen die beiden gern mit Rat und Tat aus.

✱

Ein Prosit, ein Prosit ...der Gemütlichkeit?

- von Brigitte Paschedag -

Eine Episode am Rande

Ein naßkalter Tag zwischen Frühling und Sommer, eine vielbefahrene Ausfallstraße, ein Parkplatz voller Autos, eine Bank an der Seite. Auf dieser Bank liegt am Mittag ein gutgekleideter Mann, der durchaus keinen ungepflegten Eindruck macht. Schläft er?, fragen sich die Menschen, die „zufällig“ vorbeikommen. Hatte er vielleicht einen Herzanfall? Sollte nicht besser der Notarzt gerufen werden?...Ach, lieber weitergehen. Was geht uns der alte Mann an?

Das Grüppchen derer, die sich dort fanden, löst sich auf. Nur eine Frau bleibt stehen, geht näher an die Bank heran, riecht die „Fahne“, die den Mann umweht, sieht jetzt auch die fast leere Schnapsflasche neben der Bank.

Er hat getrunken... und offensichtlich zuviel. Trotzdem: er könnte Hilfe brauchen. Während sie sich umsieht, kommen andere Fußgänger vorbei: „Ach, um den brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Der schläft hier jeden Tag seinen Rausch aus. Der wohnt da oben im Altenheim. Der rappelt sich gleich wieder auf.“ Die Bedenken bleiben. Sollte man nicht doch etwas tun? Das Problem löst sich von allein. Dem Alten ist die Unterhaltung wohl zu laut geworden. Er steht schwerfällig auf, nimmt seine Plastiktüte, in der noch ein paar Bierflaschen klirren und macht sich schwankend und schimpfend auf den Weg ins Altenheim.

Alkohol - Medikamente

Alte Menschen - Altenheim - Alkoholismus: wie paßt das zusammen? Die Medien berichten zwar immer wieder von einer Zunahme der Anzahl Süchtiger. Aber dann geht es meistens um die Drogensucht Jugendlicher, um LSD, Heroin, Ekstasy oder was gerade „in“ ist. Von süchtigen „Alten“ ist dagegen nur selten die Rede. Und

tatsächlich liegt der Anteil der Alkoholabhängigen über 65 Jahren auch „nur“ bei 3 bis 5 Prozent. In der Mehrzahl handelt es sich dabei (noch) um Männer. Der heutige Lebensstil läßt aber darauf schließen, daß sich die Zahlen erhöhen und daß mehr und mehr Frauen betroffen sein werden. Bei der Medikamentenabhängigkeit liegen schon heute die Frauen vorn. Bei beiden Formen der Sucht dürfte die Dunkelziffer aber relativ hoch liegen, da bei der Zunahme der Zahl der Alleinlebenden häufig niemand davon weiß.

Anders sieht das in Altenheimen aus. Hier bemerkt man die Sucht schnell. Trotzdem gibt es keine Zahlen darüber, wie viele Menschen in Einrichtungen alkohol- und/oder medikamentenabhängig sind. Man schätzt, daß es zwischen fünf und zehn Prozent sind.

Gibt es Hilfe?

Therapien sind schwierig, da kaum einer der Betroffenen akzeptiert, daß er abhängig ist. Was bedeutet schon so ein Löffelchen (hochprozentiger) Melisengeist, ein Löffelchen eines (genauso hochprozentigen) Wundermittels gegen Herz-, Kreislauf- und sonstige Beschwerden oder das „Schnäpschen“ immer mal so zwischendurch? Das eine sind doch Arzneimittel, die können doch nicht schaden. Außerdem hat die Wissenschaft herausgefunden, daß „Alkohol in Maßen“ sogar vor Herzinfarkt schützt. Oder es kommt das Argument: „Ich bin doch schon so alt - was kann mir da so ein Gläschen Schnaps (oder eine Tablette mehr) schaden?“

Das Pflegepersonal bewegt sich hier auf einem schmalen Grat. Einerseits sollen Selbstbestimmtheit und Selbstverantwortung so lange wie möglich erhalten werden. Dazu gehört auch, daß Alkohol im Altenheim meistens erlaubt ist. Andererseits muß

der alte Mensch weitgehend geschützt werden, z.B. vor Stürzen, Brandverletzungen u.ä..

Therapiechancen/Rückfallrisiko

Akzeptiert ein älterer Suchtkranker sein Problem und stimmt einer Therapie zu, sind seine Chancen, wie die (allerdings begrenzten) Erfahrungen zeigen, meistens besser als bei jungen Leuten. Aber je länger die

Sucht bereits besteht, umso größer ist das Rückfallrisiko. Ein dauerhafter Erfolg scheint nur möglich zu sein, wenn dem Kranken Perspektiven aufgezeigt werden können, das ist aber umso schwieriger je älter der Patient ist.

Wohlgemerkt: Es geht hier nicht um das gelegentliche Glas Wein, Sekt oder Bier und notwendige Medikamente, sondern um deren Mißbrauch. *

350 Jahre Westfälischer Friede

Eine Ausstellung im Hellweg-Museum

„Der Dreißigjährige Krieg im Gebiet des heutigen Kreises Unna“ - so lautet das Motto einer Präsentation, die seit Februar bis 20. Dezember im Kreisgebiet zu sehen ist.

Ausgelöst durch das Attentat im Mai 1618, dem Fenstersturz zu Prag, begann der Dreißigjährige Krieg als Religionskampf und endete als europäische Machtauseinandersetzung.

Auch vor den Toren Unnas machte er nicht Halt.

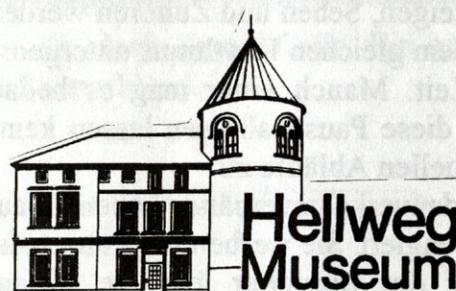
Raub, Mord, Plünderungen sowie Hungersnot und Krankheiten, besonders die Pest, gehörten zu den Begleiterscheinungen des Krieges.

Die Ausstellung bietet einen weitreichenden Einblick in die Kriegswirren und das Leben der Bevölkerung. Grausame Kriegswirklichkeit ist in vielen Einzelszenen sichtbar gemacht.

Rund 100 Exponate und viele Archivalien umfaßt die Ausstellung. Ein Teil stammt aus dem Stadtmuseum Werne und dem Hellweg-Museum Unna.

Eckpunkte der Ausstellung

1. Die Region
2. Landesherren
3. Heerführer und Söldner
4. Auswirkungen des Krieges
5. Westfälischer Friede
6. Die Region nach dem Krieg



Ergänzend sorgt eine kleine Chronologie für den Jahresüberblick. Schrifttafeln und erläuternde Untertexte sorgen für eine ausführliche, informative und verständliche Erklärung, die mit einer Videoaufzeichnung akustisch untermalt ist.

Alles zusammen dokumentiert die Geschichte des 30-jährigen Krieges in unserer Region

In Unna ist die Ausstellung

vom 20. September

bis 01. November '98

im Museum der Stadt täglich außer montags zu sehen.

Der Eintritt ist frei.

Öffnungszeiten:

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

Reisen in Deutschland

... und das ist Celle

- von Klaus Busse -

Ferienzeit ist Reisezeit. Nicht nur junge Familien nutzen diesen Zeitraum aus, auch ältere oder alte Menschen möchten da nicht zu Hause bleiben. Ihre Zielrichtung ist jedoch eine andere. Die Werbungen der Reiseveranstalter locken diese Zielgruppe mit vielversprechenden Angeboten wie Städtereisen. Berlin, Hamburg und München sind die bekanntesten Ziele. Der Ablauf ist fast perfekt organisiert: Einsteigen, Fahren, Aussteigen, Sehen und Zuhören werden immer dem gleichen Rhythmus untergeordnet: der Zeit. Manch einer mag es bedauern, doch diese Pauschalreisen lassen keine individuellen Abläufe zu.

Fremdenverkehrsverbände haben darauf bereits reagiert. Sie werben mit Pauschalangeboten: der Besucher legt die Ablaufzeit selbst fest.

Celle machte so ein günstiges Angebot. Mit dem Auto ging die Reise in die alte Herzogstadt am Südrand der Lüneburger Heide. Auch mit der Bahn ist Celle gut zu erreichen.

Die Stadt hat bis heute ihren Residenz-Charakter bewahrt. Sehenswert ist daher das Schloß, in dem die Welfenfürsten bis 1705 regierten. Nach der Vereinigung mit dem Kurfürstentum Hannover verlor Celle die Residenz. Als Ausgleich wurde 1711 das Appellationsgericht (heute Oberlandesgericht) als höchste Instanz des Kurfürstentums eingerichtet.



Das geschlossene Altstadtbild in der Fachwerkbauweise des 16. bis 18. Jahrhunderts und die vielen Sehenswürdigkeiten aus höfischer Zeit faszinieren jeden Besucher. Aber zum Museum geriet Celle deshalb nicht. Hinter den romantischen Fassaden wickeln viele Unternehmen ihre Geschäfte ab. Das Alte bewahren, das Neue anpassen, in Celle ist diese Synthese zwischen Fachwerk und moderner Bauweise gelungen.

Für eine gute Orientierung sorgt ein übersichtlicher Stadtplan. Als Ausgangspunkt für die Stadtbesichtigung ist das Schloß zu empfehlen. Dort kann sich der Besucher entscheiden, ob er sich einer Führung anschließen soll (sehr zu empfehlen), oder auf eigene Faust die Stadt erkunden will. Es besteht auch die Möglichkeit, die Altstadt mit

einem Kremser abzufahren.

Nach so vielen Eindrücken bietet sich ein Besuch in der nahen Heide an. Vielleicht haben Sie Glück und entdecken den Schäfer „Willi Sinn“ mit seiner Heid-

schnuckenherde. Sein Sinnbild steht am Eingang des Ortes Hermannsburg.

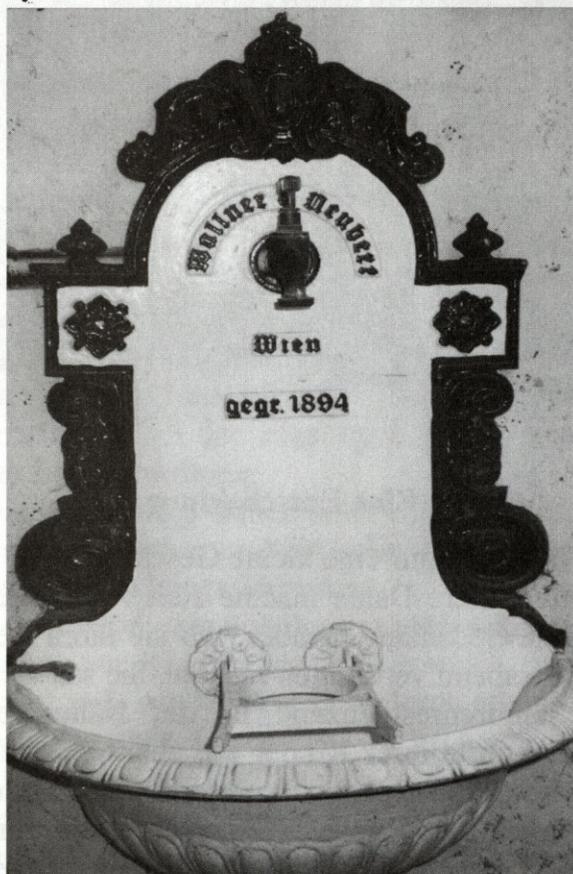
Wer aber in der Stadt verbleiben möchte, dem empfiehlt sich ein Spaziergang durch den Französischen Garten. Das dem Schloß gegenüberliegende Bomann-Museum lädt ebenfalls zu einem Besuch ein. Pferdefreunde, und nicht nur die, kommen auf ihre Kosten bei der alljährlichen Hengstparade.

Nicht auslassen sollten Sie das Deutsche Stickmuster-museum. Im Palais des Prinzen-garten, einem zauberhaften Lustschlößchen aus dem Rokoko können Sie eine der schönsten und umfangreichsten Privatsammlungen auf dem Gebiet textiler Volkskunst bestaunen. Auf mehr als 200qm Ausstellungsfläche finden Sie über 200 Exponate aus vier Jahrhunderten. Ein Muß - nicht nur für das weibliche Geschlecht.

Lassen Sie den Besuch in Deutschlands ältestem Barocktheater in einem Schloß bei einem Schauspiel oder Musical ausklingen.



Planen Sie doch einmal Celle. Ein schönes Stück Deutschland.



Unna im Bild

Wo ist das?

Bei einem Foto-Spaziergang durch Unna entdeckte unsere Fotografin dieses Becken.

Wenn Sie wissen, wo es zu finden ist, kennen Sie sich wirklich gut in Unna aus!

Die Redaktion freut sich über weitere Vorschläge für „Suchbilder“.

Weißt Du noch...?

Oder: Wann ist der Mensch alt?

- von Brigitte Paschedag -

Da trifft sich nach 40 Jahren die Abiturklasse 1958 des Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasiums. Einige der ehemaligen Schülerinnen sind in der Stadt geblieben und hatten immer mal wieder Kontakt miteinander. Andere sind weggezogen, konnten nicht immer bei den Treffen dabei sein. So kommt es, daß in manchen Gesichtern erst die im Gedächtnis verbliebenen Züge aus Kindheit und Jugend gesucht werden müssen. Aber dann ist bald die alte Vertrautheit wieder da.

Erinnerungen

Bei Kaffee und Kuchen geht es hin und her mit Fragen und Antworten: "Was machst Du denn heute? - Arbeitest Du noch? - Hast Du schon Enkelkinder?" (Immerhin ist man ja inzwischen so „um die Sechzig“!). Es wird gelacht, geredet, und es ist, als wäre man nie getrennt gewesen.

Hatte jede zunächst noch an den anderen bemerkt, daß sie alle inzwischen älter geworden waren, wurden die Gesichter mehr und mehr wieder zu den jungen, vertrauten von damals, wenn man ein Lächeln wieder erkannte, eine charakteristische Geste... Und je weiter der Tag fortschreitet, umso mehr verschwindet die Gegenwart: „Weißt Du noch, damals in Föckinghausen... Unsere oft so distanzierten Lehrerinnen und Lehrer plötzlich so ganz anders? - Weißt Du noch, unsere Studienfahrt nach Franken - unser Singen in Rothenburg, als wir plötzlich eine große Zuhörerschaft hatten, ein Lied nach dem anderen singen mußten und fast zu spät in die Jugendherberge gekommen wären? - Oder die Wanderung bei über 30 Grad im Schatten über die baumlose Chaussee nach Stuppach... das Bad in der Tauber...?“ Und auf einmal stellt sich die Frage: Wie kommt es eigent-

lich, daß wir uns nach so vielen Jahren immer noch so vertaut sind?

Sicherlich würde ein Wissenschaftler sagen, daß es an der ähnlichen Sozialisation liege. Das mag ja sein. Wir alle verbrachten unsere frühe Kindheit in den Kriegsjahren, wuchsen im Nachkriegsdeutschland unter ähnlichen Lebensumständen auf, besuchten die gleiche Schule. So etwas prägt. Aber vielleicht liegt es auch an der Möglichkeit, fragen zu können: Weißt Du noch?



Eine Entscheidung

Dazu fällt mir eine kleine Geschichte ein: Eine ältere Dame machte sich vor einiger Zeit Gedanken darüber, wo sie ihren Lebensabend verbringen möchte. Sie sah sich „Seniorenresidenzen“ in der Nähe der Wohnorte ihrer Kinder an, entschloß sich zum „Probewohnen“ und kehrte begeistert zurück. Die Häuser wunderschön, der Service mehr als gut, die potentiellen Mitbewohner schienen nett zu sein. Die Frage der Finanzierung wurde geklärt, ein Platz war

vorhanden, blieb also nur die Frage, in welches der Häuser sie gehen sollte! Die Entscheidung drängte nicht, sie konnte sich Zeit lassen...

Als sie nach Wochen gefragt wurde, wie sie sich entschieden habe, lautete die Antwort: „Ich suche mir einen Platz in Unna!“

Erstaunte Reaktionen - es hatte ihr doch so gut gefallen an den anderen Orten: „Ja

schon...aber da ist dann keiner, den ich fragen kann: 'Weißt Du noch...?'—“.

Mich hat diese kleine Geschichte nachdenklich gemacht. Gibt sie vielleicht die Antwort auf die uralte Frage: Wann ist ein Mensch alt? Vielleicht dann, wenn niemand mehr da ist, den er fragen kann: „Weißt Du noch?“ *

Erster Westfälischer Kirchentag in Unna

- eine Vorschau von Karola Schulz -

Die regionalen Kirchentage fanden zunächst in der früheren DDR statt. Auf ihnen konnten Menschen zum Ausdruck bringen, was ihnen auf den Nägeln brannte.

In dem wiedervereinigten Deutschland wurden diese kleinen, regionalen Kirchentage übernommen.

Vom 21. bis 23. August 1998 ist Unna der Austragungsort. Es ist der erste westfälische Kirchentag und verspricht, ein besonderes Erlebnis zu werden.

Von der evangelischen Landeskirche wurde die Stadt Unna ausgewählt, da sie zentral in der Mitte Westfalens liegt. Darüberhinaus ist sie gut mit Bus und Bahn zu erreichen.

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, 10.000 Dauerteilnehmer werden erwartet.

Es ist eine große Herausforderung für die westfälische Landeskirche. Optimale Unterstützung bei den Planungen gibt es von der Stadtverwaltung.

Die Kirchentage stehen unter dem Motto: **Um Gottes willen - miteinander aufbrechen.** Ein sehr wichtiges Thema ist:

Arbeit teilen - um der Gerechtigkeit willen.

Unna, am Rande des Ruhrgebietes, hat selbst viele soziale Probleme durch arbeitslose Menschen. Deren Zahl wächst noch, da etliche Fabriken und Zechen in den umliegenden größeren Städten schließen.

Im „Schalander“ der Lindenbrauerei werden am Abend des 22. August in einer Veranstaltung Kandidatinnen und Kandidaten der Parteien im Hinblick auf die Bundestagswahl zu sozialen Brennpunktthemen

befragt werden.

Wir sind gespannt, was sie insbesondere unserer Jugend zu sagen haben.

Die Kirchentagsgäste erwartet eine Fülle von interessanten Themen. Herausragend wird die Diskussion über „Kirche und Diakonie als Arbeitgeberinnen“ sein. Wer sind die Menschen, die Entscheidungen treffen, wie wird die Arbeit gerecht verteilt?

Mit Reichtum die Armut überwinden

Auch „Geld“ steht im Mittelpunkt. Es ist für viele Menschen nicht mehr ausreichend da. Doch wo bleibt es? Wo lassen die „Reichen“ zur wundersamen Vermehrung für sich arbeiten?

In Podiumsdiskussionen, Gesprächsrunden und Referaten werden u.a. noch folgende Themen behandelt:

- Kontroversthemata Gentechnik
- Kommunale Weltpolitik, Lokale Agenda
- Kirchenasyl
- Spätaussiedler in Westfalen
- und viele andere mehr.

Für Kinder wird es ganz spannende, lustige, fröhliche Veranstaltungen geben. Keine Spur von langweiligen Gottesdiensten!

Der erste Westfälische Kirchentag findet sein Ende mit einem großen Abschlußgottesdienst am Sonntag, den 23. August um 12.00 Uhr auf dem neuhergerichteten „Alten Markt“, mitten in Unna.

Dieser Gottesdienst soll allen ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl vermitteln und lange in ihnen nachklingen. *

Gänsebraten und Brudersuche

Unnas Senioren: Ganz schön mUNter

- von Heinz Naß -

Das war er nun, der „Markt der Möglichkeiten“ des Jahres 1998 im Foyer und auf der Bühne des Kühlschiffs. Schon am Eingang wurden die Besucher mit stimmungsvoller Musik von dem Drehorgelspieler Ralf Böttcher begrüßt. Weiter ging es dann an der Kaffee- und Waffelduftwolke vorbei nach oben. Hier stellten verschiedene Gruppen sich und ihre Arbeiten vor.

Reichsbund, Kneippverein, das Forum Unna (Wo bitte geht's ins Internet?), der Seniorentreff „Fäßchen“ mit Sprachkursen und Videos. Für Information sorgten das Senioren-Radio und natürlich unser Herbstblatt.

Ein schöner Blickfang waren dabei vor allem die meisterhaften Aquarelle der Fäßchen-Malgruppe unter der Leitung von Friedrich Otto Koch und die Ausstellung von Wilhelm Brocke, nicht zu vergessen die wundervollen Dekorationen der Floristinnen.

Um 15 Uhr ging es richtig los! Einige Besucher mußten viel Geduld mitbringen, um noch einen Platz zu ergattern. Die jungen Ordnungskräfte hatten aber immer die Übersicht und folgten nach der Begrüßung durch den Bürgermeister der Stadt Unna, Herrn Barthmann, und die Seniorenbeauftragte Frau Grewe genauso gespannt den Darbietungen der 14 verschiedenen Gruppen und Solisten, wie der Autor dieser Zeilen. Zum Auftakt erfreute uns der Singkreis der VHS mit vier Liedern, danach zeigte eine Fäßchengruppe gekonnt, welche Gymnastik mit Bändern ausgeführt werden kann. Anschließend tanzte die Gruppe „Fiesta Latina“ einen schmissigen Memphis, den das Publikum mit tosendem Beifall belohnte.

Die Spätlesen informierten über die Tatsache, daß Lügen kurze Beine haben, weil der dem Besuch versprochene Gänsebraten nicht vorhanden und die ersatzweise vorgesehenen Koteletts vom Hausmädchen verkohlt wurden.

Der Gast des Tages, der Singkreis Holzwickede, begeisterte mit „schönen“ Liedern: „Mein Gott, wie schön ist Deine Welt“, „Mach was Schönes aus diesem Tag“, „Lieder, so schön wie der Norden“. Eine besondere Note verliehen die Künstler ihrem Auftritt durch kleine, aber wirkungsvolle Formationswechsel.



Zuständig für das leibliche Wohl: Die Damen der SPD-Senioren Königsborn

Daraufhin mahnte uns Magdalene Frischmuth von den „Flotten Sechzigern“: „Zerstört die Bäume nicht!“

Einen Höhepunkt bot die Gruppe „Auf geht's“ mit ihrer sehr beeindruckenden Darbietung im Rollstuhlsport. Diese Menschen demonstrierten mit soviel Begeisterung ihre Freude an der Bewegung, daß der Funke sofort in das Publikum übersprang und alle begeistert mitmachten. Hier wurde deutlich der Beweis erbracht: Niemand muß abseits stehen.

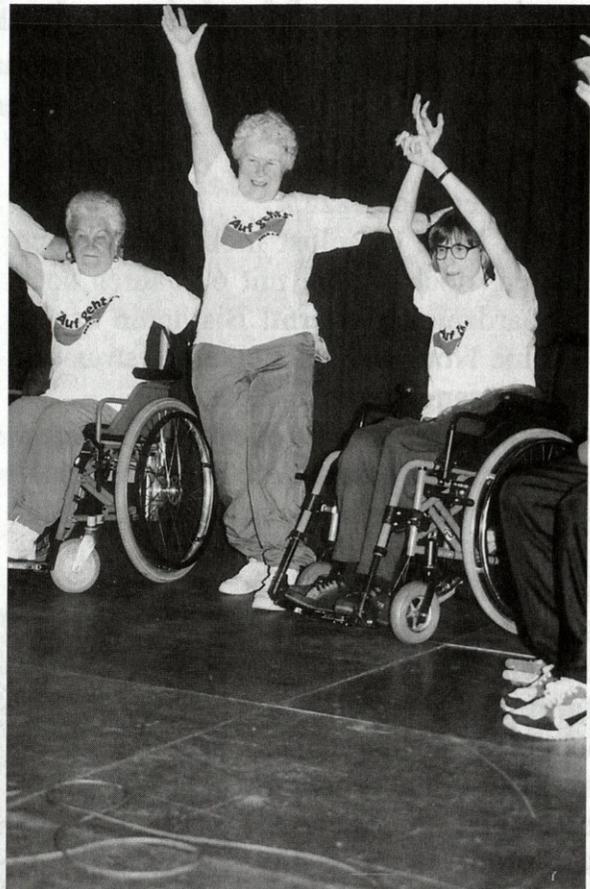
Der „Theaterdonner“ brachte mit viel Kon-

zentration und Improvisationsvermögen ein facettenreiches Theater auf die Bühne. Anschließend erfreute die Chorgemeinschaft des Fäßchen mit ihren Liedern. In das letzte Lied stimmten alle Besucher freudig ein: „Der Mai ist gekommen...“

Die AWO-Senioren Massen ließen uns wissen, daß wir wie die Vögel nichts sehen müssen, um herrlich und in Frieden leben zu können. Wir müssen nur einen Menschen mit Garten - wie von der Kanzel verkündet - Schwester oder Bruder nennen, um in dessen Garten zu ernten...

Einen weiteren Höhepunkt ließen uns die Damen der Nähgruppen erleben. Sie hatten wieder all ihr Können und ihre Kreativität eingesetzt, um dem begeistert applaudierenden Publikum ihre neuesten Schöpfungen vorzustellen. Hut ab!

Und dann ließen die AWO-Senioren Hemmerde bei ihren schwungvoll dargebotenen Tänzen den Begriff „Senioren“ vergessen. Den krönenden Abschluß des Festes bildete die Gesangsdarbietung der „Wilden Hilde“. Sie schaffte es, das Publikum in ihren Bann zu ziehen. Viele sangen begeistert mit bei „Roter Mohn“ und beim „Heideröschchen“. Sich so wie am 6. Mai verwöhnen zu lassen, ist bestimmt schön, selbst aktiv zu werden ist aber noch weit schöner. Neben allen Gruppen, die bestimmt gerne neue Mitglie-



„Auf geht's“ brachte auch das Publikum in Bewegung

der herzlich begrüßen würden, bietet sich für Senioren die Möglichkeit, selbst etwas auf die Beine zu stellen. Nicht nur im Fäßchen von Montag bis Freitag, sondern auch z.B. in der Lindenbrauerei können sie an jedem ersten Samstag im Monat* beim gemütlichen Zusammensein Pläne in dieser Richtung schmieden.

Trauen Sie sich, selbst an etwas teilzunehmen, Vorbilder konnten Sie am 6. Mai erleben! *

*Seniorentanz jeden 1. Samstag im Monat im Kühlschiff der Lindenbrauerei von 15.00 bis 18.00 Uhr mit Hans Linner. Eintritt frei.

Übrigens: Das Herbst-Blatt gibt's jetzt auch im Internet!

<http://members.aol.com/stadtunna/>



Der Aktionstag: Gut besucht und rundum informativ.

Musizieren trainiert das Gehirn

Margret hat ein Hobby

- von Karola Schulz

„Der Mensch wird alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu.“

Margret hätte es selbst nicht für möglich gehalten, doch sie hat mit 62 Jahren noch Keyboardspielen gelernt! Bis dahin kannte sie keine Note und spielte kein Instrument. Doch sie sang, gerne und gut.

Bevor Margret sich für Keyboards interessierte, hatte sie eine andere Freizeitbeschäftigung. Sie stickte hübsche Ornamente, Muster und Blumen in Tischdecken. Für die Enkelkinder strickte sie Pullover und Jacken.

Seit einiger Zeit kann Margret dieses Hobby nicht mehr ausführen, sie hat beim Handarbeiten Schmerzen in den Armen. Auch meutern die Enkel, sie ziehen lieber pflegeleichte „coole“ T-Shirts und Sweat-Shirts an statt der gestrickten Sachen von Oma; die finden sie unmodern. Ebenso finden sie die Bezeichnung „Kinder“ nicht mehr zeitgemäß, sie sind heute die „Enkel-Kids“.

Margret mußte sich ein anderes Hobby suchen.

Sie wurde Mitspielerin in der Laienspielgruppe „Spätlesen“ der evangelischen Kirchengemeinde

Unna. Einmal wöchentlich trifft sich die Gruppe im Martin-Luther-Haus, um Sketche oder Lustspiele einzustudieren. Es macht ihr und den Mitspielern viel Spaß, sie sollen und dürfen dabei so richtig aus sich „herausgehen“. Die Texte müssen natürlich zu Hause gelernt werden.

Leider besitzt Margret keinen Garten. Es wäre für sie ein Lebenstraum, Blumen in großer, bunter Vielfalt in ihm anzupflanzen oder zu säen.

**„Unser größter Feind ist die Langeweile“
(Voltaire)**

Margret fand, sie habe immer noch zuviel an unausgefüllter Freizeit. Sie beschloß, sich ein Keyboard zu kaufen. Es war ein preiswertes, einfaches Instrument, denn sie

wollte erst einmal sehen, ob sie das Spielen erlernen würde und die Lust daran behielt.

Über die Noten schrieb sie die **Stammöne**, **Hand- und Fingerübungen** mußten erlernt werden. Dabei merkte sie, daß sie Anleitung und Hilfe dazu brauchte und nahm einige Stunden bei einem Musiklehrer Unterricht.

Margret übte, übte, übte und siehe da, es klappte immer

besser, so daß sie Gefallen an ihrem Musizieren fand.

Übung macht den Meister

Margret saß manchmal bis drei Stunden täglich am Keyboard. Sodann beschloß sie, sich ein größeres, klangvolleres Instrument



zuzulegen.

Inzwischen, nach ungefähr einem Jahr, spielt sie mühelos etliche Volkslieder, Weihnachtslieder, Classics und viele Chorlieder. Wie: La Montanara, Chor der Gefangenen, Kalinka und unvergängliche Melodien aus aller Welt. Besonders gefällt ihr „Freunde, das Leben ist lebenswert!“ Dem kann sie nur voll zustimmen.

Margret sagte mir: „Im Alter noch das Spielen eines Instrumentes zu erlernen, erfordert viel Konzentration und regt die grauen Zellen an. Mein Leben hat seitdem mehr Qualität. Das Musizieren macht mir soviel Freude, daß ich auch im Urlaub nicht auf das Keyboard verzichte und es mitnehme.“ Die Familie ist natürlich stolz auf ihre Oma Margret, die noch im Rentenalter zu neuen Ufern aufgebrochen ist. *

NEU! NEU! NEU!

Durch ein "Förder-Abonnement" kommt das Herbst-Blatt zu Ihnen ins Haus!

Wie Sie sicherlich wissen, arbeiten wir Seniorinnen und Senioren der Redaktion des Herbst-Blatt ehrenamtlich. Die Stadt Unna stellt den Raum, Kopierer und Computer zur Verfügung und trägt die Druckkosten, die nicht durch Spenden abgedeckt sind. Für die je 2.500 Exemplare in vier Ausgaben jährlich sind an die 12.000 DM fällig; d.h. pro Stück 1,20 DM. Das schöne Titelblatt, die anzeigefreie Gestaltung und der Druck der Bilder haben schließlich ihren Preis.

Die Zeitung wird - und dabei soll es auch bleiben - kostenlos abgegeben und zu einem großen Teil auch gezielt an die Menschen verteilt, die in Altenheimen leben oder z.B. „Essen auf Rädern“ beziehen. Das Magazin soll ihnen Freude bereiten und sie mit dem Leben in der Stadt verbinden. Wir sehen darin eine soziale Aufgabe und möchten in diesem Sinne weiterarbeiten.

Wie Sie helfen können

Um auch in Zukunft das Herbst-Blatt in der gewohnten Qualität und vielleicht auch in einer höheren Auflage herausbringen zu können, brauchen wir finanzielle Unterstützung für die Druckkosten.

Gegen eine Spende von mindestens 25,00 DM für ein Jahr (wovon 16,80 DM schon für das Heft und den Versand verbraucht werden) senden wir Ihnen viermal Ihr persönliches Exemplar direkt nach Erscheinen zu. Nach oben ist Ihrer Großzügigkeit natürlich keine Grenze gesetzt. Sie haben „Ihr“ Exemplar dann bequem und aktuell im Haus und unterstützen gleichzeitig unsere Arbeit.

Wie geht's?

Überweisen Sie Ihre Spende an Stadt Unna, Konto 81 000, Sparkasse Unna, BLZ 440 500 60,

In die Felder „Verwendungszweck“ schreiben Sie bitte: HHSt. 24915 - Seniorenzeitung Herbst-Blatt. **Oder verwenden Sie beiliegenden Vordruck. Vergessen Sie nicht, Name und Anschrift vollständig einzutragen.** Sie erhalten dann das Herbst-Blatt ein Jahr lang ins Haus.

Die Redaktion dankt für Ihre Unterstützung!

PS.: Wenn Sie eine Spendenquittung wünschen, wenden Sie sich bitte an die Seniorenbeauftragte, Frau Grewe, Telefon 103-396.

Eine Straße erzählt

- von Heinz Naß -



Mich gibt es schon lange. Ich verbinde zwei Dörfer miteinander, die nur je eine Straßenverbindung zur Kreisstadt haben. Auf der einen Seite benutzen mich die Landwirte als Zufahrt zu ihren Feldern. Danach wurde ich etwas schmaler. Ungalant würden Sie „Trampelpfad“ sagen. Aber fragen Sie einmal die Dörfler, ob sie mich damals missen mochten, als die Leute nach diversen Feiern zu Fuß nach Hause gehen mußten. Natürlich war ich

d a m a l s schon für viele nicht breit genug. Ich verlaufe unterhalb eines dicht bewaldeten „Huckels“. Wie es auch sei, rechts von mir liegen die Felder, links von mir be-



findet sich Gehölz, das bis zur Kuppe hin waldartig zunimmt. Nach ein paar Kilometern folge ich einem Einschnitt zwischen zwei Huckeln und bin nun ganz von Wald umgeben. Ich habe auch an Breite zugenommen und sehe mich als richtigen Weg.

Aus den Bäumen hervortretend überquere ich ein Bächlein und nähere mich dem anderen Dorf, wo ich zusammen mit einem tief zerfurchten Wirtschaftsweg in die Hauptstraße einmünde. In dieser Region gab es nur Landwirtschaft, Holzverarbeitung und je einen Gasthof.

Ich hatte zwar keinen Namen, aber über mich lief der zwischenmenschliche Verkehr ab, und Tag und Nacht besuchten mich Tiere, um Futter zu suchen oder sich auszuruhen. Ein beschauliches Leben. Junge Menschen haben auf mir die ersten zarten Liebeserlebnisse. Viele spazieren mit Kind und Hund in den Wald, in dem sich ein Weiher von recht beachtlichem Ausmaß befindet. Hier ist

im Sommer der Tummelplatz von Jung und Alt. Manchmal ist es schon arg laut.

Ich erinnere mich noch genau, wann sich alles änderte. Durch touristische

Vermarktung von Wald, See und Dorfdylle sollte der Wohlstand Einzug halten. Zunächst stand ich im Mittelpunkt. Sie machten mich schön breit, und wollten um den Weiher herum Ferienhäuser und Imbißbuden errichten. Ich war begeistert. Schließlich wurde mein Kopf schön glatt und ich freute mich schon auf die vielen Menschen, die ich tragen durfte.

Den Tag der feierlichen Übergabe werde ich nie vergessen. Es kam eine wichtige Persönlichkeit, die von „Segen für alle“ sprach und mir den Namen

„Waldseeallee“ gab. Welch ein Augenblick! Dann durchschnitt der Herr Landrat ein Band und durfte mich als erster befahren.

Es kam natürlich anders als ich dachte. Vorbei waren Glänzen im Mondlicht, oder warm in der Sonne liegen. Sie kamen, die schweren Maschinen und die vielen Lastwagen, die das Baumaterial transportierten. Sie drückten mir Wellen in die Haut und verschmutzten mich dermaßen, daß ich mich schämte. Paßte mein Aussehen nun noch zu meinem Namen?

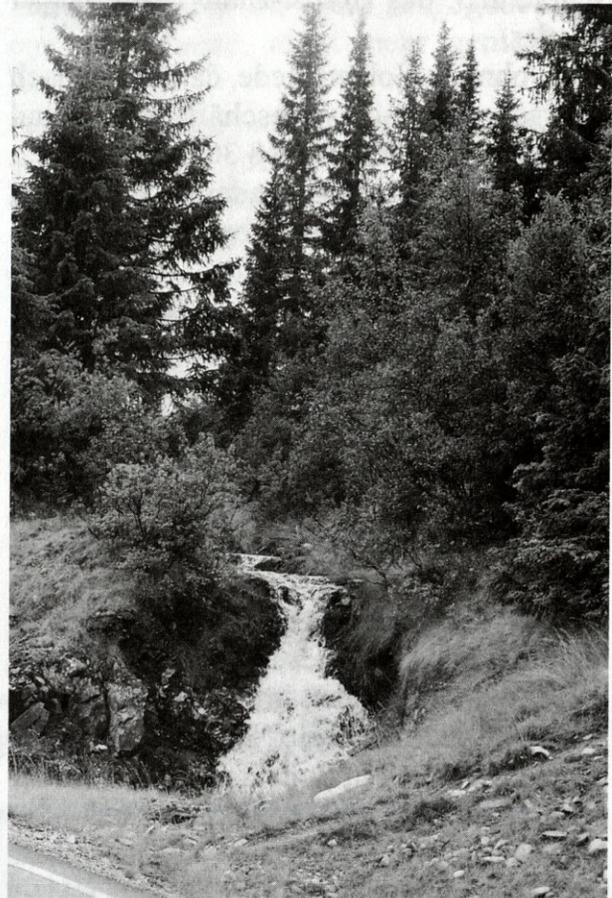
So ging das monatelang. Meine Ränder fransten immer weiter aus und an einigen Stellen mußte ich schon geflickt werden. Welch eine Schande. Ich kam nie so richtig zur Ruhe! Wo war nur die gute alte Zeit?

Als alles so war, wie sie es wollten, kamen die Touristen. Es wurde nun sehr laut, und links und rechts von mir wurde es immer schmutziger. Landwirte und Naturschützer erhoben Protest. Es wurden Ruhebänke und Papierkörbe aufgestellt. Geändert hat sich nichts.

Durch Hitze, Kälte und die vielen Autos war mein Aussehen bald arg ramponiert. Trotz der Einnahmen war kein Geld für meine dringend benötigte Schönheitsoperation da. Ich mußte leiden. Die rosigen gemalten Zukunftsaussichten erfüllten sich für die Dörfler so auch nicht. Die Touristen strömten bald in andere Regionen, um deren Infrastruktur mit Hilfe der Politiker und Geschäftemacher zu zerstören.

Es kehrte eine lange nicht gekannte Ruhe ein. Ich war plötzlich nicht mehr so wichtig. Natürlich benutzen mich die Dörfler weiterhin zu gegenseitigen Besu-

chen und um die Äcker zu bestellen. Vom Frühling bis in den Herbst flanieren die Pärchen, während die Senioren von Bank zu Bank spazieren. Und es kamen



neue Aufgaben auf mich zu. In kühlen Herbstnächten z.B. wärme ich Hase und Igel mit meiner Haut.

Mit der Zeit nahmen die Landwirte Stück um Stück von mir weg. Heute bin ich vielleicht noch ein besserer Fahrradweg. Sagen Sie selbst, ist das ein Zustand für eine „Waldseeallee“? Aber ich will nicht klagen, manch bedeutende Straße gibt es nur noch auf dem Papier oder ist ganz verschwunden. Ich dagegen werde immer noch gebraucht. Und was noch wichtiger ist: ich heiße immer noch WALDSEEALLEE! Besucht mich doch einmal. *

Einkauf mit Hindernissen

- von Karola Schulz -

Dieses Durcheinander der Ladenöffnungszeiten ärgert mich und viele andere Menschen, z.B. das Herbst-Blatt-Team, immer wieder.

Ich wohne in Holzwickede, da ist alles noch überschaubar, die Geschäftszeiten sind durchweg von 9.00 bis 18.30 Uhr.

Nun muß ich hin und wieder nach Unna zu einem Facharzt, und da beginnt mein Dilemma.

Es gibt immer Wartezeiten zu überbrücken. Bin ich um 8.00 Uhr bei einem bestimmten Arzt - andere Patienten stehen schon um sieben Uhr vor der Tür - heißt es nach der Anmeldung: „Kommen Sie in etwa 1 1/2 Stunden wieder.“

Was mache ich in dieser Wartezeit in Unna?

Gefrühstückt habe ich daheim. Einkaufen kann ich nicht, die Geschäfte sind noch geschlossen und werden in der Regel erst um 9.00 Uhr geöffnet. Beim Bummel durch die Straßen sehe ich in Schaufenster. Eventuell wird ein Wunsch geweckt, doch der Wunsch schläft wieder ein, da das Geschäft noch geschlossen ist.

Nach dem Arztbesuch muß ich schnell zu meinem im Parkhaus abgestellten Auto, sonst wird mir die Parkgebühr zu teuer.

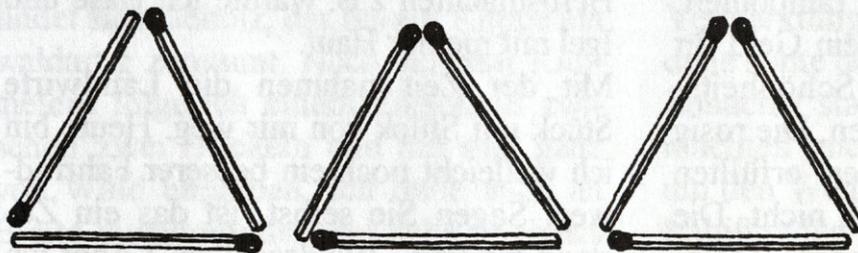
Lebensmittel kaufe ich in Holzwickede, da gibt es vor allen Supermärkten kostenlose Parkplätze.

Meine Frage: „Warum machen in Unna die Geschäfte nicht einheitlich morgens um 9.00 Uhr auf und schließen dafür wie früher um 18.30 Uhr und lassen über Mittag auf?“ Wir wissen alle, daß die langen Öffnungszeiten (von Herrn Rexroth endlich durchgesetzt) außer in der Weihnachtszeit nicht die Erwartungen der Geschäftsleute erfüllt haben.

Ältere und alte Menschen gehen tagsüber einkaufen, da fühlen sie sich sicherer als in der Dunkelheit. Berufstätige haben oft nur eine 5-Tagewoche, so daß sie bei richtiger Planung nicht spät abends einkaufen müssen.

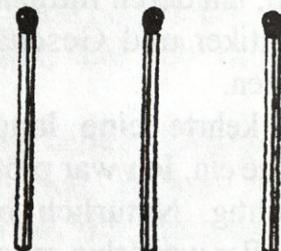
Das Geld ist bei vielen Bürgern knapper geworden. Selbst wenn die Einkaufszeit 24 Stunden wäre, ist für den einheimischen Einzelhandel kein höherer Umsatz zu erwarten. *

Denksport



Kombinieren Sie diese Dreiecke so, daß daraus fünf Dreiecke entstehen.

Legen Sie diese drei Streichhölzer so auf den Tisch, daß keines der Köpfchen das Tischplatte berührt.



Viel Spaß beim Grübeln!

Augen auf beim Lebensmitteleinkauf!

- von Karola Schulz -

Abgepackte Lebensmittel, die leicht verderblich sind, wie zum Beispiel Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milchprodukte, Brot, Tiefkühlkost und sogar Bier in Flaschen, müssen nach gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen einen Hinweis auf die Mindesthaltbarkeit tragen.

Häufig ist auf dieses Datum das Preisschild geklebt, so daß es nur mit Mühe entziffert werden kann.

Falls Sie eine Lesebrille tragen müssen, nehmen Sie diese beim Einkaufen mit ins Geschäft und machen Sie sich die Mühe, auch wenn es etwas Zeit kostet, das Frischhaltedatum der Produkte genau zu studieren.

Wenn Sie erst zu Hause bemerken, daß der Frischhaltetermin überschritten ist, ärgern Sie sich, da Sie nun wieder in das Geschäft müssen, um zu reklamieren. Haben Sie den

Kassenzettel nicht mehr, ist eine Reklamation oft gar nicht mehr möglich.

Dann haben Sie Ihr Geld ausgegeben für eine verdorbene, nicht mehr genießbare Ware.

Achten Sie bitte auch an der Kasse des Geschäftes auf die Preise, die von den Kassiererinnen in die Registrierkasse eingegeben werden. Es sind auch nur Menschen, die nicht ständig die wechselnden Preise von z.B. Gemüse, im Kopf haben.

Ein konkreter Fall: Heidekraut im Topf kostet 1,49 DM, ohne Topf 0.99 DM. Die Kassiererin tippte aber immer den Preis von 1,49 DM in die Kasse, bis sie von einer aufmerksamen Kundin auf ihren Irrtum hingewiesen wurde.

Denken wir beim Einkaufen daran: Augen auf, oder den Geldbeutel auf! *

Neu in Unna: Das Gesundheits-Telefon

Eine typische Situation: Ein Interessent sucht einen Kurs zur Rückenschule. Zeit hat er aber nur Montags, ab 20.00 Uhr in einem bestimmten Stadtteil und es darf höchstens 100,00 DM kosten. Was tun? Tagelang in vorab bestellten Programmheften der Anbieter blättern und suchen? Nein!

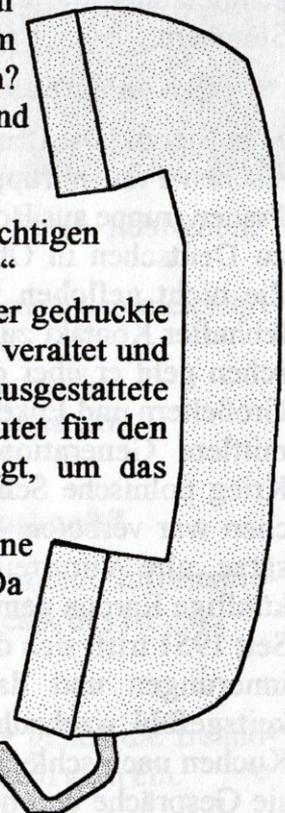
Ab sofort genügt ein Anruf! Wo? Bei der „Info-Hotline Gesundheit“.

„Wer hilft mir bei meinen Gesundheitsproblemen? Wo finde ich den richtigen Kur, die richtige Gruppe? Wer bietet Beratung zu bestimmten Themen?“

Für alle diese Fragen gibt es vor Ort oft keinen Ansprechpartner und der gedruckte Gesundheitswegweiser hilft nicht weiter. Oft ist er zu teuer, zu schnell veraltet und kaum verbreitet. Der bessere Weg ist hier eine entsprechend ausgestattete Datenbank, wie sie jetzt beim Kreis Unna installiert ist. Das bedeutet für den Interessenten: kein langwieriges Suchen, sondern ein Anruf genügt, um das passende Angebot herauszufiltern.

Die Nutzung der „Info-Hotline Gesundheit ist ab sofort möglich. Eine Erweiterung des Angebotes im sozialen Bereich ist in Vorbereitung. Da sind dann auch die Senioren-Aktivitäten in Unna zu erfragen.

02303 - 27 25 29



Sauerkraut: Der Darmbesen

- von Karola Schulz -

Entlang der alten B1, von Unna in Richtung Soest, sehen wir im Sommer riesige Felder mit angebautem Weißkohl. Im Herbst kommen die frisch geernteten Weißkohlköpfe in Fabriken, um aus ihnen Sauerkraut zu machen.

Der harte Strunk und die äußeren Blätter werden entfernt und anschließend die Köpfe mit rotierenden Messerscheiben fein und gleichmäßig geschnitten. Unter Zusatz von Kochsalz kommt das Kraut in große Gärbehälter, früher waren es Holzfässer, heute vielfach Betonsilos. Es wird fest eingestampft, damit die Luft entweicht, abgedeckt und beschwert. Alsdann setzt der Gärungsprozeß ein.

Hat das inzwischen säuerlich schmeckende und riechende Kraut das richtige Aroma, wird es aus den Gärbottichen herausgenommen und zur Beendigung der Gärung kurz erhitzt.

Häufig werden noch natürliche Geschmacksstoffe zugesetzt wie: Wacholderbeeren, Weintrauben, Ananas, Wein oder Kümmel. Die Haltbarmachung erfolgt völlig ohne Konservierungsstoffe, allein auf physikalischem Wege durch pasteurisieren. Dieses geschieht so: Das in verkaufsfertige Dosen gefüllte Sauerkraut wird im Wasserbad kurz und schonend erhitzt. Dadurch bleiben die Vitamine und Mineralstoffe fast ganz erhalten. Das Sauerkraut ist nun für Jahre konserviert. Es gelangt über den Handel an die Verbraucher.

Der Darmbesen

Der gesundheitliche Wert von rohem Sauerkraut ist unübertroffen. Es hat einen hohen Vitamin C-Gehalt, viele lebenswichtige Mineralstoffe und natürliche Milchsäure. Sauerkraut eignet sich wunderbar für Schlankheits- und Frühjahrskuren. Es ist sehr kalorienarm: 100g Sauerkraut haben 25 Kalorien = 103 Joule.

Wenn Sie täglich 250g Sauerkraut essen, benötigen Sie kein Abführmittel. Durch die Milchsäure und die vorhandenen Ballaststoffe funktioniert die Verdauung bestens. Sie dürfen von diesem Gemüse essen, soviel Sie mögen!



Was noch?

Das Sauerkraut vermag nach heutigen Erkenntnissen als Vorbeugungs- und Heilmittel bei einer Reihe von Krankheiten zu wirken. Professor Sauerbruch bestätigte, daß Wunden nach dem Genuß von rohem Sauerkraut auffallend schnell und gut heilen. Zur Verhütung von Skorbut, entstehend durch Vitamin C-Mangel, bekamen die Seeleute schon vor einigen hundert Jahren auf den Schiffen Sauerkraut zu essen. Der Wert als vorbeugendes Nahrungsmittel war den Kapitänen durchaus bewußt. Skorbut führt unter anderem zum Lockerwerden der Zähne, rissigem, wunden Mund und ganz schlimm: zu Muskelschwäche.

Für Diabetiker ist der Genuß von viel Sauerkraut besonders zu empfehlen. Es aktiviert die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse. Das ist für Diabetiker sehr wichtig, weil zur Verdauung von Sauerkraut kein Insulin benötigt wird. Außerdem enthält es keine Kohlenhydrate.

Ein Lebenselixier

Sauerkrautsaft ist ein Lebenselixier und sollte besonders von älteren Menschen täglich getrunken werden. Ein Glas pro Tag genügt. Falls er zu sauer ist, kann er mit Ananas- oder Apfelsaft verfeinert werden. Sauerkraut ist nur roh medizinisch wertvoll. Durch langes Kochen werden die wertvollen Milchsäurebakterien und das Vitamin C zerstört.

Sauerkraut ist besonders bei uns Deutschen sehr beliebt. Das fein säuerliche, herzhaft aromatische Aroma trifft unseren Geschmack. Es lässt sich gedünstet hervorragend mit deftigen Fleischgerichten kombinieren wie: Kalbs- oder Schweinehaxen, Kassler, gebratene Blutwurst und Schweinebauch. dazu Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln.

*

Zwei Sauerkraut-Rezepte

westfälische Krautplatte

Zutaten:

250 g magerer Speck
1 kg Sauerkraut
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
400 g Kasseler am Stück
4 Kohlwürste
1/8 l Apfelsaft

Zubereitung:

1. Den Speck mit 1/8 l Wasser zum Kochen bringen. Nach etwa 30 Minuten Kochzeit Sauerkraut, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren zugeben. Nochmals 30 Minuten zugedeckt schmoren.
2. Kasseler und Kohlwürste auf das Kraut legen. Apfelsaft dazugießen. Zugedeckt etwa 40 Minuten weiterschmoren.
3. Zum Anrichten das Kraut auf einen vorgewärmten Teller füllen. Das Fleisch in Portionsstücke schneiden und darauf anrichten. Zum Fleisch mehrere Sorten Senf servieren. Dazu schmeckt Kartoffelbrei und ein kühles Bier.

Pikanter Sauerkrautsalat

Zutaten:

800 g Sauerkraut
1 große Zwiebel
1 große Gewürzgurke
3 Scheiben frische Ananas (250 g)
1/8 l naturreiner Ananassaft
4 eßl. Gurken-Einlegeflüssigkeit
2 eßl. Distelöl

Zubereitung:

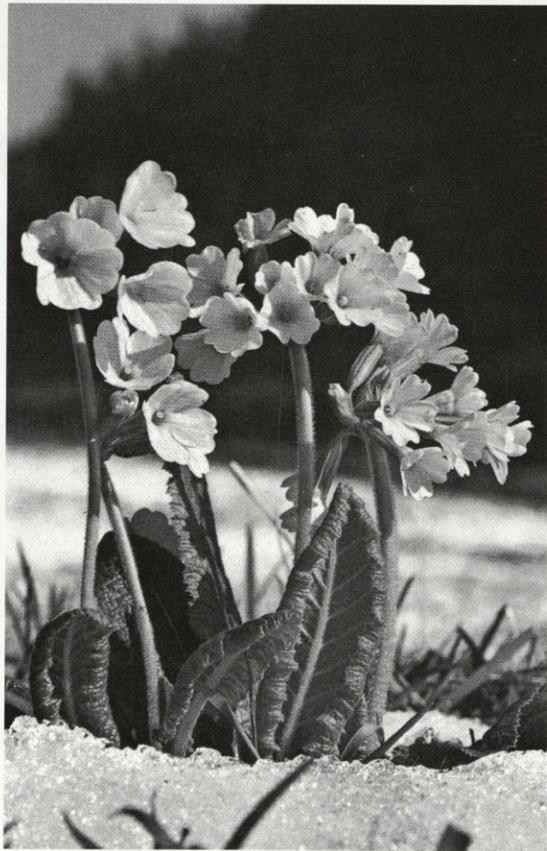
Das Sauerkraut mit zwei Gabeln in einer großen Schüssel lockern. Die Zwiebel sehr fein hacken. Die Gurke klein würfeln. Ananasscheiben in feine Spalten schneiden. Gurkenflüssigkeit, Ananassaft und Öl verrühren. Zwiebeln, Gurke und Ananas mit der Sauce vermischen und 20 Min. zugedeckt durchziehen lassen. Dann mit dem Sauerkraut vermischen.



Anfang und Ende

von Anna Koch

Ein Samenkorn ruht wochenlang
In feuchter Erde, wohlbewahrt.
Bis über Nacht das Korn aufsprang,
Ein kleiner Trieb, unendlich zart,
Dem Sonnenlichte zugewandt,
Den rechten Weg ins Freie fand.



Nun wächst er unaufhörlich weiter
Bis gelbe Blüten sind zu sehen
und aus den Blüten keck und heiter
Früchte reif und rund entstehen.
Nach Erntezeit folgt ein Vergehen.
Von Blüten ist nichts mehr zu sehen.

Bis nächstes Jahr zu gleichen Zeit
Die Pflanze wächst mit neuem Kleid.
Dies Wunder gibts seit Menschen denken.
Nur läßt der Mensch sich keine Zeit,
den Blick ein wenig hinzulenken
auf Blüten und Vergänglichkeit.