

MAGAZIN FÜR UNNA

HERBST-BLATT

Dezember 2014

Nr. 77



KAISERBRÖTCHEN ZU WEIHNACHTEN?

AUSSERDEM IN DIESER AUSGABE:
EINE KIRCHE IM OSTEN • ADVENTSMÄNNER
DIE SPINNE • KORKEN KNALLEN
KOPFLOS IM KOFFERRAUM



Inhalt

- 3 Also sprach der Esel: „ia“
- 4 Wir leben nicht vom Brot allein
- 5 Eine Kirche im Osten
- 8 Krippenspiel einmal anders
- 9 Adventsmänner –
oder: Aus Zwei mach Eins
- 10 Astrologie – Wahrheit oder Unsinn?
- 11 Heute schon gelacht?
- 12 Lasst die Korken knallen!
- 13 Die Spinne
- 14 Arznei und Alter
- 16 HB-Gedankensplitter
Verflixt und zugenäht
- 17 Kopflos in Filzpantoffeln
- 18 Jedermanns Biographie
- 19 Zum Neuen Jahr
- 20 Die gläserne Welt
- 22 Kaiserbrötchen
- 24 Jahresrückblick 2014
- 26 Mit dem Rollator zum Krafttraining?

Impressum

Herausgeberin: Kreisstadt Unna
Hertinger Straße 12
59423 Unna
Tel.: 02303/256903

Internet: www.unna.de/herbstblatt/
E-Mail: dorothee.glaremin@stadt-unna.de
V.i.S.d.P.: Dr. Bärbel Beutner
Internet: Marc Christopher Krug

Redaktion:
Andrea Irslinger, Bärbel Beutner, Benigna Blaß,
Brigitte Paschedag, Christian Modrok, Franz Wiemann,
Gisela Lehmann, Heinz Naß, Ingrid Faust,
Klaus Pfauter, Klaus W. Busse, Klaus Thorwarth,
Rudolf Geitz, Ulrike Wehner

Seniorenbeauftragte: Dorothee Glaremin
Seniorenarbeit: Markus Niebios
Zeichnungen/Titelbild: Klaus Pfauter
Gestaltung: Andrea Irslinger
Auflage: 2500
Druck: Bresser OHG Druckerei, Unna

Das nächste **HERBST-BLATT**
mit der Nr. 78 erscheint
im März 2015!

Liebe Freunde,

wir, die HB-Redaktion, nennen stets die letzte HB-Ausgabe des Jahres, das „Weihnachtsheft“. Wir versuchen gerne an alte Bräuche zu erinnern, damit diese nicht gänzlich ins Vergessen geraten. Deshalb rufen wir heute noch einmal den Text des bekanntesten Weihnachtsliedes der Welt in Ihre Gedächtnis zurück:

1. Stille Nacht, heilige Nacht!
Alles schläft, einsam wacht
Nur das traute,
hochheilige Paar
Holder Knabe mit lockigem Haar:
Schlaf in himmlischer Ruh!
2. Stille Nacht, heilige Nacht,
Gottes Sohn, o, wie lacht
Lieb' aus deinem göttlichen Mund,
da uns schlägt die rettende Stund',
Christ, in deiner Geburt.
3. Stille Nacht, heilige Nacht,
die der Welt Heil gebracht,
Aus des Himmels goldenen Höhn,
uns der Gnaden Fülle lässt sehn:
Jesum in Menschengestalt.
4. Stille Nacht, heilige Nacht!
Hirten erst kundgemacht,
durch den Engel Halleluja,
tönt es laut von fern und nah:
Christ, der Retter, ist da.

Ein frohes Fest,
viel Freude im
Kreise der Familie
und schließlich
einen guten Rutsch
ins Neue Jahr
wünscht Ihnen
die ganze
Herbst-Blatt-
Redaktion

Zeichnung: Lena Pfauter



Also sprach der Esel: „ia“



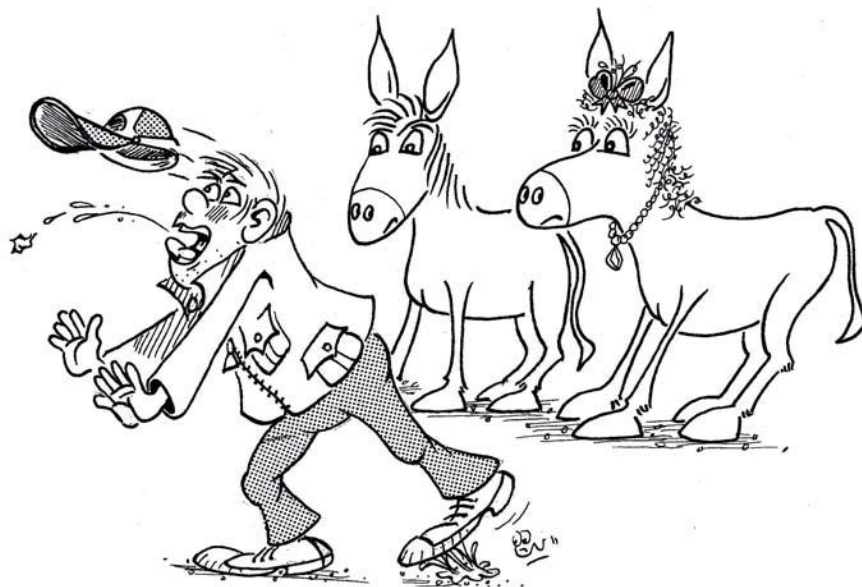
Die Menschen behaupten, dass, wer „A“ sagt, auch „B“ sagen muss. Wenn ich jedoch so meine Runden durch Unna drehe und den Menschen auf's Maul schaue, dann wird es mir von dem Geschnatter umher ganz schwindelig. Die Leute kommen keineswegs mit einem A oder B aus.

Mit meinem Freund Christian verstanden wir uns auch ohne viel zu reden. Doch er ist zurzeit etwas gesundheitlich angeschlagen und deshalb muss ich seitdem allein durch Unnas Gassen ziehen. Aber damit ist jetzt Schluss! Weil ich nun eine Freundin habe. Ein tolles Mädchen. Wenn Sie nur ihre langen Ohren sehen könnten, welche aus der blonden Mähne ragen!

Oder die gepflegten Hufe an allen vier langen Beinen, sicher würden Sie sie auch sofort anbeten. Sie kam eines Tages zu Besuch aus Bad Sassendorf, wo wir Esel, ähnlich wie in Unna, hohes Ansehen genießen. Einsam stand sie da, vor dem Bahnhof, wie einer, den man vergessen hat abzuholen.

Ich sagte freundlich „i“ zu ihr und sie antwortete fröhlich mit „a!“ . Wir verstanden uns also auf Anhieb. Ich führte sie die Bahnhofstraße hoch, vorbei an zahlreichen bunt bemalten Pappkameraden, welche vorzüglich unsere Straßen verschönern. Die Menschen haben sich an sie mittlerweile so gewöhnt, dass sie sie kaum noch sonderlich beachten. Ich aber kenne die lustigen Freunde alle und meine neue Freundin, die Sassi, schaute sie bewundernd an. „Sowas haben wir leider in Bad Sassendorf nicht.“, gab sie zu. Am Fässchen angekommen, besiegelten wir unsere neue Freundschaft mit einem kräfti-

gen Schluck aus dem Kastanienbrunnen. Dann zeigte ich ihr das weltbekannte Denkmal auf dem Markt, für das ich und mein Freund und Treiber einst Modell standen. Danach führte ich sie auf den frisch gepflasterten Kirchplatz. Ein wenig musste ich mich dafür schämen, dass die schönen hellen Platten nach so kurzer Zeit gar nicht mehr brandneu aussehen. Das aber quittierte die gute Sassi mit einem breiten Lächeln: „Stell dir vor (ja, wir duzen uns bereits!), du richtest vor deinem Stall. einen wunderschönen Spielplatz her, und keiner kommt hin, weil alles so schön steril aussieht. Dieser Platz hier, ein wenig befleckt, wovon auch immer, wen stört's? Die Leute haben ihn angenommen, das ist doch gut!“ Und plötzlich begann die arme Sassi hektisch mit einer Vorderhupe zu zucken, im-



mer wieder, und kam nicht vom Fleck. Sie blieb an einem Klumpen Kaugummi kleben. Wie blamabel! Leute, ich bitte Euch, spuckt doch das ekelige Zeug vor euren eigenen Ställen aus, noch bevor ihr euch zum Stadtbummel aufmacht. Sonst kommt mich die liebe Sassi nie wieder besuchen.

Ihr Balduin

Wir leben nicht von Brot allein

- von Klaus Pfauter -



Sondern wir müssen auch trinken. Wir Tiere und sogar auch die Menschen trinken gelegentlich Wasser. Die Menschen freilich „veredeln“ es vorher meistens, sodass ihre Getränke schließlich nicht mehr viel Leitungswasser beinhalten. „Woher kommt denn eigentlich das gute Wasser? Mit dieser Frage gerieten die HB-Mitglieder in gewisse Erklärungsnot. Sie sagten erst einmal gar nichts, aber dann zeigten sie Interesse an dem Thema. Wir meldeten uns beim Emscherquellhof in Holzwickede an.

Am vereinbarten Tag traf die „HB-Expedition Trinkwasser“ im Zielgebiet ein. An dem Tor der sehr gepflegten Anlage erwartete uns bereits das freundliche Ehepaar Drziska. Was wir nun in den folgenden zwei Stunden über Wasser, Wassergewinnung, -nutzung und -entsorgung erfuhren, das ließ die HB-Heizen nur so losflattern. Noch mehr begeisterten sich alle an einem Pintchen köstlichen Kräuterlikörs, einem praktischen Beispiel dafür, was man so alles aus Quellwasser herzaubern kann. Interessant auch die Geschichte der Emscher. Dass das, wo wir uns momentan befanden, die Quelle ist, wurde erst 1920 bestimmt. Damals entschieden die hohen Herren in Berlin, dass jeder deutsche Fluss auch über eine Quelle verfügen muss. Die Emscher hatte gleich mehrere, genau wie die Donau oder der Nil, welche aber ihre geheimnisvollen Quellen lange vor der Emscher preisgaben. Der immerhin 85 km messende Fluss mündet in einem breiten Delta bei Duisburg in den Rhein. Weil der Fluss nicht immer die ro-

mantisierenden Normen erfüllte, die Anwohner mengten nämlich dem Gewässer allerhand Unrat bei, verbannten sie ihn unter die Erde, in dicke Rohre. Angeblich konnte man zeitweilig sogar Fotos in der stinkenden Brühe entwickeln. Aber nur schwarzweiße.

Heute denken nicht nur die Menschen anders darüber. Die Idee des Emscher-Landschaftsparks wurde Ende der 1980er-Jahre geboren und seitdem realisiert. Etwa 4 Millionen Menschen (und ungezählte



Esel) aus den etwa 20 Städten des 450 qkm großen Regionalverbandes profitieren davon. Die Emscher fließt jetzt wieder gemächlich durch ihr teilweise renaturiertes Flussbett, und wer es nicht glaubt, der kann sich an Ort und Stelle selber überzeugen.

Prost Emscher!



Foto: Andrea Irslinger

Eine Kirche im Osten

- von Bärbel Beutner -



„Essen – Kaliningrad“ – mehrmals im Jahr steige ich in „meinen“ Linienbus, der am Abend um 20.00 Uhr am Hauptbahnhof Essen startet, die Nacht mit zwei Fahrern durchfährt und am nächsten Mittag in Kaliningrad/Königsberg ankommt. Seit Jahren lege ich die 1200 Kilometer zwischen Unna und Königsberg/Kaliningrad im nördlichen Ostpreußen, das heute russisch ist, auf diese Weise zurück.

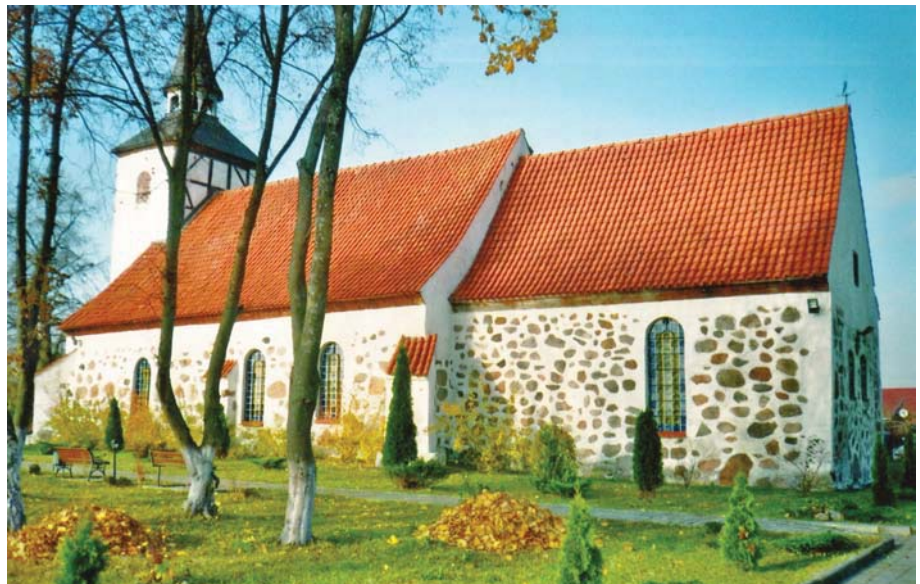
Als die letzten Deutschen das zerbombte und verelendete Königsberg 1947/48 verlassen mussten, hieß es bereits „Kaliningrad“. Das nördliche Ostpreußen mit den Städten Insterburg, Gumbinnen und Tilsit, mit den Badeorten Rauschen, Kranz und Palmnicken, mit der Kurischen Nehrung und der Kaporner Heide war die „Kaliningrader Oblast“ geworden, und es wurde zum militärischen Sperrgebiet. Erst 1991, nach Glasnost und Perestroika, durften die Deutschen ihre alte Heimat besuchen. Ich fuhr im April 1992 zum ersten Mal hin und erlebte das größte Glück meines Lebens.

In dem Dorf Heiligenwalde, 20 Kilometer östlich von Königsberg, das heute „Uschakowo“ heißt, standen noch die Kirche, die Schule und mehrere Häuser aus deutscher Zeit, darunter auch mein Elternhaus. Die Schule war als Schule in Betrieb und bildete mit ihren Räumlichkeiten den Mittelpunkt des dörflichen Lebens. Die Kirche wurde von der Sowchose als Lagerhalle genutzt. In die Chorwand war ein Scheunentor geschlagen für Traktoren, in-

nen lagerten Gerätschaften und Getreide – aber sie war äußerlich erhalten, und ihr Turm mit einer Fachwerkwand – eine Besonderheit in der Gegend – grüßte die Ankommenden von weitem.

Die größte Freude aber fanden die deutschen Heiligenwalder in der Begegnung mit den russischen Dorfbewohnern. Dort war bereits das Interesse an der Kirche, einer Ordenskirche aus dem 14. Jahrhundert, erwacht, besonders bei dem Schuldirektor Georg Artemjew, der als Deutschlehrer fließend Deutsch sprach und zur wichtigsten Kontaktperson wurde. Nur durch ihn wurde alles, was fortan geleistet wurde, ermöglicht.

Die Kirche, ein Gebäude aus Feldsteinen und Ziegelsteinen, mit meterdicken Mauern, mit einem Sternengewölbe im Chorraum und einem hölzernen Tonnengewölbe im Mittelraum, sollte restauriert werden – wie, mit welchen Mitteln, zu welchem Zweck – auf diese Fragen wusste niemand eine Antwort. Die deutschen Heiligenwalder gründeten 1993 in Minden einen „Verein zur Erhaltung der Kirche von Heiligenwalde e. V.“, der seinen Sitz in Unna bekam, weil dort die Vorsitzende und der



Schatzmeister wohnten. Ein Notar in Unna stellte die Satzung des Vereins auf, angelehnt an die Satzung des „Vereins zur Erhaltung der Stadtkirche Unna e. V.“. Georg Artemjew gründete einen russischen Partnerverein und sorgte dafür, dass die Kirche auf die Liste denkmalgeschützter Gebäude gesetzt wurde.

Und dann folgten zehn Jahre Kampf mit den Behörden. Die Kirche war Eigentum des russischen Staates, Nutzrecht aber hatte die Sowchose. Das Denkmalschutzamt in Kaliningrad hatte über das Denkmal zu bestimmen, was bauliche Maßnahmen betraf, und der deutsche Verein hatte natürlich gar keine Rechte. Zahllose Gespräche mit dem Direktor der Sowchose, mit den Direktoren des Denkmalschutzamtes („Ich habe vier Denkmalschutz-Direktoren überlebt!“), sagte unser Freund Georg Artemjew einmal zu unserer Erheiterung!), Gutachten verschiedener Architektenbüros, Briefwechsel mit der Administration – der Mut wurde mitunter schon schwächer. Aber wir verloren ihn nicht. „Auf den Erfolg unserer aussichtslosen Sache!“, lautete der von Georg geprägte Trinkspruch. Und wenn wir etwas geschafft hatten, hieß die Parole: „Die Träume des Idioten sind in Erfüllung gegangen!“

Wir arbeiteten ohne Erlaubnis. Im Frühjahr 1994 reparierten wir das Dach des Kirchturmes, das einen bösen Sturmschaden erlitten hatte, gegen Recht und Gesetz. Es erhielt neue Balken und einen Belag aus Kupferblech, der heute noch hält. Die illegale Aktion wurde von Georg gelassen beurteilt. „Wenn sie (die Mandatsträger aus Kaliningrad) nach Uschakowo kommen (um zu kontrollieren), stehen sie da mit langen Nasen. Abreißen können sie die Balken ja nicht!“

Im Juni 1994 wurde ein großes Fest gefeiert: die Kirche wurde 650 Jahre alt. Das neue Turmdach strahlte, der leere Innenraum – wie prächtig war er einst gewesen mit einer hölzernen Empore, einer kunst-

vollen Kanzel, mit Gemälden und Madonnenfiguren! – wurde gefegt und gesäubert und mit Birken und Tannen geschmückt. Das Getreide sollte erst abgedeckt werden, aber dann kam man überein, dass das Korn ein Symbol für Frucht und Leben war, ein gutes Zeichen für die Zukunft unserer Kirche. Der Festgottesdienst wurde von zwei Vettern aus der Dynastie der Heiligenwalder Pfarrersfamilie gehalten; ihre Onkel hatten den Festgottesdienst 1944 gehalten, als die Kirche und das Dorf 600 Jahre alt wurden. Die russischen Einwohner halfen mit, allen voran Viktor Staruschkin, der dann der Baumeister wurde und die Kirche mit seinen „goldenen Händen“, wie Georg sagte, restauriert hat, unterstützt von Nachbarn und Freunden aus dem Dorf. Alle, Männer und Frauen, trugen etwas zu „ihrer Kirche“ bei.

Heiligenwalde betrat 1994, so kann man sagen, die öffentliche Bühne. Deutsches und russisches Fernsehen berichteten von der Kirche und von dem Jubiläumsfest, eine dicke Pressemappe entstand – der liebe Gott war offenkundig auf unserer Seite.

Aber ein dorniger Weg lag noch vor uns, bis 2002 das Hauptziel erreicht war. Die Sowchose gab ihr Nutzungsrecht ab, der deutsche Verein zahlte eine Ablössungssumme, die Administration übernahm die Kirche und übergab sie zur Nutzung an ein Gymnasium in Neuhausen/Gurjewsk, dessen Direktor nun Hausherr der Kirche und Chef der damit verbundenen Arbeitsstellen war.



Und die Restaurierung konnte endlich gezielt von Viktor Staruschkin und seinen Helfern vorgenommen werden. Die Chorwand wurde restauriert, das Scheunentor zugemauert mit den Feldsteinen, die hier im Pregeltal überall anzutreffen sind, Findlinge aus der Eiszeit. 2003 schuf der Baumeister Viktor die mit Brettern zugenagelten Fenster neu. Auf blauem Hintergrund entstanden goldene Kreuze. Die Metallgitter aus deutscher Zeit wurden gereinigt. 2004 baute das Team eine neue Empore ein, die darunter zwei neue Räume schuf. Die alten, bisher zugemauerten Eingänge im Turm und an der Nordseite wurden wieder geöffnet und erhielten neue Türen. Dabei bildete man die Tür im Turm der Tür aus deutscher Zeit genau nach und versah sie mit den echten, alten Eisenbeschlägen. 2005 kam eine neue Holzterasse in den Turm und eine weitere Treppe zur Empore hinauf. Die Empore erhielt eine hölzerne Balustrade. Der Fußboden der Kirche wurde mit Platten belegt, die die Bankreihen und Gänge in deutscher Zeit nachzeichnen. Die Sakristei wurde restauriert, Verschönerungsarbeiten innen und außen durchgeführt. Viktor Staruschkin und seine Leute waren auch Landschaftsgärtner. Sie planierten das Gelände, legten einen Rasen und gepflasterte Wege und Beete an und schufen einen Parkplatz. Ein schmiedeeiserner Zaun umgibt das Territorium mit einem Tor, und ein Schild verkündete auf Deutsch: „Kirche Heiligenwalde“ und in kyrillischen Buchstaben „Heiligenwalde 1344“. Innen wurden Kronleuchter und Stühle angeschafft, und 2012 eine Heizung eingebaut.

Schicksalsschwere Rückschläge blieben uns nicht erspart. 2004 verstarb unser tüchtiger Schatzmeister in Unna, im Januar 2006 verstarb die wichtigste Persönlichkeit in Heiligenwalde, unser Freund Georg Artemjew. Die erste große Veranstaltung, die

in der restaurierten Kirche stattfand, war seine Totenfeier, und das erste Konzert der Kaliningrader Philharmonie im Oktober 2006 galt dem Gedenken Georg Artemjews.



Mit schwerem Herzen musste die Arbeit weitergehen.

Die Zusammenarbeit mit der ROK verlief harmonisch und sehr erfolgreich. Der deutsche Verein kann sich weiterhin einbringen, und die ROK hat aus der nebenan stehenden Schule, einem Gebäude von 1936, ein soziales Zentrum für betreutes Wohnen gemacht. Die Renovierung der Schule durch die ROK verwandelte das fast 80 Jahre alte Gebäude in ein so modernes und elegantes Haus, dass es nach Ansicht eines Vereinsmitglieds aussah, „als ob die Popen zaubern könnten“.

Das „Soziale, kulturelle und geistliche Zentrum“ von Uschakowo, das nach dem heiligen Uschakow, einem Admiral unter Katharina der Großen benannt ist, hat inzwischen viele Preise bekommen, in der Kirche von Heiligenwalde sind zahlreiche Kinder getauft und einige Paare getraut worden. Touristenbusse gehören zum Dorfalltag, und in dem Gästebuch, das unter dem Porträt von Georg Artemjew liegt, füllen sich die Seiten mit russischen und deutschen Eintragungen. „Die Träume des Idioten sind in Erfüllung gegangen!“ ✱



Krippenspiel einmal anders

- von Ingrid Faust -

Bin der Markus vom Reiterhof Rudix. Jedes Jahr wird in unserer Gemeinde von den Konfirmanden am Heiligen Abend in der Kirche ein Krippenspiel aufgeführt. In der Weihnachtsgeschichte steht, dass Maria auf einem Esel reitet und ihr Kind in einem Stall zur Welt bringt. Die Kirche ist kein Stall, und wo lässt Josef den Esel? Er kann ihn am Holunderbaum im Bibelgarten anbinden. Aber was ist, wenn der Esel laut iahrt? Unser Pferdestall ist der richtige Platz für das Spiel. Esel gibt es in Unna keine. Der letzte steht störrisch auf dem Marktplatz.

Unsere Maria reitet auf einem Pferd, besser und behaglicher wäre natürlich eine Kutsche, gezogen von einem Pferd. Das Krippenspiel findet also auf unserem Hof statt. Als erstes bauen wir einen großen Stern, der hell und weit leuchtend auf dem Stalldach steht.

Ich spiele die Rolle des Verkündigungsgengels und rufe: „Hier in diesem Stall wird ein Kind geboren, es wird der neue König sein, ein König für alle Lebewesen auf dieser Welt. Folgt dem Stern, so werdet ihr

den König finden.“ Eine **Maus** im Stall hat meine Worte gehört und rennt los, um die Nachricht von der Geburt des Königs der Tiere und Menschen weiterzusagen. Sie weckt den **Hamster**, der glaubt nicht an Mäuseneuigkeiten. Sie trifft die **Katze**. Die will sich eigentlich die Maus schnappen, aber sie wird neugierig, fragt nach dem Weg und läuft dem Stern nach. Unser **Hund** meldet die Nachricht dem **Fuchs**, der lässt die **Gans** los, die er gerade fressen wollte. **Tauben, Vögel, Eulen** fliegen herbei. Eine Schar **Hunde** aus dem Dorf, **Schafe, Ziegen, Ponys** aus der Nachbarschaft, **Enten** aus dem Feuerwehrteich, sogar **Frösche** finden den Weg zu unserem Stall. Alle wollen den neugeborenen König der Tiere und Menschen begrüßen. Die **Pferde** wiehern, **Schafe** und **Ziegen** blöken und meckern, **Hunde** bellen, **Katzen** miauen, **Frösche** quaken, **Vögel** zwitschern und tirilieren. Gemeinsam mit den Tieren stimmen wir unser Lied an:

*Zu Bethlehem geboren ist uns ein Kindelein.
Für Menschen und Tiere groß wie klein,
wird es unser langersehnter König sein. **





Adventsmänner – oder: aus Zwei mach Eins

- von Brigitte Paschedag -

Nun laufen sie wieder durch Straßen und Kaufhäuser, die Männer und Frauen mit den roten Mänteln und Zipfelmützen. Die Kinder nennen sie in Erwartung der Plätzchen und sonstigen Leckereien: Nikolaus. Dabei haben diese Gestalten mit dem Nikolaus nichts, aber auch gar nichts zu tun.

Der „echte“ Nikolaus ist eine legendäre Gestalt, für die Katholiken ein Heiliger, der sich aus mindestens zwei historischen Gestalten zusammensetzt: dem Bischof Nikolaos von Myra (4. Jahrhundert) und dem Abt Nikolaos von Sion, dem Bischof von Pinora (6. Jahrhundert). Beider Lebensgeschichten sind untrennbar miteinander verknüpft. Die Insignien des Nikolaus sind Bibel, Bischofsstab und Mitra, nicht die Zipfelmütze. In der Ostkirche ist er zum wichtigsten Heiligen avanciert. Viele Legenden ranken sich um ihn. So soll er sofort nach seiner Geburt aufgestanden sein und gebetet haben. Drei junge Frauen rettete er vor der Prostitution, zu der sie ihr Vater bestimmt hatte. Drei junge Männer, die von einem Wirt getötet, zerstückelt und in ein Pökelfass gesteckt worden waren, soll er vom Tode auferweckt und ihre Körper wieder zusammengesetzt haben. Daneben war er aber vor allem ein Freund der Kinder, die seinen Gedenktag, den 6. Dezember, hoffnungsvoll und zugleich ängstlich erwarten. Man weiß ja nie, welche „Schandtaten“ in seinem großen Buch aufgezeichnet sind. Und danach richtet sich ja schließlich, ob es Geschenke gibt oder ob die Rute zum Einsatz kommt.

In den Niederlanden wird das „Sinta-Claas-Fest“ so gefeiert wie bei uns Weihnachten. Und das hat eine lange Tradition. Schon seit dem 15. Jahrhundert erwarten die Kinder dort ab Mitte November die Ankunft des Heiligen und seines Gehilfen Swarte Piet mit einem Schiff aus Spanien. In der Zeit bis

zum 6. Dezember stellen sie jeden Abend ihre Schuhe an den Kamin oder vor die Tür und legen eine Möhre und Stroh für das weiße Pferd bereit, mit dem der Nikolaus von Kamin zu Kamin fliegt. Oft finden sie dann am anderen Morgen Kleinigkeiten in den Schuhen. Die große Bescherung gibt es am Nikolausabend.

Lange Zeit war der Nikolaus aber auch der Schrecken der Kinder. Waren sie nicht artig, drohte man ihnen mit ihm. Er selbst straft die Kinder dann aber nicht. Das lässt er durch seinen teuflischen Gehilfen, den Knecht Ruprecht, besorgen. Der Nikolaus wird zum pädagogischen Druckmittel.

Ab der Mitte des 19. Jahrhunderts löste sich die Figur des Nikolaus aus dem religiösen Kontext. Die Figur des Weihnachtsmannes entsteht. In der äußeren Erscheinung haben beide lediglich den roten Mantel und den weißen Vollbart gemeinsam. In den USA, in England und Frankreich erobert der Weihnachtsmann als Santa Claus, Père Noel oder Father Christmas

die Herzen der Kinder. In Russland nennt man ihn Väterchen Frost. Er beschenkt die russischen Kinder zusammen mit seiner Enkelin Snegurotschka (Schneeflöckchen) alljährlich zum Jolka-Fest, dem 31. Dezember. Mit einer Weihnachtskampagne eines bekannten Getränkeherstellers wurde er endgültig zum alten Herrn mit rot-weißem Mantel, roter Hose, Stiefeln, roter Mütze und weißem Bart, geschaffen von dem deutschstämmigen Thomas Nast. Die Figur des Weihnachtsmannes ist aber älter und trotzdem – im Vergleich zum Nikolaus – noch relativ jung.

Optisch kam es zu einer Vermischung des religiösen Gewandes des Nikolaus und der einfacheren Tracht des Knecht Ruprecht. Aber dass beide miteinander verwandt sind, liegt auf der Hand. *



Astrologie

Wahrheit oder Unsinn?

- von Susanne Fix -

Die Astrologie von griech. „Astro“ (Stern) und „Logos“ (Lehre) stellt anhand der Position von Planeten am Firmament Prognosen über zukünftige Ereignisse auf der Erde und charakterliche Merkmale einzelner Personen auf. Sie begegnet uns oft im Leben, ob als Horoskop in Zeitschriften, als Thema beim Smalltalk oder als astrologische Beratung in den Medien. Fast jeder Deutsche kennt sein Sternzeichen und viele davon sogar ihren Aszendenten. Einige geben sich als Astrologie-Gläubige aus, während andere der Sterndeuterei skeptisch gegenüberstehen.

Zuerst möchte ich auf ihre Geschichte eingehen. Bereits in Mesopotamien – im heutigen Irak – wurden vor 2400 v. Chr. die ersten Himmelsphänomene auf Keilschrifttafeln festgehalten. Sie sollten die Zukunft des Königs und seines Reiches vorhersagen. Die alten Griechen übernahmen die babylonische Sterndeuterei und entwickelten sie weiter. Sie nutzten verstärkt mathematische Mittel und schufen den heutigen tropischen Tierkreis, welcher an den Jahreslauf der Sonne und den Beginn der Jahreszeiten gekoppelt ist. So wurden erstmals Prinzipien und Urbilder entwickelt, die mit den einzelnen Planeten verbunden wurden. Christliche Gelehrte standen der Astrologie anfangs feindselig gegenüber und verboten sie. Trotzdem wurde sie in der Renaissance (1450-1650) so populär, dass sie an Universitäten als Pflichtfach gelehrt wurde. In der Epoche der Aufklärung mit ihrer wis-

senschaftlichen Revolution galt sie wieder als Aberglaube und verschwand ganze zwei Jahrhunderte aus Europa. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts erfreut sie sich wieder einer wachsenden Anhängerschar.

Wie steht es um den Wahrheitsgehalt der Astrologie? Was behaupten Astrologen und was sagt die Wissenschaft dazu?



These 1:

Die Sonne durchläuft im selben Zeitabschnitt dieselben Sternzeichen wie vor 2000 Jahren.

Gegenthese:

Aufgrund der Kreiselbewegung der Erdachse verschiebt sich die Position der Sonne vor dem Hintergrund der Sterne des Tierkreises immer weiter nach hinten. Vor 2000 Jahren befand sie sich am 21. März im Tierkreiszeichen „Widder“, während sie heutzutage an demselben Tag im Sternbild „Fische“ steht.

These 2:

Es existieren nur 12 Sternzeichen.

Gegenthese:

Zwischen dem 29. November und dem 17. Dezember befindet sich die Sonne im „13. Sternzeichen Schlangenträger“.

These 3:

Das Sternzeichen prägt den Charakter eines Menschen.

Gegenthese:

In einer Studie wurden Daten von 15.000 Amerikanern analysiert und keinerlei Belege für einen Zusammenhang zwischen Geburtsmonat, Persönlichkeitseigenschaften und Intelligenz gefunden.

These 4:

Nur das von einem Astrologen erstellte Horoskop kann die Persönlichkeit eines Menschen vollständig erfassen.

Gegenthese:

Ein von einem Astrologen verfasstes Horoskop von lat. „Hora“ (Stunde) und griech. „skopein“ (schauen zusammen) = „Stundenschau“ berücksichtigt nicht nur den Stand der Sonne in einem Sternzeichen, sondern auch die Position der Planeten innerhalb des Tierkreises. Ferner wird auch der Einfluss des am östlichen Horizont aufgehenden Tierkreiszeichen, den

man Aszendenten nennt, berücksichtigt. Jetzt könnte man meinen, wenn ein Horoskop so komplex aufgebaut ist, dann taugt es doch als Mittel für eine seriöse Charakteranalyse? Mitnichten, denn die Komplexität des Horoskops hat einen Pferdefuß. Bei den ganzen Merkmalen, die es enthält, erhöht sich die Chance zufälliger Übereinstimmungen mit der Selbstwahrnehmung des Ratsuchenden. Viele Astrologen wenden psychologische Tricks an, die es ihnen ermöglichen Informationen über Menschen zu sammeln, ohne sie wirklich kennenlernen zu müssen. Damit schinden sie Eindruck bei ihren Klienten, welche glauben, ihr Astrologe kenne sie in- und auswendig. Fazit: Astrologie ist Glaubenssache, da sie einer wissenschaftlichen Untersuchung nicht Stand hält.

Die Autorin dieses Artikels ist übrigens Sternzeichen Fische/ Aszendent Wassermann (nach alter Lesart). *

Quellen.: Wikipedia, Kepler-Institut, www.astrotext-astosoftware.de, RP Online

Heute schon gelacht?

- von Klaus Pfauter -

Am Portal vor der evangelischen Stadtkirche.

„Sag mal, dich sehe ich aber sehr oft in diese Kirche gehen.“

„Sehr oft? Meinst Du?“

„Na ja, in jedes Konzert kommst du, stellst deine Weihnachtskrippe aus und jetzt hast du sogar für das neue Pflaster gespendet.“

„Ja und?“

„Ich weiß doch genau, dass du ein Atheist bist.“

„Gott liebt die Atheisten!“

„Ach was!“

„Er liebt sie, weil sie ihn nicht wegen jeder jeder Kleinigkeit um Hilfe bitten!“





Lasst die Korken knallen!

- von Heinz Naß -

Kork ist an der Korkeiche die äußere Schicht. Sie ist leicht, feuerbeständig und elastisch. Am Baum wird diese Rinde mit jedem Jahr dicker. Sie erreicht bis zu 25 Zentimeter und ist ein schützender Mantel, der dem Baum gegen Hitze, Kälte und Waldbränden einen gewissen Schutz gibt. Der Kork wird durch Abschälen der Rinde geerntet. Nach etwa 10 Jahren hat der Baum die Rinde erneuert, so dass erneut geerntet werden kann.

Diese Bäume wachsen hauptsächlich im Mittelmeerraum. Hauptlieferant von Kork ist Portugal vor Spanien und anderen Staaten.

Verwendung

Schon die Griechen und Römer erkannten früh die Vorteile von Kork. Sie verwendeten es als Schwimmer für ihre Fischernetze und Sohlen für ihre Sandalen. In der später stattfindenden Industrialisierung hat der Kork eine wichtige Rolle gespielt. Er wird bei der Herstellung von Kricket- und Baseballen, Sekt-, Wein- und Champagnerflaschenverschlüssen, Motordichtungen verwendet. Er hat es sogar bis in den Weltraum geschafft: als Bestandteil der Hitzekacheln von Raumfähren.

Wegen ihrer Optik und der isolierenden Eigenschaften wird der Werkstoff als Bodenbelag und Wandverkleidung eingesetzt.

Umwelt

Beim Korkeichenwald kann der Mensch die Schätze der Natur nutzen, ohne Raubbau zu betreiben. Korkeichen sind eine Augenweide und spenden den Tieren, die unter ihnen grasen, Schatten und Futter. Außerdem schützen sie die Landschaft vor Versteppung. Mehrere vom Aussterben bedrohte Tierarten wie Adler, Geier oder

Storch nisten in ihren Kronen. Selbst der Iberische Luchs hat in den Korkwäldern seine letzten Rückzugsgebiete.

Sprechen wir über das Ernten.

Es gehört schon eine lange Erfahrung dazu, die Rinde so abzuschälen ohne den Baum zu beschädigen. Das Führen des Schälwerkzeugs erfordert größte Sorgfalt.



Intensive Forschungen wurden angestellt, um die Qualität des Korks zu verbessern. Grundlage dafür ist die Auswahl der Eichel.

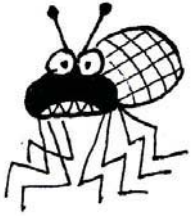
Um einen guten Kork zu ernten, muss der Baum mindestens 50 Jahre alt sein. Eine erste Ernte ist aber schon nach 25 Jahren möglich. Um den Nachschub zu sichern, wurden neue Wälder angelegt und alte aufgeforstet.

In Spanien wurde eine Handsäge entwickelt, um die Rinde besser abzuschälen zu können.

Für die Korkernte wurde nie ein Baum gefällt. *

Die Spinne

- von Benigna Blaß -



Beim Spaziergang im Herbst kann man im Park oder Wald Verschiedenes sehen oder gar erleben.

Besonders in den Morgenstunden, wenn der Nebel

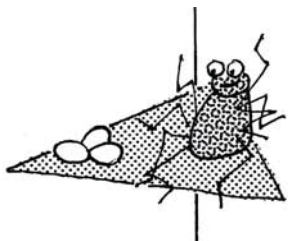
sich lichtet, sieht man die schönen Spinnennetze, manchmal auch eine Spinne, die gerade eine Fliege verzehrt.

Weltweit gibt es 45.000 Spinnenarten. Seit 2000 wählt die Arachnologische Gesellschaft die Spinne des Jahres.

Sie will damit den Menschen die Angst vor diesen Tieren nehmen und aufzeigen, wie nützlich sie sind. Viele Insekten und Fliegen werden verspeist. Die Bisse unserer einheimischen Spinnen sind, im Gegensatz zu denen der tropischen, für Menschen nicht giftig.

In diesem Jahr ist es die **Gemeine Baldachin-Spinne**. Sie ist nur 5-7 mm groß, doch ihr Netz ist etwas ganz Besonderes. Während die anderen Spinnen ein rundes Netz spinnen, baut das Weibchen ein mehrstöckiges Zelt, einen Baldachin. Die obersten Fäden

enthalten eine klebrige Substanz; daran sollen Fliegen oder andere Insekten hängen bleiben. Wie alle Spinnen hat auch sie acht Beine und acht Augen. Mit ihrem kugligen Körper, dessen Unterseite dunkelbraun und dessen Oberseite hellweiß gemustert ist, hängt sie kopfüber im Zelt. So kann sie ihre Beine entlasten und sich besser von der Sonne wärmen lassen.



Im Spätsommer erscheint das Männchen, durchbricht das Zelt und rollt einen Teil ein, damit kein anderes ihn stören kann.

Nach der Paarung wird es nicht verspeist, sondern wohnt am Rande noch weiter. Das Weibchen baut ein neues Zelt, legt die Eier, die sie dann mit ihrem Seidenfaden

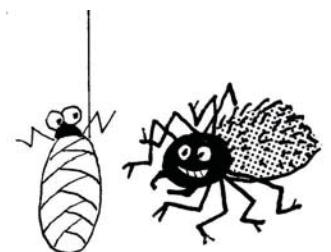
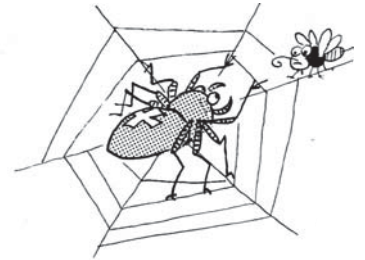
zum Kokon einwickelt. Diesen befestigt sie

dann an Pflanzenteilen.

Bei günstigem, warmen Wetter können die „Spiderlinge“ schon nach einigen Tagen schlüpfen. Die Seidenfäden, die die Spinnen produzieren, können vom Wind viele Meter weit getragen werden. Wer hat nicht schon beim Wandern so einen Faden im Gesicht gespürt. Er ist dünner als ein Menschenhaar, dehnbarer als ein Gummiband. Kein Regenguss oder fliegendes Insekt kann ein Netz, das daraus gesponnen wurde, zerstören. Viel wird geforscht, doch diesen Faden konnte

man noch nicht künstlich herstellen. Die Technik haben die Menschen übernommen. So knüpfen die Fischer ihre Netze, Fußballnetze entstanden, Aufhängungen von Dächern wie z. B. beim Dach des Olympia-Stadions in München wurden verwirklicht, und was hätten die Hausfrauen früher ohne ihr Einkaufsnetz gemacht. *

Foto: Rudolf Geitz





Arznei und Alter

- von Klaus Thorwarth -

Je älter wir werden, desto wichtiger wird die Gesundheit. Ohne die Medizin würde gewiss jeder zweite von uns Senioren nicht mehr leben. Und dabei haben auch die Arzneimittel ein großes Verdienst. Man liest, dass allein durch die Antibiotika unsere Lebenserwartung um 10 Jahre gestiegen ist.

Äußere und innere Gründe bestimmen, wie wir alt werden. Die inneren sind genetisch ererbt und damit unveränderlich. Die äußeren werden durch die Umwelt bestimmt und sind beeinflussbar. Dazu gehört außer der Ernährung die gesamte Lebensweise. Aber auch die Süchte: Tabak, Alkohol und andere Suchtstoffe fordern ihren Tribut.

Was Alter ist und wo es anfängt, wird oft gefragt. Das ist nicht einfach zu beantworten. Immerhin kann man unterscheiden zwischen dem unstrittigen Kalenderalter, dem biologischen und dem psychischen Alter. Und da kann es große Unterschiede geben.

Wir ändern uns

Wir bilden uns gern ein, uns kaum verändert zu haben, die gleichen zu sein wie vor einigen Jahrzehnten.

Schön, wenn das äußerlich stimmt... Innerlich aber verändern wir uns erheblich:

Der Wasser- und der Eiweiß-Anteil unseres Körpers nehmen deutlich ab. Der Fettgehalt steigt, bei Männern sogar auf das Doppelte. Die Kraft der Leber, des großen Entgiftungsorgans, schafft im 65. Lebensjahr noch die Hälfte der eines 25-Jährigen. Kein Wunder, wenn man feststellt, dass man den Alkohol schlechter verträgt als in jungen Jahren.

Durch den höheren Fettanteil des Körpers werden die fettlöslichen Arzneimittel länger gebunden. Die Ausscheidung braucht deutlich mehr Zeit. Darum wird älteren Menschen empfohlen, jeden Tag 2 Liter Wasser zu trinken. (Das gilt nicht für Herzranke.)

Aus allem folgt, dass die halbe Arzneimenge oft ausreicht, mitunter also die Kinderdosis.

Auch die Medizin ändert sich

Vieles hat sich bei den Arzneimitteln in den letzten 10 Jahren geändert. Zahlreiche alte verschwanden, neue kamen hinzu. Statt der Originalprodukte mit Phantasienamen muss man sich an oft unaussprechliche chemische Bezeichnungen gewöhnen.

Durch häufig wechselnde Rabattverträge mit den Herstellerfirmen sparen die Krankenkassen Milliarden ein. Die Apotheken müssen immer wieder die auf dem Rezept verordneten Arzneimittel durch wirkstoffgleiche von anderen Firmen austauschen. Nur diese Rabatt-Arzneien werden noch von den Krankenkassen bezahlt. Auch der Arzt erfährt letztlich nicht, welches Produkt von welcher Firma der Patient erhalten hat.

Es gibt inzwischen kaum noch Mehrstoff-Arzneimittel. Es dominieren die Ein-Stoff-Arzneimittel. Das verbessert die Kontrolle der Nebenwirkungen und der Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Stoffen. Je mehr Arzneimittel ein Mensch nimmt, umso unübersichtlicher werden die möglichen Wechselwirkungen. Doch je älter und gebrechlicher ein Mensch wird, desto mehr Arzneimittel schluckt er. Aber Vorsicht: Viel hilft nicht viel!

Warnungen

Die sog. Priscus-Liste warnt vor etwa 80 Arzneimitteln, die Senioren möglichst nicht bekommen sollten. „Priscus“ kommt vom Lateinischen und heißt „altherwürdig“. 10 % von 1000 anonym befragten Patienten bekamen solche Mittel. Eine Universitäts-Klinik berichtete von 10 bis 15 % Einweisungen, die durch Arzneimittel bedingt waren.

Die Nieren arbeiten beim älteren Menschen langsamer. Auch dadurch kommt es zu einem „Arzneimittelstau“ im Körper, vergleichbar einem Verkehrsstau.

Gleichzeitig muss man bedenken, dass viele Menschen auf denselben Arzneistoff verschieden reagieren. Mit Hilfe der Ärzte müs-

sen wir daher immer wieder überlegen, welche Mittel evtl. abgesetzt oder verringert werden können. Ich weiß von Fällen, in denen Patienten im Krankenhaus „entgiftet“ wurden. Man setzte alle Arzneimittel ab. Danach ging es den Menschen wieder besser und sie lebten mit einer geringeren Zahl von Arzneimitteln, gut eingestellt, weiter.

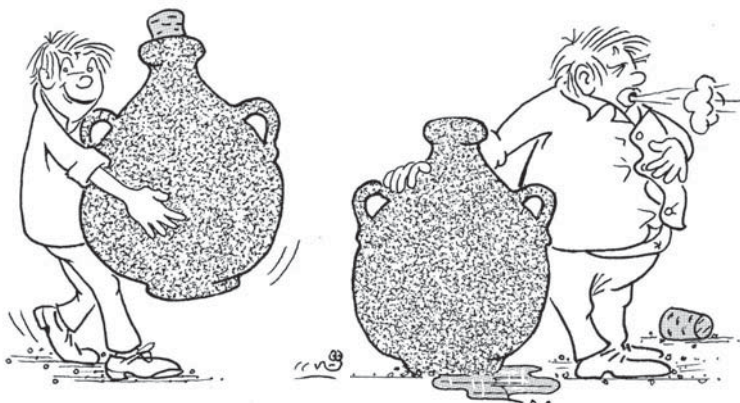
Der Hausarzt und die Stammapotheke

Es empfiehlt sich, neben dem „Arzt des Vertrauens“ auch eine „Apotheke des Vertrauens“ zu suchen. Hier kann mit Hilfe des Computers vor allem bei neu verordneten Arzneimitteln geprüft werden, ob keine Wechselwirkungen bestehen. Auch bei Unverträglichkeiten von Arzneimitteln, die durch verschiedene Ärzte verordnet wurden, zeigt der Apothekencomputer die rote Warnlampe. Ein Tipp: Man muss manchmal in der persönlichen Apotheke um Prüfung der Verträglichkeit bitten.

Gefährliche Stürze

Durch den Abbau der Muskulatur und die lange Speicherung von beruhigenden Stoffen im Körper entstehen Nebenwirkungen wie Schwindel, Verwirrung und Unruhe. Das ist vor allem ein großes Problem in den Pflegeheimen. Die Gefahr zu stürzen wird immer größer. So kommt es oft zu Knochenbrüchen mit erheblichen Folgen. Das ganze Leben kann sich durch einen solchen Unfall verändern.

Als Abschiedsgruß sollte man auf das nichtsagende „Mach's gut“ verzichten. Sinnvoller ist der gut gemeinte Rat: „Pass auf Dich auf!“



vorher

nachher

Tipps aus der Praxis

• *Die Beipackzettel*,
besser „Einnahmeverhinderungszettel“. Sie quellen über von negativen Informationen. Für den Arzt zu wenig, für den Patienten zu viel. Aus Sicherheitsgründen finden sich hier alle irgendwo gemeldeten Nebenwirkungen wieder. Wer das liest, bildet sich schnell die erwähnten Nebenwirkungen ein, wirft im Extremfall die Arznei gleich weg. Mein Tipp: Lesen Sie erst dann den Zettel, wenn sich bei Ihnen ungewohnte Wirkungen zeigen. Besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt und setzen Sie die Arznei auf keinen Fall eigenmächtig ab.

• *Die Arznei-Einnahme*,
medizinisch „Compliance“ genannt. Hier sieht es oft chaotisch aus. Aber ist es nicht natürlich, dass jeder mal unsicher ist, ob er seine Arznei ordentlich eingenommen hat? Dabei gibt es so einfache Einnahme-Hilfen, wie die Stiftung Warentest in der Ausgabe 10/2012 berichtete. Sie kosten nicht viel und helfen eine Menge!“

Fragen Sie nur mal nach: Die Apotheke hilft auch hier.

• *Das Problem mit dem Trinken*

Ältere Menschen haben meist wenig Durst und trinken zu wenig. Sie schaffen die nötigen zwei Liter nur schwer. Hier hilft die Erfahrung, dass man aus größeren Gläsern automatisch mehr trinkt. Der Halbliter-Bierseidel ist so ein ideales Trinkgefäß.

• *Was man noch tun kann*

Sicher, Arzneimittel helfen in segensreicher Weise. Sie sollten aber nicht der einzige Strohhalm sein für den oft einsamen, älteren Menschen. Bewegung tut not! Goethes Leibarzt sagte einmal – damals gab es noch keine Autos: „Es ginge alles besser, wenn man mehr ginge.“ Also täglich spazieren gehen oder wandern, allein oder in Gruppen.

Soziale Kontakte verbessern die Stimmung. Es gibt gerade in Unna unzählige Gruppen, die auf Sie warten. Zusätzlich sollte jeder mindestens ein persönliches Hobby haben. Für uns ist es das *Herbst-Blatt*. Es ist schön, den Mitbürgern alle drei Monate eine Freude mit einem neuen Heft machen zu können. Viel Spaß also mit dieser 77. Ausgabe! ✱



HB-Gedankensplitter: Verflüxt und zugenäht

- von Franz Wiemann -

Neulich kriegte ich in der Fußgängerzone mit, wie ein Mann mit leicht schmerzverzerrtem Gesicht vor sich hin fluchte. „Himmel, Gesäß und Nähgarn!“, so entfleuchte es seinen Lippen. Er hatte sich soeben das Bein an einem metallenen Fahrradständer gestoßen. Ansonsten blieb er gefasst. Aber wieso diese Verdrehung bzw. Tarnung eines Fluchs, der uns in den Worten „Himmel, A ... und Zwirn“ eher bekannt ist, dachte ich mir? Sofort erinnerte ich mich ähnlicher Flüche, die man, wenn man halt in Erregung ist ob eines Ärgernisses, schon mal so äußert. Ein Bekannter klärte mich auf: Die oben genannte Variante des Fluchs wird Lore Lorenz, der ehemaligen Kabarettistin und Leiterin des Düsseldorfer Kabarets „Das Kommödchen“, zugeschrieben.

Aber worauf geht diese menschliche Eigenart des Fluchens zurück?, begann ich nachzudenken. Und warum wird uns das Fluchen von oberen Moralinstanzen – Kirche, Eltern, Lehrern, etc. – versucht auszutreiben? Dabei hat es doch eine ganz befreiende Wirkung. Denn Fluchen baut Stress ab, wie auch immer der Stress entstanden ist. „So ein Mist“, der Computer streikt. Das sind noch harmlose Worte. „Himmel, A ... und Zwirn“ wandelte mein Vater, ein begeisterter Eisenbahner im Lokdienst, ab, indem er beim Fluchen häufig sagte: „Himmel, Hagen, Witten, Dortmund!“ Da war sie nun, die berufsbedingte Variante.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass so ungefähr jedes zweihundertste Wort ein Fluch ist. Im Gehirn haben wir Schimpfwörter im limbischen System gespeichert. Und somit ist es nur korrekt, dass wir uns emotional entladen wollen, ja mitunter müssen. Wir wollen Dampf ablassen, wenn etwas schief läuft. Als Warnung muss gesagt werden, dass man den Bluthochdruck nicht gerade abbaut, wenn man sich unablässig fluchend so gehen lässt. Andererseits hat es aber diese befreiende Wirkung.

So stehen wir also in einem gewissen Zwierspalt. Zudem erinnern wir uns so mancher erzieherischer Maßnahme, mahnende Worte eingeschlossen, mit denen uns das Fluchen ausgetrieben werden sollte. Man baut damit aber nur umso mehr Stress auf. Wir greifen, weil es uns gut tut, gern zu allen möglichen Verballhornungen, wie etwa „Scheibekleister“, „So'n Schitdreck“, und so weiter. Ganz großes Tabu in unseren christlich geprägten mitteleuropäischen Regionen ist der Gebrauch Gottes, der Madonna, ja eigentlich aller religiös besetzten Begriffe. Und dennoch hat mir vor etlichen Jahren mal ein be-



freundeter Italiener so einige, die Madonna berührende Flüche genannt, wie „Porco Madonna“, „Rottin Culo“. Ich hoffe, dass jetzt kein italienischer Leser diese Zeilen zu Gesicht kriegt. Oder die Franzosen: „Mon Dieu!“, sagen sie gern. Eigentlich ein herzensgut klingender Seufzer, bei dem man nichts Böses wähnt.

Um hier in keine weitere Recherche zu verfallen, ein kleiner Witz zum Abschluss, der eigentlich auf Englisch zu erzählen ist. Denn das Wort „damn“ bzw. „damn it“ (verdamm) ist in der englischen Sprache auch nicht in allen gesellschaftlichen Kreisen angebracht.

Ein englischer Landpfarrer kriegt in seiner kleinen Landgemeinde, mitten in England liegend, unerwarteten Besuch von seinem Bischof. Da es ihm peinlich ist, den Bischof mit seinem ständig fluchenden Papagei bekannt zu machen, stürzt er, noch ehe der Bischof hereingelassen wird, zum Käfig und stülpt dem Papagei die Schlafdecke über den Kopf. Etwa eine halbe Stunde vergeht, und

als beide wieder an der Haustür stehen, um sich voneinander zu verabschieden, bläst plötzlich ein kräftiger Windstoß, und die Decke weht vom Käfig herunter. Der Papagei, dem das alles recht ungewöhnlich vorkam, kräht: „That was a damn short night, wasn't it?“. (Das war aber eine verdammt kurze Nacht). Und Hochwürden läuft puterrot an. ✱



Kopflös in Filzpantoffeln

- Eine Buchbesprechung von Klaus Pfauter -



Wenn Sie Spaß an unserer deutschen Muttersprache haben und Krimis **nicht** querlesen, dann dürfen wir Ihnen heute einen besonders raffinierten Roman empfehlen. Er heißt „**Kopflös im Kofferraum**“. Den Verfasser kennen die zahlreichen Gäste des Seniorentreffs „Fässchen“ in Unna sehr gut. Es ist *Markus Niebios*, ein groß gewachsener Mann, der mit freundlichem Lächeln in der Cafeteria mit den Senioren ihre Freuden oder Sorgen diskutiert und oft, bei Problemen, die rettende Lösung weiß. Hauptberuflich Sozialpädagoge und Leiter des „Fässchens“, hat er sich, im wahrsten Sinne des Wortes, der Literatur verschrieben. Auf den Seiten unseres *Herbst-Blattes* werden sie jedoch seine Werke nicht finden. Wie er selber sagt, schreibt er in einer anderen Liga. Soll heißen, in seinem Buch werden Sie keine bärtigen Papageienwitze aus unserer ach so fernen Schulzeit finden, dafür aber fast 300 Seiten originellen Humors, der Ihnen manchmal das Lächeln auf den Lippen gefrieren lässt.

Nur selten werden Redakteure des HB von einem Krimiator in sein Arbeitszimmer zum Gespräch eingeladen. Es folgen Zitate aus dem Buch. „Schon beim ersten Schritt in das Büro wähnt man sich eher im Amazonashaus als in einem Verwaltungskomplex. Durch die Adern des Mannes muss Mayablut fließen, sonst könnte er die Schwüle und den Kompostgeruch nicht ertragen. Aus zahllosen Kübeln und Kästen hinter seinem

Schreibtisch wuchern Tropensträucher und Lianengewächse“ (S. 110). „Fehlt bloß, dass aus dem Lautsprecher über der Tür Affenrufe, Papageiengeschrei und andere Urwaldgeräusche ertönen“ (S. 111).

„Treten Sie näher!“ (S. 111). Wir treten: „Was muss ich da für Geschichten hören?“, beginnt der Zoodirektor. Er macht ein Gesicht wie eine Robbe mit Fischallergie bei der Fütterung“ (S. 111). „Das Platzangebot und die Exklusivität der Möbel lässt mich nach Filzpantoffeln für Besucher Ausschau halten“ (S. 239). „Auf dem Jugendstil-Beistelltisch neben ihr liegt ein angebissenes Käsebrötchen... Man möchte dieses Refugium der Entspannung gar nicht mehr verlassen“ (S. 244). Aber: „Wir müssen von hier verschwinden“, sage ich. „Uns bleiben keine dreißig Minuten Zeit“ (s. 245).

Zum Schluss noch ein Tipp auf S. 247: „Isse Geschichte aus Zeitung? Neulich stande geschriebe, dass sie in China verkaufe Kapselfeln für die Potenza.“

Aber lesen Sie doch selber. Viel Spaß dabei! ✱



Jedermanns Biographie

- von Christian Modrok -



Menschen aller Epochen hinterließen Spuren ihrer Aktivitäten. Die Spuren der Ur- und Frühgeschichte beschränken sich meistens nur auf bei Ausgrabungen gefundene Werkzeuge. Diese werden von Wissenschaftlern interpretiert und in Museen ausgestellt. Ausnahmen sind in Höhlen entdeckte Wandmalereien. Aus dieser Zeit ist uns keine Literatur bekannt.

Mehr bietet uns schon die Antike. Wer hat nicht von den Pyramiden in Ägypten gehört, von der chinesischen Mauer, der Akropolis in Athen, oder dem Colosseum in Rom? In Deutschland erwähnenswert ist die Porta Nigra in Trier. Es gab bestimmt noch vieles mehr. Die Erbauer meinten wahrscheinlich diese für die Ewigkeit erstellt zu haben. Die Geschichte bewies aber etwas Anderes. Einiges wurde durch Menschenhand zerstört, vieles aber auch durch atmosphärische Einflüsse.

Das antike Ägypten hinterließ schriftliche Dokumente in Form von Tafeln mit Hieroglyphen. Aus dem antiken Griechenland und dem römischen Reich sind schon viele Philosophen, Geschichtsschreiber und Poeten überliefert. Als Beispiel sei Homer, Platon, Aristoteles, Terenz oder Horaz genannt. Ein Teil ihrer Schriften überdauerte, so wie Bauwerke jener Zeit, unvollständig. Obwohl ihre Biografien noch lückenhaft sind, geben sie uns doch ein Bild ihrer Persönlichkeiten und der damaligen Kultur wieder. Ob diese Autoren sich damals vorstellen konnten, dass ihre Werke nach Jahrtausenden noch Interesse wecken?

Das Mittelalter bescherte uns nicht nur einzelne Bauwerke, sondern ganze Städte, von denen einige ihren Ursprung schon in der Antike

hatten. Zu erwähnen seien in Europa Rom, Paris, in Deutschland Trier, Köln, Aachen und viele andere. Mit der Bau- und Wohnkultur entwickelte sich parallel die Literatur. Davon gab es schon reichlich. Weil die breite Masse aber nicht lesen konnte, finden sich schriftliche Zeugnisse überwiegend in Klöstern und an Höfen der Herrscher. Es sind Chroniken, Biografien und Verträge.

Und was wird von unserer Neuzeit die zukünftigen Epochen überdauern? Hochhäuser? Brücken? Schiffe? Autos? Es ist schwer darüber zu spekulieren, was wir den fernen Nachkommen (oder Gästen ferner Galaxien) hinterlassen wollen. Was nicht mehr gebraucht wird, wird abgerissen oder abgewrackt. Vielleicht werden Wissenschaftler künftiger Epochen (oder Außerirdische) sich Gedanken darüber machen, was Lego-Steine



Pythagoras



Die gläserne Welt

- von Klaus W. Busse -

Die Jahreszeit bringt es mit sich: Die Tage beginnen früher zu dunkeln; überall geht das Licht früher an. In den Hochbauten aus Glas und Beton und in den erleuchteten Fenstern spiegelt sich die Hektik des Alltagslebens wider. Wenn der größte Tannenbaum der Welt in Dortmund erstrahlt, dann sind es viele tausend kleine Lichter, die uns erinnern, dass Weihnachten nicht mehr weit weg ist. Trotzdem. Alle Jahre wieder nehmen wir den Lichterglanz – wie immer viel zu früh – zur Kenntnis, schon den Kindern oder Enkelkindern zuliebe.

Historie

Mit Glas gestalten wir in unterschiedlichsten Formen und Farben unser Leben.

Es ist einer der ältesten Werkstoffe der Menschheit. Das wohl älteste Glasstück, das heute zu bewundern ist, ist eine ca. 5.500 Jahre alte, grünliche Glasperle 9 x 5,5 mm. Zu sehen im Berliner Museum. Bereits zu dieser Zeit war Herstellung von Glas bekannt, konnten die Menschen Glas schmelzen, formen und färben.

In Ägypten hat man in Gräbern Gegenstände aus Glas gefunden. Auch zur Römerzeit verstand man es im ganzen Mittelmeergebiet, besonders kunstvolle Glasgegenstände anzufertigen.

Nicht ganz so weit zurück reicht die Glasgeschichte in Deutschland. Die Römer waren die ersten, die hier Glas hergestellt haben. Im 1. und 2. Jahrhundert nach der Zeitenwende errichteten sie in ihren Provinzen zahlreiche Glashütten. Die Hütten lagen fast alle in Wäl-

dern. Denn damals heizte man die Schmelzöfen mit Holz. Aus der Holzasche, die man ins Wasser schüttete, gewann man außerdem einen wichtigen Grundstoff für die Glasherstellung: die Pottasche. Bis ins 18. Jahrhundert hinein blieb Holz das einzige Brennmaterial für die Schmelzöfen. Mit der Nutzung der Kohle stellten sich die Glashütten auf Kohlefeuerung um.

Glashmacherwerkzeuge



Etwa 1870 gingen sie zur Gasfeuerung über. Der Großteil davon liegt in Oberfranken, in der Oberpfalz und im Bayrischen Wald. Im Schwarzwald waren es einst bis zu 100 Glashütten. Heute gibt es nur noch eine: die Dorotheenhütte in Wolfach. Einen großen Anteil an der Produktion haben Betriebe, die Hohlglas herstellen. Darunter versteht man Trinkgläser, Teller, Schalen und Vasen.

Herstellung

Nur wenige Rohstoffe werden benötigt, um Glas zu machen. Der wichtigste ist der Quarzsand. Ein Bestandteil ist die Kieselsäure. Gewöhnliches Glas enthält bis zu 75 % Quarz. Kieselsäure ist jedoch ziemlich schwer schmelzbar. Deshalb führt man dem Quarzsand sogenannte Flussmittel zu. Sie sorgen dafür, dass der Sand nicht erst bei 1700 Grad Celsius, sondern schon etwa bei 1450 Grad schmilzt. Ein gebräuchliches Flussmittel ist Soda.

Für Besucher der Glashütte ist es immer beeindruckend, bei der Schmelze zusehen zu können.



Im Schmelzofen wird das Glasgemenge auf 1450 Grad erhitzt. Die Rauhschmelze ist beendet, wenn die Glasmasse keine ungelösten Sandkörper mehr enthält. Dann wird die Hitze im Ofen gesteigert auf 1500 Grad. Dabei wird die Glasmasse noch dünner und gleichmäßiger sowie blasenfrei.

Arten und Beruf

Man unterscheidet zwei Arten der Glasherstellung: das Flachglas und die Hohlglasproduktion.

Der Hohlglasmacher arbeitet in einem handwerklichen und teilweise künstlerischen Beruf.

Der Einträger, oder auch Kobelmacher genannt, arbeitet als Gehilfe dem Glasmachermeister zu.

Sie arbeiten im heißesten Bereich der Glashütte. Aus dem Schmelzofen entnehmen sie etwas Glasmasse, und unter ständigem Drehen der s. g. Pfeife formen sie sie zu einer Kugel, dem Köbel, für die Herstellung eines bestimmten Gefäßes.

Wer einmal Venedig besucht, soll es nicht versäumen, die Murano-Glasbläserei aufzusuchen. Kleinere findet man auch verteilt in Deutschland u. a. in Bad Malente-Gremsmühlen in der Holsteinischen Schweiz.

Der sachkundigen Unterstützung dieser Glasfabrik ist es zu verdanken, dass dieser Bericht den Lesern vorgelegt werden kann. *





Kaiserbrötchen

Teil 1

- von Ulrike Wehner -

Auch in diesem Sommer haben wir wieder Urlaub im österreichischen Achenkirch gemacht. Wir freuen uns immer sehr auf die Wanderungen und schönen Ausblicke in die Täler.

Beim ersten Rundgang durch den Ort nach unserer Ankunft entdeckte ich etwas Neues. Vor einer Bäckerei steht ein großes Schild mit der Aufschrift **Schaubacken**, Mittwoch 14.30 Uhr. Dieses Angebot ist sicher eine schöne Abwechslung zu den geplanten Bergtouren. Ich hoffe auf tolle Tipps für raffinierte Torten und deren auffällige Verzierungen. Vor meinem inneren Auge sehe ich mich schon glänzen bei der nächsten Kaffeetafel mit meinen Freundinnen.

Bäcker- und Konditormeister Alexander Adler beginnt pünktlich mit seinem Programm. Seitlich neben der Brottheke hat er sich in seinem Laden eine gut ausgestattete Ecke für seine Vorführungen eingerichtet. Auf dem Arbeitstisch, der zu den Zuschauern hin mit einer Glasblende geschützt ist, liegen die Geräte bereit. Aber ich sehe keine Tortenformen, keine Sahne, Eier oder Schokofüllung und Spritzbeutel, sondern einen kurzen Besenstiel, eine breite Bürste, ein Metallschälchen mit Wasser, eine Mehlschüssel aus Holz auf der linken Seite. Ach ja, rechts ist ein sauber geschichteter Stapel Kuchenbleche – noch mit einem Tuch bedeckt. Da sind sicher die Köstlichkeiten verborgen.

Meine Annahme ist gar nicht so falsch, köstlich schmecken später die fertigen Erzeugnisse. Aber zunächst macht sich der Meister an die Arbeit und erzählt dabei dem mittlerweile beachtlich gewachsenen Grüppchen interessierter Zuschauer von seinem Werdegang. Es sind nicht etwa nur weibliche Feriengäste gekommen, sondern auch Herren und sogar einige Einheimische. Er streut etwas Mehl auf die Arbeitsplatte

und nimmt dann das Tuch vom obersten Blech. Es ist dicht belegt in exakten Reihen mit dicken, weißen Teiglingen. Man könnte meinen, das Blech wäre fertig vorbereitet für den Ofen. Aber nein, diese Teiglinge müssen sich erst der Kunstfertigkeit des Meisters unterwerfen! Die erste Reihe ist dazu bestimmt, Kaisersemmeln zu werden.

Brötchen! Ich bin nicht beeindruckt. Für mich als Laie sind es die runden mit den fünf geschwungenen Einkerbungen. Lieber esse ich die spitzen oder Körnerbrötchen.

Doch dann lerne ich voller Respekt, was echte Kaisersemmeln sind. Auf die bemehlte Fläche legt er vier Teiglinge und rollt sie nacheinander mit dem dünnen Holzstab zu doppelter Größe aus. Dann legt er die linke Hand flach bis vor die Mitte einer Teigscheibe und klappt mit der anderen Hand den gegenüberliegenden Rand nach innen, kleine Drehung im Uhrzeigersinn und mit dem nächsten Randstück wird genauso verfahren. Das fünfte und letzte Segment wird geschickt unter das erste geschoben und nun ist die erste Kaisersemmel fertig. Staunende Blicke im Publikum. Jedem ist klar: Was so einfach zu machen aussieht, ist nur durch lange Übung zu erreichen. Höflich faltet er nun die anderen drei Teigplatten ganz langsam und führt die Arbeitsschritte sehr verständlich vor. Auf seine Aufforderung hin traut sich jedoch niemand der Gäste zu, es ihm nachzumachen.

Aber auch im Meistertempo kann in einer bestimmten Zeit nur eine gewisse Stückzahl hergestellt werden. Alexander Adler erklärt dann auch, dass er die erforderliche Tagesmenge an Kaiserbrötchen für die Hotels gar nicht liefern könnte, wenn er nicht eine Pressmaschine mit dem typischen Spiralmuster einsetzen würde, obwohl seine fünf angestellten Bäcker Gesellen genauso gut Semmeln formen können wie er. Er möchte

aber die Handfertigkeit nicht vernachlässigen und mit dem Schaubacken seine Kunden sensibilisieren für gutes, traditionelles Backwerk. Echte Semmeln erkennt man daher am etwas unregelmäßigen Muster.

Woher die Semmeln ihren Namen haben, kann er nicht genau sagen. Zum einen wird vermutet, ein Bäcker in Wien hieß Kaiser und war zudem kaiserlicher Hoflieferant. Zum anderen könnte der Name dadurch erklärt werden, dass die Herstellung im österreichischen Kodex festgelegt ist, wonach sie nur von Hand gemacht sein dürfen, um echte Kaiserbrötchen zu sein.

Einer der umstehenden Herren stellt einige Fragen, nach der Art des Teiges usw. Bäckermeister Adler ist bestens vorbereitet und präsentiert ein laminiertes Blatt mit dem Rezept. Demnach kommen auf 100% Weizenmehl Type 700 (1000g), 55% Wasser (550g) 3% Hefe (30g), 2,5% Salz (25g), 2% Malz (20g), 0,5% Fett (5g), kein Öl. Für

die Zubereitung im Haushalt rät er, den Teig nicht mit einem feuchten Tuch abzudecken, besser „geht“ er unter einer aufgeschnittenen Plastiktüte, denn wir haben doch sicher keinen Gärschrank wie ein Profi. Schmunzelnd nennt er ihn zu unserem besseren Verständnis den „Gehschrank“. Dort verdoppeln die bearbeiteten Teiglinge ihre Größe bei 90 Grad Luftfeuchtigkeit und 40 Grad Wärme in 30 Minuten.

Anschließend kommen sie in den Ofen bei 240 Grad für 20 Minuten.

Die nächste Frage ist für alle wichtig. Unter den Zutaten ist zu unserer Überraschung Malz angegeben. Das wird doch bei der Bierherstellung verwendet! Geduldig antwortet Herr Adler, dass es in Österreich ein Reinheitsgebot für Semmeln gebe, vergleichbar mit dem deutschen für Bier. Das Malz setzt sich im Teig nach außen ab und gibt daher der gebackenen Semmel die schöne, gleichmäßig braune Farbe und einen angenehm süß-säuerlichen Geschmack.

Ich habe schon richtig Appetit auf ein leckeres Stückchen Kuchen bekommen bei all den Backdüften im Raum. Außerdem steht direkt neben unserer Zuschauergruppe ein Tisch mit den verführerischen Erzeugnissen der Backstube – verschiedene Plätzchen in Klarsichttüten mit bunten Bändchen verschlossen. Da frage ich den Bäckermeister mitten im Sommer, ob er zu Weihnachten besondere Sachen hat und ab wann er sie anbietet. Ernst und voller Überzeugung sagt er: „Weihnachtsgebäck gibt es bei mir nicht vor dem 1. Advent!“

Nun würde ich gerne noch von Flach- und Hochzöpfen, Brezeln, Salzstangen und Knopf erzählen, doch davon berichte ich im nächsten Heft. *



Jahresrückblick 2014

Eine ziemlich beste HB-Redaktion

- von Klaus Pfauter -



„Hinter allem suche eine Frau“ behaupten die Franzosen. Es stimmt. Was wären wir Senioren in Unna, und im Fässchen besonders, ohne die Seniorenbeauftragte, Frau **Dorothee Glaremin**?

Gefällt Ihnen, liebe Leser, das *Herbst-Blatt*? Da macht sie nämlich auch mit.

Leider kann man das nicht von uns allen sagen. Mancher Fan wird die Artikel von **Rita Maas** missen, ein anderer nach denen von **Christian Modrok** suchen. Dazu sagt Christian im HB 73 folgendes: „Nur Weihnachtsmänner und Osterhasen kehren immer wieder zurück.“



Von **Andrea Irslinger** findet man zwar keinen Beitrag im Heft, doch ohne Andrea Irslinger würde man nicht einmal überhaupt ein *Herbst-Blatt* finden. Ihr Name steht im Impressum unter „Gestaltung“. Diese Frau pusselt aus unseren Beiträgen ein

schönes Magazin zusammen. Das machte früher **Rudi Geitz**. Doch Rudi möchte kürzer treten. Er spezialisiert sich jetzt auf „Sanfte Touren in der Nähe“ (siehe HB 73). So ganz gelingt es ihm aber doch nicht mit dem Nahbereich. Da genügt ein Blick in



das HB 74. Dort schreibt er: „In den USA nutzt man Gas seit 1920, in China gar schon vor 2000 Jahren“. Soll das etwa „in der Nähe“ sein?

Da lob ich mir die **Gisela Lehmann**. Sie schwärmt im HB 75: „Herrlich, so ein



Schrebergarten!“ Um die Ecke, meint sie. Zwar sprießen ihre Frühkartoffeln, aber das stört Gisela nicht und sie gesteht freimütig:

„Frei räkle ich mich im Liegestuhl...“ und: „Es gibt wenige Möglichkeiten, dies zu ändern.“ Auweh! Das war wohl nichts, deshalb wacker weiter im Text: Schauen wir mal, was **Brigitte Paschedag** so über Sandkästen schreibt. Wir finden es im



HB 74: „Im Garten zimmerte Großvater einen Sandkasten für Lottchen und ihre Freundin Liesa, Dort buken sie Kuchen, was manchmal Handgreiflichkeiten verursachte.“ Weil eine katholisch, die andere aber evangelisch war. Die Katholikin bevorzugte Sandkuchen, die Protestantin protestierte. Was denn sonst! Darum biss Liesa die Lotte, welche sich ihrerseits durch Kratzen wehrte. Wen wundert's, dass Lottchen schließlich lieber wegzog, um nicht ständig gebissen zu werden. Die Zeit verging, und als sie beide 75 wurden, nahmen sie spontan wieder Kontakt auf. Kein Streit mehr, kein Kratzen und Beißen. So schnell kann es manchmal zwischen den Konfessionen gehen.

Etwas anderes, aber auch im HB 74, beschäftigte **Ingrid Faust**. Immer wieder kaufte sie Eier und frische Milch beim naheliegenden Bauern. Der hält aber neuerdings lieber Reitpferde! Die legen bekanntlich weder Eier, noch geben sie Milch. Ingrid denkt darüber nach. Sie hat Zeit dazu und „Zeit zum lesen“ auch. Unsere Fachfrau fürs Literarische schlägt vor, wir sollten zum Krimi greifen: „Wintergrab“ von Arne Kilian aus Unna. Ingrid lässt uns raten: Möchte der Autor seine Leser begeistern oder ihnen gar Lust bereiten? Pieksen die arbeitslosen Hühner ihren abtrünnigen Bauern zu Tode? Das verrät die erfahrene Bibliothekarin nicht.



Benigna Blaß schreibt nie über Hühner oder Reitpferde. Wann wird denn schon mal ein Huhn zum Vogel des Jahres gewählt? Ist vielleicht ihre Oberseite olivgrün und der Bürzel gelblich? Burzel? Sowas Unanständiges beim „Vogel des Jahres“? Niemals! Von solchen Äußerlichkeiten beeinflusst, wählten die Experten den Grünspecht. Beni schließt ihren Artikel im HB 74 zuversichtlich: „Der Lebensraum der Grünspechte wird immer enger. Es besteht daher keine Gefahr, dass wir künftig unsere Frühstückseier von Reitpferden... Pardon!



Das geht doch gar nicht!

Lassen wir also die Gäule wiehern und widmen uns dem Esel. Unser anerkannter Experte **Klaus Thorwarth** hat ihn angeblich in der Bibel entdeckt. In den Apokryphen. Wieder so ein Fremdwort.



Das sind Schriften, welche **n i c h t** in die Bibel aufgenommen wurden.

Was ist los? Gibt es den Esel in der Bibel, ja oder ja? Auf jeden Fall gibt es ihn in Unna und jetzt auch noch im HB 73. „Jeder Esel kennt seine Futterkrippe“, behauptet Klaus, genannt „Pille“. Kein Wunder, denn dieser Eigenschaft erfreuen sich auch alle Mitglieder der erhabenen HB-Redaktion, und so folgen sie regelmäßig dem Ruf aus Lütern, wenn **Heinz Naß** wieder einmal zur großen Jause einlädt. Es stimmt schon, dass „wer schreibt, der bleibt“. Schließlich sind das nur Worte. Die machen niemanden satt.



Es gibt aber auch Hunger nach etwas Höherem. „Das muss nicht immer Weltliteratur sein, an der man besonders hängt“, schreibt



Bärbel Beutner im HB 73. Sie bekräftigt diesen Gedanken mit einem Zitat von Friedrich Schiller (im HB 75): „Wer zählt die Völker, nennt die Namen, die gastlich hier zusammen kamen?“

Dieses wahrlich brennende Thema behandelt im HB 74 ausgiebig **Franz Wiemann**. Dabei sprengt er alle Grenzen und schaut weit über den Unnaer Tellerrand hinaus: „Warum kann Herr Gauck es nicht mit Herrn Putin? Der eine kann dem anderen das Wasser nicht reichen. Ich glaube“, lässt uns Franz wissen, „unser Bundespräsident wolle Herrn Putin aus dem Wege gehen.“ Natürlich! Deshalb kann es doch auch nichts werden mit den Wasserreichen. Die Herren bräuchten unseren Heinz! Der natürlich würde dann nicht nur Wasser kredenzen.



Das weiß **Klaus Busse** schon lange, dass nicht jeder einem Präsidenten das Wässerchen reichen kann. (Auf russisch „Wodka“).



Also Können könnte er schon, aber darf er das auch? Im HB 74, in seinem Artikel „Wer was werden will, wird Wirt“, stellt sich Klaus diesem Problem: Die Bräuche der Gastlichkeit sind so alt wie die Menschheit. Eva war

es, die Adam einen (Liebes-) Apfel zur Begrüßung reichte.“ 2100 Jahre v. Chr. war das Sortiment schon gewaltig gewachsen: Es steht geschrieben, im HB 74: „Fünf sind geladen, 10 sind gekommen, gieß Wasser zur Suppe, heiß alle willkommen!“ So ist, weiß K. Busse, der Beruf des Gastwirts entstanden.

Darüber hat auch **Ulrike Wehner** schwer nachgedacht.

Im HB 73 schreibt sie über ihre Vor- und Nachfahren: „Wenn man die Geschwister mit einlädt“, führt sie sinngemäß aus und denkt dabei offenbar an eine Familienfeier,



„wird eine enorme Ausweitung folgen, Es ist eine Bereicherung, neue Verwandte kennen zu lernen und einzuladen.“ Toll!



Ganz Unna lacht, sage ich, **Klaus Pfauter**. Jetzt sollte hier noch etwas Erbauliches stehen. Quasi als das „Wort zum Silvester“. Aber mir fällt nichts mehr ein. Also Schluss jetzt!



Mit dem Rollator zum Krafttraining?

- von Franz Wiemann -

Man berührt damit, zugegebenermaßen, einen wunden Punkt bei einigen von uns: Wer macht denn so etwas? Allerdings zwingt uns der demografische Effekt diese Vorstellung durchaus auf. Wie rüstet man sich gegen vorzeitigen körperlichen Verfall? Wie beuge ich etwa Stürzen vor? Kann ich die Hüftoperation noch ein wenig hinauszögern? Wie vermeide ich es, der pflegewilligen Enkelin später nicht über Gebühr zur Last zu fallen?

All das sind Fragen, die wir uns nicht gerne stellen – aber vermehrt stellen müssen. Es genügt nämlich nicht, sich einen Platz im Altenheim „kaufen“ zu können. Und: nach welchen Kriterien sucht man sich solch einen Platz denn aus?

Von einem Experiment, das man in dem angeblich „seniorenfreundlichsten Ort Deutschlands“ praktiziert, konnte man unlängst in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung lesen. Die Rede ist von einem Fitnessstudio, das Teil einer Senioren-Wohnanlage im fränkischen Rödental ist. Statt mit 20-Kilo Hanteln zu arbeiten, stehen den Aktiven 2-Kilo Gewichte zur Verfügung. Die typische Pumperbude sei das nicht gerade, so der Verfasser, denn dort stünden reichlich Stühle zum Verschnaufen herum. Zudem sind sie ein probates Mittel, um sich bei Wunsch daran abzustützen. Eine eigens eingerichtete Sturzgruppe sei der Renner geworden. Möglichen Stürzen wird dadurch vorgebeugt, indem man Becken-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur ausreichend trainiert.

Leider wohnen wir fernab von diesem vorbildhaften fränkischen Ort. Sie können sich aber auch selber auf solche Eventualitäten vorbereiten. Beispielsweise einer der typischen Hausunfälle ist der Sturz von der Leiter. Was tun, wenn der Kreislauf nicht mehr richtig will, einem also schon beim Besteigen der Leiter schwindelig wird? All das kann man vermeiden. Die Schulung der Reaktion und Koordination sind dabei das Entscheidende. So lautet eine Regel in dem oben

genannten Studio: Nach zehn Minuten wird pausiert und Wasser getrunken. Wiederum kann man nicht immer alles zu Hause selber machen, außer Wasser trinken.

Jetzt hilft es, sich rechtzeitig zu erkundigen, wo in heimischer Nähe ähnliche Möglichkeiten bestehen. Man muss viele Dinge im Leben einfach nur **wollen**. Fast täglich stehen auf der Veranstaltungsseite der beiden Lokalzeitungen und auch in den in Unna zirkulierenden Seniorenmagazinen Hinweise für entsprechende Kurse oder Sportangebote. So bietet z. B. der DLRG Unna Kurse in Wassergymnastik an. Der Kneipp Verein Unna, der Holzwickeder Club HSV und sein Gesundheitssport sind vorbildliche Einrichtungen. Erneut soll hier auf das Projekt „Bewegt älter werden“ hingewiesen werden, das der KreisSportBund (KSB) Unna vorhält. Auf seiner Website gibt es gezielt Hinweise, welcher Verein wann, was anbietet. Die seniorenrechtlichen Angebote nehmen immer mehr zu. Auch die in Unna vermehrt angebotenen Einrichtungen des betreuten Wohnens verfolgen ähnliche Ideen. *



An wen kann man sich richten, wenn es Fragen gibt?

- KreisSportBund Unna (www.ksb-unna.de)
- Seniorenbegegnungsstätte Fässchen (Tel.: 02303/256902)

Zum 75jährigen Bestehen der UKBS viel Lob für altersgerechtes Bauen

Wenn sich das Jahr zu Ende neigt, wird bei vielen Menschen Bilanz gezogen. So auch bei den Verantwortlichen der Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft GmbH. Die UKBS konnte 2014 nicht nur ihr 75jähriges Bestehen feiern, sondern gibt im Jubiläumsjahr durch ihre erfolgreiche Arbeit rund 8.000 Menschen in den Gesellschafterkommunen ein Zuhause, davon allein über 3.300 in der Kreisstadt Unna.

Im Rahmen der Geburtstagsfeier zum „75jährigen“ in der festlich geschmückten Scheune des Hauses Opherdicke in Holzwickede würdigten kompetente Sprecher das Wirken des Unternehmens. „Ohne die Aktivitäten der UKBS wäre die Wohnungswirtschaft der Region wesentlich ärmer“, zeigte sich Regierungspräsident Dr. Gerd Bollermann in seiner Festansprache überzeugt.

Das kommunale Unternehmen habe sich seit Jahrzehnten als ein verlässlicher Partner der Menschen in der Region erwiesen und überzeuge durch ein vielfältiges Spektrum und Handlungsfeld, so der Regierungspräsident. Er würdigte die stete Zielsetzung der UKBS, seit Gründung bezahlbaren und hochwertigen Wohnraum für die Bürger zu schaffen.

Gleichzeitig aber verwies er auf die Schwierigkeiten in großen Städten, wo bezahlbarer Wohnraum für viele knapp werde. Auch im Ruhrgebiet seien diese Tendenzen erkennbar. Bollermann trat in diesem Zusammenhang für eine verbindliche Quote für öffentlichen Wohnraum in Neubaugebieten ein. Nur so sei eine „gesunde soziale Mischung“ künftig gegeben. „Wenn wir zu einer Klassengesellschaft beim Wohnen kommen, kann das nicht gut sein“, so der RP.

Ein besonderes Lob für die UKBS gab es für die Errichtung altersgerechter Wohnungen. Dieser Thematik widmete sich auch Landrat Michael Makiolla als Vertreter der Gesellschafter. Die zunehmende Zahl älterer Menschen führe auch zu mehr Hilfe- und Pflegebedürftigkeit. Ein wichtiges sozialpolitisches Ziel sei es aber, dass die Menschen möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung leben könnten. Geeignete Wohnungen mit häuslichen Dienstleistungen seien daher das Gebot der Stunde. „Auf diesem Feld zählt die UKBS zu den innovativsten Wohnungsunternehmen im gesamten Kreisgebiet“, stellte der Landrat anerkennend fest.

Ähnlich äußerte sich auch Verbandsdirektor Alexander Rychter vom Verband der Wohnungswirtschaft Rheinland-Westfalen. Für die UKBS seien Wohnimmobilien kein Spekulationsobjekt, sondern „soziales Gut“. Besonders lobte er die UKBS für die Errichtung zeitgemäßer, altersgerechter Wohnungen, die barrierefrei und bezahlbar seien.

In Unna hatte die UKBS erst kürzlich den Erweiterungsbau der Kindertagesstätte am Erlenweg seiner Bestimmung übergeben. Auch dabei waren die Interessen der Senioren-Generation berücksichtigt worden. Auf dem 185 Quadratmeter großen Gruppenraum wurde eine Aussichtsplattform angelegt, die sich künftig als Treffpunkt besonders für die Älteren aus dem Stadtteil Süd bestens eignet. Insgesamt rund 400.000 Euro investierte das kommunale Unternehmen nach Angaben von Geschäftsführer Matthias Fischer in diese willkommene Erweiterung.



Zum Jubiläum der UKBS konnten Geschäftsführer Matthias Fischer und Aufsichtsratsvorsitzender Theodor Rieke als Ehrengäste und Festredner Regierungspräsident Dr. Gerd Bollermann, Verbandsdirektor Alexander Rychter und Landrat Michael Makiolla (von links) auf Haus Opherdicke begrüßen.

Exklusiv für
SWU-Kunden:
Unsere Förder-
programme
2014

 **Stadtwerke
Unna**
Unsere Energie.



LED-Leuchtmittel • Neue Weiße Ware • Neue Erdgasheizung • Neue Heizungspumpe

Unsere Förderprogramme für Ihre Energie



www.sw-unna.de



KAISER

mehr als eine Apotheke

**Für Ihre Gesundheit.
Gleich um die Ecke.**

