

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

II/2013

Stadt Soest - Seniorenbüro



- Kultur
- Geschichte
- Gesundheit
- Informatives
- Erinnerungen
- Land und Leute
- Unterhaltsames
- Geistliches Wort



Sommerabend

Dämmernd liegt der Sommerabend
Über Wald und grünen Wiesen;
Goldner Mond, im blauen Himmel,
Strahlt herunter, duftig labend.
An dem Bache zirpt die Grille,
Und es regt sich in dem Wasser,
Und der Wanderer hört ein Plätschern
Und ein Atmen in der Stille.
Dorten an dem Bach alleine,
Badet sich die schöne Elfe;
Arm und Nacken, weiß und lieblich,
Schimmern in dem Mondenscheine.

Heinrich Heine (1797 - 1856)

Inhaltsverzeichnis

Land und Leute	Menschen im Gespräch	Hans-Werner Gierhake	4
Geistliches Wort	„Liebe ist wie Weizen, und ihr Halm ist grün“	Hans-Georg Scholten	5
Information	Integration ist ein wichtiges Thema der Zukunft...	Andreas Müller	7
	Rollator „nein danke“ – und doch!	Barbara Gaubitz	22
	Der Rentnershopper	Klaus Pfauter	24
	Das goldene Buch der Stadt Soest	Hans-Werner Gierhake	25
	Übersäuerung, Entsäuerung	Heinrich Mues	27
	Wir brauchen Sie, deshalb suchen wir sie!	Hans-Werner Gierhake	30
	Kommunikationszentrale Smartphone	Hety Büchte	34
	Wo ist er nur geblieben...	Dr. Jobst Oehmichen	37
Kultur	Kitsch & Kunst	Wilfried Huck	9
	Gottes Häuser: Der Mindener Dom	Hannelore Johänning	11
	Tylman Susato	Wilfried Huck	20
	Dat aolle Hittenlied van Körbke	Jupp Balkenhol	29
	Wissenswertes über unser täglich Brot	Gisela Scharnowski	38
Unterhaltung	Blauer Montag	Ilse Althausen	6
	Soester Kirmesgeschichten	Andreas Müller	14
	Schicksalstage auf der Allerheiligenkirmes	Georg zu Heiden	15
	Wunder im Alltag	Ilse Althausen	16
	Der kleine Bettler	Johanna Hoffmann	17
	Der Distelfink	Jupp Balkenhol	19
	Norderney	Hannelore Johänning	31
Andrea stößt ins Horn	Johanna Hoffmann	33	
Küchentipps	Sommermenue	Gerhild Oehmichen	
	Rätsel – Bekannte Paare	Wolfgang Hoffmann	41
	Rätselaufösung – Heft 01/2013	Wolfgang Hoffmann	42

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!

Augenoptik

Berner

Helmut Berner - Soest

Rathausstraße 15 neben der Post Telefon 0 29 21 / 1 20 39

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

An dieser Stelle finden Sie seit 20 Jahren den Artikel von Irmgard Grotjohann:

Menschen im Gespräch

Frau Grotjohann ist nach einer schweren Krankheit zur Rehabilitation in einer Klinik. Wir wünschen ihr von Herzen viel Glück und Erfolg bei der Genesung.

Für uns heißt das, dass wir an dieser Stelle und bis auf weiteres auf Irmgard Grotjohanns Mitarbeit in der Redaktion verzichten müssen. Das wird nicht leicht sein.

Nun ist das mit einem Artikel, der als Folge einer Serie einen bestimmten Themenkreis beschreibt, so eine eigene Sache. Da kann sich nicht ein anderer Verfasser hinsetzen und den Griffel dort aufnehmen, wo ihn der Vorgänger abgelegt hat. Das verbietet einerseits die Pietät; ich kann nicht Irmgard ihr Thema wegnehmen, denn selbstverständlich hoffen wir, dass Irmgard demnächst wieder schreiben wird.

Andererseits wird sich der Schreiber, der die Serie fortsetzt, an dem, was Irmgard geleistet hat, messen lassen müssen. Dabei geht es dann letztendlich um subtile Stilfragen, die nicht sicher und eindeutig zu beantworten sind. Und wenn das trotz aller Schwierigkeit gelingt, wäre die Arbeit bei Irmgards Rückkehr selbstlos wieder einzustellen. Eine undankbare Aufgabe.

Ich stelle also fest: Irmgard Grotjohann kann ihre Serie derzeit nicht fortsetzen und jemand anderes kann es letztendlich auch nicht. Was bleibt zu tun? Diese Seite darf nicht leer bleiben!

Wir haben im Redaktionsteam darüber nachgedacht. Irmgard Grotjohanns Gespräche mit Menschen haben uns berührt, weil mit dieser Beschreibung von Menschen, die hier und heute in unserer kleinen Stadt leben, unser eigenes Leben, beleuchtet wurde.

Wie wäre es, wenn wir in der Folge versuchen würden, das Leben von Menschen zu beschreiben, die hier gelebt haben und heute

nicht mehr in der kleinen Stadt wohnen, sondern irgendwo in dieser Welt?

Oder wir könnten versuchen, Menschen zu beschreiben, die in früheren Zeiten unsere kleine Stadt besucht haben, was ihnen das bedeutet hat oder wie der Besuch für Soest bedeutsam wurde.

Wir könnten versuchen, mit Menschen zu sprechen, die sich den Kopf darüber zerbrechen, wie Menschen demnächst in Soest leben werden.

Wie gesagt, wir denken darüber nach.

Vielleicht haben Sie als Leser Vorschläge, an die wir noch gar nicht gedacht haben. Sie sollten uns sagen oder schreiben, was Sie im Füllhorn lesen wollen.

Bei diesen Überlegungen ist natürlich auch zu bedenken, wer diese Artikel schreiben wird. Wenn jetzt jemand aus der Leserschaft aufzeigt und meldet: „Ich möchte dies oder das schreiben!“ dürfen Sie sicher sein, dass die Redaktion hochbeglückt darauf reagieren wird!

Die aktuelle Krankheit von Irmgard Grotjohann zeigt einmal mehr, dass die geringe Zahl und das vorgerückte Alter der Mitglieder des Redaktionsteams das regelmäßige und qualitätsvolle Erscheinen des Füllhorn gefährden.

Wir bitten Sie, liebe Leser, um Ihre Hilfe, auch zu unserer Entlastung.

Bedenken Sie, welchen Spaß es macht, an Geschichten zu spinnen und an Texten zu dreheln. Probieren Sie es wieder aus, wenn Sie es lange nicht mehr versucht haben.

Wenn Sie schreiben können und wollen rufen Sie mich an:

Hans Werner Gierhake, Telefon 02921-61945

...„Liebe ist wie Weizen, und ihr Halm ist grün“

Viele Jahre hatte Ursel, eine epileptisch kranke Frau in Bethel Anschluss bei unserer Familie gefunden. Sie war 1946 als Flüchtling aus Schlesien nach Betel gekommen und arm und krank. Sie wohnte in einem Anstaltshaus.

Eines Tages hatte die leitende Schwester sich mit der Bitte an meine Mutter gewandt, ob Ursel nicht tagsüber bei uns helfen könne. Sie lebte mit den anderen Frauen im Haus nur in Zank und Streit. Meine Mutter war bereit. Wir waren eine große Familie und bewohnten ein weitläufiges Haus. Da gab es Arbeit genug.

Ursel kam und wirtschaftete. Mutter ließ ihr viel Freiheit. Am liebsten führte sie Argos, unseren Schäferhund, spazieren. Sie taute immer mehr auf. Sie wurde zu den Familienfesten eingeladen. Da ging es fröhlich her, es gab viel zu lachen. So ging es 20 Jahre.

Als mein Vater in den Ruhestand trat und mit Mutter fortzog, fühlte sich Ursel verwaist. Inzwischen war sie aber mit Medikamenten so eingestellt worden, dass sie keine Krampfanfälle mehr bekam. Sie erhielt nun in Bethel eine eigene kleine Wohnung, wo sie ungestört leben konnte.

Eines Tages besuchte ich sie dort. Voller Stolz zeigte sie mir ihr kleines Reich. Als wir in den Garten traten, wies sie auf vier Zementplatten, die vor der Terrassentür eingelassen waren. Nachdenklich sagte sie: „Das ist ein Bild meines Lebens. Vier Ereignisse haben mein Leben platt gemacht. Ich verlor meine Heimat Schlesien, mein Mann war gefallen, ich wurde epileptisch krank, meine Tochter kam in ein Heim und ich für immer in die Anstalt.“ Dann fuhr sie fort: „Sieh mal, in den schmalen Fugen zwischen den Platten wächst Gras. Zuerst habe ich es immer herausgekratzt. Dann sah ich eines Tages, dass die Halme zwischen der Längs- und der Querfuge ein Kreuz bildeten, ein grünes Kreuz wie ein Osterkreuz, das ich einmal auf einem Plakat gesehen hatte. Ich ließ das Gras stehen.“

Es kam mir in den Sinn, dass es in meinem Leben auch so gekommen war. Aus den schmalen Ritzen, die mir im Leben geblieben waren, waren auch grüne Halme gewachsen. Eure Mutter war auch zu mir wie eine Mutter. Sie verstand mich. Sie war lieb zu mir. Ich konnte wieder viel lachen. Meine Krankheit kam zum Stillstand. Ich fahre mit in die Ge-

meindfreizeiten und habe viel gesehen. Ich lernte viele nette Leute kennen. Nun habe ich sogar eine eigene kleine Wohnung. Zwischen den schweren Platten in meinem Leben wuchsen grüne Halme.“

Ich vergaß dieses Bild nicht. Zu ihrer Beerdigung, Jahre später, kamen viele Menschen, die ihr das letzte Geleit gaben und das Gotteslob sangen für sie, die sie einst fremd, krank, heimatlos, nur mit einem Rucksack auf dem Rücken, nach Bethel gekommen war.

Denk ich an Ursel, denke ich an das Christuswort: „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“ (2. Korinther 12,9). Es ist die Liebe, die diese Kraft hervorbringt. Wunder der Natur: In den schmalen Ritzen wächst Gras! Wunder des Glaubens: Zwischen Leid und Angst wachsen „grüne Halme“. Augenblicke des Trostes und der Freude und der Zuversicht.

Gott lasse „grüne Halme“ auch bei Ihnen wachsen, gerade, wenn es eng wird!
Ihr Hans-Georg Scholten



- Individuelle Pflege
- Hilfsmittel
- ständige Erreichbarkeit
- hauswirtschaftliche Versorgung
- hauswirtschaftliche Organisation
- Beratung in allen Pflegeangelegenheiten
- Finanzierung durch alle Krankenkassen

**Ihr Wohlbefinden
ist unsere Aufgabe...**

Pflegen zu Hause, wir helfen Ihnen als
kompetenter Pflegedienst Ihres Vertrauens!

Sie erreichen uns:

59494 Soest, Höggenstraße 1
Tel. 0 29 21 / 22 67, Fax 0 29 21 / 3 10 47

59457 Werl, Kämperstraße 42
Tel. 0 29 22 / 86 74 60

SENIORENHEIM Paulistraße

Paulistraße 1 a-c
59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 48 50
Fax 0 29 21 / 1 77 56
www.seniorenheim-
paulistrasse.de

In ruhiger Zentrums-
lage von Soest bieten wir Ihnen in
unserem herrschaftlichen
Fachwerkhaus individuelle
Pflege und Betreuung im
Wohn- und Pflegebereich.





*Es ist so schön, mal zu schlampampen
und für die Welt nicht da zu sein.
Die Poesie hat mich am Tampen
und zieht mich fröhlich hinterdrein.*

*Ich guck in alle blauen Fenster
der Lyrik, ob sie neu, ob alt,
ich flieg durch Reiche der Gespenster,
durch jeden Märchenzauberwald.*

*Ich treff Piraten, Hexen, Feen
und böse „Paten“ haufenweis.
Ich ruhe aus an stillen Seen
und in mir sagt ein Stimmchen leis:*

*Das müsstest du doch öfter machen:
Mit Herz und Seele bummeln gehn.
Es gibt so viele schöne Sachen,
die warten drauf, dich anzusehn.*

*O blauer Montag! Dich genießen
macht mich gesund für lange Zeit.
Vierblättrig seh den Klee ich sprießen:
Garant für Glück und Heiterkeit.*

© Ilse Althausen

„Integration ist ein wichtiges Thema der Zukunft und bedarf des Engagements Aller“

Die Gesellschaft verändert sich. Einerseits schrumpft und altert, andererseits wird sie bunter und kulturell immer vielfältiger. Der Anteil von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte wächst stetig – auch in Soest. So werden etwa Senioren mit Migrationshintergrund zu einem festen Bestandteil unserer Gesellschaft und schon heute hat ein Drittel aller Kinder unter fünf Jahren einen Migrationshintergrund. Diese Entwicklung muss gestaltet werden, für ein friedliches Miteinander.

Integration ist ein komplexer Prozess, der Zeit in Anspruch nimmt und nicht nur von den Zugewanderten abverlangt werden kann. Die Stadt Soest hat bereits früh die Wichtigkeit und die Wirkung von Integrationsarbeit erkannt und einen Integrationsbericht für die Stadt in Auftrag gegeben um die Arbeit „vor Ort“ effektiver gestalten zu können. Im Rahmen dieses Prozesses wurde die Stelle der Integrationsbeauftragten geschaffen, die eine Schnittstelle zwischen Migranten und der Verwaltung bildet.

In enger Zusammenarbeit mit Verwaltung, lokalen Akteuren und Migrantenselbstorganisationen wird intensive Netzwerkarbeit betrieben. In Rahmen dieser Arbeit gibt es einen regelmäßigen und konstruktiven Austausch zu aktuellen Themen. Auf diesem Wege sind auch zahlreiche Veranstaltungen und Projekte ins Leben gerufen worden, welche die Integrationsarbeit der Stadt erfolgreich gestalten.

„Ganz aktuell haben wir beispielsweise das **„Projekt Bildungspaten“** ins Leben gerufen“, sagt Schneider. Das Projekt der Integrationsbeauftragten und dem Verein "Integration & Kultur" Soest unterstützt an der Paulischule Kinder bei der Sprachförderung und der sozialen Integration – **„weitere engagierte Ehrenamtliche werden gesucht“**.

Das Ziel des Projekts "Bildungspaten" an der Paulischule ist es, bessere Startbedingungen für Kinder aus sozial benachteiligten Familien

zu schaffen. Engagierte Bildungspaten leisten dabei einen wesentlichen Beitrag.

Im Gegensatz zu institutionellen Angeboten können Patinnen und Paten individueller auf ihre Schützlinge eingehen und stärker in deren soziales Umfeld hineinwirken. Neben Erzählen, gemeinsamen Lese- und Schreibübungen finden Freizeitaktivitäten, wie der Besuch der Stadtbücherei, von Museen oder ein Stadtbummel statt. Auf diese Weise werden den Kindern in der gemeinsam verbrachten Zeit spielerisch wertvolle Lerninhalte vermittelt.

Sprachkenntnisse legen das Fundament für Bildungserwerb und Integration. Da der Anteil an Schülerinnen und Schülern an der Paulischule mit mangelnden Kenntnissen der deutschen Sprache hoch ist, wird in der

Kurze Wege, persönlicher Kontakt
und regionales Engagement



Wir unterstützen
Kunst, Kultur, Soziales & Sport
vor Ort.

Stadtwerke Soest
Aldegreverwall 12
Telefon 02921.392-150
info@stadtwerke-soest.de
www.stadtwerke-soest.de


Stadtwerke Soest
Service Rundum

Anfangszeit des Projekts der Schwerpunkt der Betreuung auf Kinder und Jugendliche mit Zuwanderungsgeschichte gelegt. Der Schulleiter Walter Frigger organisiert Möglichkeiten des Austauschs in der Pauli-schule und Integrationsbeauftragte Ina Schneider gibt Auskunft zum Projekt und zur Patenschaften.

Wer sich weiter informieren und/oder als Bildungspate engagieren möchte, kann gerne Kontakt mit Ina Schneider aufnehmen: i.schneider@soest.de



Neue Integrationsbeauftragte der Stadt Soest stellt sich vor: Ina Schneider

Seit 1. Januar besetzt Ina Schneider die Stelle der Integrationsbeauftragten der Stadt Soest. In Soest ist die gebürtige Russin aufgewachsen. „In Soest bin ich verwurzelt, hier lebt ein Teil meiner Familie.“

Die 27-jährige absolvierte erfolgreich das Studium der Sozialwissenschaften an der

Universität Koblenz-Landau in der Pfalz und kehrte 2012 zurück. Im Studium lenkte Schneider ihre Schwerpunkte auf Interkulturalität und Soziologie. „Ich habe mich zuletzt intensiv mit sozialen Ungleichheiten von Bildungschancen bei Kindern und Jugendlichen beschäftigt.“

Die Stellenausschreibung in Soest kam für die Diplom Sozialwissenschaftlerin deshalb „wie gerufen“. „Was mich reizte, war die Möglichkeit, am Prozess der Integrationsarbeit mitzuwirken und ihn mitzugestalten und dabei meine beruflichen und privaten Erfahrungen auf diesem Gebiet einbringen zu können“, begründet Schneider, warum sie sich auf die Stelle der Integrationsbeauftragten bewarb. Die Stadt und ihre Strukturen sind ihr bereits vertraut, was die Einarbeitung sicherlich erleichtert hat.

„Die Arbeit der Integrationsbeauftragten ist eine Querschnittsaufgabe und sehr Anspruchsvoll.“ Die Arbeitsfelder reichen von der interkulturellen Öffnung, über Netzwerkarbeit und soziale Fragen, bis hin zu Antidiskriminierung und Integrationsmonitoring. Besonderes Augenmerk will Schneider auf die Überwindung sozialer Ungleichheit, auf die Stärkung von Integration durch Sprachförderung, Bildung und Ausbildung sowie die interkulturelle Öffnung des Gesundheitssystems legen.

Schneider folgt auf Rima Henkel, die 2 Jahre sehr erfolgreich in Sachen Integrationsarbeit in Soest tätig war.



**Integrationsrat
der Stadt Soest**

Kitsch & Kunst

In den Hamburger Deichtorhallen wurde kürzlich Anselm Reyle aus New York gezeigt. Die riesige Halle teilte ein spiegelnder Vorhang, davor stand ein silberner Heuhaufen, als bräuchte es noch ein Symbol für das Talent des Künstlers zum Versilbern von allem und jedem. Es war ein Bekenntnis zu Kitsch und Kopie.

Kitsch wird in der Regel als ein Stilbegriff aus der Kunstästhetik verwandt. Kitsch ist sicherlich auch ein „Schlagwort“, ein „schlagendes, erschlagendes Wort“. Kitsch stellt somit ein „Werturteil“ dar, das zugleich ästhetische, soziale und oft auch moralische Geringschätzung ausdrückt und das zur Unterscheidung, zur Abgrenzung und Durchsetzung des eigenen Kunstanspruchs im Kunstbetrieb benutzt wird. Die Sprache der Ästhetik ist in einer fundamentalen Ablehnung des „Leichten“ im Sinne von „einfach“, „ohne Tiefe“, „oberflächlich“ und „billig“ befangen, weil seine „Entzifferung“ mühelos geschieht, von der Bildung her wenig „kostet“, was „unmittelbar zugänglich“ und deshalb als „infantil“ oder „primitiv“ gilt.

Man kann der Auffassung, sein, dass „Kitsch auch ein „ästhetisches Schicksal der Konsumgesellschaft“ ist. Wir werden mit Konsumartikeln überschwemmt. Die modernen Lebensbedingungen entfernen die Menschen von den eigentlichen „sinnlichen Bedürfnissen“ durch eine immer schnellere Veränderung der globalisierten Konsumgesellschaft.

Spätestens in den 1970er Jahren werden jedoch Kategorien der sog. „hohen“ Kunst wie „Originalität, Authentizität und künstlerischer Fortschritt im Sinne ästhetischer Innovation“ in Frage gestellt. Damit veränderte sich auch das Verhältnis zum Kitsch.

Künstler machen sich zunehmend Kitsch zueigen, sie zitieren ihn und greifen ihn auf. Kitsch hat in der Zwischenzeit die „Hochkultur“ erfolgreich infiltriert. Auch in der Alltagskultur setzen sich Formen des Spieles mit Kitschelementen durch. Es scheint, als ob die „Hochkultur“ Frieden mit dem Kitsch geschlossen hat. Die Grenzmarkierungen zwischen „hoher“ und „niedriger“ Kunst werden verwischt und unterlaufen.

Kitsch, Nippes und Plüsch als Massenwaren scheinen als „Feindbilder“ ausgedient zu haben und sind tolerierbar geworden. Viele Menschen haben eine „kleine Kitschecke“ und kleine Refugien. In der Zwischenzeit gibt es eine „ästhetische Pluralisierung“, ein „anything goes“ mit unterschiedlichen Lebensstilen. Man muss sich nicht für eigene Kitschobjekte schämen und sich nicht mehr fürchten, in seiner Geschmacksunsicherheit entlarvt zu werden.

In den 1980er Jahren etablierte sich im Anschluss an die „Pop-Art“ die sog. „Kitsch-Art“, zu der unter anderem der US-amerikanische Künstler Jeff Koons (geb. 1955) gehört (Bild). „Pop Art“ betrieb mal ein ironisches, mal ein kritisches Spiel mit den kitschigen Entäußerungen ihrer Zeit.

Jeff Koons war der erste Künstler, der Kitsch nicht nur als Zitat benutzte, sondern völlig realistisch inszeniert und dem „schönen Schein“ huldigt. Er verwendet Zeugnisse der Konsumkultur, Kitschfiguren, wie sie in Kaufhäusern und Souvenirshops angeboten werden, als Ausgangspunkt und verfremdet sie. Erheblich vergrößert und mit zusätzlichem Schmuck versehen, wirken sie nahezu monströs. Es ist auch ein Versuch, sich von vorangehender Kunst abzusetzen und sich vom Avantgardismus zu befreien. Selbstkritik, kritische Auseinandersetzung, das Hinterfragen der Funktion der massenhaft produzierten Bedeutungsträger und des Konsumismus ist dabei allerdings nicht gefragt.

In einem Gespräch mit Hanno Rautenberg (Die Zeit, 22.9.2011) äußerte Daniel Richter, dass auch Künstler „permanent Kitsch und Binsenweisheiten produzieren“ würden. „Es ist unwichtig, was ein Bild zeigt, entscheidend ist, wie es gemalt ist.“

Diese Art Retromalerei ist immer eine Sehnsucht nach gestern. Und wenn ich eines nicht schätze, dann ist es die schöne alte Zeit. Ich hasse Nostalgie. Ich hoffe immer noch auf Wahrhaftigkeit. Ich betrachte die Welt und lasse mich als Filter zum Bild werden“.

Andererseits kann das Sammeln und Bewahren von Kitsch und Nippes zur Identifikation mit einer vertrauten Person, als Schutz gegen Einsamkeit dienen.. Es werden Gegenwelten als Schutz der eigenen Verletzlichkeit durch die zahlreichen Katastrophen, die täglich über die Medien über uns hereinfallen und bedrohlich wirken und damit als Schutz vor einer als unheilvoll und bedrohlich erlebten Welt ersehnt. Das scheinbar Eigene und doch Übergestülpte soll durch Flucht in eine heile Welt gerettet werden und das Unerträgliche soll erträglicher gestaltet werden.

Kitsch ist kein sehr altes Wort. Es taucht erst gegen 1860 auf. Aber auch vor dieser Zeit gab es sicherlich Geschmackloses, seelenlos Epigonales, Verlogenes, Unwahres, Interieurs, die durch eine große „Opulenz“ nahe am Kitsch ausgestattet waren. In den 50er und 60er Jahren konnten wir bei unseren Eltern einen ausgesprochenen Hang zu Heimat- und Monumentalkitsch, von „nostalgiedurchtränkter“ Schlagermusik und Trivialliteratur (Hedwig Courths- Mahler) erleben. Mosebach (2012) beschreibt am Beispiel der „Lourdes- Madonna“, die ich in kleinen Hausaltären bei meinen Besuchen von Schulkameraden sehen konnte, warum die „Kommo-

denheiligen“ mehr als Kitsch sind: Die gipserne Körper der Lourdes-Madonnen in den Devotionalienläden und künstlichen Grotten haben seltsame Proportionen mit Füßen in Pantöffelchen. Sie strahlen nichts Weibliches aus. Eine industrielle Herstellung hat die Herrschaft übernommen.

Es hat sich inzwischen weitgehend die Ansicht durchgesetzt, dass Schönheit im Auge des jeweiligen Betrachters liegt und Urteile über Schönheit und Kunst „reine Geschmacksfragen“ sind. Insofern führt ein Austausch über ästhetische Kriterien inzwischen nicht mehr allzu weit. Die Erfahrung des Schönen vermittelt uns, „dass wir zu Hause sind, dass die Welt in unserer Wahrnehmung geordnet ist, dass sie ein Ort ist, an dem wir zusammen mit anderen, die so sind wie wir, leben können.“

Im Gegensatz zur seriellen Kitschproduktion ist, ist für mich persönlich eine wichtige Funktion der Kunst, Themen der Zeit aufzugreifen und in einer ästhetisch angemessenen Form darzustellen und zur Diskussion anzuregen.

Wilfried Huck



Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Seniorenwohnungen

Perthes-Zentrum Soest Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest

Tel. 02921 96880 | Fax 02921 968870

E-Mail: pertheszentrum.soest@pertheswerk.de

www.pz-soest.perthes-werk.de

In der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl.

Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Gottes Häuser:

Der Mindener Dom

St. Gorgonius und St. Petrus, ihnen ist jetzt die römisch-katholische Propsteikirche in Minden geweiht. Mit dem Westfälischen Frieden 1648 wurde die Diözese de facto aufgehoben. Danach erhielt der Dom den Status einer römisch-katholischen Pfarrkirche und wurde 1859 zur Propsteikirche erhoben, zugehörig heute dem Erzbistum Paderborn.

In Jahrhunderten wuchs der Dom, gegründet auf der gut vier Meter erhöhten Uferterrasse, der sogenannten Domfreiheit, westlich der Weser, von der einfachen Saalkirche über eine karolingisch-romanische Basilika, zur gotischen Hallenkirche mit romanischem Westriegel.

Um 800 gelang den christlichen Franken die Unterwerfung der Sachsen. Im Zuge ihrer Missionen entstanden christliche Zentren: Münster, Corvey, Paderborn, Herford und Minden. 799 gründete Karl der Große das Bistum Minden und der Dom wurde Bischofskirche.

Zunächst ohne Turm erbaut, bestand er nur aus einem schlichten Saal und einem quadratischen flachen Kastenchor. Typische karolingische Bauform in Westfalen. Beispiel: Paderborn.

Der Bau wurde vermutlich über einem vorchristlich-sächsischen Brunnenheiligtum errichtet. Bei Grabungen von 1936 bis 1949 wurde unterhalb der Vierung diese Brunnenanlage freigelegt und enthielt noch Wasser.

Im 20. Jh. stellte sich bei erneuten Grabungen heraus, dass schon der erste Bau Lage der Vierung und Ausrichtung des Mittelschiffes des heutigen Doms bestimmte. Im Ge-

gensatz zu heute besaß er wahrscheinlich eine Außenkrypta. Größe unbekannt. Vermutlich an der Stelle der heutigen Sakristei.

947 wurde der Karolingerbau durch einen Brand zerstört. Der Folgebau war eine dreischiffige, flachgedeckte Basilika. Im Vergleich zum breiten Mittelschiff, waren die Seitenschiffe schmal. Vermutlich wurde das Querhaus vom karolingischen Vorgängerbau übernommen und erstmalig ein Drei-Turm-Westwerk integriert, konzipiert wohl als „VIP“-Bereich für die jeweilige Regentenprominenz.



Die offene, tonnengewölbte Vorhalle wird von Türmen flankiert. Auf der ins Langhaus ragenden Empore konnten die Hoheiten an den Gottesdiensten teilhaben. Trifft diese Vermutung zu, wäre das Westwerk Bestätigung überregionaler Bedeutung der Mindener Bischofskirche als Residenzort. Kaiser-Besuche lassen sich für diese Zeit in Minden nachweisen.

952 wurden der „Neubau“ von Bischof Helmwardt († 958) geweiht und die Gebeine des heiligen Gorgonius aus diesem Anlass vom Kloster Gorze (Lothringen) dauerhaft nach Minden überführt.

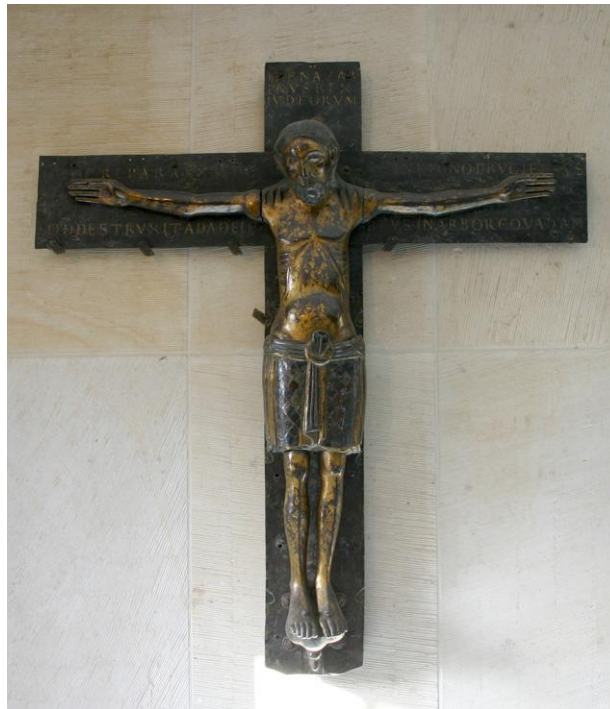
Am 1. Februar 1168 legten in diesem Gotteshaus der welfische Herzog von Sachsen und Bayern, Heinrich der Löwe (*1129-1135 †1195) und die elf- oder zwölfjährige Mathilde von England (1156-1189) vor Bischof Werner von Bückeburg (†1170) ihr Ehegelöbnis ab. Anlässlich seiner Heirat schenkte Heinrich, der über stattlichen Besitz und mehrere Besitzrechte im Bistumsgebiet ver-

fügte, der Kirche Hof und Güter in Lahde. Die eigentliche Hochzeitsfeier fand später in Heinrichs Residenz Braunschweig statt.

Um 1230 begann die spätromanische Erneuerung, finanziell gefördert mit Ablass-Geld von Papst Clemens IV. (* um 1200-1268) und sechzig Jahre später konnte erneut eine Weihung erfolgen.

Das lichte Langhaus mit den großen Maßwerkfenstern war Vorbild für spätere Kirchenbauten. Bis zum Zweiten Weltkrieg blieb der Dom fast unverändert. Bei einer Bombardierung der Mindener Altstadt im März 1945 wurde er fast völlig zerstört. Unter Leitung des prominenten NS-Architekten Werner March (1894-1976), wurde er in den 1950er Jahren wieder aufgebaut.

Mit dem Domschatz, über tausend Jahre gesammelt, gehortet und gehütet, besitzt die Ostwesfalenstadt eine der bedeutendsten Sammlungen in Deutschland. Zu den wertvollsten Exponaten gehören das romani-sche Mindener Kreuz (1070) und eine Nachbildung der Goldenen Tafel. (Original: Bode-Museum Berlin). Die Quellen listen vierundvierzig Kunstwerke auf. Im Haus am Dom sind sie untergebracht und der Öffentlichkeit zugänglich.



Eines der restaurierten Kurienhäuser dient als Dompropstei. Das ehemalige Domkloster mit dem Klosterhof (Kreuzhof) bildet den südlichen Anschluss. Der ungewöhnliche zweistöckige Kreuzgang mit Ost- und Südflügel entstand 1140. Das Domburg-Areal ist mit seinen verschiedenen Sakralbauten von beachtlicher Größe: 250 x 170 m und braucht den Vergleich mit den Münster- und Paderborn-Anlagen keineswegs zu scheuen.

Dommaße:
größtes Außenmaß: 39,00 x 91,00 m
Höhe Westturm: 55,00 m
größte Innenraumlänge: 71,00 m
größte Innenraumbreite: 36,00 m

Höhe Kapitellzone Langhaus: 11,40 m
Scheitelhöhe Vierungsjoch: 22,00 m
Größtes Langhausfenster: 6,90 x 13,00 m
Durchmesser Fensterrose: 6,00 m
Innenraumfläche: 1700,00 qm.

Im Zuge der Reformation näherten sich die Mindener Bischöfe der Lutherlehre an. Mit Franz Wilhelm von Wartenberg (1593-1661) kam 1631 erneut ein katholischer Bischof auf den Mindener Thron, aber 1648 (Westfälischer Friede) wurde Minden protestantisch und das Bistum im Oktober 1648 aufgelöst. Das Besitztum des Hochstifts/Fürstentums Minden und der Großteil des Bistums-Vermögens fielen an den weltlichen Herrscher Friedrich Wilhelm von Brandenburg (1620-1688). Die katholische Kirche löste das Bistum 1821 endgültig auf.

Nun zogen auch Protestanten in das Gotteshaus, das weiterhin Stiftskirche des Domkapitels blieb und die Gottesdienste wurden ausschließlich nach römisch-katholischem Ritus gefeiert. Das Sagen in der katholischen Domgemeinde hatte der Domprediger, das Vorschlagsrecht für die Besetzung dieses Amtes, der Abt des 1080 gegründeten Doppelklosters Huysburg, zugleich militärische Befestigung zur Grenzsicherung gegen die Slawen. Die meisten

Domprediger waren demzufolge Huysburg-Mönche.

Infolge des Reichsdeputationshauptschlusses wurden 1803 viele regionale Stifte aufgehoben, 1810 auch dieses Klerikerkollegium. Der heutige Dom-Patronatsträger ist das Land NRW. 1821 hob Pius VII. (1742-1823) das Bistum Minden auch kirchenrechtlich endgültig auf. Spätestens seit 1821 war der Dom nur noch einfache katholische Pfarrkirche im Erzbistum Paderborn. Wegen seiner historischen Bedeutung und Größe blieb es umgangssprachlich aber auch danach bei der Bezeichnung: Dom.

1859 wurde er zur römisch-katholischen Propstei erhoben. Seitdem trägt der leitende Domgemeindepfarrer den Titel Propst.

Mit über 1000 Plätzen gehört der Dom zu Mindens größeren Veranstaltungsorten und wird auch für Konzerte genutzt. In den Sommermonaten finden Musik-/Unterhaltungen auf dem Kleinen Domhof statt. Das ehemalige Domkloster, über dem Kreuzgang mit dem Dom verbunden, ist heute ein Alten- und Pflegeheim. In der zum Dom gehörigen Kapelle wird monatlich ein evangelischer Gottesdienst gefeiert.

Der Minden-Dom hat eine lange zeitumfassende, legendere, sehr bewegte Geschichte, parallel zur Deutschen Geschichte, umgeben und eingebettet in regionale historische Ereignisse und Begebenheiten. Das gilt für den Dom in seiner baulichen Gesamtheit, einschließlich seiner vielen Kirchenkunstschätze: Altäre, Kanzel, Orgel, Glocken u.s.w. und für die um 800 gegründete Stadt Minden gleichermaßen.

Die berichtende Literatur ist umfangreich. Das Internet führt allein zur Dombauge-

schichte dreiundachtzig Einzelnachweise an. Auch die Mindener Stadtgeschichte ist in Bild und Schrift vielfältig dokumentiert mit Nennung vieler bekannter Persönlichkeiten alter und neuerer Zeit, die Minden als Geburtsstadt vorweisen oder anderweitig wirkungsvoll mit ihr verbunden waren/sind. Minden bildet als Kreisstadt das historisch-politische Zentrum und kann mit viel „Weserrenaissance“ prahlen. Wirtschaftlich ist das Wasserstraßenkreuz von großer Bedeutung. Hier begegnen sich Mittellandkanal und Weser. Den Wasserniveauunterschied von 13 m reguliert die Schachtschleuse. Mindens unübersehbares Wahrzeichen aber ist der Dom.

Der Minden-Tourist in spe sollte neben Neugier vorsorglich genügend Zeit in seinen Rucksack packen, um die lohnenswerte, hier nur sehr verkürzt „erzählte“, spannende Minden-Dom-Historie vor Ort gründlich studieren zu können.

© Hannelore Johanning

Internet/Wikipedia: 18.04.2013

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas
im kreis soest



- Häusliche Krankenpflege
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Pflegeberatung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf / Serviceruf
- Wohnraumberatung
- Familienpflege
- Fahrdienst für Behinderte
- Seniorenwohnheim
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Service-Wohnen
- Stundenweise Betreuung
- Sterbebegleitung
- Ambulante Palliativpflege
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90
Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60
Dauerhaft helfen: Caritas-Stiftung für den Kreis Soest · Spendenkonto 10 591 001 · BLZ 472 603 07



Über Kirmes ist schon viel geschrieben worden. Auch Bücher. Aber noch keine wie diese.

„Die Idee hatte ich schon länger“, sagt Autor Uwe Schedlbauer: „Warum nicht mal ein Buch machen mit vielen persönlichen Kirmesgeschichten und tollen Fotos?“ Also fragte er Freunde, Bekannte und deren Bekannte, ob sie ihm ihre Geschichten erzählen wollten. Sie wollten. So entstanden mittlerweile schon zwei Bücher mit insgesamt 29 + 22...Geschichten.

Die Bücher geben einen tiefen, authentischen Einblick in die Soester Kirmesseele. Was ist das Besondere an dieser Kirmes in unserer schönen Stadt? Viele Menschen freuen sich schon Monate vorher darauf. Einige haben sogar Maßbänder, um die Tage zählen zu können, bis es wieder so weit ist, bis sie offiziell eröffnet wird: die Soester Allerheiligenkirmes.

In seinen Büchern lässt Uwe Schedlbauer waschechte Soester, Zugezogene und Pendler davon erzählen, warum sie die Kirmes lieben und dieses Fest so intensiv feiern. Mit dabei auch Erfolgsautor Michael Gantenberg und Bürgermeister Dr. Eckhard Ruthemeyer; sogar Atze Schröder gibt sich die Ehre.

Und auch eine schöne Geschichte von der leider schon verstorbenen Lisa Husemeyer über einen hungrigen Waldarbeiter ist dabei.

Auch Schauspieler Joe Bausch – und das als Werler – schwärmt von der Kirmes in höchsten Tönen. Er geht am liebsten ins Riesen-

Soester Kirmesgeschichten

rad, das – seiner Meinung nach – unbedingt wieder auf den Petrikirchplatz sollte.

Mit Philip Traber und Thomas Schneider erzählen auch zwei „alteingesessene“ Schausteller davon, wie sie die Kirmes mit der Muttermilch aufgesogen haben und ein Kirmeswagen samt Hund „Alko“ verschwand.

Thomas Schulze schreibt über „Unrecht Gut gedeihet nicht“ von einer Begebenheit von vor dreißig Jahren.

Dirk Bröcking schwärmt von den tollen Kerlen im Musik Express, die sich einst – todesmutig gegen die Schwerkraft geneigt – im Kreise drehten, und Andreas Müller erinnert sich an seine erste Fahrt in „seiner Raketenfahrt zum Mond“.

Heinrich Buttermann blickt traurig zurück, weil er einmal beruflich nach Lippstadt musste statt zum Pferdemarkt zu gehen.

Heike Kanter schreibt und singt: „Komm' Welt, lass Dich umarmen!“ und Heiner Kath erzählt vom „Klomann ehrenhalber“.

Heinz-Burkhard Schmitz erinnert sich an die guten alten Tage, als sein „Füttken“ Kirmes hatte, Georg zur Heiden daran, wie ihm seine Mutter dereinst den Kirmesbummel untersagte.

Nahezu minutiös und detailgetreu schildert Lothar Horst seine Erinnerungen an die Kirmes Anfang der 60er-Jahre.

Last not least schreibt Ex-Bördekönigin Michaela Katlun, welch' große Angst sie früher vorm Feuerwerk hatte.

Zwei kurzweilige Bücher, die einmal mehr verdeutlichen, welch' einmaligen Stellenwert die Allerheiligenkirmes für Soest hat.



Die Bücher kostet 12,80 Euro (Band 1) und 9,99 Euro (Band 2) und sind in der Touri-Info, den Lesershops des Soester Anzeiger sowie im Buchhandel und in der Sparkasse erhältlich.

Nun ist das Buch Soester Kirmesgeschichten – Teil 3 in Planung. Dazu hätten wir auch gerne „Ihre Kirmesgeschichte“

Wenn Sie uns Ihre ganz persönliche Kirmesgeschichte erzählen möchten, dann schicken Sie uns Ihre Geschichte und ein aktuelles sowie gerne auch alte Kirmesfotos an:

Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest oder per mail an seniorenbuero@soest.de oder reichen Sie uns die Unterlagen einfach

im Seniorenbüro, Eingang Am Seel, ein.

Eine Jury – bestehend aus Andreas Müller, und Uwe Schedlbauer – wählt aus allen Einsendungen die drei besten Geschichten aus.

Die auserwählten Autoren erhalten jeweils ein Exemplar der „Soester Kirmesgeschichten – Teil 1+2“ geschenkt und werden dann auch mit ihrer Geschichte im neuen Buch „Soester Kirmesgeschichten – Teil 3“ veröffentlicht, das im Herbst 2013 erscheinen wird.

Eine Geschichte aus dem letzten erschienenen Buch lesen Sie schon hier: Der Autor ist der Soester Domkürster Georg zur Heiden.

Schicksalstage auf der Allerheiligenkirmes

von Georg zur Heiden



Schon früh begann ich, mich für unsere Kirmes zu interessieren. War auch nicht besonders schwer, denn als Oktober-Kind war die Kirmes so ziemlich das Beeindruckendste, was ein Soester Junge mit vier Wochen erleben konnte. Lichterglanz und Musik umwabten das Elternhaus in der Propst-Nübel-Straße. Diese mitunter hochexplosive Mischung löste nach und nach den Kirmesvirus in mir aus, der nach wie vor unheilbar ist.

Mit zunehmendem Alter nahm mich mein Vater an den Aufbauarbeiten mit. Schausteller wurden begrüßt, das Auffahren der Geschäfte mit dem verbundenen Rangieren in den

engen Straßen genau beobachtet. Gelbe Rundumleuchten und Dieselabgase versetzten Vater und Sohn in die richtige Kirmesstimmung. Diese aber machte meiner Mutter immer mehr Sorgen. Einen brüllenden kleinen Küstersohn aus dem Kinderkarussell zu zerren, war für sie irgendwann zu viel des Guten.

Um mich vor tiefgründigen Schäden zu bewahren, beschloss sie, dass ich fortan nicht mehr jeden Tag auf die Kirmes durfte. Ich weiß noch wie heute, als sie mir verkündete, dass an diesem oder jenem speziellen Tag nur die Kinder von der Kesselfuhr auf die Kirmes durften. Damals wohnten dort meine Cousinen, und ich war verständlicherweise nicht gut auf sie zu sprechen. Diese himmel-schreiende Ungerechtigkeit, gepaart mit Brüll-Schrei und Tobsuchtsanfällen meinerseits sowie der Machtdemonstration mütterlicherseits verlangte nach Wiedergutmachung.

So wie mein Vater mit mir losgezogen war, so ging ich mit meinem Sohn Lukas auf Tour. Übrigens: Lukas wurde am Kirmes-Samstag 1999 geboren. Herzlichen Dank ans Geburtsteam, das sehr viel Verständnis für einen hungrigen und übernachtigten Kirmes-Papa hatte. Natürlich hatte meine Mutter wieder Tipps und Ratschläge zum richtigen Umgang mit Kirmes und Co. parat!

In meiner Kindheit standen in der Propst Nübel Straße die Wohnwagen der Schaustellerfamilie Isken. Strom und Wasser kamen selbstverständlich aus dem Küsterhaushalt. Bei dieser Wohngemeinschaft bedurfte es einiger klarer Absprachen, was insbesondere die Nutzung des Stromes anging. Mehrere Stromanbieter gleichzeitig am Netz, Haare föhnen war nicht möglich. Die Sicherungen waren auf so eine Situation nicht vorbereitet. Mittlerweile sind die Wohnwagen aus der Stadt verschwunden und das Stromnetz wurde deutlich aufgewertet.

Seit 14 Jahren wohne ich im Rücken des Wellenfliegers der Familie Otto Wendler. Vor meinen Fenstern dreht sich der Kirmesklassiker für Groß und Klein - und zu später Stund' mit dem für dieses Karussell so typischen Lied: Ein schöner Tag...

Es sind schöne Tage, wenn die Schausteller Freude in die Stadt bringen. Die meisten freuen sich, auch wenn manche Begleitscheinung die Freude etwas eintrübt. Für die kommenden Jahre und Jahrzehnte wünsche ich mir, dass unsere Allerheiligenkirmes mit ihrer Tradition und der einmaligen Stimmung die Herzen vieler erreicht und zu einem Weltkulturerbe für Soest wird. „Lasst uns auf die Kirmes gehen ...“, dieses Lied begleitet mich auf Kirmesbesuchen im ganzen Land. Denn fünf Tage sind mir zu wenig (sicherlich eine mögliche Spätfolge einer ungerechten Kirmes-Kindheit).

Wenn der Herbst da ist, und die Kirmes naht, entdeckt man vielleicht einen großen Jungen mit leuchtenden Augen, der das Auffahren der Karussells kaum erwarten kann.



Wunder im Alltag

*Die Raupe hört zu fressen auf,
verpuppt sich mühevoll und weiß:
jetzt werd ich endlich, was ich bin!
Und Schönheit huscht durch ihren Sinn.
Ob ihre Hoffnung sich erfüllt?
Sie kann nur warten und vertrauen,
dass sich der Flügel Pracht enthüllt,
sie trägt, die weite Welt zu schauen.
Und eines Tages ist sie frei,
ist wirklich frei im Sonnenschein!
Und findet Nektar, blumensüß,
und schwingt und schwebt ins Paradies.
O Leichtigkeit! O Glück im Blau!
Du traumhaft schöner Augenblick!
Du selig-helle Himmelsschau -
Ich danke Euch für mein Geschick.
© Ilse Althausen*

Der kleine Bettler

Meine Lehrzeit habe ich in einem kleinen Ort in Hessen absolviert. Umgeben von bewaldetem Hügelland döste das Städtchen so vor sich hin. An einem Mittag im Spätherbst setzte ich mich mit meinem Brot und einer Thermoskanne Kaffee auf die Bank hinter dem Haus meiner Lehrfirma. Die Sonne meinte es noch einmal gut. Ich hatte die Augen geschlossen und mich zurückgelehnt, um vielleicht noch etwas Farbe zu bekommen.

Ein Gefühl, als würde mich jemand beobachten, ließ mich die Augen ein wenig öffnen. Zuerst dachte ich noch zu träumen: Vor mir saß ein kleiner Fuchs. Er hockte wie ein Hund auf seinem Hinterteil und sah mich unentwegt an. In unserer Gegend gab es viele Füchse. Aber die waren nachtaktiv und fielen nur dadurch auf, dass sie ab und zu das Geflügel der Bauern dezimierten. Mein Besucher aber kam mitten am Tag direkt zu Menschen, die sie sonst instinktiv scheuten.

Als ich meine erste Verblüffung überwunden hatte, beugte ich mich zu ihm hin und sprach ihn an, so wie man mit einem Hund spricht. Er rührte sich nicht von der Stelle, sondern sah mich unverwandt an. Es war ein noch sehr junges Tier, das wohl noch keine schlechten Erfahrungen mit Menschen gemacht hatte. Vielleicht hatte der Kleine seine Mutter verloren, denn die Füchse wurden bei uns wegen der Tollwut sehr bejagt. Er schien Hunger zu haben. Seine Eltern hatten ihm wohl nicht mehr zeigen können, wie man Mäuse und andere schmackhafte Kleintiere fängt.

Ich hatte ein paar Dosen Katzenfutter eingekauft. Vorsichtig, um den kleinen nicht zu erschrecken, ging ich ins Haus zurück, holte eine Dose und einen Teller und noch ein Näpfchen für Wasser, falls er Durst hatte. Um zu probieren, ob er noch näher herankommt, stellte ich alles neben die Bank. Tatsächlich, er kam vorsichtig heran und beschnupperte das Futter. Dann nahm er erst ein kleines Stückchen, das ihm wohl schmeckte, und dann räumte er ruckzuck den Teller ab. Wie ich schon vermutet hatte, trank er anschließend von dem Wasser, sah mich noch einmal an, als wolle er sich bedanken und schlüpfte durch die Hecke nach draußen. Am liebsten hätte ich sofort jedem den ich traf, erzählt, was ich erlebt hatte.

Aber da hätten sich viele Neugierige eingefunden, die das Füschen, vorausgesetzt, es käme noch einmal, vertrieben hätten.

Am nächsten Mittag nahm ich gleich alles mit nach draußen und setzte mich erwartungsvoll auf die Bank. Er kam! Ohne zu zögern lief er zu dem Teller, auf den ich allerdings noch nichts draufgetan hatte. Er sah mich an, als wollte er fragen: „Wo bleibt den mein Futter?“ Als ich die Dose auf den Teller ausleerte, wich er nur ein paar Schritte zurück. So wagemutig wird man, wenn einen der Hunger plagt!

Das ging die nächsten Tage so weiter. Zum Glück hielt sich das Wetter, und es kam niemand zufällig dazu, was den Kleinen bestimmt zur Flucht gebracht hätte. Nach einigen Tagen wagte ich es, als er so vor mir saß, die Hand nach ihm auszustrecken und ihn sanft zu berühren. Zu meinem Erstaunen ließ er sich das nicht nur gefallen, nein, er legte sich langsam hin und ließ sich vom Kopf bis Schwanz streicheln!

Am nächsten Tag brachte ich eine kleine, weiche Bürste mit. Er genoss die Streichelereien und drehte sich sogar auf den Rücken, damit ich ihm auch den wolligen Bauch

Wohnen und Leben in schönster Soester Lage

Zu jung für's Altenheim?

Innovative Wohnkonzepte für die 3. Lebensphase.
Unsere Wohnanlage innerhalb des historischen Stadtwalls von Soest im Schatten der Thomäkirche bietet Ihnen

- Eigenständiges Wohnen
- 24 Stunden besetzte Rezeption für Service, Rat, Hilfe und Sicherheit
- Appartements 28 m² bis 56 m²
- Café / Restaurant, Sauna / Solarium, großer Garten mit Sonnenterrasse, Bier- / Weinstube
- Frisör / Fußpflege
- Hauswirtschaftsdienst
- Kooperation mit Pflegedienst
- und vieles mehr

Wohnen 60plus:
Das Leben leben.

Weitere Informationen:

Soester Altstadt-Appartements
Bischofstraße 2 - 59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 3 46 60
Fax 0 29 21 / 6 10 76



www.soester-altstadt-appartements.de

bürsten konnte. Ihm fehlte offensichtlich die liebevolle Zuwendung der Mutter.

Jetzt musste ich alles zu Hause erzählen! Während meine Mutter ausrief: „ Ach wie süß!“ Wurde mein Vater, er war Forstbeamter, ganz wild: „ Bist du verrückt geworden, einen Fuchs in deine Nähe zu lassen, ja, ihn sogar anzufassen! Füchse, die sich Menschen nähern, haben Tollwut. Das müsstest du als Förstertochter doch wissen. Ich komme morgen Mittag hin und erschieße ihn.“

Ich hätte mich ohrfeigen können. Die ganze Jägerschaft war darauf angesetzt, Füchse abzuschießen, um der Tollwut Herr zu werden, und ich erzähle meinem Vater, dass ich ein Waisenkind aufpäppele!

„Der ist nicht krank! Ihr habt ihm nur die Mutter weggeschossen, bevor er noch von ihr lernen konnte, wie man in so einer feindlichen Welt überlebt!“ Mein Vater war eigentlich ein verträglicher Mann, bei dem Harmonie im eigenen Hause ganz oben angesiedelt war.

Er dachte einen Augenblick nach. Dann sagte er: „ Der Kollege Fischbach hat nach seiner Pensionierung ein Ausflugslokal übernommen, dem er einen kleinen Zoo mit heimischen Tieren angegliedert hat, die er verletzt

oder als Waisen aufgenommen hat. Vielleicht kann er noch einen Fuchs brauchen. Er rief auch sofort an. Herr Fischbach zeigte Interesse, machte aber zur Bedingung, dass das Tier erst von einem Tierarzt untersucht werden müsse, damit er sich keine Krankheiten in seinen kleinen Zoo einschleppe.

„Dort ist er gut untergebracht“, sagte mein Vater. „Wenn der noch so klein und unbeholfen ist, würde er den Winter auf sich allein gestellt nicht überleben.“ Ich war glücklich und traurig zugleich. Einerseits konnte ich hoffen, dass mein kleiner Schützling ordentlich versorgt wird, andererseits musste ich ihn in fremde Hände abgeben.

Am nächsten Tag kam zur Mittagszeit Herr Fischbach mit dem Tierarzt. Sie hielten sich versteckt im Hintergrund. Mein Füchsen kam, ließ sich streicheln und machte sich über das Futter her. In diesem Moment stürzten die beiden Männer herbei und wollten ihn packen. Aber der Kleine war schneller. Er flitzte blitzschnell durch die Hecke und war verschwunden.

Meine Befürchtung, er würde jetzt ganz wegbleiben, erwies sich als falsch. Am nächsten Mittag kam er, wie es mir schien, etwas vorsichtiger als sonst, ließ sich streicheln und

Wir möchten Sie „AnStiften“

Vermögen zu erhalten - Werte zu bewahren
mit Ihrer Stiftung in der Stiftungsgemeinschaft der Sparkasse Soest.



Umfangreiche Informationen zur Gründung einer Stiftung finden Sie in unserer Stiftungsbroschüre, erhältlich in allen Geschäftsstellen der Sparkasse Soest und auf unserer Internetseite www.soesteranstifter.de.



SoesterAnStifter
Stiftungsgemeinschaft für die Region

machte dann blitzschnell den Teller leer.
Nach einigen Tagen kamen die beiden Männer wieder. Diesmal sollte ich den Fuchs beim Streicheln aufnehmen und auf den Gartentisch setzen. Es klappte. Mir brach fast das Herz, ihn den Fremden ausliefern zu müssen. Aber es musste halt sein. Der Tierarzt untersuchte ihn und stellte fest, das er zwar etwas mager aber sonst gesund sei. Dann wurde er in eine Transportbox für Kleintiere gesteckt und zum Heimattierzoo gefahren.

Ich brauchte über einen Monat, bis ich die Kraft hatte, ihn dort zu besuchen. Als ich an das Gitter von seinem Käfig trat, lag er zusammengerollt auf dem Boden und schien zu

schlafen. Meine Stimme ließ ihn wohl aufhören. Er stand auf, gähnte und reckte sich, wie das auch Katzen tun, sah zu mir hin und wendete sich wieder ab. Ich hatte gehofft, er würde, wenn er mich sieht, irgendwie Zeichen der Freude und des Wiedererkennens zeigen, aber er strafte mich mit Nichtachtung, weil ich ihn verraten hatte!

Es beruhigte mich zu sehen, dass er in der kurzen Zeit merklich kräftiger geworden war. Ich hoffte insgeheim, dass ihm noch eine kleine Fähe (Weibchen) zugesellt würde, und er wie in Freiheit eine Familie gründen könnte.

Johanna Hoffmann

Der Distelfink

Als unser Herrgott die Vögel gemacht
mit all ihrer herrlichen Farbenpracht -
alle so bunt, so lebendig und schön,
da hat er ein Vögelchen übersehn.

Das war der possierliche Diestelfink -
das aufgeweckte, muntere Ding!
„Du kommst zu spät,“ sagte zu ihm der Herr,
„ich habe für dich keine Farbe mehr!“



„Ich möchte nicht bleiben so trist und so grau!
Hast du nicht noch etwas Rot, Gelb oder Blau?
Schau doch mal nach in den Farbentöpfchen -
vielleicht hast du hier und da noch ein Tröpfchen!“

Da rief der Herrgott: „Was ist denn das?
In jedem Töpfchen ist ja noch was!“

Mit den buntesten Farben und großem Gefallen -
der Diestelfink wurde der Schönste von allen!

Jupp Balkenhol

Tylman Susato

von europäischem Rang

Komponist, Notendrucker und Musikverleger

Es mag als besonderes Indiz der hansisch geprägten Städte des Kulturraumes Westfalen und insbesondere unserer alten Hansestadt Soest gelten, dass sie nach der Blütezeit mittelalterlicher Stadtentwicklung zwischen dem 14. und 17. Jahrhundert eine Fülle an schöpferischen Persönlichkeiten hervorgebracht haben, die jedoch europäische Geschichte außerhalb von Westfalen mitgestalten konnten.

Dieses *de Susato/aus Soest-Phänomen*, also aus Soest abgewanderte oder durch ihre Vorfahren aus Soest stammende Künstler, Schriftsteller, Theologen und Humanisten (z.B. *Conrad von Soest*, *Jakob von Soest*, *Caspar Klock* u.a.) ist in der wissenschaftlichen Beitragsammlung *Von Soest – aus Westfalen* (Paderborn 1986) lebendig und profund dargestellt worden.

Eine solche Persönlichkeit mit mitteleuropäischer Ausstrahlung war der Antwerpener Musikverleger *Tylman Susato* (um 1500 - um 1564). Köln, als Drehscheibe hansisch-binnenländischer Handelswege und gleichermaßen mit den bedeutenden Hafenstädten Flanderns wie auch mit der westfälischen "urbs principalis" Soest verknüpft, darf als Geburtsstadt Susatos gelten – "Susato" als Hinweis auf väterliche oder direkte Herkunft aus Soest, gab es hier doch um 1500 etliche "Tylmans". In Köln tauchen übrigens schon im 13. Jahrhundert "de Susato"-Namens-träger auf.

Die Susato-Biografin Ute Schwab vermutet, dass Tylman Susatos Geburtsstätte im Umkreis von Köln gelegen haben muss, da Hinweise zu seiner Person in den Kölner Kirchenregistern um 1500 fehlen (sein Vater wird jedoch dort 1508 erwähnt). Seine weitere Ausbildung hat er vermutlich in Antwerpen erhalten, galten doch die Niederlande zu dieser Zeit als Hochburg musikalischer Ausbildung nördlich der Alpen.

Einen ähnlichen Werdegang hatte übrigens der 1448 in Unna geborene und 1506 in Frankfurt/Main als Wundarzt gestorbene "Meistersinger aus Soest", *Johann von Soest*, der als Chorknabe des Soester Patroklistifts und nachfolgender Chorsänger am Hof des Herzogs von Kleve später an flandrischen Höfen wirkte, zeitlebens aber das "von Soest" beibehielt.

Tylman Susato zeigt in seiner privaten und beruflichen Vita eine erstaunliche Vielseitigkeit und geistige Flexibilität. 1529 erscheint er erstmals in den Akten der Kathedrale *Onze Lieve Vrouw* in Antwerpen als Kalligraph, Trompeter und Flötist *tielman*, später als Stadtspielmann unter *Tielman van Colen* (Köln), auf



Tylman Susato im Kreis von Musizierenden in Antwerpen

dem Titelblatt seiner ersten Komposition als *Thilmannus Susato* oder auch als *Tilemannus Susato Agrippinensis* (was seiner kölnische Herkunft bestätigt).

1543 gibt der *Imprimeur et Correcteur des Musique Tylman Susato* in Antwerpen ein Chansonbuch zu vier Stimmen heraus. Damit beginnt seine Tätigkeit als erster bedeutender Notendrucker und Musikverleger der Niederlande (mit beweglichen Notentypen, ähnlich den "beweglichen Lettern" Gutenbergs).

Seine Veröffentlichungen multiplizieren sich: den ersten Liedersammlungen von 1543 folgen im darauf folgenden Jahr vier weitere sowie ein Band mit zwei- und dreistimmigen Kompositionen, 1545 fünf Bücher, darunter auch eine Sammlung geistlicher Werke, dem Bischof von Lüttich gewidmet, bis 1550 mit Druckerprivilegien versehene Chansonbände (die bei jeder Veröffentlichung über einen bestimmten Zeitraum neu einzuholen waren) bis hin zum 14. und letzten Chansonbuch, dem jungen *Orlando di Lasso* (1532-1594), einem der bedeutendsten Komponisten und späteren Münchner Hofkapellmeisters des 16. Jahrhunderts gewidmet. Dieser hielt sich

1555/56 in Antwerpen auf und steuert zu Susatos Band Chansons, Madrigale und Motetten bei.

Die besondere kulturgeschichtliche Leistung Susatos liegt in der einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemachten, ersten Herausgabe der wichtigsten Kompositionen der franko-flämischen Schule des ausgehenden 15. bis zur Mitte des 16. Jahrhunderts, was in ähnlicher Form nur noch in Paris und den wichtigsten Kulturstädten Norditaliens in dieser Zeit geleistet worden ist. Die große Tradition der sogenannten "Niederländer", welche die Musikentwicklung Italiens so entscheidend beeinflussten und ohne die ein Palestrina oder Monteverdi nicht zu denken sind, findet hier, in der Hochblüte des Handelsimperiums Antwerpen, einen kongenialen Mittelsmann, der, unternehmerisch einfallreich, mit zweifarbigen und technisch aufwändigen Notentypendruckverfahren glänzen konnte.

Mit der Folge seiner "*Musyck boexken*" mit "*alderhand danserye*" (Musik-Büchlein mit allerhand Tänzen) verlegte Susato 1551 Stücke für eine breite und musikbegeisterte bürgerliche Gesellschaft. *Het derde musyck boexken* (3. Musik-Büchlein) ist das erste Heft reiner Instrumentalmusik und enthält ausschließlich Tanzsätze Susatos, die das bürgerlich-bäuerliche Musikleben seiner Zeit – ganz im Sinne der Gemälde seines Zeitgenossen *Pieter Breughel d. Ä.* (1525/30-1569) und der niederländischen Maler - illustrieren und eine Nahtstelle zwischen Volks- und Kunstmusik bilden.

Susatos heute nachweisbares verlegerisches Gesamtwerk beläuft sich zwischen 1543 bis 1561 auf insgesamt 54 Drucke.

Sein verlegerischer Fleiß wurde von der Antwerpener Bürgerschaft hochgeschätzt. Seine Werkstatt lag im Stadtzentrum, in der Nähe einer der wichtigsten Handelsbörsen. Liegenschaften, Geldverkehr, Immobiliengeschäfte und geführte Prozesse auf der einen, Widmungen seiner Veröffentlichungen an Honoratioren der bedeutenden flämischen Städte und europäischer Würdenträger, so an die Königin von Ungarn, seit 1531 Statthalterin

der Niederlande in Brüssel, oder an Besitzer seiner Werke wie die Fugger in Augsburg, den Herzog von Bayern und auch englische Lordschaften weisen ihn als international geachteten Verleger aus, der mit Ehefrau Elisabeth, Familie und einem am Geschäft beteiligten Schwiegersohn europäische Musikgeschichte mitbestimmt hat.

Nach seiner Entscheidung für die evangelische Glaubensrichtung erfolgte jedoch um 1561 eine bedeutende Zäsur in seiner Laufbahn, verlegte er doch auch Kompositionen von Luthers Lieblingskomponisten *Josquin Desprez* (um 1440-1521) - ein Wagnis in den katholisch verbleibenden Spanischen Niederlanden.

In dieser Zeit siedelt er in das nordholländische Alkmaar über, von wo aus er sogar Verbindungen zum gotländischen Wisby knüpft. 1570 wird er letztmals als deutscher Schreiber in Stockholm genannt, danach verliert sich seine Spur. Sein Schwiegersohn beteiligt sich an den Unabhängigkeitskriegen der Niederlande und ist bis 1581, Susatos Tochter noch bis 1597 dort nachweisbar. Der Sohn Jacob arbeitet noch bis 1564 mit den väterlichen Drucktypen in Antwerpen weiter. Diese gehen später in den Besitz des in Frankreich geborenen, 1550 nach Antwerpen übergesiedelten berühmten Notendruckers *Christoffel Plantin* (1514-1589) über.

Seit der musikalischen Jugendbewegung ab den 1920-er Jahren werden Susatos leicht fassliche und gerade von Laien problemlos auszuführende Melodien und ansprechende Tanzrhythmen der Renaissance bis heute in Musizierkreisen geschätzt und haben auch zur Aktualisierung der Blockflöte und ihrer Literatur beigetragen. In den Jahren 1993 und 1995 (zum 15. Internationalen Hansetag der Neuzeit) erfuhr Tylman Susato in Soest in zwei nach ihm benannten Festivals durch Konzerte namhafter Alte-Musik-Ensembles unter Beteiligung des WDR Köln/3. Hörfunkprogramm in den historisch bedeutsamen Kirchen von Westfalens "heimlicher Hauptstadt" eine höchst repräsentative Würdigung.

Dr. Wolf Kalipp

Rollator „nein Danke“ – und doch!

Im Herbst vorigen Jahres rief mich die Tochter einer verstorbenen Freundin an und fragte: „Wollen Sie den fast neuen Rollator von unserer Mutter haben, wir schenken Ihnen den.“ Meine spontane Antwort war: „Nein, danke, ich will ja auf der Straße nicht als alt und gebrechlich erscheinen!“

Doch ich bekam „einen Wink mit dem Zaunpfahl“, wie man so treffend im Volksmund sagt. Kurze Zeit danach legte ich mich auf Grund meiner Gehbeschwerden in der Osthofenstraße lang hin, die Nase blutete von außen und innen und die linke Hand schwellte an. Zum Glück im Unglück wurde mir im Klinikum bestätigt, dass nichts gebrochen war. Die Unsicherheit beim Gehen blieb, ja sie war durch den Sturz noch verstärkt worden.

Nun hatte ich Zeit zum Nachdenken, denn ich konnte meinen Haushalt kaum aufrechterhalten, weil ich das Gelenk ständig kühlen musste. Es wurde für mich eine besinnliche Adventszeit im Schein von vier dicken roten Kerzen auf einem geschmückten Adventskranz, den ich mit Genesungswünschen geschenkt bekommen hatte.

Jetzt musste ich mich in der Ruhezeit also endlich zum Kauf und Lauf mit einem Rollator durchringen. Die immer wiederkehrende Frage war: „Was werden meine Freundinnen und Bekannten zu meinem „Straßenflitzer“ sagen? Jetzt weiß ich es, weil ich schon seit Januar bei schneefreiem Wetter damit losrolle. Sie sind erst ganz erstaunt, man sieht es ihren Gesichtern an, und dann beginnen sie mich zu trösten mit den Worten: „Du bist ja schließlich nicht mehr die Jüngste.“

Sollte jemand unter meinen Lesern auch so ein Problem haben aufgrund einer massiven Gehbehinderung, da will ich hier darstellen, wie ich an den Kauf herangegangen bin und dabei mancherlei erlebte.

Zunächst brachte mir meine Tochter ein Angebot eines prächtigen, sportlich aussehenden Rollators aus Uppsala (Schweden) aus dem Internet. Ich forderte einen Prospekt an. Prompt wurde ich von dem Erfinder dieses Vehikels angeschrieben, der all die Vorteile der Gehhilfe beschrieb. Junge Frauen

waren abgebildet, die den Rolli durch Wald und Flur schoben. Sie machten einen sportlichen jugendlichen Eindruck.

An der Seite des Rollators waren Schlaufen für das Einstecken von Golfschlägern, ein Sportler ruhte sich auf dem Sitzplatz des komfortablen Rollators auf dem Golfplatz aus. Rundum machten alle Personen in dem Reklameprospekt nicht den Eindruck, dass sie behindert wären, sondern das vier-rädrige Gefährt nur anpriesen.

Dann überlegte ich: „Ich bin ja gar nicht der sportliche Typ, dass ich Golfschläger an dem Rolli unterbringen muss.“ Auf dem heimischen Markt gibt es ja auch viele Angebote, und ich kaufte einen in Soest.

Den „Rolli“ fest im Griff, habe ich, wie schon früher mit dem Hund, unterwegs viel Zeit zum Überlegen. Jetzt warte ich auf warme Tage, denn unterwegs kann ich mich auf das Gefährt auch setzen. Sollte ich eine Freundin unterwegs auch mit einem solchen Fahrzeug treffen, dann können wir einen sitzenden Plausch halten. Die Unsicherheit des Stehens ist dann vorbei! Das sind nun die positiven



Zeichnung: Klaus Pfauter (Herbstblatt Unna)

Seiten, die vielleicht die Scham, als Behinderte daher zu kommen, etwas aufhebt.

Schaue ich zurück, dann habe ich nach dem Einzug in unser Haus stolz den Kinderwagen auf dem Bürgersteig der Clevischen Straße entlang geschoben, dann war ich – so kennen mich die meisten Nachbarn – mit meinem Hund „Beli“ unterwegs und nun gehe ich ganz zufrieden mit dem Rolli an den Häusern vorbei.

Wie komme ich nun zum Kauf eines Rollators? Der Arzt stellt die Gehbehinderung fest und schreibt ein Rezept für den Erwerb des Gehwagens aus. Das Rezept hat den Wert eines einfachen Rollators, so dass er von der Krankenkasse übernommen wird. Es liegt dann im Empfinden des Behinderten, ob ihm der schlichte Rolli zusagt.

Wer aber die Wahl hat, hat die Qual, denn in großen Ausstellungsräumen bieten Händler billige bis hochwertige Rollatoren an. „Sie

haben sich ja gleich den ‚Mercedes‘ unter den vierrädrigen Gehhilfen ausgesucht“, meinte der Verkäufer. Ich hatte diesen einfach zuerst gegriffen aus der akkurat aufgestellten Ware. Dabei blieb ich, weil ich ihn gut im Griff hatte. Ich zahlte eine beträchtliche Summe zu meinem Rezept dazu, trotz Skonto usw. Jetzt ist schon die Klingel kaputt, die kleine Tasche reicht nicht für die Einkaufsware. Nun muss ich einen Korb auf den Sitzplatz stellen. In dem Prospekt war zu lesen, dass alle zwei Jahre neue Ballonreifen aufgezo- gen werden müssen, Preis ca. 149,00 €. Solche finanzielle Handicaps stellt man erst bei Gebrauch fest und beim Lesen des Prospektes.

Wie der Rollator technisch beschaffen sein muss, um eine sichere Gehfähigkeit zu gewährleisten, das lesen Sie im Prospekt oder das sagt Ihnen der Händler.

Barbara Gaubitz

Wir beraten Sie individuell und kostenlos in allen Bereichen der Pflege.

Seit dem 01.01.2011 finden Sie uns auch in unserem Beratungsbüro im KlinikumStadtSoest



MICHAEL COESTER Häusliche Krankenpflege

Westenhellweg 62 · 59494 Soest
Tel: **0 29 21/3 33 00** · Fax: 0 29 21/3 33 01
Web: www.krankenpflege-coester.de
Mail: info@krankenpflege-coester.de



Ihre Ansprechpartner (v. l. n. r.):
Oliver Wessel, Manja Holtz,
Bianca Roslan, Guido Luhmann

Vorbemerkung der Füllhornredaktion:

In Unna gibt es das Stadtmagazin „Herbst-Blatt“ ähnlich dem Füllhorn. Die Redaktionen von Herbst-Blatt und Füllhorn pflegen einen lockeren Kontakt und Gedankenaustausch. Gelegentlich erschrecken wir über Kongruenz der Themen, die uns beschäftigen. Wie kommt das nur?

Der Rentnershopper

Können Sie sich vorstellen, dass es früher Koffer ohne Rollen gab? Nein? Wenn doch, dann nur, weil Sie „die Gnade der frühen Geburt“ genießen. Jüngere Menschen glauben das nicht. Sie lächeln nur müde (und herablassend),

wenn wir die vor-sintflutliche DMark erwähnen, die DDR halten sie ein mittelalterliches Fürstentum und ein Krückstock ist ein unverzichtbares Zubehör alter Leute in Grimms Märchen. Fortschritt allüberall.

Heute schieben die Rentner den Rollator vor sich her, eine Erfindung der Schwedin Aina Wifalk aus dem Jahr 1978. Es ist der Renner bei den Rentnern. Wenn auch diese Bezeichnung etwas hinkt. Dieses Verb ist ebenfalls nicht passend. Das liegt daran, dass der Rollator noch nicht im Duden erscheint. Man findet darin den Roller (ein „Kinderfahrzeug“!), Rolladen, Rollos und sogar den Rollmops. Offenbar sind Dudenredakteure zu jung und der Rollator gehört nicht zu ihrem Beutegut. (Auch die Dudenredakteure sind älter geworden: seit der 25. Auflage ist „Rollator, der; -s, -en (Gehilfe mit Rädern)“ im Duden enthalten, Anm. der Redaktion)

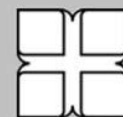
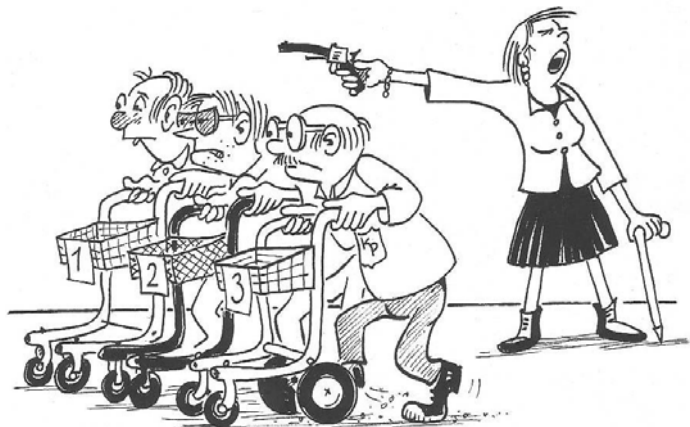
Wir schätzen ihn. Vorbei die Zeiten, als wir noch Rollschuhe und den Roller mit den Freunden diskutierten. Auch die Automobilmodelle regen uns kaum noch auf. Aber der Rollator. Vielseitig einsetzbar, in der Wohnung, auf der Straße und es gibt sogar einen für das Wandern in schwierigem Gelände. Gefertigt aus Aluminium. Es gibt solche zum Einkaufen mit Körbchen oder mit Netz, auch welche mit Sonnenschirmhalter. Für den anspruchsvollen Kunden stehen Leichtmodelle bereit und kompakte für stabile Benutzer. Was ist also wichtig zu beachten, wenn Sie sich vom Autofahrer zum Rollatorschieber verbessern möchten?

Es wird Sie sicher nicht überraschen, dass es in Deutschland eine DIN-Norm gibt (EN ISO 11199/2), welche die Qualitätsanforderungen zusammen-fasst. Außer der Farbe steht alles darin. Lesen Sie das nicht, achten Sie viel-

mehr auf leicht zu bedienende Bremsen, auf das Gewicht und ob Sie ihn gelegentlich selber zusammenklappen können. Hilfreich ist auch zu wissen, wer das Teil bezahlt. Wird es vom Arzt verschrieben, spendet Ihnen die gesetzliche Krankenkasse 70 bis 100 €.

Sanitätshäuser empfehlen und führen Modelle, die von Krankenkassen bezahlt werden. Dabei handelt es sich manchmal um gebrauchte Modelle.

Klaus Pfauter



HANSE-ZENTRUM

ALTEN- UND PFLEGEHEIM



Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.

Für Frauen, Männer und Paare.

Kasernenweg 11 ❖ 59494 Soest

☎ 02921 96975-0

info@hanse-zentrum.de

www.hanse-zentrum.de

Das Goldene Buch der Stadt Soest

In den letzten Tagen sah ich im Rathaus bei unserem Seniorenbeauftragten, Herrn Andreas Müller, die Prägestempel, mit denen der Einband des neuen „Goldenen Buches“ der Stadt verziert werden soll. Ein neues Buch muss her, weil das alte in Kürze voll ist.

Das neue Buch, in gediegener Buchbinderarbeit ausgeführt, wird die Tradition der Gästebücher weiterführen und in angemessener Weise die Grüße prominenter Gäste an die Stadt bewahren. Dazu wird es im Ratsbüro in Bereitschaft gehalten.



Was hat es mit diesem Buch auf sich?

Hamburg, Köln und Frankfurt haben seit Kaisers Zeiten „Goldene Bücher“, in die sich prominente Gäste eintragen.

In Soest wurde erstmals 1936 ein solches Buch beschafft: Zwischen kalbslederbeschichteten Holzdeckeln die Seiten aus schwerem Karton, mit markigen Sprüchen in deutscher Schrift gefüllt.

Das war eine andere Welt, die da von 1936 bis 1944 zu uns spricht.

Zwar wurde das teure Buch von 1946 bis 1949 weiter benutzt, aber noch bevor es voll war, durch ein neues ersetzt, das bescheidener entworfen war und besser in die arme Zeit passte.

Gleich im ersten Jahr trugen sich zum Beispiel am 25 August 1949 Werner Bergengruen und am 28. September Manfred Hausmann ein, wohl auf Lesereise unterwegs bei den Soester Buchhandlungen.

Gehen wir davon aus, dass Bürgermeister und Rat Bergengruen ehrten, weil sie seinen „Großtyrann“ gelesen hatten, mit dem er während der Nazizeit verschlüsselte Kritik am System veröffentlicht hatte. Wer von den Überlebenden konnte das schon von sich sagen.

Manfred Hausmann schrieb der Stadt ein kunstsinniges Sonett über Soest ins Goldene Buch. Ich vermute, der Dichter war auf solche Fälle vorbereitet und hatte immer ein passendes Gedicht im Gepäck. Auch er konnte Sonette nicht aus dem Stegreif schreiben.

In der Folge wurde dieses Buch fast eine Chronik der Stadt, fast!

Die Bürgermeister fanden die handelnden Personen unterschiedlicher Ereignisse der Ehre wert, sich einzutragen.

Ob zum Beispiel der Kreditausschuss des Deutschen Städtebundes im Mai 1953 in Soest eine Sitzung abhielt oder eine Delegation von Bundes- und Landesministerialen, die den Bau eines Vorfluters gefördert hatten, zu dessen Besichtigung kamen, sie durften sich im „Goldenen Buch“ vermerken. Auch siegreiche Sportler und Austauschschüler der Soester Gymnasien finden sich.

So wurde das Buch voller und schließlich war es am 23. Juni 1962, nach nur 13 Jahren voll: Die internationalen Degenfechter, die um den Wanderpreis „Jäger von Soest“ kämpften, durften sich als letzte in diesem Band eintragen.



1962 wurde ein neues, das dritte in der Reihe der „Goldenen Bücher“, „in Dienst“ genommen. Das zweite kam zu dem ersten ins Archiv. Dort habe ich beide bei den Recher-

chen für diese Aufzeichnung eingesehen. Dabei fiel mir eine Merkwürdigkeit auf.

Der zweite Band wirkt irgendwie gefleddert, weil dort wichtige Ereignisse der Stadtgeschichte einfach nicht vorkommen, zum Beispiel die Wiedereinweihung der Wiesenkirche am 15. 10. 1950 mit Besuch des Bundespräsidenten Heuss oder das 1000 jährige Jubiläum der Stiftskirche St. Patroklos am 11. 7 1954. Das waren dem Vernehmen nach doch herausragend festliche Veranstaltungen in unserer Stadt.

Im dritten Band, 1962 begonnen, sind nämlich diese Seiten mit den Eintragungen besonders prominenter Soestbesucher der 50er Jahre enthalten. Die hatte also jemand aus dem zweiten Band herausgenommen und in den dritten eingebunden. Wer dieser Jemand war, stand nicht dabei. Diese Mogelei kann man verurteilen, weil man so etwas einfach nicht tut. Indes: geschadet hat es niemandem. Den Verfassern der verschobenen Seiten dürfte es gleichgültig sein, ob ihre Präsenz im zweiten oder dritten Band dokumentiert ist. Denen, die sich neu eintrugen, wurde von Anfang an klar gemacht, in welcher großartiger Tradition sie standen.

Da stellen sich dem Beobachter Fragen: Wer hat das vor 50 Jahren veranlasst und durchgeführt? Soll jetzt beim vierten Band des Gästebuches wieder so verfahren werden; wird zum Beispiel die Eintragung von Queen Elisabeth II. vom 26. 5 1965 oder die von Bundeskanzlerin Angela Merkel am 26. April 2010 aus dem dritten in den vierten Band verschoben? Und wenn ja, welche Eintragungen von welchen Personen sollen außerdem übernommen werden?

Ich schlage vor, die Schiebungen von 1962 wieder rückgängig zu machen, alles wieder dort einzuordnen, wo man es weggenommen hat und im Übrigen alles da zu lassen, wo es hingehört. Dies würde die Eignung des Gästebuches als Teil der Chronik fördern.

Ich denke, es ist auch eine schwierige Frage, wer das zu entscheiden hat. Der Bürgermeister, der Kulturausschuss, der Hauptausschuss oder gar der Rat?

Fragen über Fragen. Man könnte Rat in Hamburg suchen, dort ist das Goldene Buch von Anfang an, also seit den Zeiten von Wilhelm II, als Loseblattsammlung angelegt und

könnte im Bedarfsfall leicht korrigiert werden.

Eine gute Tradition, die im dritten Band begründet wurde, sollte man auf jeden Fall beibehalten: Seit reichlich 20 Jahren entwirft Rolf Kissmann für jede neue Eintragung vorher eine schmückende Zeichnung, die zur geehrten Person und zu unserer Stadt in Beziehung steht und den Rahmen abgibt, in den der Gast Gruß und Unterschrift einträgt. Diese Zeichnungen sind fein ausgeführt und haben Stil.

Rolf Kissmann stellt seine Sicht der Dinge sinnfällig dar: Beim Besuch der Bundeskanzlerin etwa sind Bundesadler und Stadtwappen in der Zeichnung dominierend, beide sind gleich groß. Das Stadtwappen steht im Vordergrund vor dem Adler und verdeckt ihn! Aber nur ein bisschen. Klar, das ist unserer aller Sicht: Soest ist uns näher und wichtiger als Berlin.

Das klingt zwar provinziell; aber darauf sind wir stolz.

Hans-Werner Gierhake



Angela Merkel

Übersäuerung, Entsäuerung

...Was geschieht denn da eigentlich?

Gewicht reduzieren, lese ich immer wieder, ist schlecht möglich, wenn wir übersäuert sind. Auch Kopfschmerzen, Verspannungen, Entzündungen, Kraftlosigkeit werden ursächlich mit einer Übersäuerung in Zusammenhang gebracht, wie kann das sein?

Der einzige Ort, der immer sauer ist und es zur Eiweißaufspaltung sein muss, ist unser Magen, in dem sich Salzsäure befindet, vor der uns aber die Magenschleimhäute schützen. Im Blut und im ganzen Rest unseres Körpers sind wir ganz leicht basisch, Säure stört offensichtlich. Die Arbeit vieler Enzyme, Form und Funktion vieler Reglerstoffe und Membranen wären gefährdet.

Schaut man sich unsere Körperchemie jedoch genauer an, so kann man zum Beispiel an unserer Energiegewinnung aus den gegessenen Nährstoffen erkennen, dass unser Stoffwechsel mit der Säure ein feines Wechselspiel betreibt, um zu funktionieren. Säure muss immer wieder kurzfristig entstehen, um dann aber sofort entsorgt zu werden, um für die nächste Platz zu machen. Feine Säureunterschiede sorgen sogar für die Entstehung eines batterieähnlichen Stromes in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien.

Eine dauerhafte, massive Übersäuerung, bremst uns jedoch deutlich aus. Im Zusammenhang mit intensivem Sport ist die Übersäuerung durch Milchsäurebildung(Laktat) zur Energiegewinnung bekannt, weil nicht mehr genug Sauerstoff zur Verbrennung eingeatmet werden kann, entsprechend erschöpft sind die Athleten dann auch.

Können wir durch Essen übersäuern? Eine gesunde Mischkost sorgt immer für einen kleinen Säureüberschuss, der aus der Verarbeitung von Eiweiß entsteht, auf welches wir auf keinen Fall verzichten können. Unmengen an Fleisch, Wurst, Käse sorgen natürlich für deutlich mehr Säure als nötig. Es gibt Tabellen für Lebensmittelsäure, der Eiweißgehalt sorgt für die Säurewerte. Obst und Gemüse dagegen enthalten Stoffe, die basisch sind und Säure entsorgen können.

Es kommt nicht darauf an, ob ein Lebensmittel auf der Zunge sauer schmeckt, im Magen

ist sowieso noch viel Säure, sondern ob das Lebensmittel bei der Stoffwechselferarbeitung Säure liefert. Zitronensaft ist erst mal sehr sauer, nach der Umsetzung im Körper jedoch basisch!

Alkohol sorgt auch auf jeden Fall für eine Übersäuerung, die Säure entsteht hier durch die Entgiftungsreaktionen, bremst dadurch den Reststoffwechsel sehr, entsprechend schlecht fühlt man sich dann auch.

Starkes Abnehmen, Fasten und die Zuckerkrankheit(Diabetes) sorgen zwangsläufig für Säure, weil entweder keine Kohlenhydrate vorhanden oder verfügbar sind! Ein Mindestangebot an Glucose muss aber angeboten werden, um Gehirn und die roten Blutkörperchen zu versorgen. Ist dem nicht so, wird aus Eiweiß Glucose in uns hergestellt und als letzter Ausweg dann auch aus dem Fettstoffwechsel. Hierbei entstehen aber auch Aceton und Buttersäure, viel Säure also, aber es ist ja auch eine Notlösung.

Die Schöpfung ist aber doch genial, Säurepuffer besitzen wir zu unserem Schutz dann doch einige. Die Hauptrolle spielt das Kohlensäure/ Karbonat- System. Hier sind die Stellgrößen unsere Atmung, Leber, Niere und Darm. Allein durch vermehrtes Ausatmen können wir über Kohlendioxid, dem Klimakiller, Säure in uns loswerden. Dieses System braucht aber ein wichtiges Zusatzenzym, welches aber nur arbeitet, wenn genügend Zink vorhanden ist. An dieser Stelle können sie erahnen, wie wichtig eine gute Durchblutung ist, denn Sauerstoff und Kohlendioxid sind vom Transport in einem guten Leitungssystem abhängig, unglaubliche viele Kilometer Adern durchziehen uns! Jede Zelle muss erreichbar sein, Rauchen stört hier massiv!

Das zweite wichtige System ist das Hämoglobin unserer Blutkörperchen, zu wenig Eisen, Folsäure und Vitamin B12 verschlechtern dessen Kapazität.

Und es gibt noch den Bluteiweiß- und Phosphatpuffer. Ist letzterer verbraucht, kommt der Nachschub aus unseren Knochen. Durch dauerhafte Übersäuerung können wir unseren Knochen schaden, eine Osteoporose ver-

stärken. Wie es um ihre Pufferkapazitäten bestellt ist, lässt sich durch eine kombinierte Blut- und Urinuntersuchung feststellen.

Eine weitere schlechte Folge einer Übersäuerung ist eine Mineralstoffverschiebung in unserem Körper, da Niere und Darm Säure so entsorgen, dass sie dafür andere Mineralstoffe, vor allem Kalium und Natrium, gleichzeitig abgeben oder verschieben. Natrium und Kalium haben aber wichtige Aufgaben. Sie halten Zell- und Blutdruck aufrecht und die Weiterleitung von Nervenimpulsen ist an das richtige Verhältnis beider Minerale gebunden, Zellfunktionsstörungen bis hin zu erhöhtem Blutdruck sind hierdurch zu erwarten.

Letztlich sind durch eine dauerhafte Übersäuerung schon sehr vielfältige Störungen zu

erwarten, andererseits sind kurze Übersäuerungen aber auch normal, solange wir über einen gesunden Körper verfügen und dann auch völlig unproblematisch. Lunge, Leber und Niere müssen in Ordnung sein, unsere Ernährung sollte das rechte Maß an Eiweiß und ausreichend Obst und Gemüse enthalten. Bewegung ist wichtig, bitte aber nicht ständig Leistungssport und Alkohol, vor allem auch nach dem Sport, ist eben nicht zu empfehlen.

Das Alter spielt insofern eine Rolle, indem die Organe in ihrer Leistungsfähigkeit nachlassen, daher sollten wir dann noch behutsamer mit uns umgehen.

Hubert Mues

THOMAS
Residenz
...rundum wohl fühlen
Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest
Tel. 02921 / 376 - 0

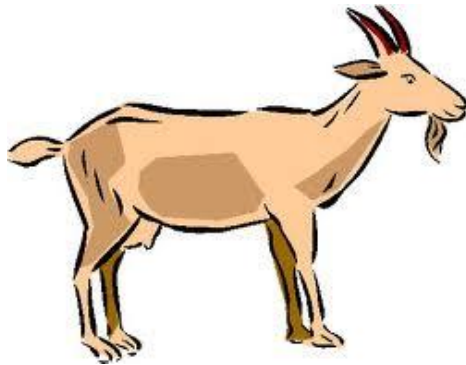
Häuslicher Pflegedienst
Wohnen mit Service
Betreutes Wohnen
Tagespflege Noah
Kurzzeitpflege
Pflegeheim

In diesem Jahr feiert die Möhnetalsperre ihr hundertjähriges Jubiläum. Da gehen die Gedanken zurück an die „gute alte Zeit“ - an die weiten grünen Wiesen und die Bewohner des alten Möhnetals, die ihre Heimat verlassen mussten.

Die „kleinen Leute“ hatten damals alle eine Hitte, also eine Ziege, im Stall und einmal im Jahr zogen sie mit Kind und Kegel über die Möhnebrücke hinüber in den Wald zum Hittenfest.

Es wurde einen Tag lang gefeiert..., dort gab es Kinderbelustigung, es wurde gegessen und getrunken, erzählt und gesungen.

Über hundert Jahre alt ist das Hittenlied von Körbecke:



Dat aolle Hittenlied van Körbke

1. Bui Schulten was de Hitte melk - juppheidi - juppheida -
dai har en paar Junge op der Welt - juppheidi heida!
Dai Bock dai wacklere met diäm Stät fūr Spass, dat de Hitte Junge hiät!
Juppheidi - juppheida - juppheidividderrallala -
juppheidi - juppheida - juppheidiheida!
2. Dai Kögge fröggeren sick im Stall - un dai Piärre dai schnüewen all!
Dai Mutte koik düört Fauerluock un fröggere sick met diäm Hittenbock!
3. Dai Hahne op diäm Hauhnernest - dai har äok Spass am Hittenfest;
hai fäng gaß wahne an te kräggen un woll fūr de Hitte Egger leggen!
4. Frau Schulte in diäm Unnerrock - de Nachtmüske har se oppem Kopp -
dai woll säo gau nao me Hittenstall henne, dao fällt se placks in de Miste rin!
5. Un dai Schulte was gaß dull - säop sick diän Balg maol richtig vull!
Hai sagte liuter: „Niu lot män gaohn!“ - kann selwer oppen Schuocken aower
nit mähr staohn!

(Jupp Balkenhol)



*Wir brauchen Sie,
deshalb suchen wir Sie!*

Sie haben Freude am Schreiben, Fabulieren
und/oder berichten gern?
Sie können sich verständlich, eindeutig, klar
und flüssig ausdrücken?
Sie suchen ein bürgerschaftliches Engagement?

Besuchen Sie uns!

Die Redaktion des Füllhorn trifft sich in der Regel

an jedem Donnerstag
von 10:00 h – 11:00 h
Begegnungsstätte
Bergenthalpark Soest

Unser Redaktionsteam besteht aus
ca. 10 ehrenamtlichen Mitarbeitern/Innen

*Wir laden Sie ein,
als Gast an unserer
Redaktionssitzung
teilzunehmen!*

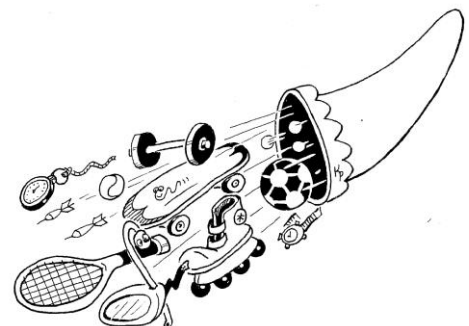
Schauen Sie uns über die Schulter und hören Sie uns zu!
Ganz unverbindlich natürlich!
Vielleicht bekommen Sie Lust, mitzumachen!

Wir freuen uns auf Verstärkung!

***Ehrenamtliches Engagement bringt
Freude, Freunde und Abwechslung!***

Das Redaktionsteam des Füllhorn,
Kontakt: Hans-Werner Gierhake, 02921-61945

Die Visualisierung des Füllhorn
auf dieser Seite entwarf
Klaus Pfauter, Dortmund





...ist eine quirlige, interessante und alles bietende Insel, lässt sich nicht „unterkriegen“. Hält dem Ansturm der Tages-Gäste, Urlaubern und Kurenden ebenso tapfer stand, wie den Hotel- und Ferienburgen. Hat als Seebad ja auch schon seit über zweihundert Jahren Übung darin.

Geschichten und Historie begegnen dem Besucher ständig und überall: in klassischen, pompösen Bauten, vorwiegend in vornehmen Weiß, wie überhaupt Weiß die vorherrschende Inselfarbe ist.

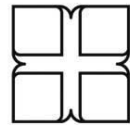
Straßennamen ehren bekannte und berühmte Persönlichkeiten, die durch Können und Walten die Geschichte allgemein oder lokal geprägt haben:

Kaiser -, Moltke -, Georg -, Jann-Berghaus - und Victoriastraße sind einige Beispiele. Daneben gibt es Straßenbezeichnungen, die sich aus Logik und Lage ergeben: Lange-, Kurze-, Kreuz- und Bogenstraße. Andere bekunden Sinn und Zweck: Damenpfad, Lüttji Damenpfad und als Gegenstück natürlich Herrenpfad.

Der Gedanke, mit der Luisenstraße hätten die Norderneyer einer Luise aus irgendeinem Herrscherhaus gehuldigt, führt in die Irre. Vielmehr bekundeten die Insulaner damit ihre Dankbarkeit. Die für hiesige Verhältnisse relativ große und lange Straße erhielt ihren Namen nämlich nach einem gestrandeten Schiff namens Luise, weil es ihnen reichlichen Bergelohn eingebracht hatte.

Nie wird die Insel langweilig. Täglich gilt es Neues zu sehen und zu entdecken. Die Marien-Höhe ist so eine Entdeckung. Der Aufstieg ist steil und es ist ein Höhenunterschied von immerhin dreizehn Komma, sechs Metern zu überwinden. Folgerichtig heißt das einzige Haus, das unmittelbar am Fuße der Anhöhe liegt: Mariental.

Bei diesem Hügel handelt es sich um eine sesshafte Düne, die schon vor sehr langer Zeit ihr Nomadenleben aufgegeben haben muss. Bereits achtzehnhundertsechsfünfzig hatte Königin Marie von Hannover eine Schutzhütte auf ihr errichten lassen. Heute steht hier statt ihrer ein Pavillon-Café, das seinen Gästen sehr guten Kaffee oder Frientee, vorzüglichen Kuchen, eine angenehme



Lina-
Oberbäumer-
Haus



Alten- und Pflegeheim

Geborgenheit geben,
Sicherheit schenken,
Türen zur Geselligkeit öffnen...

Alten- und Pflegeheim
„Lina-Oberbäumer-Haus“
Feldmühlenweg 17 - 59494 Soest
Tel.: 02921 371-250
info@lina-oberbaeumer-haus.de



Baujahr: 1984, Anbau: 2010

Modernisiert: 2011

Auszeichnungen: 2010 -
Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer

Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegfachliche Schwerpunkte:

- Versorgung der Schwerkranken und Sterbenden auf der Basis der Palliative Care
- Betreuung von Frauen mit Erkrankungen aus dem dementiellen Formenkreis (Demenz, Alzheimer, etc.)



www.lina-oberbaeumer-haus.de

me Atmosphäre und einen fantastischen Anblick auf die umtriebige Nordsee mit ihren Schiffen und Booten sowie das bunte Strandleben bietet.

Diesmal bekomme ich leider keinen Logenplatz, sitze mit dem Rücken zum Meer. Kaffee und Kuchen sind bestellt. Ein bisschen enttäuscht schaue ich hinunter auf den sehr belebten Damenpfad. Und da erscheinen mir die Damen in langen, hellen und leichten Kostümen, Kleidern und Röcken, eng geschnürten Taillen, zarten Blusen und bezaubernden Dekolletés, gewagten Hutkreationen und zierlichen Sonnenschirmchen. Alles reichlich verbrämt und verziert mit Spitzen, Rüschen, Fältchen, Bändern und Bordüren. Die Kleinen, überwiegend in Matrosenkleidung, trippeln in hohen Schnürschuhen nebenher. Ihre Ausrüstung: Drachen, Windmühlen, Eimer, Schippchen, Bälle und was sonst noch zu unterhaltsamen Strandspielen gehört, schleppen sie stolz meist selbst. Ich muss meine Aufmerksamkeit wieder dem Ober zuwenden, der sich nach weiteren Wünschen erkundigt. Im Café herrscht Bienen-Korb-Emsigkeit: ein Kommen und Gehen. Das Bedienungspersonal tänzelt leichtfüßig zwischen Tischen und Tischchen, ihr gekonntes Balancieren der vollen Tablettis ist circuswürdig.



Aber nun interessiert mich wieder der Damenpfad. Er ist sehr belebt. Und jetzt sehe ich: Jung und Alt, groß und klein, Frau und Mann. Teils elegant, teils sportlich gekleidet, überwiegend aber locker und leger. Einige steuern die Marien-Höhe an, doch die meisten streben mit Kinder- und Bollerwagen dem Strand zu.

Neben her trippeln die Kinder, ferienbunt und zweckmäßig angezogen. Wie einst tragen sie ihre Ausrüstung: Drachen, Eimer, Windmühlen, Bälle, Schippchen und was sonst noch zu unterhaltsamen Strandspielen gehört, stolz meist selbst.

© Hannelore Johänning

Quelle: „Die Norderneyer Straßennamen“ Ihre Herkunft und Bedeutung von Werner Strüp FRISA-Verlag GmbH

Seniorenose am Aldegrewerwall Im Herzen von Soest!



Aldegrewerwall 31
59494 Soest
Telefon
0 29 21 / 1 57 94
oder
01 70 / 5 68 85 97

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um unsere neue Seniorenwohngemeinschaft

„Seniorenose am Aldegrewerwall“

vorzustellen. In unserer Seniorenose ist Platz für zwölf Bewohner, die von unserem Personal 24 Stunden betreut, unterstützt, versorgt und nach Bedarf gepflegt werden.

Unsere Seniorenose zeichnet sich durch einen gehobenen Standard und ein gemütliches, einladendes Ambiente aus.

Jede(r) Bewohner(in) hat den Luxus, ein eigenes Zimmer mit eigenem Badezimmer sowie Zugang zum Balkon oder aber einer Terrasse mit direkter Anbindung zum Garten zu mieten.

Außerhalb der eigenen Privatsphäre können nach Belieben gemütliche Stunden am Kamin, oder ein gemeinsames Mahl in unserem Gemeinschaftsraum verbracht werden.

Von hier aus haben die Bewohner einen wunderbaren Ausblick auf den schönen Garten direkt an der Soester Gräfte.

Die zentrale Lage, mit direktem Durchgang in die Gräfte der schönen mittelalterlichen Stadt Soest, lädt zu erholsamen Spaziergängen ein.



Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

Andrea stößt ins Horn

Andrea ärgerte sich jedes Mal, wenn am Mittwoch-Abend Ulli sich seine Trompete unter den Arm klemmte und zum Übungsabend beim Posaunenchor entschwand. Sie hätte lieber etwas mit ihm gemeinsam unternommen, aber nein, er musste sich zu seinen Bläser-Freunden abseilen!

„Wenn du unbedingt den Abend mit deinen Bläsern zubringen musst, dann nimm mich mit!“ forderte sie ganz energisch.

„Geht nicht, mein Schatz, wir sind nur Männer. Frauen sind laut Satzung nicht zugelassen.“

„Aber ich könnte doch auch mitspielen, dann wären wir auch in der Freizeit zusammen!“

„Du vergisst, dass du Geigerin bist. Und eine Geige zwischen den Trompeten – wie sieht denn das aus?“

„Na, so schwer kann das doch wohl nicht sein, eine Trompete zu blasen! Schließlich kenne ich die Noten und habe Erfahrung im Zusammenspiel mit anderen!“

Sie ließ nicht locker. Am nächsten Mittwoch nahm er sie mit – natürlich nur als Zuschauerin! Am Schluss der Übungsstunde ging sie zu dem Dirigenten, der sie von gemeinsamen Festen gut kannte und sagte ihm, ohne lange herumzureden, dass sie mitspielen wolle.

Der stutzte, dachte einen Augenblick nach, ging dann an den Schrank, in dem verschiedene Instrumente, die nicht gebraucht wurden, aufbewahrt waren und nahm ein Fürst-Pless-Horn heraus. Er zeigte, wie man das Instrument hält und erklärte kurz, wie man Töne erzeugte. Dann drückte er es Andrea in die Hand und sagte: „Und jetzt Sie!“

Andrea hatte mit Ullis Trompete zu Hause heimlich probiert, ob ihre Lippen überhaupt einen Ton formen könnten. Sie setzte das Horn an, blies hinein – und siehe da, es kam ein durchaus brauchbarer Ton heraus!

„Weiter!“ kommandierte der Dirigent. Sie konzentrierte sich wie selten zuvor und brachte tatsächlich weitere akzeptable Töne zustande. Die anderen hörten die fremden Töne und kamen wieder zurück, um zu sehen, wer sich da als Musiker versuchte.

„Gut“, sagte der Dirigent, „wir wollen es versuchen. Jagd und Militärsignale haben wir bisher mit einer Trompete geblasen. Das können Sie jetzt mal probeweise übernehmen.“

Andrea nahm das Horn mit nach Hause und übte in jeder freien Minute, zur Belustigung von Ulli, alle Signale, für die sie Noten mitbekommen hatte. Als sie am Probenabend vorspielen musste, staunten die Männer, wie fehlerfrei sie die Töne erzeugen konnte.

Für ein Konzert, vier Wochen später, sollte Andrea in Jägeruniform vor die Gruppe treten und die Jagdsignale des Stückes spielen.

Andrea lieh sich von einer Freundin die Gala-Uniform, welche die sich für Festlichkeiten angeschafft hatte und erntete schon Beifall, bevor sie den ersten Ton gespielt hatte. Ihr Auftritt gelang auch musikalisch hervorragend.

Von da an wurde das Repertoire kontinuierlich so umgestellt, dass Andrea immer einen Solo-Auftritt hatte. Als Jägerin, Postillon oder Militärmusikerin – immer in der passenden Uniform.

Bei einem Konzert wurde nur amerikanische Militärmusik gespielt. Andrea hatte sich aus einem Laden für gebrauchte Soldatenkleidung verschiedene Uniformen besorgt. Da sie ja nicht ständig mitspielte, konnte sie sich zwischendurch immer wieder die zur Situation passenden Sachen anziehen.

Die größte Überraschung für alle war die Darstellung der Scene, bei der Frank Sinatra in dem Film „Verdammt in alle Ewigkeit“ die „Tap-toe-Melodie“ blies. In dem Raum war das Licht gedämpft worden, so dass man die beklemmende Atmosphäre des Films in Verbindung mit den schlichten, aber Unheil ankündigenden, Tönen des Horns geradezu körperlich spürte. Am Ende der Melodie war es erst einen Augenblick totenstill. Dann brach tosender Beifall aus. Von dem Tage an war Andrea von den Kollegen voll akzeptiert und durfte bei keiner Aufführung fehlen.

Johanna Hoffmann



Ein Handy muss man sicher niemandem aus unserer Generation erläutern. Das kennen inzwischen alle. Was jedoch ein Smartphone ist und wodurch es sich unterscheidet von dem Handy – da hat sicher noch mancher von uns Erklärungsbedarf.

Smartphones sind größer als normale Handys und haben weit mehr Funktionen. Ein Smartphone ist ein kleiner Computer, der das Aussehen eines Handys hat. Im Mittelpunkt steht bei Smartphones nicht mehr das Telefonieren, sondern das mobile Internet und zahllose Anwendungen, sogenannte „Apps“, die im Alltag den Anwendern nützlich sein sollen. Apps kommt aus dem Englischen und ist die Abkürzung für „Applikation Software“ (= ausführbares Programm).

Die Bedienung und Steuerung des Smartphones erfolgt nicht über die beim Handy üblichen Tasten. Darauf hat man verzichtet zugunsten eines größeren Displays. Der hochauflösende Bildschirm (=Display) eines Smartphones ist berührungsempfindlich, deshalb nennt man Displays mit dieser Eigenschaft „Touchscreen“. Man tippt also mit den Fingern oder einem speziellen Stift direkt auf den Bildschirm und navigiert so das Smartphone.

Ein Smartphone verfügt – wie ein „richtiger“ Computer über ein Betriebssystem, um die Hard- und Software (Apps) zum „Laufen“ zu bringen. Vielleicht erinnern Sie sich noch an das Betriebssystem MS-DOS für die ersten PC's, die auf den Markt kamen; inzwischen ist Windows **das** Betriebssystem für den herkömmlichen Computer. Bei den Smartphones hat sich das Betriebssystem „Android“ zum Marktführer unter den Systemen entwickelt.

Für Apple-Smartphones (iPhone) kommt ein anderes Betriebssystem, das iOS, zum Einsatz. Das iPhone ist das wohl bekannteste und begehrteste Smartphone auf dem Markt. Kein Smartphone ist so begehrt wie das

Kommunikationszentrale Smartphone



iPhone. Tausende Kaufwillige campierten vor Apples Stores, um das neueste iPhone als Erste zu erwerben. Man fragt sich, warum?

Das Standard-Betriebssystem für alle Produkte von Apple (iPhone, iPod, iPad) ist das iOS (Der Vorteil des iPhone ist das iOS-Betriebssystem. Wer einmal damit gearbeitet hat, ist meistens sehr begeistert, weil es so einfach zu begreifen und zu handhaben ist. Doch auch all die anderen Smartphones, die man kaufen kann, sind „nicht von schlechten Eltern“ und haben auch ihre Vorteile.

Ein modernes Smartphone verfügt meist über eine recht gute Kamera-Funktion. Man kann also Fotos und sogar Videos machen und diese direkt per Email oder Facebook an seine Familie oder Freunde schicken. Die Bilder und Videos lassen sich auf der Smartphone-Speicherkarte sichern und als Album auf dem Touchscreen anschauen.

Inzwischen gibt es zahlreiche kleine Anwendungen (Apps) mit den unterschiedlichsten Funktionen: Fotobearbeitung, Notizbuch, eine App zum Lesen der Zeitung, Reise- und Wanderführer, sogar Apps, die Blutdruck und Pulsschlag messen (man legt einfach den Finger auf den Bildschirm...) oder Einkaufs-App, Navigations-Apps, und und und.... Darüber hinaus gibt es z. B. Minianwendungen, die einen besonders einfachen Umgang mit den sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter erlauben.

Apps kann man sich aus speziellen Internetshops auf das Smartphone downloaden; die meisten Apps sind kostenlos, sie können aber auch kostenpflichtig sein. Dabei handelt es sich meistens um kleinere Beträge. Zum

Beispiel kostet eine Reiseführer-App zwischen drei und zehn Euro. Damit ist sie etwas günstiger als ein Buch und soll auch mehr bieten.

Apps lassen sich nach der Installation in der Regel auch ganz einfach wieder deinstallieren. Falls also eine App versehentlich geladen wurde oder man einfach kein Interesse mehr an ihr hat, lässt sie sich einfach wieder löschen. Jedes Smartphone verfügt über einen Bereich, in dem alle Programme, die dort aktuell installiert sind, angezeigt werden. Dort kann man dann die unerwünschten Apps entfernen.

Wo liegen die Vorteile und was sind die Nachteile der Nutzung eines Smartphones? Absolut überzeugend ist die Steuerung des Smartphones über den berührungsempfindli-



chen Bildschirm. Hinzu kommen die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten. Dabei darf man aber nicht übersehen, dass die Smartphones auch anfällig für schädliche Software sind, die durch die Installation von zahlreichen Apps im Speicher des Smartphones wirksam werden können. Außerdem fühlt sich der Anwender schnell überfordert durch die verschiedenen Anwendungen mit ihren vielfältigen Einstellungen und Bedienungen.

Andererseits ist es interessant, so viele Funktionen in einem Gerät gebündelt zur Verfügung zu haben. Nachteilig ist es aber,

dass die integrierten Geräte – z. B. die Kamera – meistens nicht so leistungsstark sind.

Das Smartphone wird das Handy ablösen. Moderne Smartphones haben sich vom Telefon zur mobilen Kommunikationszentrale entwickelt. In Zukunft wird die Handhabung immer einfacher und die Möglichkeiten der Nutzung werden weiterhin zunehmen.

Nur ein kleiner Ausblick auf das, was heute schon mittels Smartphone möglich ist:

Bargeldlos bezahlen

Stellen sie sich vor, Sie gehen einkaufen und zahlen ohne Bargeld, ohne EC- oder Kreditkarte, sondern einfach mit dem Smartphone. Das ist keine Zukunft sondern schon Alltag in vielen Ländern, vor allem in den asiatischen

Schlüssel

Sie brauchen keinen Haustürschlüssel oder eine Schlüsselkarte für das Hotelzimmer! Benutzen Sie dafür das Smartphone. Auch als Autoschlüssel ließe es sich nutzen.

Tickets

Bahn Ticket oder Konzertkarte? Brauchen Sie nicht mehr, Sie bezahlen die Tickets per Smartphone und beim Eintritt ins Stadion halten Sie das Smartphone der Kasse hin, die ihrerseits mit einem Gerät Kommunikation zu Ihrem Smartphone aufnimmt.

Museumsbesuch

Sie machen einen Museumsbesuch und möchten weitergehende Infos zu einem Bild oder einer Skulptur? Halten Sie das Smartphone kurz an eine dafür vorgesehene Stelle (Touchpoint = Berührungspunkt) des Objekts und Sie können lesen auf dem Smartphone, was Sie interessiert. Das Prinzip ist ähnlich dem von QR-Codes, die ich in einem früheren Artikel bereits erklärt habe.

Worauf sollten Sie achten, wenn Sie sich entschieden haben, ein Smartphone anzuschaffen? Wählen Sie zuerst das Betriebssystem. Empfehlenswert ist das Betriebssystem



„Android“, weil es dafür die größte Auswahl an Smartphones und Anwendungssoftware gibt. Mindestens ebenso „angesagt“ ist das Apple-Betriebssystem iOS, ein sehr sicheres

und klares System, das besonders dann angesagt ist, wenn man „Apple-Fan“ ist.

Kaufentscheidend ist auch die Größe des Smartphones und davon abhängig die Größe des Displays sowie dessen Auflösung. Je mehr Pixel, desto schärfer ist die Anzeige auf dem Display. Sollen z. B. ganze Internetseiten dargestellt werden, ist dies unabdingbar. Gute Geräte verfügen hier über 800 x480, das neueste Apple-iPhone sogar über 640 x 1136 Pixel.

Apps, Musik, Fotos, Videos, Mails und, und, und: Smartphones müssen massig Speicherplatz bieten. Stehen auf der Verpackung z. B. 16 GByte interner Speicher, heißt das nicht, dass dieser Gesamtwert zum Speichern der Anwendungen und anderen Inhalte zur Verfügung stehen. Das Betriebssystem, die Benutzeroberfläche, Tools (=Werkzeuge), Hintergrundbilder und vorinstallierte Musik des Smartphones belegen einen erheblichen Teil des Gesamtspeichers. Je nach Nutzung muss man sich entscheiden, wie viel es denn sein soll. Der Appetit kommt bekanntlich beim Essen, deshalb würde ich ca. 8-16 GB Speicher empfehlen.

Vergessen wir nicht die Leistungsmerkmale der integrierten Kamera! Drei Megapixel Auflösung genügen, mehr Megapixel machen Fotos nicht unbedingt besser. Entscheidend sind Objektiv und Blitz – testen Sie, indem Sie Probefotos im Geschäft machen. Die besten Kameras stecken in der Regel in Smartphones der Oberklasse. Einsteigergeräte eignen sich oft nur für anspruchslose Schnappschüsse, nicht für hochwertige Fotos.

Egal, welches Smartphone man wählt, man braucht eine Flatrate zur Internetnutzung. Je nach Anbieter und Nutzung kann man mit ca. 10,00 Euro/Monat Kosten rechnen.

Was kostet nun ein Smartphone? Tja, das ist schwer zu sagen und kommt ganz darauf an, worauf man Wert legt. Die Spanne ist sehr breit gefächert. Es fängt bei 100 Euro an und hört bei 500 Euro noch nicht auf! Aber - es muss ja nicht immer das „Neueste“ sein; Smartphones, die schon 1 bis 1,5 Jahre im Handel sind, kann man wesentlich günstiger erwerben! Lassen Sie sich auf jeden Fall im Fachgeschäft beraten und fragen Sie mal ihre Enkel...

Bis zum Nächsten Mal!
Hety Büchte



Grundpflege

- ...Körperpflege, Hautpflege
- ...künstliche Ernährung
- ...Hilfestellung beim Duschen und Baden
- ...An- und Auskleiden

Behandlungspflege

- ...Insulininjektionen
- ...Blutzucker- und Blutdruckkontrollen
- ...Verbandwechsel
- ...Katheterpflege, Medikamentengabe

Betreuung

- ...Begleitung zum Arzt, Spaziergänge
- ...Einkaufen, Behördengänge
- ...hauswirtschaftliche Versorgung
- ...jede Art von Besorgung
- ...Sterbebegleitung

Fußpflege



**PETRAS
PFLAGETEAM**

Häusliche Kranken- u. Altenpflege

- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

Wir beraten Sie gerne!

Tel. 02921 / 54 005 24h

Kaiserstraße 33, 59505 Bad Sassendorf
Westenhellweg 42, 59494 Soest

Wo ist er nur geblieben, der Osterhase, unser Meister Lampe ?

Den Osterhasen, besser gesagt, den Feldhasen, *Lepus europaeus*, lieben die meisten von uns, ist er doch von alters her ein Symbol von Fruchtbarkeit und eines intakten Feldökosystems.

Es ist unstrittig, dass der Bestand an Hasen deutlich zurückgegangen ist; so mussten im vergangenen Herbst deshalb auch Treibjagden abgesagt werden.

Woran liegt es, dass es heute so wenig Feldhasen gibt? Die Forschungsstelle für Jagdkunde der Uni Bonn (FJK) weist nach, dass die Jagdstrecken für den Feldhasen im 20 jährigen Rhythmus schwanken.

Es gibt zahlreiche Ursachen für den schwindenden Bestand an Feldhasen. Bekannt sind verschiedene Krankheiten (Seuchen), z.B. Kokzidiose, Staphylomykose und Magen- und Darmwürmer), aber gravierender sind m.E. die veränderten Lebensbedingungen für den Hasen.

Der „Alltag“ des Hasen besteht in der Regel darin, und das an rd. 260 Tagen im Jahr, einen Partner zu finden, sich zu paaren und die Jungtiere aufzuziehen.

Da Rammler überwiegend in den Monaten Oktober und November sexuell aktiv sind, ist mit trächtigen Häsinnen schon ab Januar zu rechnen. Normalerweise beträgt die Trächtigkeit 42 Tage, aber eine Überempfindnis, d.h. dass trächtige Häsinnen schon wieder trächtig werden können, ist nachgewiesen und ein Grund der hohen Vermehrungsrate.

Woher weiß man das? Aus einem 2006 abgeschlossenem Projekt des FJK konnten auf einer Feldfläche von 11 000 ha durch Scheinwerferzählungen entsprechende Hasendichten nachgewiesen werden. Danach gehen zwischen 60 bis 90 % aller gesetzten Junghasen zugrunde. Werden durch Bejagung etwa 30 % und mehr Hasen erlegt, ist der Bestand insgesamt gefährdet.

Der Hase ist ein Bewohner des Offenlandes, sein Verhalten ist auf Feindvermeidung und Vermehrung ausgerichtet. Die tagaktiven

Saatkrähen können den Besatz an Junghasen, besonders in den jungen Saaten stark dezimieren. Werden diese und Füchse „kurz“ gehalten, dann steigt die Hasen-Besatzdichte schnell an.

Andererseits kann aus dem o.g. Projekt geschlossen werden, dass mit zunehmendem Getreideanteil in der Feldflur die Besatzdichte zurückgeht. Das Göttinger Institut für Wildbiologie hatte uns bereits vor 5 Jahren die Ergebnisse eines Versuches mitgeteilt: Mit Netzen waren auf dem Versuchsgut Reinshof Hasen gefangen und mit Sendern bestückt worden. Danach leben Häsinnen in einen Radius von bis 1000 m bzw. 5 ha, Rammler in einem zehnmal so großen Radius.

Interessant sind die Fressgewohnheiten der Tiere. Es zeigte sich, dass junge Getreide- und Maispflanzen kaum als Futter dienten, vielmehr suchten die Hasen Kräuter im Bestand und auch einzelne Gräser der Feldraine als Nahrung auf; mit Herbiziden gespritzte Pflanzen meidet der Hase.

Wenn man bedenkt, dass im modernen Ackerbau Herbizide unverzichtbar sind und zunehmend Feldraine und andere Trennstreifen zugunsten großer Ackerflächen beseitigt werden, wird verständlich, dass der Hase zunehmend weniger eine natürliche und artgerechte Futtergrundlage und auch weniger Schutz vor Beutegreifern hat. Für Intensivgrünland gilt entsprechendes, zudem stören kurze Schnittfolgen und häufige Beweidung. Der moderne Ackerbau ist der Besatzdichte des Feldhasen nicht dienlich.

Quellen: Landwirtschaftliches Wochenblatt Westfalen-Lippe, 4, S. 44 / 2013-02-26
Persönliche Mitteilungen, Exkursion Versuchsgut Reinshof/ Uni Göttingen
Dr.sc.agr. Jobst Oehmichen
01.03. 2013





Brot kennt jeder von uns, weil wir es täglich essen. Korn und Brot das sagt sich so schnell und scheint heute so selbstverständlich. Doch viele tausend Jahre der Menschheit mussten verstreichen, bis das Brotgetreide in seiner Form dem Menschen zur Verfügung stand.

Es begann mit Grassamen. Unsere Vorfahren entdeckten, dass aus Samen neue Pflanzen entstanden. Dies war Voraussetzung für den Getreideanbau. Als die ältesten Getreidepflanzen sind Emmer, Weizen, Gerste und Hirse bekannt.

Wissenswertes über unser tägliches Brot

Aber - Seit wann gibt es eigentlich Brot? Schon in der Bibel wird an vielen Stellen über die Getreide- und Brotnahrung berichtet, denn die Sorge des Menschen um das „tägliche Brot“ beherrscht sein Denken. Jede Missernte stellte die Existenz in Frage. Brot ist lebensnotwendig.

In der christlichen Symbolik ist Christus das Brot des Lebens. So erklärt sich auch die Bitte im Vater unser: **„...unser täglich Brot gib uns heute ...“**. Der Kreuzschnitt im Brot leitet sich vom Christentum her: Durch ihn erflachte man sich himmlischen Segen. (z.B. in Moses 2, Kap.12; Auszug der Israeliten aus Ägypten 1400– 200 v. Chr.)

Unsere Vorfahren aßen die Getreidekörner noch roh. Doch roh gegessene Getreidekörner waren schwer verdaulich. Dann zerquetschte man das Korn zwischen zwei Steinen und vermengte es dann mit Wasser, Milch oder Fett zu einem Brei.

Vor ca. 3000 v. Chr. entdeckte man, dass auf Steinen trocken gewordener Teig viel besser schmeckte. Nun buk man den Brei auf erhitzten Steinen zu Fladen. Er musste frisch verzehrt werden, weil er sonst steinhart wurde. Das ältere Fladenbrot diente dann aber als Reiseproviant. Man musste es nur wieder in Wasser oder Milch tunken, um es weich zu machen. Brei, der länger stehen blieb, wurde lockerer. So wurde daraus ein lockeres Gebäck. Der Vorläufer unseres Brotes und der Sauerteig waren erfunden. 173 v. Chr. beginnt in Rom das Backgewerbe. Es gab die ersten gewerbsmäßigen Bäckereien z. B. die Bäckereien für Kuchen und Milchgebäcke sowie die Brotbäcker.

Im 12. Jh. übernehmen in Germanien die Klöster das Backen von Brot, und so beginnt allmählich die Verdrängung von Brei und Fladen.

Stark für andere

Diakoniestation

Wir helfen Ihnen pflegen

- ➔ Ambulante Pflege für Jung und Alt
- ➔ Pflegeberatung
- ➔ Essen auf Rädern
- ➔ Palliativpflege
- ➔ Haushaltshilfe



Diakoniestation Soest

Senator-Schwartz-Ring 8

59494 Soest

Tel.: 0 29 21 - 36 20 400

diakoniestation@diakonie-
ruhr-hellweg.de

www.diakoniestation.org

Sommermenue



Das einfache Volk musste etwa bis zum 30-jährigen Krieg den härteren und gröberen Fladen essen oder Hirsebrei. Nur an den Königshöfen wurde feines Brot gegessen.

Hirse zählte im Altertum und Mittelalter zu den meist angebauten Getreidesorten. Einem Bericht zufolge hatte eine Frau für ihren Mann, der als Zimmergeselle am Bau des Magdeburger Doms beteiligt war, Hirsebrei gekocht. Das war vor etwa 800 Jahren. In der frühen Neuzeit wurde die Hirse in Europa durch Einfuhr von Kartoffeln und Mais fast vollständig verdrängt. Aber noch heute ist der Hirsebrei ein Hauptnahrungsmittel vieler Völker. In zahlreichen Gebieten Afrikas und Asiens sind verschiedene Hirsearten Hauptnahrungsmittel. Man konnte vor einiger Zeit einen Artikel in der Zeitung lesen, dass die Jürgen-Wahn-Stiftung um Spenden bat, um den Menschen in Togo den Kauf von Hirse zu ermöglichen.

Brot gibt es in allen Variationen und für jeden Geschmack. Im Lexikon steht unter Brot: Gebäck aus Mehl, Wasser, Salz und Auflockerungsmitteln. Es gibt über 500 verschiedene Brotsorten und 1200 Arten Klein Gebäck

Brot ist ein naturnahes, deftiges Grundnahrungsmittel. Es hat wichtige Nährstoffe und Mineralien. Sie befinden sich in den Randschichten des Korns. Wer gesund sein und bleiben will, sollte zu Brotsorten greifen, die diese Randschichten noch weitgehend enthalten. Vollkornbrot, Schrotbrot, aber auch alle aus dunklem, hoch ausgemahlenem Mehl gebackenen Brote sind zu empfehlen. Diese Brotsorten enthalten besonders viele Rohfasern

(unverdauliche Nährstoffe). Die unverdaulichen Bestandteile des Kornes sind ungeheuer wichtig. Sie füllen den Magen-Darmtrakt und sorgen für eine natürliche Verdauungstätigkeit. Im Brotkorb sollte neben mildem, weißen Brot stets kräftiges, deftiges, stark gebackenes Brot sein.

Drei Eigenschaften sprechen dafür, wenn Sie Sorgen mit ihrem Gewicht haben.

1. Ballaststoffe: Sie sorgen für einen guten Stuhlgang
2. Vitamin B 1: Es regt die Kohlehydratverbrennung an
3. hoher Stärkegehalt: Er sättigt gut und langanhaltend.

Brot und Salz wurden meist als Zeichen der

Gastfreundschaft und der guten Wünsche zur Hochzeit überreicht, denn Brot und Geld sollten nie im Hause fehlen.

Wie lange bleibt Brot frisch? Ein Sauerteigbrot bleibt länger frisch, als ein Nichtsauerteigbrot. Das Nichtsauerteigbrot besteht meist aus Weizenmehl. Weizenmehl gibt es in den Typen 405 und 550.

Sauerteigbrote werden mit Roggenmehl hergestellt, die Typen 815 und 1150 werden meistens verbacken.

Grundsätzlich gilt:

Brot mit stärkerer Kruste bleibt länger frisch. Die ideale Lagertemperatur liegt 18 – 20 Grad. Brot braucht Luft zum Atmen.

Hier noch ein Trick von unseren Großmüttern: Legen sie das Brot in einen Steintopf. (hin und wieder mit Essigwasser auswachen).

Gisela Scharnowski



Unser Service für Sie:

Putzen, Kochen, Waschen, Bügeln, Gartenpflege, Einkaufen, ...

Außerdem Haushaltsauflösungen, kleinere Renovierungsarbeiten und seniorengerechte Umzüge.

Perthes-Service-Soest

Oestinghauser Str. 38 | 59494 Soest

Tel.: 02921 9687-35

Fax: 02921 9687-30

E-Mail: perthes-service.soest

@pertheswerk.de

www.sozialwerkstaetten.perthes-werk.de



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Tomatenkaltschale

Zutaten:

1 kg Tomaten,
1 kleine Zwiebel,
4 EL Wasser,
1 EL Öl,
2 TL Salz,
1 Prise Zucker,
Pfeffer
3 EL Sherry,
100 g süße Sahne,
1 EL Sherry,
gehackter Dill

Zubereitung:

Tomaten waschen, eine Tomate beiseite legen. Restliche Tomaten heiß überbrühen und die Schale abziehen, entkernen und pürieren. Zwiebel schälen, ganz fein hacken, mit Wasser und Öl unter das Tomatenpüree rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sherry abschmecken, in Suppentassen verteilen und kalt stellen.

Sahne steif schlagen und mit Sherry mischen.

Mit Sherrysahne, Tomatenachteln und Dill die Kaltschale garnieren.

Lachslasagne

Zutaten:

400g Räucherlachs in Scheiben,
etwa 12 Lasagneblätter ohne Vorkochen,
2 Zwiebeln gewürfelt,
20g Butter,
2 EL Mehl,
600 ml Milch,
300ml Sahne,
Salz,
Pfeffer,
2 EL Dill gehackt,
3 EL Zitronensaft,
2 Kohlrabi in Scheiben oder
500 g TK Sommergemüse,
100g Gouda, gerieben

Zubereitung: Zwiebelwürfel in Butter andünsten. Mehl zufügen, verrühren und unter weiteren Rühren Milch und Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Soße etwa 10 Min schwach kochen lassen, Dill zugeben.

Gemüse in feine Streifen schneiden, kurz bissfest garen, abtropfen lassen.

Etwas Soße auf den Boden einer Auflaufform geben, Lasagneblätter darauf verteilen, darauf das Gemüse und Lachsscheiben legen. Wieder Soße darauf verteilen, dann wieder Nudelplatten, Gemüse und Lachs. Zuletzt restliche Nudelplatten und Soße, mit Käse bestreuen und offen bei 170 Grad 40 – 50 Min im Ofen backen.

Grüner Salat mit Kräutermarinade

Kräutermarinade:

2 EL Apfelessig mit 2 EL Wasser, ½ TL Senf, Pfeffer, Salz, Zucker und fein geschnittener Zwiebel, 4 EL Öl und 2 El Kräuter verrühren.

Marinade und 2 EL trocken geröstete Sonnenblumenkerne über den Salat geben und vermengen.

Früchte – Crumble

Zutaten:

500 g Früchte
(Sauerkirschen, Johannisbeeren, Pflaumen oder Äpfel)
100g Mandeln mit Schale gemahlen,
125 g Mehl,
100 g Zucker,
100 g Butter

Zubereitung:

Früchte in eine flache Auflaufform geben. Mehl, Mandeln, Zucker und flüssige Butter zu Streusel verkneten und über die Früchte geben. Im Backofen 20 -30 Min bei 160 Grad backen und heiß mit Vanillesoße oder Eis servieren.

**Mein Sommer Menü lässt sich gut vorbereiten und ist fix gekocht.
Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen und einen guten Appetit!**

Gerhild Oehmichen

Rätsel Bekannte Paare

Viele Menschen kennen wir sozusagen nur als „Doppelpack“.
So z.B. Max und Moritz, David und Goliath oder Bonnie und Clyde.
In dem Rätsel ist jeweils nur ein Partner aufgeführt. Ergänzen Sie den zweiten.
Die Anfangsbuchstaben der gefundenen Personen ergeben
von oben nach unten gelesen den Lösungssatz.

Maria	William
Philip	Gerit
Samson	Hanni
Adam	Walter G.
Siegfried	
	Alice
Hänsel	Susi
Kain	
Antek	Cindy
Robinson	Uta
Harald	Tünnes
Romulus	Heidi
	Lohengrin
	Liz

Senden Sie bitte Ihre Lösung bis **zum 25. Juli 2013** an das

Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest

Die Gewinner/Innen erhalten je zwei Gutscheine
zum Besuch einer Veranstaltung des Seniorenbüros.

Rätselauflösung - Heft 1/2013

Der Lösungssatz lautete

Wenn alle Bruennlein fliesen

Die Frühlingslieder singen wir dieses Jahr eben etwas später. Wenn man im Fernsehen gezeigt bekommt, wie es in Russland, der Ukraine und England aussieht, dann können wir doch noch ganz zufrieden sein.

Wie froh werden die Londoner sein, dass sie ein so gutes, weit verzweigtes U-Bahn -Netz haben. Damit kommt man auch, wenn die Stadt oben im Schnee erstickt, unter der Erde in jeden Stadtteil.

Es ist schon kurios: Wir fürchten uns vor den Folgen der Erderwärmung, klappern aber Ostern immer noch vor Kälte mit den Zähnen!

Wolfgang Hoffmann

Folgende Gewinnerinnen wurden aus den Einsendern richtiger Lösungen ausgelost:

**Frau Lydia Kircher,
Frau Roswitha Nierkens,
Frau Conny Mijac.**

Die Füllhornredaktion gratuliert den Gewinnern.

BRÜDERTOR 19
59494 SOEST
TELEFON 3649-0
TELEFAX 3649-10



KARSTEN
HUFNAGEL

APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*

Humor

Es war auf der Höhe der Finanzkrise. Ein Anleger fragt seinen Anlageberater: „Ist jetzt wirklich mein ganzes Geld weg?“ „Aber nein, es gehört jetzt nur einem anderen.“

„Warum waren Sie nicht mit auf dem Betriebsausflug?“ fragt der Chef seinen Angestellten. „Meine Frau meinte, ich hätte keine Lust.“

Bill und Bob fliegen nach Alaska zum Angeln. Sie mieten einen Piloten, ein Motorboot und die Angelausrüstung. Nach zwei Wochen haben sie nur einen einzigen winzigen Lachs gefangen. „Bill, ist dir eigentlich klar, das uns dieser elende Fisch 20 000 \$ gekostet hat?“ Betroffen sagt Bill: „Dann haben wir ja echt Glück, dass wir nur den einen gefangen haben.“

Fridolin soll zur Erstkommunion gehen. Seine Mutter hat ihm dafür einen Anzug gekauft. Fridolin ist allerdings der Meinung, ein sauberes T-shirt und Jeans ohne Löcher täten es auch. Nach längerer Diskussion willigt er schließlich in eine Anprobe ein und verschwindet im Bad. Als er wieder herauskommt, stellt er sich vorwurfsvoll vor seine Mutter und klagt: „So wird mich der liebe Gott nicht wiedererkennen!“

Oma geht regelmäßig zur Beichte, genau wie ihre Schwester. Neulich sprachen die beiden darüber und stellten fest, dass sie beide zu den Franziskanern gehen. „Bei welchem von den Mönchen beichtest du denn?“ fragte die Oma ihre Schwester. „Bei Pater Michael.“ „Ich auch, der hört nämlich nicht so gut.“



Warum gibst du Tina immer das größere Stück Schokolade?“ fragt Markus seine Mutter.

„Ist dir noch nicht aufgefallen, dass die Henne dem kleinsten Küken immer den größten Wurm gibt?“ „Ja bei Würmern, da würde ich das auch so machen.“

Die Geschwister Michael und Christine beraten, wen Michael fragen soll, ob er bei seinem Freund übernachten darf. „Ich glaube, ich frage Papa, der entscheidet.“ „Ja, das stimmt,“ sagt Christine. Und nach einer Weile: „Und Mama sagt dann, ob er recht hat.“

Der Sohn vom Pastor an St. Petri ist 18 geworden und hat den Führerschein gemacht. Als er sich Vaters Auto leihen will sagt der Vater: „Du schreibst bessere Schulnoten, liest täglich in der Bibel und lässt dir die Haare schneiden, dann reden wir darüber.“ Als der Junge nach einem Monat wieder fragt, antwortet der Vater: „Junge, ich bin stolz auf dich, deine Noten sind besser und du hast in der Bibel gelesen aber die Haare hast du dir nicht schneiden lassen.“ „Aber Noah und Jesus trugen auch lange Haare und waren auch gute Menschen.“ „Das ist wahr,“ sagt der Vater, „und beide gingen zu Fuß.“

Ausgewählt von Günter Marske

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister

Redaktionsteam: Hety Büchte, Barbara Gaubitz, Hans-Werner Gierhake, Irmgard Grotjohann, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Hannelore Johanning, Anja Lehnert Günter Marske

Redaktionsleitung: Andreas Müller, Seniorenreferent der Stadt Soest

Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus,
Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 103 2202,
E-Mail: seniorenbuero@soest.de



Miniatur aus dem Nequambuch

- Blatt Pergament, Originalmaße 21,5 x 15,5 cm, entstanden 1315 -

Sogenanntes Nichtsnutzbuch der Stadt Soest mit den Namen der in Soest straffällig gewordenen Personen mit insgesamt 13 Miniaturen aus dem Gerichtswesen. Dargestellt ist die Huldigung der Stadt an den Landesherrn, den Kölner Erzbischof, mit Wein, Hunden und einem Falken.