Perspektiven

Werler Generationenmagazin für die Region

Aus dem Inhalt:

- Mit dem Hitzeknigge gut durch den Sommer
- Als das AWO-Haus in der Melsterstraße war
- Wenn das Glück nicht von selbst kommt

Ausgabe Juni 2025

Verantwortung übernehmen.
Seit über 200 Jahren übernehmen wir Verantwortung für die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet. Als starker Finanzpartner sind wir immer an Ihrer Seite.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757 - 0

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.

Sparkasse
Hellweg-Lippe

Impressum

Herausgeber: Treffpunkt-Leben im Alter e.V.

Vorsitzender: Helmut Schmiegel, Hohe Fahrt 7, 59457 Werl, helmut.schmiegel@t-online.de

Heft 2: Juni 2025

Erscheinungsweise: 4/Jahr

Titelbild: Wilfried Mars

Redaktion: Angelika Bechheim-Kanthak, Othmar (Otti) Haupt, Udo Jackenkroll, Karl-Joseph (Beppo) Lippold, Wilfried Mars, Monika Mensing, Ellen Kirchhoff, Adolf Wiemhöfer

E-Mail-Adresse: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Druck: Druckhaus Werl, Industriestr. 7, 59457 Werl

Online-Ausgabe: www.treffpunkt-werl.de

und www.werl.de

Birnbaumblüte
Foto: Wilfried Mars

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserer Juni-Ausgabe widmen wir uns wieder aktuellen Themen passend zur Jahreszeit und aus der Werler Umgebung!

Gerne geben wir Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf unsere Artikel:

Im Treffpunkt setzen sich die ehrenamtlichen Digital-Lotsen zurzeit mit dem Thema Künstliche Intelligenz auseinander. Dazu hatten Interessierte in einem KI-Workshop die Möglichkeit, sich mit den Chancen und Herausforderungen dieser Technologie auseinanderzusetzen – praxisnah und verständlich.

Gleichzeitig werfen wir einen kritischen Blick auf eine zunehmende Problematik: Fake-Anrufe und betrügerische Maschen am Telefon verunsichern viele Menschen. Wir zeigen auf, wie man sich schützen kann und woran man Betrugsversuche erkennt.

Auch der Sommer wirft seine Schatten voraus – mit zunehmender Hitze, die nicht nur unangenehm, sondern auch gesundheitsgefährdend sein kann. Unser Beitrag zum Werler Hitzeaktionsplan informiert über wichtige Maßnahmen, mit denen wir uns und unsere Mitmenschen schützen können.

Wir haben in unseren Schubladen gekramt und sind da auf ein besonderes Schätzchen gestoßen. Benimm-Regeln aus dem Jahr 1955. Dass diese Regeln heutzutage längst überholt sind, ist klar. Wir schauen mit einem amüsierten Blick auf das Werk von Rosemarie Habert und hoffen, dass wir auch bei Ihnen ein Schmunzeln hervorlocken können.

Weitere Themen finden Sie in unserer Inhaltsangabe!

Weiterhin gilt:

Gerne informieren wir Sie per Mail oder übermitteln Ihnen die Ausgaben im pdf-Format, sobald unsere Ausgaben jeweils verfügbar sind. Dazu können Sie uns Ihre E-Mail-Adresse einfach per Mail an treffpunkt-werl@web.de übermitteln.

Online finden Sie uns auf unserer eigenen Homepage www.treffpunkt-werl.de und auch hier: www.werl.de

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und senden sommerliche Grüße!

Ihr Redaktionsteam „Perspektiven“
Treffpunkt – Leben im Alter e.V.,
Redaktion Perspektiven
Kurfürstenring 31, 59457 Werl

treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Inhalt

KI-Workshop begeistert Teilnehmende	4
Gück kennt kein Alter	5
Spurensuche: Mein Vater in der JVA Werl	6
EinFluss	8
Vorsicht Falle: Dubiose Anrufe und ihre möglichen Folgen	9
Nicht erst abwarten - gleich Tee trinken!	10
Gut vorbereitet auch die heißen Phasen des Sommers genießen	12
Wenn Temperaturen steigen	13
Juni: Die Armenbibel, 13. Jahrhundert	14
Juli: Die Lübecker Bibel 1494	15
August: Die Immendorf-Bibel	16
Wickede: Mit Mut mehr aus der Mitte machen	17
Neues Wohnen auf Mannesmann-Gelände	18
Bühne frei im Bürgerhaus	18
Neue Geh- und Radwegbrücke über die Ruhr	19
Helfen und Zusammenhalt fördern	20
E-Bike Sicherheitstraining	21
Aktiv im Alter: Hermann Arndt	22
Kartoffelige Sommergerichte	24
Benimm dich! Ein humorvoller Rückblick	25
Konfettilauf - Spendenlauf für alle	27
Die AWO-Begegnungsstätte 1994 bis 2014	29
Rätselseite – Auflösung und Suchsel	31

Aus dem Treffpunkt:
KI-Workshop begeistert Teilnehmende

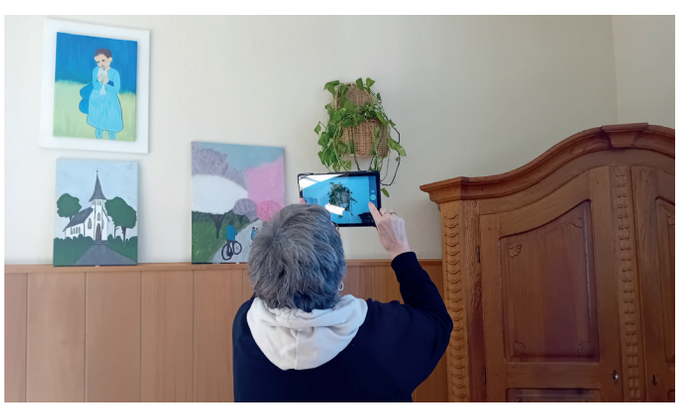
Der „Treffpunkt – Leben im Alter e. V.“ war kürzlich Gastgeber eines besonderen Workshops, der nicht nur das Interesse älterer Menschen an modernster Technologie weckte, sondern auch eine Brücke zwischen der digitalen Welt und dem Alltag der Generation 50+ schlug. Der ehrenamtlich organisierte Workshop, der sich auf das Thema Künstliche Intelligenz (KI) konzentrierte, war ein voller Erfolg und zog zahlreiche Teilnehmer an, sodass das Angebot nach wenigen Tagen ausgebucht war. Der ehrenamtliche Digital-Lotse Jürgen Wäschenbach bereitete einen umfassenden Workshop vor und wurde durch die Mitstreiter Christian Zimmermann und Johannes Müller unterstützt.

KI ist längst in vielen Bereichen unseres Lebens präsent – von Sprachassistenten bis hin zu personalisierten Empfehlungen im Internet. Doch viele ältere Menschen haben noch wenig Berührung mit dieser Technologie.

Der Workshop unter dem Titel „Künstliche Intelligenz im praktischen Leben – Ein Workshop für Senioren und Seniorinnen“ bot den Teilnehmenden eine umfassende Einführung in die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von KI. Dabei ging es nicht nur um abstrakte theoretische Konzepte, sondern um praktische Anwendungen, die das Leben im Alltag erleichtern können.

In der ersten Phase des Workshops wurden sowohl die Chancen als auch die potenziellen Risiken von KI besprochen. Welche Vorteile bietet KI für Senioren, beispielsweise in den Bereichen Gesundheitsvorsorge oder Alltagsassistenz? Welche Sicherheitsaspekte müssen beachtet werden?

Die Teilnehmenden hatten die Gelegenheit, KI-basierte Anwendungen aus verschiedenen Bereichen kennenzulernen. Von Sprachassistenten über Bilderkennungssysteme, wie beispielsweise eine Pflanzen-Erkennungs-App, bis hin zu Navigationsassistenten – die Beispiele wurden live vorgeführt und konnten selbst ausprobiert werden. Dazu konnten die Teilnehmenden ihre eigenen Smartphones und Tablets mitbringen und unter Anleitung ausprobieren, wie sie KI-gestützte Funktionen für sich nutzen können. „Ich hätte nie gedacht, dass KI so einfach in mein Leben integriert werden kann. Besonders der Sprachassistent hat mir gezeigt, wie viel einfacher ich alltägliche Aufgaben erledigen kann“, sagte eine der Teilnehmerinnen. „Die vorgeführten Anwendungen haben mir einen ganz neuen Zugang zur Technik ermöglicht. Es war eine Bereicherung, diese praktischen Aspekte kennenzulernen.“ „Es war beeindruckend zu sehen, wie viele Teilnehmer sich nach wenigen Minuten bereits sicherer im Umgang mit der Technik fühlten“, berichtet der ehrenamtliche Digital-Lotse Jürgen Wäschenbach. „Besonders der praktische Umgang mit Sprachassistenten hat vielen gezeigt, dass diese Technologien tatsächlich einen Mehrwert im Alltag haben können.“



Das Ziel des Treffpunkts ist es, den Seniorinnen und Senioren nicht nur theoretisches Wissen zu vermitteln, sondern sie in die Lage zu versetzen, die digitale Welt aktiv und sicher zu gestalten. Die rege Teilnahme hat gezeigt, dass das Interesse da ist, und wir freuen uns sehr, dass wir so viele Menschen erreichen konnten.

Ellen Kirchhoff
Fotos: Treffpunkt

TREFF punkt
Leben im Alter e.V.

Glück kennt kein Alter:
Wahres Glück ist in jeder Lebensphase möglich

Es gibt ein paar Dinge, die sich wirklich jeder Mensch wünscht. Glück gehört definitiv dazu. Alle streben danach, doch so recht weiß niemand, wo es liegt.

Als Kind ist Glück vielleicht die Sandburg am Strand. Als Teenager die erste große Liebe, das Gefühl von Freiheit und Abenteuer. Später kann es das erste eigene Zuhause sein, die Freude über beruflichen Erfolg und nicht zuletzt auch tiefe Zufriedenheit, die ein Familienleben mit sich bringt. Und im Alter? Bedeutet Glück dann einfach nur, gesund zu sein?

Glück im Wandel der Zeit
Das Verständnis von Glück verändert sich mit jeder Lebensphase. Früher waren es Abenteuer, Herausforderungen oder Anerkennung. Mit den Jahren rücken andere Dinge in den Fokus: Gelassenheit, Wunscherfüllung, Zeit für sich selbst und die Menschen, die einem wichtig sind.

Glück verändert seine Form – aber nicht seinen Wert
Doch gibt es eine Konstante: Wahres Glück kommt nie von außen. Weder materielle Dinge noch andere Menschen können es dauerhaft schenken. Glück ist eine innere Haltung, eine bewusste Entscheidung für die eigene Richtung im Leben.

Wenn das Glück nicht von selbst kommt
Kennst du das Gefühl, dass sich dein Leben festgefahren anfühlt? Vielleicht hast du viele Jahre funktioniert, dich um andere gekümmert und alle Verpflichtungen erfüllt. Doch wann hast Du Dich das letzte Mal gefragt:

Was macht mich eigentlich glücklich?
Viele Menschen denken, Glück sei ein Zufall. Der eine hat es, der andere nicht. Pechvogel! Oder ein Wunder, das vom Himmel fällt: „Irgendwann wenn ich es verdient habe oder mal an der Reihe bin.“ Weit gefehlt! Kein Geschenk des Himmels, sondern eine glasklare Entscheidung für ein wertvolles Leben. Wenn wir also nur warten, verlieren wir kostbare Zeit. Aber was bringt uns aus dem Stillstand ins Tun?

Der Glückskompass – Deine innere Orientierung
Der Glückskompass bringt Bewegung ins Spiel und hilft dir, deine eigene Richtung zu finden. Stell dir vor, du hättest ein Navi, das dir zeigt, was dich wirklich erfüllt. Wo dein eigenes Glück liegt? Ich sag dir was: Du hast diesen Lotsen. Er funktioniert einwandfrei, sobald du ihm dein Ziel nennst. Entscheide klar und deutlich, wer du sein willst. Jedes Navi muss programmiert werden. Auch dein Glückskompass.

Glück kennt kein Alter – Dein nächster Schritt
Es ist nie zu spät, eine neue Richtung einzuschlagen. Dein Glückskompass ist immer da, du musst ihn nur nutzen. Finde Klarheit über deine Werte und Wünsche. Wer willst du sein? Was willst du erleben?

Schreibe dir heute eine Sache auf, die du in den nächsten Tagen für dich tun wirst. Etwas, das dein Herz höherschlagen lässt, das dir das Gefühl gibt, lebendig zu sein. Glück ist eine Entscheidung - kein Zufall. Eine, die du in jedem Alter treffen kannst. Jeder Lebensabschnitt hat seine eigene Qualität und oft können wir von anderen Altersgruppen lernen. Kinder zeigen uns, im Moment zu leben, Jugendliche erinnern an die eigenen Träume und ältere Menschen lehren, den Fokus auf die wahren Werte im Leben zu legen. Nimm dein Glück in die Hand. Lebe, was dir wichtig ist, deine Werte und Träume. Folge der Stimme deines Herzens, der Glückskompass zeigt dir den Weg.

Jutta Hellermann, Coach-Trainerin
Fotos: Pixabay und Jutta Hellermann

Aus unserem Archiv:
Spurensuche: Mein Vater in der JVA Werl

Heute Mittag kam ich vom Markt zurück und packte meine Einkäufe aus, darunter eine Schale mit Tomaten, in ein Stück Zeitung eingeschlagen. Und da ich keine Zeitung ungelesen wegwerfen kann, schaute ich rein und da sprang mich förmlich das Wort Werl an, nämlich die Überschrift „Seniorenzeitung für Werl“.

Ich selber bin Seniorin und 76 Jahre alt. Die Ortsbezeichnung Werl katapultierte meine Erinnerung weit zurück – in das Jahr 1948. Ich wohnte zu der Zeit mit meiner Mutter in Wuppertal. Eines Tages gingen wir früh zum Bahnhof und fuhren nach Werl „den Papa besuchen“. Ich hatte ihn schon viele Monate nicht gesehen und meine Mutter auch nicht. Als wir aus dem Zug stiegen, erkundigte sie sich nach den Langenwiedenweg, und der führte damals, zumindest in meiner Erinnerung, geradewegs vom Bahnhof bis zum Ende – zum Zuchthaus. Wahrlich ein weiter Weg.

Das Zuchthaus war ein riesiges rotes Ziegelsteingebäude und an der hohen Pforte meldete sich meine Mutter an und man öffnete uns. Wir wurden in einen kahlen Warteraum neben der Pförtnerloge geführt. Meine Mutter erklärte mir leise, ich könne leider nicht den Papa sehen und müsse in diesem Warteraum bleiben. Und außerdem solle ich niemals davon jemanden etwas erzählen; sollte man mich fragen, wo mein Papa ist, solle ich sagen „er ist in Kriegsgefangenschaft“.

Wie es zu dieser Gefangenschaft meines Vaters kam, hatte sie mir ein paar Monate vorher erzählt, als mein Vater von Wuppertal aus in das Gefängnis Hamburg-Fuhlsbüttel gebracht wurde. Dort in Hamburg wurde ihm und weiteren Kriminalpolizisten und Gestapobeamten der Prozess gemacht. Sie wurden beschuldigt, in den letzten Wochenvor dem Einmarsch der Amerikaner im Jahr1945 in einem Waldstück sowjetische „Ostarbeiter“ exekutiert zu haben. Das waren sechs Frauen und 24 Männer, nach Bombardierung aufgegriffen und im Wuppertaler Polizeipräsidium in völlig überfüllte Zellen gepfercht.

„Und der Papa ist ganz unschuldig, denn er ist an jenem Morgen per Zufall auf den Polizeibus gestoßen, hat von der Exekution nichts gewusst und ist mit seinen Kollegen wieder nach Barmen ins Präsidium gefahren und nun muss er 10 Jahre in Gefangenschaft bleiben und gilt als Kriegsverbrecher.

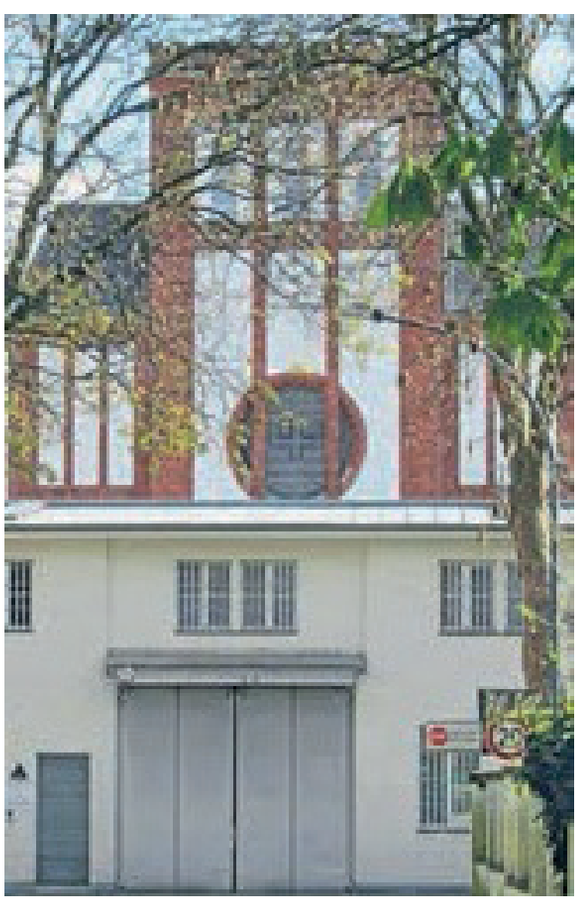
Unsere Wohnung war von Bomben verschont geblieben, aber meine Großmutter hatte keine Bleibe mehr und wohnte nun bei uns und der Bruder meiner Mutter. Außerdem nahmen wir ein Ehepaar in unserem Wohnzimmer auf. In der Küche wohnte ein weiteres Ehepaar aus Ostpreußen mit zwei Kindern in meinem Alter.

Alle zusammen in zwei Zimmern und der großen Wohnküche. Der Mann aus Ostpreußen bekam eine Stelle beim Zoll, was uns dann manchmal ein Säckchen mit grünen Kaffeebohnen bescherte, die dann untergrößter Geheimhaltung nachts auf dem Küchenherd geröstet wurden. Der Duft von Kaffee bringt mich immer noch zurück in die völlig verqualmte Küche und vor den bollernden Herd. Onkel Herbert brachte ab und zu ein paar Kohlköpfe oder Kartoffeln, die er nachts von den Feldern geklaut hatte. Aber der absolute Höhepunkt war ein geschlachtetes fettes Huhn. Dieses Huhn hatte er einem anderen Räuber streitig gemacht, denn da war ein Fuchs in einen Hühnerstallgeschlichen und hatte nicht nur ein Huhn kaputt gemacht. Das war ein Festmahl.

Ein paar Wochen später besuchte meine Mutter einen anderen Onkel, um ihn um Hilfe zu bitten. Er klagte fürchterlich, und helfen könne er ihr auch nicht, zu all seinem Kummer sei vor wenigen Wochen sein ganzer Hühnerbestand geklaut worden und die Diebe besaßen noch die Dreistigkeit, die Hühner alle noch im Stall zu rupfen. Also ging meine Mutter unverrichteter Dinge wieder nach Hause, aber die Geschichte vom

Hühnerklau bei Onkel Rudolf wurde noch oft und lange Zeit unter Gelächter in der Familie weitererzählt.

Die Zeiten wurden besser, mein Vater wurde im Mai 1951 entlassen und diesmal holten wir ihn im redlich geliehenen Mercedes von Onkel Rudolf in Werl ab, der Langenwiedenweg hatte irgendwie seinen Schrecken verloren. Meine Mutter verstarb 1973, und von da ab wohnte mein Vater mit mir, meinem Mann und zwei Söhnen bis zu seinem Tod in meinem Haus. Wenige Tage vor seinem Tod kam er ins Krankenhaus. Die Schwester an der Aufnahme bat mich, in den nächsten Tagen einige seiner Krankenversicherungsunterlagen zu bringen. Zu Hause fand ich bald die gesuchten Papiere in einer prall gefüllten Aktentasche. Was diese Tasche so ausfüllte, waren Briefe und Bescheinigungen an und von Behörden und Gerichtspapiere. Ich nahm mir am nächsten Abend diese Dokumente vor und geriet



beim Lesen in die Vergangenheit meines Vaters: Es war nicht der Vater, den ich kannte, der Jahre unschuldig im Gefängnis gesessen hatte.

Da war auf einmal ein Kriminalpolizist, ein SS-Mann, der sehr wohl und wissentlich an der Ermordung der Russen beteiligt war.

Was ich in dieser Nacht gelesen habe, hat mein Leben umgestülpt. Aber ich konnte ihn nicht mehr fragen, er war zu krank und starb wenige Tage darauf. Das war an einem Aschermittwoch 1996.

Ich habe über seine Geschichte und die Geschichte der anderen Angeklagten in jenem Prozess bis heute recherchiert und bin vor drei Jahren wieder nach Werl gefahren, ich wollte noch einmal den Langenwiedenweg entlanggehen. Ich habe vor dem Gefängnis gestanden und habe gedacht, warum musste ich fast 70 Jahre mit dieser Lüge leben?

Im nächsten Monat reiste ich nach London, wo die Originaldokumente zu all den Kriegsverbrechen in einem großen Archiv gesammelt liegen und erst seit wenigen Jahren öffentlich zugänglich sind. Die Geschichte der Opfer hat mich und einige andere Menschen in Wuppertal veranlasst, einen Verein zugründen, der sich um ehemalige Zwangsarbeiter und Zwangsarbeiterinnen kümmerte und bis heute noch zu einigen Briefkontakte hat. Aber das sind andere Geschichten.

Lieselotte Bhatia
Fotos: Archiv

Vergangenheit trifft Gegenwart – aus dem Archiv neu entdeckt

In jeder Ausgabe unseres Generationenmagazins erzählen wir Geschichten, die Menschen und Zeiten verbinden. Dabei blicken wir nicht nur nach vorn, sondern auch zurück.

Denn in unserem Archiv schlummern zahlreiche Texte, Gedanken und Geschichten, die es wert sind, neu gelesen und weitergedacht zu werden.

Deshalb möchten wir in Zukunft regelmäßig Beiträge aus vergangenen Ausgaben aufgreifen – sei es ein berührendes Interview, eine zeitlose Reportage oder ein Kommentar, der auch heute noch zum Nachdenken anregt.

Dieser Text stammt aus unserer zweiten Ausgabe im Jahr 2016.

Ellen Kirchhoff

EinFluss

Ein Fluss fließt durchs Neandertal
und macht dort auch Mäander mal.
Er windet sich mal kreuz, mal quer,
er plätschert hin, er plätschert her.
Für diesen Fluss gibt’s keine Schranken,
er ist so frei wie die Gedanken.

Der Fluss hält nichts vom raschen Rauschen,
er möchte ganz in Ruhe lauschen:
dem Nebel, der aus Wiesen steigt,
dem Grashüpfer, der früh schon geigt.
Er hört gern freche Fischgeschichten
und liebt es, Limericks zu dichten.

Auf Hektik kann der Fluss verzichten.
Er räkelt sich im Wasserbett
und macht es sich so richtig nett.
Er fließt entspannt im Jetzt und Hier
in Harmonie mit Mensch und Tier.

Wie dieser Fluss, so möcht ich sein –
das wäre fein!

Christa Maria Marpert
aus dem Buch „Lesezeichen“
ISBN: 978-3-384-39706-5

Foto: Wilfried Mars

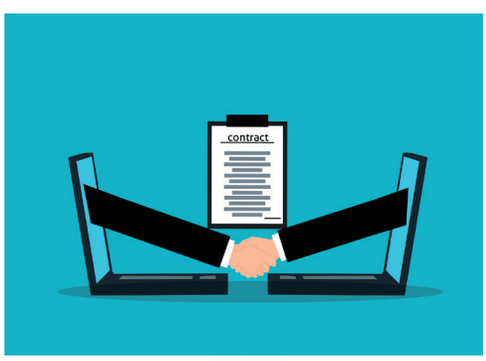
Vorsicht Falle:
Dubiose Anrufe und ihre möglichen Folgen

Bei einem Leser der *Perspektiven*, nennen wir ihn Herrn X, klingelt an einem Donnerstag um 12:15 Uhr das Handy. Die Nummer des Anrufers, die das Handy anzeigt, ist ihm fremd. Trotzdem nimmt er das Gespräch an. Eine unbekannte Stimme meldet sich mit einem Namen, den Herr X nicht versteht. Der Anrufer nennt auch den Namen der Firma; dort kommt das Wort „Energie“ vor.

Der Fremde fragt: „Sind Sie Herr (Name von X)?“ – Er antwortet mit „Ja“. „Wir brauchen die Nummer Ihres Stromzählers.“ Der Mann am anderen Ende scheint es sehr eilig zu haben. Der Senior zögert – und legt auf; er beendet also das Gespräch; und das war richtig so! Er hatte nämlich irgendwo gelesen oder gehört, dass Betrüger durch solche Anrufe Daten oder Informationen erfragen, die sie oder andere später für kriminelle Machenschaften benutzen können. Bei solch einem Anruf sollte man sich nicht auf ein Gespräch einlassen; denn diese Anrufer sind sehr gut darin geschult, ihrem Gegenüber am Telefon Informationen zu entlocken, die dann für Betrügereien benutzt werden können. Also: einfach auflegen und sich nicht auf ein Gespräch einlassen!

Inzwischen hat unser Leser noch etwas herausgefunden: auf seinem Handy sah er, dass es bereits einen Tag vor dem erwähnten Anruf einen Anruf von derselben Telefonnummer gegeben hatte, und zwar auch in der Mittagszeit – eine günstige Tageszeit, wenn man ältere Leute erreichen will, die nicht mehr berufstätig sind. Manche Betrüger glauben wohl, dass sie bei Älteren besonders leicht zum Erfolg kommen können. Solche Anrufe sind übrigens in Deutschland illegal und können bestraft werden.

Aber warum wollte dieser zwielichtige Anrufer die Nummer des Stromzählers von Herrn X wissen? - Mithilfe der Nummer des Stromzählers und ein paar anderer Informationen hätten der Anrufer und seine „Mitarbeiter“ den Stromvertrag von Herrn X ohne dessen Wissen bei dem bisherigen Versorger kündigen können. Dann hätten sie für Herrn X einen überteuerten Vertrag bei einem anderen Energieversorger abschließen können. Dadurch hätten diese Leute z. B. in Form einer Provision Geld „verdient“. Die Betrüger hätten aber auch eine andere Möglichkeit gehabt: sie hätten die Daten von Herrn X an andere Kriminelle verkaufen können, die dann diese Informationen auf irgendeine Weise für sich nützen könnten. Dazu ist es glücklicherweise nicht gekommen, weil unser Leser das Gespräch sofort beendet hat.



Aber was kann man tun, wenn man nicht aufgelegt hat und dem Anrufer die gewünschten Informationen gegeben hat? Dann sollte man so schnell wie möglich seinem bisherigen Stromanbieter mitteilen, dass man keinen Wechsel des Stromanbieters möchte. Dabei kann man dann auch erklären, wie einem Informationen wie z. B. die Nummer des Stromzählers entlockt worden sind.

Aktiv werden sollte man auch, wenn ein Liefervertrag von dem neuen Stromversorger im Briefkasten liegt. Mit dem nicht gewollten Liefervertrag kann man sich an die Verbraucherzentrale wenden, um aus dem untergeschobenen Vertrag herauszukommen.

Auf keinen Fall sollte man untätig bleiben; nichts zu tun wäre der größte Fehler, den man in solch einer Situation machen kann.

Udo Jackenkroll
Fotos: Pixabay

Nicht erst abwarten - gleich Tee trinken!

Heute möchte ich Ihnen Tipps geben, durch rechtzeitigen Einsatz von Mitteln aus der Natur, Krankheiten vorzubeugen.

Der Rat abwarten und Tee trinken, ist zwar gut, wenn es darum geht unüberlegte Handlungen auszuschalten, doch wenn es um die Gesundheit geht sollte man gleich handeln. Principiis obsta, wehre den Anfängen, ist besser!

Immer wieder passiert es, dass vor allem Frauen und junge Mädchen sich einen akuten Blasenkatarrh holen, ausgelöst durch zu leichte Unterbekleidung im Frühjahr und Herbst, durch Herumlaufen im nassen Badeanzug im Sommer oder einfach durch kalte und nasse Füße. Es wird ein Brennen beim Wasserlassen, ein Druckgefühl in der Blasengegend verbunden mit häufigem Harndrang spürbar – dann ist es Zeit, sofort einen Bärentraubenblättertee zu trinken, um den Blasenkatarrh sofort zu bekämpfen.

Drei Tassen Tee am ersten Tag reichen zumeist schon aus, um das Übel zu bannen. Längstens nach zwei Tagen ist alles vorbei, und wer dann noch zwei Tage lang einen Birkenblättertee trinkt, ist wieder voll hergestellt. Unter anderem hilft auch die Preiselbeere bei Harnwegsinfekten. 150 ml Preiselbeer- oder Cranberrysaft über den Tag verteilt trinken, hilft als natürliches Antibiotikum zusätzlich.

Wer kennt das nicht? Auf einer feuchtfröhlichen Party zu viel gegessen, vielleicht auch etwas reichlich Alkohol konsumiert und am nächsten Tag einen Kater, wobei auch Sodbrennen und Magenschmerzen nicht auszuschließen sind. Dann hilft eine große Tasse Kamillentee oder Anis-, Fenchel- und Kümmeltee, recht warm vor dem Zubettgehen getrunken, zumeist lindernd. Auch Haferflocken oder Mandeln langsam gekaut und gut eingespeichelt, binden überschüssige Magensäure. Generell bei Sodbrennen im

akuten Fall, hilft Kartoffelsaft. Er neutralisiert und schützt gleichzeitig die Magenschleimhaut. Mehrmals am Tag 50- 80ml unverdünnt trinken.

Es gibt zahlreiche Kräuter, die unsere Darmgesundheit fördern können, indem sie die Verdauung unterstützen, Entzündungen hemmen und eine gesunde Darmflora begünstigen. Fenchel, Kümmel und Anis wirken krampflösend, blähungslindernd und entzündungshemmend. Sie fördern die Verdauung und können bei Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen hilfreich sein. Die Pfefferminze hat krampflösende und entblähende Eigenschaften, die bei Verdauungsstörungen wie Reizdarmsyndrom förderlich sein können. Sie kann als Tee oder in Form von Pfefferminzöl eingenommen werden. Ingwer wiederum regt die Darmbewegung an und kann bei Übelkeit helfen. Als natürliche antimikrobielle und entzündungshemmende Quelle gibt es Oregano, Salbei, Thymian und Rosmarin mit den Eigenschaften unerwünschte Darmbakterien zu hemmen und somit die Darmflora unterstützen zu können. Eine regelmäßige Integration dieser Kräuter in die Ernährung kann dazu beitragen, die Darmgesundheit zu fördern und Verdauungsbeschwerden zu lindern. Sie können als Tee, Gewürz oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln konsumiert werden. Es ist jedoch wichtig, auf die individuelle Verträglichkeit zu achten und bei bestehenden gesundheitlichen Problemen einen Arzt zu konsultieren.

Wenn es im Halse zu kratzen beginnt, bekommt man zumeist eine Erkältung mit allen unangenehmen Begleiterscheinungen. Dann sollte man nicht zögern, sich einen Salbeitee oder Kamillentee aufzubrühen, um damit gründlich und ausreichend lange zu gurgeln. In der Traditionellen Chinesischen Medizin fällt die Erkältung unter die Winderkrankung – kommt von jetzt auf gleich. Kalte Füße, Frieren oder Immunschwäche sind klassische Auslöser. Dann hilft vorbeugend ein heißes Fußbad, dem man noch etwas Rosmarin zugesetzt hat. Dadurch wird die Durchblutung des ganzen Körpers verbessert und eine gründliche Durchwärmung erreicht,

denn die Schnupfen-Viren mögen es nicht warm. Zusätzlich einen warmen Lindenblütentee oder einen Holunderblütentee zu trinken, verstärkt die Wirkung. Beliebt ist auch die heiße Zitrone, aber diese sollte zwingend mit Ingwer und Honig gemischt getrunken werden, denn sonst wirkt die Zitrone sauer und zusammenziehend und würde die Erkältung im Körper festhalten. Haben Sie Schnupfen mit angeschwollenen Schleimhäuten, empfehle ich gerne einen feuchtwarmen Halswickel mit Basensalz mehrmals am Tag. Er macht den Kopf frei, wirkt abschwellend, lindert das Kratzgefühl im Hals und hilft Schleime abzutransportieren. Das Inhalieren mit Kamille oder Thymian befreit die Atemwege. Thymiantee hat sich auch sehr bewährt bei Reizhusten. Auch da ist mein Favorit - gerade auch für Kinder - warmer reiner Birnensaft.

Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, hilft es die Abwehrkräfte mit Hagebutten-, Holunderblüten-, Melissen- und Ingwertee zu stärken.

Bei Leber- und Gallenproblemen gibt es einige bewährte Heilpflanzen, die die Leberfunktion unterstützen, den Gallenfluss anregen und Entzündungen lindern können. Diese Fähigkeit haben besonders die bitterstoffhaltigen Substanzen. Löwenzahn fördert die Gallensekretion und unterstützt die Leber. Die Mariendistel als Kraut oder Samen zerstoßen, enthält Silymarin, das die Leberzellen schützt und regeneriert. Auch ideal bei Fettleber. Artischocke - als Presssaft regt die Gallenproduktion an und verbessert die Fettverdauung. Diese seit alters bewährte Heilpflanze senkt die Blutfett- und Cholesterinwerte und wirkt vorbeugend gegen Gefäßveränderung. So richtig bitter sind dann Tausendgüldenkraut, Wermut und Enzian – jeweils stark in der Wirkung die Leberfunktion zu aktivieren. Eine gesunde Leber reguliert auch den Blutdruck, der sich wiederum an einer Tasse Misteltee erfreut.

Wer den ganzen Tag im Stress lebt, kaum etwas Zeit zum Ausruhen findet, der ist nicht nur am Abend restlos geschafft, sondern kommt auch tagsüber kaum über die Runden. Hier sollte man die wohltuende, beruhigende und entspannende Wirkung der Melissenblätter einsetzen. Drei Tassen Tee pro Tag wirken Wunder. Ergänzung findet die Melissa durch Kamille, Hopfen und Orangenblüten, wenn die Hetze bereits auf den Magen geschlagen ist. Und ein ausreichendes Lavendelblütenbad am Abend unterstützt die Antistresswirkung.

Auch wer sein Herz vorbeugend abschirmen möchte, kann das mit Kräutertees bewirken. Hopfen, Baldrian, Passionsblume, Ashwagandha und Melisse, vor allem aber Weißdornblüten, sind hier zu empfehlen.

Für all das gilt: Bitte nicht erst abwarten, bis es zu spät ist, sondern Vorbeugemaßnahmen einleiten. Principiis obsta! Die Natur gibt uns vieles, was unserem Körper guttut. Sollte es einmal nicht der Fall sein, so ist ein Arztbesuch dringend erforderlich.

Monika Mensing
Fotos: Pixabay

Gut vorbereitet auch die heißen Phasen des Sommers genießen

Jetzt kommt sie wieder: Die wunderschöne, aber mitunter auch extrem heiße Jahreszeit! Darauf hat sich die Stadt Werl vorbereitet und bereits 2023 einen groß angelegten Hitzeaktionsplan aufgestellt, der den Auswirkungen großer Hitzeperioden mit konkreten Maßnahmen etwas entgegensetzt. Der vollständige Hitzeaktionsplan ist auf der Homepage www.werl.de hinterlegt.

Für Privathaushaushalte ist in diesem Zusammenhang der sogenannte „Hitzeknigge“ entstanden, der zahlreiche praktische Tipps enthält und kostenlos zur Verfügung gestellt wird.

Denn, die Anzahl heißer Tage nimmt durch den Klimawandel kontinuierlich zu. Die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von über 30°C. Diese hohen Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft schaden.

Hitzewellen haben in Deutschland allein im Jahr 2015 rund 6.000 Menschen Todesopfer durch Hitze gefordert. Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu, so dass es immer wichtiger wird, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und zu schützen.

Hierfür hat die Stadt im „Hitzeknigge“ des Umweltbundesamtes detaillierte Informationen zusammengetragen: Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem aber Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Mit zunehmendem Alter oder auch durch Pflegebedürftigkeit nimmt die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen ab. Zusätzlich führt reduziertes Durstempfinden zu geringer Flüssigkeitsaufnahme, was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Aber auch Menschen mit Unterernährung oder Übergewicht, Obdachlose, kleine Kinder und Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit entziehen (Schlafmittel, Entwässerungstabletten, blutdrucksenkende Mittel) sind besonders gefährdet. Deshalb sollte jeder auch auf seine Mitmenschen achten!

Hier nun einige ausgewählte Tipps (Quelle: Der Hitzeknigge, Umweltbundesamt Dessau), die vielleicht nicht jedem bekannt sind oder schnell vergessen werden:

- Vermeiden Sie körperliche Aktivität während der heißesten Tageszeit und bei hohen Ozonbelastungen
- Kühlen Sie ihren Körper z.B. mit einem kalten Fußbad
- Achten Sie auf Ihre Bekleidung: Unsere Kleidung schützt uns vor Sonne und Austrocknung. Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung.
- Verwenden Sie einen Fächer.
- Schützen Sie sich im Freien mit einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.
- Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat.
- Hier ist es besonders hilfreich, wenn Sie sich angewöhnen, immer eine kleine Flasche Wasser bei sich zu tragen.

Und sollte diese mal leer sein, können Sie sie an sogenannten Refill-Stationen (Wiederauffüll-Stationen) kostenlos auffüllen. Der Gedanke der Refill Stationen ist einfach: Genug zu trinken ist eine der einfachsten Anpassungsmöglichkeiten an hohe Temperaturen. Deshalb sollen Men-

schen auch unterwegs Zugang zu kostenlosem Trinkwasser haben. Dem Problem, dass das natürlich einfacher gesagt als getan ist, haben sich die Initiatoren der Refill Stationen gewidmet und eine einzigartige Initiative gestartet, die immer weitere Kreise zieht und immer mehr engagierte Anhänger findet.

In Werl sind bisher Theo Tütenlos an der Hammer Straße und das Café Dreiklang in der Salzstraße offizielle Partner dieser bundesweiten Initiative und füllen kostenfrei Leitungswasser in Ihre mitgebrachte Wasserflasche. Das hat zudem noch den umweltschonenden Effekt, dass weniger Plastikflaschen gekauft werden.

Die Refill Initiative ist ein ehrenamtliches, von Privatpersonen initiiertes Projekt und nicht profitorientiert. Auf der Internetseite von Refill finden Sie die teilnehmenden Standorte und Partner deutschlandweit auf einer Karte:

https://refill-deutschland.de/.

Auf der Karte sind übrigens auch die Trinkbrunnen der Städte und Gemeinden zu finden. Diese eignen sich ebenfalls wunderbar, um die eigene Trinkflasche aufzufüllen.

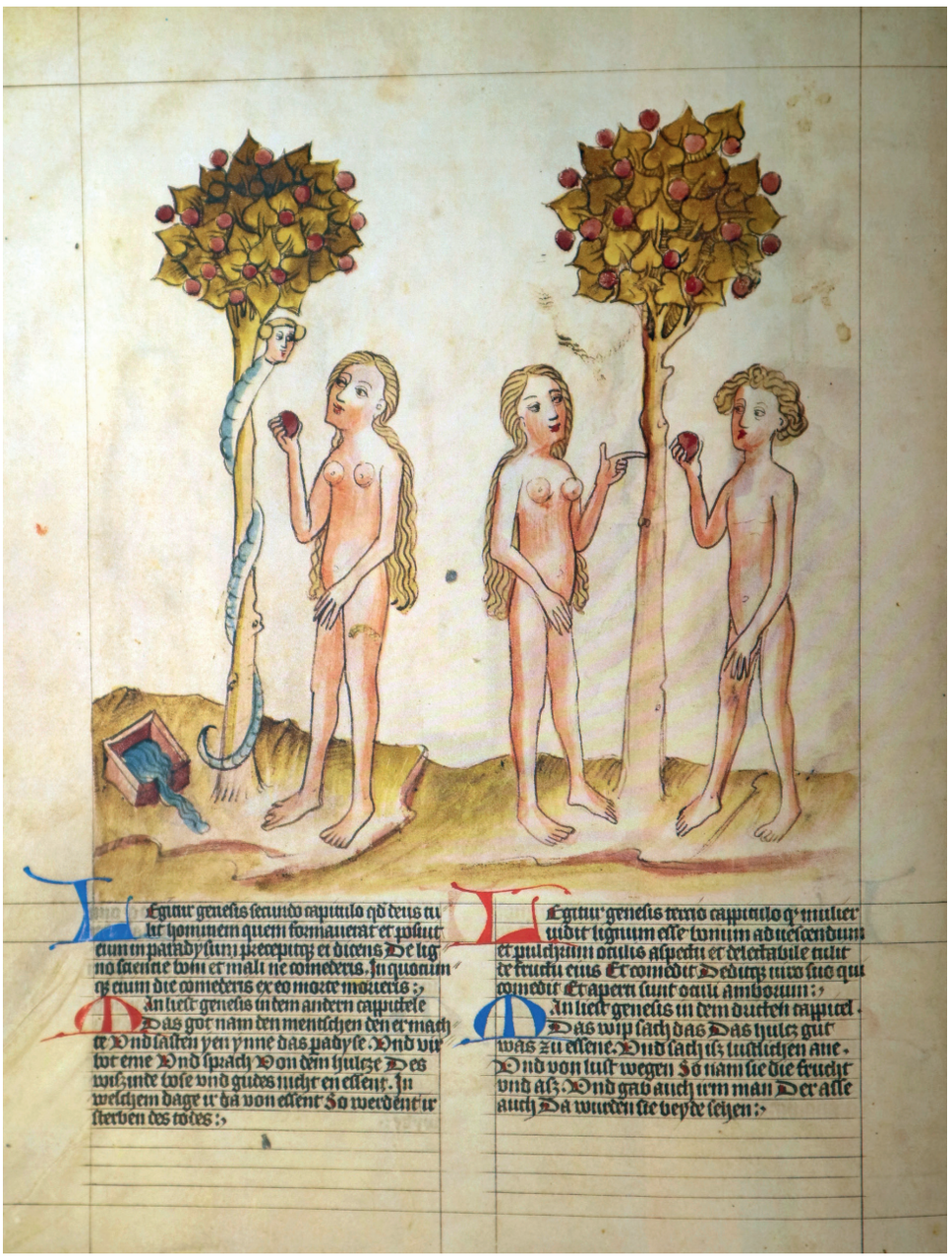
Christopher Beyer,
Wallfahrtsstadt Werl, Klimaschutzmanager
Fotos: Pixabay und Refill Deutschland

Wenn Temperaturen steigen

Für Fragen rund um die Themen Hitze und UV-Schutz steht beim Kreis Soest Katrin Lenze als Fachfrau für umweltbezogenen Gesundheitsschutz und Prävention im Kreisgesundheitsamt zur Verfügung.
Da besonders Kinder, Schwangere und ältere Menschen unter hohen Temperaturen leiden und zu den sogenannten vulnerablen Gruppen zählen, müssen sie besonders vor Hitze und deren möglichen Folgen für das Herz-Kreislauf-System geschützt werden. Bereits Temperaturen ab 28 Grad Celsius können hier gefährlich werden. Um diese Temperaturen-Marke sichtbar zu machen, hat der Kreis Soest jetzt Hitze-Sticker in Auftrag gegeben, die zunächst schwarz erscheinen, sich aber ab 28 Grad rot färben und einen Hinweis „Achtung Hitze“ sichtbar werden lassen.
Geplant ist, die Sticker an Pflegeheime und Kitas im Kreis Soest zu verteilen. „Denkbar ist dann etwa, dass ein Raum, der sich zu stark aufgeheizt hat, solange für die Senioren beziehungsweise die Kinder gesperrt wird, bis er sich wieder abgekühlt hat“, beschreibt Katrin Lenze. Bürger, die eine Beratung zu Hitze und UV-Schutz wünschen, können sich an Katrin Lenze wenden. Sie ist erreichbar unter der Telefonnummer 02921/30-2613 und per E-Mail an: katrin.lenze@kreis-soest.de.

A. Bechheim-Kanthak

Bibeln des Monats
Juni-Bibel: Biblia Pauperum, Armenbibel 13. Jhd.



Die Personen und Ereignisse des Altes Testament sind Vorbilder dessen, was im Neues Testament in Erfüllung geht. Diese Gesamtschau wird als Typologie bezeichnet. Sie bildet das Herzstück der mittelalterlichen Theologie und Predigt, Liturgie und Kunst.

Die im 13. Jahrhundert entstandene Grundform umfasst 34 neutestamentliche Szenen, verbunden mit je vier Prophetensprüchen und insgesamt 68 alttestamentlichen Szenen. Der heute gebräuchliche Name „Armenbibel“ beruht auf einem Missverständnis der Bibliothekare des 17./18. Jahrhunderts. Wegen der vielen Bilder waren sie der Meinung, sie seien für die „Armen im Geiste“, die bildhaften Darstellungen benötigten, um die Bibel zu verstehen. Das Gegenteil war der Fall: Die Bilder sollten dem visuell geprägten Menschen als ästhetisch vermittelte biblische Verständnishilfe dienen. Außerdem waren die handschriftlichen Einzelstücke selbst für einen Probst aufgrund des Preises nicht erschwinglich, geschweige denn für einen einfachen Priester. Das vorliegende Exemplar ist im Original – handgeschrieben auf Pergament - im Besitz des Vatikans. 1995 wurde dem Belsener Verlag gestattet, ein Faksimile herzustellen.

Aufgeschlagen sind die Seiten vom Sündenfall und der Vertreibung aus dem Paradies. Die bildliche Gliederung in zwei Dialogen zwischen der mit weiblichem Kopf versehenen Schlange und Eva sowie zwischen Eva und Adam weist der Frau die Schlüsselrolle beim Sündenfall zu. Dies ist umso auffälliger, als der Text zur linken Szene von Gottes Verbot handelt, die Früchte vom Baum der Erkenntnis zu genießen.

Rechts tragen die ersten Menschen beim Auszug aus dem Paradies noch die typischen Feigenblätter, da sie erkannt hatten, dass sie nackt waren. Weiter rechts sind sie bereits bekleidet. Auf dem Gebäude oben links ist bereits ein Kreuz zu sehen, was darauf hinweist, dass Jesus uns mit seinem Kreuzestod die Rückkehr ins Paradies eröffnet.

Juli-Bibel:
Die 92 Holzschnitte der Lübecker Bibel 1494

Das Buch Josua. Sechstes Kapitel. Vers 12–20

Und Josua machte sich des Morgens früh auf und die Priester trugen die Lade des Herrn. ¶ So trugen die sieben Priester die sieben Halljahrsposaunen vor der Lade des Herrn her und gingen und bliesen Posaunen; und wer gerüstet war, ging vor ihnen her, und der Haufe folgte der Lade des Herrn, und man blies Posaunen. ¶ Des andern Tages gingen sie auch einmal um die Stadt und kamen wieder ins Lager. Also taten sie sechs Tage. ¶ Am siebenten Tage aber, da die Morgenröte aufging, machten sie sich früh auf und gingen nach derselben Weise siebenmal um die Stadt, daß sie desselben einen Tages siebenmal um die Stadt kamen. ¶ Und beim siebtenmal, da die Priester die Posaunen bliesen, sprach Josua zum Volk: Macht ein Feldgeschrei; denn der Herr hat euch die Stadt gegeben. ¶ Aber diese Stadt und alles, was darin ist, soll dem Herrn verbannt sein. Allein die Hure Rahab soll leben bleiben und alle, die mit ihr im Hause sind; denn sie hat die Boten verborgen, die wir aussandten. ¶ Allein hütet euch vor dem Verbannten, daß ihr euch nicht verbannt, so ihr des Verbannten etwas nehmt, und macht das Lager Israels verbannt und bringt's in Unglück. ¶ Aber alles Silber und Gold samt dem ehernen und eisernen Geräte soll dem Herrn geheiligt sein, daß es zu des Herrn Schatz komme. ¶ Da machte das Volk ein Feldgeschrei, und man blies Posaunen. Denn als das Volk den Hall der Posaunen hörte, machte es ein großes Feldgeschrei. Und die Mauern fielen um, und das Volk erstieg die Stadt, ein jeglicher stracks vor sich. Also gewannen sie die Stadt.

— 50 —

Unbekannte Künstler schufen 1494 92 Holzschnitte zur Bibel. Seit 50 Jahren kannte man den Buchdruck, musste also nicht jede Seite einzeln mit der Hand schreiben. Auch gab es längst deutsche Übersetzungen. Luther war hier nicht der erste. Bereits vor ihm gab es 18 Übersetzungsversuche, bis um 1500 die Herausgabe einer Bibel in deutscher Sprache durch den Kardinalerzbischof von Mainz in Absprache mit dem Papst verboten wurde.

Die Holzschnitte der Lübecker Bibel wurden farbig coloriert und mit Textauszügen versehen. Die Bilder erinnern an Fenster, durch die man die Handlung beobachtet. Im vorliegenden Fall erblickt man die Stadt Jericho. Die Israeliten gehen auf sie zu, die Bundesslade hoch erhoben, und mit großem Geschrei und dem Klang der Posaunen bringen sie die Stadtmauern zum Einsturz.

Der Text wurde mit recht großer Schrift geschrieben, damit auch ältere Menschen ihn lesen konnten. Brillengläser gab es zwar schon, sie waren aber selten, oft schlecht und schwer zu beschaffen. Sie waren natürlich nicht individuell den Augen angepasst, sondern entsprachen mehr einer Lupe. Gedruckt wurde der Text zweispaltig mit 66 Zeilen von Steffen Arndes in Lübeck auf Papier.

Der Text lehnt sich weitgehend an die Übersetzung der 1478 in Köln gedruckten niedersächsischen Bibel an. Wahrscheinlich waren zwei Künstler an der Gestaltung beteiligt, deren Namen sind aber nicht bekannt.

Zum Vergleich heutiger und damaliger Übersetzung liegt im Pilgerbüro eine Originalseite der Achten deutschen Bibel von 1480 bei. Ein seltenes deutsches Inkunabelblatt mit einer in roter Tinte gemalten Initiale. Von der Obrigkeit wurden sie nicht gerne gesehen und nur wenige Fürsten und Reiche konnten sie sich leisten. Die Texte waren aber auch schwer zu lesen und zu verstehen, da die Übersetzer sich an die griechische bzw. hebräische Grammatik hielten, um genau zu sein, allerdings kollidierte sie dann grammatikalisch häufig mit der deutschen Sprache.

August-Bibel:
Die Immendorf-Bibel

Schon in der Renaissance wurden die ersten Bibeldrucke von hochrangigen Künstlern ausgestaltet wie Michelangelo oder Raffael. Auch in Deutschland gestalteten große Maler wie Dürer oder Lukas Cranach oder später Merian die Bibelübersetzungen. Bekannt wurde besonders die Doré-Bibel, die Hundertwasser-Bibel, die Gestaltung durch Marc Chagall oder Salvatore Dali. Warum beschäftigten sich diese Künstler mit der Bibel?

Professor Jörg Immendorf stellte sich dieser Frage so: „Mit der Zeit, wenn man sich auf die Suche macht, dann kommt man nicht drumherum zu fragen: Ist das alles? Besteht das Leben nur aus materiellen Dingen? – Ist das das Leben? Und: Was ist der Tod? Ist das das Ende oder eher der Anfang? - Die Frage nach dem Jenseits beschäftigt uns zwangsläufig, bei dem einen früher, bei dem anderen später. Der Mensch braucht das Jenseits. Aber schon in diesem Leben braucht er: Hilfe. Ich mache Fehler. Ich habe viele Fehler gemacht. Oft in meinem Leben erging es mir so, dass ich kaum noch einen Ausweg sah. Die Zuversicht, die man aus einem Dialog mit einer – nennen wir es dritten Kraft, ziehen kann – sie ist fast wie ein Kelch. Den man gereicht bekommt wenn man will.“

„Für dunkle Tage unterwegs“ hat Immendorf sein Werk genannt. Die 24 Bilder „seiner“ Bibel entspringen einer ganz persönlichen Auseinandersetzung mit den Grundlagen des Menschseins, die unauflöslich mit religiösen Fragen und Erfahrungen verbunden sind: „Der Mensch ist in die Welt geworfen, ein Suchender mit unklarem Ziel und einem Leidensdruck, der nach Erlösung ruft.“

Natürlich bedürfen auch die Bilder Immendorfs einer Interpretation. Würde man ein einzelnes Bild sehen, käme man nicht auf die Idee, dass es in eine Bibel gehört. Die meisten Szenen sind dunkel umrahmt und in gespenstisches Licht getaucht. Viel versammelter Geist und doch wenig Sicht über den Horizont hinaus. Was als Begegnung gemeint ist, ist letztlich ein Nebeneinander von Leuten, die jeder für sich auf der Suche sind. So auch bei dem hier aufgeschlagenen Bild: Künstler und Gelehrte sind in einem Auditorium versammelt, um auf einen LKW zu schauen, der seine irdene Last auskippt. Die Dargestellten sitzen völlig beziehungslos nebeneinander, die Schaukel über den Menschen überträgt die Szene ins Groteske.

Otti Haupt
Fotos: Wilfried Mars

Wickede:
Mit Mut mehr aus der Mitte machen

Mehr Schatten für Menschen, mehr Raum für Fahrradfahrer und eine Umgestaltung mit vertretbaren Kosten – das sind die Eckpunkte in einem Vorschlag, Wickedes Mitte rund um den Markt attraktiver zu machen. Jacqueline Thate, Fachfrau eines Dortmunder Planungsbüros,

nimmt dabei Wünsche der Wickederinnen und Wickeder auf. Diese hatten sie und ihr Mitarbeiter Tim Krüger beim Wickeder Weihnachtsmarkt gesammelt. Ihr Vorschlag berücksichtigt ebenso Impulse, die junge Raumplanerinnen und Raumplaner der Uni Dortmund entwickelt hatten. Dazu hatte Bürgermeister Martin Michalzik sie und ihren Professor zu einem Workshop-Semester eingeladen.

Frau Thate möchte an die Stelle der zweiten Parkplatzreihe und der Hochbeete ein schattiges Baumfeld mit Bänken und Spielmöglichkeiten setzen. Statt der heutigen Straße mit Bordsteinen sieht sie eine schmalere Fahrbahn - ebenerdig zum Umfeld - mit zusätzlichen Schutzstreifen für Radfahrer vor. Die Radler dürften dann auch endlich diesen Abschnitt in beide Richtungen nutzen. Für ihre Sicherheit werden dann PKW längs zur Fahrbahn und nicht mehr schräg geparkt. Zugleich entsteht mehr Platz für Bewirtung z.B. am Café draußen. Ein Teil der großen Bäume am Markt ist kurz- oder mittelfristig ohnehin abgängig, stellte die Planerin fest: „Um passende Bäume für den Klimawandel aufzustellen und in der Zukunft Schatten zu schaffen, rate ich Ihnen, mit Ersatz nicht mehr lange zu warten“, empfiehlt sie Rat und Verwaltung. Zusätzliche Bäume regt sie auch zum Lanferbachtal hin an, ebenso zwischen Sparkasse und dem ehemaligen Geschäft Kellner.

Einige drehbare Liegesessel, wie sie auch als „Waldsofas“ beliebt sind, könnten die Wiese hinauf zum Bürgerhaus als Relax-Ort gestalten. Hierfür hatten die Studenten weite Sitzhalbkreise aus Betonstufen angeregt. Dies halten Thate und Krüger aber für Wickede als zu groß gedacht. Die Glasbläser-Plastik und Spielgeräte möchten sie für ein neues Bild anders auf dem Platz verteilen. Einheitliche Bänke überall, Fahrradbügel und andere Details runden das Konzept ab. „In dieser Entwurfsphase sind Kosten nur sehr grob kalkulierbar“, so die Planerin, „dafür bleiben vertiefende Pläne nötig“. Für die Hauptstraße müssten – je nach Ausführung – wohl zwischen 900.000 und 1,2 Millionen € nach heutigen Preisen kalkuliert werden, für das übrige Marktumfeld zwischen 700.000 und 980.000 €.

Mit einem sogenannten Städtebaulichen Entwicklungskonzept habe Wickede gute Aussichten, Fördermittel zu bekommen, erläuterte Gemeindeplaner Johannes Korte. Das könne gut mit der laufenden Arbeit für den Bebauungsplan einhergehen, meinte er. Der B-Plan soll u.a. festlegen, ob und wo in früheren Geschäften Wohnen erlaubt sein soll.

Auch aus der europäischen LEADER-Förderung sei eine Unterstützung möglich, wo es um Klimaanpassung und soziale Funktionen gehe, ergänzte Bürgermeister Michalzik. Er ist Vorsitzender des LEADER-Regionalvereins, in dem Wickede, Werl, Welver, Ense und Fröndenberg seit 2015 zusammenarbeiten und Projekte aus örtlichen Gemeinschaften und der Kommunen unterstützen.

Neues Wohnen auf dem Mannesmann-Gelände

Laut ist es in Wickedes Mitte. Auf einer vier Fußballfelder großen Fläche rammen und hacken sich große Bagger in Maschinenfundamente und Erdreiche und lassen in der Nachbarschaft Fenster wackeln. Bis zu sieben Meter tief werden umweltgefährdende Rückstände aus rund 100 Jahren Industrieproduktion beseitigt. Wo bis zur Jahrtausendwende die WuRAG-Werke und nach deren Übernahme die Mannesmann AG bzw. die Salzgitter AG Stahlprofile und große Gasröhren produziert hatten, soll Raum für neues Wohnen entstehen. Bis August sind die Abbrucharbeiten geplant.

Bis zu 100 kleine und mittlere Wohnungen sind dort das Ziel der Gemeindeplanung. Ein Teil davon soll Sozialbindung haben. Der bislang verrohrte Lanferbach soll am Gelände in einem kleinen Grünzug mit Gehweg wieder frei fließen. Doch zunächst sind rund 64.000 t Material an Böden und Fundamenten zu entsorgen. Mehrere tausend LKW-Ladungen werden dazu abgefahren bzw. kommen mit neuem Füllboden herein.

NRW-Umweltminister Oliver Krischer machte sich beim Projektstart selbst ein Bild von den umfangreichen Arbeiten. Dabei wies der Minister dem Wickeder Projekt Modellfunktion zu. Das „Flächenrecycling mit Vorbildcharakter“ werde auch anderswo in NRW inspirieren, erklärte Krischer und würdigte gegenüber Bürgermeister Martin Michalzik die Entscheidung Wickedes für das Projekt: „Danke, dass Sie sich dieser Herausforderung gestellt haben.“ Der Dank galt ebenso dem finanziellen Engagement, das die Gemeinde mit der Altlastensanierung auf sich genommen hat. Auf rund fünf Millionen Euro ist die Sanierung kalkuliert. Der Altlastenverband NRW finanziert davon 80 Prozent. Dafür setzt er Steuermittel des Landes und Zuwendungen der NRW-Industrie ein.

Das Gelände sei für Wickede als kleine Gemeinde eine der ganz wenigen Chancen, überhaupt noch Wohnraum zu schaffen, schilderte Michalzik. Die Hilfe des Altlastenverbandes sei dafür unersetzbar. Die Salzgitter AG als Rechtsnachfolger der früheren Wuragrohr bzw. Mannesmann AG (mit bis zu 1 000 Arbeitsplätzen vor Ort) war nicht für die Bodenverunreinigungen haftbar zu machen: Bis weit in die sechziger Jahre hat es weder Umweltrecht noch Umweltbewusstsein gegeben. Da die Salzgitter AG weder Pläne hatte, noch in Zugzwang war, die Fläche selbst zu entwickeln, musste Wickede Eigentümerin werden, um mit dem Altlastenverband als Partner die innerörtliche Fläche in Top-Lage neben Supermärkten und nah an Marktplatz und Bahnhof nutzen zu können.

Bühne frei im Bürgerhaus

“Bühne frei“ heißt es wieder in Wickedes Kulturzentrum. Das kommunale Veranstaltungszentrum präsentiert sich technisch neu und optisch völlig verändert als „Weißes Haus“ für Kultur und Bildung, für private Feiern und große Feste, als Tagungsort für den Gemeinderat, Vereine und Unternehmen. Zwei Jahre hat die durchgreifende Modernisierung gedauert. Dach, Fenster und Fassade sind neu und energieeffizient. Neue Lüftung und Elektrik, LED-Lichtanlagen und moderne Ton- und Medientechnik bieten Veranstaltungen ebenso passende Bedingungen wie ein Aufzug für Barrierefreiheit und neue Sanitäranlagen für Komfort. Rund 9,5 Millionen Euro hat die Gemeinde jetzt investiert, um das 1978 eröffnete Haus für die kommenden Jahrzehnte fit zu machen. Eine Förderung des Bundes in Höhe von 3,5 Millionen Euro macht den eigenen Aufwand für die Gemeinde verkraftbar. Ende Juni kommt das Westfälische Landestheater mit einem Theaterstück zu dem Kinderkrimi-Klassiker, “Die drei ???“. Am 7. September präsentiert die Philharmonie Südwestfalen Klassik vom Feinsten im großen Saal, wo im Oktober auch Wickedes mehrfach ausgezeichneter Kinder- und Jugendchor Cantalinos sein Jubiläum feiert.

Neue Geh- und Radwegbrücke über die Ruhr

Wer zu Fuß oder mit dem Rad die Ruhr zwischen Wickede und Echthausen quert, sieht und staunt: Hier tut sich was. Weite Teile der Ufer sind freigeräumt und der Fluss an Stellen für neue Vielfalt ausgeweitet. Hier startet diesen Sommer die Gemeinde die besonders anspruchsvolle Aufgabe, im sensiblen Schnittfeld von Natur- und Artenschutz, von Hochwassersicherheit und Trinkwassergebiet eine neue Geh- und Radwegbrücke zu bauen. Der alte Steg, der Ende der 70er Jahre über die Abwasserleitung auf die Pfeiler der Bahnbrücke gesetzt wurde, zerfällt zusehends. Ab Mitte 2027 wird es keine weitere Freigabe der Nutzung geben.

Ein Neuaufbau an genau gleicher Stelle scheidet aus vielfältigen Gründen aus: Er könnte nicht breiter als der alte schmale Steg werden. Die Genehmigung im Genehmigungsdickicht der Eisenbahnbehörden ist fraglich. Mindestens zwei Jahre lang müssten alle auf die Landstraße unterhalb des Echthauser Waldes als sehr gefährliche Umleitung ausweichen. Auch eine Förderung gäbe es nicht, denn die muss mit einer Verbesserung einhergehen. Aber mindestens zwei Millionen Euro wären als Kosten zu erwarten.

Für Hochwasser- und Landschaftsschutz im naturschutzsensiblen Ruhrtal muss die neue “Ruhrbogenbrücke“ allerdings rund 120 Meter Freiraum überspannen. Das Projekt wird rund acht Millionen Euro kosten, dafür allerdings eine langfristige Lösung bis ins kommende Jahrhundert mit ausreichend Breite, sicherem Licht und Befahrbarkeit für kleine Räum- und Streufahrzeuge im Winter bieten. Außerdem ist man dann unabhängig von Plänen und Bauarbeiten, die möglicherweise die Bahn in Zukunft mit ihrem Bauwerk hat. Gesichert ist bereits eine Förderung über 6,2 Millionen €. Die Bauzeit läuft über zwei Jahre, da u.a. Brutzeiten der Wasservögel beachtet werden müssen. Auch der spätere Rückbau des alten Stegs ist aufgrund asbestbelasteter Rohre, die als alte Abwasserleitung darunter liegen, sehr aufwändig.

Text und Fotos: Dr. Martin Michalzik,
Gemeinde Wickede (Ruhr)

Helfen und Zusammenhalt fördern

Ihr Mittagessen ist fertig. „Noch schnell ein Glas Gurken aus dem Keller holen“ und die alleinstehende Seniorin eilt die Kellertreppe hinunter, dabei knickt ihr rechter Fuß um. Sie kann gerade noch einen Sturz verhindern. Aber sie spürt einen stechenden Schmerz im Fuß. Sie versucht aufzutreten, aber dabei wird der Schmerz unerträglich. Am Geländer kann sie sich hochziehen, zurück zum oberen Ende der Treppe. Irgendwie schafft sie es zum Telefon.

Später im Krankenhaus wird ein Bruch eines Knochens im Mittelfuß festgestellt. Das Gute: sie braucht nicht operiert zu werden, wenn die beiden Teile des gebrochenen Knochens allmählich wieder zusammenwachsen. Auf keinen Fall dürfen sich die beiden Knochenteile verschieben; denn dann wäre eine OP notwendig. Damit das nicht passiert, bekommt sie ein paar Gehilfen und der Fuß wird fixiert. Doch zu Hause wartet ein anderes Problem: ihr Hund. Täglich geht sie zweimal mit ihm spazieren. Das wird in den nächsten Wochen nicht möglich sein. Außerdem wird sie nicht einkaufen gehen können.

Hier ist zunächst die Hilfe durch Verwandte, Freunde oder Nachbarn gefragt. Für den Fall, dass (zeitweise) niemand da ist, der die notwendige Hilfe leisten kann, haben Einwohner von Hilbeck die Initiative „Hilbeck Hilft“ gegründet. Die Aktiven dieser Initiative sprechen dann gezielt freiwillige Helfer an. Auf diese Weise kann z. B. Nachbarschaftshilfe angestoßen werden. Diese Hilfe kann sehr vielfältig sein. Neben dem Ausführen des Hundes oder dem Einkaufen gibt es auch Unterstützung ums Haus und die vorübergehende Betreuung von Kindern. Sogar Hilfe beim Schriftverkehr z. B. mit Versicherungen oder Behörden können die Aktiven bei „Hilbeck Hilft“ leisten. Solche Hilfe in einzelnen Notfällen kann nur nach besonderer Absprache geleistet werden.

Zu bedenken ist auch die Tatsache, dass einige der Helfer berufstätig sind und daher nur zeitweise helfen können. Dass sie ihre knappe Freizeit teilweise für die Hilfe anderer einsetzen, ist keineswegs selbstverständlich.Das Netzwerk von Helferinnen und Helfern befindet sich noch im Aufbau. Weitere Freiwillige, die gerne helfen möchten, sind willkommen.

Die Kontaktaufnahme kann per E-Mail (hilfe@hilbeck-hilft.de) oder auch telefonisch (02922-1728) erfolgen. Dieselbe Telefonnummer oder dieselbe E-Mail-Adresse können auch diejenigen nutzen, die sich in einer Notlage befinden.

Das bedeutendste Angebot von „Hilbeck Hilft“ ist der „Hilbecker Mittagstisch“. Wer gerne in netter Gemeinschaft essen möchte, ist hier richtig. Dabei ist es egal, in welchem Ort man wohnt oder wie alt man ist. Seit 2024 organisiert „Hilbeck Hilft“ jeden Donnerstag ab 12 Uhr im Raum der Generationen in der Siepenstraße den „Hilbecker Mittagstisch“. Das Essen liefert die Fleischerei Dröge in Werl; der Preis liegt, je nach Menü, um 10,00 €.

Wer gerne daran teilnehmen möchte, sollte sich bis Dienstag bei „Hilbeck Hilft“ anmelden. Wer jemandem eine Freude machen möchte, kann

einen Gutschein für ein Essen kaufen und verschenken. Inzwischen hat sich gezeigt, dass es bei dem „Hilbecker Mittagstisch“ um viel mehr geht als das Genießen eines leckeren Essens. Teilnehmer, die früher keine Kontakte zu einander hatten, lernten durch den Austausch mit anderen Teilnehmern allmählich einander kennen und schätzen. Nach dem Essen bietet „Hilbeck

Hilft“ selbst gebackenen Kuchen mit Kaffee an. Inzwischen ist es schon vorgekommen, dass ein Teilnehmer am Mittagstisch selbst gebackenen Kuchen mitgebracht hat, weil er Geburtstag gehabt hatte.

Auch wegen dieses Angebotes verlieh die Stadt Werl der Initiative „Hilbeck hilft“ im Januar 2025 den Werl-Engagiert-Preis.

Weitere Informationen gibt es hier: https://www.hilbeck-hilft.de/

Im Zusammenhang mit der regelmäßigen Nutzung des Raums der Generationen fallen wiederkehrende Kosten an. Auch Kaffee und Kuchen müssen bezahlt werden. Daher ist „Hilbeck Hilft“ auf Spenden angewiesen. Dafür steht ein Sparschwein bereit.

Während dieser Artikel geschrieben wird, laufen bereits die Planungen für ein Projekt, das „Hilbeck Hilft“ in Kooperation mit dem Ponyhof (Höhenweg 4) durchführt. Jede und Jeder ist eingeladen, schon bei den Vorbereitungen zu helfen. Das kulinarische Ergebnis ist dann eine Erbsensuppe aus der Gulaschkanone. Daran können sich die Kinder, Eltern und Paten auf dem Ponyhof sowie Hilbecker aller Altersgruppen erfreuen. So entstehen Gelegenheiten für Begegnungen von Jung und Alt. Für Kinder ist das Reiten auf Ponys eine echte Attraktion.

Während Sie, liebe Leserinnen und Leser, diese Ausgabe der Perspektiven lesen, hat das Ereignis bereits stattgefunden; das war am 24. Mai, und es war die dritte Veranstaltung dieser Art – dieses Mal auf dem Ponyhof. Aber voraussichtlich wird es im nächsten Jahr wieder Erbsensuppe aus der Gulaschkanone geben, und daran können Sie dann teilnehmen, auch dann, wenn Sie nicht in Hilbeck wohnen.

Udo Jackenkroll
Fotos: Wilfried Mars

Kostenloses E-Bike Sicherheitstraining

Das Seniorenforum der Wallfahrtsstadt Werl hat mit der Kreispolizeibehörde Soest ein kostenloses Fahr- und Sicherheitstraining für ältere E-Bike Fahrer organisiert, in dem zunächst alle wichtigen Themen rund um die E-Bike Nutzung theoretisch erklärt und im Anschluss praktisch erprobt werden. Aktuell ist jeder sechste Verkehrstote ein Fahrradfahrer. In den letzten 10 Jahren erhöhte sich der Anteil um 11,4 Prozent. Zurückzuführen ist dieser Anstieg vor allem auch auf die steigende Zahl an e-Bikes. Diese sind einfach schwerer, beschleunigten stärker und nicht leicht zu handhaben.

Dass ältere Menschen auf Pedelecs ein höheres Risiko tragen, erklärt sich häufig dadurch, dass

Reaktionen langsamer erfolgen, der Gleichgewichtssinn gestört sein kann und die Beweglichkeit auf Grund von Arthrose und andere Erkrankungen eingeschränkt ist. So verunglückt rund ein Drittel der getötete Radfahrende auch ohne weitere Beteiligte. In den anderen Fällen sind zum Teil auch fehlende Radwege u.ä. Ursache für zum Teil schwere Unfälle.

Der ADFC fordert deshalb auch schon lange mehr und bessere Radwege, da diese häufig kaputt, von Hindernissen übersät, viel zu schmal oder auch zugeparkt sind. An Landstraßen sind häufig gar keine Radwege zu finden.

Die Veranstaltung findet am 11. Juni von 10:00 bis 13:00 Uhr im Treffpunkt-Leben im Alter e.V., Kurfürstenring 31 statt. Ob noch Plätze zu vergeben sind, können Sie per E-Mail an angelika.bechheim-kanthak@werl.de oder telefonisch unter 02922 / 800 5014 (vormittags) erfragen.

A. Bechheim-Kanthak
Foto: Pixabay

Aktiv im Alter: Hermann Arndt

Wir treffen uns im Garten seiner neuen Lebensgefährtin in Holtum. Hier hat er nach dem Tode seiner Frau sein neues Glück gefunden und pendelt nun täglich zwischen „seinem“ Wickede und Holtum. Ich komme mir vor wie im Paradies.

Ein liebevoll gestalteter blühender Garten mit Teich, einer Voliere, in der mehr als 30 Kanarienvögel uns musikalisch begleiten, Beete, blühende Bäume, eine Gingko, ein Stock für Wildbienen und ansonsten absolute Ruhe, denn hinter dem Garten beginnt das freie Land. Die Sonne scheint, und so sitzen wir natürlich draußen inmitten des Idylls.

Als langjähriger ehemaliger Bürgermeister von Wickede ist Hermann natürlich vielen bekannt.

Auch ich kenne ihn schon seit vielen Jahren. Damals war er noch kein Bürgermeister, aber als Kolpingvorstand hat er mich in den 90er Jahren zu einem Zirkusworkshopwochenende mit der Kolpingfamilie engagiert und auch später als Zauberer bei Veranstaltungen in Wickede. Inzwischen ist er 80 geworden, aber an Energie fehlt es ihm kein bisschen.

Geboren wurde er in Wickede in der Rosenstraße. Sie hätte auch die Krachmacherstraße heißen können wie bei Astrid Lindgren, denn es gab hier extrem viele Kinder und das Leben spielte sich auf der Straße ab.

Allein Hermann hatte sechs Geschwister, und da ging draußen natürlich die Post ab, denn im Haus gab es für so viele Menschen nur wenig Platz. Der Arndt‘sche Ursprungsort war ein Bauernhof in Wickede-Wiehagen, wo seine Mutter, aus Repe bei Attendorn stammend, seinen Vater kennen und lieben gelernt hatte.

Den Bauernhof gibt es noch heute, ist aber seit Jahrzehnten ein Reiterhof.

Hermanns Werdegang ist klassisch: Volksschule in Wickede, MG in Werl, später das Franz Stock Gymnasium in Neheim, dann 1965 angefangen bei der Amtsverwaltung Werl, Nebenstelle Wickede. Die Gemeindestrukturen waren damals völlig anders als heute. Jede noch so kleine Ortschaft hatte seinen Gemeinderat und einen eigenen Bürgermeister. So erzählt Hermann, dass er mehrmals als Protokollführer in Schlückingen war. Die Sitzungen fanden im Wohnzimmer des Bürgermeisters statt, die Frau des Bürgermeisters servierte Essen, brachte reichlich Bier und dann kamen die Karten auf den Tisch und es wurde reichlich lange gespielt. Heute undenkbar.

1970 beendete er seine Verwaltungsausbildung, es folgten seine Schwerpunkte im Ordnungs- und Sozialamt, 2004 wurde er dann Bürgermeister in Wickede, ein Amt, das er zehn Jahre ausübte. Die Sitzungen fanden natürlich nicht mehr im Wohnzimmer statt.

Interessant seine erste Wahl zum Bürgermeister. Er erzielte von 6020 abgegebenen Stimmen genau 3010, es fehlte eine Stimme zur absoluten Mehrheit, und so musste er sich einer Stichwahl stellen.

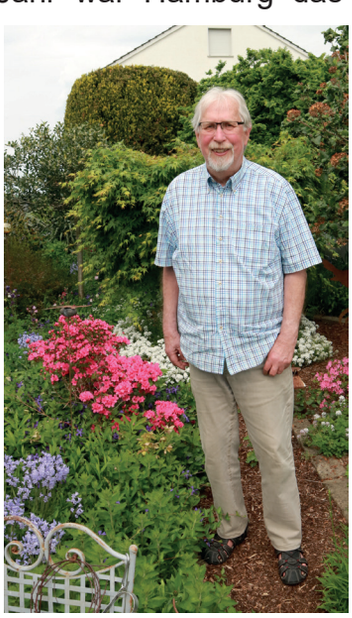
Schon früh waren seine Interessensgebiete der Fußball, wo er als aktiver Spieler beim TUS Wickede spielte, Kommunalpolitik und Kirche.

1972 wurde er Kolpingvorsitzender, was er bis 2004 blieb. Kolping Wickede entwickelte sich für die damalige Zeit sehr fortschrittlich, so wurden

ab 1972 auch Frauen aufgenommen, was nicht bei allen auf große Begeisterung stieß. Es erinnert ein wenig an die Diskussionen in den Schützenvereinen heute. Inzwischen würde Kolping ohne die Frauen gar nicht mehr existieren.

Hermann organisierte beim Kolping jährliche Wochenendfahrten, teilweise mit 150 Personen, Eltern und Kinder, nach Oberhundem. Auf einem dieser Wochenenden habe ich mit allen einen Zirkusworkshop durchgeführt mit einer dreistündigen Schlussaufführung. Ein Wochenende, das man nicht vergessen hat. Dazu kommen Tagesfahrten mit Senioren und Mehrtagesfahrten z.B. nach Rom oder Wien, Ulm, Schwerin, Bayreuth oder Belgien jetzt im Oktober, ein vielfältiges Programm, so dass der Kolpingverein großen Zulauf hatte und auch heute noch stark in Wickede ist.

In den Herbstferien ging es jährlich für eine Woche mit allen nach Oberhundem, immer mit Programm. Neben vielen Bildungsschwerpunkten wurde z.B. ein kleiner Film gedreht, nämlich Schneewittchen. So entstand ein Theaterkreis, der inzwischen seit 50 Jahren existiert. Noch heute organisiert Hermann Theaterfahrten ins Dortmunder Opern- oder Konzerthaus, ins Hilpert Theater Lünen oder Musiktheater Gelsenkirchen. Jährlich gibt es auch eine mehrtägige Fahrt. So waren sie im letzten Jahr in Leipzig, in diesem Jahr war Hamburg das Ziel. Inzwischen sind viele Werler und Werlerinnen dabei.



Daneben gibt es einmal pro Monat eine Klönrunde, die aber immer auch ein Programm beinhaltet.

Seit 2008 wird auch gemeinsam gesungen: Frühlings-, Herbst- und Weihnachtslieder. Begleitet mit Gitarre und Akkordeon. Dazu werden Geschichten erzählt oder vorgelesen. Auch da ist immer viel zu organisieren. 80 Jahre? Das steht nur im Personalausweis.

Viel ist er heute in Holtum. Er hebt im Gespräch die Freundlichkeit der Menschen hier hervor, man grüßt sich, engagiert sich in Vereinen wie dem Schützen- oder dem Kapellenverein mit der Meditationskirche.

Urlaub muss natürlich auch sein und auch hier zeigt sich seine Bodenständigkeit: Nord- und Ostsee sind beliebte Ziele, im Herbst auch mal eine Woche ins Allgäu oder eine Woche Radfahren: Mölln, Altes Land, Elbtalauen.

Dieses Jahr allerdings geht es nach Norwegen, hoch bis zum Nordkap. Hut ab. Beeindruckt verlasse ich ihn, nicht ohne noch einmal einen Rundgang durch den Paradiesgarten gemacht zu haben.

Otti Haupt
Fotos: Wilfried Mars,
Angelika Bechheim-Kanthak
und Pixabay

Kartoffelige Sommergerichte: Leckere Rezepte zum Nachkochen

Kartoffeln, die vor dem 11. August geerntet werden, heißen Frühkartoffeln oder auch neue Kartoffeln. Sie sind klein und haben eine dünne Schale. Werden frische und unverletzte Kartoffeln kräftig gebürstet, kann man sie gut mit Schale essen. Grüne Stellen auf der Schale an den Kartoffeln sollten auf keinen Fall gegessen werden. In der Schale befindet sich Solanin. Frühkartoffeln enthalten wenig Fett und liefern Vitamin B1 und andere B-Vitamine.

Kräuter-Kartoffelsalat

Rezept für 4 Portionen

1 kg kleine neue Kartoffeln
1 Bund Kräuter (Petersilie, Dill, Kerbel), alternativ TK-Kräuter
200 g Sauerrahm
1 TL Senf
1 EL Öl
100 g Schmand
1 EL Essig
Zucker, Salz, Pfeffer
3 Lauchzwiebeln
Schnittlauch

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale für 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Kräuter mit dem Sauerrahm, Senf und Öl pürieren. Damit wir eine cremige Sauce erhalten, wird Schmand untergerührt. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Essig und 1 Prise Zucker abschmecken.

Lauchzwiebeln und Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln abgießen, bei Bedarf pellen und vierteln, vorsichtig die Sauce unterheben.

Die Lauchzwiebeln und den Schnittlauch drüberstreuen und am besten lauwarm servieren.

Der Salat ist ideal für die Grillsaison, er schmeckt aber auch gut zu Frikadellen oder Schnitzelchen.

Kartoffel-Thymian-Tarte

Rezept für 6 Stücke

1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
200g Schmand
4 Zweige Thymian, alternativ getrockneter Thymian
300 g Frühkartoffeln
ca. 500 g Bratwurst
Salz, Pfeffer, 2 EL Öl

Backofen auf 200° vorheizen, eine Tarteform mit einem Durchmesser von 28 cm, ersatzweise eine Springform, mit Öl bepinseln.

Blätterteig ausrollen, auf die Backformgröße zuschneiden. Aus den Resten einen Streifen schneiden und am unteren Rand mit Wasser bepinseln und an den Rand drücken. Schmand glattrühren und mit einem Löffel auf den Boden streichen. Den Boden mit den Thymianblättchen bestreuen. Kartoffeln waschen, wer möchte, kann sie auch schälen, und in ganz dünne Scheibchen schneiden.

Die Bratwurst schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden, gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Kartoffelscheibchen abbrausen, trocken tupfen und fächerartig auf der Wurst verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bepinseln, auch den Rand bepinseln. Im Ofen ca. 45 Minuten backen. Dazu passt ein grüner Salat.

Einen guten Appetit wünscht
Doris Sertel (Text und Fotos)

Benimm dich!
Ein humorvoller Blick auf alte und neue Etikette

Auszüge aus einem Anstandsbüchlein geschrieben von Rosemarie Habert 1955 für junge Damen und solche, die es werden wollen.

Robinson braucht kein Anstandsbuch. Wer allein auf der Welt ist, muss auf niemanden Rücksicht nehmen. Aber sieh, es sind noch andere Menschen da. Man soll mit ihnen umgehen, mit ihnen sprechen, tanzen, essen, man trifft sie in der Straßenbahn und im Café, man stellt sich einander vor - das sind Künste, die nicht vom Himmel fallen. Man muss sie lernen. Anstand und gutes Benehmen ist eigentlich ein Gesellschaftsspiel, ein gewandtes und schönes Spiel, und man muss die Regeln beherrschen. Je sicherer man sie weiß, umso anmutiger ist das Spiel. Benehmen ist eine Frage an das Herz. Im Grunde geht es immer um das Herz. Und Herzensbildung ist eine sehr wichtige und durchaus moderne Sache. Im Herzen ist der Anstand zu Hause, von da steigt er an die Oberfläche, verwandelt sich in Höflichkeit, in Takt und Wohlerzogenheit.

Was hilft die schönste Kosmetik, wenn eine junge Dame ihr Gesicht nicht zu tragen versteht! Ziehe keine Falten. Fasse nicht im Gesicht herum und an der Frisur. Lecke die Lippen nicht dauernd an. Körperpflege ist ein Teil des privaten Lebens, sie gehört nicht in die Öffentlichkeit. Man schminkt sich nicht am Kaffeetisch, und im Sperrsitz des Theaters benutzt man keinen Kamm. Einen Spiegel aus der Handtasche holen und dich eilig darin überprüfen, das darfst du.

Wie kleide ich mich?

Das Einfache ist immer am schönsten. Dies ist eines der Gesetze in der Mode. Aber es gibt noch andere: Längsstreifen machen schlank, Querstreifen rundlich. Einfarbige Kleider wirken sehr fein. Wer jung ist, soll überhaupt frische Farben tragen. Wer rundlich geraten ist, vermeidet Strickkleider, knallrote Hängejacken, dicke Kniestrümpfe, Plüschmäntel. Das macht füllig und sieht unvorteilhaft aus. Ein dünnes Mädchen wird seine Magerkeit ein wenig verhüllen. Ihm stehen weite Ärmel, Angorapullover, bauchige Röcke, Hängemäntel. Einen mageren Hals trägt man nicht frei. Wer eine durchsichtige Seidenbluse trägt, wird auf sehr gepflegte Unterwäsche Wert legen. Keine Vollachseln bitte!

Die Visitenkarte einer jungen Dame ist die Handtasche. Schon von außen sieht sie wie ein überfüllter Magen aus. Was wird drinnen auf uns warten! Fassung bewahren, wir werden dem Ding auf den Grund gehen. Der Taschenkamm: krause Zacken, graue Schmutzschatten und kein Futteral. Der Taschenkamm gehört in eine Hülle. Das gilt auch für Kämme, die einen jungen Herrn zum Besitzer haben. Wenn man die ganze Tasche umstülpt, fallen noch ein Drehbleistift, eine Nagelfeile und ein Strumpfhalterknöpfchen heraus. Wie soll in der großen Welt Ordnung sein, wenn schon in dieser kleinen Handtasche so ein Durcheinander herrscht!

Ja, es gibt einige charmante, teils humorvolle Benimmregeln aus den 1950er Jahren – manche davon wirken heute herrlich überholt oder sogar skurril. Hier ein paar Beispiele im Stil der Zeit, die zum Schmunzeln anregen.

„Eine Dame hat immer Vortritt“ – außer beim Betreten von Gaststätten, dort prüft der Herr zuerst, ob sich keine Rowdys im Lokal befinden. Am Ende des Gaststättenbesuchs bezahlt immer der Herr, selbst wenn die Dame mehr verdient – was natürlich niemals der Fall ist. (Hust)

„Ein Gentleman zündet einer Dame stets die Zigarette an“. Wer dies vergaß, galt als unhöflich. Die Zigarette wird elegant mit einer leichten Drehung entsorgt. Niemals schnipsen.

„Eine Dame lacht nicht laut“ – Lachen durfte nur dezent und mit geschlossenen Lippen erfolgen. Eine Dame lacht wie ein zarter Wasserfall, nicht wie eine offene Sektflasche.

Der perfekte Handschlag – Frauen gaben Männern die Hand nur mit leicht geneigten Fingern, niemals festdrücken!

Da hat sich heute eine Menge verändert. Besonders die Tischmanieren aus den 50er Jahren hatten einige humorvolle Regeln! Hier ein paar Highlights:

- „Sitz gerade – aber nicht wie ein Brett. Frauen durften sich leicht anmutig zur Seite lehnen, Männer mussten kerzengerade sitzen.
- „Ellenbogen haben Sendepause“ – Wer die Ellenbogen auf den Tisch legte, galt als ungehobelt.
- „Kauen ohne Konzert“ – Lautes Kauen, Schlürfen oder gar Schmatzen war absolut verpönt.
- „Suppenregel: Löffeln statt Schaufeln“ – Die Suppe wurde leise (!) von der Löffelspitze zum Mund geführt, nicht mit einem großen Zug eingesogen.
- „Das Messer ist keine Schaufel“ – Kartoffeln oder Erbsen mit dem Messer auf die Gabel zu schieben war ein Fauxpas. Stattdessen durfte die Gabel leicht geneigt werden.
- „Zucker in den Tee? Bitte ohne Krawall!“ – Zuckerwürfel sollten leise in den Tee gleiten und nicht wie ein Stein plumpsen. Umrühren?
- „Mund abwischen – aber nicht wie ein Holzfäller“ – Die Stoffserviette wurde sanft benutzt, nicht wie ein Handtuch nach einem Marathon.

Nun, ich finde, gute Manieren erkennt man daran, dass niemand sie bemerkt – im Gegensatz zu schlechten Tischmanieren. Die fallen immer auf.

Diese „Benimmregeln“ haben wir mal bei einem Familientreffen praktiziert und es hat uns einen sehr vergnüglichen, lustigen Nachmittag beschert.

Wenn eine Dame den Raum betrat oder sich an den Tisch setzte, war es für die Herren üblich, sofort kurz aufzustehen. Das galt besonders in gehobenen Kreisen. Wenn eine Dame den Tisch verließ oder wieder zurückkam, standen die Männer erneut kurz auf. Sehr spaßig, wenn eine Dame eine schwache Blase hat und häufig zur Toilette gehen musste, oder die Hausfrau beim Bewirten häufig vom Tisch aufstand. Beim Platznehmen der Dame wurde sofort der Stuhl zurückgezogen und gewartet bis sie sich setzte, und dann schob der Herr den Stuhl sanft wieder heran – aber bitte ohne ihr den Rock einzuklemmen. Falls eine Frau sich vorstellte oder jemand ihr vorgestellt wurde, erhob sich der Mann ebenfalls. Der Herr beginnt kein lautes Gespräch, während sich eine Dame gerade gesetzt hat. Erst höflich nicken, dann darf wieder geplaudert werdenHeutzutage ist das fast ausgestorben, aber in sehr traditionellen Kreisen oder bei besonderen Anlässen kann man es manchmal noch sehen. Heute sind die gesellschaftlichen Regeln viel lockerer als in den 50ern, aber es gibt trotzdem Dinge, die als absolute Benimm-Entgleisungen gelten. Hier sind einige der größten „No-Gos“ unserer Zeit.

- In der Öffentlichkeit: Laut telefonieren – niemand will privaten Telefonaten zuhören. Musik ohne Kopfhörer abspielen: größte Nerv-Todsünden. Vordrängeln oder sich in Warteschlangen „reinmogeln“ – unhöflich!
- Am Tisch: Laut schmatzen, schlürfen oder mit offenem Mund kauen. Handy statt Gespräch vermittelt: „Du bist mir nicht wichtig.“ Lautes Rülpsen, Nase hochziehen oder sogar pupsen am Tisch? Ein absolutes Tabu!
- Umgang mit anderen: Unpünktlichkeit ohne Entschuldigung – unhöflich. Leute unterbrechen oder über sie hinwegreden – respektlos.
- Im Arbeitsleben: Unangemessene Kleidung im Job. Chips knabbern oder Kaffeetassen laut abstellen kann unangenehm wirken. Zu nahes Stehen oder übergriffige Berührungen sind ein klares No-Go.

Ob mit Hut und Anstand oder Hoodie und Air-Pods - gutes Benehmen ist nie ganz aus der Mode gekommen, es hat sich nur umgezogen.

Monika Mensing
Fotos: Pixabay

Konfettilauf – ein kunterbunter Spendenlauf für Alle

Farbenfrohe gelbe Banner an zahlreichen Bauwerken und Zäunen? Fröhliche Menschen mit reflektierenden grauen Rucksäcken? Kleine und große Gruppen, die in der Stadt unterwegs sind? Bunte Blütenblätter?

Die einen mögen sich verwundert die Augen reiben und fragen: Was ist in Werl denn wohl los? Die anderen wissen: Es ist wieder Konfettilauf!!!

Bereits zum vierten Mal haben sich am 22. März 2025 Werlerinnen und Werler und Gäste aus

anderen Städten auf Einladung des Soroptimist International Club Werl (SI Club Werl) auf den Weg gemacht, um sich zu bewegen, Spaß zu haben und Gutes zu tun.

Doch, was ist der Konfettilauf?

Der Konfettilauf ist ein kunterbunter Spendenlauf. Hier geht es aber nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um ganz andere Werte. Es geht darum, Menschen in Bewegung zur versetzen, Begegnungen zu schaffen, Kontakte zu knüpfen, gute Projekte bekannt zu machen, Spenden zu sammeln und viel konfettibunte Freude zu verbreiten, auch und gerade in nicht immer ganz einfachen Zeiten. An 23 Standorten im gesamten Stadtgebiet hingen die Konfettilaufbanner unserer Sponsoren. Gegen 7,- € Spende pro Person erhielten die Laufenden einen gut gefüllten Konfettilaufbeutel mit biologischem Blütenkonfetti, einer Übersicht der Bannerstandorte, Solidaritätsbändchen und kleinen Überraschungen unserer Sponsoren. Vor den Bannern wurde Blütenkonfetti geworfen, konnten Selfies gemacht werden, und diese unter #konfettilauf #konfettilauf2025 #gemeinsamimherzen gepostet werden. Jede und Jeder kann beim Konfettilauf mitmachen, in jedem Alter, allein, mit Freunden etc. Es gibt keine Vorgaben zu Zeiten oder Distanzen. Die Aktion ist wirklich für ALLE geeignet. Joggen, walken, wandern, spazieren, mit Rädern, sportlich oder gemütlich, ganz egal! Hauptsache „Gemeinsam im Herzen“!

Entstehung des Konfettilaufs

Seinen Ursprung hat der Konfettilauf im Jahr 2020 in Hamm. In Zeiten massiver Corona-Beschränkungen haben die dortigen SI-Clubschwestern nach einem abstandskonformen Format gesucht, um den Zusammenhalt zu stärken, Freude zu verbreiten und das Engagement für die gute Sache weiterbetreiben zu können. So entstand ein Lauf, bei dem sich Menschen mit Abstand aber „Gemeinsam im Herzen“ auf die Strecke machten. Von der Idee begeistert, schlossen sich in den Folgejahren mehrere SI Clubs an, um am gleichen Wochenende einen Konfettilauf in ihrer Stadt zu veranstalten. In diesem Jahr waren Hamm, Dortmund, Gelsenkirchen und Werl am Start.

Alle teilnehmenden SI Clubs haben das gemeinsame Spendenmotto für die „Gesundheit und den Schutz von Frauen“ vereinbart. Welche Spendenprojekte konkret unterstützt werden, entscheiden die jeweiligen Clubs vor Ort. In Werl unterstützen wir von Beginn an folgende Projekte:

- Aktion „Herzkissen“ der kfd St. Norbert Werl
- Treffpunkt – Leben im Alter e. V.
- Frauenberatung Soest

Zu den Projekten:

Aktion „Herzkissen" der kfd St. Norbert Werl

In ehrenamtlicher Arbeit werden spezielle herzförmige Kissen hergestellt, die brustkrebskranken Frauen ein wenig den Schmerz lindern und Trost spenden sollen. Die Geldspenden dienen dem Kauf von Stoffen und Füllwatte.

Treffpunkt – Leben im Alter e. V.

Der Verein bietet ein großes Angebot, um älter werdende Menschen in ihrer Selbstständigkeit zu stärken, ihre Eigeninitiative zu fördern und so ihre Gesunderhaltung und Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben zu ermöglichen. Mit Spenden aus dem Konfettilauf konnten z.B. Selbstverteidigungskurse unterstützt werden.

Frauenberatung Soest

Die Frauenberatung Soest berät Frauen und Mädchen ab 16 Jahren in allen Lebenslagen und bietet Informationen und Unterstützung bei der Entwicklung individueller Lösungswege. Dank der Spenden kann auch in Werl ein Angebot vorgehalten werden.

Rekordverdächtig!

In Werl gingen rund 250 Läuferinnen und Läufer an den Start. Rekord!

Das in diesem Jahr erweiterte Programm wie der „Konfettilauf-Spaziergang“, die „Blütenkonfetti-Auffüllstation“ die „Wasserbar“ der Stadtwerke Werl und der Vortrag von Saline Werl e.V. „Werl und das weiße Gold“ am Gradierwerk wurden gut angenommen.

Ein besonderer Anziehungspunkt war die „Offene Gartenpforte“ des „Garten der Kulturen“. Die Integrationsinitiative hatte in diesem Jahr zum ersten Mal und eingeladen bei leckeren Waffeln miteinander ins Gespräch zu kommen. Eine Einladung, der sehr viele gerne gefolgt sind.

Eh man sich versehen hatte, endete der Tag mit vielen Erlebnissen, neuen Kontakten, lustigen Fotos, tollen Gesprächen, etwas müden Füßen und Dankbarkeit für einen gelungenen Lauf.

Und wie immer: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!

Alsbald steigen wir bereits wieder in die Vorbereitungen für den nächsten Konfettilauf ein:Terminabstimmung mit den teilnehmenden SI Clubs, Ansprache und Gewinnung von Sponsoren, Anwerbung von Firmen und Vereinen für Bannerstandorte, Beantragung von Genehmigungen, Beschaffung von Give-Aways, Design neuer Banner, unendlich viele E-Mails und Telefonate, Trocknen von Blütenkonfetti, Packen der Konfettilaufbeutel, Bewerbung in Social Media, Gestaltung von Flyern und Plakaten, Erstellung der Laufkarte, Verkauf der Konfettilaufbeutel.

Viel zu tun! Aber wir machen all das mit zahlreichen helfenden Händen und vor allem mit viel Freude.

Ach ja – auch wenn es wie eingangs beschrieben kein echtes „Siegertreppchen“ gibt: verdient haben alle einen Platz auf dem Siegerpodest!

Wir danken unseren Sponsorinnen und Sponsoren für die großzügige und unkomplizierte Unterstützung und unseren Spendenempfängerinnen und -empfängernn für ihren engagierten Einsatz und natürlich unseren Teilnehmenden dafür, dass sie durch ihr Mitwirken die Projekte unterstützt, Freude verbreitet und Werl konfettibunt gemacht haben.

Wir hoffen, beim nächsten Lauf im Frühjahr 2026 viele altbekannte und neue Konfettiläuferinnen und -läufer begrüßen zu können.

Allgemeine Informationen zu Soroptimist International

Soroptimist International (SI) ist eine der weltweit größten Service-Vereinigungen berufstätiger Frauen mit gesellschaftspolitischem Engagement. Der Begriff leitet sich aus dem Lateinischen ab, was als „beste Schwestern“ übersetzt werden kann. SI ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Soroptimistinnen befassen sich nach der Maxime „Bewusstmachen, Bekennen, Bewegen“ mit Fragen der rechtlichen, sozialen und beruflichen Stellung der Frau und vertreten die Position der Frauen in der öffentlichen Diskussion, z.B. als NGO (Nicht-Regierungsorganisation) mit Konsultativstatus bei der UN. SI setzt sich durch das weltweite Netzwerk der Mitglieder und internationale Partnerschaften für Menschenrechte, weltweiten Frieden und ehrenamtliche Arbeit ein. Der erste Club wurde im Jahre 1921 in den USA gegründet, der erste europäische 1925 in Paris und der erste deutsche Club 1930 in Berlin. Heute gibt es über 2.900 Clubs mit rund 65.000 Clubschwestern in 118 Ländern. In Deutschland bestehen zurzeit 225 Clubs mit rund 7.000 Mitgliedern.

Der Werler SI Club charterte am 31.Mai 2008 als 183. Club der Deutschen Union und besteht aktuell aus 36 Clubschwestern. Der SI Club Werl setzt sich mit vielfältigen Projekten im Rahmen des Weltfrauentages, der Orange Days, der Bildung, Gesundheitsvorsorge und Gewaltprävention ein. Mit der Errichtung eines sog. „Frauen-Ortes“ für Hedwig Dransfeld mit Stelen an ihrem Ehrengrab und ihrer Wirkungsstätte, den Ursulinenschulen, ist es zuletzt gelungen, das Leben und Wirken einer historischen Frauenpersönlichkeit sichtbar zu machen. „Aushängeschilder“ des Clubs sind der reichlich gedeckte Büchertisch anlässlich der verkaufsoffenen Sonntage in Werl und der Bücherschrank auf dem Marktplatz.

Alexandra Grümme, SI Club Werl
Fotos: SI Club Werl

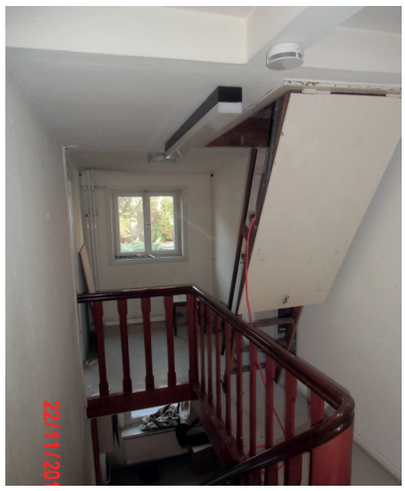
Die AWO-Begegnungsstätte von 1994 bis 2014

Das Haus in der Melsterstraße 20 hat eine mehr als zweihundertjährige Geschichte. Im Jahrbuch „Werl gestern, heute, morgen“ 2018 beschreibt Holger Engelhardt sehr ausführlich die wechselhaften Nutzungen des Hauses „Dröge-Menze“ von 1800 bis heute. Dabei richtet der staatlich geprüfte Techniker der Baudenkmalpflege und ausgewiesene Fachwerk-Fachmann den Blick besonders auf die baulichen Veränderungen. Das ursprüngliche Gebäude am Melstertor wurde wohl an die Stadtmauer angebaut unter Einbeziehung der Fundamente des Stadttores, wie Engelhardt schreibt. Als in den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts die Stadtbefestigungen geschleift wurden, begannen Umbauten und Vergrößerungen des Gebäudes. Auch die Besitzer wechselten. Zwischen 1864 und 1888 wurde Christoph Dröge der Besitzer unter der neuen Adresse Melsterthor 394. 1938 übernahm Antonie Menze („Fräulein Menze“) das Haus mit der neuen Adresse Melsterstraße 20. Holger Engelhardt fasst die folgende Zeit zusammen: „Die Stadt Werl wird um 1983 Eigentümerin der Gebäude.

Am 14. Dezember 1983 wird das Haupthaus unter Denkmalschutz gestellt. Dies geschieht aus städtebaulichen Gesichtspunkten. Bis in die neunziger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts vermietet die Stadt das Gebäude an Bedürftige.

Danach zieht die Arbeiterwohlfahrt Werl in die nun frisch sanierten Räume ein“ (Jahrbuch 2018, S.123). Zuvor betrieb die Stadt unter der Leitung von Antonia Klose, besser bekannt als „Tante Toni“, die erste hauptamtlich betriebene Altenbegegnungsstätte Am Markt. Bis zu ihrem Tod 1988 wurde sie von Ehrenamtlichen unterstützt. Auf Antrag der AWO unter der Leitung von Werner Dettenberg übernahmen AWO und DRK die Einrichtung und erhielten dafür einen Festkostenzuschuss für sozialpädagogisches Fachpersonal. Die Leitung übernahm Ingrid Luthe. „Auf dem Programm stand nun neben dem „geselligen Beisammensein“ schnell auch die Seidenmalerei, der Mittagstisch, das Gedächtnistraining und die Reisen ins Altmühltal“, schreibt Angelika Bechheim-Kanthak. 2009 übernahm Simone Kautz die Leitung der AWO-Begegnungsstätte, nachdem sie zuvor ein Jahr die erkrankte Ingrid Luthe vertreten hatte.

1994 musste die AWO die Räume am Markt verlassen. Das Gebäude Melsterstraße 20 bot sich nun an. Mehrere Räume standen zur Verfügung. Die Stadt überließ der AWO die Räume gegen Zahlung der anfallenden Betriebskosten. Die zentrale Lage des Gebäudes trug dazu bei, dass die Angebote weiterhin gut angenommen und sogar erweitert wurden. Zusammen mit dem DRK wurden Menschen zwischen 55 und 67 Jahren angesprochen, „die Mitstreiter für eigene Ideen zur Freizeitgestaltung suchten. Die Idee der Gruppengründung ‚Aktives Leben‘ war geboren.“ (A. Bechheim-Kanthak). Dabei wurde sie durch die AWO und das DRK unterstützt. Darüber hinaus boten beide an ihren Standorten Internetcafés an. Schließlich gab es eine weitere Gruppengründung „Miteinander“. Es war eine Zeit erfolgreicher Arbeit und Angebote.



Dennoch gerieten AWO wie auch DRK bald an ihre Leistungsgrenzen, sowohl in der finanziellen Ausstattung als auch beim Personal- Auch das Gebäude Melsterstraße 20 wurde in Bausubstanz und Raumgröße den gestiegenen Anforderungen nicht mehr gerecht. So schien es dringend geraten, Ressourcen zu bündeln und über innovative Konzepte nachzudenken. Über die Zusammenführung und Gründung des „Treffpunkt – Leben im Alter e. V.“ habe ich im Jahrbuch „Werl gestern – heute – morgen 2023“ geschrieben. Hier soll auf die Zeit in der Mesterstraße zurückgeblickt werden.

Heute sind die Gebäude Melsterstraße 20 im Besitz Holger Engelhardts. Für die grundlegende Restaurierung und Sanierung wurde er 2018 mit einer Belobigung im Rahmen des Nordrhein-Westfälischen Staatspreises für Denkmalpflege für besondere handwerkliche Qualität ausgezeichnet. Am 13. September 2015 war das Haus zum Tag des Offenen Denkmals für die Öffentlichkeit geöffnet.

Beppo Lippold

Foto 1 und 2: Stadtarchiv
Foto 3, 4 und 6: H. Engelhard
Foto 5: H.-G. Keil

Rätselseite – Auflösung und Suchsel

Das Lösungswort unseres letzten Kreuzworträtsels lautete: DRAHTESEL

Wir haben für Sie ein Suchsel vorbereitet. In diesem Raster sind zehn Wörter versteckt, die alle mit unseren Artikeln zusammenhängen! Viel Spaß beim Suchen!

U	A	G	R	T	V	A	H	Y	E	T	I	K	E	T	T	E	E
J	Ü	Ü	L	Q	H	K	F	Z	H	I	V	V	R	D	I	X	I
H	E	M	H	I	I	E	T	Q	U	V	O	K	X	T	I	Z	V
U	S	D	B	G	H	E	I	L	P	F	L	A	N	Z	E	U	I
S	P	L	L	E	M	Q	T	P	P	E	S	E	O	F	E	E	P
S	U	J	U	L	T	U	M	V	C	U	T	W	F	A	V	H	Ü
Z	R	G	W	P	K	R	N	P	E	R	S	Z	D	K	Ü	Ü	I
E	E	Y	Z	L	A	P	Ü	N	A	T	Z	J	C	G	J	G	I
H	N	G	U	K	H	J	T	G	O	Y	C	V	O	P	A	E	V
U	S	P	F	K	S	I	S	J	E	W	J	E	A	S	T	G	Y
O	U	D	S	D	U	E	T	X	N	R	Y	N	U	H	M	U	V
J	C	Y	H	Q	I	L	N	Z	Q	A	E	A	C	N	W	W	J
T	H	Ü	X	D	D	Y	T	X	E	C	H	I	O	K	G	C	H
Z	E	B	A	W	T	T	L	U	W	K	R	Ü	E	Z	U	K	X
X	Z	R	Ü	M	F	E	B	A	R	E	N	Ü	H	N	W	Ü	P
L	A	G	P	J	T	B	Z	E	G	Z	B	I	Ü	G	I	E	V
P	X	M	N	I	K	Z	W	R	F	N	E	M	G	M	F	S	Q
E	R	E	G	G	D	H	E	V	D	O	X	N	Ü	G	Y	L	B
T	O	L	V	R	C	M	S	G	Ü	A	K	F	T	D	E	E	G
Ü	N	V	R	A	M	N	T	D	Z	U	M	E	Q	R	N	C	K
F	E	S	F	O	X	S	P	E	N	D	E	N	L	A	U	F	P
N	Q	P	S	D	L	B	E	U	M	C	M	X	W	M	Y	M	F

Erstellt mit suchsel.fun

Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner*innen ausgelost und vom Treffpunkt - Leben im Alter e. V. persönlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 15.07.2025.

Für die Gewinnerinnen und Gewinner gibt es je einen attraktiven Preis.

Bitte senden Sie Ihre Lösung entweder:
per Post an: Treffpunkt – Leben im Alter e. V., Kurfürstenring 31, 59457 Werl oder
per E-Mail an: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Ellen Kirchhoff

Bürgerstiftung **Hellweg-Region**

DRUCKHAUS WERL

Industriestr. 7a (Halle 1) | 59457 Werl
Telefon (0 29 22) 9 12 55 07 | Telefax (0 29 22) 9 12 55 17
info@druckhaus-werl.de | www.druckhaus-werl.de