

# Perspektiven

Werler Generationenmagazin für die Region

Ausgabe Dezember 2024

## Historisches Glockenbeiern

Das besondere Läuten  
an hohen Feiertagen

**Ernährung im Alter**  
Der Einfluss auf  
unsere Haut

## KfW 40 Effizienzhaus



## Neubau im Werler Süden

Busanstraße (Neubaugebiet Werl Süd II)

### 22 moderne und attraktive Wohnungen

- Zwei separate Hauseingänge
- Wohnungsgrößen von ca. 50 bis 107 m<sup>2</sup>
- Luft-Wasser-Wärmepumpe + Photovoltaik
- Dezentrales Lüftungssystem mit Wärmerückgewinnung
- Personenaufzüge, Fußbodenheizung
- Tiefgarage mit 28 Pkw-Stellplätzen
- Keine Käufercourtage
- Kaufpreise ab 190.300 Euro

### Ihre Vermittlerin vor Ort: Michaela Grüne

Informationen und Verkauf unter **02941 757-2552** oder per E-Mail an [michaela.gruene@sparkasse-hellweg-lippe.de](mailto:michaela.gruene@sparkasse-hellweg-lippe.de)



Sparkasse  
Hellweg-Lippe  
ImmobilienCenter

ANZEIGE

## Barrierefreie Bäder bieten grenzenlose Möglichkeiten

Von Sanierung über Renovierung bis zum Neubau – mit dem Fliesenlegermeisterbetrieb von Christoph Schulte haben Sie einen kompetenten und erfahrenen Partner an Ihrer Seite. Lassen Sie sich von seinen kreativen Raumkonzepten, seiner modernen Gestaltung und der professionellen Umsetzung begeistern.

### Von Mosaik- bis XXL-Fliesen

Ob Bäder, Küchen oder Wohnzimmer, Treppen, Terrassen oder Balkone, Boden- oder Wandfliesen – die Einsatzmöglichkeiten von Fliesen und Naturstein sind so vielfältig wie ihre Größe, die von Mosaikfliesen bis zu großformatigen XXL-Fliesen reicht. Genauso vielfältig wie die Einsatzgebiete ist auch das Leistungsspektrum des renommierten Meisterbetriebs aus Ense, mit dem sich Christoph Schulte bereits vor über 30 Jahren selbstständig gemacht hat.

Allen, die schon heute an morgen

denken, empfiehlt der Fliesenlegermeister barrierefreie Lösungen wie z. B. bodenebene Duschbereiche und dünn-schichtige Fußbodenheizungen, die auch in Altbauten einen ebenerdigen Heizkomfort ermöglichen. Diese sind nicht nur bei Best Agern, sondern auch bei jungen Familien beliebt.

Nach der ausführlichen Beratung geht es für den Fliesenlegermeister an die individuelle Planung und die fotorealistiche Visualisierung in 3D. So kann der Kunde die digitale Umsetzung seines Wohnraums schon vorab erleben.

### Verstärkung gesucht

Zur Verstärkung seines Teams, zu dem u. a. zwei Fliesenlegermeister und zwei Gesellen gehören, sucht Christoph Schulte nach engagierten Fliesenlegern. Wer Interesse oder Fragen zu den umfangreichen Leistungen hat, kann einfach anrufen unter 02938 49588.

## Ihre Experten für alle Arbeiten rund um die Fliese und den Naturstein

### Wir planen und realisieren Neu- und Renovierungsvorhaben

- Bad-Modernisierung (barrierefrei und seniorengerecht)
- Verlegearbeiten im Wohn- und Außenbereich



### Moderne 3D-Planung

für den virtuellen Rundgang in Ihrem eigenen Traumbad!

Wir planen mit VI Soft!



Ringstraße 39  
59469 Ense  
Telefon  
0 29 38 - 495 88  
oder  
0171-4 06 50 80

christoph  
**schulte** GmbH  
FLIESENLEGER-MEISTERBETRIEB

[schulte-fliesen@gmx.net](mailto:schulte-fliesen@gmx.net)  
[www.schulte-fliesen.de](http://www.schulte-fliesen.de)

# Liebe Leserinnen und Leser,

in unserer Dezember-Ausgabe nehmen wir Sie mit nach Westönnen, um dort über das besondere Läuten der Kirchenglocken zu berichten – das Glockenbeiern. Wir geben einen Einblick in diese besondere Technik und zeigen mit unseren Fotos, wie diese Glocken im Kirchturm aussehen.

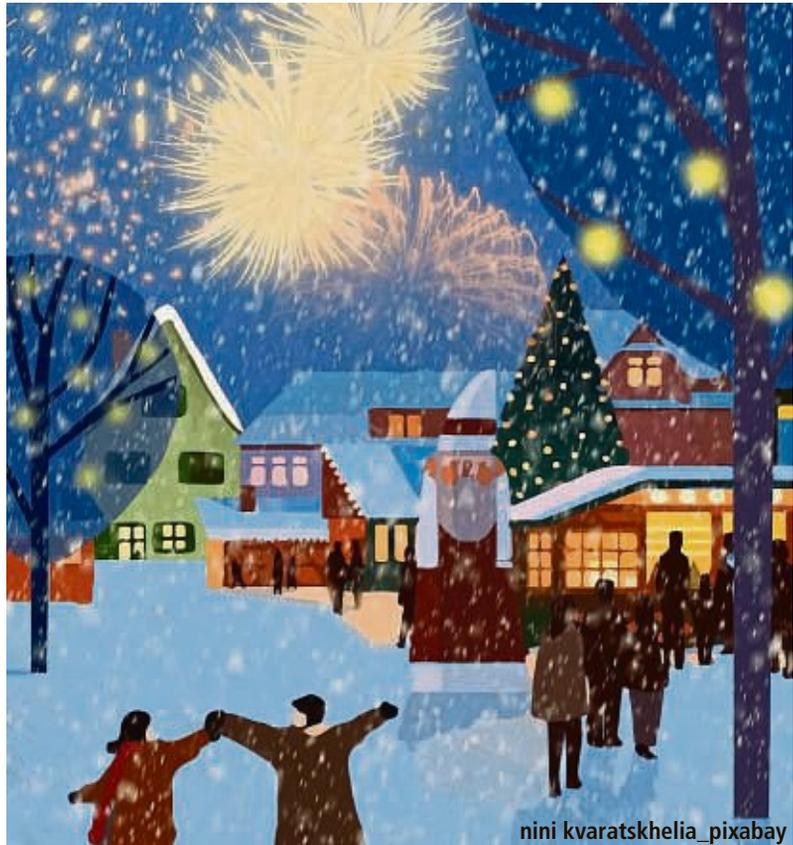
Mit unserer Reihe über die Hobbys unserer Leserinnen und Leser haben wir uns dieses Mal zu den Chören in Werl und Umgebung begeben. Seien Sie gespannt, wie viele unterschiedliche Chöre und Gesangsgruppen Werl zu bieten hat!

Traditionell zum Jahresende haben wir für alle Rätselfreudigen unter Ihnen ein Suchbild vorbereitet. Viel Spaß beim Lösen!

Eine wichtige Ankündigung über die Zukunft der Perspektiven, wo wir demnächst zu finden sind und wie wir weiterarbeiten werden, finden Sie auf der nachfolgenden Seite!

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Winterzeit und freuen uns Sie im kommenden Jahr wieder mit unseren Beiträgen versorgen zu dürfen!

**Ihr Redaktionsteam**  
**Treffpunkt - Leben im Alter e.V.,**  
**Redaktion Perspektiven**  
**Kurfürstenring 31, 59457 Werl**  
**treffpunkt-perspektiven-werl@web.de**



nini kvaratskhelia\_pixabay

## INHALT

Ankündigung: Die Zukunft der Perspektiven	auf Seite 4
Neues aus dem Treffpunkt	auf Seite 5
Glockenbeiern in Westönnen	auf den Seiten 6 bis 8
Aktiv im Alter: Zu Besuch bei Werner Notzon	auf den Seiten 8 und 9
Herbstbilder und Gedicht	auf den Seiten 10 und 11
Hobbys unserer Leserschaft: Singen	auf den Seiten 12 bis 14
Digitalpaten in Wickede (Ruhr)	auf der Seite 15
Bibeln des Monats	auf den Seiten 16 und 17
Möbel und mehr in Ense	auf den Seiten 18 und 19
Weihnachtsdeco	auf den Seiten 20 und 21
Ernährung im Alter	auf den Seiten 22 bis 24
Rezepte	auf der Seite 25
Rätselseite und Auflösung	auf der Seite 26

## Impressum

**Herausgeber:** Treffpunkt – Leben im Alter e.V.  
**Vorsitzender:** Helmut Schmiegel, Hohe Fahrt 7, 59457 Werl,  
 helmut.schmiegel@t-online.de  
 In Zusammenarbeit mit dem W. Jahn-Verlag & Co KG  
**Gesamtanzeigenleiter:** Axel Berghoff, Tel.: 02381/105266  
**Druck:** Druckzentrum Hamm GmbH & Co. KG,  
 Gabelsbergerstraße 1, 59069 Hamm  
**Erscheinungstag Heft 4/2024:** 03.12.2024  
**Erscheinungsweise:** 4/Jahr  
**Auflage:** 10.000 Exemplare

**Titelbild:** Wilfried Mars  
**Redaktion:** Angelika Bechheim-Kanthak, Othmar Haupt, Ralf Hinz, Udo Jackenkroll, Karl-Joseph (Beppo) Lippold, Wilfried Mars, Ellen Kirchhoff, Adolf Wiemhöfer  
**E-Mail-Adresse:** treffpunkt-perspektiven-werl@web.de  
**Online-Ausgabe:**  
<https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/familie-soziales/senioren/perspektiven-das-werler-generationenmagazin>  
 Oder  
<https://treffpunkt-werl.de/>

# Ankündigung – Zur Zukunft der Perspektiven

Liebe Leserinnen und Leser der Perspektiven,

vor sich haben Sie die 36. Ausgabe unseres Magazins. Seit dem Erscheinen der ersten Ausgabe im März 2016 bis heute lagen die Perspektiven der Ausgabe des Soester Anzeigers in Werl, Ense und auch Wickede (Ruhr) bei. Nach neun Jahren endet nun die Zusammenarbeit zwischen dem Perspektiven-Team und dem Soester Anzeiger. Es sind technische Umstellungen, die den Soester Anzeiger zu diesem Schritt bewegen haben. Für die angenehme und konstruktive 9-jährige Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden des Soester Anzeigers bedanken wir uns an dieser Stelle.

Für unsere zahlreichen Leser machen wir als Perspektiven-Team gerne weiter. Wir werden also auch weiterhin Artikel schreiben zu Themen, die für unsere Leserschaft von Interesse sein dürften. Bisher hat der Anzeiger Texte und Fotos zu Zeitungsseiten zusammengestellt. Diese Aufgabe werden wir nun übernehmen müssen. Die ersten Schritte dorthin haben wir im Team bereits besprochen und geplant. Aber es liegt noch viel Arbeit vor uns...

Die Art und Weise wie unser Generationenmagazin erscheinen wird, wird sich ab der März-Ausgabe 2025 somit ändern, da die Printausgabe in ihrer bisherigen Form eingestellt werden muss. Wir werden dann planmäßig zunächst ausschließlich online publizieren.

Bereits jetzt finden Sie uns schon als Online-Magazin auf der Treffpunkt-Homepage ([www.treffpunkt-werl.de](http://www.treffpunkt-werl.de)) unter der Kachel

„Perspektiven - das Magazin“. Unter dieser Kachel finden Sie demnächst Informationen zu unserem Redaktionsteam, Ankündigungen und unsere zurückliegenden sowie zukünftigen Online-Ausgaben.

Auch auf der Homepage der Stadt Werl sind wir online. Dort finden Sie uns, wenn Sie entweder im Suchfeld das Schlagwort „Perspektiven“ eingetippen oder diese Domain eingeben: [www.werl.de/rathaus-politik-buerger/familie-soziales/senioren/perspektiven-das-werler-generationenmagazin](http://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/familie-soziales/senioren/perspektiven-das-werler-generationenmagazin)

Gerne informieren wir Sie per Mail oder übermitteln Ihnen die Ausgaben im pdf-Format, wenn unsere März-Ausgabe verfügbar sein wird. Dazu brauchen wir Ihre E-Mail-Adresse. Schicken Sie eine E-Mail an:

[treffpunkt-werl@web.de](mailto:treffpunkt-werl@web.de)

An diese Adresse können Sie uns auch gerne Anregungen wie z. B. Themenvorschläge mitteilen. Außerdem können Sie uns Ihre Ideen auch telefonisch unter der Nummer des Treffpunkts mitteilen: 02922/9275000.

Ein Ausdruck der jeweiligen Ausgabe oder einzelner Artikel kann bis auf Weiteres in geringer Stückzahl im schwarz-weiß-Druck zugeschickt werden. Teilen Sie uns dazu unter der o.g. Telefonnummer bitte Ihre Postadresse mit.

Wir hoffen, dass Sie auch in Zukunft die Perspektiven, die wir für Sie erstellen, gerne lesen werden. *Udo Jackenkroll und Ellen Kirchhoff*



# Neues aus dem Treffpunkt – Ein ereignisreiches Jahr



Ende letzten Jahres wurde das 10jährige Bestehen des Vereins mit zahlreichen Gästen gefeiert. Besser kann ein Jahr nicht abgeschlossen werden!

Voller Motivation sind wir dann mit vielen neuen Projekten in das neue Jahr gestartet:

Im April hat Thomas Bütter den **Mitsing-Nachmittag**, der bei dem 10jährigen Jubiläum getestet wurde, ins Leben gerufen. Seitdem treffen sich Singbegeisterte jeden ersten Freitag im Monat, um gemeinsam die Stimmbänder zu ölen. Seit September freut sich der Treffpunkt über den Schüler Korbinian der sich für den Engagementnachweis NRW in der sogenannten „**Digitalen Sprechstunde**“ für Medien Neulinge einsetzt. Hier berät er angemeldete Personen in Fragen rund um Smartphones, Tablets und vielem mehr.

In den Monaten Oktober und November fiel der Startschuss gleich für mehrere Projekte:

So hat Mechthild Poth, die auch bei weiteren Treffpunkt-Angeboten als ehrenamtlich Engagierte aktiv ist, das Projekt „**Vertellekes**“ organisiert. Hier treffen sich Menschen, die durch das Erzählspiel Gemeinsamkeiten aus der Vergangenheit entdecken. „Das Spiel soll Anstöße geben zum Erinnern, Nachdenken, Schmunzeln und Singen.“, heißt es in der Spielbeschreibung. Einmal im Monat wird in einer kleinen Gruppe zusammen erzählt, gelacht und zugehört.



Foto: Treffpunkt

Auch in dem Monat Oktober ist die Idee von den Fahrerinnen und Fahrern des Treffpunkts umgesetzt worden. In kleinen Gruppen werden angemeldete Gäste mit dem Treffpunkt-Bulli von zu Hause abgeholt und zu einem zuvor festgelegten **Ausflugsziel** gefahren. Vor Ort gestalten die Fahrgäste die zwei Stunden Zeit selbstständig. Dann steht die Rückfahrt am vereinbarten Ort an und alle werden wieder nach Hause gebracht. Bisher wurden der Möhnesee, Bad Sasendorf und Soest als Ziele angefahren.

Das Projekt „**Farbenspiel**“ findet bereits seit sieben Jahren statt. Jede Woche trifft sich eine Gruppe von Frauen, die gemeinsam an ihren Kunstwerken arbeiten, sich gegenseitig inspirieren und beraten. Unter der Leitung der seniorTrainerin Ortrud Asero hat sich eine beständige Gemeinschaft zusammengefunden.

Seit Ende November konnte ein zweites Angebot unter der Leitung von Roswitha Klawunn zum freien **Malen** in Gesellschaft ins Leben gerufen werden. Auch hier gilt: Kunst ist, was gefällt.



Foto: jan\_photo\_Pixabay

Kunst braucht Leidenschaft und Begeisterung. Kunst ist vielfältig, experimentell, wandlungsfähig und liegt immer im Auge des Betrachters.

Zu guter Letzt ist Ende November zusammen mit der „VHS Werl - Wickede (Ruhr) - Ense“ das Kooperationsprojekt „**Küchenpartie mit peb**“ an den Start gegangen. Die zwei ehrenamtlichen Leitungen dieses Projekts vom Treffpunkt, Doris Sertel und Mechthild Poth, veranstalten in insgesamt fünf Terminen ein Generationenkochen in der Sälzer Sekundarschule. Mit sechs Erwachsenen und sechs Kindern werden diverse Rezepte erprobt und Wissenswertes über Lebensmittel und Kochtechniken vermittelt.

Deutlich wird, dass der Treffpunkt nicht still steht, sondern immer weiter an neuen Ideen tüftelt! Die Engagierten des Vereins sind dabei die treibende Kraft, die die Entwicklung des Vereins voranbringt.

Wer Teil dieser bunten Gesellschaft werden möchte, ob als die Angebote genießender Gast oder Engagierte, ist jederzeit aufs Herzlichste willkommen!

Ellen Kirchhoff

# Besonderes Läuten an hohen Feiertagen: Das historische Glockenbeiern

Bald ist es wieder so weit: im Laufe des Heiligen Abends werden die Glocken verschiedener Kirchen die Gläubigen zum Gottesdienst rufen. Dazu braucht schon lange niemand mehr den Kirchturm zu besteigen und dort oben durch Herabziehen und Loslassen eines Seils die Glocken zum Schwingen zu bringen. Diese sehr anstrengende Arbeit entfällt schon seit langer Zeit dank elektrischer Läutemaschinen. Die erste Läutemaschine nahm ihre Arbeit im Jahr 1902 im Kölner Dom auf. In den folgenden Jahrzehnten setzte sich diese Erfindung immer mehr durch. Dabei verschwand allmählich nicht nur das allgemein bekannte Läuten von Hand, sondern auch ein alter Brauch, das Glockenbeiern. Anders als beim „normalen“ Läuten kann man beim Beiern auch Melodien oder Rhythmen spielen. Das Beiern ist also eine Art Glockenspiel. Bereits vor mehr als 500 Jahren wurde der Brauch des Beierns in Belgien, den Niederlanden und auch im Rheinland sowie in Westfalen gepflegt.

Beim „normalen“ Läuten wird die Glocke von Hand oder durch eine Läutemaschine zum Schwingen gebracht und der Klöppel schlägt dabei wechselseitig an die dickste Stelle der Glockenwandung an und die Glocke erklingt dabei. Ganz anders ist es beim Beiern. Die Glocke bewegt sich nicht; nur der Klöppel wird bewegt und schlägt gegen die Wandung der Glocke, deren Ton dann zu hören ist. Je kleiner die Glocke, desto höher ist ihr Ton, und je größer die Glocke ist, desto tiefer klingt sie. Jede Glocke hat ihren eigenen Ton. Daher braucht man mehrere Glocken unterschiedlicher Größe, um eine Melodie spielen zu können.

Insofern bringt der Kirchturm von St. Cäcilia in Westönnen gute Voraussetzungen für das Beiern mit; denn dort oben be-

finden sich acht (!) Glocken. Somit stehen acht verschiedene Töne für das Beiern zu Verfügung. Dennoch verdrängte die Läutemaschine auch in Westönnen das Beiern. Seit Ostern 1958 gab es in Westönnen kein Handläuten und Beiern mehr. Dass dieser alte Brauch dort wiederbelebt wurde, ist besonders zwei Personen zu verdanken: Martin Hufelschulte und Werner Wanders. Martin Hufelschulte ist heute Pastor im Pastoralen Raum An Egge und Lippe im Paderborner Land. Er wuchs in Westönnen auf und unterhält auch jetzt noch enge Kontakte dorthin. Als Messdiener interessierte er sich schon sehr für Kirchenglocken und deren Geläut. Er fand heraus, dass in früheren Zeiten in Westönnen nicht nur „normales“ Geläut ertönte, sondern dass an besonderen Tagen auch gebeiert wurde; und das sollte auch in Zukunft wieder so sein. Dafür setzte sich neben Martin Hufelschulte auch der Ortsheimatpfleger Werner Wanders ein. Beide eigneten sich ein umfangreiches Wissen über das Beiern an. Nachdem die beiden sehr viel Zeit in dieses Projekt investiert hatten, war es Weihnachten 2006 so weit: nach gut 48 Jahren erklang diese besondere Art des Glockenspiels erstmals wieder in Westönnen.

Aber wie genau funktioniert das Beiern? Und wie hört es sich an, wenn eine Melodie gebeiert wird? Wir hatten das große Glück, dass Werner Wanders und Martin Hufelschulte gerne bereit waren, mit uns den Kirchturm von St. Cäcilia zu besteigen, um uns dort oben zu zeigen, welche Vorbereitungen zunächst an den Glocken getroffen werden müssen und wie schließlich mit diesen Glocken eine Melodie gespielt wird.

Wir treffen uns mit den beiden Glockenexperten am Fuße des Westönnener Kirchturmes, besteigen den Turm und erfahren von einem Glockenjubiläum; eine der Glocken ist 275 Jahre alt geworden. >>>



Foto: Wilfried Mars

Fortsetzung



Am Beispiel dieser Glocke wird deutlich, wie diese Vorbereitungen für jede der acht Glocken aussehen. Zuerst wird das eine Ende des Halteseils an dem Klöppel befestigt. Das Ziel dabei ist, dass der Klöppel nur wenige Zentimeter von der Glockenwandung entfernt ist. Müsste man den schweren Klöppel jedes Mal aus der Mitte der Glocke zur Glockenwandung bewegen, würde das mehr Kraft kosten. Das andere Ende des Halteseils ist übrigens dauerhaft oben an einem Balken befestigt. Aber wie kann der Klöppel bewegt werden? Auf dem Foto kann man an dem Halteseil eine Schlaufe sehen. Dort an der Schlaufe ist ein weiteres Seil befestigt, das Betätigungsseil. Dieses Seil führt zu dem „Beiermann“. Er zieht an dem Seil, bewegt dadurch den Klöppel, der dann gegen die Wandung der Glocke schlägt und so einen Ton erklingen lässt. In dem folgenden Foto ist Martin Hufelschulte zu sehen: in jeder Hand hält er ein Betätigungsseil.

Die kleine Marienglocke, auch alte Engel-des-Herrn-Glocke genannt, wurde im Jahr 1749 von dem in Köln lebenden Glockengießer Michael Moll gegossen, so wie die Inschrift verrät: MEISTER MICHAEL MOLL HATT MICH GEGOSSEN ANNO 1749. Seitdem verrichtet sie ihren Dienst in St. Cäcilia mit weiteren Glocken aus den Jahren 1597, 1671, 1948 und 2010. Mag ihr Klang - wie auch der Klang der anderen Glocken - noch viele Jahre die Menschen in Westönnen erfreuen.

Inzwischen haben Martin Hufelschulte und Werner Wanders mit den Vorbereitungen für das Beiern begonnen.



Zwei weitere Seile bewegt er mit den Füßen durch Treten auf zwei Pedale. Gebeiert wird also mit Händen und Füßen. Das bedeutet, er benutzt gerade vier Glocken.

Fotos: Wilfried Mars

>>>



Foto: Wilfried Mars

Fortsetzung

Und hier sind beide „Beierleute“ in Aktion zu sehen: Werner Wanders im Vordergrund und Martin Hufelschulte dahinter. Werner Wanders betätigt dabei die Seile der vier anderen Glocken, die sein Kollege nicht benutzt. Zusammen benutzen sie also alle acht Glocken im Turm von St. Cäcilia. Das be-

deutet aber auch: keiner von ihnen kann alle Töne einer Melodie spielen; nur zusammen können sie alle acht Töne erklingen lassen. Somit müssen beide sehr aufmerksam einander zuhören, um selber die richtigen Töne zum

richtigen Zeitpunkt im richtigen Takt erklingen zu lassen. Deshalb wird immer in Zweiergruppen gebeiert. Das erfordert ein hohes Maß an Abstimmung untereinander und viel Übung. In Westönnen gibt es zurzeit zehn „Beierleute“.

- Diejenigen von unseren Leserinnen und Lesern, die einen Zugang zum Internet haben, können sich das Westönnener Beiern bei YouTube ansehen und anhören und dabei Martin Hufelschulte, Werner Wanders und weitere Beierleute in Aktion sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=VFZ7rzEfMkI>

Unabhängig davon, ob jemand das Internet nutzt oder nicht, kann jeder das feierliche Glockenspiel, das Glockenbeiern, in der entsprechenden Atmosphäre am Fuß des Kirchturmes genießen, und zwar an jedem Adventssonntag und am folgenden Montag jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr. Außerdem ertönen die von Hand gespielten Glocken Heiligabend ab ca. 16.00 Uhr sowie am zweiten Weihnachtstag von 18.00 bis 19.00 Uhr. Kostenlose Parkmöglichkeiten gibt es am Westönnener Friedhof (Menzestraße); von dort sind es nur wenige Meter bis zur Kirche.

Udo Jackenkroll

## Aktiv im Alter: Zu Besuch bei Familie Notzon

Familie Notzon kenne ich schon seit Jahrzehnten, bin aber bestimmt schon zwanzig Jahre nicht mehr dort gewesen. Schon damals habe ich den tollen Garten bewundert, als ich aber jetzt hindurchgeführt werde, erscheint er mir in einem völlig neuen und veränderten Bild. Gerade ist Werner dabei, einen kleinen Teil mit Hilfe einer Holzwand abzuteilen als separate Sitzecke für seine jüngste Tochter, die mit ihrem Freund die Einliegerwohnung im Haus bewohnt. Platz ist ja da auf dem riesigen Grundstück. Trotz des sonnigen Herbsttages bewegen wir uns zumeist im Schatten, gespendet von einer Unzahl großer Bäume. Sie alle aufzulisten, würde hier den Rahmen sprengen. Große Laubbäume aber auch Obstbäume durchziehen den Garten, aber auch vor dem wunderschönen Haus erstrahlt in der Sonne alles in sattem Grün.

Werner führt mich herum. Vorbei am Pool geht es zu einem Holzpavillon mit Sitzgruppe und einem Ofen aus den 50er Jahren, der zwar nicht

mehr in Betrieb ist, aber dekorativ ins Auge fällt. Davor gibt es dann auch ein lauschiges Sonnenplätzchen. Ein Stück weiter ist dann die Außensauna, die viel genutzt wird. Alles selbst erbaut. Wir gehen weiter und gelangen zum großen Gemüsegarten. Auch hier finde ich alles, was das Herz und der Magen an Gemüse begehren. Daneben das Gewächshaus. Hier wird vorgezogen, aber auch angebaut und natürlich geerntet und verarbeitet. Geräusche lassen mich zur Seite schauen. Hier spielt sich das Leben in Form von freilaufenden Hühnern ab. Manch einer wäre froh, einen Garten in der Größe zu besitzen, wie sie die Hühner haben. Dahinter der Kompost, denn Garten und Blumenrabatte werden natürlich gedüngt. Ich bin sprachlos und kann mich gar nicht sattsehen.

>>>



Foto: Yonne Notzon

Fortsetzung

Wir gehen ins Haus. Jutta sitzt auf dem Fußboden und spielt mit Fynn, dem dreijährigen Enkel. Womit? Klar, drei Bagger sind im Einsatz. Der Junge kommt schon früh auf den Opa raus. Werner und ich setzen uns an den Kaffeetisch, Jutta muss sich um Fynn kümmern. Natürlich ist der Kuchen selbst gebacken. Jutta backt täglich, jeden Tag gibt es einen anderen Kuchen. Ungläubig schaue ich mir die schlanken Körper der beiden an. „Wir sind halt immer in Bewegung, Ruhezeiten kennen wir nur ganz wenig“ erfahre ich. Da bleibt keine Zeit, Kilos anzusetzen.

Jetzt will ich aber mehr von Werner und Jutta wissen. Ich fange mit dem Garten an. Gartenarbeit kenne ich von mir selber, viele Stunden die Woche rackern wir in ihm, doch ist mein Gärtchen kein Vergleich mit dem absoluten Vorzeigegarten der Notzons. Werner ist hauptsächlich für die groben Arbeiten zuständig, Bäume und Büsche beschneiden, umgraben, mähen, jetzt im Herbst die Unmengen an Laub zusammenkehren und entsorgen, während Jutta sich um die Blumenrabatten kümmert, die Gemüse- und Kräuterbeete frei von Wildkraut hält, die Wege sauber hält, die Hühner füttert und das Gehege entmischt und nebenbei für alle kocht, backt, Obst dörft und sich natürlich um den Enkel kümmert.

Zu Werner: 79 Jahre alt, die man ihm bei weitem nicht ansieht, drahtig und schlank wie er ist. Geboren in Werl, der Vater war Installateur. So wurde er schon früh mit dem Handwerk und mit Werkzeug konfrontiert. Volksschule, dann Handelsschule in Soest und schließlich Lehre bei der Stadt. Schwerpunkte Bauordnungsamt und Bauverwaltungsamt. Ganz habe ich den Unterschied nicht begriffen, es scheinen aber zwei verschiedene Dinge zu sein. Einige Jahre im Personalrat folgten, dann zurück zur Bauordnungsabteilung und dort schließlich Abteilungsleiter bis zur Verrentung. Da Personalmangel herrschte, verlängerte er seinen Job bei der Stadt noch zweimal um je sieben Monate und arbeitete so fast 50 Jahre bei der Stadt.

Die Familie hatte immer den Vorrang vor allem. Als seine Tochter den Fotoladen von Hel-

mut Euler übernahm, half er auch gerne im Laden aus.

Daneben baute er eine Reihe von Garagen, alles im Alleingang. Keine Blechbuden, alles ordentlich gemauert. Kaum fertig, legte er für seinen ältesten Sohn einen Nutzgarten mit Obstbäumen an. Umgraben, Sichtschutzzaun etc., ich sah ihn praktisch täglich. Stolz zeigt er mir sein letztes Werk: Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach. Alles selber gebaut zusammen mit dem Freund der Tochter. Dadurch natürlich preiswert.



Foto: Yonne Notzon

Heute produziert er den größten Teil seines Stroms selber, speist auch noch ins öffentliche Netz ein. Bauen macht ihm halt Spaß, handwerkliches Geschick hat er früh entwickelt und so vor 40 Jahren auch sein Traumhaus, in dem die Familie immer noch lebt, zum großen Teil eigenhändig gebaut. Für Reparaturen oder Verschönerungsarbeiten benötigt er niemanden.

„Aber ich merke meine Jahre inzwischen auch“, erzählt er. Letzte Woche war ein wunderschöner Sonnentag und da habe ich mich einfach mal ein paar Stunden in den Garten gelegt. Das hat richtig gut getan.“ Ich bin sprachlos. Wer hat in dem Alter denn noch so viel Kraft und Energie? Jutta und Werner, behaltet diese Kraft!

Otti Haupt

# Oktoberlied / Theodor Storm

Der Nebel steigt, es fällt das Laub;  
Schenk ein den Wein, den holden!  
Wir wollen uns den grauen Tag  
vergolden, ja vergolden!

Und geht es draußen noch so toll,  
Unchristlich oder christlich,  
Ist doch die Welt, die schöne Welt,  
So gänzlich unverwüstlich!

Und wimmert auch einmal das Herz –  
Stoß an und lass es klingen!  
Wir wissen's doch, ein rechtes Herz  
Ist gar nicht umzubringen.

Der Nebel steigt, es fällt das Laub;  
Schenk ein den Wein, den holden!  
Wir wollen uns den grauen Tag  
Vergolden, ja vergolden!

Wohl ist es Herbst; doch warte nur,  
Doch warte nur ein Weilchen!  
Der Frühling kommt, der Himmel lacht,  
Es steht die Welt in Veilchen.

Die blauen Tage brechen an,  
Und ehe sie verfließen,  
Wir wollen sie, mein wackrer Freund,  
Genießen, ja genießen!



Foto: privat



Foto: Peter Kanthak



Foto: Dominik Kirchhoff



Foto: privat



Foto: privat



Foto: Bernadette Hüttenbrink



Foto: Kaltenhof

# Hobbys unserer Leserinnen und Leser – Gemeinsames Singen

Nach "Singen macht das Herz froh" - Wenn dieses bekannte Sprichwort richtig ist, könnte sich das Singen dann auch positiv auf die Gesundheit auswirken? - Eine eindeutige Antwort auf diese Frage gibt es u. a. bei zwei großen Krankenkassen, der DAK und der AOK. Beide verweisen auf wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen, dass nach 60-minütigem Singen im Chor die Zahl der Immun-Botenstoffe im Blut deutlich höher war als vor dem Singen. Das bedeutet, dass der körpereigene Schutz vor Krankheitserregern gestärkt worden ist. Gleichzeitig sank während des Singens das Stresshormon Cortisol deutlich. Die Folge: die Sängerinnen und Sänger fühlten sich nach einer Stunde deutlich entspannter als zuvor; der Puls der Singenden sank, die Atmung verlief tief und regelmäßig und dadurch nahm das Blut mehr Sauerstoff auf. Wer sich ausführlicher informieren möchte, findet die Angaben zu den Internetseiten der beiden Krankenkassen etwas weiter unten.

Abgesehen von den genannten Aspekten gibt es weitere positive Auswirkungen des gemeinschaftlichen Singens: soziale Kontakte entstehen bzw. werden intensiviert, die Stimmung ist gut und die regelmäßigen Treffen tragen dazu bei, dass die Woche eine Struktur erhält und nicht einfach nur dahinplätschert.

Für Leute, die eigentlich gerne mit anderen singen möchten, aber glauben, dass sie nicht singen können, hat eine Musiktherapeutin auf der Internetseite der DAK (s. unten) einen Rat: „Ich sage dann, dass man sich langsam ans Singen herantasten kann und es eben nicht um Leistung geht, sondern darum, gemeinsam eine gute Zeit im Hier und Jetzt zu haben. Singen in der Gruppe ist zum Einstieg besonders geeignet, da jeder selbst regulieren kann, ob und wie laut er gehört werden möchte. ... Fast alle Menschen, mit denen ich arbeite, glauben, nicht singen zu können, sind aber hinterher froh, den Schritt gewagt zu haben.“

( <https://magazin.dak.de/singen/> )

( <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/singen-macht-gluecklich-und-ist-gesund> ).

Einen solchen Einstieg in das gemeinsame Singen in netter Atmosphäre bietet der Mitsing-Nachmittag im Treffpunkt, Kurfürstenring 31 an jedem ersten Freitag im Monat von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr.

Thomas Büttner, der in der Musikschule arbeitet, startete diese Gruppe im April 2024. In der Vorweihnachtszeit des Jahres 2023 kam er erstmals zum Treffpunkt, und zwar mit einer Gruppe von Schülern, die Musikinstrumente spielten. Danach war klar:



Foto: Treffpunkt

sehr schön wäre es, wenn dieser Musiker, der auch hervorragend singt, regelmäßig im Treffpunkt aktiv werden könnte. Da Thomas Büttner sich schon bei seinem ersten Besuch im Treffpunkt sehr wohl fühlte, war er gerne bereit, einen Mitsing-Nachmittag im Monat zu leiten.

Dabei geht es nicht um Leistung; vielmehr stehen der gemeinsame Spaß und das Zusammensein im Vordergrund. Gesungen werden vorwiegend deutsche und englische Oldies, aber auch neuere Lieder. Dabei spielt der Musiker die Melodien auf seinem E-Piano und dazu singt er. Das ist eine hervorragende Gelegenheit zum Mitsingen.



Foto: Wilfried Mars

Die ersten Teilnehmer haben sich schon eingefunden. >>>

*Fortsetzung*

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, diese Gelegenheit nutzen und unverbindlich „schnuppern“ möchten, können Sie sich vorher beim Treffpunkt anmelden, und zwar telefonisch (02922 / 92 75 000) oder per E-Mail: [treffpunkt-werl@web.de](mailto:treffpunkt-werl@web.de). Falls jemand vergessen hat sich anzumelden, kann er / sie allerdings auch ohne Anmeldung zum Mitsing-Nachmittag kommen. Singmappen mit den bisher gesungenen Liedern liegen im Treffpunkt bereit.



Fotos: Wilfried Mars

Erweitert werden diese Mappen durch Lieder, die einzelne Teilnehmer der Gruppe vorgeschlagen und dann auch gesungen haben.

Dieses lockere Mitsingen ist eine Möglichkeit, die Vorteile des gemeinsamen Singens zu nutzen. Eine andere Möglichkeit bietet das Singen in einem Chor.

Einen Überblick über Chöre und Musikvereine in Werl finden Sie hier:

<https://www.werl.de/freizeit-tourismus-kultur/vereinsleben/musikvereine-und-choere>

Die dort aufgeführten Chöre sind:

- der gemischte Chor des MGV 1863 Hilbeck
- Happy Voices Büderich
- Madrigalchor Werl
- MGV Einigkeit Werl 1914
- VOCeMotion Werl

Den Chor VOCeMOTION haben wir beim wöchentlichen Üben im Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde Werl (Paul-Gerhardt-Str. 15) besucht.

Der Name des Chores leitet sich ab von „Voce“, bedeutet „Stimme“ und von „emotion“, das heißt „Gefühl“. Die Anfänge dieses gemischten Chores reichen zurück bis in das Jahr 2002. Was die Mitglieder des



Chores damals wie heute verbindet, sind Spaß und Freude an der Musik sowie das Singen in der Gemeinschaft. Gesungen werden neben deutschsprachigen Stücken auch englischsprachige Pop- und Rock-Songs. Außerdem singt der Chor auch moderne Kirchenlieder und gerade jetzt in der Advents- und Weihnachtszeit Weihnachtslieder. Als wir den Chor besuchten, wurde gerade „We are the champions“ mehrstimmig geübt; dabei wurde der Chor auf einem E-Piano von dem Chorleiter Marvin Krause begleitet. Was wir dort hörten, gefiel uns sehr gut. Insofern passte der Titel dieses Songs zu der Leistung des Chores.

Zuletzt ist der Chor am 27. Oktober in Holtum in der Meditationskirche aufgetreten. Wie der Anzeiger am 29. Oktober in seiner Werler Ausgabe berichtete, begeisterte VOCeMOTION das Publikum in der vollbesetzten Kirche mit einem abwechslungsreichen Programm. Wann und wo der nächste Auftritt stattfinden wird, stand zum Zeitpunkt unseres Redaktionsschlusses noch nicht fest. Wer den Chor interessant findet und vielleicht gerne in der Gemeinschaft singen würde, kann unverbindlich zum wöchentlichen Treffen in der Paul-Gerhardt-Straße 15 donnerstags um 19.30 Uhr kommen oder sich bei dem Vorsitzenden Paul Tittelbach melden (tel. 0151-51713807). Weitere Informationen finden Sie, liebe Leserinnen und Leser, auf der Homepage des Chores: <http://www.vocemotion.de/>. Unter „Galerie“ sind Fotos von Aktionen der Gruppe zu sehen. Diese Internetseite sollten sich auch diejenigen merken, die zwar nicht selber singen wollen, die aber gerne beliebte Lieder hören, die von diesem hervorragenden Chor gesungen werden; denn Informationen über kommende Auftritte von VOCeMOTION gibt es unter „Aktuelles“. Der Besuch eines Auftritts dieses Chores wird sich bestimmt lohnen. >>>

Fortsetzung

Gesungen wird auch in Ense. Von den zahlreichen Chören, die die Gemeinde auflistet, (<https://www.gemeinde-ense.de/leben-in-ense/vereinswesen-und-ehrenamt/musikvereine-choere-und-gruppen>), stellen wir hier einen vor. Dazu gehen wir zurück zum 23. Dezember 1994: In der Sankt Lambertus-Kirche Ense-Bremen übt eine Gruppe junger Männer für die Christmette Die Sänger haben den Chor erst kurz zuvor, Anfang November, gegründet. Sie üben den Chorgesang „Transeamus usque Bethlehem“ („Lasst uns bis nach Bethlehem gehen“). In diesem Chorgesang gibt es eine Stelle, an der Frauenstimmen ein Gloria anstimmen. Eigentlich hätten die jungen Sänger die Frauenstimmen weggelassen. Doch ein Mitglied weiß, dass zu diesem Zeitpunkt ein paar junge Frauen nebenan in einer Gastwirtschaft sind. Seine Idee: er könnte die „Mädels“ dazu motivieren, zur Gesangsprobe zu kommen und sich am folgenden Tag der jungen Männer während des Gottesdienstes zu beteiligen. Gesagt - getan. Die jungen Damen kamen, sangen, und der Auftritt verlief erfolgreich. Daher wurden die spontan singenden Frauen Teil des Chores. Aus einem kurzzeitigen Männerchor war ein gemischter Chor geworden. Der Name: „Junger Chor“. In den folgenden Jahren sang dieser Chor regelmäßig zu Weihnachten und Ostern in der St.-Lambertus-Kirche. Im Jahr 2004 stellten die Chormitglieder fest, dass sie gar nicht mehr sooo jung waren. Außerdem interessierten sich auch (etwas) ältere Sänger und Sängerinnen für den Chor. Ein neuer, besser passender Name musste her. Man fand einen Namen, der deutlich machte, dass es sich um einen Kirchenchor handelte: Voce Deo („Stimme für Gott“). Beim diesjährigen Diözesantag der Kirchenmusik in Paderborn war auch Voce Deo aus Bremen vertreten. Die Stimmen der dort anwesenden Mitglieder des Kirchenchores aus Bremen gingen auf in dem beeindruckenden Gesang von über 1000 Singenden. Ein weiteres besonderes Ereignis fand am 3. November in der Sankt-Lambertus-Kirche in Bremen statt; an dem Tag wurde der einst „Junge Chor“ 30 Jahre alt. Den Geburtstag feierte Voce Deo, indem der Chor zusammen mit dem Bläserchor „Hellwech Blech“ ein hervorragendes Konzert vor einem begeisterten Publikum gab.



Foto: Peter Dzjamba

Regelmäßig gestaltet der Chor Gottesdienste in der Pfarrgemeinde St. Lambertus. Darüber hinaus hat er über Jahre die Osternacht im Kloster der Werler Ursulinen gestaltet. Zur Tradition

dieses Chores gehört es inzwischen auch, dass er an jedem Karfreitag morgens in der evangelischen Paulus-Kirche Bremen und am Nachmittag desselben Tages in der St.-Lambertus-Kirche singt.

Wann genau Voce Deo wieder zu hören sein wird, stand bis zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Aber Sie können auf der Internetseite von Voce Deo nachsehen: <https://www.edstudio.de/chorstudio/voce-deo/>. Dort werden Sie über den nächsten Auftritt informiert.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, diesen Chor schon jetzt hören möchten, ist das möglich. Auf der Internetseite <https://www.edstudio.de/chorstudio/voce-deo/konzert-2019/> sehen Sie unter dem Foto des Chores aus dem Jahr 2019 verschiedene Lieder bzw. Gesänge als mp3-Dateien aufgelistet. Sie können jede einzelne mp3-Datei herunterladen und dann hören. Es handelt es sich dabei um Darbietungen von Voce Deo und Hellwech Blech. Weitere Hörproben finden Sie hier: <https://www.edstudio.de/chorstudio/voce-deo/messen/> und auch an dieser Stelle: <https://www.edstudio.de/chorstudio/voce-deo/weitere-aufnahmen/>



Foto: Winfried Mars

Zurzeit hat der Chor 23 aktive Mitglieder. Wenn Sie sich vorstellen können, dort vielleicht irgendwann mitzusingen, können Sie gerne den Chor aufsuchen, wenn er donnerstags um 19 Uhr im Mariensaal des Lambertushauses Ense-Bremen probt. *Udo Jackenkroll*

# Sprechstunden für Fragen rund um Handy & Co in Wickede (Ruhr)

Mit dem neuen Projekt „Digitale Sprechstunde“ möchte das Seniorenforum Wickede die digitale Teilhabe für Seniorinnen und Senioren in Wickede weiter verbessern und fördern. Einmal im Monat stehen dafür vier ehrenamtliche Digitalpaten bereit, um die Fragen der Ratsuchenden zu beantworten. Anders als in herkömmlichen Kursen, sitzen die Fragesteller alleine mit „ihrem“ Digitalpaten zusammen und können über eine Zeitstunde lang, ihre individuellen Fragen stellen. Sollte die Zeit nicht ausreichen oder sich später weitere Fragen stellen, meldet man sich einfach erneut für die nächste „Digitale Sprechstunde“ an.

Ob Bankgeschäfte, Ticketbuchungen oder das Videotelefonat mit den Liebsten: Digitale Medien gehören mittlerweile auch dazu. Besonders ältere Menschen, die mit der Technologie noch nicht so versiert umgehen können, bleiben außen vor. „Das möchten wir vom Seniorenforum Wickede ändern“, sagt Helmut Bäcker vom Seniorenforum Wickede (Ruhr).

Ziel des Projekts ist es, Menschen niederschwellig den Umgang mit digitalen Medien näher zu bringen.

Die Herausforderungen, die ältere Menschen in Sachen „Digitales“ inzwischen meistern müssen, wachsen ständig. Von der Notwendigkeit Online-Banking zu nutzen, weil immer mehr Bankfilialen schließen über Ticketbuchungen fürs Theater, Schwimmbad oder Deutschlandticket, Terminreservierungen für den Besuch des Rathauses bis hin zu Online-Shopping oder das Buchen von Reisen. Was aber eventuell noch



Foto: privat

wichtiger ist: WhatsApp oder Videotelefonie, die den Kontakt zur Außenwelt ermöglichen umso der Vereinsamung vorzubeugen. Wer Kinder und Enkelkinder hat, findet den Einstieg meist noch mit deren Hilfe. Übung im Umgang mit der Technik zu erlangen, scheitert dann aber manchmal doch an der Geduld oder an der Art des Erklärens. Mit dem 2016 gestarteten Projekt „JuleA“ (Jung

lehrt Alt) hat das Seniorenforum bereits in 11 Kursen ein generationsübergreifendes Projekt in Kooperation mit der Sekundarschule Wickede erfolgreich durchgeführt. Daran angeschlossen hat sich jetzt das Projekt „Digitale Sprechstunde für Wickede“. Es ist für einige Menschen einfacher, die Hilfe von Menschen anzunehmen, die selbst schon älter sind, mit denen Sie auf Augenhöhe über ihre technischen Probleme reden können.

Die erste Sprechstunde fand bereits am 24.09.2024 in Wickede in den Räumlichkeiten von ehemals Papenberg statt (Kirchstraße 24). In der Zeit von 15:00 - 17:00 Uhr haben mit Bettina Hintz, Herbert Kurz, Michael Mechthold und Helmut Bäcker als Digitalpaten den Ratsuchenden ihre Unterstützung angeboten. Die zweite „Digitale Sprechstunde“ am Donnerstag, 24. Oktober 2024, stieß bereits auf eine noch größere Resonanz, so dass bereits über eine Ausweitung des Angebots nachgedacht wurde.

Zunächst aber bietet das Seniorenforum Wickede zukünftig an jedem 4. Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr diese „Digitale Sprechstunde“ an. Alle, die sich für eine Stunde mit einem Digitalpaten zusammensetzen und in Ruhe Fragen stellen möchten, melden sich bei Helmut Bäcker an. Bei der Anmeldung wird direkt mitgeteilt, welche Zeit bei welchem Digitalpaten frei ist und gebucht werden kann: Tel. 0171/2264285 oder 02377/2958, baecker.helmut@t-online.de. Helmut Bäcker,

Seniorenforum Wickede (Ruhr)



Foto: Seniorenforum Wickede (Ruhr)

# Bibeln der Monate Dezember 2024 bis Februar 2025

Auch in den Folgemonaten werden wieder besondere Bibelexemplare im Pilgerbüro neben der Basilika zu sehen sein. Neben der Amman-Bibel mit den ersten bildlichen Darstellungen in Neuen Testament wird die Kaiser-Wilhelm-Bibel ausgestellt als Beispiel des Missbrauchs durch den Kaiser im 1. Weltkrieg. Zur Karnevalszeit werden lustige, freche und doch fromme Ausgaben gezeigt. Hier darf dann auch geblättert, gelesen und geschmunzelt werden.

## Bibel des Monats Dezember: Die Amman-Bibel



Fotos: Wilfried Mars

Nach Luthers Bibelübersetzung war die Nachfrage nach Bibeln riesig. Die Druckereien konnten kaum hinterherkommen, zumal es nur wenige gute Druckereien in Deutschland gab. Natürlich sollten Bibeln auf besonders gutem Papier gedruckt werden und möglichst auch Bilder in Form von Holzschnitten enthalten. Hier gingen die Druckereien in Konkurrenz. Zum Alten Testament wurden viele Künstler beschäftigt, das Neue Testament beschränkte sich auf Bilder der Apostel und die Kreuzigung Jesu, wobei Christus nur von hinten gezeigt wurde. Ob-

wohl es viele Gemälde und Skulpturen von Jesus gab, man in jeder Kirche den Gekreuzigten sah oder den Kreuzweg, gab es aus Ehrfurcht vor Gott keine Bilder im NT mit Ausnahme der Evangelisten. Der Druckverlag Sigmund Feyerabend, Frankfurt, war der erste, der 1564 gegen dieses ungeschriebene Gesetz verstieß. Dazu gewann er den Künstler Jost Amman. Die Bibel mit 144 Holzschnitten begeisterte so sehr, dass daraufhin auch weitere Druckereien die Idee, Szenen aus dem Neuen Testament bildhaft darzustellen, aufgriffen. Amman wurde in der Folge zum bedeutendsten Buchillustrator Deutschlands. Die Bibel wurde bis 1583 noch fünf Mal aufgelegt, für Amman und Feyerabend also ein recht einträgliches Geschäft.

Im Pilgerbüro liegt die Erstaussage vor. Das Besondere: Amman hat von einem Vorabdruck Bilder herausgenommen und handkoloriert. Ein solches Originalbild ist gemeinsam mit der Bibel im Pilgerbüro zu sehen. Die Ausgabe ist durchaus renovierungsbedürftig und es auch wert, im Rückenteil sind Risse, die Lederschlaufen der Metallschließen fehlen, ebenfalls der Frontspitz. Insgesamt aber ein fester Buchblock, die Seiten bis auf ganz leichte Wasserschäden ordentlich und gut lesbar.

## Bibel des Monats Januar: Die Kaiser-Wilhelm-Bibel

Unter Kaiser Wilhelm II wurde eine Sonderausgabe der Bibel gedruckt mit dem Bild des Kaisers vorweg. Sie erfreute sich großer Beliebtheit, so dass sie schon bald 16 Auflagen umfasste . >>>



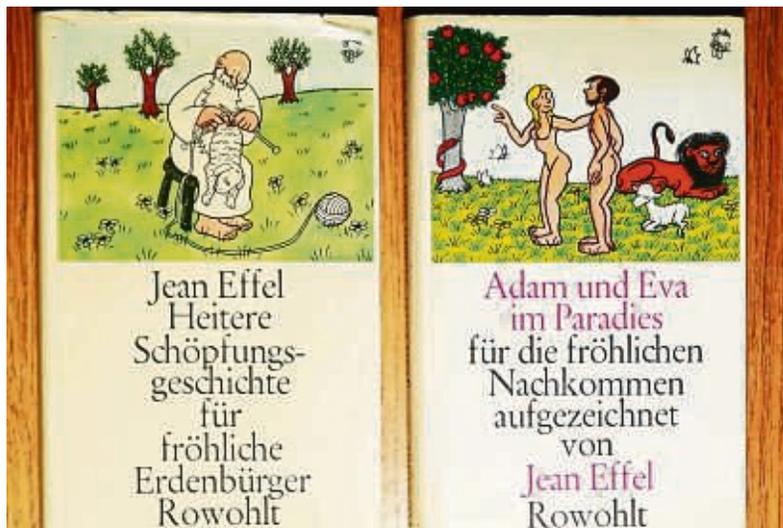
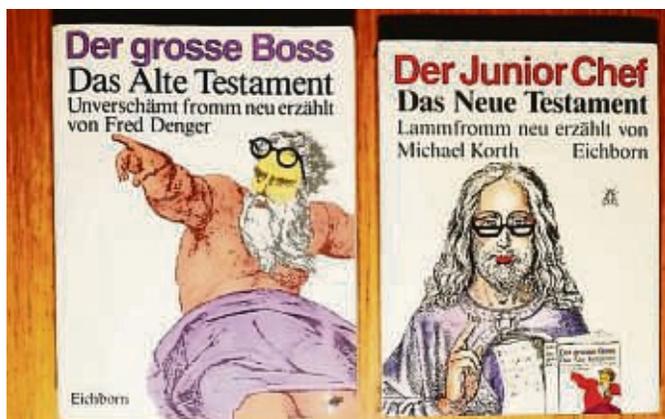
*Fortsetzung*

Diese 16. Auflage erschien im Kriegsjahr 1914 und enthielt eine Besonderheit, nämlich den Aufruf des Kaisers an sein Volk, sich zum Kriegsdienst zu melden. Ebenso einen flammenden Aufruf an Heer und Marine, notfalls für das Vaterland zu sterben: „Unsere heiligsten Güter, das Vaterland, den eigenen Herd gilt es gegen ruchlosen Überfall zu schützen. Feinde ringsum! ... Ich vertraue, dass der alte kriegerische Geist noch in dem deutschen Volke lebt, jener gewaltige kriegerische Geist, der den Feind, wo er ihn findet, angreift, koste es, was es wolle. ... Jeder von euch weiß, wenn es sein muss, wie ein Held zu sterben.“

Ebenso gibt es eine flammende Ansprache der Kaiserin an die deutschen Frauen, nach Kräften zum Sieg beizutragen und Geld und Schmuck zu spenden. Das Ergebnis ist bekannt.

Ein klarer Missbrauch der Bibel für des Kaisers ehrgeizige und politische Zwecke.

**Bibel des Monats Februar:  
Freche Übersetzungen und trotzdem fromm**



Als Kind und junger Mann kannte ich große Teile der Bibel, zum Teil aus dem Religionsunterricht, zum Teil aus vielen Erzählungen meines Onkels, der Pfarrer in einem kleinen Ort bei Dresden war und zu dem ich in allen Ferien geschickt wurde. Das gewaltige Bibelwerk zu lesen hatte ich aber immer nach vorne geschoben, bis ich durch Zufall auf eine freche, dennoch inhaltlich korrekte Bibelübersetzung stieß, die in der damaligen Jugendsprache witzig und teilweise unverschämt gehalten war. Gott hieß hier „der große Boss“, Jesus der „Junior Chef“. Ich habe beide Bände verschlungen und viel dabei gelacht. Die Bücher liegen in diesem Monat nicht in der Glasvitrine, sondern zum Blättern und Schmöckern offen aus. Immerhin ist ja auch Karneval. Lesen Sie den Klappentext zum „Junior Chef: „Lammfromm und unbekümmert schildert Michael Korth das Erdenwallen des Junior Chefs. Bei allem drive und Witz bewahrt Korth allzeit den guten Geschmack. - Ein schwerer Schlag für Pharisäer und Schriftgelehrte.“

Ebenfalls fromm und trotzdem lustig und spannend sind die Übersetzungen und besonders die Bebilderungen von Jean Effel, die 1960 in deutscher Sprache erschienen.

Freie Übersetzungen hat es auch schon früher gegeben. Im 18. Jahrhundert erschien eine sprachlich angepasste Übersetzung. Goethe bezeichnete sie als „Textverwilderung“, die Kirche ließ sie einsammeln und vernichten, der Besitz wurde unter Strafe gestellt. Da man sich damit nicht erwischen lassen wollte, hat jemand namens L. Bock den Text überarbeitet und Teile neu übersetzt, mit der Schreibmaschine abgetippt und in einen sehr schönen, aber neutralen Holzeinband einpassen lassen.

So fiel das Buch im Bücherregal nicht auf. Durchsetzt ist die Bibel mit Bildern, die aus einer anderen Bibel herausgenommen und in dieses Werk eingeklebt wurden. Mehrfach wird am Ende eines Kapitels darauf verwiesen, dass es sich auch hier nur um eine vorläufige Übersetzung handelt. Mit Bleistift sind an mehreren Stellen zusätzliche Überschriften eingefügt.

Es ist wahrscheinlich das einzige Buch seiner Art weltweit. Im Monat Februar zu sehen im Pilgerbüro.

*Otti Haupt*

# Enser Möbel & Mehr e.V.

**Seit 7 Jahren im Dienst für die Allgemeinheit in Ense ehrenamtlich tätig**

Die Ehrenamtlichen im Verein Enser Möbel & Mehr sind sozial engagiert. Der Verein bietet viele Möglichkeiten, sich einzubringen. Ob als Gesprächspartner:in, Reparatuer:in, im Verkaufsteam, im Veranstaltungsservice oder als Mitspielende in geselliger Runde, ob kurz- oder langfristig, ob spontan oder projektgebunden. Das Betätigungsfeld ist vielseitig. In Gesprächen wird geklärt, welche Erwartungen und Wünsche Interessenten:innen mit einem freiwilligen Engagement verbinden und welche Erfahrungen und Kenntnisse sie gerne weitergeben möchten. Jede:r bestimmt dabei selbst, wie, wo und wann unterstützt werden kann.

Hier nun einige konkrete Beispiele von Projekten, in denen engagierte Menschen jederzeit willkommen sind:

Das Sozialkaufhaus wird von unterschiedlichsten Menschen besucht. Babys mit ihren Eltern, Kindern bis zu betagten Senioren sind anzutreffen. Die Kundschaft kennt sich oft bereits und das Sozialkaufhaus wird als Plattform der Kommunikation genutzt. Eine Herausforderung ist im Sozialkaufhaus die Preisgestaltung der Waren. Mit Sorgfalt wird darauf geachtet, die Preise fair fest zu legen. Ein überwiegendes Ziel dabei ist, die Ware preisgünstig anzubieten.



Foto: Enser Möbel und Mehr

Im Repair Café engagieren sich zwölf Ruheständler aus den unterschiedlichsten Handwerksberufen und sorgen jeden zweiten und vierten Montag im Monat dafür, dass Vieles nicht weggeworfen, sondern repariert wird und somit nachhaltig verarbeitet wird.



Foto: Gretenkort

Mit monatlich rund 30 Veranstaltungen bietet der Verein ein abwechslungsreiches Programm. Die Plattdeutsche Runde mit 15 Teilnehmern pflegt bei Kaffee und Kuchen die alte fast vergessene Heimatsprache und sorgt so da-

für, dass die plattdeutsche Sprache nicht ausstirbt. Darüber hinaus werden monatlich Vorträge und Aktionen zu ausgewählten Themenbereichen z.B. Gesundheit, Verhalten in bestimmten Situationen oder gesetzliche Änderungen für Haus und Garten erläutert. Hier erhält man gezielt fundierte Informationen zu vielen Themen.

Zeit und Aufmerksamkeit für ältere Menschen: Besuchsdienst, so nennt der Verein einen neuen Tätigkeitsbereich. Der Besuchsdienst für Senioren versteht sich als Unterstützung für pflegende Angehörige oder für Menschen, die gesundheitlich eingeschränkt, betagt oder einsam sind. Die Vereinsmitglieder engagieren sich ehrenamtlich und schenken den Senioren Zeit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Wie ein Besuch gestaltet wird, entscheiden die Beteiligten selbst. Viele gehen gerne miteinander spazieren, trinken Tee, plaudern oder spielen Karten. Auch Vorlesen, Musik hören oder Hilfe beim Briefe schreiben ist möglich. Die ehrenamtlich Aktiven bringen sich ein, knüpfen neue Kontakte, lernen Neues und haben Erfolge. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz! Egal, wofür Ihr Herz schlägt: Mitmachen können alle!

## Projektplanungen 2024 - 2026

Der Verein Enser Möbel & Mehr und insbesondere das Projekt „Engagiert, Moderne Medien & Miteinander“ möchte Lösungsansätze und Angebote von unterschiedlichen Initiativen, Gruppen und sozialen bzw. kommunalen Einrichtungen vorstellen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden älterer Menschen fördern, Teilhabe ermöglichen und zur Entzerrung/Verhinderung insbesondere von negativen Altersbildern führen. Nur so ist die Einsamkeit oder Zurückgezogenheit im Alter zu bekämpfen.

>>>

Fortsetzung

**Digitale Wege aus der Einsamkeit und eine Teilhabe am sozialen Leben** in Ense aufzuzeigen, zu ermöglichen und zu stärken ist ein weiteres Projekt des Vereins. Ein besonderes Augenmerk liegt bei der persönlichen Ansprache der Zielgruppe 60+. Einsamkeit muss nicht einfach hingenommen und als unüberwindbar akzeptiert werden. Über die Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe im Alter, insbesondere von Menschen in schwierigen Lebensphasen oder bei einer Zurückgezogenheit im Alter kann gezielt entgegenwirkt werden, indem der Skepsis oder auch Ablehnung digitaler Lösungen mit fachlichem Wissen entgegnet wird. Hier setzt das u. a. ein Teil des Gesamtkonzeptes an. Das Vorstellen von digitalen Hilfen wie z. B. Sprachassistenten (SIRI oder ALEXA) oder die Kommunikation mit WhatsApp werden, soweit möglich und erwünscht im persönlichen 1:1 Kontakt stattfinden. Je nach vorhandener digitaler Ausstattung findet die Information in den eigenen vier Wänden oder im Offenen Treff Lindenhof statt. Notwendige Zeitressourcen sind vorhanden oder können durch die Gemeinde Ense passend bereitgestellt werden.

Informationen zu einem Dorf (Ense mit 14 Ortsteilen) sind nur teilweise über die zugehörigen Gemeinden oder Städte zu finden. Damit geht die Identität des Ortes und digitale Sichtbarkeit der Dorfgemeinschaft verloren. Angebote zur Freizeitgestaltung, Anzeigen oder amtliche Veröffentlichungen am schwarzen Brett sind für das Leben im Ort sehr wichtig. Sie erreichen jedoch nur sehr selten die Dorfgemeinschaft. Das soll mit den Projekten des Vereins geändert werden-



Foto: Enser Möbel und Mehr

Das Projekt „E M&M Engagiert, Moderne Medien & Miteinander / Projekt 2024 - 2026“ ist auf Dauer angelegt und bezweckt, ältere Menschen durch ein Angebot von Veranstaltungen aus ihrer Isolation und Einsamkeit abzuholen. Im persönlichen Gespräch die subjektiv festgestellte Einsamkeit anzusprechen und um Abwechslung in das tägliche Einerlei zu bringen.

In der Gemeinde Ense gibt es keine vergleichbaren Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse der Zielgruppe ausgerichtet sind. Gleichartige Projekte beim Kreis Soest und den kreisangehörigen Gemeinden untermauern die Notwendigkeit. Das Projekt ist auf Dauer angelegt und bezweckt, ältere Menschen durch ein Angebot von Veranstaltungen aus ihrer Isolation und Einsamkeit abzuholen. Im persönlichen Gespräch die subjektiv festgestellte Einsamkeit anzusprechen und um Abwechslung in das tägliche Einerlei zu bringen.

Durch ein Angebot von Veranstaltungen sollen ältere Enser Mitbürger:innen aus ihrer Isolation und Einsamkeit abgeholt werden. Mit Vorträgen, Informationsveranstaltungen, Workshops und individueller Betreuung werden die interessierten Senioren:innen auf Ihrem Weg aus der Einsamkeit im Alter in die digitale und tägliche Welt begleitet. Unterstützt werden die Interessierten Teilnehmenden auch durch Präsenzveranstaltungen im face-to-face-Modus oder in Hybridveranstaltungen. In einem persönlichen Gespräch wird soweit möglich und gewünscht, im persönlichen 1:1 Kontakt stattfinden.

Je nach vorhandener digitaler Ausstattung findet die Information in den eigenen vier Wänden oder im Offenen Treff Lindenhof statt. Notwendige Zeitressourcen sind vorhanden oder können durch die Gemeinde Ense passend bereitgestellt werden.

Uwe Tasler,  
Verein Enser Möbel & Mehr



Foto: Jill Wellington

## Weihnachtsdeko

Viele Menschen sehen in der Rückschau die Advents- und Weihnachtstage ihrer Kindheit verklärt in rosigem Licht. Meine Erinnerung an diese Zeit ist nicht rosig, sondern schwarz auf gelb. Ich sage nur ein Wort: UHU! Ein ungeschriebenes Gesetz besagt, dass die Kinder in der Adventszeit Weihnachtsschmuck basteln und die Eltern diesen Schmuck an den Tannenbaum hängen, egal wie scheußlich er ist. Damals gab es zuhause und in der Schule zum Basteln nur UHU. Das funktionierte nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip: Man drückt eine winzige Spur zu fest auf die Tube, und schon klebt alles, wirklich alles! Und wenn man den Deckel nicht gleich wieder draufschaubt, kommt zwei Minuten später nichts mehr raus. Meine Strohsterne klebten nie, dafür meine Finger. Meine Engel waren absolut fluguntauglich und hatten Speckröllchen aus eingetrocknetem Klebstoff. Mutter konnte nichts wegwerfen - für meine Bastelarbeiten hat sie eine Ausnahme gemacht.

Das Basteltrauma habe ich inzwischen überwunden. Meine Schwester ist Erzieherin und handwerklich wesentlich begabter als ich. Außerdem sind ihre Kinder zu einer Zeit groß geworden, als es schon Heißklebepistolen und Tacker gab. So wurde ich jedes Jahr mit wirklich wunderschöner Weihnachtsdeko überrascht, und auch wenn die Papierkugeln nach nunmehr 22 Jahren nicht mehr dunkelrot, sondern schweinchenrosa sind, hänge ich jedes Teil auf, alle Jahre wieder.

Auch Freunde und Verwandte haben mich zu Weihnachten beschenkt, und da war immer einmal wieder etwas Dekoratives zum Aufhängen oder Aufstellen dabei. Wie meine Mutter kann ich nichts wegwerfen. Mein Bestand umfasst inzwischen fünf große Kartons zuzüglich Krippe und einem Tannenbaum aus Holz. Damit liege ich sicher nicht über dem deutschen Durchschnitt.

Es gibt nur zwei winzige Probleme: Ich wohne im zweiten Stock. Ich habe nie einen Weihnachtsbaum. Andere Leute können kiloweise Schmuck und Deko an ihrem Baum unterbringen, ich nicht. Na ja, ich bin flexibel, also hänge ich das Zeug an Türen jeglicher Art - Schranktüren, Zimmertüren, Wohnungstür - oben mit Haken und dann an jede Klinke und an jeden Griff. Ich kann die Wohnung nicht aufschließen, ohne vorher einen hölzernen Mond beiseite zu schieben.

Die Zimmer- und Schranktüren öffne ich ganz vorsichtig und achte beim Schließen darauf, Kugeln, Nikoläuse und dergleichen nicht einzuklemmen. Nach dieser Aktion ist noch reichlich Schmuck übrig. Leichte Sachen klebe ich mit Tesa in Augenhöhe an die Türen. Bunte Tannenzapfen zieren die Thermostatknöpfe an den Heizungen, und in Bad und Gäste-WC hängt an der Klopapierhalterung vor und hinter der Rolle jeweils eine Weihnachtskugel. Drei volle Kisten noch!

.>>>

Fortsetzung

Also: auf die Stehleiter, Haken in die Fensterrahmen und Sterne und Monde dran. Anschließend Fensterbilder auf die noch freien Glasflächen: Schneemänner, Schneeflocken, Nikoläuse, Sterne und Kometen. Sehr praktisch, so sieht man nicht, dass mein Weihnachtsputz eher minimalistisch ausgefallen ist.

Allerdings ist es jetzt auch tagsüber ziemlich dunkel in der Wohnung. Aber das ist kein Problem: Über die Jahre haben sich reichlich weihnachtliche Teelichthalter und Kerzenständer angesammelt, mit denen ich das traute Heim illuminieren kann.

Sehr gemütlich, sehr besinnlich! Teelichter besorge ich grundsätzlich im Hunderterpack.

Seit Februar 2002 wohne ich in Körbecke und habe in dieser Zeit ein ausgefeiltes System erarbeitet, nach dem alle Weihnachtsdekosachen an genau dem Platz aufgestellt werden, wo sie am besten zur Geltung kommen. Dieses System ist hochsensibel. Jede unbedachte Änderung der Ganzjahresdeko kann die komplette Weihnachtsschmucklogistik zum Kollabieren bringen.

So habe ich im Juni eine neue selbstgebastelte Pinnwand installiert: ein güldener Rahmen aus dem Nachlass meiner Eltern, dahinter eine Metallplatte, mit rotem Samt bezogen. Sehr gediegen! Im Sommer ideal für Urlaubspostkarten und im Winter ein würdiger Hintergrund für die Weihnachtskarten, die zum Fest hoffentlich in großer Zahl eintreffen werden. Was ich nicht bedacht hatte: Diese Planstelle ist seit 2008 mit meinem selbstgestrickten Adventskalender belegt, einer Wäscheleine mit 24 kleinen Socken. Dafür muss ich also einen anderen Platz finden.



Foto: Innviertlerin\_Pixabay

Nach langer Überlegung inklusive Studium der Wohnungsinserate – vielleicht brauche ich eine größere Wohnung oder gar ein Haus? – habe ich diesen Adventskalender an zwei Türhaken an der Innenseite der Wohnungstür befestigt.

Jetzt laufe ich natürlich Gefahr, dass jeder Gast beim Verlassen meines Domizils in eine der Minisocken greift und sich ein Abschiedsgeschenk mitnimmt.

Erfreulicherweise reicht die Pinnwand nicht aus für meine Festtagspost. Daher hänge ich die meisten Karten mit Weihnachtswäscheclammern an zwei höchst dekorativen Leinen im Wohnzimmer auf. Seit Jahren habe ich mich daran gewöhnt, nach dem dritten Advent die gute Stube nur in gebückter Haltung zu betreten. Die Alternative wäre ein Altbau mit hohen Decken. Aber ich hoffe auf eine biologische Lösung des Problems, im Alter soll man ja schrumpfen. Allerdings stoße ich, was die Dekorationsbereitschaft angeht, dieses Jahr endgültig an meine Grenzen, im wahrsten Sinne des Wortes. Wie gesagt, musste ich wegen der neuen Pinnwand meine komplette Weihnachtsschmucklogistik umstrukturieren. Das führte letztlich dazu, dass an der Deckenleuchte im kleinen Flur ein Metalltannenbaum mit eingesetztem Teelicht baumelt.

Seitlich dran vorbeischlängeln? Geht nicht, da stehen die Garderobenschränke. Also: Kopf einziehen! Das zu vergessen, ist im Wohnzimmer nicht schlimm. Wenn ich aber am späteren Abend versehentlich mit dem Kopf an den Deckenleuchtentannenbaum im Flur stoße, ergießt sich das nun vollständig verflüssigte Wachs über mich wie im Märchen Frau Holle das Pech über die Pechmarie. Und das wird jetzt jedes Jahr so laufen.

Glücklicherweise ist mir vor kurzem eine geradezu geniale Lösung eingefallen: In diesem Jahr werde ich pünktlich zum ersten Advent meine Wohnung den Nikoläusen, Engeln und Weihnachtsfröschen überlassen und wie die anderen Rentner auch zum Überwintern nach Mallorca fliegen. Zu Mariä Lichtmess komme ich zurück nach Hause, um den gesamten Weihnachtsschmuck in die fünf Kisten zu packen und in den Keller zu tragen.

Und dann?

Na klar, dann installiere ich die Osterdeko!

Christa Maria Marpert, Aus dem „Lesebändchen“, ISBN 978-3-7345-6501-4

# Wie unsere Ernährung unsere Haut beeinflusst

Die Haut erfüllt vielfältige Aufgaben, weshalb es lohnenswert ist, ihr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Unsere Haut ist Feuchtigkeits- und Nährstoffspeicher sowie Schutzhülle. Sie umgibt den ganzen Körper und bietet Schutz vor Verletzungen und eindringendem Schmutz. Wenn es warm ist, kühlt sie durch Verdunstung (schwitzen) unseren Körper. Unsere Haut ist auch ein Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan. Bei Krankheiten macht sich deshalb verstärkt übel riechender Schweiß oder auch Eiter bemerkbar. Sie ist unser größtes Sinnesorgan, das Wärme, Kälte, Weiches, Raues, Hartes und körperlichen Schmerz fühlen kann. An unserer Haut sehen wir auch unsere Befindlichkeiten. Rötung der Haut vor Scham oder Ärger, Blässe vor Wut und Gänsehaut bei Kälte.

Die Erneuerung der Hornschicht unserer Haut findet alle acht Tage statt. Sie dient dazu, die Haut vor Feuchtigkeitsmangel zu schützen. Die gesamte Oberhaut also die gesamte äußere Schicht erneuert sich alle 28 Tage. Darunter fällt auch die Leder- und die Unterhaut. Die Lederhaut besteht hauptsächlich aus zugfestem Bindegewebe und ist dafür verantwortlich, wie elastisch die Haut ist oder auch wie faltenfrei.

Unsere Haut wird von außen gepflegt und von innen genährt daher ist es wichtig, dass viele gute Stoffe über die Ernährung zugeführt werden. Da ist die Fünf Elemente Ernährung aus der Traditionellen Chinesischen Medizin sehr hilfreich.

## Was sind die Fünf Elemente?

In den fünf Elementen erkennt man die Zusammenhänge von Naturkräften, Körper, Seele und Geist. Zeitliche Abläufe, wie die Jahreszeiten oder Lebensabschnitte, werden den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Sie sind ein

Ganzes und stehen untereinander in Verbindung. Sie beinhalten auch unsere Ernährung mit ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Auch sind unsere Organe diesem System zugeordnet. An ihnen können wir ablesen, was wir brauchen, um im Gleichgewicht zu bleiben oder dieses wiederzuerlangen. Sich im Gleichgewicht zu ernähren bedeutet mehr Gesundheit, Stabilität und auch Schönheit.

In der Fünf Elementen Ernährung finden wir die Umsetzung der traditionellen Chinesischen Ernährungslehre (TCE). Lebensmittel sind auch Heilmittel, so ist es erstrebenswert durch Ernährung den Körper in der Balance zu halten. Unter dieser Balance verstehen wir das Yin und Yang – also das Gleichgewicht zwischen Saft und Kraft zu erhalten. Dabei steht das Yin für Saft und alle Körperflüssigkeiten und das Yang für Kraft und Energie, Ausdauer und Vitalität. Der Weg zur Schönheit und jugendlichem Aussehen führt eben über diese Wiederherstellung von Ausgewogenheit zwischen Saft und Kraft in uns.

## Was gehört zu den Ying Nahrungsmitteln die eine kühlende und befeuchtende Wirkung haben?

Dazu gehören u.a. gedünstetes Gemüse, Salat, Rohkost, Ananas, Banane, Wassermelone, Gurke, Tomate, Früchtetee, Pfefferminztee und Wasser.

>>>



Foto: stux\_Pixabay

Fortsetzung

Ausbalancierende neutrale Lebensmittel sind alle Kohlsorten, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte, Karotte, Hirse und Mais. Dazu Grüntee Apfel- und Traubensaft als milde Getränke.

Für Wärme, Trockenheit und Energie sorgen die Yang-haltigen Nahrungsmittel die eine erwärmende Wirkung haben. Dazu gehören Süßkirsche, Aprikose, Trockenobst, Nüsse, Kürbis, Fenchel, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Gewürze, Hafer, Grünkern, Fleisch, Anis, Fenchel, Gewürztees und Rotwein. Ebenso alle gekochten und gebackenen Speisen.



Foto: FMKraus\_Pixabay

Gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit ist auf unser Yang und den damit verbundenem Energieaufbau zu achten um unsere Abwehnergie zu stärken, sodass wir uns gut vor der äußeren Kälte schützen können. Zuviel Yin legt unsere Abwehnergie lahm und wir können Erkältungskrankheiten nicht so gut bekämpfen. Zuviel Yang wiederum zieht Unruhe und Schlafstörungen nach sich. Deshalb ist es wichtig, immer einen Ausgleich der thermischen Wirkung zu beachten. Allein schon sich jahreszeitlich

angemessen zu ernähren hilft uns, diese Balance zu finden. Damit erklärt sich, dass wir im Sommer mehr Rohkost und im Winter mehr wärmende gut gewürzte Gerichte wie Suppen und Eintöpfe essen sollten.

Sicher haben Sie auch schon mal bemerkt, dass sie an manchen Tagen älter aussehen als an anderen. Das haben die Speisen und Getränke der Vortage zu verantworten. Werden überwiegend entwässernde und austrocknende Speisen oder Getränke verzehrt, reduziert sich die Feuchtigkeit im Bindegewebe und die Haut erscheint trockener und faltiger. Aufgrund der verringert eingelagerten Säfte im Bindegewebe

kann sich raue, schuppige Haut, sprödes Haar und eine zu frühe Faltenbildung einstellen. Wärmende Nahrungsmittel entziehen dem Körper mehr Flüssigkeit, als kühlende Nahrungsmittel. Einige Getränke z.B. Rotwein, Kaffee, Schwarztee und herber Grüntee erhöhen den Blutdruck. Dieser regt die Nierentätigkeit an, was eine Urinausscheidung nach sich zieht. In der Gesamtbilanz bleibt von der zugeführten Flüssigkeit wegen der angeregten Nierentätigkeit nur wenig übrig – im Bindegewebe kommt kaum etwas an. Verzehren sie allerdings befeuchtete Speisen, werden dem Bindegewebe der Haut Säfte

zugeführt und dadurch bereits entstandene Falten erfreulicherweise verringert – das Bindegewebe wird aufgepolstert. Beim Verzehr von Rohkost hingegen werden keine Säfte im Körper aufgebaut. Der Magen kann rohes Obst, Gemüse und Salat nicht so verdauen, dass er Säfte für das Bindegewebe bereitstellen kann. Der Verzehr von gedünstetem Gemüse und Obstkomposten lässt unsere Haut für lange Zeit jugendlich und frisch aussehen.

>>>

Ihr  
zuverlässiger  
Partner rund  
ums Auto...



CITROËN

**Autohaus Wolfgang Stahl (H)**  
Unionstr. 2 + 20 · 59457 Werl  
Tel. 0 29 22/40 48 oder 40 49



PEUGEOT

**Autohaus Andreas Stahl**  
GmbH & Co. KG  
Unionstr. 2 · 59457 Werl  
Tel. 0 29 22/9 10 10 49



DS AUTOMOBILES

**Autohaus Andreas Stahl**  
GmbH & Co. KG  
Unionstr. 2 · 59457 Werl  
Tel. 0 29 22/9 10 10 49

Fortsetzung

### Woher weiß ich nun, was mein Körper so braucht?

Dazu gehören die Grundlagen der TCM-Gesichtsdiagnose. In unserem Gesicht ist der Zustand der inneren Organe ablesbar. Jeder Bereich im Gesicht steht in Verbindung zu einem bestimmten Organ. Zur Beurteilung der Gesundheit werden nicht nur Farben und Formen, sondern auch der Glanz der Haut und die Klarheit der Augen herangezogen. Jede Zone in unserem Gesicht hat eine spezifische Korrespondenz zu den inneren Organen, was bedeutet, dass Veränderungen in diesen Zonen potentielle Ungleichgewichte im Körper widerspiegeln können. Um nur ein kleines Beispiel zu geben können z.B vertikale Linien zwischen den Augenbrauen auf eine Belastung der Leber hindeuten, während horizontale Stirnfalten oft mit Disharmonien im Darmbereich in Verbindung gebracht werden. Die sogenannten Lachfalten um die Augen können auf eine generelle Lebensfreude hinweisen, doch im Kontext der TCM ebenfalls auf eine Überbeanspruchung der Lebensenergie hindeuten, falls Sie besonders ausgeprägt sind.



Foto: Hocus\_Phocus\_Pixabay

Linien um den Mund herum geben Auskünfte über die Balance des Verdauungssystems. Akne und Hautunreinheiten werden in der traditionellen chinesischen Medizin nicht bloß als ästhetische Störung angesehen, sondern als Zeichen des Körpers für innere Unausgeglichenheiten. Kommt es beispielsweise im Bereich der Stirn zu Hautirritationen, könnten Probleme im Verdauungssystem dahinterstecken. Sind die Wangen betroffen, könnte dies auf Schwächen in der Lungenfunktion deuten. Störungen der Haut um den Mund herum sind wiederum

oft mit Disharmonien im Magen-Darm-Trakt verknüpft.

### Was verrät unser Gesichtsausdruck?

Oft spiegelt sich die innere Befindlichkeit einer Person im Gesichtsausdruck wider. Die Mimik kann Aufschluss über emotionale Zustände geben und auf diese Weise eine Verbindung zu physischer Gesundheit herstellen. Eine gerunzelte Stirn kann uns die Tendenz zu Sorgen oder Stress symbolisieren. Mürrisch oder traurig wirkende Mundwinkel können ein Anzeichen für eine energetisch nach unten ziehende Milz sein.

Emotionen wie Freude, Trauer, Furcht oder Wut hinterlassen ihre Spuren im Gesicht und können bei langfristiger Präsenz zu sichtbaren physischen Zeichen führen. So kann das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Gesichtszügen und innerer Gesundheit dazu motivieren, achtsamer mit sich selbst umzugehen und somit ein bewussteres, gesünderes Leben zu führen.

Unser Gesicht ist der Spiegel der inneren Gesundheit.

Monika Mensing

# Schmackhaftes zum Sonntagsessen

Heute stelle ich Ihnen zwei schöne Gerichte vor, die sich als Sonntagsessen oder für einen schönen Abend mit Gästen eignen. Alleine die verführerischen Soßen und der Duft der Gewürze lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen.

## Hähnchen in Rotwein

### Rezept für vier Personen

1 kleiner Rotkohl  
2 Zwiebeln  
2 Möhren  
3 Stangen Staudensellerie, alternativ ein Stückchen Knollensellerie  
1 Hähnchen (ich habe Hähnchenschenkel genommen)  
4 EL Mehl  
4 EL Öl  
etwas Petersilie, 3 Zweige Thymian, 1 Lorbeerblatt  
300 ml Rotwein  
250 ml Geflügelbrühe (instant)  
3 EL Balsamico-Essig  
3 EL brauner Zucker, Salz und Pfeffer



Foto: Doris Sertel

Das Gemüse waschen, Möhren schälen und auch würfeln. Vom Staudensellerie die Fäden abziehen und in schmale Scheiben schneiden. Das Hähnchen in 8 Teile schneiden, alternativ Hähnchenschenkel im Gelenk teilen. Salzen und pfeffern, in Mehl wenden. Das Öl in einem großen Bräter erhitzen, die Hähnchenteile darin anbraten und herausnehmen.

Die Zwiebeln und das Gemüse im verbliebenen Bratfett etwa 5 Minuten anbraten. Wein und Brühe angießen, Kräuter, Balsamico und den Zucker hinzufügen. Die Hähnchenteile und

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden, die Viertel sollen aber noch zusammenhalten. Zwiebeln abziehen, würfeln.

den Kohl einlegen. Den Deckel auflegen und alles ca. 50 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Kartoffeln passen gut dazu.

## Steakpfanne nach Stroganoff-Art

### Rezept für vier Personen

4 große Zwiebeln  
400 g Champignons  
150 kleine Gewürzgurken oder Cornichons  
600 g Rumpsteak  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
1 EL Mehl  
300 ml Gemüsebrühe (instant)  
200 g Schmand  
2 TL Senf, Zucker

Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden, Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Gurken ebenfalls in feine Scheiben

schneiden. Vom Fleisch den Fettrand entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Bratpfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Pilze im verbliebenen Bratfett anbraten, bis die Flüssigkeit der Champignons verdunstet ist. Das Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen und mit 300 ml Brühe ablöschen, aufkochen. Gurken und das Fleisch zufügen, erhitzen. Schmand dazugeben und alles mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Dazu schmecken Salzkartoffeln, Reis und auch Bandnudeln kann ich mir gut vorstellen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit.



Foto: Doris Sertel

Doris Sertel



Foto: Treffpunkt

# Rätse Seite – Auflösung und Suchbild

Das Lösungswort zu unserem Kreuzworträtsel von der September-Ausgabe lautet „ERNTEZEIT“. Vielen Dank für die Einsendungen. Die Gewinner wurden von uns benachrichtigt und haben ihren Preis erhalten.

## Suchbild

Zum Jahresende haben wir für Sie, liebe Leserinnen und Leser, wieder unser traditionelles Suchbild vorbereitet! Zehn Fehler sind auf dem Soester Bild zu finden!



Foto/Montage: Wilfried Mars

Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner ausgelost und vom Treffpunkt - Leben im Alter e. V. persönlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 15.01.2024. Für die 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](mailto:treffpunkt-perspektiven-werl@web.de)

*Ellen Kirchhoff*

**WA**  
ePaper

**Aktuell. Einfach. Informiert.**



**Vorabendausgabe**

Heute schon die Zeitung  
von morgen lesen



**Lokal**

Alle Lokalausgaben  
im ePaper inklusive



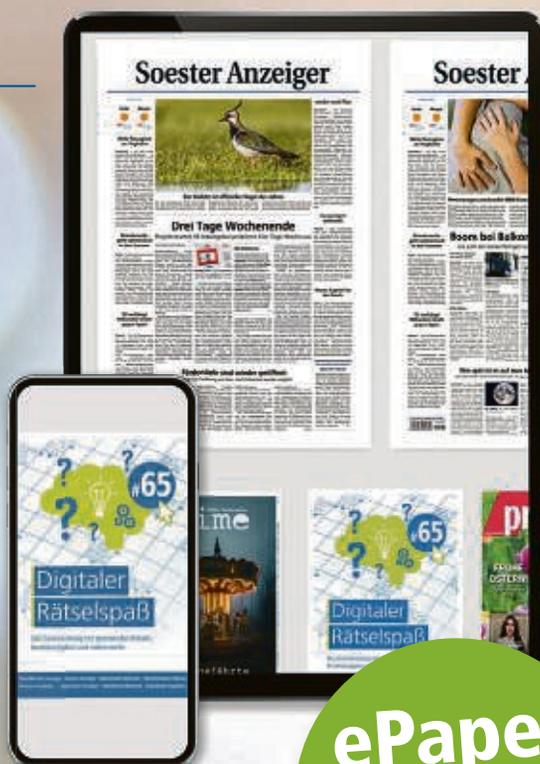
**Rätselspaß**

Rätsel digital im  
ePaper lösen



**Zugaben**

Wöchentlich wechselnde  
Magazine gratis



**ePaper**  
**5,90 € mtl.**

\* Kombi-Angebot zusätzlich zur  
Tageszeitung, sonst 28,90 €.

*Ihre digitale Zeitung ist mehr.*

**Jetzt ePaper buchen unter:**

0800 8000 105 (gebührenfrei) oder unter [meinabo.wa.de](http://meinabo.wa.de)

Soester Anzeiger

# Ihre Zeitung für Soest.

Kostenlos  
testen!  
**Print und  
Digital**



Einfach bestellen unter  
**0800 8000 105**

(Anruf für Sie kostenfrei)

oder **QR-Code scannen**

Infos unter: [meinabo.wa.de](http://meinabo.wa.de)

## Soester Anzeiger