

# Perspektiven

Werler Generationenmagazin für die Region

Ausgabe Juni 2024

**Rein ins Grüne**  
Rad- und Wanderweg  
bei Westönnen

**Hobbys gesucht**  
Hier sind Sie gefragt

**Das Alte Rathaus**  
Jetzt ist Musik drin!

# Neue degressive AfA fördert Investitionen in den Wohnungsbau

Mit dem Wachstumschancengesetz hat die Bundesregierung rückwirkend zum 1. Oktober 2023 eine degressive AfA (Absetzung für Abnutzung) für neu errichtete Wohngebäude eingeführt. Sie bietet die Möglichkeit, jährlich fünf Prozent der Investitionskosten abzuschreiben, bisher waren es drei Prozent. Die steuerlichen Anreize sollen den Mietwohnungsbau attraktiver machen und so helfen, den Wohnungsmangel zu beseitigen.

„Das ist für Investoren wie Wohnungssuchende eine richtig gute Nachricht“, erklärt Michaela Grüne, Immobilienmaklerin bei der Sparkasse Hellweg-Lippe. „Durch die jetzt höhere Abschreibung steigt die Rendite von Neubauwohnungen in den Anfangsjahren der Investition erheblich. Gleichzeitig kann somit auch schneller wieder in neuen Wohnraum investiert werden.“

## Was ist zu beachten?

Die degressive Abschreibung gilt ausschließlich für neu gebaute beziehungsweise im Jahr der Fertigstellung erworbene Wohngebäude und Wohnungen. Sie kann nur für vermietete Immobilien angewandt werden, selbst genutztes Wohneigentum ist ausgenommen.

Im ersten Jahr können fünf Prozent der Investitionskosten steuerlich geltend gemacht werden, in den folgenden Jahren jeweils fünf Prozent des Restwertes. Ein Wechsel zur linearen AfA ist möglich. Nach einigen Jahren kann es günstiger sein, wieder zur linearen AfA zu wechseln“ so Michaela Grüne.

Der Baubeginn des Wohngebäudes muss zwischen dem 1. Oktober 2023 und dem 30. September 2029 (6-Jahres Zeitraum) liegen. Erstmals ist nicht der Bauantrag entscheidendes Kriterium für die Gewährung

der degressiven AfA, sondern der angezeigte Baubeginn. Das soll einen Anreiz für Projekte bieten, die zwar schon geplant, aber aus unterschiedlichen Gründen noch nicht begonnen wurden. Beim Erwerb einer Immobilie muss der Vertrag zwischen dem 1. Oktober 2023 und dem 30. September 2029 rechtswirksam geschlossen werden. Die Immobilie muss bis zum Ende des Jahres der Fertigstellung erworben werden.

## Zusätzlich möglich:

### Sonderabschreibung für den Mietwohnungsneubau

Die degressive AfA kann zudem mit der Sonderabschreibung für den Mietwohnungsneubau kombiniert werden. Begünstigt werden dabei Neubauten mit dem energetischen Gebäudestandard Effizienzhaus 40 mit Qualitätssiegel Nachhaltiges Gebäude (EH40/QNG), die eine Baukostenobergrenze von 5.200 Euro pro Quadratmeter einhalten. Auch das gilt jetzt bis 30. September 2029.

In jedem Fall ist es ratsam, einen Steuerberater bzw. eine Steuerberaterin oder Wirtschaftsprüfer:in hinzuzuziehen. Die persönliche steuerliche Situation ist immer hoch individuell und verlangt daher eine individuelle Betrachtung durch einen Experten oder eine Expertin.



Ihre Ansprechpartnerin  
Michaela Grüne  
Sparkasse Hellweg-Lippe  
02941 757-2552  
michaela.gruene@sparkasse-hellweg-lippe.de



Neubau mitten in Niederense  
Bahnhofstraße 41

## 4 Häuser mit je 5 Eigentumswohnungen

- Moderne und ansprechende Architektur
- Wohnfläche von ca. 75 m<sup>2</sup> bis ca. 130 m<sup>2</sup>
- Großzügige Terrassen und Loggien
- Tiefgarage mit 32 PKW-Stellplätzen
- Luft-Wasser-Wärmepumpen + Photovoltaik
- Personenaufzüge, Fußbodenheizung u.v.m.
- Keine Käufercourtage

## Sprechen Sie mich an!

Michaela Grüne  
02941 757-2552  
michaela.gruene@sparkasse-hellweg-lippe.de

[sparkasse-hellweg-lippe.de/immobilien](https://sparkasse-hellweg-lippe.de/immobilien)



Sparkasse  
Hellweg-Lippe  
Immobilien

## Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns, die Juni-Ausgabe von unseren Perspektiven in einem neuen, handlicheren Format präsentieren zu dürfen. Für Sie haben wir Spannendes aus Werl und Umgebung zusammengestellt und wünschen viel Spaß beim Lesen und Rätseln.

Einen wunderbaren Sommer wünscht das Redaktionsteam!

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

### 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 2/2024:** 04.06.2024

**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>

## Inhalt

Wandern oder Radeln – Rundweg bei Westönnen  
**auf den Seiten 4, 5 und 6**

Kolumne – Selfimania  
**auf der Seite 7**

Aktiv im Alter – Zu Besuch bei Mechthild Poth  
**auf den Seiten 8 und 9**

Bibel des Monats  
**auf den Seiten 10 und 11**

Unsere Musikschule und ihr Förderverein  
**auf den Seiten 12, 13 und 14**

Antrags- und Formularhilfe im Lindenhof  
**auf Seite 15**

Mit den Sozialverbänden gut beraten  
**auf den Seiten 16 und 17**

Körner und Kerne – Köstlich, knackig, kerngesund  
**auf den Seiten 18 und 19**

Hobbys unserer Leserinnen und Leser  
**auf den Seiten 20 und 21**

Flüchtlinge werden Nachbarn in Ense e.V.  
**auf den Seiten 22 und 23**

Wickede – Was machen die Bagger im Flussbett?  
**auf den Seiten 24 und 25**

Urlaubsgrüße  
**auf den Seiten 26 und 27**

Rezepte  
**auf den Seiten 28 und 29**

Neues Angebot im Treffpunkt: Gemeinsam singen  
**auf Seite 29**

Rätselseite  
**auf Seite 30**

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 dünnere 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 fotorealistic Visualisierung in 3D. So kann der Kunde die digitale Umsetzung seines Wohntraums 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

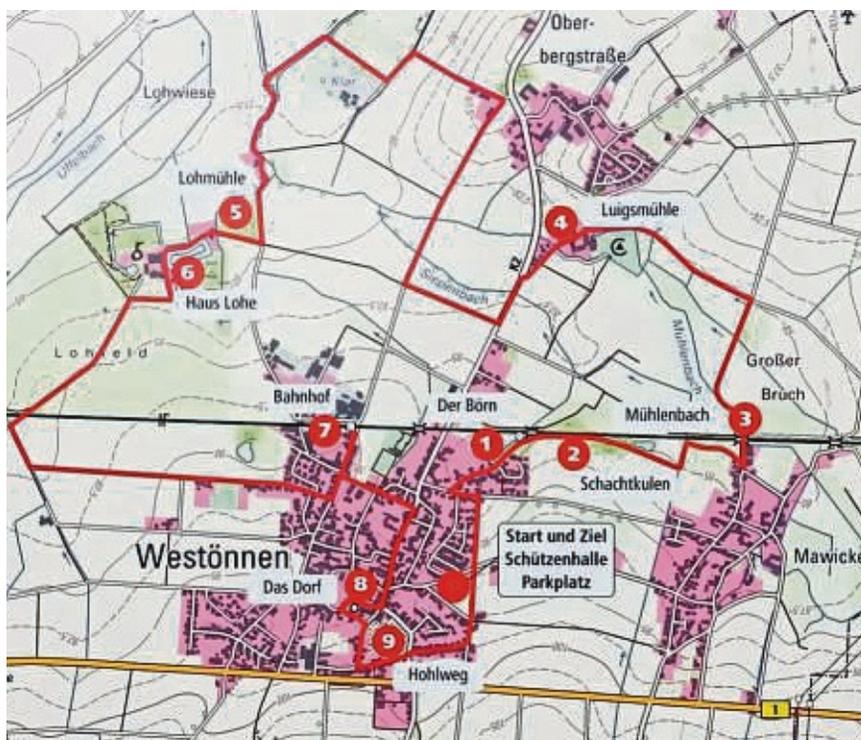
christoph  
**schulte** GmbH  
FLIESENLEGER-MEISTERBETRIEB

schulte-fliesen@gmx.net  
www.schulte-fliesen.de

# Wandern oder Radeln auf einem Rundweg bei Westönnen

Einer unserer Leser, der Ortsheimatpfleger Werner Wanders, machte uns aufmerksam auf einen besonderen Rundweg in bzw. bei Westönnen. Besonders ist der Rundweg deswegen, weil er zu interessanten und für unsere Region bedeutenden Punkten führt. Der Weg ist einer von insgesamt acht Rundwegen des Projektes „Kulturlandschaft Hellweg“. Diesen Rundweg gibt es seit Oktober 2014; er ist knapp 12 km lang und eignet sich zum Radfahren und auch zum Wandern. Probieren Sie ihn aus; er liegt sozusagen (fast) vor Ihrer Haustür.

Ein günstiger Startpunkt ist der Parkplatz vor der Westönnener Schützenhalle an der Westönnener Schützenstraße. Hier kann man sein Auto kostenlos parken. An der Einfahrt zum Parkplatz bietet ein Informationskasten einen guten Überblick über den gesamten Rundweg.



An der Ausarbeitung dieses Rundweges haben vor ca. zehn Jahren der damalige Kreisheimatpfleger Peter Sukkau sowie Willi Sasse und Willi Topp mitgewirkt.

## 1. Der Börn

Um zu unseren ersten Wegstreckenpunkt zu kommen, biegen wir vom Parkplatz an der

Schützenhalle nach links und folgen der Straße Elwieden nach Norden. Dabei überqueren wir zunächst den Mawicker Weg und erreichen nach knapp 300 m die Straße „Auf'm Hackenfeld“. Hier biegen wir nach links ab. Gut 100 m weiter geht es in die erste Straße rechts: „Am Börn“. Links von der Straße liegt das Gebiet, das „Der Börn“ genannt wird. Der Börn umfasst mehrere Quellen, die einen Teich mit Wasser versorgen. Heute ist von dem Teich jedoch nicht mehr viel zu sehen, weil er



Fotos: Wilfried Mars

verlandet ist: viel Schlamm hat sich dort abgesetzt und trübt das Wasser. Die Wassertemperatur liegt immer um die 10 Grad; daher friert es nie zu und ist immer nutzbar. Die Quellen des Börn sollen nie versiegt sein.

Da die Quellen den Teich mit immer neuem Wasser versorgen, muss Wasser andauernd abfließen, und das geschieht durch den Siedenbach. An seinem Ufer haben über viele Jahre hinweg die hier lebenden Menschen ihre Wäsche gewaschen. Gewaschen wurden auf dem Börn auch Zuckerrüben, bevor sie in der nahegelegenen Zuckerfabrik verarbeitet wurden. Doch nach kurzer Zeit schloss die Zuckerfabrik. Von unserem Weg aus ist davon

nichts mehr zu sehen.

Aber auch in heutiger Zeit ist das Wasser, das auf dem Börn entspringt, bedeutsam; denn der Börn ist ein wichtiges Löschwasserbecken. Wir setzen unsere Wanderung bzw. Radtour auf dem asphaltierten Weg fort zum zweiten Wegstreckenpunkt.

>>>

Fortsetzung

## 2. Schachtkuhlen

Unser Weg führt uns zunächst neben der Bahntrasse her und dann durch ein Wäldchen. Bevor die Bahnstrecke gebaut werden konnte, musste der Bahndamm erstellt werden. Dazu brauchte man viel Erde. Also hob man Erde neben dem geplanten Bahndamm aus. So entstanden Schachtkuhlen. Diese Kuhlen sind danach verfüllt worden. Später pflanzte man auf Anregung des Rektors Johannes Müller auf diesem



Gelände das Wäldchen, auch Johanniswäldchen genannt, an. Durch das Wäldchen geht es weiter in Richtung Mawicke.

## 3. Mühlenbach

Im Norden von Mawicke überqueren wir auf unserem Asphaltweg einen Arm des Mühlenbachs. Sofort danach vollzieht unser Weg eine scharfe Linkskurve. Bald gehen wir durch eine Unterführung und treffen auf den anderen, breiteren Arm des Mühlenbachs. Wir folgen dem asphaltierten Weg bis zur nächsten Kreuzung. Ein Schild „Radroute Werler Kleeblatt“ weist uns den Weg nach links. Nach gut 700 m erreichen wir Luigsmühle.

## 4. Luigsmühle

Dank des Mühlenbachs gab es hier schon seit Jahrhunderten eine Getreidemühle. 1931 kam eine Badeanstalt hinzu. Viele heute ältere Werler erinnern sich noch an das Schwimmerbecken und das Nichtschwimmerbecken sowie die Liegewiese. Hier lernten sie das Schwimmen. Doch 1965 schloss die Badeanstalt. Heute ist Luigsmühle bekannt als Restaurant und Café in sehr schöner Lage. Gäste können wählen, ob sie im Gebäude oder draußen unter der uralten, riesigen Eiche am Rande des Mühlenbachs ihr Essen und Trinken genießen wollen. Weitere Informationen: <https://www.westoennen.de/luigsmuehle-iii/> und <https://luigsmuehle.de/> Von Luigsmühle aus halten wir uns links und kommen auf die Breite Straße / Kreisstraße. Dort folgen wir links dem Radweg. Wir überqueren den Siepenbach und biegen rechts ab in den nächsten Grasweg. Bei der nächsten Mög-

lichkeit biegen wir nach rechts ab auf den Bahnhofsweg.

Wir gehen / radeln weiter bis an den Rand von Oberbergstraße. Kurz bevor wir auf die Kreisstraße stoßen, biegen wir links ab in die Viehstraße. (Radroute „Werler Kleeblatt“).



Hier geht es ziemlich steil hinunter und es folgt eine scharfe Linkskurve. Kurz danach biegen wir vor dem Klärwerk ab in den ersten Weg auf der rechten Seite. Am Ende des Weges geht es nach links und wir kommen zu einer Straße, die nach rechts hin Heidebauerweg und nach links Haus Lohe heißt. Wir biegen nach links ab (Haus Lohe). Dieser Weg führt uns zunächst zur Lohmühle.

## 5. Lohmühle

Die Lohmühle war die Wassermühle von Haus Lohe, auch Schloss Lohe genannt. Beide Gebäude kamen 1738 in den Besitz der Familie von Papen. Die Lohmühle bestand ursprünglich aus zwei und zeitweise auch drei verschiedenen Gebäuden auf der rechten und linken Seite des Mühlenbaches. In den Gebäuden waren eine Öl- und eine Kornmühle untergebracht. Bis 1865 wurden die Mühlen mit Wasserrädern und danach mit Turbinen angetrieben. Heute führt dieser Arm des Mühlenbachs kein Wasser mehr. In den 1960er Jahren wurden die Mühlen jedoch unrentabel; deshalb wurden sie verkauft. Das Mühlengebäude verfiel. Ein neuer Käufer restaurierte die Lohmühle und machte ein Wohngebäude daraus. Das Gebäude kann sich sehen lassen. Heute führt dieser Arm des Mühlenbachs kein Wasser mehr.



Wir folgen dem Weg „Haus Lohe“ (Radroute „Werler Kleeblatt“). Bald sehen wir rechts einen Wald und kommen zu einer kleinen Kreuzung. Hier biegen wir rechts ab und erreichen Haus Lohe.

Wir folgen dem Weg „Haus Lohe“ (Radroute „Werler Kleeblatt“). Bald sehen wir rechts einen Wald und kommen zu einer kleinen Kreuzung. Hier biegen wir rechts ab und erreichen Haus Lohe.

## 6. Haus Lohe

Haus Lohe (Loh bedeutet kleiner Wald), wurde urkundlich schon 1281 erwähnt. >>>

*Fortsetzung*

Es gehörte ursprünglich dem Cäcilienkloster in Köln. Im Laufe der Zeit wechselten die Besitzer; 1738 kam Haus Lohe in den Besitz der Erbsälzerfamilie von Papen. Diese ließ im 19. Jahrhundert durch den Kölner Dombaumeister Vincenz Statz eine neue Kapelle und einen Turm anfügen. Eine parkähnliche Anlage mit imposanten Bäumen, Teichen und einer Gräfte umgeben das Anwesen. Die heutigen Besitzer ließen in dem einstigen Herrenhaus Wohnungen bauen und vermieteten diese. Bevor wir Haus Lohe verlassen, werfen wir einen Blick auf den benachbarten Gutshof mit seinen Verwaltungs- und Wirtschaftsgebäuden.



Heute gehören Haus Lohe und der Gutshof verschiedenen Besitzern; gemeinsam ist beiden, dass sie ihr jeweiliges Anwesen hervorragend pflegen und bewahren.

Wir verlassen Haus Lohe und folgen weiter der Radroute „Werler Kleeblatt“ in Richtung Werl. Kurz danach passieren wir den Bildstock „Mutter Anna“ und überqueren bald die Bahntrasse. Unmittelbar hinter dem Bahnübergang biegen wir ab nach links. Am Ende des Weges geht es links weiter in die Weststraße. Nach 300 Metern erreichen wir das alte Bahnhofsgebäude.

**7. Bahnhof Westönnen**

Im Oktober 1901 hielt hier der erste Zug. Sechs Jahre später ermöglichte der Bau eines Freilade-

gleises das Be- und Entladen von Güterwagen. Die Güter konnten in einem Güterschuppen gelagert werden. Später erweiterte man den Güterschuppen wegen des zunehmenden Güterverkehrs. Doch die Zeiten änderten sich. Infolge einer zunehmenden Verlagerung des Güterverkehrs von der Bahn auf die Straße wurde der Bahnhof als Dienststelle in den 1960er Jahren aufgelöst. Aber weiterhin konnte man per Bahn nach Soest und in Richtung Dortmund fahren. In den 1990er Jahren verkaufte die Bahn das verfallene Gebäude. Zum Glück haben die neuen Besitzer das Bahnhofsgebäude liebevoll renoviert.



Von hier aus geht es in das Zentrum von Westönnen; das Dorf wurde bereits vor mehr als 1000 Jahren urkundlich erwähnt. Um dorthin zu kommen, gehen oder fahren wir die Weststraße zurück und biegen nach 200 m links in die Bruchstraße. Nach weiteren fast 200 m geht es nach rechts in den Weg „Am Notgraben“. Wir bleiben auf der schmalen Straße und biegen rechts ab in die Westönnener Kirchstraße.

**8. / 9. Das Dorf / Hohlweg**

Historische Gebäude und Mauern aus Grünsandstein geben dem Dorfkern einen besonderen Charakter. Die Pfarrkirche St. Cäcilia fällt durch ihre Süd-Nord-Ausrichtung auf.

Normalerweise baute man katholische Kirchen mit einer West-Ost-Ausrichtung mit dem Altar nach Osten. Dass das hier anders ist, liegt an den räumlichen Gegebenheiten; da, wo die heutige Kirche steht, gab es früher eine kleinere Kirche. Sie wurde abgebrochen. Für die neue, größere Kirche hätte der Platz bei einer West-Ost-Ausrichtung nicht gereicht.

Von der Kirchstraße kommend biegen wir rechts in die Menzestraße ab. Wir folgen ihr bis zum Westönnener Hellweg (Hohlweg). Dort geht es nach links, wir überqueren die Breite Straße und folgen weiter dem Westönnener Hellweg bis zur Westönnener Schützenstraße. Dort biegen wir nach links ab und erreichen über den Weg Elwieden unseren Ausgangspunkt, den Parkplatz an der Schützenhalle.



Udo Jackenkroll

# Selfiemanía

„Voll krass!“ Aufgeregt erzählte mir mein Enkel von seinem ersten Museumsbesuch.

„Da hing ein Selfie an der Wand von einem holländischen Spacko, der sich gerade ein Ohr abgeschnitten hat!“ Und zum Beweis zeigte er mir auf seinem Handy ein Foto, das ihn vor Vincent van Goghs Selbstporträt nach Ohramputation zeigt. Und er zeigte mir noch mehr Fotos vom Urlaub in der

Schweiz, auf vielen war er selbst zu sehen. Die Faszination vom Selfie scheint ein Ur-Phänomen zu sein. Schon Ovid berichtete von einem schönen Jüngling, um den alle Altersgenossinnen und -genossen buhlten. Doch er wies die Liebe aller zurück. Stattdessen verliebte er sich in sein eigenes Spiegelbild, das er in einem See erblickte. Die unerfüllte Sehnsucht wurde sein Verhängnis. Am Ort seines Hingangs wuchs eine Blume, die Narzisse genannt wird.

Selbstbildnisse als Gemälde sind Kunstwerke, die zeigen, wie der Künstler sich sieht. Der Alltagsmensch in früheren Zeiten erhielt erst mit der Fotografie die Möglichkeit, sich zu porträtieren, war aber darauf angewiesen, dass jemand anders ihn ablichtet. Das Ergebnis brauchte eine meist zweiwöchige Entwicklungszeit. Mein Freund Heini schickte seine Filme immer mit der Post zu Porst und war einmal sehr überrascht, sich auf keinem der zurückgeschickten Bilder wiederzuerkennen. So rasant konnte er selbst sich doch nicht in der Entwicklungszeit entwickelt haben! Statt seiner Urlaubsfotos aus den Bergen waren ihm Fotos einer Geburtstagsfeier im Altenheim geschickt worden.

Mit Hilfe des Smartphones kann man sein Selbstportrait nicht nur in Sekundenschnelle



erstellen – man kann sogar seinen Gesichtsausdruck durch mimische Verrenkungen so gestalten, wie man ihn versenden will. Denn das Selfie dient weniger der Selbsterkenntnis als der Mitteilung an alle Welt, wie man sich im Moment fühlt, im Zweifelsfall mit einer Bildunterschrift versehen: „Ich gerade wach geworden“ – „glücklich“ – „traurig“ (unterstützt durch Smilies, wenn die Mimik talentlos) und vieles mehr. Früher freuten sich junge Eltern über das erste

Wort ihres Kindes („Papa“ oder „Mama“?). Heute fiebern sie dem ersten von ihrem Kind selbstgemachten „Selfie mit Brei“ entgegen. Und das posten sie als Mitteilung ihrer ekstatischen Freude als Selfie; also Selfie im Selfie. An dem, was sie essen, lassen viele Menschen ihre Community in Selfies teilnehmen. Das lässt sich noch steigern, indem das Szenario mit Bewegung und Ton als Video versendet wird. Und da ist – beileibe – noch Luft nach oben!

Regen Austausch über Krankheiten wird Menschen ab einem gewissen Alter zugeschrieben. Doch heute lassen sogenannte Influencer an ihrer Influenza ihre Follower mitleiden. Datengeschützte Krankheitsbilder? Nicht wenn sie im Selfie der Gesichtserkennung zugeführt werden. „Boah ey, da bist du voll du!“

Urlaubsbilder wecken angenehme Erinnerungen an schöne Zeiten in schönen Gegenden. Doch das schärfste in Urlaub-Selfies ist oft das eigene Gesicht, das die Sicht auf Sehenswertes verdeckt. Mein Urlaubselfie-Favorit mit Text: „Geschafft! Der bewölkte Himmel über mir und die Zugspitze unter mir!“

Abschließend erkläre ich an Bildes statt, dass die Karikatur zur Kolumne kein Selfi ist.

Beppo Lippold

# Aktiv im Alter – Zu Besuch bei Mechthild Poth

Bei Mechthild Poth bin ich zusammen mit unserem Fotografen Wilfried Mars zum Kaffee eingeladen. Sie hat Scones gebacken, ein englisches Leckerchen, das wir beide nicht kannten und auf das wir ganz gespannt waren. Scones werden aufgeschnitten und mit Schmand, Marmelade oder englischem lemon curd bestrichen. Ein uraltes englisches Rezept, das Mechthild vor 50 Jahren von einer britischen Freundin bekommen hat. Total lecker, ich habe gleich drei davon gegessen.



Mechthild Poth wurde in Werl geboren im Haus der Bäckerei Wolf als Älteste von sechs Kindern. Damals hatte man als Erstgeborene noch viel Verantwortung für die jüngeren Geschwister, vor allem, wenn die Eltern berufstätig waren. Walburgisschule, Realschulabschluss, dann Erzieherin im Kindergarten St. Norbert. Geheiratet, zwei Kinder, Junge und Mädchen, und so automatisch eine Zeitlang Hausfrau und Mutter. Den Luxus einer Kindertagespflege oder wenigstens einer Halbtagsmöglichkeit im Kindergarten gab es damals noch nicht. Doch sie hatte Glück: Als die Kinder schulpflichtig waren, erhielt sie die Möglichkeit, halbtags bei einer Krankenversicherung zu arbeiten. Jetzt

ließen sich Arbeit und Kindererziehung vereinbaren. 30 Jahre arbeitete sie dort, als die Kinder groß waren, als Vollzeitkraft. Nach 45 Jahren im Berufsleben konnte sie dann in den Ruhestand gehen. Hört sich alles nach einem ganz banalen Lebenslauf an, aber wartet ab.

Seit 2008 singt sie im Madrigalchor, kam früh in den Vorstand und ist seit neun Jahren dort die Vorsitzende. Eigentlich war sie schon 1968 in den Madrigalchor eingetreten, aufgrund der

familiären Situation - Hausfrau, Mutter und Job ließen keine Luft wieder ausgeschieden. Aber dann war sie wieder voll aktiv. Wöchentliche Proben, einmal jährlich muss ein Probewochenende inklusive Begleitprogramm vorbereitet werden, dazu Geselliges, Chorauftitte und regelmäßige Auftritte bei Gottesdiensten in verschiedenen Kirchen und das Highlight: Das jährliche Weihnachtsoratorium. Über Zuwachs kann sie sich nicht beklagen. Während viele Chöre Nachwuchsprobleme haben, ist der

Madrigalchor inzwischen auf fast 80 Mitglieder angewachsen.

Klar, dass ihr ein Chor nicht reicht. So ist sie ebenfalls Mitglied bei den happy voices. Hier ist ein Höhepunkt die jährliche private Fahrt mit einer Gruppe von 10 bis 15 Sängerinnen und Sängern nach Witten, wo sie mit fast 500 Leuten Gospels singt unter der Leitung von Dirigenten aus den USA, aus Dänemark, Schweden und natürlich auch Deutschland. Mit einem schwedischen Komponisten durfte sie dann sogar einmal für zehn Tage nach New York fliegen und dort Gospelgottesdiensten und Konzerten zuschauen. >>>

Fortsetzung

Aber die Tage sind lang, nur Singen und organisieren, das füllt die Stunden nicht aus. So ist sie seit 2012 im Heimatmuseum Haus Rykenberg aktiv, wo sie unter anderem Kindergeburtstage organisiert und begleitet oder in der Osterzeit rund 20 Grundschulklassen Aktionen zum Osterbrauchtum durchführt oder mit den 1. Schuljahren von Grundschulen aus den Kreisen Soest Spekulatius backt, eingekleidet in die Geschichte: Wie das Weihnachtsrezept vom Himmel auf die Erde kommt.“ Klar, die Kinder dürfen anschließend probieren und die „Reste“ in ihren Keksdosen mit nach Hause nehmen.



Was macht sie im Heimatmuseum bei Kindergeburtstagen? Hört sich ja fürchterlich langweilig an. Weit gefehlt. Viele Programme sind hier möglich. So kann man z.B. mit Kasper Ausstellungsstücke entdecken, die von früher erzählen, ausgerüstet mit einem Gespensterverjagungsspruch das Museumsgespens an Tageslicht locken, das Mittelalter erleben oder Spiele spielen, die die Kinder schon vor mehr als 1000 Jahren gespielt haben. Das geht bei schönem Wetter auch draußen.

Leben im Alter heißt es im Treffpunkt, wo sie natürlich auch dabei ist. Hier gibt sie z.B. Kurse mit Klangschalen. „Die Wirkung von Klängen auf Körper, Geist und Seele ist schon seit über 5000 Jahren bekannt“, heißt es in ihrem Flyer. Eine Ausbildung dazu hat sie absolviert im Peter-Hess-Institut. Der Klang wird kombiniert mit Meditation, Phantasie, Malen und Düften, um so in einen tiefenentspannten Zustand zu geraten und dem Alltag zu entfliehen. So setzt

sie auch ätherische Öle ein, so dass man zu den Geschichten und Klängen auch den passenden Duft genießen kann.

Mit Elvira Biekmann zusammen organisiert sie auch die Kinozeit für Ältere. Vorbereitung und Durchführung erfordern eine Menge Zeit. Inzwischen wurden mehr als 25 Kinoabende angeboten.

Das reicht, könnte man meinen. Aber da gibt es noch den SGV, den Sauerländischen Gebirgsverein, aktives Wandern also. Wichtig für sie sind besonders die Großelternstage, wo sie mit ihren Enkelkindern beim Erlebniswandern dabei ist. „Ein tolles Gemeinschaftsgefühl“ schwärmt sie. Überhaupt stehen Gemeinschaft und Geselligkeit bei ihr ganz hoch im Kurs. „Wie schaffst du das alles?“ will ich wissen. „Der Druck der Arbeitswelt ist vorbei und jetzt mache ich nur schöne Sachen. Seit ich Rentnerin bin, benötige ich zum ersten Mal einen Kalender, um alle Termine zu koordinieren. Das Alter ist die schönste Zeit im Leben“, lacht sie und packt mir noch ein Scones auf meinen Teller.

Otti Haupt

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

# Bibel des Monats

Sehr gut angenommen wurde die Reihe „Bibel des Monats“ und so soll sie auch in dieser Ausgabe der Perspektiven fortgesetzt werden. Zu besichtigen sind die einzelnen Bibelexemplare weiterhin im Pilgerbüro. Auch der neue Paderborner Erzbischof, Dr. Udo Markus Bentz, hat sich bei seinem ersten Besuch in Werl die Gutenberg-Bibel angeschaut.

## Bibel des Monats Juni: „Pfaff'sches Bibelwerk



1730 brachte der damalige größte Buchverlag Deutschlands Cotta (später Cotta-Klett, heute Klett-Verlag) eine Bibelausgabe heraus mit einer Unmenge von Kommentaren. Heute existiert diese Ausgabe nur noch in wenigen Exemplaren, z.B. in den Unibibliotheken Göttingen und Erfurt, und sind nur als digitale Kopie ausleihbar.

Die Kommentare machen den allergrößten Teil der Bibel aus. Häufig findet man nur eine Bibelverseile, dann folgt ein ganzes Kommentarkapitel, dann die nächste Verszeile, die wieder kommentiert wird. Daneben gibt es eine Unzahl von Gebeten und „Anwendungen“. Ziel war es, eine Übersetzung zu schaffen, die auch der „einfache“ Priester verstehen konnte und in seinen Predigten nicht Irrglaube und Hexerei versehentlich verkündigte, also eine mehr wissenschaftliche Bibel für Pfarrer, Theologieprofessoren und Theologiestudenten und nicht für den allgemeinen Hausgebrauch gedacht. Allerdings war die Anschaffung eines solchen Buches extrem teuer (durchaus zu vergleichen mit einem E-Auto heute), so dass es eine Neuauflage in einem wenig aufwendigen Kleinformat gab, allerdings ohne die schönen Kupferstiche, die sich auch „einfache“ Priester leisten konnten. Begehrt war sie auch deshalb, weil man sich an den Kommentaren gut für die sonntäglichen Predigten halten konnte. Sie waren hier fast vorgegeben und man konnte nichts falsch machen.



Fotos: Wilfried Mars

Ein Grund der vielen Kommentare lag auch daran, dass man sich nicht an die „übergroße“ Gestalt Luthers traute und dessen Bibelübersetzung beibehalten wollte, jedoch inzwischen wusste, dass auch Luther Fehler bei seiner Übersetzung unterlaufen waren. Zudem hatte sich die Sprache seit Luther in Einzelbereichen verändert. Viele Wörter und Satzbaupassagen waren nicht mehr allen verständlich. So musste man Luthers Übersetzung halt kommentieren. Wie sehr sich aber die Denkweise der Obrigkeitkirche in den letzten 250 Jahren geändert hat, erkennt man auch an den Kommentaren. So wird z.B. die Frage aufgeworfen, wer im Paradies die größere Sünde begangen hat, Adam oder Eva. Klar, natürlich Eva, sie hat schließlich Adam verführt. Das wird über eine lange Passage begründet. Einer der Gründe für die Vormachtstellung des Mannes, biblisch fundiert. Heute würden wir darüber nur den Kopf schütteln.

Erst Ende des 19. Jahrhunderts kam es zu einer grundlegenden Revision der Lutherübersetzung, die die Kommentare überflüssig machten. Das Bibelwerk gehört zwar in den Bereich des Pietismus, vollzieht aber gleichzeitig den Übergang zur Aufklärung.

Der vorliegende Folioband misst 45 x 27 x 17 cm, ist in Holz gebunden, das mit Leder überzogen ist. Er ist hervorragend und vollständig erhalten und wiegt immerhin deutlich mehr als zehn Kilogramm, ist als Reiselektüre also nicht unbedingt zu empfehlen. >>>

Fortsetzung

### Bibel des Monats Juni: Johann Eck Bibel



Am 31. Oktober 1517 schlug Luther seine Thesen an die Wittenberger Kirchentür. Der Beginn der Reformation? Weit gefehlt. Nur in Wittenberg sprach man darüber. Aber die Drucker bemächtigten sich des Textes und verbreiteten ihn. Und plötzlich bekommt die Nachricht aus Witten-

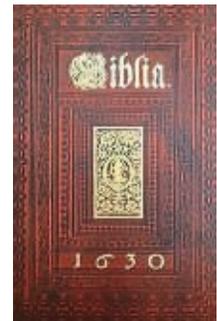
berg tatsächlich Flügel. Von allen Seiten dringt das Echo zu Luther, der von der Wirkung sehr überrascht ist. Eine Volksbewegung? Nein, Humanisten und Theologen sind es, die hier debattieren, Erasmus von Rotterdam und andere prominente Männer greifen in die Debatte ein. Es ist ein Professorenstreit, nichts anderes. „Pfaffengezänk“ nennt es der Kaiser. Bis der Theologieprofessor Dr. Eck den Lutherfreund Karlstadt nach Leipzig zum Disput einlädt. Eigentlich war die ganze Sache eigentlich schon vergessen. Karlstadt reist hin und wird von Eck rhetorisch in die Ecke gedrängt. In seiner Not ruft er Luther zu Hilfe. Erst hier wächst Luther zu seiner ganzen Größe auf. In eine Kutte gekleidet tritt er Eck entgegen und schleudert ihm eine Anklage nach der anderen gegen die Kirche entgegen. Das ist der eigentliche Beginn der Reformation. Priester, Professoren und Studenten greifen Luthers Angriffe auf das Papsttum auf und eine Welle überschwemmt Deutschland.

Luthers Bibelübersetzung spaltet die Kirche vollends. Um nicht nur sie als Basis für Theologen zu haben, gibt nun auch Eck 1536 eine katholische Bibelübersetzung heraus. Sie ist allerdings extrem schwierig zu lesen, der verschnörkelte Satzbau und teilweise auch die Wortwahl sind nur für gebildete Professoren zu verstehen. Für uns heute ist sie beinahe unlesbar. So erlangt seine Bibel keine hohe Auflagenzahl und bald folgen andere katholische Übersetzungen wie die von Dillherr, die die Eck'sche Bibel verdrängen, da sie verstehbarer und auch preiswerter sind.

Die vorliegende Folioausgabe ist im Rückenbereich eingerissen, das Frontblatt fehlt, die Buchschließen sind nur noch ansatzweise vorhanden, ansonsten ist sie vollständig erhalten und in einem guten Zustand. Viele Holzstiche lockern die Texte auf und verschönern die hier vorliegende Erstaussgabe.

### Bibel des Monats August: Die Merian Bibel

Eine der schönsten und beliebtesten Bibelausgaben ist die sogenannte Merianbibel, berühmt durch ihre wunderbaren Illustrationen. Insgesamt enthält sie 232 Text- und drei Titelkupfer von Matthäus Merian und erschien 1630. 1703 erfolgte eine zweite Druckauflage, herausgegeben von Merians Erben und gedruckt auf den originalen Kupferplatten von 1630. Im 20. Jahrhundert wollte man diese schönen Bilder auch jedermann zugänglich machen und es erschienen viele preisgünstige kleinformatige Ausgaben, 1985 sogar eine farbige Faksimile-Folioausgabe.



Die vorliegende Bibel ist ein Original der Ausgabe von 1704, von der nur noch wenige Exemplare in einigen Universitätsbibliotheken erhalten sind, teils nur als Fragmente. Im gemeinsamen Bibliothekenverband befindet sich kein einziges Exemplar. Das Buch „Kostbarkeiten der Lutherhalle Wittenberg“ hat die Merianbibel als Titelblatt. Der Einband dieser Ausgabe stammt aus späterer Zeit, vermutlich erst aus dem 19. Jahrhundert und ist sehr kunstvoll in Holz geschnitzt angelegt worden. Insgesamt hervorragend erhalten, der Buchblock ist fest, es fehlen keine Seiten und es gibt keinen Textverlust durch Einrisse oder andere Schäden. Lediglich wenige Seiten weisen einen leichten Wasserschaden oder leichte Einrisse auf. Die Kupferstiche sind sehr schön erhalten. Daneben liegt eine kleine Ausgabe neueren Datums, die Papst Benedikt XVI am Weltjugendtag 2005 in Köln unterschrieben hat.



Otti Haupt

# Unsere Musikschule und ihr Förderverein

## Teil 1: Gründung und „Kampf um die Musikschule“

Auch Musikschulen sind Teil der kommunalen Daseinsvorsorge. Was auf den ersten Blick wie eine steile These aussieht, ist eine aus fundierten Erkenntnissen entwickelte Forderung an Politik und Verwaltung jeder Kommune. Folglich kann Einrichtung und Unterhaltung einer Musikschule keine von Konjunktur und Kassenlage abhängige freiwillige Leistung sein. Sie ist in Vernetzung mit allgemeinbildenden Schulen und anderen Einrichtungen, wie Volkshochschule und Bibliothek, integraler Bestandteil der kommunalen Bildungslandschaft. So stellte Christian Ude, bis 2013 Präsident des Deutschen Städtetages, beim Musikschulkongress des Verbandes deutscher Musikschulen 2013 fest.

In Werl wurde die Notwendigkeit einer Musikschule 1974 erkannt, wie Werner Rinsche in seinem Beitrag im Jahrbuch „Werl - gestern, heute, morgen“ 1985 berichtet. Im Dienstzimmer des Werler Stadtdirektors (Wilhelm Dirkmann (B.L)) sprachen sich Vertreter aus Kommunalpolitik, Verwaltung und Schule dafür aus, musisch-kulturelle Bildung auch außerhalb der allgemeinbildenden Schulen zu vermitteln. Großes Interesse daran war in der Bevölkerung spürbar, wie überhaupt in diesen Jahren Werl „am Puls der Zeit“ war (Herbert Hengst). Eine Musikschule in kommunaler Trägerschaft sollte auch Kindern aus weniger begüterten Familien Musikausbildung ermöglichen.

Am 10. September 1974 bat der Werler Kulturausschuss die Stadtverwaltung, mit den Nachbargemeinden Wickede(Ruhr) und Ense über eine Mitträgerschaft zu verhandeln. Förder-



Foto: Wilfried Mars

möglichkeiten durch Kreis und Land sollten geprüft werden. Die Gemeinden Wickede (Ruhr) und Ense erkannten sofort die kulturellen Möglichkeiten einer Kooperation wie bei der VHS. „Allen Verantwortlichen war jedoch klar, dass man die Arbeit einer Musikschule nur bedingt unter dem Aspekt der Folgekosten betrachten darf“, so Werner Rinsche im o.a. Jahrbuch.

Schon damals schien die fortlaufend bestätigte Erkenntnis in Politik und Verwaltung unserer drei Gemeinden entscheidungsrelevant gewesen zu sein, dass nämlich musizierende Kinder und Jugendliche ihr Sozialverhalten verbessern, ihre Leistungsfähigkeit erhöhen, ihre Emotionalität sensibilisieren können, darüber hinaus Solidarität und Teamgeist lernen und Konzentrationsschwächen kompensieren.

Am 21. 02. 1979 nahmen an einer Kulturausschuss-Sitzung der Stadt Werl auch Rats- und Verwaltungsmitglieder aus Wickede(Ruhr) und Ense teil. Den politischen Gremien der drei Kommunen wurde vorgeschlagen, die Musikschule Werl - Wickede (Ruhr) - Ense zu gründen und sie nach dem Strukturplan des Verbandes Deutscher Musikschulen aufzubauen (Rinsche). So wurde die Einrichtung, Satzung und Gebührensatzung beschlossen. Am 01.10.1979 wurde Alfons Senft, Kantor und Organist der Pfarrgemeinde St. Walburga, erster Leiter der Musikschule.

>>>



Foto: Anzeiger-Archiv

*Fortsetzung*

Im Januar 1980 begann der Unterricht. Großes Interesse gab es für musikalische Grundausbildung für sieben- bis neunjährige. Auch Chorsingen und Spielen im Instrumentalkreis fanden große Zustimmung. In den ersten fünf Jahren stiegen die Unterrichtswochenstunden von 51 auf 253. Schnell wurde die Musikschule zum kulturellen Sympathieträger der Gemeinden durch Schülerkonzerte, musikalische Auftritte bei kommunalen und kirchlichen Veranstaltungen. Zum Aushängeschild wurde der Junge Chor, der 1984 den Titel „Meisterchor“ errang. Unterrichtsstätten waren am Anfang die Walburgisschule in Werl, die Melanchthonschule in Wickede(Ruhr) und die Hauptschule in Ense. Seit Beginn des Jahres 1985 stellte Werl das historische Alte Rathaus der Musikschule zur Verfügung. Damit und mit der Gründung der Musikschule überhaupt „gewannen die Trägergemeinden zweifellos an Attraktivität“, stellte Werner Rinsche 1985 fest.

1989 initiierte Alfons Senft gemeinsam mit den Volksbanken Hellweg und Wickede eG den Förderpreis der Volksbanken für Musikschüler. Schnell entwickelte sich der Förderpreis zu einer festen Größe und zu einem Höhepunkt im Musikschuljahr. Für die Instrumentalschülerinnen und -schüler ist der Preis eine starke Motivation, sich intensiv mit ihrem Instrument auseinander zu setzen und in großen und kleinen Ensembles mit anderen jungen Musikern zusammen zu musizieren. „Bis heute nehmen jährlich bis zu 200 Schülerinnen und Schüler am Förderpreis teil. Die Besten werden von den Volksbanken mit Geldpreisen bedacht“, sagt Adelheid Wagner-Usler, die heutige Musikschul-Leiterin.

Doch die enorme Aufwärtsentwicklung flachte ab, als die Finanzlage der Trägergemeinden angespannt bis prekär wurde. Ein Sparkurs sollte gefahren und die Mittel unter anderem für die Musikschule gekürzt werden. Das hätte die Grundausbildung, mehr noch den Instrumentalbereich und die Ensembles betroffen. Jetzt wurde es Zeit für einen Förderverein, der schon mit Beginn der achtziger Jahre angedacht worden war.

Am 16. Februar 1994 fand die Gründungsversammlung statt, zu der Schulleiter und Kollegium der Musikschule eingeladen hatten. 32 Interessenten gründeten den „Verein der Freunde und Förderer der Musikschule Werl, Wickede,



Foto: Wifried Mars

Ense“. Zum Vorsitzenden wurde Dr. Hermann Oldelehr gewählt. Dr. Oldelehr sagt dazu: „Meine Frau meinte damals: Das ist ein Job für Dich. Als Kinderarzt bist Du bekannt, hast einen guten Draht zu jungen Menschen und verstehst etwas von Musik.“ Dass daraus eine Ära von 20 Jahren wurde, ahnte er nicht. Sofort begann der Verein mitzuhelfen, den Bestand der Musikschule zu sichern. In einem Faltblatt beschreibt der Verein bis heute seine Unterstützung und Förderung: Anschaffung von Instrumenten, Leihinstrumenten und Noten, Förderung und Bezuschussung begabter und bedürftiger Schülerinnen und Schüler. Man wollte und will auf die Unverzichtbarkeit des Angebots einer Musikschule hinweisen und deutlich signalisieren, dass man sich nicht aus der gesellschaftlich politischen Verantwortung stehlen könne.

Doch schon die erste Jahreshauptversammlung des jungen Vereins im März 1995 wurde zur Krisensitzung. Der Nachfolger von Stadtdirektor Dirkmann wollte den Musikschuletat um 30% kürzen. Das hätte besonders die hauptamtlichen Musiklehrer betroffen und infolgedessen 800 Schülerinnen und Schüler. Werl würde an Kultur verlieren, urteilte die Presse, denn der Stadtdirektor hatte Musikschule, Bücherei und Jugendzentrum als „heilige Kühe“ bezeichnet, die es nicht mehr geben werde.

&gt;&gt;&gt;

*Fortsetzung*

Der Interkommunale Kulturausschuss und Musikschulleiter Senft fanden Einsparmöglichkeiten unter anderem durch Gebührenerhöhung, so dass durch gemeinsame Anstrengungen eine Blamage vermieden werden konnte.

1996 wurde in Werl der Deutsche Musikschultag in der Kapelle des Elisabethhauses gefeiert. Es war ein hoffnungsfrohes Ereignis, die Kapelle wurde für 25 Jahre von der Marianne-Heese-Stiftung als Unterrichtsraum und Konzertsaal angemietet und zwischenzeitlich bis 2025 verlängert. Der Förderverein hatte für diesen Raum einen Flügel und einen Kronenleuchter angeschafft. Ab 1998 wollte die Stadt Werl weitere 200.000 DM jährlich vom Zuschuss für die Musikschule kürzen, doch die Gemeinden Wickede(Ruhr) und Ense, wie auch Politiker in Werl befürchteten das Aus der Gemeinschaftseinrichtung. Schließlich gab es dann doch Bestandsgarantien als Folge eines gemeinsamen Einsatzes. Eine Tomicek-Karikatur würdigte 1998 den erfolgreichen „Kampf um die Musikschule“.

Ende 1998 erweiterte die Musikschule ihr Angebot um Kurse für Eltern mit Kindern ab 18 Monaten. Das war für Musikschulen damals völlig neues Neuland. Mit der Erkenntnis zur Bedeutung frühkindlicher musikalischer Bildung für die Persönlichkeitsentwicklung wurde auch dieser Bereich in der Musikschule in den Blick genommen. Zahlreiche Kinder und Eltern sind seitdem durch diese Kurse gegangen. Mittlerweile kehren ehemalige Musikschüler und -schülerinnen als Mütter und Väter mit ihren Kindern in die Eltern-Kind-Kurse zurück.

Finanzielle Unterstützung wird dem Förderverein und damit der Musikschule

aber auch durch die Sparkasse Werl (jetzt Sparkasse Hellweg-Lippe) zuteil, die die Ensemblearbeit der Musikschule seit vielen Jahren zuverlässig mit namhaften Summen unterstützt.

Musikschulwettbewerbe, Konzerte, ein großes Rockfestival, Musikakademien, eine Mädchenband „Die Perlen“, Musikunterricht in der Kita als Pilotprojekt und vieles mehr unterstreicht bis heute den wertvollen kulturellen Beitrag der Musikschule.

Ende 2004 gab es einen Wechsel in der Musikschulleitung. Alfons Senft war zuvor in Altersteilzeit gewechselt. Mit ihm schied eine Persönlichkeit aus, die in den 22 Jahren des Bestehens der Musikschule ein unverwechselbares Profil verliehen und die Einrichtung geschickt durch die stürmischen Zeiten knapper Kassen geführt hat. Ihm folgte Adelheid Wagner-Usler, die bis heute nahtlos die Erfolgsgeschichte der Musikschule fortführt.

Bekannte Musikerinnen und Musiker haben in der Musikschule Werl-Wickede(Ruhr)-Ense erste Bekanntschaft mit ihrem Instrument gemacht. Von der Erfolgsgeschichte unserer Musikschule berichtet der 2. Teil in der September-Ausgabe der PERSPEKTIVEN.

*Beppo Lippold*





Foto: Uta Müller

# Antrags- und Formularhilfe im Offenen Treff Lindenhof

Für viele Menschen stellt das Ausfüllen und Verstehen von behördlichen Formularen eine große, ja bisweilen unüberwindbare Hürde dar. Die Antrags- und Formularhilfe des Enser Möbel & Mehr e. V. ist ein Angebot an Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Ense und der näheren Umgebung, die Probleme damit haben, notwendige Anträge und Formulare ohne fremde Hilfe zu verstehen und/oder zu bearbeiten. Die ehrenamtlich tätigen Mitglieder des Vereins bei der Antrags- und Formularhilfe sind Bürger\*innen der Gemeinde Ense. Dem Wesen des bürgerschaftlichen Engagements entsprechend entscheiden sie letztlich frei über Art und Umfang ihres Engagements. Geleistet wird die Antrags- und Formularhilfe ehrenamtlich und unentgeltlich, wenn z. B. Vordrucke und Anträge auszufüllen bzw. Bescheide zu erklären sind oder eine Begleitung zu Behörden fehlt.

Das Team der Antrags- und Formularhilfe um den 1. Vorsitzenden Hans Werner Neumann trafen sich im April dieses Jahres gemeinsam mit dem Vorstand des Sozialverbands VdK „HaarBörde“ im Offenen Treff Lindenhof. Sie verabredeten dabei eine Kooperation zur Unterstützung der Tätigkeiten des VdK in Ense, Wickede, Werl und Welver. Die Festlegung des Umfangs der unterstützenden Hilfsangebote wird kurzfristig erfolgen. Schon für den Juni dieses Jahres wird eine Erweiterung des bestehenden Angebotes angestrebt. Die Vertraulichkeit ist gewährleistet! Die MitarbeiterInnen der Formular- und Antragshilfe haben sich verpflichtet, persönliche Informationen und Daten, die sie im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit erhalten, streng vertraulich zu behandeln. Diese Verpflichtung gilt auch über die Beendigung ih-



Bild: Mohamed\_Hassan, Pixabay

rer Tätigkeit hinaus. Die geleistete Hilfe ist als bürgerschaftliche Unterstützung zu verstehen, in deren Rahmen keinerlei Gewähr übernommen wird. Die Verantwortung für die Richtigkeit der Angaben liegt ausschließlich beim Hilfesuchenden.

Sprechen Sie die zuständigen Ehrenamtlichen gerne an! Ansprechpartner\*in im Verein Enser Möbel & Mehr e. V. sind Joachim Selle, J.Selle@enser-möbel-mehr.de und Birgit Nolte, B.Nolte@enser-möbel-mehr.de. Das Büro der Antrags- und Formularhilfe im Offenen Treff Lindenhof finden Sie Am Riesenberg 23 in 59469 Ense. Das Büro ist jeden 1. und 3. Donnerstag von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet. Eine telefonische Terminvereinbarung ist vorher unter 02932 33957 unbedingt erforderlich.

Uwe Tasler

# Mit den Sozialverbänden gut beraten

Deutschland ist ein Land mit einem umfassenden System sozialer Leistungen und Absicherungen. Trotzdem wird die Kluft zwischen Arm und Reich immer größer und nicht jeder kommt in den Genuss der Leistungen, die ihm zustehen.

Daran etwas zu ändern und Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, haben sich die beiden Sozialverbände VdK und SoVD verschrieben.



Mitglieder des erweiterten Vorstandes sind (von links) Ramona Arkenau, Manuel Abadin Y Lamas, Simona Ecker, Lutz-Günter Becke, Dr. Andreas Lube, Heike Kampschulte, Bernfried Arkenau (Vorsitzender), Michael Ecker, (Richard Linde hier abwesend).

Um vielen Menschen die Mitgliedschaft, durch die auch sozialrechtliche Beratungen und juristische Vertretungen möglich sind, zu erleichtern, werden die Beiträge geringgehalten. Beide Verbände sind bedeutende Interessenvertretungen für Menschen mit Behinderungen, chronisch Kranke, Senioren/innen und sozial Benachteiligte in Deutschland.

Die Tätigkeitsfelder beider Sozialverbände sind nahezu gleich. Unterschiede gibt es hauptsächlich in der geografischen Präsenz in Deutschland. Während der VdK insbesondere in Süddeutschland und NRW stark vertreten ist, hat

der SoVD einen besonderen Mitgliederschwerpunkt in Nord- und Ostdeutschland. Beide Verbände haben ihre Wurzeln in der Tätigkeit des Reichsbundes der Körperbeschädigten, Sozialrentner und Hinterbliebenen, der sich seit 1917 für von Kriegsfolgen betroffene Menschen einsetzte. Nach Ende des 2. Weltkrieges wurden die Strukturen dieser Aktivitäten neu ausgerichtet und Schritt für Schritt in verschiedene Organisationen gefasst.

Der SoVD hat bundesweit momentan ca. 600.000 Mitglieder – rund 90.000 davon in NRW. Der VdK hat einen Gesamt-Mitgliederbestand von mehr 2 Millionen. Beide Verbände setzen sich mit ihren haupt- und ehrenamtlich tätigen Mitgliedern und Beschäftigten für soziale Gerechtigkeit und soziale Sicherheit aller Menschen ein und engagieren sich mit praktischer Arbeit vor Ort ebenso wie auf politischer Ebene für die Interessen Schwächerer.

Präsent sind beide Verbände auch im Kreis Soest. Sowohl der VdK als auch der SoVD sind wichtige Akteure im deutschen Sozialwesen, die sich für die Rechte und Interessen ihrer Mitglieder einsetzen und für eine solidarische und gerechte Gesellschaft engagieren.

An dieser Stelle soll nun zunächst der VdK konkreter vorgestellt werden: In Werl und Umgebung sind nach der Fusion der beiden Ortsverbände Ense und Werl vor rund zwei Jahren aktuell rund 1.000 Bürgerinnen und Bürger Mitglieder im VdK und teilweise auch als Ehrenamtliche tätig.

Nach dem Zusammenschluss trägt dieser neue Ortsverband den Namen „VdK Ortsverband Haar-Börde“. Den Vorsitz hat weiterhin Bernfried Arkenau inne. Stellvertreter sind Simona und Michael Ecker. Die Mitglieder des Ortsverbands sind Teil einer Gemeinschaft von bundesweit 2,2 Millionen Mitgliedern, von denen in Nordrhein Westfalen mehr als 400.000 in 785 Ortsverbänden organisiert sind. >>>

Fortsetzung



Der Sozialverband VdK setzt sich seit nunmehr über 75 Jahren auf allen kommunalen Ebenen sowie in der Landes- und Bundespolitik für soziale Gerechtigkeit und eine gerechtere Sozialpolitik ein.

Konkrete Anliegen des VdK sind deshalb, dass:

- Menschen im Alter von Ihrer Rente gut leben können,
- Armut und die damit verbundene soziale Ausgrenzung bekämpft werden,
- niemand aufgrund einer Behinderung oder einer Krankheit benachteiligt oder ausgegrenzt wird,
- gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung für jeden bezahlbar ist und die Leistungen erbracht werden, die die Menschen brauchen,
- soziales Miteinander, Solidarität und Menschlichkeit gefördert wird.

Alle diese Aktivitäten werden unter Beachtung der Absage an jegliche Form von Gewalt, Fremdenhass und Ausgrenzung und unter Bekenntnis zum demokratischen und sozialen Rechtsstaat überparteilich durchgeführt.

Ein Beispiel für den Erfolg der Arbeit des VdK ist es zum Beispiel, dass auch Rentner Ende 2022 in den Genuss der einmaligen Energiepreispause von 300 Euro gekommen sind, was ohne die vielfältigen Aktivitäten der Sozialverbände wahrscheinlich nicht so gekommen wäre.

Neben seinem politischen Engagement und der Bemühungen um eine Verbesserung gesetzlicher Regelungen im Bereich von Sozialleistungen bietet der VdK seinen Mitgliedern aber auch ganz konkrete und auf die individuelle Situation abgestimmte Hilfen zur Durchsetzung ihrer individuellen Sozialansprüche.

Umfassend geschulte und sozial engagierte Fachleute in den Kreisverbänden und Rechtsab-

teilungen beraten die Mitglieder insbesondere rund um das Renten- und Schwerbehindertenrecht.

Die Beratung ist kostenlos. Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 5,50 €. Falls erforderlich werden die Mitglieder in Widerspruchs- und Klageverfahren zur Durchsetzung ihrer Rechtsansprüche umfassend und kompetent vertreten. Werler Bürger\*innen finden ihre Ansprechpartner in der VdK-Geschäftsstelle in Soest.

Der VdK wendet sich mit seinem Unterstützungsangebot insbesondere an Rentner, Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten, Sozialversicherte, Pflegebedürftige, Hinterbliebene, Empfänger von Bürgergeld sowie Opfer von Unfällen, Gewalt und Umweltschäden.

Im Jahr 2023 wurden rund 400 VdK-Mitglieder des Kreises Soest bei der Kreisverwaltung oder vor dem Sozialgericht Dortmund in Widerspruchs- oder Klageverfahren vertreten. Hierbei konnten insbesondere in Fällen von Einstufungen im Schwerbehindertenbereich und Rentenbescheiden beachtliche Erfolge erzielt werden. Ergänzt wird dieses juristische Tätigkeitsfeld durch eine Vielzahl von Angeboten, wie z.B. offene Treffs für verschiedene Zielgruppen, Vorträge zu unterschiedlichsten Themen rund um soziale Fragen sowie Feiern zur Stärkung sozialer Kontakte und Angebote zur Teilnahme an Ausflügen und Besichtigungen.

Darüber hinaus steht in Bad Fredeburg das barrierearme VdK-Kur- und Erholungshotel „Zum Hallenberg“ mit Wellnessbereich und Hallenbad für einen erholsamen Urlaub im Sauerland zur Verfügung.

Nach außen vertreten wird der hiesige Ortsverband durch die Mitglieder des Vorstandes. Interessierte Bürgerinnen und Bürger können zu diesen Ehrenamtlichen telefonisch (02938 3112) oder per Mail unter [ov-ense@vdk](mailto:ov-ense@vdk) Kontakt aufnehmen, oder einfach einmal bei einem der offenen Treffs vorbeischaun. Bei diesen Treffen kann zwar keine Rechtsberatung erfolgen, aber es können Wege zur Behandlung der individuellen Anliegen aufgezeigt werden.

Die Treffen finden jeden 2. Dienstag im Monat von 14.00 bis 17.00 Uhr im DRK Haus in Werl (Kurfürstenring 31) statt. Gäste sind herzlich willkommen.

*Michael Ecker*

# Köstlich, knackig, kerngesund

Wer eine geballte Ladung Proteine, Mineralstoffe, Vitamine und Öl braucht, der greift in die Körnerkiste – denn die Pflanzenkerne und Saaten spenden Energie, machen aber nicht dick.

Kleine Samen, große Wirkung: Kerne enthalten ebenso viel Eiweiß wie viele Fleischsorten, manchmal aufs Gramm gesehen sogar noch mehr. Sie sind vollgepackt mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen und liefern dazu noch ganz spezielle Pflanzenstoffe, die beispielsweise den Cholesterinspiegel senken und die Entstehung von Krebs hemmen können. Kerne bringen Abwechslung in die Küche und verfeinern bei nahezu alle Gerichte – vom Müsli bis zum Auflauf. Gemahlene Kerne eignen sich auch hervorragend als Backzutat und können einen Teil des klassischen Weizenmehls ersetzen – ob in Muffins, knusprigen Keksen oder Pfannkuchen. Ja, sie liefern auch viel Fett, oftmals bis zur Hälfte ihres Gewichts – jedoch nur gute, ungesättigte Fettsäuren, die den Kreislauf nicht belasten und nicht dick machen.

Diese ungesättigten Fettsäuren fördern die Durchblutung. Unser Körper benötigt sie zur Bildung sämtlicher Zellen und Gewebe, sei es in der Haut, im Darm, in den Knochen oder zum Aufbau des Immunsystems. Als typische Bestandteile des sogenannten Studentenfutters stärken die Kerne die Nerven mit B-Vitaminen und Magnesium, machen wach, konzentriert, ausgeglichen, fröhlich und kreativ. In Phasen seelischer Belastung helfen Kerne, Reizbarkeit, Nervosität und Ängsten vorzubeugen oder diese zu lindern. Aus ihren Aminosäuren, den Bausteinen ihres Eiweißes, bildet der Körper starke Antioxidantien, mit denen er seine Zellen vor schädlichen Einflüssen schützt. Kerne sind Anti-Aging-Agenten vom Feinsten!

## Für schnelleres Denken und bessere Nerven

Einige Staaten, wie Leinsamen oder Hanf, liefern sogar pflanzliches Omega -3: die sogenann-



Foto: Pixabay\_nonnatt

te Alpha-Linolensäure. Diese wandelt unser Körper zu Fetten fürs Gehirn um. Wer gut damit versorgt ist, kann schneller denken und sich besser erinnern. Die Reizweiterleitung in den Nervenzellen unterstützt dabei die Gamma-Linolensäure, die Hanfsamen in beträchtlichen Mengen lie-

fern. Aufgrund ihrer Omega -3 Fette und ihrer Mineralstoffe können Kerne helfen, allergische Reaktionen zu reduzieren und entzündlichen Prozessen entgegenzuwirken, beispielsweise im Falle von Rheuma.

Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin und der indischen Naturheilkunde, dem Ayurveda, wärmen Kerne von innen und bauen Körpersubstanz auf. Das lässt sich mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen bestätigen. So liefern beispielsweise Kürbiskerne, Pinenkerne und Leinsamen viel blutbildendes Eisen. Noch dazu fördern sie die Fruchtbarkeit und die Potenz und leisten so einen Beitrag zu einem erfüllten Liebesleben. Auch bei einem Kinderwunsch oder in der Schwangerschaft leisten Kerne gute Dienste.

Es ist eine Unart und äußerst bedauerlich, das Trauben und Wassermelonen zunehmend kernarm oder gar kernlos gezüchtet werden. So werden sie ihrer wichtigsten Schätze beraubt.

## Kerne schützen Herz und Kreislauf

Kerne und Saaten enthalten viel Kalium. Dieser Mineralstoff senkt einen hohen Blutdruck. Das minimiert das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts. Die Aminosäure Arginin unterstützt diesen Effekt, indem sie die Gefäße erweitert. Weniger Spannung auf den Gefäßwänden bedeutet weniger Risse und Verkalkungen. Wer hätte zu dem gedacht, dass Kerne auch gute Folsäure-Lieferanten sein können? Normalerweise wird geraten, für die Versorgung mit diesem herzschützenden Vitamin viel Salat zu essen. >>>

*Fortsetzung*

Doch besonders effektiv wird dies mit ein paar darüber gestreuten Sonnenblumen- oder Wassermelonenkernen. Auch Pistazien liefern gute Mengen an Folsäure, die ein echter Gefäßschützer ist, da sie das sogenannte Homocystein – ein giftiges Zwischenprodukt unseres Stoffwechsels – in harmloses Methionin verwandelt, bevor es unseren Gefäßen schaden kann.

**Kerne sind Anti-Aging-Nahrung**

Saaten und Kerne sind randvoll mit Vitamin E. Seine Aufgabe ist es, das Rinzigwerden ihrer wertvollen Öle zu verhindern. Denselben Effekt hat es auf unsere Zellen, denn auch die bestehen zu einem guten Anteil aus Fettsäuren. Als wichtigstes fettlösliches Antioxidans in unserem Körper schützt Vitamin E unsere Zellwände und unser Erbgut vor Schäden durch freie Radikale. Diese aggressiven Moleküle entstehen beispielsweise durch Stoffwechselprozesse oder wenn Schadstoffe in unserem Körper gelangen. Vitamin E schützt unsere Haut vor UV-Schäden und somit vor vorzeitiger Alterung. Auch krankhafte Veränderungen an der Linse wirkt es entgegen und erhält so länger die Sehkraft. Im gesamten Körper wirkt es Entzündungen entgegen und hält die Blutgefäße und Organe frisch. Unter Medizinern gilt Vitamin E als einer der wichtigsten Herzschutzstoffe. Eine Vielzahl an Studien zeigt zudem, das Vitamin E hilft, Krebs zu bekämpfen. Als Verbündeten für diesen Kampf braucht es allerdings das Spurenelement Selen, das wiederum in einigen Kernen und Saaten steckt. Wenn sie sich schöne Haut wünschen, verzichten Sie also getrost auf die Kapseln aus der Drogerie oder Apotheke, und Essen sich stattdessen ein paar Sonnenblumenkerne. Die liefern nämlich außer Vitamin E auch Vitamin B6 (ein Mangel zeigt sich an wunden Mundwin-



Foto: SuseWong, pixabay

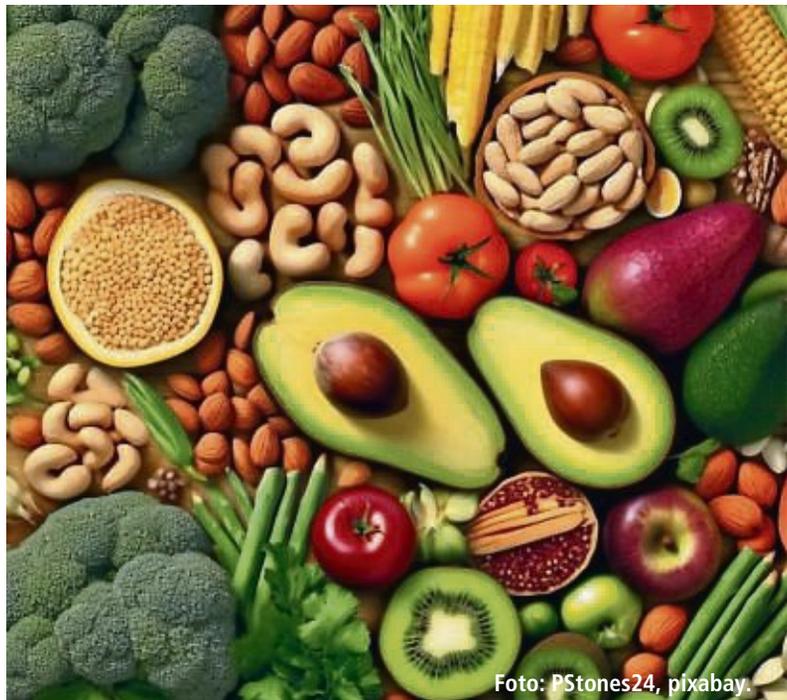


Foto: PStones24, pixabay.

keln, schlechte Haut, anhaltender Müdigkeit und erhöhter Infektanfälligkeit) und ebenso reichlich Biotin, das neben der Regeneration der Haut auch für Nerven und Muskeln wichtig ist.

**Kerne sind Gute-Laune-Garanten**

Die geballte Ladung B-Vitamine in Kernen statet uns mit Nerven wie Drahtseile aus. Wir bleiben gelassen, auch wenn es um uns herum hektisch ist, können aber weiterhin klar und fokussiert denken und handeln. Regelmäßig Kerne zu essen kann Ihnen im Job und im Privatleben eindeutig Vorteile verschaffen! Darüber hinaus gehören Kerne zu den Top-Tryptophan-Lieferanten – und diese Aminosäure ist der Baustein zum Glück. Denn aus ihr bildet unser Körper tagsüber den Botenstoff Serotonin, der für gute Laune sorgt. Nachts wird das Serotonin zu Melatonin umgewandelt. Das sorgt für einen tiefen, erholsamen Schlaf. Einige Kerne liefern zusätzlich Phylalanin. Daraus baut unser Körper Botenstoffe wie das Dopamin. Das gibt inneren Antrieb, hellt die Stimmung weiter auf und hat auch eine leichte schmerzstillende Wirkung. Besonders ausgleichend auf Frauen wirken übrigens Hanfsamen. Sie enthalten eine besondere Fettsäure, die Hormone ausbalanciert und vor allem Stimmungsschwankungen beim Prämenstruellen Syndrom ausgleichen kann: die sogenannte Gamma Linolensäure.

Monika Mensing  
Ernährungsberatung und Therapiebegleitung

# Hobbys unserer Leserinnen und Leser

Die Tatsache, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, diesen Artikel über das Hobby von zwei Lesern der Perspektiven vor sich haben, ist auf einen Zufall zurückzuführen.

Als wir im Januar im Westöner Reparaturcafé Informationen und Fotomotive für den Artikel über die vier Reparaturcafés im Raum Werl (s. März-Ausgabe) sammelten, begegneten wir dort zufällig Horst Kehlbreier und erfuhren bei­läufig etwas über sein Modellbauhobby. Da lag es nahe, einen Artikel oder eine sogar eine Artikelserie über Hobbys unserer Leser zu schreiben, zumal ein Hobby das Leben sehr bereichern kann. Ein kurzer Blick in das Internet macht das deutlich:

## Hobbys: Senioren mit Freizeitaktivitäten leben gesünder

<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/hobbys-senioren-mit-freizeitaktivitaeten-leben-gesuender-a-ec25c2dd-d360-487b-873d-84ddccb27208>

## Senioren mit Hobby fühlen sich zufriedener und gesünder

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/145852/Senioren-mit-Hobby-fuehlen-sich-zufriedener-und-gesuender>

## Hobbys machen glücklich, vor allem im Alter

<https://www.derstandard.de/story/3000000186416/hobbys-machen-gluecklich-vor-allem-im-alter>

Solche optimistischen Aussagen sind gut begründet. Denn im September 2023 veröffentlichte die Fachzeitschrift „Nature medicine“ im Internet die Ergebnisse von Untersuchungen zum Thema Hobbys und Wohlbefinden von Menschen ab 65 Jahre in 16 Ländern, darunter auch in Deutschland (<https://www.nature.com/articles/s41591-023-02506-1>).

Die Ergebnisse zeigen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Wohlbefinden und Zufriedenheit von Seniorinnen und Senioren und deren regelmäßigen Freizeitaktivitäten, also deren Hobbys.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich vorstellen können, dass Ihr Hobby vielleicht auch andere Leserinnen und Leser der Perspektiven interessieren könnte, schicken Sie bitte eine Nachricht mit Ihrem Namen, Ihrer Telefonnummer und Adresse sowie Ihrem Hobby an den Treffpunkt: Treffpunkt-

Leben im Alter e.V., Kurfürstenring 31, 59457 Werl oder eine E-Mail an: [treffpunkt-werl@web.de](mailto:treffpunkt-werl@web.de) Vielleicht werden wir dann mit Ihrer Hilfe einen Artikel über Ihr Hobby schreiben und in einer zukünftigen Ausgabe der Perspektiven veröffentlichen.

Doch zurück zu Horst Kehlbreier und seinem Modellbauhobby. Nach seinem Übergang in den Ruhestand kam Langeweile auf. Da er seit seiner Jugend sehr gerne gebastelt hatte, besuchte er eine Modellbauausstellung in der Dortmunder Westfalenhalle. Dort erhielt er wichtige Informationen für den Einstieg in das Modellbauhobby. Inzwischen macht ihm der Bau von Modellen historischer Schiffe viel Freude. Als wir seinen Hobbyraum betraten, fiel unser Blick auf sein aktuelles Bauprojekt: die „HMS Victory“, ein bedeutendes Schiff der britischen Marine. Es lief 1765 vom Stapel und liegt heute als Museumsschiff in einem Trockendock in Portsmouth (Südengland). >>>



Fotos: Wilfried Mars

## Fortsetzung

Seit etwa eineinhalb Jahren baut Horst Kehlbreier an diesem Modell. Er ist sich sicher, dass er es in diesem Jahr noch nicht fertigstellen wird; sehr viele Einzelteile muss der Hobbybastler noch an den richtigen Stellen anbringen. Dabei kann er sich Zeit lassen; denn er kann völlig ohne Zeitdruck arbeiten. Die Bauteile und die Baubeschreibung für die „HMS Victory“ bezieht der Hobbybastler nach und nach aus einem speziellen Magazin. Dieses Magazin lieferte auch die Einzelteile und Baubeschreibung für diesen Kutter.



Beide Schiffe sind Standmodelle, d. h. sie können nicht auf dem Wasser schwimmen.

Möchte man solch ein Modell auf dem Wasser fahren lassen, muss das Schiff mit einer wasserfesten Lackierung und einer Fernbedienung ausgestattet sein. Für jede Funktion, die das Schiff ausführen soll, braucht die Fernbedienung einen eigenen Kanal. Daher sind solche Funktionsmodelle ziemlich teuer.

Dass wir einen weiteren Werler Senior wegen seines Hobbys besucht haben, lag an einer Information unseres Redaktionsmitglieds Adolf Wiemhöfer: Auch **Franz Stehrs** Hobby ist der Modellbau; er baut allerdings Lastwagen und Baufahrzeuge und geht dabei einen anderen Weg. Schon als Kind liebte er das Basteln. Damals waren es einfache Standmodelle; das waren Modelle, die nicht per Funksteuerung fahren oder Teile bewegen konnten. Heute sind es Lastwagen und Baufahrzeuge, deren Antrieb, Beleuchtung und weitere Funktionen er per Funk steuert.

Franz Stehr kauft keine kompletten Bausätze, sondern nur die Fernsteuerung sowie die Einzelteile, die er nicht selber herstellen oder finden kann. Manche Einzelteile, die er später beim Modellbau brauchen konnte, hat er in defekten Geräten wie Nähmaschine, Schreibmaschine oder Drucker gefunden.

Normalerweise ist ein Original-Fahrzeug 16mal größer als das entsprechende Modell, d. h. der Maßstab ist 1:16. So ist es auch bei dem hier abgebildeten US-Truck. Es gibt allerdings auch Modelle, deren Maßstab 1: 14,5 beträgt. Hinter dem amerikanischen Truck ist ein Anhänger zu sehen. Die Deichsel des Anhängers ist beweglich; Franz Stehr hat sie aus Aluminium hergestellt. Die anderen Teile stammen aus defekten Geräten. Nur die Reifen hat der Hobbybastler gekauft.



Der Kran dieses Fahrzeugs war einmal ein Spielzeugbagger. Auf dem Kran ist hinter dem Fahrerhaus in Grau und Rot ein Kühlelement zu sehen; in diesem kleinen Element befindet sich ein Ventilator, der noch funktioniert. Früher hat dieses Teil den Prozessor eines Computers vor Überhitzung bewahrt. Dagegen haben die rot-weißen Stützen kein „Vorleben“; sie entstanden im Hobbyraum des Modellbauers. Das Zusammenbauen verschiedener Komponenten macht dem Hobbybastler viel Spaß; außerdem spart er auf diese Weise viel Geld. In diesem



Walzenzug fanden ein Teil eines Alurohrs sowie Einzelteile aus einem EDV-Drucker und aus einer Schreibmaschine eine neue Verwendung.

Das Fahrerhaus und dessen Vorbau sowie der Antrieb der Walze sind „Marke Eigenbau“. Wer so viel tüftelt, stößt hin und wieder auf Probleme. Spätestens dann erweist sich der Austausch mit Hobbyfreunden aus der Region als sehr hilfreich. Diese Hobbyfreunde und ihre Werke können Sie, liebe Leserinnen und Leser, zusammen mit weiteren Modellbauern und deren Fahrzeuge, Schiffe und Flugzeuge bald sehen, und zwar im Maximilianpark Hamm. Dort finden am Wochenende des 31. August und 1. September jeweils von 11 bis 18 Uhr die 25. Modellschautage statt. Dazu ist nur das reguläre Ticket für den Parkeintritt notwendig. Weitere Informationen gibt es hier: <https://www.maximilianpark.de/veranstaltungen/veranstaltung/25-modellschautage/>

Udo Jackenkroll

# Flüchtlinge werden Nachbarn in Ense e.V.

Alles begann mit einem Projekt an der Conrad-von-Ense-Schule im Jahr 2015. Die Schülerinnen und Schüler planteten unter der Leitung des früheren 1. Vorsitzenden des Vereins, ihrem Lehrer Daniel Keil, Aktivitäten mit und für Geflüchtete (Fußball, Spielenachmittag, Kleiderbasar). Zu dieser Zeit lebten ca. 50 Geflüchtete in der Gemeinde. Als das Projekt beendet war, lud Daniel Keil interessierte Mitbürger zur Gründungsveranstaltung der Bürgerinitiative ein, was in die Vereinsgründung 2016 mündete. Vereinsmitglieder und Neunachbarn durften den Lindenhof in Niederense auf Vordermann bringen und für den Verein nutzen. Auf Grund des Ukrainekrieges beherbergt Ense mittlerweile 493 Geflüchtete. Mit vielen haben sich im Laufe der Jahre enge Freundschaften und sogar familienähnliche Bande entwickelt. Die meisten Neunachbarn, die 2015 hier ankamen, arbeiten mittlerweile. Einige haben eine Ausbildung abgeschlossen. Andere sind umgezogen. Manche haben leider im Asylverfahren eine Ablehnung erhalten und sind entweder in ein anderes Land weitergezogen oder in eine unsichere Zukunft in ihre Heimat abgeschoben worden. Die Ehrenamtlichen haben stets versucht, die Menschen in ihrer jeweiligen Situation zu unterstützen. Dabei ist eine der wichtigsten Aufgaben die benötigte Hilfe bei Arzt- oder Amtsbesuchen durch die sogenannten Begleiter. In der Coronazeit lag vieles auf Eis. Das jährliche Sommerfest konnte im vergangenen Jahr wieder ausgerichtet werden, auch andere Aktivitäten finden wieder in vollem Umfang statt:

**Aktion „Sauberes Ense“:** Mit Müllsack, Warnweste, Müllgreifern und Handschuhen „bewaffnet“ nimmt der Verein fast jedes Jahr mit einer Delegation motivierter Geflüchteter an der Aktion „Sauberes Ense“ teil. In der Regel startet eine Gruppe in Bremen und eine in Niederense. Unterwegs entwickeln sich immer nette Gespräche und man lernt sich ungezwungen näher kennen. Nach getaner Arbeit nimmt man ein Mittagessen am Bauhof in Höingen ein. Auf Grund des Ramadans, der dieses Jahr zeitgleich stattfand, nahmen die Muslime unter den Müllsammlern ihr Essen mit, damit sie es abends zum Fastenbrechen genießen konnten.



**Spieleabend:** Einmal im Monat sind alle Geflüchteten zum Spieleabend im Lindenhof eingeladen. Immer wieder sieht man neue Gesichter aus verschiedenen Herkunftsländern.

Inzwischen gibt es aber auch ein paar, die es regelmäßig hierher verschlägt, um Karten zu spielen. Je nach Interesse werden Kicker und Billardtisch belagert oder Gesellschaftsspiele ausprobiert. Aufgrund der unterschiedlichen Sprachen werden Spiele bevorzugt, bei der diese Sprache keine Barriere darstellt. Zur Not nutzt man Handy, Übersetzer, Hände und Füße oder manchmal noch einfacher: ein Lächeln, das man dem anderen schenkt. Die ca. zwei Stunden, immer verbunden mit einem Kommen und Gehen, vergehen wie im Flug. Für die meisten scheint es eine willkommene Abwechslung zu sein, um aus den Unterkünften rauszukommen, sich auszutauschen, kleine Probleme zu lösen oder eben nur zu spielen.

**Türkischkochkurs:** Wenngleich diese Aktion eher eine Privatinitiative ist, bei der sich einige der geflüchteten, türkischen Frauen bereit erklärt haben, in die Geheimnisse der türkischen Kochkunst einzuweihen, sind die Teilnehmer doch zu einem großen Teil wissbegierige Mitglieder des Vereins. Zum Kochen treffen sich die Feinschmecker\*innen einmal im Monat in der Küche des Lindenhofs in Niederense. Mit viel Freude werden hier gemeinsam hausgemachte türkische Speisen zubereitet, zum Beispiel Linsenbällchen, Sigara Böregi (Teigröllchen), gefüllte Weinblätter und türkischer Pudding mit Engelshaar. >>>



*Fortsetzung*

Auf dem Herd köchelt immer ein Tee, den es zu jeder Mahlzeit gibt. Es wird viel gelacht und geredet, probiert und dekoriert. Die gemeinsam verbrachte Zeit beim Kochen endet natürlich mit dem Essen der vorbereiteten Speisen. Selbstverständlich wird der anschließende Abwasch ebenfalls gemeinsam erledigt.

**Fahrradwerkstatt:** Jeden Mittwoch werden gespendete Fahrräder an die neuen Geflüchteten verteilt und bei Bedarf gemeinsam repariert. Im März 2016 wurden seitens der Gemeinde Ense Räumlichkeiten für eine Fahrradwerkstatt im alten Edeka-Gebäude in Niederense bereitgestellt. Gemeinsam mit den neuen Nachbarn hat der Verein unter Anleitung von Jan Severin, Inhaber der Firma SeBroTec GmbH in Büderich, die Einrichtung angefertigt. Die Fahrradwerkstatt wurde Anlauf- und Begegnungsstätte. Zusätzlich diente sie auch als Lagerort für gespendete Röhrenfernseher. Diese wurden dann in den Flüchtlingsunterkünften von Wilfried Pater aufgestellt, mit der Satellitenschüssel verkabelt und empfangsbereit gemacht.

Ende 2018 zog die Fahrradwerkstatt in den Lindenhof um, wo mehr Lagerkapazität und Werkraum zur Verfügung stand. Sie erfreut sich bis heute großer Beliebtheit. Inzwischen sind fünf ehrenamtliche „Schrauber“ am Werk, um Fahrräder wieder verkehrstüchtig zu machen. Unterstützt werden sie dabei von Geflüchteten. Gerry Schleimer, immer anzutreffendes Urgestein des Vereins, wurde kürzlich mit dem Ehrenamtspreis gewürdigt. Bisher konnte die Fahrradwerkstatt ca. 450 bis 500 gespendete Fahrräder entgegennehmen. Ein herzliches Dankeschön richtet der Verein an alle Spender! Weitere Fahrradspenden, auch Kinderräder, werden gerne entgegengenommen. Die Fahrradwerkstatt hat jeden Mittwoch von 16 bis 18 Uhr geöffnet.



Foto: Vanessa Moesch

**Farbenspiele:** Vor 2,5 Jahren wurde nach einem kreativen Angebot für Geflüchtete gesucht, so dass die Gruppe Farbenspiele ins Leben gerufen wurde, die sich alle 14 Tage im Lindenhof trifft. Einige Geflüchtete kommen regelmäßig, andere eher sporadisch. Alle sind aber mit großer Begeisterung dabei. So sind mittlerweile wunderschöne und einmalige Kunstwerke entstanden, die bereits in zwei größeren Ausstellungen präsentiert wurden. Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen. Beim freien Malen und tollen Gesprächen vergeht die gemeinsame Zeit wie im Flug.



Foto: Dagmar Stock

**Chorprojekt:** Seit Januar 2024 findet mittwochs in Höingen ein Chorprojekt statt, das die Chorgemeinschaft Voßwinkel-Höingen ins Leben gerufen hat. Ziel ist es, Alteingesessene und Neunachbarn einander näher zu bringen und gemeinsam zu musizieren. Eine gute Möglichkeit einerseits, um eventuelle Vorurteile abzubauen und andererseits ein guter Schritt, um die Integration zu erleichtern. Zu den Proben werden die neuen Sänger von Vereinsmitgliedern nach Höingen gefahren. Chorleiter Stefan Risse versteht es, mit Scherzen und kleinen Rhythmusübungen für Spaß zu sorgen und keine Langeweile aufkommen zu lassen. Das Lied „Singen macht Spaß“ spiegelt sich in den Gesichtern derer wider, die regelmäßig zur Probe kommen. Hinterher gibt es stets einen kleinen Umtrunk mit Gesprächen. Der Höhepunkt wird ein gemeinsames Konzert auf dem Sommerfest am 22. Juni sein.

Alle Vereinsmitglieder sind sehr glücklich darüber, in Ense dazu beizutragen, dass Geflüchtete vom größten Teil der Bevölkerung positiv aufgenommen werden, ihre Situation insgesamt verbessert und die Distanz zwischen alten und neuen Nachbarn verringert werden konnte. Die ehrenamtliche Arbeit ist und bleibt ein fortlaufender Prozess, der sich immer an den aktuellen politischen Geschehnissen orientiert, Herzblut und Einsatz erfordert, aber auch jede Menge Freude bereitet.

Dagmar Stock

Mitarbeit: Holger Wissig, Gerhard Schleimer  
Barbara Busemann-Köhler, Gerlinde Waldenburg



## Was machen die Bagger im Flussbett?

Außergewöhnliche Aussichten auf eine Baustelle mitten in der Ruhr gab es für einige Zeit in Wickedes Mitte. Inzwischen ist der größte Teil der sog. Renaturierung abgeschlossen bzw. sind die schweren Geräte in einer ökologischen Zwangspause, um ufernah brütende Vögel zu schützen. Hier erleben wir ein Jahrhundertprojekt! Der zu Beginn der Industrialisierung begradigte Fluss wird in weiten Teilen „befreit“ und kann sich jetzt auch im Westteil der Gemeinde durch Jahreszeiten und wechselnde Wasserstände entwickeln. Rund 1,8 Mio. Euro investiert das Land NRW in das Projekt, das vom denkmalgeschützten Trommelwehr bis zur Stadtgrenze Fröndenberg für eine Aufweitung um bis zu 25 Metern und vielgestaltige Ufer sorgt, die neue Lebensräume für Lebewesen im und am Wasser schaffen. 2013-2014 war bereits der Ruhrlauf im Ostteil der Gemeinde – im Ruhrbogen bei Echthausen – renaturiert

worden. Was damals viele zuvor skeptisch und ablehnend einschätzten ist inzwischen beliebte Freizeitkulisse geworden. Es ist ein großer Gewinn für Wickede, das wir als Ruhr-Gemeinde jetzt noch sichtbarer die Naturlandschaft am Gewässer erleben können. Aus meiner früheren Tätigkeit im Leitungsstab des NRW-Umweltministeriums weiß ich, das Wickede ein Mosaikstein in einem europaweiten Programm ist, mit dem über die ganze EU-Fließgewässer als Lebensräume aufgewertet werden. Künstlich geschaffene Uferbegrenzungen der Vergangenheit werden zurückgebaut. Es entstehen kleine Kiesbänke und Inseln, die Lebensräume für Insekten, Vögel und Pflanzen sind. Eisvogel und Uferschwalbe, Zwergtaucher, Wasserramsel und Flussregentaucher sollen sich in den neuen geschaffenen Lebensräumen wohl fühlen. Im Wasser vermehren sich Barben und sogar Hechte werden wieder entdeckt. >>>



Fotos: Martin Michalzik



### Fortsetzung

Während die naturnahe Umgestaltung der Uferlandschaft weitgehend auf der Südseite stattfindet, sorgt die Gemeinde Wickede auf der Nordseite selbst für einen Qualitätssprung, was den Aufenthalt am Fluss für Erholung und Freizeit – aber auch für den Hochwasserschutz – betrifft. Einen Kilometer lang wurden Geh- und Radweg jetzt getrennt. Damit wird es gerade an den Sommerwochenenden für das Miteinander von Radfahrern auf dem Ruhrtal-Radweg und Spaziergängern entspannter. Neue Bänke und Aussichtspunkte bieten Komfort, eine Freifläche bietet Raum für eine Snack-Gastronomie und Abstellmöglichkeiten für Räder. Westlich der prägenden Brücke für die Bundesstraße nach Menden sorgen 450 Meter Mauer

jetzt am Rand des Ufergrüns für eine feste Barriere gegen Überflutungen, wie sie zuletzt 2021 anliegende Wohnhäuser und Betriebe bedrohten. Nach Fröndenberg hin schließt die neugebaute Straße „Ruhrufer“ auf künstlichem Hochplateau die Gemeinde sicher gegen Wasser ab – und sorgt zugleich für eine flutsichere Passage in die Nachbarstadt Fröndenberg, was nicht zuletzt für den Notarzt aus Wimbern bedeutsam ist, wenn der z.B. nach Warmen gerufen wird. Gut fünf Jahre dauerte es, bis erste Planungen in die Fertigstellung mündeten. Jetzt braucht es nur noch ein oder zwei Jahreskreise, bis sich auch Gräser und Bäume in den umgestalteten Bereichen ansehnlich erneuern bzw. neu ansiedeln und der menschliche Eingriff immer weniger sichtbar wird.

Martin Michalzik  
Bürgermeister Wickede (Ruhr)



# Urlaubspost – Christa Maria Marperth

## Erinnerungen an Grüße aus den Ferien

Nach acht Jahren fahre ich im Sommer 2013 zum ersten Mal wieder richtig in Urlaub! Und da fragt mich doch eine Freundin, ob ich ihr eine Postkarte schicke. Eine Postkarte? Ich verreise sieben Tage. Ich will Fahrrad fahren, Wattwandern und den dritten Band von Erwin Strittmatters *Laden* lesen, 477 Seiten. Im Gepäck sind außerdem ein Sudoku-Heft, Häkelzeug und meine neue Kamera samt Gebrauchsanweisung von 384 Seiten. Bei schlechtem Wetter gehe ich ins Schwimmbad. Wann, bitteschön, soll ich Karten schreiben? Außerdem: Wenn ich einer Freundin eine Karte schicke, wollen alle eine, und die liebe Verwandtschaft sowieso. Das ist ein Fass ohne Boden! Ich verspreche keine Karten, die ich nicht halten kann! Im Zeitalter von Facebook ist eine Ansichtskarte ein evolutionärer Rückschritt wie ein rudimentärer Schwanz. Ich werde meine schönsten Fotos mit Kommentar ins Internet stellen, da kann jeder gucken, der möchte.

Selbst wenn ich eine Karte schriebe, was sollte ich schon mitteilen? Dass das Wetter gut, das Hotel hervorragend und das Frühstück üppig ist? Das kann sie sich doch denken. Und wenn dem nicht so wäre, würde ich es nicht zugeben. Dass der Strand sauber ist, alle 200 Meter eine weiße Bank steht und man an jeder Ecke gepflegte sanitäre Anlagen findet, so dass ich die Kurtaxe gerne bezahle? Da hält mich jeder, der die Karte liest, Briefträger, Ehemann, Putzfrau, für einen absoluten Spießler. Bin ich auch, aber das muss doch nicht jeder wissen!

Endlich sitze ich auf der Terrasse des Strandcafés direkt am Meer, besser gesagt an dem Ort, an dem sich das Meer in ein paar Stunden wieder einfinden wird. Während ich auf den Cappuccino warte, fällt mein Blick auf einen Ständer mit Ansichtskarten. Na gut, eine schreibe ich, hab ja gerade nichts zu tun.

Erste Zeile: Datum.

Zweite Zeile: Anrede.

Dritte Zeile: „Viele Grüße aus dem sonnigen Cuxhaven.“

Große Buchstaben, große Zeilenabstände, und die Karte ist halb voll.



Foto: Hans\_Pixabay

Um mich herum Geschirrklappern, Kaffeeduft, vom Strand her Kinderrufen, Gemurmel ... Strandgemurmel ... hört sich anders an als Freibadgemurmel, erst recht anders als Hallenbadgemurmel. Damit kenne ich mich aus. Je nach Wochentag, Jahres- und Uhrzeit gibt es deutliche Unterschiede wie frühmorgendliches Sportrentnergemurmel, nachmittägliches „Ich-

verdien-mir-ein-Stück-Torte“-Gemurmel üppiger Damen mit blumenbewehrten Gummibadehauben und so weiter; aber auch bei anderen Arten wie zum Beispiel dem Hotelfrühstücksgemurmel muss man fein unterscheiden. Überhaupt sollte man die verschiedenen Einflussgrößen auf Qualität und Quantität eines Gemurmels dringend wissenschaftlich untersuchen.

Noch eine Frage: Wie beschreibt man ein Gemurmel?

Darüber haben sicher schon schlaue Köpfe nachgedacht, unter anderem die schriftstellernde Freundin, die meine erste und einzige Cuxhaven-Postkarte bekommt. Falls nicht, könnten wir nach den Ferien zusammen eine Beobachtungsstudie durchführen, beginnend nachmittags im Hallenbad und danach auf den Spuren der üppigen Damen mit dem „Aber-bitte-mit-Sahne-Gemurmel“ in einem schicken Café. Das schreibe ich ihr gleich.

Das „Ich-verdien-mir-ein-Stück-Torte“-Gemurmel beansprucht wie seine Urheberinnen viel Raum. Buchstaben und Zeilenabstände werden immer kleiner, ein kalligrafisches Decrescendo.

Trotz aller Mühen – ich habe keinen Platz mehr und noch so viel zu erzählen. Am unteren Rand der Karte ist ein Strich, darunter ungenutzte weiße Fläche ...

Reicht nicht!

>>>

Fortsetzung

Das vorgegebene Adressfeld ist viel zu groß für Inlandspost. Drei Zeilen genügen. Wenn die Postleitzahl leserlich ist, kann man den Ortsnamen durch etwas Wichtigeres ersetzen. Straße, Hausnummer? Mein Adressbuch ist im Hotel. Wo sonst?

Ich kringele in Blau eine Wolke um die Stelle, wo die Anschrift später hin soll. Glücklicherweise habe ich einen Vierfarbkuli dabei.

Ich schreibe schwarzen Text in die vierte Zeile des Adressfeldes, drehe die Karte um 90 Grad, weiter geht es neben dem Adressfeld ... Reicht nicht!

Links oben neben dem kleinen grauen Quadrat für die Briefmarke ist noch Platz. Ich male einen langen Strich vom letzten Wort an der Seite des Adressfeldes hoch und dann im rechten Winkel oberhalb der Briefmarken-Planstelle vorbei, versehe ihn mit einem dicken Pfeil, da geht's weiter im Text.

Prima, alles drauf!

So sitze ich vor meinem Cappuccino, gucke ins Watt und denke tiefsinnige Gedanken ... Nicht eine Nordseewelle spült an den Strand, aber in meinem Hirn strömen statt scharfzackiger Stress-Gamma-Wellen die harmonischen Alpha-Wogen der Kreativität, und schwupps, da ist er, mein erster Nordsee-Zweizeiler. Der passt genau in die Freiräume zwischen den ersten drei Zeilen. Auf dem Kopf und in Grün, das kann jeder lesen! Stolz betrachte ich mein Werk. Ein wenig unkonventionell, vorsichtig formuliert.

„Was ist denn das für ein Geschmier? Wenn das deine Deutschlehrerin sähe!“ Na klar, mein innerer Spießler! Wer hat den eigentlich hierher eingeladen? Das bleibt, wie es ist.

Nach einer Pause im Hotel gehe ich zum Briefmarkenkauf ins Dorf. Es gibt eine winzig kleine mit Blümchen und eine von Janosch, mit Segelschiff, Tigerente und Tiger, passend zum Nordseeurlaub. Die Karte steckt in der Fototasche im Hotel, also zurück.

Mist, Janosch ist zu groß für das graue Quadrat. Was tun? Auf die Planstelle in Rot b.w. schreiben und die Marke vorne auf das Bild von Cuxhaven kleben?

Das kapiert kein Postleseautomat.

Zerschnippeln und die einzelnen Teile an freie Stellen kleben?

Es gibt keine freien Stellen.

Noch einmal abschreiben?

Nein, ich mache einen Brief draus! Dann kann ich ein Zettelchen extra vollschreiben, und niemand außer der Adressatin sieht die chaotische Karte. Aber 45 Cent Porto reichen nicht für einen Brief. Sie malen sich jetzt sicher aus, wie ich eine 13 Cent-Marke dazukaufe, ein bisschen was schreibe, kein Ende finde, mein übergewichtiger Brief mit 58 Cent unterfrankiert ist ... Nein, nicht mit mir! Wenn Urlaubspost, dann richtig. Ich kaufe eine zweite Janosch-Briefmarke, Umschlag und Papier und erzähle alles, wirklich alles, was bisher passiert ist:



Dass ich am Strand zwei Topflappen aus blutrotem Seemannsgarn gehäkelt habe, und dass man das Meer rauschen hört, wenn man sie sich ans Ohr hält. Dass bei mir merkwürdige körperliche Symptome auftreten: Joachim Ringelnatz berichtete seinerzeit über Nasenflügelbeben, ich spüre Nasenspitzen-schmerzen. Kein Sonnenbrand –

mein Riechorgan sieht völlig normal aus – , aber wegen der fantastischen Sonnenuntergänge habe ich die Kamera ständig im Anschlag, die drückt die Nase nach links. Langfristig droht eine Nasenscheidewandverkrümmung! Und ich habe noch etwas, das nach seiner Erstbeschreiberin benannte Schreckenbergsche Inselgrinsen. Es befällt prädisponierte Urlauber während des Aufenthalts auf einer Nordseeinsel. Bei mir bewirkt der bloße Anblick der Insel Neuwerk im Abendlicht ein lang anhaltendes beseeltes Grinsen!

Das wird ein dicker Brief. Adresse und Absender drauf, Postwertzeichen oben rechts, fertig! Ich überschlafe alles und prüfe dann, ob ich im Überschwang der Gefühle irgendwelchen Unfug geschrieben habe. Nein, für meine Verhältnisse ist es in Ordnung. Zukleben, ab die Post!

Ach nein, etwas habe ich vergessen, das kommt als PS hinten auf den Umschlag: „Dieser Urlaubsbrief muss für die nächsten zehn Jahre reichen. Teile ihn dir gut ein!“

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

# Rezeptseite – Ich gebe meinen Senf dazu

Dieser Satz geht auf das Mittelalter zurück. Senf war damals ein Luxusgut und unter Adeligen wurde der Senf als Geschenk überreicht. Wer heute den Spruch hört, wertet ihn eher als negativ. Beim Essen hat der Senf positive Eigenschaften, er ist scharf und anregend. Senf regt den Appetit an und bringt die Verdauung in Schwung. Deshalb vertragen wir fette Wurst mit Senf besser.

Aber der Senf ist für die Gesundheit noch vielseitig nutzbar. Mit Senfmehl aus der Apotheke lässt sich mit Wasser eine Senfwickel machen. Das soll bei Bronchitis wunderbar helfen. Bei kalten Füßen hilft ein Senffußbad. Das sind alles Anwendungen, die man heute nicht mehr kennt.

Unter dem Motto „Ich gebe meinen Senf“ dazu, präsentiere ich Ihnen gerne eine Auswahl an tollen Senf-Gerichten, die mit geringem Aufwand nachgekocht werden können.

## Eier in Lachs-Senfsoße

Zutaten für 4 Personen:

4 große Kartoffeln  
8 Eier  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
300 ml Milch  
1 Teel. Gemüsebrühe (instant)  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2 EL mittelscharfer oder auch scharfer Senf  
200 g geräucherter Lachs in Scheiben  
Dill



Fotos: Treffpunkt

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser gar kochen. Eier ca. 8 Minuten gar kochen, abschrecken und halbieren. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl zugeben

und anschwitzen. Mit Milch und etwa 300 ml Wasser ablöschen, Brühe einrühren und ca. 5 Minuten kochen. Dann erst den Senf einrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Dill waschen und schneiden, den Lachs in Stücke zupfen. Lachs und Dill mit den halbierten Eiern in die Soße geben. Zusammen mit den Kartoffeln anrichten.

## Leichtes Senfsüppchen

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel  
40 g Butter  
40 g Mehl  
800 ml Gemüsebrühe  
200 ml trockener Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
2 Stangen Staudensellerie  
150 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
3 EL Senf, scharf oder mittelscharf, oder auch gemischt

Die Zwiebel schälen und ganz fein würfeln. Die Butter erhitzen, darin die Zwiebel glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben, anschwitzen und



dann mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen, mit dem Lorbeerblatt 10 Minuten köcheln lassen. Den Staudensellerie waschen und in feine Scheibchen schneiden, Lorbeerblatt entfernen, den Sellerie in die Suppe geben und nochmals 5 Minuten garen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Senf und Crème fraîche einrühren und in Tellern anrichten. Wer möchte kann noch einen kleinen Klecks von der Crème fraîche auf die Suppe geben. Wer keinen Staudensellerie mag, kann diese Suppe auch mit anderen Gemüsesorten variieren.

>>>

Fortsetzung

### Hähnchen in Senfrahm

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Lauchzwiebeln  
150 g kleine Tomaten  
2 TL Speisestärke  
4 Hähnchenfilets  
(ca. 150 g pro Stück)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Öl  
150 g Sahne  
250 ml Gemüsebrühe (instant)  
1-2 EL Senf  
Basilikum



Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten waschen – ich häute sie immer weil ich die Schale nicht mag, Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln.

Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer einreiben, in Stärkemehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Filets darin ca. 5 Minuten von jeder Seite anbraten, herausnehmen. Sahne und Brühe in die Pfanne gießen, aufkochen und kurz köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, Filets wieder in die Pfanne geben und noch ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. In den letzten Minuten Tomaten und Lauchzwiebeln dazu geben. Erst dann mit Senf abschmecken, der Senf verliert seine Schärfe und sein Aroma, wenn er zu lange erhitzt wird. Mit Basilikum garnieren. Zu diesem Gericht passen Bandnudeln.

Guten Appetit wünscht

Doris Sertel



## Neues Projekt im Treffpunkt – Mitsingnachmittag

Anfang März starteten der Treffpunkt und Thomas Büttner mit einem neuen Projekt: Was an vielen anderen Orten bereits als Ohrwurm oder Rudelsingen bekannt ist, ist hier bei uns nun der Mitsing-Nachmittag! Denn nachdem die Nachfrage und die Begeisterung für ein Singprojekt im Treffpunkt nach dem Jubiläums-Singen Ende 2023 so groß war, war klar, dass der Verein ein solches Angebot mit ins Programm aufnehmen will! Thomas Büttner, der das Singen beim Jubiläum organisiert hatte, erklärte sich sehr gerne bereit, das Projekt in die Hand zu nehmen und im Treffpunkt zu etablieren. Und bereits der erste Termin war ein voller Erfolg! Der vorgesehene Raum war bis auf den letzten Platz mit singbegeisterten Menschen



Foto: Treffpunkt

besetzt. Für so viele begeisterte Sängerinnen und Sänger waren nicht genügend Liedtexte vorhanden, sodass kurzerhand improvisiert zu zweit oder zu dritt in eine Textsammlung geschaut oder auch auswendig mitgesungen wurde. Für die folgenden Termine hat der Verein auch gleich schnell reagiert und konnte mit zusätzlichen Mappen die gesammelten Musikstücke zur Verfügung stellen. Die Teilnehmenden begleitet Thomas Büttner mit seinem Keyboard querbeet durch die Musiklandschaft. In lockerer Atmosphäre stehen hier Spaß und Zusammensein im Vordergrund. Dabei kann gesungen werden, was und wie es das Herz begehrt. Besonderes Augenmerk wird auf deutsche und englische Oldies gelegt. Aber auch aktuellere Stücke sind dabei! Bei jedem Termin liegt eine Liste für Wünsche fürs nächste Treffen aus. So wächst das Repertoire ständig. Besonders toll zu sehen ist es, wie gemeinsames Singen Menschen zusammenbringt und beflügelt. Einmal im Monat findet der Mitsing-Nachmittag statt. Die Termine werden auf der Internetseite des Treffpunkts ([www.treffpunkt-werl.de](http://www.treffpunkt-werl.de)) und in der Presse bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ellen Kirchhoff

# Rätse Seite – Auflösung und Detailfotos

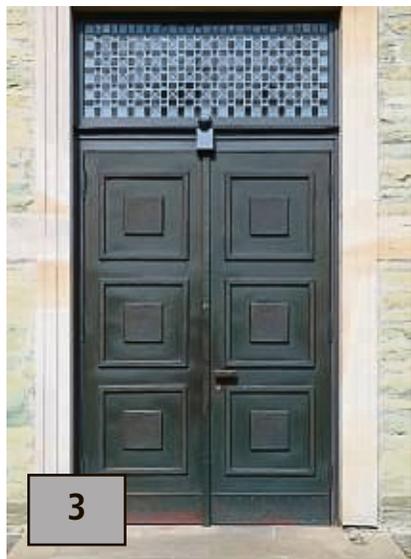
Die Gewinnerinnen und Gewinner der vorangegangenen Ausgabe wurden informiert und haben sich Ihre Preise abgeholt. Das Lösungswort aus dem letzten Kreuzworträtsel lautet: VORFREUDE. Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben!



1



2



3



4



5



6

In unserem Juni-Rästel schicken wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, wieder einmal vor die Tür und auf die Suche nach den Orten unserer Detailfotos. Um zu gewinnen, senden Sie uns bitte die entsprechenden Namen der Kirchen zu.

Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinnerinnen und Gewinner ausgelost und vom Treffpunkt-Leben im Alter e. V. persönlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 15.07.2024.

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

*Ellen Kirchhoff*

Fotos: Wilfried Mars



7

ANZEIGE

# „Marshas Hauswichtel“ – Ihre fachkundige Haushaltshilfe in Hamm und Kreis Soest – für einen sauberen Einsatz

## Zugelassen nach §45a SGB XI - Abrechnung mit Pflegekassen

Seit mehr als 30 Jahren dreht sich im Hause Schulte alles um die Sauberkeit – Unsere Hauswichtel haben sich auf die Einbringung von hauswirtschaftlichen Dienstleistungen und Reinigungen von pflegebedürftigen



Personen und Privathaushalten spezialisiert. Bei einem vorhandenen Pflegegrad (1-5) können die Kosten von der Pflegekasse übernommen werden. Anders als Agenturen für Haushaltshilfen oder Pflegediensten sind die Hauswichtel an einen professionellen Betrieb für Gebäudereinigung mit entsprechend fachlichen Hintergrund angeschlossen. Somit sind auch schwierige Reinigungsaufgaben (Marmorböden, Reinigung Glasdächer & Wintergärten) oder Reinigungen nach medizinischen Notfällen für die Hauswichtel kein Problem. „Marshas Hauswichtel“ bietet spezialisierte Fachkräfte für Haushaltshilfen, die ältere und kranke Menschen unterstützen. Die Mitarbeiter verfügen über Erfahrungen in Gebäudereinigung und Krankenpflege. Marsha Schulte betont: „Wir sind ein Familienunternehmen, das sich um Kunden und Mitarbeiter gleichermaßen kümmert.“ Eine

fachgerechte Beratung, Pünktlichkeit und ökologisches Arbeiten sind Teil der Firmenphilosophie.

Bürozeiten: Montag bis Freitag, 8.30-16.30 Uhr. Die Bürozeiten des Unternehmens in Soest sowie an den Standorten Welver & Hamm sind Montag bis Freitag von 8.30 bis 16.30 Uhr.



Tel. 02921-3819833  
02384-9634763

# Ihre Zeitung für Soest



Kostenlos  
testen –  
Print und  
Digital



meinabo.wa.de

QR-Code scannen

oder telefonisch bestellen unter **0800 8000 105** (Anruf für Sie kostenfrei)

## Soester Anzeiger



Ortho-  
pädisch  
**RICHTIG  
RELAXEN**

# HOCHWERTIG UND ZEITLOS - HERRLICH KOMFORTABEL!



**GESUND  
SITZEN**



- ✓ Ergonomisch optimierter Sitzkomfort
- ✓ zur Unterstützung der Hals- und Rückenpartie
- ✓ zur Entlastung der Wirbelsäule

möbel  
**turflon**  
werl

**Möbel Turflon Werl**  
Klemens Münstermann GmbH & Co. KG  
Budberger Straße 25  
59457 Werl-Büderich  
Tel.: 02922/88 80  
[www.turflon.de](http://www.turflon.de)