



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN

REsolut

ZEITSCHRIFT DES SENIORENBEIRATES RECKLINGHAUSEN

Erscheint seit 2002

Ausgabe 4/2024

November



Dezember

Winter



Januar



Februar

	Inhaltsverzeichnis	Seite
	Grußwort von Bürgermeister Tesche	3
Wunschzettel	Wunsch eines erwachsenen Kindes	5
	Ein besonderer Wunsch (Edelgard Rose)	6
	„Liebes Christkind ...“	6
	Du hast drei Wünsche frei	7
	Brauche ich eine Bucket List?	8
	Als das Wünschen noch geholfen hat	9
	Wünsche zum Neuen Jahr (Peter Rosegger)	10
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen		11
	Gesund ernähren, nachhaltig wirtschaften	12
	Omas Quarktorte	13
	Macht das Kochen Männern Spaß?	13
	Der gute Braten (Wilhelm Busch)	14
	Zwei Desserts	15
	Die Tradition des Weihnachtskarpfens	16
	Weihnachtsrezept zum Nachdenken	17
	Mit dem U-Boot durch den Verdauungskanal	17
	Vegane Ernährung	18
	Essen auf Rädern	19
	Wie ernähre ich mich gesund?	20
	Eine Anmerkung zu einer Bemerkung	21
	Ein altes Kochbuch erzählt	22
	Die Ernährung der Menschen	22
	Quiz zur Ernährung	24
Interessantes, nicht nur für Senioren		25
	Der Hackenporsche	26
	Solch einen Unsinn gibt es nur in der deutschen Sprache, oder?	27
	Ich komme später	27
	Nicht zahlen!	28
	Arbeit(s)sucht	29
	Der Mythos vom „Klapperstorch“	30
In eigener Sache	Petrus hatte ein Einsehen	32
Fit und gesund	Sinnvolle Hautpflege im Alter	33
Lesen und Vorlesen		34
Aus der Arbeit des Seniorenbeirates		38
Quizlösung		45
Leserbrief / Mitteilung der Redaktion		46
REbell / Impressum		47
	Grußwort des Seniorenbeirates zum Jahresende	48

Liebe Recklinghäuserinnen und Recklinghäuser,

es ist mir eine große Freude, einmal an dieser Stelle einige Worte an Sie zu richten –
an all jene, die unsere Stadt zu dem machen, was sie ist.

Recklinghausen ist nicht nur ein Ort zum Leben, sondern eine Gemeinschaft,
die auf Zusammenhalt, Solidarität und Engagement fußt.

In unserer Gesellschaft spielt das Ehrenamt eine herausragende Rolle,
und gerade Sie, unsere älteren Bürgerinnen und Bürger,
sind dabei eine tragende Säule.

Wenn wir über das Ehrenamt sprechen, geht es um weit mehr
als nur um freiwillige Tätigkeiten.

Es geht um das Engagement, das unser gesellschaftliches Miteinander stärkt
und unsere Stadt lebendig hält.

Viele von Ihnen sind aktiv in Vereinen, Initiativen und Projekten,
die dazu beitragen,
das Leben in Recklinghausen für alle Generationen zu verbessern.
Sie opfern Ihre Zeit, Ihre Kraft und oft auch Ihre finanziellen Mittel,
um das Wohl der Gemeinschaft voranzutreiben.

Dafür gebührt Ihnen mein tiefster Dank!

Besonders hervorheben möchte ich an dieser Stelle
den **Seniorenbeirat** unserer Stadt.

Dieses Gremium vertritt die Interessen der älteren Generation
und leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Gestaltung einer Stadt,
in der Jung und Alt gleichermaßen gut leben können.

Der Seniorenbeirat sorgt bereits seit 30 Jahren dafür,
dass die Belange der älteren Generation
bei wichtigen städtischen Entscheidungen Gehör finden
und berücksichtigt werden.

Der Beirat kann dazu auch in den Fachausschüssen der Stadt
seine Stimme erheben.

Er wurde 1994 durch den Rat der Stadt gegründet
und ist ein starkes Bindeglied zwischen Verwaltung und Bürgern,
ein Sprachrohr für Anliegen,
die oft im hektischen Alltagsgeschehen untergehen.

Das Engagement des Seniorenbeirates, der seit nunmehr 30 Jahren Sprachrohr
von rund 32.000 älteren Menschen in der Stadt ist,
hat einen entscheidenden Anteil daran,
dass Recklinghausen seniorenfreundlicher wird
und soziale Teilhabe in allen Bereichen möglich ist.

Hier wird gezeigt: Ältere Menschen sind nicht nur ein Teil unserer Gesellschaft,
sie sind aktiv gestaltend und unverzichtbar.

Ein Teil dieses großartigen Engagements halten Sie heute in den Händen.

Auch die **REsolut**, die Dinge in den Fokus nimmt,
über die Lokalzeitungen (leider) schon länger nur noch selten berichten,
ist das Resultat eines kontinuierlichen ehrenamtlichen Engagements.

Dafür gebührt der Redaktion Respekt und Anerkennung!



Ein weiteres Projekt, das mir besonders am Herzen liegt,
ist „**Gemeinsam statt Einsam**“.

Einsamkeit im Alter ist ein Thema, das uns alle betrifft
und dem wir entschlossen entgegentreten müssen.
Gerade nach der schwierigen Zeit der Pandemie haben wir gesehen,
wie wichtig es ist, soziale Kontakte zu pflegen
und ein starkes Netzwerk zu haben.

Hier setzt das Projekt an:

Es soll alleinstehende immobile Seniorinnen und Senioren erreichen
und deren soziale Isolation verhindern.

Darüber hinaus fördert es den Austausch zwischen Menschen,
die sich vielleicht sonst nie getroffen hätten.

Die Arbeit der Ehrenamtlichen in diesem Projekt ist unbezahlbar.
Sie begleiten Menschen in ihrem Alltag und stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite.
Dadurch werden alltagspraktische Fähigkeiten und das Selbstwertgefühl gestärkt.

Jeder von Ihnen, der sich für das aus dem Seniorenbeirat bereits
vor Jahren initiierte Projekt engagiert, trägt dazu bei,
dass Recklinghausen eine Stadt bleibt, in der niemand alleine sein muss.
Als Bürgermeister bin ich sehr dankbar für dieses Angebot.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um Sie alle zu ermutigen:

Seien Sie weiterhin so aktiv, wie Sie es bereits sind,
oder überlegen Sie,

ob vielleicht auch für Sie das Ehrenamt eine bereichernde Aufgabe sein könnte.

Es gibt so viele Möglichkeiten, sich einzubringen,
sei es im Seniorenbeirat, bei „Gemeinsam statt Einsam“
oder in einer der zahlreichen anderen Initiativen,
die unsere schöne Stadt so lebenswert machen.

Ehrenamtliches Engagement ist das Herzstück unserer Stadtgemeinschaft.
Es sind Menschen wie Sie, die zeigen, dass wir als Stadt nur gemeinsam stark sind.

Ich danke Ihnen von Herzen für Ihren Einsatz und Ihre Leidenschaft,
die Recklinghausen zu einer Stadt des Miteinanders macht.

Mit den besten Grüßen

Ihr Bürgermeister

Christoph Tesche



Foto:
Stadt Recklinghausen

Wunschzettel

Wunsch eines erwachsenen Kindes

Ich besuch dich jeden Sonntag.
Du freust dich wie ein kleines Kind.
Heut gratulier ich zum Geburtstag
und stell dir ein paar Blumen hin.

Sofort erzählst du mir von früher:
von dem Land der tausend Seen,
wie du durch dichte Wälder streifst,
mit Elfen sprichst und Zauberfeen.

Von deinem Dorf, du kennst sie alle,
Lehrer, Pastor, nennst die Namen:
Klingbeil, Jolitz, Rütermann,
Menschen, die abhanden kamen.

Von den Siegern und Besiegten,
von den Russen und der Flucht,
von Erniedrigung und Schlägen,
wenn du ein Nachtquartier gesucht.

Vom ersten Aufenthalt in Stade,
in Baracken, eng und nass,
von der Angst in deinem Herzen
und den Blicken voller Hass.

Von den schweren Anfangsjahren
hier in diesem schönen Land,
das dir Heimat nie geworden,
weil du Pommern hast gekannt.

Von der Hoffnung und der Liebe,
die dir nie abhanden kamen,
wie dein unglaublich starker Wille.
Dann fragst du nach meinem Namen.

Ich besuch dich jeden Sonntag.
Du fragst, wonach stünde mir der Sinn,
wenn ich dann mal Geburtstag hab:
Wär schön, du wüsstest, wer ich bin.

(dw)

Ein besonderer Wunsch

Wenn ich einmal alt bin

Und bis dahin ist es nicht mehr weit –
dann kauf ich mir, nein, dann leist' ich mir
ein knall-quietsch-buntes Partykleid.

Dazu 'nen Strohhut wunderbar,
der passt zu meinem Silberhaar.
Und „Highheels“ – ach, das lass ich sein,
da bleib ich lieber rund und klein.

Dann möchte ich – wer kann's versteh'n –
den Eiffelturm von oben seh'n.
Von da mit einem Fallschirm runter,
wie fühlt' ich mich dann leicht und munter!

Auch will ich mal um Mitternacht
am Meeresstrande wild, nicht sacht,
ein Picknick machen mit viel Wein,
Baguettes und Käse obendrein.

Mit Wind im Haar und Sand im Schuh
und vielen Freunden noch dazu.
Will endlich raus aus dem „Korsett“:
„Das tut man nicht, das ist nicht nett!“

War viel zu brav zu lange Zeit,
vergaß die Träume allzu leicht.
Schön angepasst, nicht ungehörig,
ein bisschen mehr stromlinienförmig.

Tief drin im Innern bin ich jung,
neugierig, mutig, mit viel Schwung.
Drum wart' ich nicht mehr lange Zeit
auf mein knall-buntes Partykleid.

Ich lebe heute und so gern,
das Alter ist ja nicht mehr fern –
Ideen hab' ich noch genug.
Ach ja, jetzt fehlt mir noch der Hut!

(er)

„Liebes Christkind ...“

Von postalischen Wunschzetteln

Dass das Christkind in Engelskirchen bei Köln wohnt, das wissen inzwischen viele Kinder, und auch die Deutsche Post folgt diesem Glauben, denn sie hat eigens für das Christkind eine Postfiliale mit einer eigenen Postleitzahl errichtet: **51777**.

Erstmals im Jahr 1985 fand die Deutsche Post Briefe im Umlauf, die „An das Christkind“ adressiert waren. Da man aber in NRW keinen Adressaten mit diesem Namen kannte,



Poststempel
Engelskirchen 51777

leitete man diese Post weiter nach Engelskirchen (bei Köln), denn wo „Engel“ wohnen, wohnt bestimmt auch das Christkind. Einer von ihnen in Person einer Mitarbeiterin der Post öffnete die Briefe und war gerührt von den kindlichen Schreiben an das Christkind. Sie beantwortete alle Briefe, denn sie wollte die Kinder nicht enttäuschen – Absender: *das Christkind*.

Das ist die Kurzgeschichte der Christkind-Postfiliale in Engelskirchen, der beliebtesten Adresse des Christkinds in Deutschland. Zu den Hochzeiten vor Weihnachten kommen über 12.000 Briefe mit Wunschzetteln täglich aus der ganzen Welt im Postamt des Christkinds an.

Die Wünsche der Kleinen sind recht vielgestaltig. „Früher haben sich die Kinder Spielzeug gewünscht und den Frieden auf Erden, weil sie das so in Liedern gehört haben.“ Nach einer Zeit mit vielen technischen Wünschen wie Tablets oder Handys lesen sich die Wunschzettel heute anders. „Die Kinder heute sind viel wissbegieriger, stellen ganz viele Fragen oder wollen das Christkind kennenlernen“, so Britta Töllner, Sprecherin der Deutschen Post. ^[1]

Die Wunschzettel sind liebevoll und mit viel Mühe gestaltet. Manche sind sogar versiegelt, damit auch wirklich nur das Christkind sie lesen soll. Die Briefe enthalten auch kleine Geschenke, selbstgebastelte Lesezeichen oder weihnachtliche Schmucksachen. Bei den Wünschen stehen immer mehr die Gesundheit von Freunden und Familie und besonders aktuell Friedenswünsche für die Betroffenen der Kriege und Wünsche gegen die Umweltzerstörung im Vordergrund.

Bis Heiligabend wollen die fast 20 Helferinnen und Helfer des Christkinds in Engelskirchen alle Briefe lesen und auch beantworten, und das ist bei fast 140.000 Briefen aus 48 Ländern (2022) eine wahre Mammutaufgabe. Dabei ist das Christkind, wie eigentlich nicht anders zu erwarten, multilingual, denn es kann in zwölf Sprachen und auch in Blindenschrift antworten.

Das Weihnachtspostamt in Engelskirchen ist in Deutschland aber nicht allein, denn zwei weitere Postämter helfen ihm, die tausendfache Post himmelwärts an das Christkind zu beantworten: Himmelstadt (97267) und Himmelpforten (21709). Und wer lieber an den Nikolaus schreiben möchte, dem seien die Postämter in St. Nikolaus (66351) und Nikolausdorf (49681) empfohlen. Und Briefe an den Weihnachtsmann gehen nach Himmelpfort (16798) und Himmelsthür (31137). Sie alle und natürlich auch die Christkind-Postfiliale in Engelskirchen sind eine fast himmlische Idee der Deutschen Post und ein Segen für tausende Kinder in der ganzen Welt.

Und sollten Sie, verehrte Leser, Ihrem Enkelkind auch einen weihnachtlichen Gefallen tun wollen, dann helfen Sie ihm beim Brief an das Christkind und schicken ihn an folgende Adresse:

An das Christkind, 51777 Engelskirchen.

(mm)

[1] https://tp-online.de/nrw/panorama/schon-ueber-50000-briefe-an-das-christkind-in-engelskirchen_aid-80825297

Niemals

Wonach du sehnlich ausgeschaut,
es wurde dir beschieden.
Du triumphierst und jubelst laut:
Jetzt hab ich endlich Frieden!
Ach, Freundchen, rede nicht so wild,
bezähme deine Zunge!
Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt,
kriegt augenblicklich Junge.

Wilhelm Busch

Quelle: <https://www.aphorismen.de/gedicht/2696>

Du hast drei Wünsche frei

Früher haben wir als Kinder Wunschzettel in der Vorweihnachtszeit geschrieben, denn da gab es ja das Christkind oder den Weihnachtsmann, dessen Aufgabe es war, Wünsche zu erfüllen – dachten wir. Am heiligen Abend war dann der Wunsch erfüllt worden, ein Moment der Freude – oder auch nicht, dann gab es Tränen.

Später sahen wir, dass es die Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel waren, die diese Wünsche erfüllten. Das Grundmuster der Kindheit blieb. Das Wünschen breitete sich in unserem Denken und Fühlen aus. Raum für das Wünschen boten die Märchen, die Bibel und die Werbung. Die Wunscherfüllung musste im harten Leben stattfinden, in der Welt der bescheidenen Fähigkeiten, der begrenzten Ressourcen und der in Konkurrenz stehenden Mitmenschen. Und da klappte es meistens nicht mit der Wunscherfüllung, schon gar nicht mit der sofortigen.

In den Märchen sind es übernatürliche Wesen, die Wünsche erfüllen, eben Geister, Feen, Zauberer oder auch der liebe Gott.

In der Wirklichkeit muss man sich die Wünsche selber erfüllen, manchmal tut es auch ein liebender Partner oder eine Partnerin oder ein Freund oder eine Freundin.

Aber was könnten bzw. was sollten wir uns wünschen, wenn wirklich ein allmächtiges Wesen vor uns stünde und sagte: „Du hast drei Wünsche frei.“?

Die ganze Bandbreite der Problematik wird meines Erachtens in dem Märchen „Der Arme und der Reiche“ der Gebrüder Grimm deutlich. Das Märchen geht so:

Der liebe Gott war auf Wanderschaft und wollte übernachten. An zwei Häusern konnte er anklopfen und um Übernachtung bitten, eine armselige Hütte und ein großes, schönes Haus. Er fragte beim letzteren nach und wurde abgewiesen, weil er einen armseligen Eindruck machte.

Der Besitzer der armseligen Hütte aber nahm ihn auf und teilte alles mit dem fremdem Gast.

Als Belohnung hatten die armen Leute drei Wünsche frei. Zwei äußerten sie: die ewige Seligkeit und bis zum Tode Gesundheit und das täglich Brot. Der dritte Wunsch wurde vom lieben Gott vorgeschlagen – sie bekamen ein schönes, neues Haus.

Der reiche Mann bekam das mit und schnappte über, er wollte auch drei Wünsche frei haben und ritt dem lieben Gott hinterher.

Der liebe Gott gewährte auch ihm drei Wünsche. Da er aber in seinem Nachsinnen über mögliche Wünsche nicht mehr auf sein Reden achtete, nahm das Unglück seinen Lauf.

Auf dem Heimweg wurde sein Pferd unruhig, er wurde wütend und rief: „So wollt ich, dass du dir den Hals brichst.“

Als Folge musste er in sengender Hitze nach Hause laufen und schlepte noch den Sattel mit.

Unterwegs dachte er, dass seine Frau in der kühlen Stube säße und es sich schmecken ließe. Das ärgerte ihn und er rief: „Ich wollte, sie säße auf dem Sattel und könnte nicht herunter.“

Zu Hause angekommen, wurde er von seiner Frau beschimpft und musste mit dem dritten Wunsch seine Frau von dem Sattel befreien.

Sie, liebe Leser, haben jetzt sicher in Gedanken schon angefangen, ihre Version der Wünsche zu entwerfen und können noch Stunden damit zubringen. Mich aber bringen das Thema und das Märchen zum Nachdenken.

Wünsche können gut sein, Wünsche können schlecht sein; ich weiß im Vorhinein nicht, welche Folgen die Wunscherfüllung hat. So kann mir Wunscherfüllung Glück, aber

auch Unglück bringen. Und manchmal erkenne ich, dass es gut war, dass mein Wunsch nicht in Erfüllung gegangen ist. Es fehlen mir der Überblick und das Wissen um die Zusammenhänge im Leben, um mit Wünschen glücklich zu werden.

Weihnachten steht vor der Tür, haben Sie Ihren Wunschzettel schon geschrieben?

(fs)

Unsere Wünsche
sind wie kleine Kinder:
Je mehr man ihnen nachgibt,
um so anspruchsvoller
werden sie.

Aus China

Quelle: www.aphorismen.de/zitat/6602

Brauche ich eine Bucket List?

Vor kurzem kaufte ich mir einen Terminkalender für 2025. Bereits im vorderen Teil ist eine Seite eingeklebt mit der Aufforderung, für 2025 eine „Bucket List“ zu erstellen.

Laut der Erläuterung kann ich dort meine Träume und Ziele aufschreiben und durch regelmäßiges Anschauen im Blick behalten.

Der englische Begriff *Bucket List* bedeutet übersetzt „Löffelliste“, und dies deutet auf die deutsche Redensart „Den Löffel abgeben“ hin. Somit ist mit einer Bucket List gemeint, dass ich aufschreibe, was ich noch erreichen und erleben möchte, bevor ich sterbe.

Im Internet ist der Begriff oft zu finden und es gibt hunderte von Tipps, wie ich eine solche Liste erstellen und gestalten kann: „152 Ideen für ihre Löffelliste“, „Sieben Gründe, warum eine Bucket List dein Leben verändert“ oder: „Sechs Schritte zur eigenen Bucket List“.

Die Erstellung einer solchen Auflistung soll angeblich das Leben positiv beeinflussen. Es geht bei den dort aufgeführten Vorschlägen nicht nur um materielle Dinge (ein Kunstwerk kaufen) und um spektakuläre Reisen (Sonnenaufgänge in verschiedenen Ländern

beobachten), sondern auch um Veränderungen der Lebensgestaltung (mehr Zeit in der Natur verbringen).

Ich frage mich, welchen Sinn eine solche Löffelliste haben soll. Meiner Meinung nach ist eine Bucket List auch kein Ersatz für den guten alten Wunschzettel, bei dem es darum geht, andere Menschen um etwas zu bitten. Eine Bucket List dient – im Gegensatz zu einem Wunschzettel – der Erfüllung persönlicher Träume und Ziele. Die Löffelliste kann ich mit mir selbst ausmachen, dazu braucht es keinen anderen Adressaten.

Natürlich ist es ganz wichtig, im Leben Ziele zu haben und diese auch zu verfolgen. Natürlich gehören zum Leben auch Träume, die aus den unterschiedlichsten Gründen vielleicht nie in Erfüllung gehen werden. Aber: „Wer keinen Mut zum Träumen hat, hat keine Kraft zum Kämpfen.“

Zwar habe ich es noch nie ausprobiert, aber ich glaube gleichwohl nicht, dass die Erstellung einer Löffelliste mein Leben positiv beeinflusst oder für mich hilfreich sein wird. Es macht mein Leben nicht sinnvoller, wenn ich regelmäßig prüfe, ob ich aufgelistete Ziele noch im Blick habe, um sie dann bei Erreichen abhaken zu können.

Daher wird die Bucket List in meinem 2025er Terminkalender wohl leer bleiben. (ag)



Meine Liste bleibt leer ...

Foto: Bild von Tom auf Pixabay

Man muss das Unmögliche versuchen,
um das Mögliche zu erreichen.

Hermann Hesse

Quelle: <https://notizbuchmagie.de/bullet-journal/inspirierende-zitate/>

Als das Wünschen noch geholfen hat

Diesem Satz, mit dem viele unserer Märchen beginnen, glaube ich einfach nicht. Ich denke, dass noch immer Wünsche in Erfüllung gehen, wenn man sie nur richtig und zur rechten Zeit ausspricht.

Es gibt unendlich viele Variationen von Wünschen: gute, böse, vernünftige und unvernünftige – und, auch ein wichtiger Gedanke, mögliche oder unmögliche oder sogar vergebliche. Letztere führen sowieso zu nichts, die lassen wir ruhen.

Wichtig finde ich es, zu entscheiden, ob man etwas für sich selber oder für jemand anderes wünschen möchte oder vielleicht jemandes Wunsch erfüllen will.

Wenn man die Bedürfnisse – seine eigenen oder die des Bewünschten – in Worte bzw. Gedanken gefasst hat, ist der genaue Zeitpunkt des Erbittens von immenser Wichtigkeit. Jedes zu früh oder zu spät bei der Erfüllung ist mit Frust belegt und man müsste alles wieder zurückwünschen (wenn das denn ginge).

Die Ursachen der Wünsche sind oft ein Begehren nach einer Sache oder Fähigkeit oder zumindest die Hoffnung auf eine Veränderung der Realität. Allerdings, das Wunschen, etwas möge so oder so werden, scheitert, weil man die Realität eben nicht ändern kann.

Manchen Mangelzustand könnte man auch wunschlos ändern, indem man in die Hände spuckt und zu werkeln anfängt. Der Unterschied vom persönlichen Zupacken und dem Wünschen von Wünschen ist eben aktiv oder passiv sein.

Unser Leben ist durchzogen von Alltagswünschen. Wir wünschen „Guten Morgen“, „Guten Appetit“, „Lasst es euch schmecken!“ Und als Trinkspruch kennen wir „Zum Wohl! Auf die Gesundheit!“ Selten aber wird das so Dahingesagte gefüllt mit dem echten Wunsch danach.

Sind das also alles nur Floskeln?

Diese Wünsche füllt der Glaube, dass sie das Zusammenleben positiv beeinflussen können. Im Geschäft hörte man oft die Redewendungen: „Was wünschen Sie?“ oder „Haben Sie

noch einen Wunsch?“ So können bisher unbewusste Begierden geweckt werden, die Werbung versteht sich wunderbar darauf.

In der langen Liste vieler Menschen steht ganz oben das Verlangen nach Gesundheit und Frieden, Geborgenheit, Vertrauen, Freiheit und Respekt, gefolgt vom wichtigen Wunsch nach Akzeptanz in einer guten Partnerschaft. Und in fast allen Sprachen gibt es Wünsche wie „Friede sei mit dir“ oder „Salām“ oder „Shalom aleichem“.

Außer den Glückwünschen zum Geburtstag, zum Neuen Jahr, zur Prüfung oder einem neuen Lebensabschnitt gibt es aber auch die negativ besetzten Verlangen. Wer will jemandem aus Unwillen oder Zorn Böses wünschen? Im schlimmsten Fall ihn sogar mit einem Fluch belegen? Solche Verwünschungen, solche Flüche sind herrlich nachzulesen bei Shakespeare.

Ich bleibe da lieber bei Ali Babas „Sesam öffne dich“, beim Geburtstagskerzenausblasen oder dem stillen Wunsch im Angesicht einer Sternschnuppe. Schauen wir ins Märchen, da sind Wünsche oft magisch und der Protagonist hat bis zu drei Wünsche frei. Allerdings kann es sein, dass jemand in etwas anderes verwandelt wird, als er eigentlich wollte. Es bleibt unsicher, egal ob wir die Synonyme *verhexen*, *verteufeln* oder *verzaubern* nehmen. Nur wenn wir es mit einem verwunschenen Prinzen zu tun haben, sind wir auf der sicheren Seite – den kann man küssen.

Was die modernen Wunschzettel angeht, gibt es eine recht ungewöhnliche Entwicklung.

Ganz viele Leute sagen inzwischen: „Ich wünsch mir nix, höchstens was Ideelles.“ Und



Ich wüsch mir einen guten Tag.

Foto: avi_acl auf Pixabay

obwohl das Leben natürlich kein Wunschkonzert ist, hat der Handel blitzschnell Seiten ins Internet gestellt, auf denen man Geschenke für solche wunschlosen Wüschler findet.

Und was sind so meine Wünsche?

Also, ich mache es wie der kleine Prinz und wüsch mir (im Gegensatz zum Prinzen) den Sonnenaufgang in dem Moment, wenn die Sonne gerade aufgeht, denn dann wird der Wunsch ganz sicher erfüllt. (mw)

Alle Träume können wahr werden,
wenn wir den Mut haben,
ihnen zu folgen.

Walt Disney

Quelle: <https://www.careelite.de/traeume-zitate->

Wüschle zum neuen Jahr

Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit,
ein bisschen mehr Güte und weniger Neid,
ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass,
ein bisschen mehr Wahrheit – das wäre was!

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh,
statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du,
statt Angst und Hemmung
ein bisschen mehr Mut
und Kraft zum Handeln – das wäre gut!

In Trübsal und Dunkel
ein bisschen mehr Licht,
kein quälend Verlangen,
ein bisschen Verzicht.
Und viel mehr Blumen, solange es geht,
nicht erst an Gräbern – da blüh'n sie zu spät!

Peter Rosegger

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“

Diese fundamentale Aussage des griechischen Philosophen Aristoteles aus dem 5. Jahrhundert v. Chr. gilt bis heute.

Denn die Aufnahme von Nahrung (Essen und Trinken) zählt zu den existenziellen Grundbedürfnissen des Menschen: Ohne Essen kann ein Mensch etwa 30 bis 50 Tage überleben, ohne Trinken sinken die Überlebenschancen schon nach drei Tagen!



Über das Essen haben sich die Redaktionsmitglieder der RESolut sehr unterschiedliche Gedanken gemacht. Es geht um einen Bio-Hofladen, um das Kochen von Männern, um Desserts, um nur einige Themen zu nennen.

Ob und wie gesund die eigene Ernährung ist, darüber streiten sich viele. Es gibt unzählige Ernährungsempfehlungen.

RESolut erhebt nicht den Anspruch, den Stein der Weisen in puncto Ernährung gefunden zu haben, vielmehr berichten die Redaktionsmitglieder überwiegend von ihren eigenen Erfahrungen.

(hp)

Gesund ernähren, nachhaltig wirtschaften Besuch beim Biobauern

Früher haben wir von unserem Reitstall in Börste aus mit einer größeren Gruppe Ausritte in die Haard unternommen. Dabei kamen wir auch beim Biobauern Theo Schürmann vorbei – Achtung, freilaufende Hühner, die mal eben gemütlich vom Hof über den Weg auf eine Weide oder ein Feld wechseln.

Die Begegnung mit den Hühnern, die auch der Autoverkehr zu Hof und Reitstall heute noch nicht aufregt, macht neugierig. In Oer-Erkenschwick auf der Stadtgrenze zu Recklinghausen liegt „Theos Farm“.

Nachhaltig und gesund für Mensch und Tier – unter diesem Motto stehen die Landwirtschaft und der Bio-Hofladen.

„Fleischprodukte von Hühnern, Rindern und Schweinen – Theo schlachtet nicht eigenhändig, das macht der Schlachthof.

Wie macht er das bei den über Felder und Weiden freilaufenden rund 150 Hühnern?

Sie werden zunächst für eine gewisse Zeit im Stall gehalten, damit sie lernen, wo ihr Zuhause ist. Dann dürfen sie sich frei bewegen.

Wenn sie erst nach 10 Uhr hinausgelassen werden, haben sie bis dahin das Eiergeschäft im Nest zu ca. 95 % erledigt, abends zur Fütterung kommen sie nach Hause.

Sechs Ochsen und vier Kühe leben auf Theos Farm, sie können jederzeit aus dem Stall auf die Weide wechseln.

Als ich den Hof besuchte, waren sechs Tiere im Stall, draußen war es ihnen zu heiß. So konnte mir Theo einen Ochsen mit Namen *Johann-Wolfgang* vorstellen; der

soll 2022 am selben Tag (28. September) Geburtstag gehabt haben wie Johann Wolfgang von Goethe im Jahr 1749.

Die Rinder haben alle einen Namen. Es fällt Theo schwer, sie zum Schlachthof zu geben. Die Ochsen dürfen deshalb vier Jahre alt werden.

Kalbfleisch gibt es nicht aus eigener Schlachtung.

Ein Schwein und sechs Ferkel vervollständigen die Tierwelt.

Getreide und Kartoffeln stammen aus eigenem Anbau. Obst (besonders Pflaumen) kommt von den hofeigenen Streuobstwiesen mit 80 Obstbäumen.

Nachhaltig ist eine Landwirtschaft, die Ressourcen schont und z. B. beim Düngen auf Schadstoffe verzichtet, um das Gleichgewicht der Umwelt nicht zu beeinträchtigen. Futter- und Nährstoffgrundlage ist der eigene Betrieb.

Auf Theos Farm leben auch Pferde – ihr Fleisch landet nicht im Hofladen, sie werden geritten (u. a. auch auf dem Reitgelände des Reitvereins in Börste), werden aber auch ressourcenschonend gehalten und biologisch ernährt. Pferdemit und Kuhmist düngen Weiden und Felder.

Offensichtlich glückliche Tiere und zufriedene Kunden sprechen für sich!

Und was ist mit der Nachhaltigkeit?

1992 errichtete Theo Schürmann mit zwei Freunden an seinem Hof „zum Stromsparen“ die erste Windkraftanlage im Kreis Recklinghausen, mit 45 m Höhe noch recht klein.

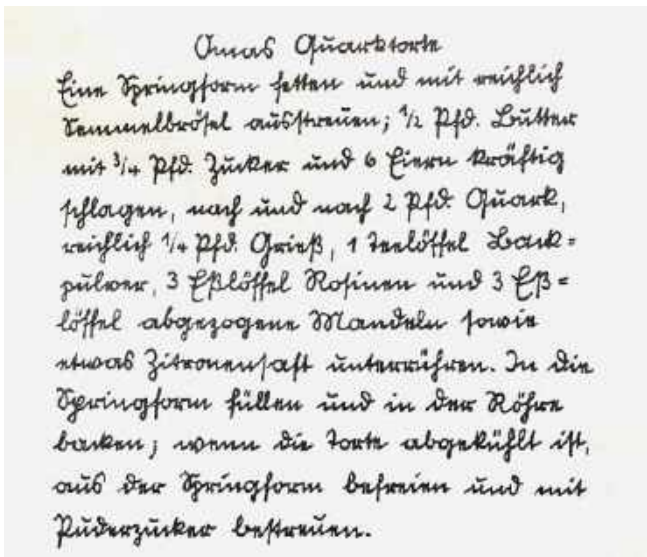
Nach 30 Jahren wurde sie durch eine größere ersetzt: „Repowering“ (Ersetzen alter Kraftwerksteile durch neue Anlagenteile, beispielsweise mit höherem Wirkungsgrad). (jh)



Idylle auf Theos Farm:
Der Hahn passt auf seine Hennen auf.

Foto: Michael Mebus

Omas Quarktorte



Obigen Text in Sütterlin-Schrift hat freundlicher Weise Herr Joachim Schieb (1920-2010) vor einigen Jahren für REsolut geschrieben.

Hier die „Übersetzung“:

Eine Springform fetten und mit reichlich Semmelbrösel ausstreuen; 1/2 Pfd. Butter mit 3/4 Pfd. Zucker und 6 Eiern kräftig schlagen; nach und nach 2 Pfd. Quark, reichlich 1/4 Pfd. Grieß, 1 Teelöffel Backpulver, 3 Esslöffel Rosinen und 3 Esslöffel abgezogene Mandeln sowie etwas Zitronensaft unterrühren. In die Springform füllen und in der Röhre backen; wenn die Torte abgekühlt ist, aus der Springform befreien und mit Puderzucker bestreuen.

Guten Appetit! (mm)

Das ist ein gemarterter Mann,
 dessen Weib nichts weiß
 von der Küche.
 Es ist das erste Übel,
 woraus sehr viele folgen.

Martin Luther

Quelle: <https://www.aphorismen.de/zitat/15426>

Macht das Kochen Männern Spaß?

Es ist schon reichlich Zeit her, da wurde ich mit vielen gut gemeinten Wünschen und Ratschlägen und auch schönen Geschenken in den Ruhestand geschickt.

Unter den Geschenken befand sich auch ein Buch, das in ahnungsvoller Voraussicht mich auf bevorstehende neue Aufgaben, diesmal im Haushalt, aufmerksam machen sollte: *Heute koche ich! Das Kochbuch für Männer* – ein Buch mit vielen Bildern und Gerichten, ein Buch, das man sich als Neuling wünscht und das mir bis heute auch etliche Male geholfen hat.

Vor einiger Zeit aber hatte ich die „Begegnung“ mit einem ganz anderen und zwar uralten Kochbuch, nämlich einem von **Henriette Davidis**. Ich erinnerte mich, dass auch schon meine Großmutter von diesem Buch nicht nur berichtet, sondern auch geschwärmt hatte. Das erstmals 1845 erschienene Buch hat den Titel:

Praktisches Kochbuch

Zuverlässige und selbstgeprüfte Rezepte der gewöhnlichen und feineren Küche. Praktische Anweisung zur Bereitung von verschiedenartigen Speisen, kalten und warmen Getränken, Gelees, Gefrorenem, Backwaren, sowie zum Einmachen und Trocknen von Früchten, mit besonderer Berücksichtigung der Anfängerinnen und angehenden Hausfrauen.

Dieses Buch lag mir in seiner 33. Auflage aus dem Jahr 1893 vor, zu der Zeit schon mehrfach bearbeitet und ergänzt. 33. Auflage – ein Hinweis, welchen Bekanntheitsgrad dieses Buch damals gehabt haben muss.

Es reizte mich, darin zu stöbern, denn ich gehörte als Lernender in Sachen Kochen eigentlich ja auch zu den Adressaten des Buches.

Mein erster Eindruck: über 700 Seiten mit einer Unmenge an Rezepten für alle erdenklichen Speisen. Ich muss sagen, ein erstaunliches Buch!

Wer war diese Henriette Davidis, die auch „Mutter des Kochbuchs“ genannt wird?



Henriette Davidis
(1801 – 1874)

Foto: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Davidis.jpg>

Sie wurde am 1. März 1801 als zehntes von 13 Kindern in Wengern (heute Stadtteil von Wetter/Ruhr) geboren. Nach ihrer Kindheit im Elternhaus zog sie 1816 zu ihrer älteren Schwester nach Schwelm, wo sie zwei Jahre lang die höhere Töchterschule besuchte. 1818 kehrte sie nach Wengern zurück und besuchte hier eine private höhere Töchterschule. Nach einigen Jahren unterschiedlicher Tätigkei-

ten war sie von 1841 bis 1848 Leiterin der Mädchenarbeitsschule in Sprockhövel.

Während dieser Zeit erschien das oben genannte Buch, dem noch viele folgen sollten. Von 1857 an wohnte sie bis zu ihrem Tod am 3. April 1876 in Dortmund und lebte von ihrer schriftstellerischen Tätigkeit.

Das „Praktische Kochbuch“ aus dem Jahr 1845 war *das* Kochbuch des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts, es gehörte zur Grundausstattung vieler deutscher Haushalte, wurde von Generation zu Generation weitervererbt und war besonders als Hochzeitsgeschenk sehr beliebt.

Dieses und die elf anderen Bücher von Henriette Davidis waren sowohl Lehrbücher und Nachschlagwerke als auch umfassende Hauswirtschaftslehre und Sammlung erzieherischer Schriften und wandte sich an junge, unverheiratete Frauen und an die verheiratete Hausfrau. Für Frau Davidis war „Hausfrau“ ein anspruchsvoller Beruf, auf den sich die jungen Frauen sorgfältig vorbereiten sollten.

Für mich als Jungkoch im Pensionärsalter war das Kochbuch der Henriette Davidis ein Erlebnis. Allein wenn man bedenkt, dass sie fast alle Rezepte selber ausprobiert hat, dann empfinde ich das als eine enorme Leistung. Manche Rezepte sind sicher eher von historischer Bedeutung, dennoch aber mit großem Staunen zu lesen; vieles reizt zum Nach-

kochen oder auch Nachbacken, auch wenn der üppige Umgang mit den Zutaten nicht immer heutigen Vorstellungen entspricht.

Also, nichts wie ran an den Herd, Kochen macht auch Männern Spaß! (mm)

Das könnt Sie interessieren:

In der Bücherei in der Arche, Nordseestr. 104 (katholische öffentliche Bücherei der Pfarrgemeinde Liebfrauen), sind rund 90 Kochbücher im Angebot – wer da nichts findet...?!

Öffnungszeiten der Bücherei: sonntags 10 - 12:15 Uhr und mittwochs 15:30 - 17 Uhr.

Der gute Braten

Es wird mit Recht ein guter Braten gerechnet zu den guten Taten; und daß man ihn gehörig mache, ist weibliche Charaktersache.

Ein braves Mädchen braucht dazu mal erstens reine Seelenruhe, daß bei Verwendung der Gewürze sie sich nicht hastig überstürze.

Dann zweitens braucht sie Sinnigkeit, ja, sozusagen Innigkeit, damit sie alles appetitlich, bald so, bald so und recht gemütlich begießen, drehn und wenden könne, daß an der Sache nichts verbrenne.

In Summa braucht sie Herzensgüte, ein sanftes Sorgen im Gemüte, fast etwas Liebe insofern, für all die hübschen, edlen Herrn, die diesen Braten essen sollen und immer gern was Gutes wollen.

Ich weiß, daß hier ein jeder spricht:
Ein böses Mädchen kann es nicht.
Drum hab' ich mir auch stets gedacht
zu Haus und anderwärts:
Wer einen guten Braten macht,
hat auch ein gutes Herz.

Wilhelm Busch

Zwei Desserts

Im Jahr 2018 ging ich in Rente. Meine Frau schlug mir vor, ein Bistro zu eröffnen mit familiärem Flair und kleiner Speisekarte.

„Gute Idee“, meinte ich, „ich könnte ein paar meiner Lieblingsgerichte kredenzen: frisches Backofengemüse mit Kräuterquark, Pizza mit Artischocken oder Tomatensuppe mit Staudensellerie, alles Bio und selbst gemacht. Zum Abschluss serviere ich Dattelleis“, sagte ich strahlend.

„Dann kannst du nach einer Woche wieder schließen“, sagte sie.

„Wegen des Dattelleises?“

„Wegen allem“, sagte sie, „vergiss frische Ware, lass die Finger von Bio und mach bitte nichts selbst.“

„Warum das denn nicht?“ Ich war perplex.

„Frische Lebensmittel zuzubereiten kostet

Zeit. Lebensmittel in Bio-Qualität sind teuer. Der durchschnittliche Deutsche achtet weder auf Geschmack noch auf Qualität, sondern frisst jeden Mist, wie eine kürzlich veröffentlichte Studie der EU ergab. Hauptsache billig. Wenn du den Laden voll haben willst, arbeitest du mit Fertigprodukten auf Chemiebasis.“

„Auch bei Dattelleis?“, fragte ich.

„Klar“, sagte sie, „du schüttest Pulver in einen Eimer Wasser, rührst um, stellst den Eimer kalt, fertig.“

„Ich möchte aber mit dem Attribut *eigene Herstellung* werben“, wandte ich ein.

„Kein Problem“, erwiderte sie, „wenn du das Pulver mit Wasser verrührst, hast du es selbst hergestellt. Was willst du noch? Höchstpersönlich nach Grundwasser bohren?“

„Und das Zeug schmeckt?“, fragte ich.

„Die meisten Deutschen lieben es. Würdest du richtige Sahne verwenden, würden sie dein Eis verschmähen.“

„Echt?“, fragte ich zweifelnd.

„Aber sicher, Herzblatt“, sagte sie, „das nennt man Konditionierung. Wer jahrelang aus der Jauchegrube trinkt, wird Champagner aus-spucken.“

Ich dachte nach. „Kann man künstliches Eis nicht an Konsistenz, Farbe oder Geschmack entlarven?“, fragte ich.

„Nicht die Bohne“, sagte sie, „viele Eisdielen arbeiten heute so. Die Vorteile liegen auf der Hand: blitzschnelle Zubereitung und irrsinnig lange Haltbarkeit. Im Prinzip könnte man übrig gebliebenes Pulvereis bei guter Kühlung im nächsten Jahr erneut anbieten.“

Ich versuchte ein letztes Aufbäumen: „Ist dieser ganze Murks nicht gesundheitsschädlich?“

„Vermutlich ja“, sagte sie, „aber noch schädlicher wäre es, auf das Zuführen von Nahrung komplett zu verzichten.“

Na, überzeugt?“

„Ok“, sagte ich, „kommen wir zum Hauptgang. Ich denke da an Flammkuchen, Tomatensuppe und andere leckeren Sachen. Alles mit Herzblut selbst hergestellt.“

„Willst du deine Zeit lieber mit Teig kneten oder mit Geld zählen verbringen?“, fragte sie. „Auf lange Sicht dürfte zählen wohl ergiebiger sein als kneten“, sagte ich.

„Dann nimmst du Fertiggerichte“, sagte sie, „kaum jemand bereitet heutzutage noch Flammkuchenteig selbst zu und belegt ihn. Und Wassersuppe mit synthetisch hergestelltem Tomatenaroma gibt's in 10 Liter Plastikemern. Mit etwas Glück ist darin übrigens so viel Zucker enthalten, dass man die Plürre auch als Nachtisch anbieten kann.“

„Prima, sagte ich, „dann hab ich ja schon zwei Desserts!“



(dw)

Die Tradition des Weihnachtskarpfens

Bräuche und Traditionen bereichern die Kultur eines Volkes, sie gelten als ursprünglich und volkstümlich. Manche sind sehr alt, viele aus dem religiösen Glauben erwachsen.

Die Tradition des Weihnachtskarpfens reicht bis ins Mittelalter zurück und ist in süd- und osteuropäischen

Ländern (Polen, Tschechien, Österreich, Ungarn) heute noch erhalten.

Das **Symbol des Fisches** stammt aus dem babylonischen Mysterienkult und spielte bereits im Urchristentum eine besondere Rolle: **Ichtys = Fisch** (griech.)

Die Buchstaben I-CH-TH-Y-S =

Jesus – Christus – Gottes Sohn – Erlöser galten als (verkürztes) Glaubensbekenntnis, das Fischsymbol war das Geheim- und Erkennungszeichen an den Türen und Häusern der Gläubigen.

Die christliche Lehre erklärte die Adventszeit zur Fastenzeit, es durfte kein Fleisch gegessen werden. Die adventliche Fastenzeit endete am ersten Weihnachtsfeiertag.

Da man am Heiligen Abend auf ein Festmahl nicht verzichten wollte, wick man auf den Karpfen aus. Der galt als „rein“, weil seine Vermehrung als äußere Befruchtung im Wasser stattfindet, er war also kein Fleisch und durfte als Alternative gegessen werden.

Folglich erblühte die Karpfenzucht in Deutschland. Teichanlagen rund um Klöster in Bayern und Sachsen sind ein Beweis der mittelalterlichen Karpfenzucht bis in unsere Zeit und noch heute von Bedeutung.

Traditionell wurde und wird der Karpfen in der Regel lebend verkauft und erst zuhause

geschlachtet. Vorher muss er einige Tage im frischen Wasser „ausgewässert“ werden – das geschieht meistens in der Badewanne –, damit er seinen schlammigen Beigeschmack verliert.

Aber die Wahrnehmung von Traditionen verändert sich, auch Bräuche kommen auf den Prüfstand. Tierschützer setzen sich dafür ein, allen Lebewesen Respekt entgegenzubringen. Das OLG Düsseldorf erklärte 2021 den

Lebendverkauf von Speisefischen als tierschutzwidrig. In Tschechien hat die Tierschutzorganisation *Stimme für den Karpfen* im Dezember 2023 versucht, den Verkauf lebender Karpfen gesetzlich verbieten zu lassen, die Petition wurde von der Regierung abgelehnt; aber der Widerstand nimmt zu.



Lebende Karpfen warten in einem Springbrunnen auf ihren Verkauf.

Foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Christmas_carps_in_public_fountain_V%C3%A1no%C4%8Dn%C3%AD_kap%C5%99i_v_ka%C5%A1n%C4%9B.jpg

Auch in meiner Kindheit spielte der Karpfen am Hl. Abend eine bedeutende Rolle.

Meine Erinnerungen an diese Tradition sind keineswegs positiv. Den Kampf, am Hl. Abend den zubereiteten Weihnachtskarpfen nicht zu „genießen“, haben wir Kinder gegen die Erwachsenen meist gewonnen, das Mitleid mit dem lieb gewordenen Gast in unserer Badewanne war zu groß.

In meiner eigenen Familie habe ich diese Tradition erst schrittweise abgebaut und schließlich ganz aufgehoben. Bis heute habe ich den Weihnachtskarpfen als Menü am Hl. Abend nicht vermisst.

Ilse Berg

Hab rechtes Maß in Speis und Trank,
so wirst du alt und selten krank.

Deutsches Sprichwort

Weihnachtsrezept zum Nachdenken

Man nehme:

geeignete Familienmitglieder
einen Sack voll Erinnerungen
einige Weihnachtsmelodien
Lichterketten für drinnen und draußen
eine deftige Prise Tannenduft
ein Bündel Überraschungsgeschenke
fröhlich leuchtende Kinderaugen
ein paar Geldscheine (für Bedürftige)
(weitere Zutaten sind beliebig möglich)

Zubereitung:

Wähle die Menge der Zutaten
eigenverantwortlich aus
mische sie gewissenhaft
dekoriere mit reichlich Phantasie
hoffe auf gutes Gelingen.

Anmerkung:

Das Rezept ist nicht nur zu Weihnachten
bekömmlich.

Unbekannt

Mit dem U-Boot durch den Verdauungskanal (eine fiktive Geschichte)

Eines Tages sagte Paul zu seinem Vater: „Papa, was passiert eigentlich mit meinem Brötchen, welches ich gerade verspeist habe, denn wenn ich zur Toilette gehe, sieht das, was ich ausscheide, doch ganz anders aus?“

„Weiß du, Paul“, sagte sein Vater, „am besten wir machen zusammen eine Reise mit unserem Mini-U-Boot durch Mamas Verdauungskanal, wenn sie den nächsten Schluck Kaffee nimmt und ein Stück von ihrem Brötchen abbeißt. Wir müssen uns nur auf Tröpfchengröße verkleinern, ins U-Boot steigen, das U-Boot in den Kaffee tauchen, und ab geht's

mit dem nächsten Schluck in Mamas Mund. Wir müssen aber die Fahrt im Schnelldurchgang machen – der normale Verdauungsvorgang dauert mindestens 36 Stunden –, damit uns Mama nach einer Viertelstunde wieder auf der Toilette herausholen kann und wir uns wieder auf Normalmaß vergrößern.“

„Au fein“, jubelte Paul, „los geht's!“

Das Mini-U-Boot hat große gläserne Wände und starke Scheinwerfer, sonst kann man im Verdauungskanal nichts sehen.

In einem Winkel unter der Zunge machten die beiden einen kurzen Zwischenhalt und beobachteten die Arbeit der Zähne, als der nächste Bissen Brötchen hereinkam.

Der Vater erklärte: „Alles muss fein gemahlen werden und mit dem Speichel, der aus den drei Speicheldrüsen kommt, vermischt werden, damit alles durch die nächste Engstelle geht. Außerdem setzt hier schon die Verdauung ein, weil die Enzyme im Speichel die Stärke (Kohlehydrate), Bestandteil des Brötchens, zu Zucker umwandeln. Wenn die Menschen länger kauten, würde die Speise süß schmecken, weil dann alle Stärke in Zucker umgewandelt wäre und der Magen hätte weniger Arbeit.“

Weiter ging die Fahrt und der Vater war froh, dass das U-Boot beim Passieren des Kehlkopfes in die Speiseröhre fuhr und nicht in die Luftröhre, sonst hätte es eine Hustenattacke gegeben und alles wäre wieder rausgeflogen.



Mit dem U-Boot durch den Körper

Foto: Pixabay dive-boat-8882190_1920

Im Magen angekommen, staunte Paul nicht schlecht, denn er sah eine riesige Höhle und aus den Wänden tropfte es stetig heraus. „Was passiert hier“, fragte Paul seinen Vater. „Hier wird alles gesammelt, was durch die Klappe da oben hereinkommt, und wieder wird alles mit dem Schleim aus der Magenwand vermischt. Die Enzyme aus dem Schleim zerlegen die Speise in noch immer kleinere Bestandteile. Der Vorgang dauert mehrere Stunden – aber wir wollen weiter in den nächsten Raum, den Zwölffingerdarm.“

Dort mussten sie aufpassen, damit sie nicht aus Versehen in den Gallengang oder in den Ausgang zur Bauchspeicheldrüse gerieten. Der Vater erklärte weiter: „Hier findet der Vorgang der Zerkleinerung seinen Abschluss, dabei helfen die Galle und die Enzyme der Bauchspeicheldrüse.“

Gleich fahren wir durch den längsten Teil – circa neun Meter – des Verdauungskanal. Dort verschwinden die zerlegten Bausteine der Nahrung, jetzt als Moleküle, durch die Darmwand in die Blutbahn. Aber das wäre eine andere Reise.

Das, was nicht durch die Darmwand passt, und was der Körper auch nicht haben will, wird weiter in den Dickdarm geschoben. Außerdem geht das Wasser wieder in den Blutkreislauf zurück.“

Im Dickdarm konnten Vater und Sohn noch die Arbeit der Mikroben beobachten, die dem Rest noch weitere Stoffe entzogen.

Im Mastdarm warteten sie auf den Augenblick, wo sie mit dem Kot über den Anus wieder ins Freie gelangten.

Sie waren froh, als sie – aus dem Kot befreit – ihre alte Gestalt wieder erlangten.

Paul war mächtig beeindruckt, welche Arbeit der Körper mit der Verdauung von Nahrung hat, dann überlegte er, ob er nicht auch eine Reise durch die Blutbahn machen könnte.

(fs)

Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.

La Rochefoucauld

Vegane Ernährung

Gemüse bekommt eine neue Wertschätzung

Liebe Leser, geht es Ihnen manchmal auch so wie mir? Ich werfe gerne mal die Begrifflichkeiten rund um *vegetarisch* und *vegan* durcheinander.

Um hier Klarheit zu schaffen, erkläre ich zu Beginn dieses Artikels einmal kurz und stark vereinfacht den Unterschied: Vegetarier essen kein Fleisch, Veganer verzichten bei ihrer Ernährung auf alle tierischen Produkte, also auch z. B. auf Milch und Eier.

Als meine Frau vor einigen Jahren beschloss, sich überwiegend vegan zu ernähren, war ich zunächst skeptisch. Inzwischen wurde ich eines Besseren belehrt. Ich habe viele vegane Gerichte kennengelernt, die gut schmecken und bei denen ich Fleisch und andere tierische Produkte in keiner Weise vermisste.

Eine große Erleichterung für das vegane Kochen bietet das zunehmende Angebot veganer Kochbücher, in denen unsere herkömmlichen Gemüsearten, beispielsweise Rote Bete, Möhren, Sellerie, Süßkartoffeln, Blumenkohl und verschiedene Pilzsorten, in raffinierten Gerichten eine neue Wertschätzung erfahren.

Auch die Angebote in Geschäften erleichtern die vegane Ernährung. Inzwischen hat fast jeder Supermarkt eine extra vegane Abteilung, in der sich, oft sogar von verschiedenen Herstellern, vegane Alternativen für Milch- und Fleischprodukte finden. Als Grundlage hierfür dienen z. B. Kokosöl, Tofu, Mandelmilch und Erbsenproteine.

Nimmt man die zahlreichen vegetarischen Angebote hinzu, so wird deutlich, dass die Ernährung ohne Fleisch beziehungsweise ohne tierische Produkte im Trend liegt.

Gut so!

Nach meiner Auffassung besitzt der Konsument eine große Macht, um durch sein Kaufverhalten zu einem Ausstieg aus der unwürdigen Massentierhaltung beizutragen. Wichtig ist, dass die Ernährungsangebote erschwinglich sind und gut schmecken. Da scheint die Lebensmittelindustrie auf einem ganz guten Weg zu sein, auch wenn ich bei der Liste der

Zutaten für vegane Fertigprodukte schon etwas ins Grübeln komme.

In diesem Zusammenhang muss ich gestehen, dass ich eine richtige Bratwurst oder eine gegrillte Hähnchenbrust, wenn möglich aus artgerechter Tierhaltung, einer Tofuwurst oder einem wie ein Schnitzel geformtes Produkt aus Weizenproteinen vorziehe. Auch ein Frühstücksei und Milch im Kaffee weiß ich weiterhin zu schätzen.



Flammkuchen mit veganer Creme, Feigen, roten Zwiebeln, Kartoffelscheiben (vorgekocht). Speck wird nicht vermisst.

Foto: Jürgen Flüchter

Da sich meine Frau viel konsequenter als ich vegan ernährt und sich in das vegane Kochen intensiv eingearbeitet hat, habe ich sie einmal gefragt, was sie an der veganen Ernährung so gut findet.

Zunächst, so ihre Antwort, habe sie aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen auf tierische Produkte in der Ernährung verzichtet. Bei dieser Entscheidung sei ihr das Tierwohl sehr wichtig gewesen.

Nachdem sie inzwischen viele vegane Rezepte ausprobiert habe, sei sie fasziniert davon, was mit Gemüse alles möglich sei. Das Gemüse, das sonst nur klassisch als Beilage zubereitet wird, bekomme in der veganen Küche jetzt als Hauptgericht seinen großen Auftritt. (jf)

Zwischen Essen und Ernähren
können Welten liegen.

Deutsches Sprichwort

<https://www.aphorismen.de/zitat/9744>

Essen auf Rädern Mittagstisch für Senioren

Das vertraute Angebot „Essen auf Rädern“, das schon 1940 in England entstanden ist, wird von verschiedenen Einrichtungen in Recklinghausen angeboten.

Über www.essenaufraedern.de können nach verschiedenen Kriterien Anbieter von Mahlzeitendiensten ausgewählt werden: heiß oder tiefgekühlt, vegan, vegetarisch u. a. m.

Anbieter

Folgende Einrichtungen stehen zur Verfügung: AWO Recklinghausen (heiß oder tiefgekühlt, Tellerluck (tiefgekühlt), Landhausküche von apetito (heiß oder tiefgekühlt), Diakonie (heiß oder tiefgekühlt). Beim Malteser Menüservice (ohne Geschmacksverstärker und ohne Konservierungsstoffe), der nicht bei Essen auf Rädern auftaucht, bestellt man online oder gebührenfrei telefonisch (0800/3020103). Hier können Sie die Speisepläne für die nächsten sechs Wochen erfahren. Kontakt vor Ort: Tel.: 02361/241000.

Weitere Anbieter sind vor allem Fleischereien mit unterschiedlichen, täglich wechselnden Angeboten: Fleischerei Heinrich Freistühler (Steinstraße 14), Fleischerei Bäcker, (Niederstraße 18 oder Heidestraße 6a) zum Abholen zwischen 11 und 13 Uhr oder auf Wunsch mit Lieferung.



Guten Appetit

Foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Meals_on_Wheels_delivery.jpg (gemeinfrei)

Preise

Freistühler bietet den Menü-Bringdienst schon seit vielen Jahren an; dort haben Sie täglich die Auswahl zwischen drei Menüs zwischen 10,50 und 11,90 Euro. Für den Sonntag wird das Essen am Samstag geliefert. Sie können täglich oder auch wöchentlich bestellen und auch kurzfristig, d. h. einen Tag vorher, abbestellen.

Bei der Fleischerei Bäcker gibt es jeweils ein Gericht, samstags immer Suppe mit Einlage. Das jeweilige Gericht müssen Sie selbst abholen oder abholen lassen.

Auch für angekündigte oder eingeladene Gäste können zusätzliche Menüs oder zum Beispiel auch Nachmittagskuchen (zwischen 1,50 – 2 Euro) bestellt werden.

Die Kosten für die Mahlzeiten variieren nach Anbieter und Lieferungszustand (warm oder als Tiefkühlkost).

Laut www.essenaufradern.de liegen die Preise für Tiefkühlkost zwischen 7 und 10 Euro (Stand Frühjahr 2024). Bei warmen, sprich sofort verzehrbaren Speisen liegt der Preis zwischen 9 und 13 Euro. Bei spezieller Kost (Diät, pürierte Speisen) liegen die Preise etwas höher. Vorsuppe (meist nur tiefgekühlt!), Beilagen-Salat und Dessert werden extra berechnet.

Für den Mittagstisch der Fleischerei Bäcker zahlen Sie zwischen 5,50 und 8 Euro. Die Menüs von Freistühler kosten zwischen 10,50 und 11,90 Euro.

Die Qual der Wahl

Im Angebot bei Essen auf Rädern: vegetarisch, angepasste Voll-/Schonkost, ohne Gluten, laktosefrei, ohne Schweinefleisch oder püriert, für Diabetiker geeignet.

Die Wahl des Anbieters ist auch abhängig von den folgenden Kriterien: Möchte ich ein Probieangebot, den Online-Shop nutzen, nur eine Wochenend-Lieferung oder per App bestellen?

Bei besonderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen können Sie beim Sozialamt einen Antrag auf Zuschüsse für das Essen auf Rädern beantragen. Zuschusszahlungen sind Einzelfallentscheidungen!

(hp)



<https://www.instagram.com/laechelbrett?igsh=c2U2MHIwdnoxzh3>

Wie ernähre ich mich gesund?

Der Titel ist bewusst gewählt. Es geht um mich, nicht um den Leser, die Deutschen oder gar die Menschheit.

Ich liebe Currywurst, mag Pommes, schätze Eis am Stil und bin verrückt auf Gummibärchen, habe das aber seit sieben Jahren nicht mehr zu mir genommen. Vermisse ich etwas davon? Ja. Wie ich das aushalte? Erstaunlicherweise sehr gut.

Komme ich an einer Imbissbude vorbei, sauge ich den Duft von gegrillten Würstchen und frittierten Pommes tief in die Nase ein. Manchmal bleibe ich kurz stehen und ziehe noch ein paar Atemzüge mit vor Fett triefenden Röstaromen in meine Lunge, bis der Anfall vorbei ist.

Warum ich mich selbst kasteie, fragen Sie? Ich empfinde es nicht als Kasteiung, sondern als Hilfe, mich zu disziplinieren. Außerdem: Frittierte Lebensmittel sind lecker, erhöhen allerdings das Risiko für Krankheiten. Eis am Stil, auch dieses große mit Schokoladenüberzug, schmeckt toll, enthält aber jede Menge Zucker, ebenso wie Gummibärchen. Die sind alles andere als gesund. Egal, man lebt nur

einmal, sagen Sie? Genau deswegen sollte man darauf verzichten.

Was also kann man essen? Morgens vielleicht, wie ich, ein Müsli. Kein Fertigprodukt, denn auch das enthält in der Regel sehr viel Zucker. Es gibt viele Varianten, die man sich selbst zusammenstellen kann: Haferflocken, Nüsse, Leinsamen, Trockenobst, geriebene Äpfel, kleingeschnittenes Obst, Milch, Joghurt.

Mag man das nicht, müssen es ja keine gegrillten Nürnberger Würstchen oder kross gebratener Speck sein. Ein Vollkornbrötchen mit einem Salatblatt, ein paar Tomatenscheiben und einem guten Käse tun es auch.

Mittags und abends soll es schnell gehen?

Eine in den Ofen geschobene Fertigpizza hilft? Stimmt, allerdings hauptsächlich dem Hersteller. Je nach Belag (Salami, Thunfisch oder anderes Kalorienhaltiges) kann so eine Fertigpizza schnell an die 1.000 Kalorien haben. Sie enthält im Übrigen jede Menge Salz!

Falls Ihnen der Aufwand für eine selbst gemachte Pizza zu groß ist: Schnelle Alternativen gibt es genug.

Wie wäre es mit einer Tomatensuppe, bei der Sie den Salzgehalt selbst festlegen? Aber bitte keine chemiehaltige aus der Tüte, sondern mit echten Tomaten aus der Dose. Wer's mag, kann kleingeschnittene Möhren und/oder Staudensellerie dazugeben und wenige Minuten mitkochen.



Tomate Mozzarella – ein Gedicht!

Foto: Heiko Stuckmann, CC-BY 2.0

Alternativ dazu ein paar in Scheiben geschnittene frische Tomaten und Mozzarella, angeordnet mit einem selbst gemachten Basilikumpesto oder Olivenöl und Balsamico?

Alles besser und gesünder als Fertiggerichte. Probieren Sie es einmal aus. Es lohnt sich. Guten Appetit! (dw)

Auch die besessensten Vegetarier
beißen nicht gern ins Gras.

Joachim Ringelnatz

Quelle: <https://spruchsammlung.com/Zitate/Autoren/Joachim%20Ringelnatz>

Eine Anmerkung zu einer Bemerkung (Sa-Tiere!)

Da ging doch neulich ein riesiger Aufschrei durch die Medien. Der Ex-Präsident der USA hatte sich im Wahlkampf einer TV-Diskussion gestellt.

Über den Gesamteindruck dieser Diskussion und über seine Fähigkeit, die „größte Nation“ zu führen oder „great again“ zu machen, möchte ich mich nicht äußern. Dazu hat wohl jeder seine eigene Meinung.

Aber, dass er gesagt haben soll, dass die Migranten aus z. B. Mexiko die Haustiere der Amerikaner äßen, konnte ich gar nicht glauben und eigentlich nur einem Missverständnis zuordnen.

Natürlich essen in Amerika (fast) alle dauernd **Hotdogs**. Und sicher ist dort auch die Kuchenspezialität **Kalter Hund** oder **Kalte Schnauze** bekannt.

Hierzulande gibt es noch die **Katzenzungen-Plätzchen** – lecker!

Haben Sie schon mal **Zebrakuchen** gegessen? Oder **Maulwurfkuchen**?

Ok, das kann er nicht gemeint haben, Zebras und Maulwürfe sind auch in den USA keine

Haustiere. **Falscher Hase** käme da schon eher in Frage. Vielleicht hat Trump mal in Köln Station gemacht und kennt daher den **Halven Hahn**.

Allerdings den **Kater** hat man auch in den USA nur nach heftigem Saufgelage in sich drin.

Die Äußerungen in der Debatte können doch wohl nur ein Übersetzungsfehler sein, oder?

Sollen wir ihm mal schreiben und leckere Rezepte mitschicken? (mw)

Es gibt nur ein Vergnügen,
das größer ist als die Freude,
gut zu essen:
das Vergnügen, gut zu kochen.

Günter Grass

Quelle: <https://pia-moritz.de/ausgewaehlte-zitate/>

Ein altes Kochbuch erzählt

Welche Hausfrau kennt das nicht – alles wird einem zu viel: der Haushalt, die Hausarbeit, aber auch das Kochen.

Für solch einen Fall besitze ich ein besonderes, altes Buch: „Großes, illustriertes Kochbuch“ aus der zweiten Hälfte der 1890er Jahre. Es ist eines der ersten Kochbücher aus dieser Zeit. Vielleicht hat schon jemand von Ihnen von Mathilde Ehrhardt oder der noch berühmteren Henriette Davidis (siehe auch S. 13) gehört.

Lese oder stöbere ich ein wenig darin, geht es mir augenblicklich besser. Denn ich als Hausfrau bin jedesmal froh, nicht im 19. Jahrhundert, sondern heute zu leben, wo mir alle möglichen Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Man stelle sich vor, damals musste man alles selber herstellen: Seife, Wachskerzen oder ähnliche Dinge.

Als Vorwort steht im alten Kochbuch:



Quelle: <https://westfalen.museum-digital.de/singleimage?imagenr=24958>

„Erwerben macht es nicht allein,
mußt's sparen auch verstehn.
Und klüglich alles teilen ein,
wenn alles gut soll geh'n.“

Auf über 700 Seiten erfährt die Hausfrau alles, wirklich alles, so auch über die Sparsamkeit. Da schwirrt einem der Kopf. Manchmal kann man aber auch schmunzeln, wenn man von einer runden Messerputzmaschine liest.

Naht die Advents- und Weihnachtszeit, wähle ich auch schon mal ein Rezept aus dem alten Kochbuch. Nein, kein Kuchenrezept. Denn da steht manchmal: Man nehme 20 Eier und rühre sie eine Stunde immer in derselben Richtung. O je!

Ja, manchmal ist so ein altes Buch auch ein Heilmittel gegen eingebildeten Jammer. (er)

Die Ernährung der Menschen

Bei diesem umstrittenen Thema möchte ich mit ein paar provokanten Schlagzeilen beginnen.

1. Etwa 821 Millionen Menschen weltweit hungern, das sind 11 Prozent der Weltbevölkerung.
2. Circa 2 Milliarden Menschen leiden weltweit an Mangelernährung.
3. Wir werfen ein Drittel aller weltweit erzeugten Lebensmittel weg.
4. Weltweit sind mehr als eine Milliarde Menschen stark übergewichtig.
5. Häufigste Schönheits-OPs in der BRD sind Fettabsaugungen.
6. Übergewicht tötet mehr Menschen als Untergewicht.
7. Jeder siebte Deutsche stirbt infolge schlechter Ernährung.

Wenn Sie jetzt trotzdem noch weiterlesen wollen, dann folgen Sie mir bitte auf einem kurzen Weg durch die Ernährungsgeschichte der Menschheit.

Wenn man z. B. das Vorurteil, die Menschen des Altertums hätten vorwiegend fleischliche Kost zu sich genommen, genauer betrachten will, kann man auf Untersuchungen der erhaltenen Zähne von *Homo heidelbergensis* zurückgreifen. Aufgrund der Abnutzungen folgern Wissenschaftler, dass in dieser Zeit 80 % der Nahrung pflanzlich waren.

Die große Bandbreite der Lebensmittelauswahl in der Frühzeit wird auf die unterschiedlichen geographischen und klimatischen Lebensverhältnisse zurückgeführt. In der Nähe der Meere aß man Meeresfrüchte, und einige Bevölkerungsgruppen ernähren sich auch heute noch überwiegend von Fleisch oder Fisch. Dagegen lebten und leben große Teile der asiatischen Bevölkerung sowie einige Völker in den Anden in erster Linie von pflanzlichen Nahrungsmitteln. Die omnivore („alles fressende“) Lebensweise erleichterte es dem modernen Menschen, sich nahezu jedes Ökosystem der Erde als Lebensraum zu erschließen.

Was der Mensch isst, wie er es zubereitet (Kochkunst) und zu sich nimmt (Esskultur), sowie das, was er nicht isst (Nahrungstabus), ist von seiner Kultur abhängig. Deshalb gibt es große regionale und religiöse Unterschiede.

Da sich vor allem in den Industrieländern durch die Zunahme sitzender Tätigkeiten und abnehmender körperlicher Betätigung der Lebensstil verändert und in der Folge der Energie- und Nährstoffbedarf verringert hat, entsteht bei vielen Menschen ein Missverhältnis zwischen Nährstoffbedarf und Nährstoffzufuhr. Insbesondere die Zunahme an Zivilisationskrankheiten wird der modernen Fehlernährung zugeschrieben.

Zahlreiche Ansichten, Theorien und Lehren behaupten, Empfehlungen für die „richtige“

Ernährung zu kennen. Beispiele sind die Vollwerternährung, die Rohkost-Lehre, die Low-Carb-Ernährung, das Essen nach den Fünf Elementen der chinesischen Medizin, die Ayurveda-Lehre, die vegetarische oder die vegane Kost, die Makrobiotik, die Trennkost oder die Steinzeiterernährung.

Es gibt Untersuchungen, was (angeblich) die gesündesten Lebensmittel sind. Ganz vorne auf der Liste stehen Brunnenkresse, China-kohl, Mangold, Spinat, Chicorée, Petersilie, Schnittlauch usw. Da ist es, obwohl die Liste lang ist, nicht immer ganz einfach, sich „gesund“ zu ernähren.

Im Gegensatz dazu ist es äußerst einfach, auf sogenanntes Fast Food zuzugreifen. Überall und leicht zu erwerben gibt es fertiges Essen. Ungesund und lecker, weil es (zu) viel Fett, Salz und Zucker enthält.

Fertigsoßen, Dressings und Süßigkeiten verlocken und versprechen Glücksgefühle und Erleichterung im Alltag, haben aber großen Einfluss auf die Chemie im Körper. Nur einmal „sündigen“ bringt schon die Darmflora durcheinander und kann, wenn man Pech hat, das Immunsystem blockieren.

Außer den Entscheidungen des Einzelnen, wieviel Wert er auf seine Ernährung legt, gibt es aber auch die globalen Probleme, Nahrung für alle zu beschaffen. Es wurde errechnet,

dass die Erde 2050 etwa 10 Milliarden Bewohner haben könnte. Ich las in einem Artikel von St. Leahy (22. Juli 2019) in National Geographic: *Etwa die Hälfte der bewachsenen Landflächen der Erde entfällt auf die Landwirtschaft, die gleichzeitig 90 Prozent*

des von der Menschheit genutzten Wassers verbraucht und ein Viertel der jährlichen Emissionen produziert, die zur Erderwärmung beitragen.

Man kann nur hoffen, dass es trotz Klimawandel gelingt, mit neuen Techniken neue Wege zu finden, um möglichst alle Menschen satt zu bekommen. (mw)

Wir wissen,
dass eine friedliche Welt nicht lange
existieren kann,
wenn ein Drittel reich ist
und zwei Drittel hungern.

Jimmy Carter

Quelle: <https://www.careelite.de/hunger-zitate-sprueche-welthunger/>

Quiz

Kurioses und Interessantes zur Ernährung

Gesucht wird ein wichtiges Ereignis der deutschen Geschichte

Von den folgenden Aussagen sind acht richtig und acht falsch.

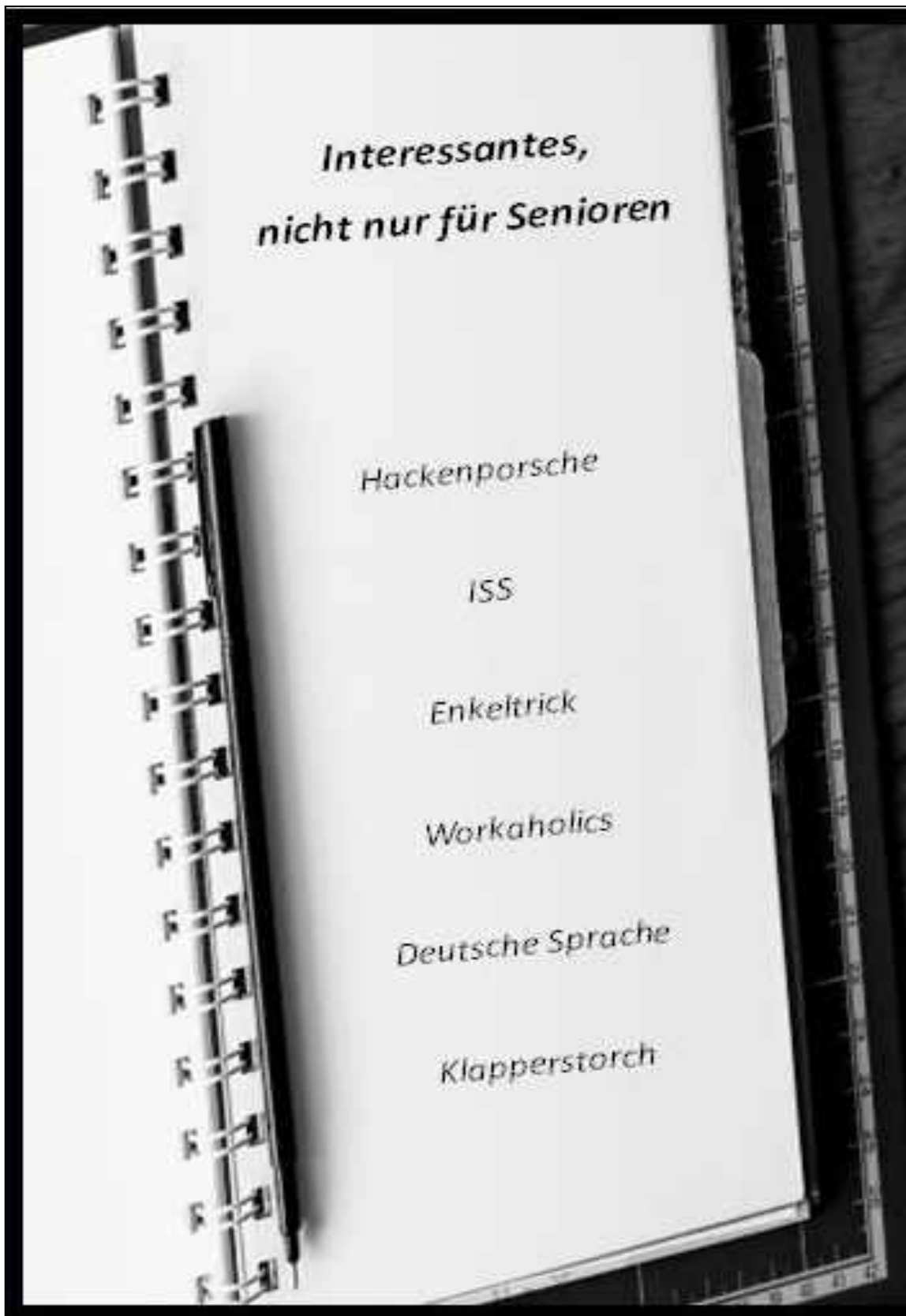
Tragen Sie die Lösungszahlen der richtigen Aussagen in der entsprechenden Reihenfolge unten ein. Sie erhalten ein wichtiges Datum der deutschen Geschichte. Vielleicht wissen Sie sofort, welches Ereignis, das für die Ernährung vieler Menschen wichtig war, mit diesem Tag verbunden ist. Wenn nicht, geben Sie das Datum in eine Suchmaschine ein. Dort werden Sie fündig.

1. Erdbeeren zählen aus botanischer Sicht nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten. (2)
2. Spinat hat einen extrem hohen Eisengehalt. (1)
3. Karl der Große aß gerne Kartoffeln. (3)
4. Die Rote Bete wurde früher auch als Färbepflanze verwendet. (4)
5. Pizza Margherita wurde Ende des 19. Jahrhunderts nach der italienischen Königin Margherita benannt. (0)
6. Töttchen ist ein veganer Eintopf aus verschiedenen Gemüsesorten. (5)
7. Mit einem Lied über die Currywurst landete Udo Lindenberg einen großen Hit. (4)
8. Schon die Ägypter kannten eine Art Bier. (6)
9. Falscher Hase ist ein Braten aus Hackfleisch. (1)
10. Der ewige Kohl ist ein Blattkohl, der nahezu ganzjährig geerntet werden kann. (9)
11. Die ersten Kakaobohnen brachte Marco Polo 1295 aus China mit. (7)
12. Tofu wird aus Kokosnussmilch gewonnen. (2)
13. Bärlauch wird von unerfahrenen Sammlern schon mal mit der giftigen Herbstzeitlosen verwechselt. (4)
14. Polenta ist ein Fleischeintopf aus Polen. (1)
15. Knabbeln sind süddeutsche Kekse aus Maismehl und Honig. (9)
16. Entgegen der klassischen Festigkeitslehre zerbrechen trockene Spaghetti beim Biegen nicht in zwei, sondern in mehrere Teile. (8)

Datum: — — • — — • — — — —



Was hat dieses „himmlische“ Bild mit dem
gesuchten Ereignis zu tun?
Finden Sie es heraus!
Foto: Jürgen Flüchter



Solch einen Unsinn gibt es nur in der deutschen Sprache, oder?

Wenn Sie dieses Gespräch gelesen haben merken Sie, da ist einiges ganz ordentlich durcheinander geraten.

„Warte mal **schnell**, ich muss doch noch die **ganzen kaputten** Schuhe zur Reparatur bringen.“ „Ok, dann **fahr** ich **halt** alleine.“

Ich persönlich habe eine **bittersüße Hassliebe** zu solchen Sätzen. Denn es ist ein **offenes Geheimnis**, die deutsche Sprache ist manchmal **richtig unlogisch!** Und sie liebt **gegensätzliche Parallelen**. So etwas zu schreiben ist zwar **richtig dumm**, aber die Formulierungen sind uns doch **unheimlich vertraut**.

Manchmal geht der Schuss aber **genau daneben**. Und dann heißt es ganz schnell „**Eile mit Weile**“ oder „Manchmal ist **weniger mehr**.“ Natürlich kann man die **Quadratur des Kreises** versuchen und einfach mal **Fünfe gerade** sein lassen.

Aber **klar, unverständlich** bleibt uns dennoch, warum Verbrecher **sitzen** müssen, wenn sie **gestanden** haben. Wenn dann noch eine **eingefleischte Vegetarierin** eine **sachliche Romanze** mit einem **vollschlanken** älteren Herrn hat, hört es bei mir auf. Zum Glück ist der **ältere Herr** ja meist jünger als der **alte Mann**. (Oh je, das nimmt er mir **gerade krumm!**) Jetzt habe ich wohl alles **schlimm verbessert**.

In Zeiten der **virtuellen Realität** und des **Minuswachstums** darf man es aber **ruhig langsam schneller werden** lassen. Und wenn Sie, liebe Leser, jetzt **schrecklich lieb** sind, dann geben Sie zu, was ich geschrieben habe, ist nicht so **richtig falsch**, oder? (mw)

Der eine hat eine falsche
Rechtschreibung
und der andere
eine rechte Falschschreibung.

Georg Christoph Lichtenberg

Quelle: <https://www.aphorismen.de/zitat/14617>

Ich komme später

Länger als gedacht auf der Internationalen Raumstation

Eigentlich wollten Suni Williams und Barry Wilmore nur acht Tage im Weltraum sein, jetzt werden es wahrscheinlich acht Monate. Ob sich die beiden Astronauten und deren Familien darüber freuen, sei dahingestellt.

Tatsache ist, dass ihr Rückflug von der Internationalen Raumstation (ISS) zur Erde auf Grund technischer, genauer gesagt raketentechnischer Probleme auf Februar 2025 verschoben werden musste.

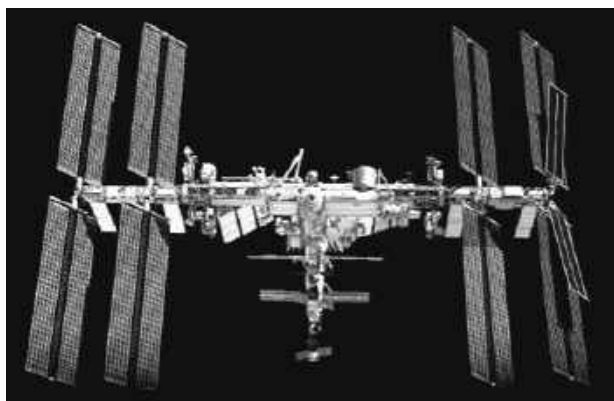
Sehen wir das Ganze mal positiv. Als Besucher im Weltraum in einer Raumstation zusammen mit weiteren Astronauten hoch über Mutter Erde zu fliegen, weit ab von allen Problemen hier auf der Erde damit beschäftigt zu sein, wichtige Experimente durchzuführen zum Wohle der Technik und der Menschheit und, so haben es Vorgänger im Weltraum berichtet, fantastische Ausblicke auf die Kontinente und Meere zu haben und innerhalb von 24 Stunden 16 mal die Sonne auf- und untergehen zu sehen – das ist ja auch nicht jedem von uns vergönnt.

Nicht erst seit einem Vortrag von Alexander Gerst (zweimal im All), dem ich im Gasometer Oberhausen lauschen konnte, fasziniert mich das Abenteuer ISS. Und diese Begeisterung wird noch gesteigert, seit ich auf meinem Handy die Raumstation live verfolgen kann. Und wenn ihre Laufbahn Recklinghausen streift, dann ist die ISS bei freiem Himmel ohne Probleme auch mit bloßem Auge zu sehen. Wenn der Himmel in der Dämmerung dunkel ist und die ISS da oben von der Sonne beschienen wird, ist dieses in einer Höhe von „nur“ 400 km fliegende Objekt (so groß wie ein Fußballfeld) von der Erde aus wie ein großer und besonders heller Stern zu sehen, der sich relativ schnell von West nach Ost bewegt. Man kann ihn übrigens nicht mit einem Flugzeug verwechseln, denn das hat blinkende Lichter.

Wenn meine Handy-App mir ankündigt, dass die ISS in meine Nähe kommt, dann heißt es: gut aufpassen. Sie rast nämlich mit etwa 27.500 km/h durch das All und legt in

zehn Minuten 4350 km zurück. Vor ein paar Minuten war sie noch über dem Atlantik, da zieht sie auch schon an Recklinghausen vorbei. Und nach rund 90 Minuten ist die Station einmal um die Erde gesaust.

Nun muss man aber auch wissen, dass die Umlaufbahn der Station nicht täglich gleich ist, was zur Folge hat, dass man die ISS nur zu bestimmten Zeiten sehen kann. Und die gibt mir meine App an: ein tolles Spielzeug für ISS-Interessierte.



International Space Station (ISS)

Foto: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_station_pictured_from_the_SpaceX_Crew_Dragon_5_\(cropped\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_station_pictured_from_the_SpaceX_Crew_Dragon_5_(cropped).jpg)

Wenn die ISS demnächst wieder in unserer Gegend ist, die Wetterbedingungen eine gute Sicht ermöglichen und ich die ISS sehe, dann werde ich an die beiden Astronauten denken, die wider Willen dort oben kreisen und Weihnachten statt im heimeligen Wohnzimmer mit ihren Kollegen in der engen Raumstation verbringen müssen.

Möge es klappen, dass sie im Februar 2025 wieder zurückkehren können.

Für Interessierte: Die Handy App *ISS Spotter* ist über Google Play und den App Store von Apple kostenlos zu bekommen. Und: Lesen Sie auf S. 34 über ein Buch eines Astronauten. (mm)

Nicht zahlen!

Mit ständig neuen Methoden, sowohl per Telefon („Enkeltrick“) als auch im Internet (Messenger-Betrug) versuchen Betrüger, Geld oder sensible Daten ihrer Opfer wie z. B. Kontonummern, Passwörter oder PIN-Nummern zu bekommen.

Telefonbetrug

Am Telefon geben sich die Betrüger oftmals als Bankangestellte oder Polizeibeamte aus. Dabei werden dramatische Notsituationen vorgetäuscht (sog. Schockanrufe) und die Opfer werden eingeschüchtert, psychisch unter Druck gesetzt und zu höchster Verschwiegenheit aufgefordert. Die Opfer werden genötigt, zeitnah einem Boten Geld zu übergeben.

Inzwischen kann man davon ausgehen, dass die Betrüger auch die Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz nutzen, z. B. mit Schockanrufen, die die Stimme des Angehörigen imitieren.

Schaut man in das Presseportal der Polizeidirektion Recklinghausen, findet man dort wöchentlich Meldungen über derlei Straftaten. Einige Beispiele:

- „Falscher Stadtwerke-Mitarbeiter unterwegs.“ (14. Februar 2024)
- „Betrüger erbeuten Bargeld, weil Frau eingeschüchtert wurde.“ (28. Februar 2024)
- „Falsche Bankmitarbeiter holen Bargeld bei Seniorin ab.“ (19. Juli 2024)
- „Senior von falscher Polizei um Geld betrogen.“ (23. Juli 2024).

Daher:

- Die Polizei wird Sie niemals um Geldbeträge bitten oder dazu auffordern, Geld oder Wertsachen herauszugeben.
- Die Polizei ruft Sie niemals unter der Polizeinotrufnummer 110 an.
- Geben Sie am Telefon nie Auskunft über ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Übergeben Sie niemals unbekanntem Personen Geld oder Wertsachen.
- Ziehen Sie gegebenenfalls eine Vertrauensperson hinzu, z. B. Nachbarn oder nahe Verwandte.
- Sind Sie sich unsicher oder glauben Sie, Opfer eines Betrugsversuches zu sein: Rufen Sie die Polizei unter der Nummer 110 an oder wenden Sie sich an ihr Polizeirevier. Wichtig: Suchen Sie die Telefonnummer des Reviers im örtlichen Telefonbuch selbst heraus. Wählen Sie selbst, benutzen Sie auf keinen Fall die Rückruftaste.

Internetbetrug

Auch das Internet bietet für Betrüger ein reichhaltiges Betätigungsfeld. Mit gefälschten Rechnungen in scheinbar harmlos aussehenden E-Mails versuchen Kriminelle ihren Opfern eine Falle zu stellen, um Geld zu erbeuten (sog. Phishing-Angriffe).

Eine weitere Variante ist der Betrug über Messenger-Dienste wie z. B. WhatsApp. Dabei erhält das Opfer von einer unbekanntem Telefonnummer eine Nachricht („Hallo Mama, ich habe ein neues Handy. Bitte speichere die neue Nummer ab.“). Der Kontakt bleibt bestehen, und bald wird das Opfer gebeten, eine Überweisung für das angebliche Kind zu tätigen, da dieses aufgrund des neuen Handys keinen Zugang zum Online-Banking mehr habe und keine Überweisungen durchführen könne. Das Geld ist dann natürlich verschwunden.

Grundsätzliche Verhaltenstipps der Polizei gegen Internetbetrug:

- Schützen Sie alle internetfähigen Geräte durch Antivirenprogramme und regelmäßige System-Updates.
- Schützen Sie ihre privaten Daten. Veröffentlichen Sie keine persönlichen Daten in sozialen Netzwerken.
- Werden Sie misstrauisch, wenn Unbekannte Sie anschreiben. Hinterfragen Sie insbesondere Geldforderungen von vermeintlichen Freunden und Verwandten, die sich unter einer fremden Telefonnummer melden. Rufen Sie diese unter einer Ihnen bekannten Nummer an oder bitten Sie um eine Sprachnachricht.
(www.polizei-beratung.de)

Strafanzeige erstatten

Es ist aber nicht so, dass nur Senioren Opfer von Betrugsstaten werden. Von derlei kriminellen Machenschaften sind laut polizeilichen Statistiken alle Bevölkerungsgruppen betroffen.

Jedoch ist es besonders perfide und böswillig, wenn Betrüger das Vertrauen und die Hilfs-

bereitschaft älterer Menschen schamlos ausnutzen, um an Geld zu kommen.

Opfer haben keine Schuld! Dennoch schämen sie sich oftmals, sprechen nicht darüber und erstatten keine Strafanzeige. Schlimmer noch: Die Menschen werden ängstlich, ziehen sich zurück und geraten in eine soziale Isolation.

Die Polizei hat es bei den Betrügern mit organisierter Kriminalität zu tun. Die Banden arbeiten international in ausgefeilten Hierarchien und mit Strohmännern.

Die Taten werden oftmals nicht aufgeklärt. Dennoch raten die Polizeibehörden Opfern von Betrugsdelikten, immer Strafanzeige zu erstatten. Nur so erhält die Polizei Kenntnis von Straftaten, kann die Täter verfolgen und bekommt durch die Strafanzeigen Informationen über Ausmaße von Tatserien und bestehenden Zusammenhängen.



Foto: Polizeiliche Kriminalprävention des Bundes und der Länder

Weitere Informationen

- Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes:
www.polizei-beratung.de
- Kommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz Kreis Recklinghausen,
Telefon: 02361/553344,
E-Mail:
RE.KK.KPO@polizei.nrw.de
(ag)

Arbeit(s)sucht

Mancher sucht Arbeit und findet keine, andere kennen nichts anderes als arbeiten – *Workaholics*. Das sind Menschen, die krankhaft arbeitssüchtig sind, oft, ohne es zugeben zu können!

Arbeit ist ein menschliches Grundbedürfnis und dient der Existenzsicherung. Keine Arbeit kann krank machen, zu viel Arbeit ebenso.

Die Arbeitssucht ist ein Problem, das nicht nur wenige oder bestimmte Menschen betrifft. Genaue Zahlen sind nicht bekannt. Es betrifft häufig Menschen, die sich nur schwer von ihrer Arbeit trennen können. Oder sie empfinden Arbeit nicht als belastend, sondern sehen Arbeit eher als Hobby und Freizeitvergnügen! Das kann übrigens auch Menschen im Ren-

tenalter betreffen! Mitunter bezieht sich die Arbeitssucht auch auf ehrenamtliche Tätigkeiten. Sogar Schüler und Studenten können Workaholics sein.

Verbunden mit Arbeitssucht sind u. a. folgende Anzeichen:

- Verlust der Kontrolle (wann es genug ist!)
- Zwanghaftes Verhalten (Arbeit, Arbeit, Arbeit)
- Exzessives Bedürfnis nach Arbeit
- Körperliche und psychische Beeinträchtigungen, die lange ignoriert werden
- Ständige Erreichbarkeit (gefördert durch die Digitalisierung)
- Familie und Freunde werden vernachlässigt.

Typisch für Suchtverhalten ist die Krankheitsuneinsichtigkeit. Es ist eine stoffungebundene Sucht, die bisher offiziell nicht als Krankheit anerkannt ist. Für Betroffene gibt es seit 1983 erste Selbsthilfegruppen, vergleichbar mit denen der Anonymen Alkoholiker. In Recklinghausen gibt es bisher kein entsprechendes Angebot! (hp)

Der Arbeitssüchtige will sich nicht mit sich selbst beschäftigen.

© Thomas Bäder

(siehe Buchbesprechung S. 36)

Der Mythos „Klapperstorch“

Kennen Sie noch diesen Kinderspruch? „Storch, Storch, guter, bring mir einen Bruder, Storch, Storch bester, bring mir eine Schwester.“

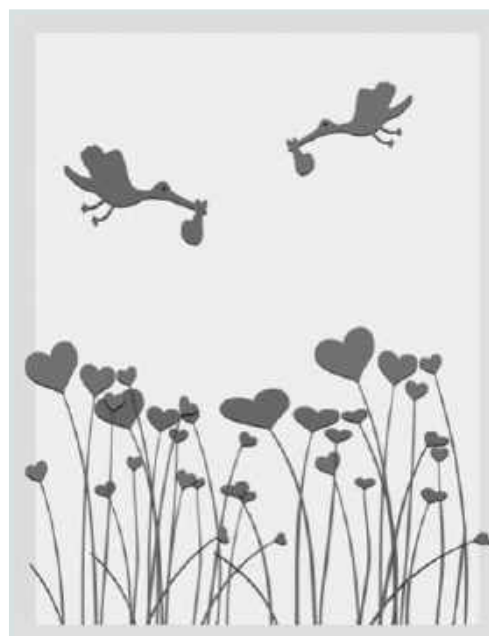
Aber bestimmt kennen alle die Frage: „Woher kommen eigentlich die Kinder?“

Dann ist ein Aufklärungsgespräch über Bienen und Blumen zu führen oder die Frage ergibt die Möglichkeit, eine Geschichte vom Storch zu erzählen.

Wenn in Deutschland ein Baby geboren wurde und die Kindsmutter noch im Bett lag, gab es immer den netten Hinweis: Wahrscheinlich hat der Storch sie ins Bein gebissen.

Dieser Storch – in der Fabel heißt er *Adebar* – gilt hierzulande als Glückbringer. Das Wort *Adebar* kommt von der Zusammenstellung „auda“ (Glück) und „bera“ (gebären). Da wundert einen die Erklärung nicht mehr.

Das Märchen hat allerdings keine Belege, es wurde von Generation zu Generation so weitererzählt. Schon immer aber galten (Weiß-)Störche als Glücksbringer. Man versuchte, sie durch vorgefertigte Nester auf Wagenrädern zum Dach des Hauses zu locken.



„Storch, Storch, guter,
bring mir einen Bruder,
Storch, Storch bester,
bring mir eine Schwester.“

Foto: Fine Mayer auf Pixabay

Der Mythos vom *Langbein*, der die Kinder aus einem Brunnen holt, stammt wahrscheinlich aus dem 18. Jahrhundert. Die Vorstellung, dass sich Ungeborene im Wasser aufhalten, hat wohl dazu geführt – schließlich kommt ja alles Leben aus dem Wasser.

Andererseits sieht ein Storch, der einen Frosch im Schnabel hält, verdächtig nach einem Babybringer aus. Man glaube also, was man will.

Im christlichen Kontext nutzte man die Tatsache aus, dass der Storch „niederes“ Getier frisst, insbesondere Schlangen, die als gefährlich galten und nach dem Fehlverhalten von Adam und Eva mit dem Teufel im Bunde gesehen wurden. Der Storch wurde zum Gegenspieler der Schlange und damit des Teufels.

Zum Image des Storchs half wohl auch die Verpönung allem Fleischlichen gegenüber. Durch den Stellvertreter Storch bekam die Frau das Kind vom Himmel, also asexuell, also rein. Auch die griechische Göttin Hera, die Göttin für Ehe und Geburt, achtete den Storch als heiliges Tier.

In der arabischen Welt gibt es den Volksglauben, dass ein Storch die Seele eines verstorbenen Menschen verkörpert, der es in seinem Leben nicht schaffte, nach Mekka zu pilgern. Daher haben alle Muslime großen Respekt vor diesen Tieren und würden niemals einen Storch töten.

In China ist der Storch ein Symbol für Langlebigkeit, vielleicht, weil er oft zum gleichen Nistplatz zurückkehrt. In der Natur versorgen ja auch beide Elterntiere treu ihre drei bis sechs Jungen.

Interessanterweise bringen in Frankreich keine Tiere die Kinder. Und woher kommt denn das wohl: Die Jungen wachsen in Kohlköpfen und die Mädchen in Rosenblüten. Vielleicht, weil der Kohl ein Fruchtbarkeitssymbol für Männer ist? Es sei in der griechischen Mythologie erzählt worden, dass Brautpaare nach der Hochzeitsnacht eine Kohlsuppe verspeisten. Damit kamen sie wieder zu Kräften (Elektrolyte gegen den Kater?).

Und warum die Mädchen in Rosenblüten wachsen, braucht man sicher nicht zu erklären, oder?

Ein kleiner Tipp von mir ist, im *Westfälischen Storchenmuseum* die schöne Bronzeplastik eines Storches (um 1900) zu bewundern. Es lohnt sich, dort mit Kindern oder Enkeln die Ausstellung zu erleben.

Westfälisches Storchenmuseum – Museum in Petershagen, NRW

Adresse: Im Grund 4 – 32469 Petershagen / Telefon: 05705 958580 / Internet: <https://stoercheminden-luebbecke.de/westfaelisches-storchenmuseum/>

(mw)



Foto: CC BY-SA 3.0 / <https://animalia.bio/de/white-stork>

Auf unsrer Wiese gehet was

1. Strophe

*Auf unsrer Wiese gehet was,
wätet durch die Sümpfe,
es hat ein schwarzweiß Röcklein an,
trägt auch rote Strümpfe,
fängt die Frösche schnapp, schnapp, schnapp,
klappert lustig klapper-di-klapp,
wer kann das erraten?*

2. Strophe

*Ihr denkt, es ist der Klapperstorch,
wätet durch die Sümpfe,
er hat ein schwarzweiß Röcklein an,
trägt auch rote Strümpfe,
fängt die Frösche schnapp, schnapp, schnapp,
klappert lustig klapperdiklapp,
nein, das ist Frau Störchin!*

1. Auf unsrer Wiese gehet was,
wätet durch die Sümpfe. Es
hat ein schwarzweiß Röcklein an
und trägt rote Strümpfe. Fängt die Frösche,
schnapp, schnapp, schnapp. Klappert lustig
klapper-di-klapp. Wer kann das erraten?

In eigener Sache



Foto: Beate Mebus

Petrus hatte ein Einsehen.

Bei bestem Wetter fand am 1. September 2024 im Rahmen des Sommerfestes des VestGartens Recklinghausen die 22. Preisverleihung der Lokalen Agenda 21 statt.

Auf dem dortigen Gelände trafen sich Veranstalter, Preisträger und viele interessierte Bürger.

Der Agendapreis, ein undotierter Wanderpreis, ging in diesem Jahr an die *Recklinghäuser Soroptimisten*, den Verein *Hope and Future e. V.* und an die *Redaktion der RESolut.*

Im Beisein unseres Bürgermeisters Christoph Tesche wurde die Preisübergabe vorgenommen.

Leider konnten nicht alle unsere Redaktionsmitglieder an dem Termin teilnehmen.

Auf unserem Foto v.l.n.r.: Helmut Peters, Detlef Wendt, Dr. Franz Surrey, Jürgen Herrmann, Monika Wischnowski, Bürgermeister Christoph Tesche und unser „Chefredakteur“ Michael Mebus.

Im Anschluss an die Preisverleihung konnten sich alle Besucher an verschiedenen Ständen an ausliegenden Büchern, angebotenen Marmeladen und anderen die Seele wärmenden Dingen erfreuen.

Eine rundum gelungene Veranstaltung!

(dw)

Fit und gesund

Sinnvolle Hautpflege im Alter

Fit und gesund bleiben muss auch unsere Haut, sie ist immerhin das größte Organ des menschlichen Körpers mit vielfältigen Aufgaben. Wenn wir sie gut pflegen, erhöhen wir damit auch unser seelisches Wohlbefinden.

Die Hautalterung ist ein normaler Prozess im Leben. Die Haut wird dünner, trockener und verliert an Elastizität. Im Gesicht treten vermehrt Falten und Altersflecken auf.

Aber Falten kann man nicht wegcremen!

Die Werbeindustrie versucht dennoch, uns dies vorzugaukeln. Mittels sogenannter Anti-Aging-Cremes und Spezialkosmetika für die „reife Haut“ (was immer man darunter verstehen soll) wird die Gesichtshaut angeblich „aufgepolstert“.

Diese Anti-Aging Cremes können höchstens oberflächige Falten kurzfristig abmildern. Das ändern auch einige der in den Cremes enthaltenen Bestandteile wie Hyaluronsäure, Coenzyme oder Kollagene nicht. Die Stiftung Warentest hat diesen Präparaten bescheinigt, dass sie keine sichtbare Wirkung haben bzw. die Effektivität fraglich ist.

Hinzu kommt, dass diese Produkte oftmals sehr teuer sind. Selbst Anti-Falten Cremes für 65 Euro und mehr mögen zwar sehr gut duften und damit Wohlbefinden erzeugen, aber gegen Falten helfen sie auch nicht besser als eine preiswerte Tagescreme mit UV-Schutz. Übermäßige Sonneneinstrahlung lässt die Haut schneller altern.

Die Haut von Männern ist zwar dicker als Frauenhaut, aber sie altert natürlich genauso. Das hat die Werbebranche auch erkannt. Daher gibt es für die Männerhaut diverse Cremes zur Gesichtspflege, die teilweise auch als Mittel gegen Altersfalten wirken sollen.

Aber auch hier sind Zweifel am Preis-Leistungsverhältnis angebracht. Sinnvoll hingegen ist die Anwendung einer ange-

passten Feuchtigkeitspflege, dafür muss nicht viel Geld ausgegeben werden.

Unsere Haut hat an der Oberfläche einen sogenannten Hydro-Lipidfilm, auch *Säureschutzmantel* genannt. Er sorgt dafür, dass das Keimwachstum auf der Hautoberfläche gehemmt wird. Diese wichtige Schutzschicht der Haut kann durch übertriebene Maßnahmen zur Körperreinigung zerstört werden. Die Haut wird dann rissig und trocken. Duschen ist für die Körperhaut besser als Baden. Beim Baden weicht die Haut regelrecht auf und macht sie somit anfälliger für Schädigungen. Die Anwendung klassischer Seife zur Körperreinigung ist für die gesunde Haut nicht empfehlenswert. Daher werden zur Körperreinigung eher Flüssigseifen statt feste Seifenstücke verwandt. Diese Flüssigseifen enthalten kaum noch klassische Seifenbestandteile, sondern es handelt sich um Syndets (synthetische Detergenzien).

Diese Waschsubstanzen sind dem pH-Wert der Haut angeglichen und aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung hautschonender als Seife. Es gibt im Handel auch seifenfreie feste Waschstücke zu kaufen. Sie sind genauso wirksam und reduzieren darüber hinaus den Plastikmüll. (ag)



Der Haut etwas Gutes tun.

Lesen, vorlesen

Amrum

Hark Bohm

Zwischen den Inselbewohnern auf Amrum ist die Stimmung im Mai 1945 gespalten. Einige glauben unbeirrt an einen Endsieg, andere an eine neue Zeit nach dem Krieg.

Nanning ist zu dieser Zeit 12 Jahre alt und auf der Insel zuhause. Er lebt hier mit seinem



Freund zwischen Austernfischern und Regenpfeifern auf der wilden Insel mit ihren Sandbänken, dem Watt und Heidekrautfeldern. Seinen Vater kennt er kaum, da dieser bei der SS Obersturmführer ist.

Seine Mutter Nille liebt er sehr. Er tut alles für sie, denn sie ist schwanger. Gemeinsam mit seinem Freund Hermann trotz er der kargen Natur ab, was er kann. Sie jagen Kaninchen, fischen Schollen und tauschen Beute. Beide Jungs helfen auch regelmäßig auf dem Hof der Bäuerin Tessa mit.

Über allem steht die Notwendigkeit, Lebensmittel für seine Geschwister zu besorgen. Denn es ist immer noch Krieg und das Dröhnen der Flugzeuge über die Insel nimmt nicht ab.

Nanning, der hin- und hergerissen ist zwischen dem elterlichen Nazismus, dem Widerstand der Tante und der Skepsis der älteren Amrumer, spürt intensiv, dass eine Zeit zu Ende geht und eine neue beginnt.

Als die Nachricht über Hitlers Tod die Insel erreicht, ist es für die einen eine gute, für die anderen eine schlechte Nachricht. Die Nazis auf Amrum versuchen ihre Spuren zu verwischen, Nannings Vater Wilhelm wird sofort von den Besatzern verhaftet.

Nach und nach wird dem Jungen klar, dass jetzt eine neue Zeit anbricht und er ohne Familie erwachsen werden muss.

Diese Geschichte über seine Kindheitserinnerungen vor und nach dem Krieg auf Amrum

verfasste der Autor Hark Bohm zu einem Roman.

Über dieses deutsche Drama über die letzten Kriegsmomente und eine Freundschaft, die alle Gräben überwindet, wurde gerade von dem Hamburger Regisseur Fatih Akin und seinem Team ein Spielfilm fertiggestellt. Hauptrollen spielen Diane Kruger, Detlev Buck, Lisa Hagmeister und Mathias Schweighöfer.

Sandra Paulsen

Hark Bohm und Philipp Winkler, *Amrum*, Ullstein, 5. Edition (25. April 2024), Gebundene Ausgabe, 304 Seiten, ISBN: 978-550-20269-8, Preis: 23,99 Euro

Wörter

längere Wörter das längste Wort

Es gibt in unserer Sprache sehr viele lange Wörter. Jeder kennt wahrscheinlich schon aus der Jugendzeit das *Arbeiterunfallversicherungsgesetz* mit 33 Buchstaben.

Darauf folgte immer die 34 Buchstaben lange *Donaudampfschiffahrtsgesellschaft*.

Die *Kraftfahrzeughaftpflichtversicherung* hatte 36 und die *Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätsstörung* 44 Buchstaben.

Aber jetzt geht der Spaß erst richtig los.

Ich hatte lange als Trumpf beim „Kampf“ der längsten Wörter den mit 60 Buchstaben längsten Tipp: *Popcornmaschinenmechanikergewerkschaftsvorstandsvorsitzender*. Bis eine Freundin sagte, sie könne das toppen mit: *Grundstücksverkehrsgenehmigungszuständigkeitsübertragungsverordnung*, immerhin 67 Zeichen.

Jetzt war der „Wettbewerb“ ausgebrochen, Zwei Zeichen mehr (69) hat das *Rinderkennzeichnungsfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz*.

Auf 79 Zeichen bringt es: *Donaudampfschiffahrtselektrizitätenhauptbetriebswerkbauunterbeamtengesellschaft*.

möglichst viele Menschen diese tiefe, anscheinend nicht leicht vermittelbare Gewissheit teilen: Wir wohnen auf einer Insel des Lebens von einzigartiger Schönheit, fragil, gefährdet, verloren in der feindlichen Unendlichkeit des Kosmos.“ (Th. Pesquet, S. 11)

(mm)

Thomas Pesquet, *200 Tage auf der ISS / Die Erde in unseren Händen – Der blaue Planet in 300 faszinierenden Bildern*, Frederking & Thaler, 4. August 2023, geb. Ausgabe, Großformat, 384 Seiten, ISBN: 9783954164035, Preis: 49,99 Euro

Gloria Dei



Mit einer „Gloria Dei“ stand sie am Totenbett und legte sie ihm vorsichtig in seine Hände. Zärtlich berührte sie sein zerkratztes Gesicht. Im Geist sah sie ihn in seinen geliebten Rosenbeeten stehen, an seiner Lieblingsrose, der „Gloria Dei“ riechen und die Blätter auf Blattläuse untersuchen.

Sechzig Jahre waren sie gemeinsam durchs Leben gegangen. Ihre Liebe hatte den Stürmen des Krieges und der wirtschaftlichen Not standgehalten. Zwei Kinder hatten sie zu tüchtigen Menschen erzogen.

In seinem neunzigsten Lebensjahr ließen die Kräfte merklich nach. So gut sie konnte, half sie ihm bei der Arbeit in den Rosen. Beide liebten sie diese stillen gemeinsamen Stunden, die meist damit endeten, dass er ihr voll Stolz eine Gloria Dei unter die Nase hielt und sie genüsslich daran roch.

Doch wie war das letzte Woche? Sie erinnert sich: Ich hatte Kaffee gekocht und wollte ihn hereinbitten, leise, wie immer, um ihn nicht zu erschrecken. Doch als ich zum Rosenbeet

kam, lag er da und versuchte vergeblich, sich hochzurappeln. Er ergriff meine Hand und ich zog, doch auch ich schaffte es nicht. Bis der Nachbar dazukam und ihm aufhalf. In der Küche reinigte ich wie so oft schon die Kratzwunden und cremte sie ein.

Erschöpft schlief er danach ein. Wie immer. Doch diesmal erwachte er einfach nicht mehr. Sie konnte die Tränen nicht zurückhalten. Über ihn gebeugt benetzten sie die Gloria Dei in seinen Händen.

Zum letzten Mal roch sie daran. Und ihr war, als hätte er dabei gelächelt.

Ursula Frotscher

(Quelle: Peter Hoffmann (Hrsg.), *Libellen im Wind*, 2011 edition winterwork, ISBN: 978-3-86468-043-4)

Foto:

Michael Gäbler, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons

Der andere Blick auf die Sichtweise

Thomas Bäder ist Mensch und Künstler. Vor über 20 Jahren hat er angefangen, seine Wahrnehmung der Welt in Aphorismen zu formulieren. Während der Pandemie entdeckte er die Welt der Cartoons für sich.

Die beiden Genres bringt er erstmals in seinem Buch „Bin ich am Ende – oder war es am Ende ich?“ zusammen.

Bäder liebt die Doppeldeutigkeit: „Der Tod ist das Allerletzte“ und pflegt einen Humor, der auch eine schmerzliche Seite haben darf: „Tierarten, die vom Menschen gegessen werden, brauchen keine Angst vor ihrer Ausrottung zu haben.“ Sein Lieblingsthema ist das Menschsein: „Das wahre Gesicht eines Menschen hat viele Schönheitsfehler.“

Auf 131 Seiten beschäftigt sich der Autor mit aktuellen Themen: „Eine Kriegserklärung hat noch nie einen Krieg erklärt“; mit Gott: „Gott kommt spätestens dann auf die Welt, wenn alle Menschen im Himmel sind.“ und der Welt: „Die ganze Welt ist ein Mitmachtheater – wer weise ist, bleibt Zuschauer.“

Einige seiner fast 500 Aphorismen unterstreicht er mit witzigen Strichzeichnungen.



Die Texte bieten jede Menge Stoff zum Mitdenken, Nachdenken, Um-die-Ecken-denken. Unter dem Motto „Offene Antworten“ wirft der Künstler Fragen auf, die das Leben bewegen: „Bin ich im Denken frei, wenn ich auf bestimmte Gedanken gar nicht komme?“

Es ist ein Buch zum Immer-wieder-nachlesen!

Bäder, 1970 in Tübingen geboren, hat sein literarisches Debüt 2017 mit dem Taschenbuch „Der kleine Herr Mann“ gegeben. Mit Cartoons ist er 2020 erstmals im Hattinger Corona-Tagebuch seit 2020 in Erscheinung getreten. Wenn er nicht schreibt oder Cartoons zeichnet, ist Thomas Bäder als Kabarettist auf verschiedenen Bühnen unterwegs.

(hp)

Thomas Bäder, *Bin ich am Ende – oder war es am Ende ich? Aphorismen und Notate*, Königshausen & Neumann, 2023. ISBN 978-3-8260-7991-7, Preis: 12,80 Euro.

Überblick über die Möglichkeiten des Internets und viele nützliche Tipps.“ (BAGSO) Das Buch hat 92 Seiten und ist kostenfrei erhältlich beim Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock oder als pdf-Download auf der Webseite der BAGSO (<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/wegweiser-durch-die-digitale-welt/>).

Wenn Sie sich für andere Themen interessieren, dann stöbern Sie doch durch das vielfältige Angebot der BAGSO (<https://www.bagso.de/publikationen/>). Hier eine kleine Auswahl:

- Entlastung für die Seele
- Impfen als Vorsorge für ein gesundes Altern werden
- Berufsende in Sicht?!
- Künstliche Intelligenz im Alltag älterer Menschen
- Leben ohne Internet – geht’s noch?

(mm)

BAGSO – Stimme der Älteren

Die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) hat im Lauf der Jahre eine Reihe von Publikationen herausgegeben, die sich an die ältere Bevölkerung richten. Alle Publikationen sind kostenlos erhältlich.



Auf eine möchten wir an dieser Stelle gerne besonders hinweisen: *Wegweiser durch die digitale Welt – Für ältere Bürgerinnen und Bürger*.

„Der Ratgeber richtet sich sowohl an Menschen, die ins Internet einsteigen möchten, als auch an diejenigen, die dort bereits unterwegs sind und nun tiefer in die digitale Welt eintauchen wollen. Die Publikation bietet Antworten zu Fragen wie: Wie kann ich buchen, bestellen, einkaufen? Aber auch: Wie kann ich mich sicher im Netz bewegen und meine Daten schützen? In verständlicher und möglichst kurz gehaltener Form gibt sie einen

Das Lesen versieht das Leben
nur mit dem Material für das Wissen,
erst das Denken macht das Gelesene
zu unserem Eigentum.

Es genügt nicht,
daß wir uns mit einer großen Ladung
von Sammelgütern anfüllen.

Wenn wir diese nicht durchdenken,
werden sie uns keine Kraft und
Nahrung geben.

John Locke

Quelle: <https://www.aphorismen.de/zitat/8059>

Aus der Arbeit des Seniorenbeirates

Zwei Menschen, die sich gut tun

Heute möchte ich Ihnen, liebe Leser, etwas aus meiner Arbeit als Koordinator bei „Gemeinsam statt einsam“, dem Besuchsdienst des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen, berichten.

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen besuchen Menschen in ihren Wohnungen, die auf Grund von Alter und Gesundheitszustand nur noch wenig mobil sind und unter ihrer Kontaktarmut leiden. Deshalb *Gemeinsam statt einsam*.

Meine Aufgabe ist es, die Kontakte herzustellen und Menschen zusammenzubringen, die es „gut miteinander können“, wie man umgangssprachlich sagt.

Nun möchte ich Ihnen ein Paar vorstellen, bei dem es vorzüglich klappt.

Die zu Besuchende:

Frau Carola Groß, 99 Jahre alt, ist viel allein und kann auch wegen fehlender Sehkraft keine Spaziergänge mehr unternehmen. Sie möchte aber noch andere Gesprächspartner als nur ihre Familie haben und erfahren, was in der Welt so vor sich geht.

Die Besucherin:

Frau Rita Blom, 71 Jahre alt, gelernte Erzieherin, in Rente. Sie ist kontaktfreudig, offen für neue Anregungen und Möglichkeiten, die ihren Alltag interessanter machen. Sie engagiert sich schon seit 2014 bei „Gemeinsam statt einsam“ und hat vor einem Jahr den Besuch von Frau Groß übernommen, da ihre Vorgängerin in eine andere Stadt verzogen ist.

Frau Groß wird seit sechs Jahren vom Besuchsdienst „Gemeinsam statt einsam“ besucht. Frau Groß und Frau Blom haben schnell zueinander gefunden, obwohl beide den Wechsel in der Betreuung verarbeiten mussten.

Wie verbringen sie nun die Nachmittage?

Zunächst ist für das leibliche Wohl gesorgt, Kaffee und Kuchen stehen bereit. Nach dem ersten Schluck und dem ersten Bissen beginnt die Unterhaltung, Neuigkeiten werden ausgetauscht. Frau Blom erzählt, was in der Welt so los ist. Da beide Frauen über eine große Lebenserfahrung verfügen, ist genug Erzählstoff aus beider Vergangenheit vorhanden. Früher schloss sich noch ein kleiner Spaziergang an, welcher aktuell nicht mehr möglich ist.

Auf die Frage an Frau Groß, was sie an diesen Besuchen schätzt, war ihre Antwort: *Ich schätze den Austausch über Privates, die Politik, das Weltgeschehen und genieße die Teilhabe am Leben außerhalb meines Umfeldes.*



Frau Groß (links) und Frau Blom beim gemütlichen Kaffeetrinken.

Foto: Wilhelm Blom

Frau Blom äußerte sich ähnlich über ihren Gewinn bei den Besuchen: *Der Kontakt und die gemeinsam verbrachten Zeiten mit vielen unterschiedlichen Personen haben mein Leben bereichert. Es ist schön, Menschen zu besuchen, die es genießen, weil sie ansonsten viel Zeit allein verbringen.*

Als Koordinator in dem Besuchsdienst kann ich nur sagen, dass ich mich für diese beiden Menschen, die sich gut tun, freue.

Sollten Sie, liebe Leser, Lust verspüren, in der einen oder anderen Rolle bei uns mitzumachen, können Sie die Nummer 0176/77076489 wählen und Frau Meinberg wird sich um Sie kümmern.

Ein Dank an Frau Blom für die Unterstützung bei der Erstellung des Artikels. (fs)

Senioren-Internetcafé und Digitaler Lotsendienst

Zwei erfolgreiche Angebote des Seniorenbeirates Recklinghausen

Die Arbeitsgruppe „Digitales“ des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen bietet in Kooperation mit dem Projekt LebensWeise (Ev. Kirchenkreis Recklinghausen) und der Quartiersarbeit Paulusviertel seit Juni 2023 ein **Senioren-Internetcafé** an.

Um Seniorinnen und Senioren beim Umgang mit ihrem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC zu unterstützen, individuelle Hilfestellungen anzubieten, die Scheu vor der digitalen Technik zu nehmen und um auf ihre Probleme und Fragen einzugehen, treffen wir uns regelmäßig im Senioren-Internetcafé. Hier können sie ihre digitalen Fähigkeiten und Kenntnisse verbessern und ausprobieren. Dabei helfen und unterstützen sie sich untereinander, tauschen ihre Erfahrungen und Tipps aus und lernen so auch voneinan-

der. Zugleich werden die Seniorinnen und Senioren von mehreren ehrenamtlichen Mentoren und Mentorinnen begleitet, um auch weiterführende Fragen zu klären und Problemlösungen zu finden.

Dabei ist es uns wichtig, keinen „Frontalunterricht“ zu geben, sondern die Teilnehmenden kompetent und individuell einzeln oder in einer kleinen Gruppe zu betreuen. Wir holen die Seniorinnen und Senioren genau dort ab, wo sie mit ihrem Wissensstand sind und berücksichtigen, dass jeder schon unterschiedlich viel kann. Uns wurden schon vielfach die Rückmeldungen gegeben, dass die Teilnehmenden viel gelernt haben und das Erlernte auch praktisch anwenden sowie alleine umsetzen konnten. Es besteht auch immer die Möglichkeit, beim nächsten Internetcafé noch einmal gezielt nachzufragen und erneut auszuprobieren. Wir freuen uns sehr über das positive Feedback und sind froh darüber, dass dieses Angebot vielen in ihrem Alltag hilft.

In den letzten Monaten ist die Zahl der Teilnehmenden schnell angestiegen, sodass wir das Internetcafé seit August 2024 zweimal wöchentlich anbieten. Das Angebot findet jeden Montag und Mittwoch von 15 bis 17 Uhr in den Räumlichkeiten der Diakonie im K 17 am Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen, statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Raum ist barrierefrei erreichbar, bietet bequeme Sitzgelegenheiten und Tische, freies WLAN sowie eine angenehme ruhige Atmosphäre.

Da die Teilnehmerzahl pro Veranstaltung auf 10 Personen begrenzt ist, bitten wir um eine telefonische Anmeldung unter der Telefonnummer 0160 95579114 (Anrufbeantworter).

Das zweite Angebot unserer Arbeitsgruppe ist der **Digitale Lotsendienst**, der seit Januar 2023 an jedem letzten Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr im „Treffpunkt Wildermannstraße“, Wildermannstraße 51 bis 53,

45659 Recklinghausen, in



Eingangsbereich K 17

Foto Angelika Schober

den Räumen des Kinderschutzbundes stattfindet. Bei diesen Treffen steht jeweils ein bestimmtes Thema im Mittelpunkt, das von einem Mentor vorbereitet und vorgetragen wird. Die Themen orientieren sich an den Fragen der Teilnehmenden und entstehen oft im Rahmen des Internetcafés. Es bleibt immer genügend Zeit für individuelle Fragen. Jedes behandelte Thema wird im Anschluss als PDF-Datei zur Verfügung gestellt, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alles in Ruhe nachlesen und nachvollziehen können. Wer die Datei lieber in gedruckter Form haben möchte, kann sie sich im Internetcafé abholen.

Im letzten Jahr haben wir u. a. folgende Themen besprochen:

- Wie richte ich eine E-Mail-Adresse ein und

wie verschicke bzw. empfangen ich E-Mails?

- Welche Funktionen hat WhatsApp?

- Wie kann ich das Deutschlandticket online kaufen und wie funktioniert es?

- Was ist ein digitaler Nachlass und was muss ich dabei beachten?

- Welche KalenderApps gibt es für ein Smartphone?

- Welche Navigations-Apps gibt es für ein Smartphone?

- Wie löse ich E-Rezepte ein?

- Was sind QR-Codes und wie nutze ich sie?

Bei jedem Treffen stieg die Teilnehmerzahl.



Eingang Wildermanntreff

Foto Andreas Weber

Die Seniorinnen und Senioren gaben uns die Rückmeldung, dass sie durch die klare und individuelle Kommunikation inspiriert und ermutigt wurden, weiterhin dabei zu bleiben. Auch die praktischen Übungen an den Abenden gaben ihnen Sicherheit.

Auf der Webseite des Seniorenbeirates

(www.seniorenbeirat-recklinghausen.com) erfahren

Sie etwa eine Woche vorher, welches Thema beim nächsten Digitalen

Lotsendienst besprochen

wird. Auch hier ist die Teilnahme kostenlos. Da die Teilnehmerzahl nicht begrenzt ist, ist keine

Anmeldung notwendig. Bringen Sie bitte ihr eigenes aufgeladenes Smartphone mit.

Der Kontakt zwischen den Mentoren und Teilnehmenden ist bei beiden Angeboten partnerschaftlich und positiv, sodass der Wunsch

nach zusätzlichen Aktivitäten entstand.

An der Weihnachtsfeier

2023 und dem Sommerfest im

Juli 2024 nahmen viele Seniorinnen und

Senioren teil. Beim gemeinsamen

Essen, bei Spielen und kleinen Vorträ-

gen entstand eine tolle

Atmosphäre, bei der sich

jeder wohlfühlte. Auch ein Ausflug zum Telefonmuseum in Bochum stieß auf großes Interesse. Unter fachkundiger Führung erfuhren die Seniorinnen und Senioren vieles von den Anfängen des Telefons bis hin zu den neuesten Technologien wie Glasfaserkabel. Alles konnte auch praktisch ausprobiert werden.



Sommerfest 2024

Foto Andreas Webe



Gruppenbild vom Ausflug
zum Telefonmuseum Bochum

Foto Andreas Weber

Wenn Sie interessiert sind, am Senioren-Internetcafé oder am Digitalen Lotsendienst teilzunehmen, sprechen Sie uns gerne an. Hier sind noch einmal die Termine und Kontaktdaten zusammengefasst:

- **Jeden Montag und Mittwoch 15 bis 17 Uhr Senioren-Internetcafé** im K 17, Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen in den Räumen der Diakonie.

Telefon 0160 95579114 (Anrufbeantworter). Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

- **Jeden letzten Donnerstag im Monat 18.30 bis 20 Uhr Digitaler Lotsendienst** im Treffpunkt Wildermannstraße 51-53, 45657 Recklinghausen in den Räumen des Kinderschutzbundes.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Informationen über das jeweilige Thema etwa eine Woche vorher auf der Webseite des Seniorenbeirates Recklinghausen

(www.seniorenbeirat-recklinghausen.com).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Für das Team des Digitalen Lotsendienstes

Angelika Schober

Arbeitskreis Kultur

Hier erhalten Sie einen Überblick über die für die Monate Januar bis Mai 2025 geplanten Fahrten des Arbeitskreises Kultur.

Bei Fragen oder zu Anmeldungen wenden Sie sich bitte an

Frau Brigitte Wuttke, Tel. 02361 487635 oder 0171 4827652

oder

Frau Eva-Maria Werth, Tel. 02361 62262

Datum	Veranstaltung
Do. 23. Januar	Besuch der Ausstellung „Gerhard Richter, Verborgene Schätze“ im Kunstpalast Düsseldorf; anschließende Freizeit in der Altstadt von Düsseldorf
Mi. 5. März	Besuch des LWL-Museums „Zeche Zollern“ in Dortmund mit Gästeführung
Di. 8. April	Fahrt zum Hermannsdenkmal im Teutoburger Wald, Kreis Detmold, Führung über das Gelände und Besuch des neu erbauten „Hermanneums“, Transfer und Freizeit in Bad Salzuflen
Mi. 21. Mai	Besuch der Stiftung „Kloster Dalheim. LWL-Landesmuseum für Klosterkultur“ mit Führung durch die Dauerausstellung und Besuch der Klostergärten

„Gesund und selbstbestimmt“

Das gleichnamige, halbtägige Veranstaltungsformat machte Station in Recklinghausen. Im „schönsten Rathaus Nordrhein-Westfalens“ begrüßte der Beigeordnete und Sozialdezernent Dr. Sebastian Sanders die Teilnehmenden und wurde mit einem Geburtstagsständchen überrascht!

Passend zum Thema *Gesundheit* sang der kleine Chor spontan „Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen, **Gesundheit** und Frohsinn sei auch mit dabei“!

Nach weiteren Grußworten von Helga Niedoba (Vorstand Landessenorenvertretung NRW, vertritt 174 Beiräte) und Norbert Jandt (stellvertretender Vorsitzender des seit 30 Jahren bestehenden Seniorenbeirates Recklinghausen) führte Georg Abel (Mitglied der VERBRAUCHER INITIATIVE) in das vielfältige Gesundheitsthema unter dem Motto *Der Selbstbewusste Patient* ein.

Die „Generation 60+“ ist sehr einkaufserfahren, doch stellt sich oft die Frage, welchen Informationen man vertrauen kann. Häufig müssen unter (Zeit-)Druck Entscheidungen getroffen werden, zum Beispiel über individuelle und selbst zu bezahlende Gesundheitsleistungen, die Medikamentenwahl, die Bezugsquelle des Medikaments oder zur „24-Stunden-Pflege“.

Wer als gleichberechtigter Partner am Gesundheitsmarkt teilnehmen will, muss seine Rechte kennen und z. B. die angebotenen Dienstleistungen hinsichtlich Qualität und Preis hinterfragen können.

Der mündige Gesundheitskunde steht daher im Mittelpunkt der vom Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen vorgestellten Initiative.

Es folgten drei Vorträge u. a. der Verbraucherzentrale NRW unter dem Motto:

Meine Rechte beim Arzt und im Krankenhaus (inkl. Entlassmanagement)

Die selbst zu zahlenden individuellen Gesundheitsleistungen

sowie

Die elektronische Patientenakte und das E-Rezept.

Da die Referentin Frau Wolter persön-

lich nicht anwesend sein konnte, fand im Ratssaal erstmalig eine Hybridveranstaltung statt. Dazu wurde die Referentin aus Siegburg online zugeschaltet.

Dank der professionellen Unterstützung durch Miriam Fröhlich und André Fechner von der Stadt Recklinghausen klappte die Übertragung tadellos.

Das 24-seitige Themenheft zur Veranstaltung finden Interessierte zum kostenlosen Download unter www.verbraucher60plus.de (Medien/Materialien). Auf der Webseite finden sich auch vielfältige kostenlose Informationen zu weiteren Themen. Ein kostenloses Online-Magazin (bisherige Ausgaben auf der Webseite unter Medien/Online-Magazin) kann formlos bestellt werden.

Text: Georg Abel und Norbert Jandt

Foto: Daniel Maiß, Pressestelle der Stadt Recklinghausen



„Gesund und selbstbestimmt“

Im Bild von links: Norbert Jandt (SB RE), Alexandra Borchard-Becker (Referentin), Andreas Vollmert (Moderator), Helga Niedoba (LSV NRW), Eva-Maria Werth (SB RE), Dr. Sebastian Sanders (Stadt RE), Edeltraut Krause (LSV NRW), Miriam Fröhlich (Stadt RE), Georg Abel (Verbraucher Initiative e.V.).

Mit Kühlwesten kann man den Hitzesommer gut überstehen

In Deutschland sterben nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts im Sommer jährlich zwischen 1500 und 7000 Menschen an hohen Temperaturen. Bis zu 25.000 Menschen müssen mit Hitzebeschwerden ins Krankenhaus eingeliefert werden.

Hitze ist ein Serienkiller mit zunehmender Intensität auch in Europa. Bei weiter fortschreitender Erderwärmung wird die Zahl der Krankenhauspatienten und der Hitzetoten weiter zunehmen.

Griechenland verzeichnete dieses Jahr den wärmsten Juli seit Beginn der Wetteraufzeichnungen mit 14 aufeinander folgenden Tagen über 40 Grad Celsius.

Dürre und Trockenheit und die Gefahr von Waldbränden sind europaweit stark angestiegen. Und im Gefolge von heißen Klimaphasen entstehen Unwetter mit Überschwemmungen und Hochwasser.

Die Menschheit versucht, dem Klimawandel mit Klimaschutzgesetzen und Maßnahmen zur Anpassung an die Klimaveränderungen entgegen zu wirken. Daneben werden weltweit etwa drei Milliarden Klimaanlage betrieben, die durch den hohen Eigenstromverbrauch, der überwiegend noch durch fossile Brennstoffe erzeugt wird, zusätzlich zwei Milliarden Tonnen CO₂ an Klimagasen freisetzen.

Eine nachhaltigere Methode zum Hitzeschutz ist der Einsatz von Kühlkleidung wie z. B. Kühlwesten. Die Zeitschrift FOCUS berichtet in ihrer Augustausgabe über verschiedene technische Verfahren, mit denen aktuell Kühlkleidung hergestellt und am Markt angeboten wird. Eine deutsche Firma aus Bayern hat immerhin schon 150.000 Kühlwesten mit einem selbst entwickelten Verfahren verkauft, bei dem die Verdunstungskälte des Körpers genutzt wird, um Menschen über mehrere Stunden abzukühlen. Die Kosten für solche „kleinen Klimaanlage“ liegen im Bereich von 200 Euro.

Gerhard Knoch

Feierliche Ereignisse in 2024

In diesem Jahr gibt es zwei Jubiläen zu feiern. Zum einem wurde der Seniorenbeirat Recklinghausen vor 30 Jahren gegründet und nahm am 23. November 1994 nach einer Urwahl seine Tätigkeit auf.

Einen weiteren Geburtstag hat das Projekt „Gemeinsam statt einsam“, dass 2014 beschlossen wurde und seitdem mit einem Besuchsdienst für allein lebende Seniorinnen und Senioren die Einsamkeit der älteren Menschen in Recklinghausen abzumildern versucht. In diesem Jahr wollen wir dieses Jubiläum in unserem letzten Reflexionstreffen für 2024 am 19. November begehen.

Nachfolgend sollen die Säulen **Reflexionstreffen, Hausbesuche, Weiterbildung** und **Dankeschön-Treffen** des Besuchsdienstes einmal herausgestellt werden.

Wie in der Konzeption festgelegt, treffen sich die Koordinatorinnen und Koordinatoren mit den ehrenamtlichen Besuchern dreimal im Jahr zu einem **Reflexionstreffen**. Beim letzten Treffen stand wie immer der Austausch unter den Ehrenamtlichen im Mittelpunkt. Im geschützten Rahmen können hier die Ehrenamtlichen über die Erlebnisse und Probleme während der Besuche berichten.

Termine wurden besprochen und an die verbindliche Teilnahme dieser Treffen erinnert. Die Mitgliederwerbung für weitere Ehrenamtliche und zu Besuchende wurde diskutiert, Maßnahmen dazu wurden festgelegt.



Foto vom Reflexionstreffen im Juli 2024

Foto: Privat

Lesen Sie in dieser Ausgabe der REsolut auf Seite 38 den Bericht von Dr. Franz Surrey über einen **Hausbesuch** bei einer fast 99-jährigen Dame aus Sicht eines Koordinators des Besuchsdienstes.

Ebenso wichtig ist die einmal jährlich stattfindende **Weiterbildung** für die Ehrenamtlichen. 2024 wurden die Ehrenamtlichen in der Bibliothek des Rathauses zum Thema Trauerarbeit informiert. Das Thema war in der Jahresplanung von den Ehrenamtlichen genannt worden. Die Referentin Marianne Michel ist seit vielen Jahren im Hospizdienst St. Franziskus tätig und hat in ihrer Praxis viele Menschen bei der Trauerbewältigung unterstützt. Ihre Erfahrungen ließ sie in den interessanten Vortrag einfließen. Zu Beginn berichteten die Ehrenamtlichen von ihren persönlichen Erlebnissen bei der Trauerbewältigung. Frau Michel erläuterte die vier Phasen der Trauer und bot sehr viel Raum für den persönlichen Austausch.

So konnten die ehrenamtlichen Besucher viele Informationen für die Tätigkeit im Besuchsdienst mitnehmen. Frau Michel wies auch auf das Trauercafé hin, das an jedem ersten und dritten Sonntag im Monat im August Mäteling Haus, Behringstraße 7, 45661 Recklinghausen von 15 - 17 Uhr angeboten wird. Das Angebot richtet sich an alle, die auf ihrem Weg durch die Trauer Kontakte zu anderen suchen. Es ist unabhängig von Weltanschauung und Konfession. In geschützter und ruhiger Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Kuchen können hier Kontakte geknüpft werden, um ins Gespräch zu kommen, einander zuzuhören oder einfach nur dabei zu sein.



Foto von der Weiterbildung der Ehrenamtlichen zum Thema „Trauerarbeit“

Foto: Daniel Maiß, Pressestelle Stadt Recklinghausen

Einmal im Jahr gibt es für die Vorsitzenden Gelegenheit, den Ehrenamtlichen **Danke** zu sagen. Die Ehrenamtlichen des Seniorenbeirates im Projekt „Gemeinsam statt einsam“ trafen sich dazu im Restaurant „Orchidee“ am Fuße der Halde Hoheward zu Kaffee und leckerem Kuchen. Es ergab sich ein reger Austausch unter den Ehrenamtlichen und die Zeit verging wie im Fluge.



Foto vom Treffen der Ehrenamtlichen zum Dank für ihre Arbeit

Foto: Naim Kajdomcaj

Wir freuen uns über Ehrenamtliche, die besuchen möchten und es können sich weiterhin Seniorinnen und Senioren melden, die besucht werden möchten.

Kontaktaufnahme unter: 017677076489 oder per Mail: besuchsdienst.re@gmail.com

Norbert Jandt

Mobil im Alter

Der AK StUV (Stadtentwicklung, Umwelt und Verkehr) will älteren Menschen die Mobilität erhalten. Dazu gehörten Kurse mit dem ADFC auf Pedelecs, Schulung mit Rollatoren bei Bussfahrten mit der Vestischen, aber auch Autosicherheitstraining mit der Deutschen Verkehrswacht. Zuletzt waren unsere Schnupperfahrkurse mit zwei Fahrschulen gut besucht.

Im Ergebnis machten alle Teilnehmenden die Erfahrung, sich sicher im Straßenverkehr bewegen zu können.

Wie bleiben Unsichere mobil?

Erinnert sei an eine Aktion des Seniorenbeirates vor einigen Jahren, als in Abstimmung mit der Stadt und der Vestischen all denen, die sich nicht mehr sicher am Steuer fühlten, ein besonders günstiges VRR-Jahres-Ticket angeboten wurde: Voraussetzung war, dass unsichere Fahrberechtigte ihren Führerschein bei der Stadt abgaben und die darüber ausgestellte Bescheinigung der Vestischen vorlegten.

Dieses Angebot hat die Vestische jetzt mit der Aktion „**Mobil ohne Auto**“ aktualisiert: Wer seinen Führerschein bei den Städten Recklinghausen, Dorsten, Gladbeck, Herten, Marl und Oer-Erkenschwick abgibt, erhält für drei Monate ein kostenloses DeutschlandTicket!

Wer das Ticket danach noch behalten will, muss natürlich den dann gültigen Preis bezahlen.

Die Vestische verspricht:

Unser Bus kommt zuverlässig, mit Chauffeur, getankt, gewaschen und TÜV-geprüft.

Die Stadt und die Vestische hoffen, mit der Aktion „Mobil ohne Auto“ Seniorinnen und Senioren zum Umstieg auf den ÖPNV zu bewegen.

Über weitere Details und Kontakte informiert die Vestische in einem Flyer, der in allen KundenCentern, Verkaufsstellen und in den Bürgerbüros der Kommunen ausliegt sowie bei den Seniorenbeiräten erhältlich ist.

Er ist zudem unter folgender Internetadresse zu lesen oder auch auf den eigenen PC, den Laptop oder das Smartphone zu laden: <http://www.vestische.de/mobil-ohne-auto>.

Weitere Auskünfte erhalten Interessierte bei der Vestischen unter der Telefonnummer 0 800 6 / 50 40 30.

Dass die Busse dann auch, wie von der Vestischen versprochen, tatsächlich zuverlässig kommen, dafür wird sich der AK StUV des Seniorenbeirates einsetzen.

So bleiben wir z. B. weiterhin am Ball, dass der zwischenzeitlich eingesetzte unsichere Taxibus an der Gleiwitzer Straße wieder durch einen regulären pünktlichen und die Anschlüsse erreichenden Bus ersetzt wird.

Die Stadt hat in der Einwohnerfragestunde im Ratssaal am 28. September 2024 dies nach den erforderlichen Abstimmungen für etwa in einem Jahr in Aussicht gestellt hat. (jh)

Quizlösung

Gesuchtes Datum: **24.06.1948** – Beginn der Berliner Luftbrücke zur Versorgung der Westberliner Bevölkerung.

Die Sowjetunion hatte eine Blockade über Westberlin verhängt. Viele Menschen starrten an diesem Tag erwartungsvoll in den Himmel und warteten auf die ersten „Rosinenbomber“.

Richtigstellung falscher Aussagen:

2. Spinat hat keinen extrem hohen Eisengehalt. Diese Aussage beruhte auf einem Rechenfehler vor über hundert Jahren.
3. Zur Zeit Karl des Großen um 800 kannte man in Europa die Kartoffel, die aus Südamerika stammt, noch nicht.
6. Töttchen ist ein westfälisches Ragout aus Fleisch.
7. Mit einem Lied über die Currywurst landete Herbert Grönemeyer einen großen Hit.
11. Die ersten Kakaobohnen brachte Columbus aus Amerika mit.
12. Tofu wird aus Soja gewonnen.
14. Polenta wird meist aus Maisgrieß hergestellt und stammt aus Südeuropa.
15. Knabbeln sind getrocknete Brotstücke, in Westfalen werden sie oft mit Milch aufgeweicht und genossen.

Leserbrief

Guten Tag!

Ich beziehe mich auf den Artikel mit dem Titel „*Große Freude*“ auf der Seite 22 der REsolut-Ausgabe 03/2024.

Es freut mich als Urheber und Mitgründer dieser Seniorenzeitung, dass der Arbeitskreis Medien des SBR von der Lokalen Agenda 21 ausgezeichnet wurde. Dazu meinen Glückwunsch!

Ich selbst war über viele Jahre im Arbeitskreis Medien und eine Zeitlang auch als SBR-Mitglied tätig.

Heutzutage weiß man kaum noch, wofür der Name *REsolut* eigentlich steht, nämlich für Recklinghäuser Senioren, so lebendig und tatkräftig. Das stand auch viele Jahre so auf der Titelseite.

Übrigens, der Redaktionshund REbell war nicht von Beginn an dabei, sondern kam auf meine Anregung hin erst später dazu. Er konnte sich immer etwas mehr als das Redaktionsteam erlauben.

Edmund Gerdes

Mitteilungen der Redaktion

Möchten Sie uns Ihre Meinung sagen oder einen Leserbrief oder einen Artikel zuschicken?

Hier die Mailadressen und Telefonnummern:

Frau Annegret Grewing

Telefon: 0151/51427973

Mail: annegret-grewing@t-online.de

oder

Herr Michael Mebus

Telefon: 02361/15405

Mail: michael-mebus@web.de

Wir weisen darauf hin, dass die Redaktion sich vorbehält, eingereichte Leserbriefe / Artikel zu berichtigen, eventuell zu kürzen oder auch gar nicht zu veröffentlichen. Für den Inhalt eingereicherter Texte wird keine Verantwortung übernommen.

Einsendeschluss für die nächste Ausgabe ist der **10. Januar 2025**.

Wo erhalten Sie die REsolut?

REsolut liegt aus: im Rathaus, in der VHS, im Stadthaus A, in der Stadtbücherei, in der

„Brücke“ im Willy-Brandt-Park, im Bürgerhaus Süd, in der Stadtbücherei Süd, im Fritz-Husemann-Haus, im Kreishaus, in verschiedenen Seniorenheimen, Kirchen, Gemeindehäusern, vielen Arztpraxen und Apotheken.

Die Zeitschrift wird außerdem im Seniorenkino verteilt.

Auch im Internet kann die Seniorenzeitschrift gelesen werden. Rufen Sie dazu die Internetseite des Seniorenbeirates Recklinghausen auf (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com).

Wie erreichen Sie die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates?

Geschäftsstelle des Seniorenbeirates:

Stadt Recklinghausen

Fachbereich Soziales und Wohnen

(Fachbereich 50)

Frau Fröhlich, Raum 2.05

Rathaus, Rathausplatz 3/4,

45657 Recklinghausen

Telefon (02361) 50 2057

E-Mail:

Miriam.Froehlich@recklinghausen.de

REbell



Ihr Lieben!



Herbst und Winter –
eigentlich find ich diese Jahreszeiten nicht so gut,
denn dann ist es so kalt und nass.

Aber der Herbst bietet Ende Oktober hier in Recklinghausen etwas sehr Schönes,
das ihr bestimmt alle kennt und auf das ich mich schon das ganze Jahr freue:
„Recklinghausen leuchtet“. Auch dieses Jahr standen hunderte Menschen am ersten Abend auf dem
Rathausplatz und haben den Film genossen, der abgespielt wurde.

Ich musste an dem Tag leider zu Hause bleiben, denn Frauchen und Herrchen hatten bei der Fülle
Angst um mich. Kleine „Leute“ haben es in dem Gedränge schwer.

Dafür ist Herrchen mit mir einige Tage später in die Stadt gegangen.

Wir haben einen langen Spaziergang durch die Straßen gemacht und die zahlreichen Häuser,
die in wunderbaren Farben angestrahlt werden, bestaunt.

Seit einiger Zeit gibt es da auch ein Spielzeug zu kaufen, das ganz bunt flimmert. Gern hätte ich so
etwas als Halsband. Habe es bei Kollegen gesehen, sieht prima aus. Aber Frauchen will mir keins
kaufen – es wäre umweltschädlich.

Was das bedeutet, weiß ich zwar nicht, aber Frauchen kennt sich mit solchen Sachen gut aus.
Also schaue ich mir das nur an – auch schön.

Und dann freue ich mich auf nächstes Jahr, wenn Recklinghausen wieder leuchtet.

Euer Rebell

(sm)

Impressum

Herausgeber / Verleger:

Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen
Rathausplatz 2
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 25938
Mail: sb.recklinghausen@gmail.com

Druck:

Schützdruck GmbH, Oerweg 20
45657 Recklinghausen

Gestaltung:

Arbeitskreis Medien
(Seniorenbeirat Recklinghausen)
Michael Mebus

Verantwortlicher i.S.d.P:

Jörg Fleck (Vorsitzender des Seniorenbeirates
Recklinghausen)
Händelstr. 9A, 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 25938

Redaktion:

Annegret Grewing (ag) - 0151 51427973
Jürgen Flüchter (jf) - 0179 7257817
Jürgen Herrmann (jh) - 02361 42575
Rudolf Koncet (rk) - 02361 16055
Sabine Matthias (sm) - 02361 25154
Michael Mebus (mm) - 02361 15405
Helmut Peters (hp) - 02361 4900068
Edelgard Rose (er) - 02361 21636
Franz Surrey (fs) - 02361 25776
Detlef Wendt (dw) - 02361 9044087
Monika Wischnowski (mw) - 0172/2863474

Externe Autoren:

Georg Abel, Ilse Berg, Ursula Frotscher,
Norbert Jandt, Gerhard Kmoch,
Sandra Paulsen, Angelika Schober

Auflage:

3.650 Exemplare

Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr

Liebe Leserinnen und Leser der RESolut,

der Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen feiert 2024 ein Jubiläum.

Seit 30 Jahren setzt sich der Seniorenbeirat für die Seniorinnen und Senioren unserer Stadt ein und gibt diesen eine Stimme in unserer Stadt.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Beiräten und weiteren ehrenamtlichen Helfern, die sich in diesem langen Zeitraum in das Wohl der Stadtgemeinschaft gestellt haben, bedanken.

Die Amtsperiode des aktuell gewählten Beirates endet in knapp einem Jahr. Ein Grund, Rückblick zu halten.

Hitzeprävention, Bordsteinabsenkungen, digitale Lehrveranstaltungen, Besuchsdienste, Fahrtraining und Kulturfahrten sind nur einige von vielen weiteren Projekten, die ohne das vielfältige Engagement unserer ehrenamtlichen Helfer nicht möglich gewesen wären.

Vielen lieben Dank.

Der Seniorenbeirat dieser Legislaturperiode wird bei der Neuwahl in 2025 eine andere Zusammensetzung aufweisen.

Daher ein besonderes Dankeschön schon jetzt an diejenigen, die 2025 nicht wieder zur Wahl stehen werden.

Damit unsere sehr erfolgreiche Arbeit für die in unserer Stadt immer größer werdende Anzahl an Seniorinnen und Senioren weitergeführt werden kann, sind wir auch auf Ihre Mithilfe angewiesen. Helfen Sie uns, Recklinghausen noch seniorenfreundlicher und lebenswerter zu machen.

Ihnen und Ihren Familien wünschen wir auch im Namen des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles erdenklich Gute im Jahr 2025.

Der Vorstand

Jörg Fleck. Eva Maria Werth. Norbert Jandt.