

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989

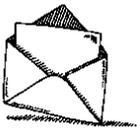


Ausgabe 126

9/2022 - 11/2022

Mit den Enkeln unterwegs
Gehfußball in Mülheim
SWB Quartierspunkte





Leserbriefe



Zum **Titelbild von Ausgabe 125** schrieb eine Leserin, dass der Redaktion wohl ein Fehler unterlaufen sei. Es zeige doch Helge Schneider und nicht Heiner Schmitz, der im Impressum unter „Titelbild: Heiner Schmitz“ aufgeführt ist. Für alle, die sich auch gewundert haben:

Im Impressum wird immer benannt, wer das Titelbild gestaltet hat und die Rechte daran besitzt. In diesem Fall war das der Mülheimer Fotograf Heiner Schmitz, der **Helge Schneider** für die Titelseite von **Alt? na und!** Ausgabe 125 fotografiert hat.

Zunächst einmal möchten wir Ihnen ganz herzlich danken, dass Sie sich mit der Zeitung im Gepäck zu uns aufmachen.

Wir geben „**Alt? na und!**“ an die Besucher*innen unserer Tagespflege und über unser Pflegepersonal an unsere Patient*innen zu Hause weiter. Viele unserer Kund*innen können den Haushalt gar nicht mehr verlassen und kämen ohne unsere Mitarbeiter*innen gar nicht mehr in den Genuss der Zeitung. Die Zahl von 50 Heften scheint uns angemessen, manchmal sind die Hefte innerhalb von Tagen vergriffen, manchmal liegen sie um einiges länger in der Dienststelle. Von unserem Nachbarschaftshaus in Heißen können wir berichten, dass die Besucher*innen sich sehr gerne ein Exemplar mit nach Hause nehmen und wir nur selten Reste haben.

Ich persönlich liebe „**Alt? na und!**“ und finde in jeder Ausgabe etwas, was für mich interessant oder unterhaltsam ist. Gerne nutzen wir die kleinen Geschichten auch zum Vorlesen in unserer Betreuungsgruppe. Aus diesem Grunde senden wir Ihnen mit dem Dankeschön ein fröhliches „weiter so“ und freuen uns schon auf die nächste Ausgabe im Sommer.

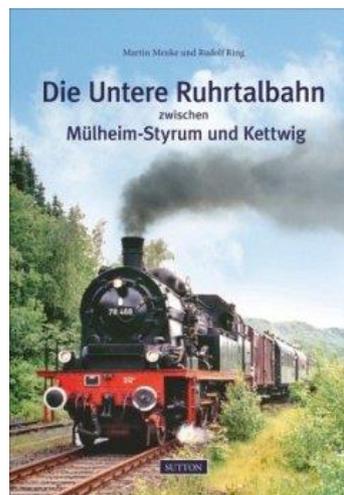
Mit freundlichem Gruß

Peter Behmenburg

„Die Untere Ruhrtalbahn“

In dem Buch „Die Untere Ruhrtalbahn“, aktuell in der erweiterten 2. Auflage erschienen, lassen die Autoren Martin Menke (profunder Kenner der regionalen Eisenbahngeschichte) und Rudolf Ring (Buchautor und Technikjournalist) die Erinnerung an dieses historische Eisenbahn-Kleinod auf der Strecke von Mülheim-Styrum nach Kettwig wieder aufleben. Und in Mülheim an der Ruhr fährt die Untere Ruhrtalbahn wieder – in der Alten Dreherei als Modelleisenbahn im Maßstab 1:87.

Mit dem vorliegenden Buch erinnern die Autoren mit Daten und über 160 Bildern, Geschichte und Geschichten an diese historische Bahnstrecke, die bis heute ihre Spuren hinterlassen hat. Am Beispiel der Geschichte der Unteren Ruhrtalbahn zeigt sich die Entwicklung von einer Chaussee über's Land hin zu einer zweigleisigen Hauptstrecke mit Personen-, Industrie- und Stückgutverkehr, die zurückgestuft



zur eingleisigen Nebenbahn wurde und deren Streckenverlauf heute als Rad- und Wanderweg von Erholungssuchenden genutzt wird.

Darüber hinaus enthält das Buch als Besonderheit für Modellbau- und Modelleisenbahn-Interessierte eine ausführliche Anlagenbeschreibung des Modells der Unteren Ruhrtalbahn, das ursprünglich die Eisenbahnfreunde Mülheim an der Ruhr stimmig nach dem historischen Vorbild erstellt haben. Die Großanlage ist nun in der Alten Dreherei Mülheim an der Ruhr regelmäßig in Betrieb zu erleben.

ISBN-13: 978-3954004409, Sutton Verlag GmbH, 2. Auflage Nov. 2021, 22,99 Euro

lag GmbH, 2. Auflage Nov. 2021, 22,99 Euro

<https://verlagshaus24.de/die-untere-ruhrtalbahn-zwischen-muelheim-styrum-und-kettwig>

Weitere Informationen: www.alte-dreherei.de

25-jähriges Jubiläum 100 Ausgaben „Alt? na und!“

Gabriele Strauß-Blumberg kann in diesem Jahr auf 25 Jahre Redaktionsleitung für die Mülheimer Seniorenzeitung „Alt? na und!“ zurückblicken und in dieser Eigenschaft hat sie zugleich 100 Ausgaben der Zeitung begleitet.

Die Zeitung ist inzwischen dem Netzwerk der Generationen der Stadt Mülheim unter der Leitung von Jörg Marx angeschlossen, der zu diesem Anlass nachfolgenden Brief an Gabi Strauß-Blumberg verfasst hat.



Liebe Gabi,

es ist mir eine große Freude und Ehre, Dich in dieser Ausgabe zu Deinem 25-jährigen Wirken als Leiterin der Redaktion von „Alt? na und!“ beglückwünschen zu dürfen.

Ich tue dies gerne im Namen all derer, die diese Zeitung lieben und schätzen. Ich bedanke mich sehr herzlich für Dein Engagement und Deinen beharrlichen Einsatz über all die Jahre, in denen Du es, wie keine andere, verstanden hast, dieses überaus engagierte Team von ehrenamtlich tätigen Redakteurinnen und Redakteuren zusammenzuhalten und gemeinsam mit ihnen ein beständig hohes Maß an Kreativität zu entfalten.

So, wie wir alle wandlungsfähig bleiben sollten, so hat sich auch diese Zeitung stets an den Bedürfnissen, Fragen und Themen ihrer Leserschaft ausgerichtet.

Dass mit Deiner Einstellung als Redaktionsleiterin 1997 den damals verantwortlichen Kolleginnen und Kollegen der Volkshochschule um Peter-Michael Schüttler ein solcher Glücksgriff gelungen ist, dafür sind wir heute noch dankbar.

Wie beliebt diese Zeitung ist, zeigt auch die hohe Beteiligung auf Eure diesjährige Befragung zur Kundenzufriedenheit. Es war vielen ein Bedürfnis, Dir und Deinem Team ihre konstruktive Rückmeldung und damit auch ihre Wertschätzung für Eure beständige Leistung zu übermitteln.

Mögest Du, liebe Gabi, dieses tolle Team und dieses wunderbare Blatt noch viele Jahre begleiten. Mögest Du weiterhin in guter Gesundheit mit Deinem stets jung bleibenden Temperament und Deiner hochkompetenten Fachlichkeit dieses einzigartige Mülheimer Produkt „Alt? na und!“ durch immer neue Herausforderungen und interessante Themen steuern.

Das wünsche ich Dir, stellvertretend für meine Kolleginnen und Kollegen im Fachbereich Soziales der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Herzlichst

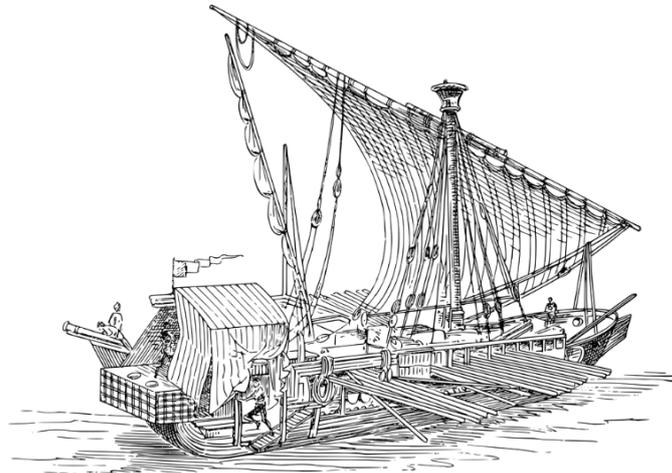
Jörg Marx

Wir, das Redaktionsteam, gratulieren „unserer Gabi“ ebenfalls recht herzlich zu dieser Erfolgsgeschichte und hoffen, dass sie uns als Redaktionsleitung noch lange erhalten bleibt.

Mit den Enkeln unterwegs

Die alten Römer

Ich bin leidenschaftlicher Opa und unternehme schon seit ihrer frühesten Kindheit sehr viel mit meinen Enkeln. Manchmal gibt es Situationen, die sind einfach nur schön und alle haben ihren Spaß daran. Wir waren wieder einmal im Archäologischen Park Xanten, dem absoluten Lieblingsziel aller, egal ob Jungen oder Mädchen. Meine Enkel, zu diesem Zeitpunkt 6 und 9 Jahre alt, hatten ihre komplette Ritterrüstung angelegt, inklusive Schwert und Helm. Diesmal fingen wir mit dem Amphitheater an, worüber wir im Zug anhand von Asterix und Obelix-Heften ausführlich gesprochen hatten. Unten im Sand der Arena begannen sie mit einem Schwertkampf, bis der Kleinere nach einem Schwertstich theatralisch zu Boden sank. Lauter, anhaltender Beifall von der Tribüne. Ohne dass wir es bemerkten, hatte sich inzwischen eine große Gruppe von Japanern eingefunden, die mit großer Begeisterung diesen Schwertkampf miterlebten. Und die Belohnung für diese große theatralische Leistung erfolgte dann im Römermuseum, denn auf der obersten Etage durften sich die Jungs dem Original nachempfundene Kostüme der Römischen Legionäre anziehen, was sie dann auch mit großer Freude in die Tat umsetzten. Diesen Tag haben die Jungs seitdem nicht vergessen und beide erzählen immer noch gerne davon.



Im letzten Jahr war ich zum 1. Mal mit drei Enkelkindern in Xanten unterwegs. Wir waren gerade in den Zug eingestiegen, da begann die Kleinste auch schon mit den Worten: „Opa, vorlesen!“ So war die „Opa, vorlesen!“ So war die eine Stunde Zugfahrt schnell vorbei, ohne dass Langeweile aufkam. Im Römerpark hatten wir diesmal jedoch viel Pech. Wegen Corona-Regelungen war das Spielhaus geschlossen. Besonders bedauerlich für die Jungs, die in diesem Haus manche Nachmittage mit alten Römerspielen verbracht hatten, wobei sie Handy und Laptop komplett vergaßen. Und auch im Römermuseum hatten wir Pech, denn durch Corona

war die Kostümeinkleidung unmöglich. Aber dafür gab es in einem separaten Gebäude eine neue Ausstellung mit nachgebauten Römer-Galeeren und ehe ich mich versah, hörte ich auch schon: „Opa, guck mal, hier bin ich!“ Meine Enkelin war nach oben auf eine Galeere geklettert, ohne dass es jemand bemerkt hatte. Selbst die Aufsichtspersonen sahen diesen Vorgang mit Humor.

Wir verließen mit vielen neuen und lustigen Fotos am Abend Xanten, wie immer zum krönenden Abschluss gestärkt durch eine leckere Pizza.

Ich bin gespannt, was mit meinen neuen Enkeln demnächst auf mich zukommt, denn in diesem Jahr werde ich möglicherweise mit vier Enkeln unterwegs sein.

AD/Illustration: pixabay

Seniorenberatung

Ab dem 1. Juni 2022 sind die vorübergehend vakanten Stellen der Mülheimer Senioren- und Wohnberatung wieder besetzt, sodass die Ratsuchenden sich wie gewohnt an drei qualifizierte Mitarbeitende wenden können.

Die Beratungsstelle unterstützt Senioren und Menschen mit Hilfebedarf sowie alle interessierten Bürger und Bürgerinnen, die sich über barrierefreies Wohnen und Wohnungsanpassung informieren und beraten lassen wollen. Die meisten Menschen möchten unabhängig vom Alter und von Behinderung so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen, um eine selbstbestimmte Lebensführung und somit auch die bisherige Lebensqualität weiterhin zu sichern. Hierzu informiert die Seniorenberatung

über örtliche Anbieter und deren Leistungsangebote und bietet Beratung zu erforderlichen Hilfen wie beispielsweise die Reduzierung von Pflegebedarf sowie die Erleichterung und Ermöglichung häuslicher Hilfe und berät vor Ort über wohnraumbezogene Optimierung. Informationen über Finanzierungsmöglichkeiten werden ebenso angeboten wie über verschiedene Wohnungsanpassungsmaßnahmen: Hilfsmiteinsatz, bauliche Änderungen, Wohnungsumzug, Wohnungstausch, Wohnungsaufteilung und alternative Wohnformen im Alter.

Ansprechpartner ist unter anderem Holger Förster, Ruhrstr. 1, 45468 Mülheim, Telefon 0208 4555059, E-Mail: holger.foerster@muelheim-ruhr.de

WW

Zum 125. Geburtstag von Enid Blyton

Passt sie noch in unsere Zeit?

Ganze Generationen sind mit ihren Büchern groß geworden. Doch schon lange gibt es auch Kritik.

Himmel, wie habe ich sie verschlungen, abends mit der Taschenlampe, heimlich unter der Bettdecke, die spannenden Geschichten von Enid Blyton. Ich tauchte ein in die heile Welt von Blytons Kindergruppen, in ein Leben auf dem Land mit Tieren und intakter Natur, umgeben von satten Weiden, Bergen, Flüssen und Inseln. Ein Kinderleben in Freiheit, ein Leben ohne Gängelung durch Erwachsene.

Und in jedem Buch erleben die Kinder ein aufregendes Abenteuer, kommen einem Geheimnis auf die Spur, jagen mit Mut und Cleverness Diebe, Schmuggler und andere Bösewichte und setzen dem Treiben all dieser finsternen Gestalten schließlich ein Ende.

Enid Blyton schrieb mehr als 750 Bücher, übersetzt in über 40 Sprachen. Weltweit wurden ihre Bücher mehr als 650 Millionen mal verkauft. Zu den Werken gehören die Buchreihen „Fünf Freunde“, „Geheimnis um...“, „Abenteuer um...“, „Hanni und Nanni“, um nur die bekanntesten zu nennen. Vor 125 Jahren, am 11. August 1897, wurde Enid Mary Blyton, eine der weltweit bekanntesten und erfolgreichsten Kinder- und Jugendbuchautorinnen, geboren.

So erfolgreich Enid Blyton mit ihren Büchern war, so früh gab es vor allem in Großbritannien bereits Kritik an ihren Werken. Schon in den 1960er Jahren, noch zu ihren Lebzeiten, wurde ihr vom „Guardian“ in einem Artikel Rassismus vorgeworfen. Und als anlässlich ihres 50. Todestages im November 2018 in England die Idee aufkam, ihr zu Ehre eine Gedenkmünze herauszugeben, lehnte die Königliche Münzprägestätte diesen Vorschlag ab mit der Begründung einer angeblich rassistischen, sexistischen und homophoben Einstellung der Autorin in ihren Werken.

Und ja, auch ich lese heute ihre Bücher mit anderen Augen. Als Erwachsener, der das verklärte alte England, das



schon zur Zeit der Entstehung ihrer Bücher nicht mehr heil war und natürlich als kritischer Leser, für den die stereotype Einteilung in „Gut“ und „Böse“ und die klischeehafte Darstellung der Charaktere in den Geschichten ein befremdliches Gefühl hinterlässt. Die Kinder in all ihren Geschichten entstammen gehobenen Mittelschichtsfamilien, oft gibt es Haushälterinnen und zumeist mollige, gutherzige Köchinnen, das Personal wird meist als ein wenig einfältig dargestellt. Die Bösewichte,

das sind nicht selten unhöfliche, grobe Gestalten mit dunklen Haaren oder Ausländer, die sich am Ende aber relativ leicht von den Kindern überführen lassen.

Die Kinder werden immer angeführt von einem besonders klugen Jungen, der die Fälle fast im Alleingang löst, den anderen ist eher eine Mitläuferrolle zugeordnet. Eine starke Mädchenfigur schafft Enid Blyton nur mit Georgina, genannt George, in den „Fünf Freunden“. Ansonsten bleiben die Mädchen in ihrer geschlechterspezifischen Rollenvorgabe sanft, eher ängstlich und ein wenig naiv.

Aber bei aller berechtigten Kritik - die Bücher und Hörspiele von Enid Blyton erfreuen sich auch heute noch erstaunlicher Beliebtheit. Offensichtlich scheint die Fantasie der acht- bis zehnjährigen Kinder bis in die Gegenwart von dieser längst vergangenen, analogen Welt ohne ausgefeilte Technik, ohne Computerspiele oder Handys angeregt zu werden. Und meine eigenen nostalgischen Erinnerungen an die Abenteuer unter der nächtlichen Bettdecke, vielleicht sprechen die ja auch dafür.

Und wenn ihre Bücher es bei all der digitalen Konkurrenz bis heute schaffen, Kinder zum Lesen zu animieren, dann ist das doch wirklich viel wert. Es muss ja nicht bei Blytons Büchern bleiben.

EMO

Neue Broschüre „Wetter und Gesundheit“

Tipps nicht nur für Wetterfühlige

Viele meteorologische Faktoren wirken auf den menschlichen Organismus: Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit können den Kreislauf belasten. Ein heranziehendes Tiefdruckgebiet löst bei vielen Migräne aus. Feinstäube oder Pollen können Asthma hervorrufen. Es gibt aber auch positive Aspekte. All dies gehört in den Bereich der Human-Biometeorologie. Die neue Broschüre der Deutschen Seniorenliga „Wetter und Gesundheit“ erklärt die Zusammenhänge und gibt Tipps, um gesund durch jede Wetterlage zu

kommen. Sie ist in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Wetterdienst entstanden.

Die Broschüre kann per Post bei der Deutschen Senioren-Liga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn oder telefonisch unter 0228 367930 bestellt werden. Sie steht auch als PDF-Datei zum Download bereit:

**www.deutsche-seniorenliga.de
in der Rubrik Infomaterial**

HS

Ein Wochenende in Hamburg

Kennen Sie die Elphie?

Elphie ist der Spitzname für die Elbphilharmonie - DAS Konzerthaus von Hamburg.

Ich kannte sie noch nicht, wollte sie aber unbedingt kennenlernen. Also Karten besorgt, Fahrkarten, sowie ein Hotelzimmer am Hafen gebucht. Danach die Tochter, die in der Nähe wohnt, informiert.

Am Sonnabendmorgen fuhr der ICE in Essen Hbf. ab. Wird das mit Rollator gehen? Ja, es ging, denn im Essener Hbf. gibt es zu jedem Bahnsteig einen Fahrstuhl. Im Zug war es schon problematischer. Schwierig war immer das Ein- und Aussteigen, ohne eine persönliche Hilfe nicht möglich. Die Gänge in der 2. Klasse sind zu eng, um damit zu seinem Platz zu kommen. In der 1. Klasse ist es möglich.

Der Zug fuhr durch und so waren wir, mein Mann und ich, drei Stunden später in Hamburg. Die Tochter holte uns ab und fuhr uns ins Hotel. Im Zimmer, 13. Stockwerk, ein Blick aus dem Fenster - was für ein Ausblick! Der Himmel schwarzgrau, doch die Elphie, ringsherum von Kränen und halbfertigen Bauten eingerahmt, wurde von der Sonne beleuchtet.

Es folgte eine Fahrt durch Hamburg, das ich vor 60 Jahren verlassen hatte. Wie hatte sich doch alles verändert. Ich kannte kaum etwas wieder. Anschließend ein köstliches Mittagessen in einem Fischrestaurant und ein Spaziergang durch das Hansaviertel. Und plötzlich kam mir vieles bekannt vor.

Vor etwa 10 Jahren war ich mit dem „Theater Mülheimer Spätlese“ in Hamburg, zu einer Vorstellung im Deutschen Schauspielhaus. Damals übernachteten wir in einem Hotel im Hansaviertel. Doch jetzt besuchten wir das Hansa-Theater. Ein Varieté der Kleinkunstabühne, das nach dem Krieg wieder aufgebaut wurde. Abends brachte uns die Tochter ins Hotel, wo wir Sonntagmorgen das Frühstück einnahmen.

Anschließend ging es mit dem Bus und der U-Bahn bis zur Haltestelle Baumwall. Da auch in Hamburg überall Aufzüge sind, konnte ich mit meinem Rollator alles gut erreichen. Die Elbphilharmonie ist 110 Meter hoch und an der Spitze des Großen Grasbrook gebaut. Genau zwischen



dem Sandtorhafen und Grasbrookhafen. Der Weg von der U-Bahn zur Elbphilharmonie ist kurz, über eine Brücke gehen und schon konnten wir eintreten. Im Erdgeschoß sind auf der rechten Seite sehr viele Schließfächer, gegenüber die Kassen. Im Haus gibt es 45 Wohnungen, ein Hotel mit 244 Zimmern, Gastronomie und ein Parkhaus sowie drei Konzertsäle. Das Haus hat 26 Geschosse und die Plaza, ein öffentlicher Platz mit einem Außenrundgang. Man kann mit einer Rolltreppe bis in das 8. Obergeschoss fahren oder benutzt den Aufzug bis in den 11. Stock. Von dort hat man einen wunderbaren Ausblick auf den ganzen Hafen, die Elbe, HafenCity und auf die Innenstadt von Hamburg. Die drei Säle sowie das Hotel und das Restaurant können von der Plaza aus gut erreicht werden. Der große Konzertsaal geht vom 13. bis zum 16. Obergeschoss. Vier Ränge rundherum und das Orchester unten in der Mitte. Wir hatten Karten für „Peter und der Wolf“, ein „Familienkonzert“, also für Familien mit Kindern jeden Alters.

Nach einer Stunde, von dem Klang und dem Spiel mit den Kindern begeistert, verließen wir die Elphie und fuhren zum Hamburger Hauptbahnhof, um unseren Zug nach Essen zu erreichen. Von dort ging es weiter in Richtung Heimat. Unterwegs machten wir Halt, um in einem Restaurant unser verspätetes Mittagessen einzunehmen.

ev/Foto: pixabay

Herbstgedicht

Wenn Blätter von den Bäumen stürzen,
Die Tage täglich sich verkürzen,
Wenn Amseln, Drossel, Fink und Meisen
Die Koffer packen und verreisen,
Wenn all die Maden, Motten, Mücken,
Die wir vergaßen zu zerdrücken,



von Heinz Erhardt

Von selber sterben, so glaubt mir,
Es steht der Winter vor der Tür.
Ich laß ihn steh'n, ich spiel ihm einen Possen,
Ich hab die Tür verriegelt und gut abgeschlossen,
Der kann nicht rein, ich hab ihn angeschmiert:
Ja, jetzt steht der Winter vor der Tür ... und friert.

Plötzlich ist der Partner ein Pflegefall

Der Partner geht aus dem Haus und hat einen leichten Unfall, der ihn nach einer Operation und der daraus resultierenden Spätfolgen zum Schwerstpflegefall macht.

Sein bisheriges Leben ist vorbei und das seiner Ehefrau ebenfalls. Für den Betroffenen gibt es viel Unterstützung, aber was passiert mit den Partnern? Die bleiben mit ihren Existenzängsten und ihren Sorgen oft allein. Der bisherige Tagesablauf findet jetzt im Heim statt. Täglich besucht die Ehefrau ihren Mann, sie setzt sich mit dem Pflegepersonal auseinander, organisiert zusätzliche Therapeuten und motiviert und muntert den Partner auf. Hinzu kommen die Existenzängste und nach dem Besuch bei der Bank die Frage, wie lange wohl die Ersparnisse reichen, um den Eigenanteil von 3500 Euro im Monat für die Heimkosten zu bezahlen. Die total veränderte Lebenssituation verunsichert und macht hilflos. Hinzu kommen die ständigen Telefonate mit der Kranken- und Pflegekasse. Weil man von der Materie keine Ahnung hat und kaum irgendwo Unterstützung erfährt, ist man schnell ratlos. Schwer auszuhalten ist, dass eine Pflege zuhause nicht realisierbar ist, da sich zurzeit kein Pflegedienst findet, der die notwendige Rundum-Versorgung übernehmen kann. In diesem Konflikt, zwischen Wunsch und Realität, entstehen zusätzlich Schuldgefühle. Das Kräftepotenzial wird spürbar geringer, die eigenen Bedürfnisse treten in den Hintergrund und die Gesundheit wird vernachlässigt. Genau das sollte nicht passieren, der gesunde Partner muss sich selbst auch wieder in den Blick nehmen. Sein Urteilsvermögen und seine Entscheidungskraft müssen in Zukunft für zwei Betroffene reichen. Eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht können hier viel Klarheit und Unterstützung bieten.

Zur Bewältigung der neuen Situation gehört sicherlich ein längerer Lernprozess. Da kann es hilfreich sein, möglichst viel Hilfe zu suchen und anzunehmen. Die ließe sich vielleicht in einer Selbsthilfegruppe zur moralischen Unterstützung finden. Zusätzlich könnte eine Sozialberatung bei all den Formalitäten und offenen Fragen Hilfestellung und Aufklärung leisten. Diese könnten bei den Pflegediensten oder den Pflegekassen angesiedelt sein und somit die neue Lebenssituation erleichtern. Leider gibt es hiervon zu wenig Angebote, da jede involvierte Institution sich hauptsächlich mit dem Erkrankten beschäftigt und die Partner meistens nicht im Blick hat. Die Palliativ- und Hospiz-Versorgung könnte hier ein gutes Vorbild sein.

Das Land NRW hat diese fehlende Unterstützung für Angehörige erkannt und finanziert, zusammen mit den Krankenkassen, aktuell Koordinierungsstellen zur Einrichtung von Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. In Mülheim wurde bereits eine Stelle eingerichtet, die als neutrale Anlaufstelle Unterstützung für pflegende Angehörige anbietet. In unserer Ausgabe 125 haben wir die Koordinierungsstelle vorgestellt. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe: Schloßstrasse 9, 45468 Mülheim, Telefon 015209382325, E-Mail sabine.dams@pflegeselbsthilfe-muelheim.de

In Mülheim gibt es außerdem die Pflegestützpunkte als Anlaufstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen. Die Pflegestützpunkte haben eine Lotsenfunktion, bestehend aus Beratung, Begleitung und Vernetzung rund um das Thema Pflege und Alter. Kontakt:

Pflegestützpunkt der AOK Rheinland-Hamburg, Telefon 0208 4503411 oder Pflegestützpunkt des Sozialamts Mülheim, Telefon 0208 455351. TI

Ratgeber „Gesetzliche Betreuung“



Ein Unfall, eine chronische Krankheit oder eine fortschreitende Demenzerkrankung - es kann viele Gründe haben, dass ein erwachsener Mensch wichtige Lebensbereiche nicht mehr selbst organisieren kann. Liegt keine Vorsorgevollmacht vor, in der der Verfasser eine Betreuungsperson bestimmt hat, kann eine rechtliche Betreuung vom Vormundschaftsgericht eingerichtet werden. Der Ratgeber der Stiftung Warentest beantwortet anhand von vielen Praxisbeispielen alle Fragen, die zu Beginn und während einer Betreuung auftauchen. Eine gesetzliche Betreuung wird nur eingerichtet, wenn sie notwendig ist und praktische Hilfen wie eine Haushaltshilfe oder Pflegeleistungen nicht ausreichen. Ein Betreuungsgericht muss die

Notwendigkeit bestätigen. Sind Betroffene oder Angehörige mit der Betreuung unzufrieden, können sie sich an das Betreuungsgericht wenden. „Es ist wichtig zu wissen, dass eine Betreuung keine Entmündigung ist. ...“, sagt Dr. Kai Nitschke, Co-Autor des Ratgebers und Richter am Betreuungsgericht. Die Rechte von Betroffenen und ihren Angehörigen werden durch die am 1. Januar 2023 in Kraft tretende Reform des Betreuungsrechts gestärkt. Die neuen Regeln werden im Ratgeber ausführlich dargestellt. Er hilft bei der Lösung von kleinen und großen Problemen und gibt einen Überblick über die Aufgabenbereiche von Betreuern wie Gesundheitsfürsorge, Finanzen, Vertretung gegenüber Behörden sowie Wohnungsangelegenheiten. Auf 176 Seiten liefert der Ratgeber „Gesetzliche Betreuung“ der Stiftung Warentest sehr ausführliche Informationen. Für 19,90 Euro ist er seit Mai 2022 im Handel erhältlich: ISBN: 978-3-7471-0517-7 oder kann online bestellt werden unter test.de/gesetzliche-betreuung-buch; die Lieferung ist kostenlos. Quelle: Stiftung Warentest

„Echo Mülheim – Die Hörzeitung“

Gespräch mit dem Redaktionsleiter Ali Arslan

Schon seit 2001 wird einmal in der Woche die kostenlose Hörzeitung „Echo Mülheim“ an blinde und sehbehinderte Menschen verschickt. Angesiedelt im Medienkompetenzzentrum in der Stadtbibliothek im MedienHaus ist

Ali Arslan seit Anbeginn für die redaktionelle Arbeit verantwortlich. Er musste seine frühere Tätigkeit als Bergmann wegen der Erblindung durch grünen Star aufgeben, wollte aber auf jeden Fall einer Berufstätigkeit nachgehen. Umschulungen und Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen mündeten schließlich in einer Festanstellung bei „Echo Mülheim“. Er kennt die Probleme von Blinden und Sehbehinderten also aus eigener Erfahrung.

Alt? na und!: *Die Hörzeitung ist für Blinde und Sehbehinderte gedacht. Wer gilt als sehbehindert?*

Ali Arslan: Menschen mit einer Sehbehinderung von mindestens 50% können einen Schwerbehindertenausweis beantragen, ab 70% Sehbehinderung werden Blindensendungen – also auch die Hörzeitung – versandkostenfrei zugestellt.

Sie sprechen von Besonderheiten bei der Post für Blinde und Sehbehinderte.

Länderübergreifend – weltweit – werden Blindensendungen als solche anerkannt und sind kostenlos. In einem speziellen gelben Umschlag mit Klettverschluss werden die Hörzeitungen als CD verschickt. Die Post ist berechtigt, in diese Nachrichten hineinzuhören, damit Missbrauch vermieden werden kann.

Wie viele Menschen sind redaktionell tätig, wer liest vor?

Für die Redaktion bin ich seit über 20 Jahren verantwortlich. Bundesweit gibt es rund 50 Hörzeitungsprojekte, aber ich bin der einzige Blinde, der hauptamtlich eine Redaktion leitet. Unterstützung erhalte ich durch Ehrenamtliche und durch verschiedene Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek Mülheim an der Ruhr, die beim Einlesen von Texten und Nachrichten helfen. Die Ehrenamtler kommen in der Regel zu Beginn der Öffnungszeiten der Stadtbibliothek um 10 Uhr ins MedienHaus. Das Einlesen dauert meist 50 Minuten, danach bearbeite ich die Tonspuren am Computer mittels spezieller, akustisch unterstützter Software (Jaws). Nach 20 Jahren kann ich das recht schnell. (Das zeigt mir Ali Arslan dann auch gleich eindrucksvoll an einem von mir eingesprochenen Beispiel.)

Was wird eingelesen?

Jeden Tag wird aus der lokalen Presse vorgelesen und vierteljährlich aus *Alt? na und!*, aber auch beispielsweise Informationen aus den Mitteilungen der Stadt, aus Bürger-



und Standesamt, dem „Kult“-Kalender, den Mitteilungen der Ruhrbahn über Änderungen im Fahrplan oder Ausfälle auf den Linien und der Entsorgungsgesellschaft über geänderte Abholzeiten zu Feiertagen oder

über den Standort des Schadstoffmobils. Auch Prospekte von Discountern werden eingelesen. Weiter geht es mit Radio- und Fernsehprogrammen, wobei auf spezielle Programme für Blinde und Sehbehinderte aufmerksam gemacht wird. Dazu kommen Informationen aus den Blindenverbänden. Insgesamt dauert die Gesamtaufnahme etwa 4 Stunden.

Wie viele Hörer und Hörerinnen werden erreicht? Auf welchen Medien?

Zurzeit haben wir 31 Abonnenten und Abonnentinnen. Diese erhalten die Hörzeitung als wiederbespielbare CD im MP3-Format jeden Freitag zugestellt und senden sie nach dem Hören an die Redaktion zurück, damit die CD weitere Male bespielt und versandt werden kann. Damit sparen wir Kosten und schonen die Umwelt. Das Durchschnittsalter unserer Hörer liegt bei über 70 Jahren. Jüngere nutzen eher das Handy. Manche Ältere haben aber sonst keine Möglichkeit, an Informationen zu kommen. Die Corona-Regelungen zum Beispiel waren für Blinde und Sehbehinderte nicht lesbar, sie wurden dann hier eingesprochen.

Was möchten Sie noch besonders im Hinblick auf Blinde und Sehbehinderte hervorheben?

Betroffene, Angehörige und Bekannte sollten einfach etwas unternehmen. Behinderte gehören zur Gesellschaft und sollten nicht versteckt werden, denn keiner kann was dafür, behindert zu sein.

Ein Spaziergang durch die Stadt zum Beispiel vom Forum zum Schlossquartier zeigt allerdings, wie schwer es Blinden oder Rollstuhlfahrern gemacht wird, weil sich vielfältige Hindernisse auftun. Mehr Achtsamkeit wäre wünschenswert.

Leider fällt mir im Gespräch auf, dass ich als Sehende manchmal unbedacht Worte verwende, die die Situation der Blinden und Sehbehinderten nicht berücksichtigt. Auch da wäre mehr Achtsamkeit angebracht.

Informationen zur Hörzeitung, aber auch eine Beratung für Blinde, Sehbehinderte und ihre Angehörigen erhalten Interessierte bei Ali Arslan im Medienhaus unter 0208 4554288 und unter hoerzeitung@muelheim-ruhr.de oder bei Maria St. Mont vom Blinden- und Sehbehindertenverein Mülheim an der Ruhr e.V. unter Telefon 0208 473012.

FAM

Als Junger bei „Alt? na und!“

Mit meinen 20 Jahren bin ich das jüngste Redaktionsmitglied und schreibe seit rund einem Jahr für „Alt? na und!“. Vermutlich gehöre ich nicht direkt der Zielgruppe an, die die Seniorenzeitung zu erreichen versucht, und auch sonst ist das Engagement in einer Seniorenzeitung als Junger eher unüblich. Mein Weg zu „Alt? na und!“ kam nicht von ungefähr, denn ich engagierte mich bereits in den vergangenen Jahren beim „Besuchsdienst Saarn“, bei dem ich einmal in der Woche eine Seniorin besucht habe. Zu meinen Aufgaben gehörten die Unterstützung im Alltag und das Leisten von Gesellschaft für ein paar Stunden. Dabei habe ich große Freude für die Arbeit mit und für Senioren entwickelt.

Anfang letzten Jahres bin ich dann auf „Alt? na und!“ gestoßen und nahm über das Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE) Kontakt zur Redaktionsleitung auf. Anfänglich löste ich eine gewisse Verwunderung sowohl beim CBE als auch bei der Redaktionsleitung aus, da es ziemlich ungewöhnlich ist, dass sich ein junger Abiturient für ein Engagement bei einer Seniorenzeitung interessiert. Aufgenommen wurde ich dennoch herzlich und konnte schon recht bald mit dem Schreiben erster Texte beginnen.

In den darauffolgenden Monaten begegnete ich sehr häu-



Redaktionsmitglied Ilias Khammous

zum Beispiel die heutige Jugendsprache. Aber auch durch den generationsübergreifenden Austausch innerhalb der Redaktion lerne ich viel dazu und komme auf Ideen, auf die ich unter Gleichaltrigen vermutlich nicht kommen würde und kann so neue Perspektiven und Ansichten einnehmen. Dieser Mehrwert, der sich hier für mich und Leser, die meine Texte lesen, ergibt, ist Ansporn genug, weiter Artikel zu schreiben und immer wieder nach neuen Ideen zu suchen.

Als ich nach meinem Abitur entschied, für mein Medizinstudium nach Marburg zu ziehen, wurde ich in Abstimmung mit der Redaktion zum „Autor aus der Ferne“ und schreibe seitdem aus dem fernen Marburg weiter Artikel für die Leserinnen und Leser von „Alt? na und!“ IK/ Foto:IK

Aus dem Seniorenbeirat

Informationen vom 29. April 2022 des Mülheimer Seniorenbeirates

* Jörg Marx, Sozialplaner der Stadt, informiert darüber, dass die Stadt Mülheim an einer wissenschaftlichen Untersuchung „Älterwerden in Mülheim an der Ruhr“ teilnimmt. Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW hat den Auftrag an die Forschungsgesellschaft für Gerontologie der TU Dortmund erteilt. Ziel der Untersuchung ist es, Angebote und Strukturen der kommunalen Altenhilfe zu ermitteln und deren Weiterentwicklung zu fördern. Folgende Themen werden besonders betrachtet: Selbsthilfe und Selbstorganisation, Information und Vernetzung sowie aufsuchende Beratung, altersgerechtes Wohnen im Quartier, Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige, Demenz. Im Rahmen dieser Studie werden unter anderem 2.500 Bürgerinnen und Bürger per Fragebogen befragt.

* Für die SWB Sozialer Wohnungsbau berichten Anna Schewerda und Michael Moldenhauer über die Quartierspunkte in Heißen, Dümpten und Styrum. Diese sind Begegnungsstätten für die Bewohner des Viertels und bieten allen Altersgruppen Raum für Projekte, Vernetzung und Kooperationspartner. In Planung sind zwei weitere Quartierspunkte in Saarn sowie in der Stadtmitte in Eppinghofen.

* Für die Seniorenbegegnungsstätten teilt Monika Schick-Jörres (AG Altenvereine) mit, dass nun alle Seniorenbegegnungsstätten wieder geöffnet sind und die Angebote sehr gut angenommen werden.

* Die Sozialdezernentin Dr. Daniela Grobe teilt mit, dass die zweite Stelle der Wohnberatung wieder besetzt ist.

Ein Mülheimer aus Kamerun

Was wissen wir über Kamerun?

Kamerun liegt in Zentralafrika in Äquatornähe. Nachbarländer sind Kongo, Tschad, Nigeria und Gabun. Das Land hat eine Fläche von 470.000 qkm und 25 Millionen Einwohner. Hauptsprachen sind Englisch und Französisch, aber es gibt darüber hinaus noch mehr als zweihundert Sprachen und Dialekte.

In der Hauptstadt Jaune leben 2,5 Millionen Einwohner. Seit 1960 ist Kamerun eine unabhängige Republik unter der Führung eines Präsidenten. In den vergangenen Jahren haben Konflikte zwischen der französisch-sprachigen Mehrheit und der englisch-sprachigen Minderheit zugenommen. Dazu bestehen eine große soziale Ungleichheit und viel Armut – vor allem auf dem Land. Justin Fonkeu kam vor 22 Jahren aus Kamerun nach Deutschland.

Zweimal hatte er bereits unser Land besucht, bevor er sich entschloss, hier einen Neustart zu wagen – zunächst ohne seine Frau und seine Kinder. Europa war Fonkeu nicht fremd. Er hatte in seiner Heimat als Pharmareferent bei einer französischen Firma gearbeitet und beruflich Reisen unter anderem nach Belgien, Frankreich und Italien unternommen. Bei einem Besuch in Deutschland wurde Justin Fonkeu schnell klar, dass er in dieses Land umsiedeln wollte.

Das Heimatland zu verlassen, ist ein Prozess, der eine Summe unterschiedlicher Überlegungen und Entschlüsse voraussetzt.

Fonkeu hatte sich in seiner Familie damit auseinandergesetzt. Er wusste, dass Deutschland eine Leistungsgesellschaft ist und das Erlernen der Sprache höchste Priorität hat.

Im ersten Jahr nach seiner Übersiedlung lebte er in einem Asylantenheim. Da er in diesem Jahr nicht arbeiten durfte, konnte er sich intensiv um das Erlernen der deutschen Sprache kümmern.

Für Fonkeu war es ein besonderes Erleben, die demokratischen Freiheiten, die alle Bürgerinnen und Bürger unseres Landes genießen, im Alltag kennenzulernen. In Kamerun hatte er über Jahre erfahren müssen: Wer nicht einer Meinung mit der Regierung ist, ist gegen sie und muss mit Sanktionen oder schlimmeren Maßnahmen bis hin zur Verhaftung rechnen. Die Polizei dort ist nicht „Freund und Helfer“, sondern der verlängerte Arm der Regierung.



Durch seine Berufstätigkeit war Fonkeu in Krankenhäusern und anderen gesundheitlichen Einrichtungen unterwegs. Er war informiert, wieviel Geld- und Sachmittel die Regierung für den Gesundheitsetat bewilligt hatte. Über Jahre musste er jedoch erleben, dass diese Mittel nie dort ankamen, wo sie dringend benötigt wurden. Wo blieb das Geld, wo die Mittel? Fragen nach dem „Warum“ durften nicht laut gestellt werden.

In Deutschland konnte Justin Fonkeu mit Menschen diskutieren, die entweder privat oder beruflich eine andere Meinung als er vertraten und trotzdem konnte er mit diesen Menschen arbeiten oder sogar befreundet sein.

Eine eigene Meinung zu haben, diese ehrlich äußern zu können, Argumente auszutauschen, die Polizei mit ganz anderen Aufgaben zu erleben als in Kamerun, das sind Werte, die für Justin Fonkeu das private und politische Leben in einer Demokratie ausmachen. Ehrlichkeit, Pünktlichkeit und Sauberkeit sind Attribute, die Deutschland

charakterisieren und die auch ihm sehr wichtig sind. Familie Fonkeu hat sich hier etabliert und eine wirtschaftliche Grundlage erarbeitet.

Die vier erwachsenen Kinder beendeten ihre schulischen Laufbahnen und trafen berufliche Entscheidungen.

Justin Fonkeu ist heute in Mülheim Ansprechpartner für alle Bürgerinnen und Bürger, die aus Afrika kommen. Häufig sind das Studentinnen und Studenten, Menschen aus Afrika, die durch Heirat hier leben, sowie Migranten, die in Deutschland eine neue Existenz gründen wollen. Justin Fonkeu ist Vorsitzender von

Afro-Mülheimers e.V. (afro-muelheimers.de) und betreut mit dieser Organisation ca. 1.200 Bürgerinnen und Bürger aus Kamerun.

Die Generation der in Mülheim lebenden Migranten unterschiedlicher Nationalitäten ist älter geworden. Sie leben als Seniorinnen und Senioren in unserer Mitte und haben hier eine neue Heimat gefunden.

Wir können die Frage erweitert an die Mitbürger stellen: Alt? na und!

CMJ/Foto: J. Fonkeu



Justin Fonkeu

Gehfußball in Mülheim – tatsächlich?!

Eine Kooperation zwischen dem TBD Speldorf und dem PCF Mülheim macht's möglich

Wie könnte es auch anders sein. Diese auf den ersten Blick doch etwas erstaunlich anmutende Sportart wurde tatsächlich auch in England, dem Mutterland des Fußballs, erfunden: Gehfußball - und das im Jahre 2011. Über die Niederlande kam die Idee nach Deutschland und so auch nach Mülheim. Die FIFA hat die Sportart anerkannt und somit das „Siegel“ internationaler Relevanz erteilt. In den Niederlanden und England wird bereits in Ligen gespielt.

Spitzenteam hier: die Spielgemeinschaft Turnerbund Speldorf und PCF Mülheim

Das Kürzel PCF steht für „Primero Club de Futsal“, ein Club, der bisher hauptsächlich als Regionalliga Futsalclub in der Region bekannt ist. Futsal ist eine Variante des Hallenfußballs, bei der ein kleinerer Ball als Spielgerät zum Einsatz kommt. Als erste Sportvereine in Mülheim haben beide die verletzungssarme und gesundheitsfördernde Sportart des Gehfußballs - besonders für Senioren - ins Vereinsprogramm aufgenommen. „Den Impuls dazu erhielt ich durch die Initiative „Bewegt älter werden“ des Landessportbundes hier in Nordrhein Westfalen“, erzählt der Initiator Paul Prim (63). „Der Landessportbund will damit Sportarten für die ältere Generation unterstützen.“

Warum Gehfußball?
Es ist eine altengerechte Bewegung mit geringem Verletzungsrisiko. Und einige Grundregeln sind wichtig, damit es auch so bleibt. Dazu Paul Prim: „Unter anderem ist Laufen verboten, ein Fuß muss immer Bodenkontakt haben und der Ball muss immer flach gehalten werden.“ Eine strategische Spielidee, die manch ein Trainer auch von Vollprofis des Öfteren fordert. „Schüsse, die höher als Hüfthöhe sind, gibt es nicht“, betont Paul Prim. Und einige



weitere Regeln tragen dazu bei, dass Gehfußball nicht ohne Spannung bleibt. So wird zum Beispiel ohne Torwart und Schiedsrichter gespielt und Tor und Spielfeld sind wesentlich kleiner.

Die Kooperation zwischen dem TBD Speldorf und dem PCF Mülheim entstand ganz einfach: „Wir hatten die Idee und die Speldorfer haben die ideale Anlage für diesen Sport“, erinnert sich Prim. „Schnell hatten wir ein paar erste Kicker zusammen und es werden immer mehr. Wie durch diesen Sport zwei Vereine zusammengewachsen sind, halte ich für ein Paradebeispiel!“

Gehfußball gibt es in Mülheim seit 2020. Die Spielgemeinschaft besteht aus 15 Aktiven. Auch ein paar „Fast-Senioren“ sind schon dabei. Der Jüngste ist gerade mal 35 Jahre alt. „Mir macht es riesig Spaß, hier mitzuspielen, auch, weil alle Spiele 5:5 ausgehen“,

sagt Dieter Blum. Fast doppelt so alt ist Ralf Weidemann (60): „In der Jugend war ich ein Topspieler“, sagt er verschmitzt lachend. „Heute geht es bei uns alles etwas ruhiger zu. Aber es ist nicht weniger herausfordernd. Und mir macht es großen Spaß,“ freut sich Ralf Weidemann.

Sport und Geselligkeit

Das Spiel soll einen aktiven Lebensstil unterstützen, wie es im Infoblatt vom PCF heißt. Neben den sportlichen Aktivitäten zählen aber auch die sozialen Aspekte, denn das gesellige Miteinander soll natürlich nicht zu kurz kommen. Weitere Infos zum Gehfußball im PCF Mülheim gibt es hier:

www.pcfmuelheim.ruhr und www.tbd-speldorf.de

Kontakt für Interessierte:

hobby@pcfmuellheim.ruhr oder tbd@tbd-speldorf.de

HS/Foto: ER

Tag der Currywurst in Deutschland

am 4. September

Jedes Jahr werden in Deutschland laut dem Berliner Currywurst-Museum circa 800 Millionen Currywürste verzehrt. Insofern ist es auch nicht weiter erstaunlich, dass wir hierzulande den 4. September als bundesweiten Tag der Currywurst feiern. Zumindest gibt es aber einen Hinweis darauf, warum die Wahl des Datums auf diesen Tag fällt. Der Legende nach soll die Berliner Imbissbuden-Besitzerin Herta Heuwer (1913 – 1999) die Currywurst am 4. September 1949 im Stadtteil Charlottenburg erfunden haben. Und die Geschichte dazu geht so: Da an diesem Tag wenig zu tun war, begann die in Königsberg geborene Heuwer in

ihrer Imbissbude an der Ecke Kant-/Kaiser-Friedrich-Straße zu experimentieren und mischte frisch geschnittenen Paprika, Paprika- und Currypulver, Worcestershiresauce, Tomatenmark und Gewürze zu einer Soße, die sie über eine gebrauchte, gestückelte Brühwurst goss. Dies soll die Geburtsstunde der uns heute bekannten Currywurst gewesen sein.

HS/Foto: HS/Quelle: www.kuriose-feiertage.de



Styrum – ein lebendiger Stadtteil

(... und mittendrin die Feldmann-Stiftung)

Der „dicke Heinrich“, wie er im Volksmund wegen seiner Leibesfülle auch gerne genannt wurde, war nicht nur korpulent, sondern auch äußerst sparsam. Man erzählt sich, dass er es sich nicht hat nehmen lassen, die neu angebrachten Fußleisten persönlich mit einem Zollstock nachzumessen. Und tatsächlich: Er errechnete 10 cm weniger. Die Rechnung des Schreiners wurde daraufhin entsprechend gekürzt.

Heinrich und sein älterer Bruder Wilhelm waren die Letzten der traditionsreichen Feldmann-Dynastie, die seit Jahrhunderten in Styrum ansässig war. Der von ihr bewirtschaftete „Feldmannhof“ fand bereits im Jahre 1399 urkundliche Erwähnung. Über die Jahrhunderte hatten die „Feldmänner“ ein beachtliches Vermögen angehäuft, nicht nur aus dem Erlös der landwirtschaftlichen Produkte, sondern vielmehr noch durch die Verpachtung, den Verkauf oder die Bebauung ihnen gehörender Flächen. Sie betrieben eine Ziegelei, verkauften Sand und Kies und bauten zahlreiche Wohnhäuser für die in der Zeit der Industrialisierung nach Styrum zugezogene Bevölkerung. Dabei war es für Heinrich selbstverständlich - im Winter eingehüllt in Schal und Mantel - bis zu seinem Tod im Jahre 1962 den Pacht- und Mietzins in einem aus Kostengründen ungeheizten Büro persönlich entgegenzunehmen. Beide Brüder wohnten und arbeiteten in der 1903 auf dem Gelände des Hofes entstandenen, prächtigen Villa, bis heute der Sitz der Feldmann-Stiftung. Vertraglich legten sie fest, geschäftliche Aktionen stets nur gemeinsam zu entscheiden. Skurril mutet an dieser Stelle eine Passage des Vertrages an, die es den beiden Brüdern verbot, jemals eine Ehe einzugehen. Ob diese Bedingung einer Überprüfung durch ein Verwaltungsgericht standgehalten hätte, sei mal dahingestellt. Der Ältere, Wilhelm, hat sich auch nicht daran gehalten und in den 1930-er Jahren die um ein Jahr ältere Margarete Voigtländer ge-



heiratet. Die Ehe blieb kinderlos, so dass sich mit zunehmendem Alter die Frage einer sinnvollen und angemessenen Nachlassregelung stellte. Testamentarisch wurde festgelegt, dass das Areal als Grünfläche und Erholungsgebiet der Styrumer Bevölkerung erhalten bleiben sollte. Nach dem Tod Heinrichs übertrugen die Eheleute Feldmann 1964 der Stadt Mülheim ihr Eigentum als Stiftung. Wilhelm überlebte diesen Entschluss um ein Jahr, seine Ehefrau verstarb 1979; im gleichen Jahr nahm der Rat der Stadt die Schenkung an. Es gingen allerdings noch einige Jahre ins Land, bis die Idee, auf dem Gelände eine Begegnungsstätte zu errichten, in die Tat umgesetzt werden konnte.

Nach langjährigen Planungs- und Renovierungsarbeiten und unter eingehender Beteiligung der Styrumer Bevölkerung zur inhaltlichen Gestaltung wurde dies einzigartige Kulturzentrum 1988 feierlich eröffnet. Heute ist es aus dem Stadtleben nicht mehr wegzudenken. In den Räumlichkeiten treffen sich täglich Tänzer, Kartenspieler, Tierfreunde oder Kursbesucher und viele andere mehr, es finden regelmäßig Themenmärkte, Lesungen, Ausstellungen oder auch - für viele sicherlich ein Höhepunkt - Country- und Rockkonzerte statt.

Es würde den Rahmen sprengen, an dieser Stelle all die vielen Aktivitäten für Jung und Alt aufzuzählen, die die „Feldmänner“ offerieren.

Wer mehr dazu wissen will, dem empfehle ich, im Internet die Seiten

www.feldmann-stiftung.de und www.gasthaus-feldmann.de aufzurufen.

Heinrich besaß ein altes und rostiges Fahrrad, das er sich aus bekannten Gründen mit seinem Bruder geteilt hat. Würde er damit heute durch Styrum radeln - er könnte stolz sein auf das, was aus dem ursprünglichen Stiftungsgedanken entstanden ist!

GT/Foto: GT

Rätselaufösungen

Silberrätsel: Dotter, intim, entinnen, Hamburg, Obstsalat, Filzpanntoffeln, Freundeskreis, Neuland, Unterschinkel, Nesthäkchen, Götzenbild, Spitzenleistung. **Lösungssatz**: Die Hoffnung stirbt zuletzt.
Altkannt: 1.) die Schnecke, 2.) die Kirsche, 3.) die Brennessel, 4.) die Nadel
Wortsuche: a) Ton, b) Fall, c) Null
Bilderrätsel: Bootsverleih am Mühlheimer Stadthafen
Wer ist das? Fritz Walter

Wer ist das?



Wer weiß, vielleicht wäre ja aus dem jungen Mann ein ganz passabler Direktor der örtlichen Sparkasse seines Geburtsortes im Südwesten geworden. Die schulischen Voraussetzungen jedenfalls waren mehr als gegeben: das Abschlusszeugnis der Berufsschule für den angehenden Bankkaufmann war gespickt mit „sehr gut“. In späteren Jahren betrieb er gemeinsam mit seiner italienischen Ehefrau eine Wäscherei und stieg ins Kinogeschäft ein, ehe er sein Berufsleben als Repräsentant renommierter Unternehmen und der nach ihm benannten Stiftung ausklingen ließ. Na, liebe LeserInnen, wissen Sie schon, um wen es geht? Wenn ja: Chapeau! Denn Weltruhm und Legendenstatus erlangte er auf einem gänzlich anderen Gebiet. Dazu musste er seine schicke Bankerkluft ablegen und kurzbehost in einem weißen Shirt mit aufgesticktem Emblem des Bundesadlers und in speziellen Schuhen ein rundes Sportgerät bewegen. Und diese Kunst beherrschte er zu seiner großen Zeit wie kein Zweiter auf der Welt. Schon als kleiner Knirps verzückte er die Fangemeinde seines Heimatvereins, dem er übrigens zeitlebens die Treue hielt, mit seinen Tricks. „Der Kleine kann schon alles“, haben sie gesagt, „jetzt muss er nur noch wachsen.“ Und gewachsen ist er ja dann auch. Der Große Krieg in den 40ern ver-

hinderte eine ansonsten absehbare, glanzvolle Karriere. So musste er erst 34 Jahre alt werden, bevor er mit weiteren 10 Sportkameraden an einem regnerischen Tag im Juli einen Coup landete, der ein ganzes Land in einen einzigartigen Freudentaumel versetzte. Die Rückfahrt mit dem Zug aus dem Nachbarland gestaltete sich als einziger Triumphzug. Millionen begeisterter Menschen säumten die Strecke und schwelgten in dem Gefühl: „Wir sind wieder wer!“ Als Helden wurden die Protagonisten gefeiert. Das allerdings hat er entrüstet abgelehnt. „Helden fallen im Krieg. Ich bin kein Held“, erklärte er kurz und bündig. Dennoch ging dieses Ereignis in die Geschichtsbücher ein. Der angesehene Historiker Joachim Fest meint gar, dieser Tag sei das eigentliche Gründungsdatum der Bundesrepublik gewesen. Der Versuch, diesen Erfolg vier Jahre später zu wiederholen, schlug fehl – wenn auch nur knapp. Ein Jahr später beendete er seine aktive Laufbahn, ohne jedoch in Vergessenheit zu geraten. Im Gegenteil: Er wurde mit Ehrungen überhäuft und ist bis heute vielen Menschen als sportliches und menschliches Vorbild in Erinnerung. Für alle, die den Namen des Unbekannten nicht herausgefunden haben: Sie finden ihn bei den Rätsellösungen auf Seite 12. GT

Der Fliegenpilz – Pilz des Jahres 2022

Wer kennt ihn nicht, den „Glückspilz“. Mit seinem roten Hut und den weißen Punkten darauf ist er schon von weitem im Wald zu sehen. Seit etwa 1900 wird er als „Glücksbringer“ vermarktet und zu Festtagen gern, aus verschiedenen Materialien hergestellt, verschenkt. Selbst kleine Kinder erkennen den Fliegenpilz. Er ist sicherlich der hübscheste Pilz, aber er ist giftig! In der Natur lebt er mit den Fichten und Birken in einer Gemeinschaft. Die Bäume versorgen den Pilz mit Traubenzucker aus der Photosynthese. Dafür bekommen sie Wasser, Stickstoff und Phosphor. Der Fliegenpilz kommt in ganz Europa vor, doch was wir als Pilz bezeichnen, ist in Wahrheit nur der Fruchtkörper, der für die Fortpflanzung zuständig ist. Die freigesetzten Sporen werden vom Wind verweht. Ist die Bodenbeschaffenheit gut, dann entwickelt sich eine neue Pilzkolonie. Der eigentliche Pilz bildet im Erdreich ein sehr dichtes Pilzgeflecht. Von dort durchwachsen Pilzfäden das darüberliegende Erdreich und es entsteht ein neuer Fliegenpilz.

Warum heißt er aber Fliegenpilz? Früher versuchte man, Fliegen durch kleingeschnittene Pilze in Zuckermilch aus den Wohnstuben anzulocken, um sie so zu töten. Sie wurden aber nur betäubt und konnten nach kurzer Zeit wieder



fliegen. Beim Menschen ist die Wirkung ähnlich. Die Giftigkeit beruht auf der Wirkung auf die Psyche. Wer Fliegenpilze isst, bekommt Halluzinationen. Für den Rausch ist Muscimol verantwortlich, das beim Trocknen aus der Ibotensäure entsteht. So wurde im Mittelalter und einigen früheren Kulturen der Pilz als Rauschmittel verwendet. Er regt die Sanges- und Fabulierfreude an, sorgt für rauschhafte Ekstase und große körperliche Ausdauer. 30 Minuten bis zwei Stunden nach Verzehr treten Verwirrung und Schwindel auf. Die Priester der Maya sollen den Pilz geraucht haben, um den Kontakt zu den Göttern zu bekommen. Die Germanen glaubten, dass Fliegenpilze aus dem Speichel vom Pferd des Kriegsgottes Wotan stammen. Bei „Alice im Wunderland“ bekommt sie ihre normale Größe wieder, nachdem sie einen Pilz gegessen hat. Der Fliegenpilz hat eine größere Bedeutung, als man es sich vorstellt. Würde er aus unseren Wäldern verschwinden, dann bekämen die Nadelbäume in den Wäldern kein Wasser mehr. Auch entsteht durch das unterirdische Pilzgeflecht eine sehr große Bodenstabilität. Für uns Menschen ist der Fliegenpilz giftig. Doch für Waldbewohner, wie Schnecken und die Maden der Fliegen, ist er eine wichtige Nahrungsquelle. ev

Fräulein - Frollein

Vor 50 Jahren wurde die Anrede „Fräulein“ durch das Innenministerium von FDP-Politiker Hans-Dietrich Genscher offiziell abgeschafft. Die Debatte dazu begann allerdings schon 20 Jahre früher und dabei ging es um die Gleichberechtigung von Mann und Frau.

Eine unverheiratete Frau wurde im Amtsverkehr und gängigen Sprachgebrauch mit „Fräulein“ angeredet; war sie verheiratet, wurde die Anrede „Frau“ benutzt. Bei Männern fand zum Familienstand keine Unterscheidung statt wie zum Beispiel Herrlein oder Männlein. Das wurde zum Ärgernis, denn das Frauenbild hatte sich gewandelt. Aus heutiger Sicht müsste man sagen, dass es eine Gender-Debatte war. Es gab allerdings auch Frauen, die auf die Anrede „Fräulein“ noch im fortgeschrittenen Alter besonderen Wert legten und damit zum Ausdruck bringen wollten, dass sie diese Lebensform bewusst gewählt hatten, um so ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu demonstrieren. Andererseits konnten sich aber auch Frauen durch diese Titulierung be-



wertet oder sogar abgewertet sehen, was der angestrebten Gleichberechtigung nicht zuträglich war. Zu erwähnen sei auch noch, dass der dazugehörige Artikel nicht „die Fräulein“, sondern „das Fräulein“ war, was die Person dann fast schon zu einer Sache machte. Im täglichen Sprachgebrauch wurde auch gerne das

„Frollein“ gerufen, zum Beispiel das „Frollein vom Amt“, die Bedienung im Restaurant oder die Verkäuferin. Mit der Anrede „Frollein“ konnte man schlechthin alle weiblichen Dienstleister ansprechen.

Am 16. Januar 1972 erschien dann endgültig der Runderlass, dass im behördlichen Sprachgebrauch für jede weibliche Erwachsene künftig die Anrede „Frau“ zu verwenden sei. Es dauerte dann noch einige Zeit, bis das letzte Formular aufgebraucht war und sich diese Anrede auch im Alltag durchgesetzt hatte und es zeigt, dass Veränderungen in der Regel einen enorm langen Vorlauf haben und eine große Portion Hartnäckigkeit erfordern. Wie heißt es doch so schön: Gut Ding braucht Weile. SW/Foto Pixabay

Männer-Mode

Beim letzten Gang durch die Stadt fiel mir auf, dass es seit einiger Zeit mehr Männer gibt, die Interesse an Mode haben. Es begegnete mir ein Herr mit rosa Jeans kombiniert mit einem rosa-grau gestreiften Hemd. Andere trugen einen Ohring, knallgelbe Slipper, ein geblühtes Polohemd, blonde Strähnen in dunklen Haaren oder modische Brillengestelle. Sogar ein Mann mit Lippenstift kam mir entgegen. Da hat sich etwas getan in den letzten Jahren und ich finde das gut.

Ich dachte zurück. Mitte der 1970er Jahre hatte ein Studienfreund sein Jura-Studium mit einem sehr guten Examen beendet. Jetzt suchte er eine Arbeitsstelle und wurde von einer renommierten Anwalts- und Notarskanzlei zur Vor-



stellung eingeladen. Als wir - seine Freunde - wissen wollten, wie es denn gelaufen sei, druckste er ein wenig rum: „Eigentlich ganz gut. Die juristischen Fragen konnte ich locker beantworten, auch die mit meiner Einstellung und Arbeitshaltung war mein Gegenüber sehr zufrieden. Trotzdem weiß ich nicht, ob ich die Stelle bekommen werde. Der Chef hat gesagt, dass ich mit dem „Hawaii-Hemd“, das ich anhatte, so gar nicht in diese seriöse Kanzlei passen würde.“ „Wie

konntest du dich denn mit einem bunten Hemd dort hingehen?“ fragten wir. „Ach was, von wegen bunt“, lautete die Antwort, „die Farbe von meinem Hemd war ein sehr helles Hellblau.“

GST-B /Foto: pixabay

Impressum von Alt? na und! - Seniorenzeitung seit 1989 - überparteilich - überkonfessionell

Schirmherr: Oberbürgermeister Marc Buchholz

Herausgeber/Anschrift:

Stadt Mülheim an der Ruhr, Netzwerk der Generationen,
Redaktion *Alt? na und!*, Ruhrstr.1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

Redaktionmitglieder:

Arno Döhring (AD), Anna-Maria Früh (FAM), Ilias Khammous (IK),
Ekkehard Molitor (EMO), Gudrun Prüßmann (GP), Eckhard Raschdorf
(ERA), Erich Rosenkranz (ER), Helmut Schäfers (HS), Marianne
Schrodter (MAS), Eva Stoldt (ev), Cornelia Thebille (CMJ), Gerda
Timper (TI), Günter Tübben (GT), Wolfgang Wenner (WW), Sigrid
Wippich (SW)

Website: www.alt-na-und.de

Mail: redaktion@alt-na-und.de

Auflage: 6.000 Exemplare

Druck: Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr

Titelbild: pixabay.com

Ausgabe 126 wurde gefördert durch die Stiftung Bildung und Kultur

Die Rechte von namentlich gekennzeichneten Beiträgen bzw. Bildern liegen bei den jeweiligen Urheber(inne)n.©

Der Inhalt von Leserbriefen muss sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken. Eine Abdruckgarantie wird nicht gegeben. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor. Leserbriefe werden nicht zurückgeschickt.

Gejo

Altbekannt?

Nicht neu sind diese Rätselfragen, die in Überlieferungen immer wieder gerne gestellt werden. Kennen Sie sie (noch)?

1. Alle Tage geh'ich aus, bleibe dennoch stets zu Haus'?

2. Erst weiß wie Schnee, dann grün wie Klee, dann rot wie Blut, schmeckt allen Leuten gut.

3. Es brennt rund um das Haus; doch keiner läuft hinaus, die Feuerwehr zu holen. Was brennt da ohne Sohlen?

4. Ich hab' ein Loch, ich mach' ein Loch und schlüpf' auch selber durch das Loch.

Wortsuche

Prägen Sie sich das Wort gut ein: **Luftballon**
Dann decken Sie das Wort ab. Jetzt stellen Sie sich das Wort vor Ihrem geistigen Auge vor und bilden neue Wörter:

- a) mit dem 4., 9., und 10. Buchstaben:
- b) mit dem 3., 6., 7., und 8. Buchstaben:
- c) mit dem 10., 2., 7. und 8. Buchstaben:

Bilderrätsel



Wo ist das in Mülheim zu sehen? ER

Silbenrätsel

Silben: bild – burg – chen – des – dot – ent – feln – filz – freun – göt – ham – häk – in – kel - kreis – land – lat – leis – nen – nest – neu – obst – pan – rin – sa – schen - spit – ter – ter - tim – tof – tung – un – zen – zen

- 1. Eigelb
- 2. sehr nahe und vertraut
- 3. entkommen
- 4. Hafenstadt an der Elbe
- 5. gesunder Nachtisch
- 6. warme, weiche Hausschuhe
- 7. Gruppe nahestehender Menschen
- 8. unbekannter Bereich (...betreten)
- 9. Teil des Beines
- 10. jüngstes Kind in der Familie
- 11. Darstellung eines Abgotts
- 12. hervorragende Arbeit

Aus den **ersten** und **vierten** Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich ein bekanntes Sprichwort. MAS

Die SWB und ihre Quartierspunkte

Die SWB (SWB-Service- Wohnungsvermietungs- und -baugesellschaft mbH) bietet als großes Wohnungsunternehmen in Mülheim bezahlbare Wohnungen für alle Zielgruppen mit dem Anspruch, den Bürgerinnen und Bürgern ein schönes Zuhause zu ermöglichen. Um das zu erreichen, investierte die SWB intensiv in Modernisierung, Sanierung und Neubauten. Ein besonderer Schwerpunkt ist dabei die Entwicklung integrierten und generationengerechten Wohnens mit dem Ziel eines gemeinschaftlichen Miteinanders.

Die Wohnquartiere bieten Wohnungen unterschiedlicher Größe für Familien mit Kindern, Paare, Alleinstehende und auch Senioren und Seniorinnen. Und gerade dieses Zusammenleben verschiedener Generationen kann für alle zur Bereicherung werden. In den Wohnanlagen finden sich viele Grünflächen, Kinderspielflächen und ausreichend Bänke zum Verweilen. Es sind tatsächlich Orte entstanden, die zum Leben und Wohnen einladen und die sich wohltuend von den Betonwüsten mancher Großstädte absetzen.

Eine schöne Wohnung allein ist aber noch keine Wohlfühlgarantie. Ganz entscheidend sind auch die Nachbarschaft, das gesellschaftliche Miteinander sowie das gesamte Umfeld. Um das zu erreichen, hat die SWB ein Quartiersmanagement ins Leben gerufen und in den Wohnanlagen Heißen, in Dümpten und Styrum sogenannte **Quartierspunkte** eingerichtet. Sie bieten Raum für Veranstaltungen, gemeinschaftliches Miteinander, Freizeitaktivitäten und sind zugleich Orte für Beratung und Information.

Das Team des Quartiermanagements hat sich anspruchsvolle Ziele gesetzt. So wird darauf geachtet, dass bei Modernisierungen der Bedarf der Mieter im Focus steht. Das beinhaltet auch, dass ältere Bewohner und Bewohnerinnen möglichst seniorengerecht und damit lange in ihrem vertrauten Umfeld bleiben können.

Die **Quartierspunkte** sind Räumlichkeiten für die Nachbarschaft mit Beratung, Austausch und Aktionen, in die sich jeder einbringen und auch mitgestalten kann, beispielsweise mit Veranstaltungen, Kursen oder Projekten. Viele Kooperationspartner und -partnerinnen bieten ein buntes Angebot für alle Generationen, gleichgültig ob SWB-Mieter oder Anwohner von nebenan, alteingesessen oder neu zugezogen, ob jung oder alt. Und es melden sich immer wieder Ehrenamtliche, die sich mit neuen Ideen einbringen.



Team SWB-Quartiersmanagement
v.l. Birgit Syring, Michael Moldenhauer,
Anna Schewerda

Durch Corona ist leider vieles zum Erliegen gekommen. Mittlerweile nehmen die Dinge aber wieder Fahrt auf. Infos und Termine der einzelnen Quartierspunkte sind unter quartierspunkt.de und auf den Aushängen vor Ort zu finden.

Die aktuellen Quartierspunkte sind:

- Heißen-Süd, Kleiststr. 20
- Styrum, Sedanstr. 20e
- Dümpten, Oberheidstr. 136

Zusätzlich gibt es in der Mülheimer City eine neue Anlaufstelle des Quartiersmanagements mit der Bezeichnung **Quartierspunkt Plus**. Es ist ein Ladenlokal in der Eppinghofer Str. 1-3, direkt gegenüber dem Forum. Dort geht es vorrangig um das nachbarschaftliche Miteinander. In Konfliktsituationen will man hier vermitteln und in gemeinsamen Gesprächen Lösungen finden. Dabei tritt mitunter auch zutage, woran noch Bedarf besteht und wie man helfend eingreifen und verbessern kann. Es ist noch wichtig zu erwähnen, dass die Informationen stets vertraulich behandelt werden.

Die Stadt Mülheim steht in enger Verbindung zur SWB mit dem gemeinsamen Ziel, ein lebens- und liebenswertes Mülheim zu gestalten.

Interessenten können sich informieren unter www.swb-mh.de

SW/Foto:Köhring