

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 132

3/2024 - 5/2024

Teilen statt besitzen
Die Demokratie bewahren
Mein Rollator und ich

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



Teilen statt besitzen

Nicht kaufen, sondern leihen – das ist die Grundidee der Mülheimer „Leihbrary“



Cornelia Buchholz und Nina Friese (v.l.) in ihrem Ladenlokal mit einigen Leihgegenständen

Von der Kreissäge bis zum Entsafter, vom Biertisch bis zum Christbaumschmuck: Im Mülheimer Leihladen „Leihbrary“ in der Auerstraße sind Alltags- und Gebrauchsgegenstände erhältlich, die in der Regel im Haushalt nur selten genutzt werden, wie zum Beispiel Werkzeuge, Spiele, Küchengeräte, Gartengeräte et cetera. Das Konzept des Leihladens basiert auf der Idee, dass selten benutzte Dinge gemeinsam genutzt werden sollten, um Umwelt und Geldbeutel zu schonen.

Wie funktioniert die „Leihbrary“?

Über die Internetseite www.leihbrary.org kann man sich alle Gegenstände anschauen, die aktuell auszuleihen sind.

Hat man das gewünschte Objekt gefunden, klickt man dieses an. Es öffnet sich ein Reservierungsformular. Das ehrenamtlich tätige Team im Leihladen erhält eine Nachricht, dass der Gegenstand angefragt wurde. Es wird ein Termin zur Abholung vereinbart. In der Regel wird ein Pfand hinterlegt. Kommt es beim Gebrauch eines Gegenstandes zu einem Schaden oder Verlust, muss der Nutzer einen gebrauchsfähigen Gegenstand in die „Leihbrary“ zurückzubringen. Leihgebühren werden nicht erhoben, wer spenden möchte oder Gegenstände zur Verleihung abgeben möchte, ist jederzeit willkommen.

Die „Leihbrary“ wird durch den Verein *Mollys sustainable life e.V* betrieben, der sich für Umwelt- und Klimaschutz und einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen einsetzt. Die „Leihbrary“ wird ausschließlich durch Fördermittel und Spenden finanziert.

Adresse und Kontakt:

Leihbrary, Auerstraße 23a
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0176 98584993

Mail für Anfragen: info@mslev.de

Der Artikelbestand sowie weitere Informationen finden sich auf www.leihbrary.org

Öffnungszeiten des Ladenlokals:

Donnerstag 17:30 - 19:30 Uhr und Samstag 11 - 13 Uhr

Text und Foto: EMO

Das Titelbild von Alt? na und! Ausgabe 132

stammt aus einer Serie mit dem Namen „Les dames de mode et leurs chiens“, also „Modische Damen und ihre Hunde“. Jedes Bild zeigt eine elegante Dame im Kleinen Schwarzen, begleitet von einem Hund. Sie genießen ihr Leben in Paris und wecken Vorfreude auf entspannte Tage im Frühjahr und Sommer.

Birgit Jansen, Friseurmeisterin mit eigenem Salon in Mülheim, hat die Bilder mit Buntstiften gezeichnet. Einen Hinweis auf ihren Beruf liefern die Frisuren der gemalten Damen, jede Frisur ein Kunstwerk. Birgit Jansens Kreativität ist kaum zu bremsen: am Tag in ihrem Salon, in der Freizeit mit den Buntstiften am Zeichenblock. Sie hat schon mehrere Serien mit unterschiedlichen Themen gezeichnet und auch ein Kinderbuch.

Wir danken Birgit Jansen, dass sie uns eins ihrer Bilder für das Titelbild dieser Ausgabe überlassen hat!

Text und Fotos: GST-B



Blick ins Atelier

Weiteres Bild aus der Serie



Alltagsbegleitung auch in Mülheim

Was ist Alltagsbegleitung?

Alleinstehende und pflegebedürftige Menschen wünschen sich häufig Unterstützung im Alltagsleben. Solche Unterstützungsmaßnahmen werden hier in Nordrhein-Westfalen durch den anerkannten Berufszweig der Alltagsbegleiter erbracht. Diese Begleiter sind keine Pflegekräfte. Sie verabreichen auch keine Medikamente, sondern ergänzen



die eigentliche Pflege, indem sie Dinge leisten, die sonst zu kurz kommen. Sie sind für die Pflegebedürftigen da, um beispielsweise Gespräche zu führen, Spaziergänge zu unternehmen oder sie zum Arzt zu begleiten. Den Pflegebedürftigen wird im Haushalt geholfen oder man erledigt Einkäufe für sie. Es kommt auch vor, dass für die unterstützende Person gekocht wird. Diese stundenweise zu erledigenden Aufgaben gelten sowohl für Pflegebedürftige in Privathaushalten als auch für Pflegebedürftige in

Heimen. Ziel ist es, die Älteren zu begleiten und zu aktivieren. Ziel ist es aber auch, ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige zu sein, wenn diese einmal keine Zeit haben oder wenn sie eine Auszeit benötigen.

Übernahme der Kosten

Die Kosten für diese Alltagsbegleitung übernimmt in der Regel die Pflegekasse. Ab einem anerkannten Pflegegrad 1 kann für diese Leistungen der Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich zugrunde gelegt werden oder - je nach Einzelfall - die Verhinderungspflege beziehungsweise zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Bitte informieren Sie sich bei den Pflegeanbietern, wie die Verhältnisse bei Ihnen sind.

Wie finde ich Alltagsbegleiter in Mülheim

In Mülheim gibt es eine Reihe von Unternehmen, die Alltagsbegleitung anbieten. Auf der Suche nach Alltagsbegleitern kann man sich hier an die ambulanten Pflegedienste oder an den kommunalen Pflegestützpunkt der Stadt Mülheim an der Ruhr, Ruhrstraße 1, unter der zentralen Ruf-Nummer 0208 455-0, wenden. Auch über eine Recherche per Internet (zum Beispiel über das Stichwort: Alltagsbegleiter oder Betreuungskräfte) können Sie solche Einrichtungen ausfindig machen.

Weitere Infos durch MAGS

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW (MAGS) informiert über Alltagsbegleiter vor allem auf der folgenden Internet-Seite:

www.mags.nrw/unterstuetzung-im-alltag

ERA/Foto: Pixabay

Bericht aus dem Seniorenbeirat vom 3. November 2023

Jörg Marx, Sozialplaner der Stadt Mülheim, stellt in Kurzfassung die Ergebnisse der Untersuchung der Forschungsgesellschaft für Gerontologie der Universität Dortmund vor. Sie wurde im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW in sechs Städten, unter anderem auch in Mülheim, durchgeführt. Ziel der Untersuchung war es, die Angebote und Strukturen der kommunalen Altenhilfe zu ermitteln und deren Weiterentwicklung zu fördern. Es fand eine schriftliche Befragung von 2.500 zufällig ausgewählten Personen im Alter von 65 bis 90 Jahren statt. Mit einer Rücklaufquote von 45,9 % beteiligten sich mehr Frauen als Männer. 52% waren Eigentümer ihrer Wohnungen. 70% waren mit ihrer finanziellen Situation zufrieden. 73% gaben an, genug soziale Kontakte zu haben. 66% nutzen das Internet und 69% informieren sich

in der Tageszeitung über Angebote für Senioren in der Stadt. Mehr als die Hälfte der Befragten waren mit ihrem Wohnumfeld und den Angeboten in ihrer Stadt zufrieden. Diese Ergebnisse sind nur eine Momentaufnahme. Die Mehrheit der Rückantworten kam von gutbürgerlichen, gut ausgebildeten Bürgerinnen und Bürgern, die größtenteils in sogenannten gesicherten Verhältnissen leben. Sie sind nicht repräsentativ für die ganze Stadt. Innerhalb der Verwaltung und den zuständigen Gremien werden diese Ergebnisse nun weiter ausgewertet.

Dies ist eine gekürzte Zusammenfassung des Forschungsprojekts „Älterwerden in Mülheim an der Ruhr“ und stellt nicht das komplette Forschungsergebnis dar. Dieses wird demnächst auf der Webseite der Stadt Mülheim veröffentlicht.

TI

Zu uns kann jeder kommen

Dies sei ein Leitsatz der „Mülheimer Tafel“, die jedem, der sich selbst als bedürftig einstufte, offenstehe. So erklärt Dominik Schreyer, einer der Geschäftsführer des Diakoniewerks Arbeit und Kultur, auf der Sitzung des Sozialausschusses das mit der Stadt Mülheim gemeinsam durchgeführte Versorgungsprojekt mit Lebensmitteln für bedürftige Bürgerinnen und Bürger. Diese können seit über 20 Jahren wöchentlich eine Tasche mit Lebensmitteln in der Georgstraße 28 kostenfrei abholen. Die Verteilung erfolgt völlig unbürokratisch, eine Anmeldung oder ein Nachweis über Bedürftigkeit ist nicht erforderlich - eine Frage der Menschenwürde und ein Gebot der Christlichkeit, so Schreyer. Ebenso wird der während der Corona-Hochphase eingeführte „Taschen-Lieferdienst“ beibehalten. Er bringt pro Woche über 300 Lebensmitteltaschen zu Menschen, die aufgrund persönlicher Einschränkungen nicht zur Georgstraße kommen können.

Ursprünglich ist „Die Tafel“ als Maßnahme gegen Lebensmittelverschwendung erdacht worden. Durch die gute Zusammenarbeit mit den örtlichen Lebensmittelversorgern werden - bis auf ganz wenige Ausnahmen - alle angemeldeten Menschen versorgt. Die Fahrer der „Tafel“ führen dafür pro Woche insgesamt 200 Abholungen bei den Spendern durch und bringen diese Spenden zur Georgstraße. Hier erfolgen die Sortierung und die Zusammenstellung der Lebensmitteltaschen, die dann an derzeit etwa 2.000 Menschen nach einem Terminsystem verteilt

werden. Die gesamte Arbeit wird von durchschnittlich zwölf Mitarbeitenden aus verschiedenen Arbeitsmarktprogrammen geleistet. Diesen gelte ein großes Lob, da sie täglich hochmotiviert ans Werk gingen, auch wenn ihre Arbeit oft aufgrund sprachlicher oder kultureller Barrieren nicht immer leicht sei, erklärt Schreyer. Auch die vergangenen drei Jahre sind für die Tafel herausfordernd gewesen. Galt es zunächst, diese unter Beachtung der jeweils gültigen Corona-Schutzverordnung zu organisieren, wird sie statt der erhofften Nach-Corona-Zeit seit Kriegsbeginn in der Ukraine mit neuen und extremen Herausforderungen konfrontiert. Täglich kommen zahlreiche geflüchtete Familien ins Diakoniewerk, aber auch immer mehr junge Leute aus bedürftigen Verhältnissen, oft ohne Ausbildungsplatz, und Alleinerziehende und Rentner, bei welchen es trotz langer Berufstätigkeit nicht zum Leben reicht. Gerade wenn am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig bleibt, greifen immer mehr Menschen notgedrungen auf das Angebot der Tafel zurück, um überhaupt etwas zu essen zu haben - so wird es von den Mitarbeitenden immer wieder berichtet. Hier sagen zu können „Wir helfen gern.“ führt häufig zu positiven, emotionalen Reaktionen der Klienten. Klar muss jedoch auch sein, dass die Tafeln kein sozialpolitisches Instrument sind, das staatliches Handeln ersetzen kann. WW



Zwei uralte Gabeln

Immer wenn ich meine Besteckschublade aufziehe, sehe ich dort zwei Gabeln, die mich schon seit meiner frühen Kindheit begleiten. Sie sind viel größer als die Gabeln heutiger Bestecke. Aber gerade das macht sie für manche Arbeiten besonders geeignet. Aufgrund ihrer ungewöhnlich langen Zinken sind sie geradezu ideal zum Essen von Spaghetti.



Aber nicht nur wegen praktischer Überlegungen habe ich sie behalten. Diese Gabeln lösen in mir viele Erinnerungen aus und das ist einfach schön. Über eine dieser Erinnerungen möchte ich jetzt berichten.

In unserer Familie war es üblich, an Sonntagen gemeinsam etwas zu unternehmen. Bei gutem Wetter wurde im Sommer gewandert oder eine Radtour gemacht. Für eine gemütliche Rast und ein Picknick hatten wir immer alles Notwendige dabei. Bei einer dieser Pausen pflückte ich Blumen. Um den Strauß frisch zu halten, griff mein Vater zu einer der mitgenommenen Gabeln und stach damit eine kleine Mulde ins Erdreich. Dabei piekste er zufällig einen Frosch an, der erschreckt davonsprang. Meine Mutter regte sich über die zweckentfremdete Verwendung der Gabel schrecklich auf. Wie unhygienisch das sei, die

Gabel in den Boden zu stecken. Und dann auch noch die Berührung mit einem Frosch! Schrecklich! Mit dieser Gabel könne man ja überhaupt nicht mehr essen. Da die Gabel sich durch die Verwendung als Schaufel etwas verbogen hatte, konnte man sie auch gut von den anderen unterscheiden. Die Idylle dieses Sonntags war

dahin. Selbst als wir wieder zu Hause waren, hörte das Gezeter meiner Mutter nicht auf. Schließlich wurde es meinem Vater zu viel. Ich sah es schon an seinen entschlossenen Bewegungen. Er stand auf, holte seinen Werkzeugkasten und nahm eine Flachzange heraus. Damit ging er zur Besteckschublade und bog alle Gabeln nach und nach krumm. Nun konnte man nicht mehr erkennen, welche die zweckentfremdete Gabel war.

Noch heute freue ich mich, dass ich bei der Auflösung des Haushalts meiner Mutter unter anderem zwei von diesen Gabeln mit zu mir nach Hause genommen habe. Und spätestens dann, wenn ich Spaghetti esse und genüsslich die Nudeln mit Basilikumpesto in den Mund schiebe, stelle ich mir die Frage, ob es sich wohl um die „Froschgabel“ handelt. Text und Foto: GP

Too Good To Go (TGTG)

oder zu schade zum Wegwerfen

Wie man mit Hilfe einer App Lebensmittel retten kann

Als ich vor einigen Monaten zum ersten Mal davon gehört habe, dachte ich so bei mir: „Kann das wirklich klappen?“ Inzwischen, nach mehreren eigenen Bestellungen, bin ich sehr davon angetan.

Too Good To Go ist eine Geschäftsidee im Zusammenhang mit einer App, die man sich auf das Smartphone herunterladen muss. Über diese App kann man bei vielen Geschäften am späten Nachmittag oder Abend ungewöhnlich preiswert einkaufen. Wenn man sich die App heruntergeladen und dann alle Formalitäten erledigt hat, um Mitglied bei TGTG zu werden, kann man loslegen. Das kann am frühen Morgen sein, wenn Hotels ihre Buffets leerräumen müssen, rund um die Mittagszeit bei Hotels und Restaurants und in den Abendstunden, wenn besonders viele Bäckereien noch Gebäck, Brot und andere Leckereien nicht mehr verkaufen können.

Im Laufe des Tages kann man sich bei seinen „Wunschgeschäften“ Essen in Form einer Überraschungsbox oder Tüte reservieren, die man dann zum angegebenen Zeitpunkt, beispielsweise zwischen 17 und 18 Uhr, bis hin zu 21.30 Uhr im entsprechenden Geschäft abholen kann. So erhält man vielerorts seine Überraschungstüte für einen Preis von 3 bis 4 Euro, ursprünglicher Wert 10 bis 14 Euro. Bis zwei Stunden vor seinem Abholtermin kann man die reservierte Bestellung kostenfrei stornieren, sicherlich ein sehr angenehmer Aspekt.

Wo kann man seine Bestellung abholen?

Die Anzahl der Geschäfte für die Essensreservierung kann man eingrenzen, indem man einen Radius angibt, in dem die Geschäfte liegen müssen. Mein Radius liegt bei 10 km, den ich gut mit Bus und Bahn oder auf dem Nachhauseweg abfahren kann. In diesem Radius liegen für mich 74 Geschäfte mit ihren Filialen, bei denen ich meine Reservierungen abholen kann - darunter Restaurants, namhafte Bäckereien, bekannte Hotels, Imbissstuben, Supermärkte und andere Anbieter. Auch Vegetarier können auf ihre Kosten kommen.



Wo und wie zahle ich für meine Bestellungen?

Ich bezahle meine Leckereien per Paypal. Man kann aber auch noch andere Zahlungsmöglichkeiten wählen. Aktuell lässt sich per Mastercard, VISA-Kreditkarte, Paypal, Google Pay, Apple Pay oder Klarna bezahlen. Eine Barzahlung im Laden ist nicht möglich. Alle Transaktionen sind absolut transparent, beginnend mit der Bestellung und abschließend mit der Bezahlung, sodass ich keine Zweifel an der Seriosität der Unternehmen habe. Und die Nutzung der APP ist kostenfrei.

Auf eigene Rechnung habe ich in den letzten Monaten 7 Bestellungen ausgeführt, die ich oftmals wegen der Menge mit meinen Kindern geteilt habe. Nur einmal habe ich daneben gelegen, was aber hauptsächlich mein Fehler war, weil ich das gewünschte Produkt falsch eingeschätzt hatte und es nicht meinem Geschmack entsprach. Zum Rechnungsabschluss erhält man dann einen Kommentar per E-Mail „Du hast gerade Lebensmittel vor der Tonne gerettet.“

Mein persönliches Resümee

Ich bin nicht so blauäugig zu glauben, dass der oben genannte Satz als Hauptargument für derartige Geschäfte zu verstehen ist. Viele ortsansässige Firmen mit ihren zahlreichen Filialen werden sicherlich daran verdienen, bevor sie ihre Restbestände wegwerfen müssen. Aber wenn man sieht, welche großen Mengen an Essen und in welcher Qualität zu einem ungewöhnlich niedrigen Preis abgegeben werden, kann ich diese Aktion nur gutheißen.

Der Fairness halber muss man allerdings eines dazu sagen: Es gibt inzwischen zahlreiche Geschäfte, wie Bäckereien und Supermärkte, die am späten Nachmittag oder Abend Tagesprodukte oder Produkte mit baldigem Verfallsdatum zu einem stark verringerten Preis auch ohne App anbieten. Man muss aber auch zugreifen (wollen). AD

Fakenews



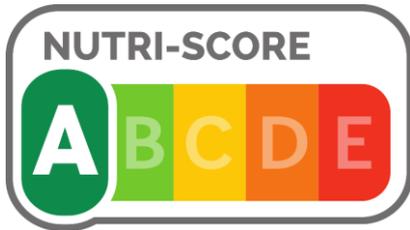
Auf der Erde wimmelt es von den unterschiedlichsten Spezies, die sich aber nur eine überschaubare Anzahl von Fortpflanzungsmethoden ausgedacht haben, wie lebend gebären, Eier legen oder Klonen durch Zellteilung. Überraschenderweise scheinen Lebewesen Eier zu legen, von denen es wohl niemand vermutet hat. Esel-Ei, Hamster-Ei, Ferkel-Ei, Keiler-Ei, Viecher-Ei, Walach-Ei (gut, leicht gemogelt) sind da zu nennen. Hinzu kommt der Hase mit

der Besonderheit, im Frühjahr nicht einfach etwa nur ein Hasen-Ei, nein, sogar ein Oster-Ei, ach was sag ich ein, viele Oster-Eier zu legen. Immer wieder erfreut dieser Tatbestand vor allem die Kinder der Menschen.

Dass hier insgesamt Falschinformationen über das Fortpflanzungsverhalten dieser Tiere verbreitet werden, scheint seit vielen Jahrzehnten niemanden zu stören. Na dann, frohe Ostern! FAM

Gesünder essen mit der Lebensmittelampel?

Mit dem „Nutri-Score“ sollen gesunde Lebensmittel leichter erkennbar sein



„Nutri“ steht für „Nutrition“, was aus dem Englischen übersetzt so viel wie „Ernährung“ bedeutet. Und weil Ernährung und Gesundheit bekanntermaßen fest miteinander verbunden sind, ist seit November 2020 auf freiwilliger Basis der Unternehmen auch in Deutschland auf immer mehr Lebensmitteln der sogenannte „Nutri-Score“ aufgedruckt, der aus einer 5-stufigen Farbskala mit den Buchstaben A, B, C, D und E besteht. Dabei steht das „A“ in Grün für die günstigste und das „E“ in Rot für die ungünstigste Nährwertbilanz. Ballaststoffe, Proteine, Nüsse, Obst und Gemüse erhalten eine positive Bewertung, Lebensmittel mit viel Zucker, Kalorien, gesättigten Fettsäuren und Salzen dagegen eine negative Kennzeichnung.

Die Bewertung per Nutri-Score bezieht sich immer auf 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter eines Produkts. Der Vorteil ist, dass sich damit verschiedene, verarbeitete Produkte aus einer Lebensmittelgruppe, zum Beispiel von Joghurts oder Tiefkühlpizzen, schnell und unkompliziert miteinander vergleichen lassen, ohne das Kleingedruckte der Inhaltsstoffe mühsam studieren zu müssen. Die mit Vollkornmehl gebackene und mit Gemüse belegte Tiefkühlpizza erhält dementsprechend eine bessere Bewertung als die mit Salami und Schinken belegte, mit weißem Mehl gebackene Pizza. Man kann also sagen, dass der Nutri-Score den Kunden eine Orientierung bei der Lebensmittelauswahl gibt. Mehr aber auch nicht. Dass eine Tiefkühlpizza oder Fertiggerichten aus Dosen ohnehin nicht zu den wirklich gesunden Lebensmitteln gehört, sollte eigentlich jedem klar sein. Wer sich gesund ernähren möchte, der sollte sein Essen selbst zubereiten unter Verwendung von reichlich frischem Gemüse und Obst,

Proteinen und Ballaststoffen, Nüssen sowie guten Fetten wie Raps- oder Olivenöl.

Nicht zu verwechseln ist der Nutri-Score mit der Angabe für die Haltungsform von Tieren auf vielen Fleischverpackungen mit einer vierstufigen Farbskala von Rot (Stufe 1) bis Grün (Stufe 4), die von den Herstellern freiwillig angegeben werden kann.

Zur farbigen „Haltungsform“-Kennzeichnung wurde seit Januar 2024 ein weiteres, schwarz-weißes, staatliches Siegel zur Angabe der „Tierhaltung“ verpflichtend eingeführt, das aber zunächst nur für Schweinefleisch gilt.



Nachfolgend soll eine Erweiterung auf weitere Tierarten, die Gastronomie sowie verarbeitete Produkte erfolgen. EMO

Die Zukunft ist weiblich?!

Zu dieser Einschätzung brachte mich das folgende Erlebnis:

Drei Mädchen, alle um die 10 Jahre alt, hatten auf dem Bürgersteig eine Decke ausgebreitet. Darauf lag allerlei Krams, den sie verkaufen wollten. Selbstgebastelte Schlüsselanhänger, kleine Seifenstücke, etwas Spielzeug, Kinderbücher. Als ich dort vorbeiging, wurde ich freundlich gefragt, ob ich



Beim Kauf von zwei gibt es Rabatt

nicht etwas kaufen wolle. Ich wollte eigentlich nicht, aber die Mädchen guckten so erwartungsvoll, dass ich nicht nein sagen konnte. Ich wählte

einen von zwei kleinen weißen Porzellanbehältern mit Deckel und einem kleinen Löffel. „Was kostet der?“ „2 Euro.“ „Gut, dann nehme ich den.“ „Aber“, sagte mein Gegenüber, „wenn Sie beide nehmen, dann kosten die zusammen nur 3,50.“ Das nenne ich mal Geschäftssinn! Ich war beeindruckt und nahm natürlich beide Behälter. „Wie viel haben Sie denn schon eingenommen?“, fragte ich. „8 Euro, zusammen mit Ihrem Geld haben wir dann 11,50.“ Prima, rechnen konnten sie auch. „Und was macht Ihr mit dem Geld?“

wollte ich noch wissen, „Sparen!“ lautete die Antwort. Auch das gefiel mir. Das Geld zusammenhalten und nicht gleich für irgendeinen „Killefitt“ ausgeben, ist ein schlauer Plan. Nicht ganz so schlau waren dann ein paar etwa gleichaltrige Jungs, die vorbeigingen und sich bei der Decke aufbauten. „Was soll denn euer blöder Scheißbladen zusammen kosten?“, fragte einer. Die Mädchen würdigten sie keines Blickes und die Jungs zogen feixend und lachend ab. Den Mädchen hatten sie es mal richtig gegeben – dachten sie wohl ... Ja und dann ging mir durch den Kopf, was als Überschrift über diesem kleinen Text steht.

Text und Foto: GST-B

Die Demokratie bewahren

Unsere Demokratie ist verglichen mit anderen Staatsformen, die Garantie auf persönliche Freiheit und gegenseitige Achtung. Sie ermöglicht uns ein Zusammenleben mit Menschen unterschiedlicher Herkunft und Lebensweisen. Darum sollte sie gegen Angriffe und Unterwanderung unbedingt geschützt werden.

Vor einiger Zeit las ich einen Artikel in der Zeitung, der mich empörte und aufrüttelte. Ich hatte spontan, das Bedürfnis, meine gesamte Generation aufzufordern, auf die Straße zu gehen und ein Ende der Toleranz gegenüber rechtsradikalen Parolen zu fordern.

In dem Artikel wurde berichtet, dass sich AFD Politiker, CDU Mitglieder der Werteunion NRW, Neonazis und Unternehmer getroffen haben. Auf diesem Treffen wurde unter anderem besprochen, mit welchen „maßgeschneiderten Gesetzen“ man eine „wirkliche „Remigration“, eine „Umvolkung“ von Migranten planen und durchführen kann. So sollen „Asylbewerber, Ausländer mit Bleiberecht und nicht assimilierte Staatsbürger Deutschland verlassen müssen und am besten in ein Gebiet nach Nordafrika abgeschoben werden.“ Es ist in meinen Augen unfassbar, dass es ausgerechnet in Deutschland, das in der Vergangenheit mit seinen Vernichtungsstrategien für den Tod von Millionen Menschenleben verantwortlich war, heute wieder Personen in unserem Land gibt, die darüber nachdenken, wie sie be-



Redaktionsmitglied Eva Stoldt, Jahrgang 1932, demonstriert, weil sie aus eigenem Erleben weiß, was völkische Gedanken anrichten

stimmt Personenkreise aus dem Land vertreiben können. Jeder Erwachsene in unserm Land hat mindestens im Geschichtsunterricht in der Schule erfahren, wie gefährlich die Hetze, Diskriminierung und Ausgrenzung von Personengruppen ist. Für die Diejenigen, die nicht gerne in die Vergangenheit schauen möchten, reicht ein Blick auf die Kriegs- und Krisenherde auf der Welt. Ich finde, es ist höchste Zeit, dass sich gerade die ältere Generation dafür einsetzt, dass unsere mühsam erworbenen Demokratie erhalten bleibt. Wir sollten uns

nicht darauf verlassen, dass die Politiker es schon richten werden. Im Zeitalter der Überinformation durch verschiedenste Medien kann heute niemand mehr sagen, er wisse von nichts.

Wir können unsere Erfahrungen weitergeben, wir können darauf aufmerksam machen, welche Folgen es hat, wenn man andere Menschen zu Sündenböcken macht und dabei die eigenen Fehler oder die Unzufriedenheit auf andere Menschen überträgt. Wir können unser demokratisches Recht bei anstehenden Wahlen ausüben und dem rechten Gedankengut eine Absage erteilen.

Wir können auf die Straße gehen und beispielsweise mit der Initiative „Omas gegen Rechts“ und allen interessierten Menschen gegen den Rechtsextremismus demonstrieren. Die Initiative „Omas gegen Rechts“ gib es seit 2018 in mehreren Städten. Es ist eine lose, aber vernetzte Initiative, die sich dafür einsetzt, dass rechte Kräfte unsere Demokratie nicht weiter bedrohen. Sie wurde 2020 mit dem Paul-Spiegel-Preis des Zentralrates der Juden ausgezeichnet. Ihr Anliegen ist es, sich gegen Rassismus, Antisemitismus, Faschismus und Frauenfeindlichkeit einzusetzen. Politischer Aktivismus ist kein Privileg der jungen Leute. Gerade die ältere Generation ist auf Grund ihrer Lebenserfahrung aufgerufen, sich für die Verteidigung unserer demokratischen Werte einzusetzen.

Quelle: NRZ 11.01.2024,
www.omasgegenrechts.de

TI/ Foto: Privat

Was bei Bahn- oder ÖPNV- Tickets auf dem Handy zu beachten ist

Eine Frau wurde bei einer Kontrolle im öffentlichen Nahverkehr nach ihrem gültigen Fahrausweis gefragt. Sie zückte ihr Handy, da sie sich für ein mobiles Ticket entschieden hatte, und sah nichts, weil die Bahn gerade durch einen Tunnel fuhr. Die Verbindung zum Internet war dort gestört. Der Kontrolleur nahm sich von dieser Situation nichts an und verhängte ein Bußgeld von 60 Euro. Die Frau zahlte zähneknirschend. Sie ging später zur Servicestelle und wies darauf hin, dass sie ein gültiges Ticket hat und nicht vorsätzlich schwarzgefahren ist. Ihr wurde daraufhin das Bußgeld zurückerstattet, aber eine (Bearbeitungs-)Gebühr von 7 Euro berechnet. Den Ärger hätte sich die Frau gerne erspart.

Auf der Internetseite www.bussgeldkatalog.org wird zum Thema Schwarzfahren ausgeführt:

Haben Sie sich für ein mobiles Ticket entschieden, ist es Ihre Aufgabe, als Fahrgast dafür zu sorgen, dass Sie den elektronischen Fahrschein auch vorzeigen können. Entsprechend ist es ratsam, für ausreichend Ladung beim Akku zu sorgen und das Ticket auch ohne Internetverbindung aufrufen zu können.

FAM

Mein Handy spricht mit mir



Das Handy kann helfen

Vielleicht kommt es manchem zunächst komisch vor, mit dem Handy zu sprechen, aber es gibt Situationen, in denen es hilfreich sein kann.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Küche gefallen, die Hand schmerzt und Ihr Fuß schwillt an. Das Handy liegt auf dem Küchentisch, aber Sie kommen nicht dran. Da kann Ihnen die Sprachassistentin des Handys, die in der Regel vorinstalliert und von Ihnen aktiviert worden ist, helfen. Indem Sie, je nach Anbieter, das Signalwort „Alexa“, „Ok Google“ oder „hey Siri“ sagen, um die Sprachassistentin zu „wecken“, und ergänzen: „Ruf bitte die 112 an.“ Der Anruf wird ausgeführt und der Rettungsdienst der Feuerwehr meldet sich. Nun können Sie Ihre Situation schildern, damit Ihnen geholfen werden kann.

Welche Sprachassistenten gibt es?

Zu den bekanntesten zählt sicher Alexa von Amazon, aber auch Siri von Apple oder der Google Assistant. Daneben gibt es noch weitere wie Cortana von Microsoft und Bixby von Samsung.

Wie funktioniert die Sprachassistentin?

Beim Einrichten des Handys mit einer solchen Funktion werden Sie gebeten, ein paar kurze Sätze zu sprechen, die dazu dienen, Ihre Stimme zu erkennen. Um die Eindeutigkeit Ihrer Stimme zu gewährleisten, sollten Sie die Sprachassistentin nicht neben einem laufenden Fernseher, einem Radio oder einer anderen Geräuschquelle mit gesprochenen Texten verwenden. Der Grund ist, dass der Sprachassistent ja nur auf Sie reagieren soll und nicht auf andere Personen. Aktiviert wird die Sprachassistentin durch das oben erwähnte Signalwort, was bedeutet, dass das Handy die Sprache dann aufzeichnet, wenn ein konkretes Anliegen formuliert wird. Ihre Sprachnachricht wird sekundenlang analysiert und das Ergebnis Ihnen mitgeteilt. Je häufiger Sie die Assistentin benutzen, um eine Frage zu

beantworten, wie „Alexa, wann wurde Mozart geboren?“, umso besser lernt sie Ihre Stimme kennen. Das macht die KI (Künstliche Intelligenz) dahinter. Sie erkennt ein spezielles Muster Ihrer Stimme und erweitert diese Fähigkeit mit jedem neuen „Gespräch“.

Was kann die Sprachassistentin für mich tun?

Sie erleichtert den Alltag aller, besonders aber bei Menschen, die sehbehindert sind oder mit dem Schreiben Probleme haben. Die Sprachassistentin, wahlweise eine Frauen- oder Männerstimme, kann für die unterschiedlichsten Fragen und Aufgaben genutzt werden:

- Der Kuchen ist in einer halben Stunde fertig: „Okay Google, stell den Timer auf 30 Minuten.“
- Medikamente müssen eingenommen werden: „... , stelle einen Wecker auf 18.30 Uhr.“
- Wenn etwas gerechnet werden soll: „... , wieviel sind 19% von 235?“
- Nach dem Wetter fragen: „... , wie ist das Wetter in Mülheim um 18 Uhr?“

Etwas über aktuelle Nachrichten oder über das Abendprogramm im Fernsehen, die Öffnungszeiten eines Restaurants oder die des Bürgeramtes zu erfahren, die Sprachassistentin macht es möglich. Sie gibt Antworten und/oder weist auf Quellen zu diesem Thema im Internet hin.

Sind im Haushalt bereits vernetzte Geräte vorhanden, die über WLAN oder Kabel mit dem Internet verbunden sind (Smart Home), kann die Sprachassistentin auch auf Befehle reagieren wie „... , schalte das Licht ein, lass die Rollläden herunter und dreh die Heizung auf.“ Oder „... , schalte WDR5 ein.“ und „... , mach das Radio etwas leiser.“

Je präziser etwas formuliert wird, umso eindeutiger ist die Antwort beziehungsweise die Reaktion. Jedoch ist die Qualität der angebotenen Assistenzen unterschiedlich, so dass es zu mehr oder weniger guten Ergebnissen kommt. Zudem sind nicht alle für ein smartes Zuhause geeignet. Die Zukunft wird sicher Verbesserungen bringen.

Einen guten Überblick zum Thema Sprachassistentin, aber auch zu anderen Fragen, die mit künstlicher Intelligenz zusammenhängen, bietet unter anderem die Broschüre *Künstliche Intelligenz im Alltag älterer Menschen*. Herausgeber:

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn, Tel.: 0228 2499930, E-Mail: kontakt@bagso.de, www.bagso.de

Text und Foto: FAM

Wer ist das?



Schwungvoll und dienstbeflissen reißt der Empfangschef des ersten Hotels am Platze die schwere Tür für den ankommenden Gast auf und begrüßt ihn mit einem devoten „Guten Tag, Herr Generaldirektor.“

Der gut situierte Herr in den besten Jahren stutzt und

entgegnet dann in dem ihm eigenen, leisen Tonfall: „Ich bin kein Generaldirektor. Ich ernenne Generaldirektoren.“ Der Angestellte erstarrt ob dieses Ruffels; offensichtlich scheint er den berühmten Industriemagnaten aus der Nachbarstadt nicht zu kennen. So groß dessen Macht, so hoch sein Ansehen, dass der Kaiser ihn anlässlich eines Empfangs süffisant mit den Worten begrüßt: „Sie sind mein größter Widersacher.“ Und tatsächlich wird er in späteren Jahren vom renommierten „Time Magazin“ als „neuer deutscher Kaiser“ betitelt werden. In der Hochzeit der Industrialisierung hineingeboren in eine begüterte Unternehmerfamilie und mit den kaufmännischen Genen vor allem seines Großvaters reich gesegnet, gründet er mit 22 Jahren ein Unternehmen, das seinen Namen trägt. Wer konnte ahnen, dass damit die Keimzelle eines einzigartigen, noch nie dagewesenen Firmenimperiums gesetzt ist. Am Ende seines Lebens gebietet er über einen Konzern von mehr als 1.500 Unternehmen mit circa 600.000 Beschäftigten. Zu diesem weltumspannenden Konglomerat gehören beispielsweise Hütten-, Stahl- und Walzwerke genau so wie Ölfelder und Raffinerien, zahllose Zeitungsverlage, aber auch Zuckerfabriken oder Hotels.

Der Arbeitstag des brillanten Strategen und Analytikers beträgt 14 bis 16 Stunden. Kaum vorstellbar, dass da noch Zeit und Muße für Privates bleibt. Und dennoch: Er gilt als liebevoller Ehemann und Vater, der sich im Kreise der Familie zu entspannen weiß, selbst wenn ihn auch dort die Arbeit immer wieder einholt. Neben dem obligatorischen häuslichen Aktenstudium bindet er auch seine zwei ältesten Söhne schon früh ins Geschäftsgebaren ein. Anstelle der üblichen Gute-Nacht-Geschichten liest er ihnen allerdings lieber Geschäftsberichte oder Auszüge aus Bilanzen vor. Zu seiner ältesten Tochter, die sehr viel später auf gänzlich anderem Terrain zu Ruhm gelangen wird, hat er eine besonders innige Bindung. Bei allem Reichtum gibt der rastlose Geschäftsmann wenig um Luxus; er legt keinen Wert auf äußeren Glanz – schon gar nicht auf modischen. Als er einmal in Berlin in gewohnt schlichter Kleidung ein piekfeines Hotel betritt, bedeutet man ihm, sein Outfit passe so gar nicht zu der Eleganz und dem Glamour des Hauses. Und wieder diese leise, dafür um so eindringlichere Stimme: „Darüber entscheide ich. Das Hotel gehört mir.“

Er stirbt, viel zu früh, nach einem ärztlichen Behandlungsfehler. Die Satirezeitschrift „Simplicissimus“ kommentiert sein Ableben mit einer legendären Karikatur. Darauf sieht man Gottvater, der angesichts des himmelwärts strebenden Verstorbenen warnend ruft: „... Jetzt heißt's aufpassen, Kinder, sonst gehört ihm in 14 Tagen der ganze Betrieb!“

Na, liebe Leserinnen und Leser, erkennen Sie diesen Tycoon der Finanz- und Wirtschaftswelt, der in unserer Stadt geboren wurde, eine Zeit lang in der Delle im sogenannten „Löwenhaus“ wohnte, später auf einem Anwesen im Uhlenhorst residierte und sich stets nur als „Kaufmann aus Mülheim“ vorzustellen pflegte?

Wenn nicht: Seinen Namen finden Sie bei den Rätsellösungen auf Seite 11. GT

Watt nu?



Bei einem Bummel durch Düsseldorf kam ich an eine Fußgängerbrücke. Am Anfang der Brücke war ein Gebots-Zeichen auf den Boden gemalt. (Siehe Foto)

Mein Mann, der mich begleitete, fragte: „Männer sollen wohl nicht über die Brücke gehen, oder? Wo soll ich denn jetzt hergehen?“

Ich überlegte und antwortete: „Und ich komme wohl nur in Begleitung eines Kindes über die Brücke. Wo soll ich das denn jetzt so schnell herkriegern?“

Grinsend gingen wir weiter, während mir ein Spruch von Horaz einfiel. Er lautet: Albernheiten im rechten Moment sind etwas ganz Köstliches.

Text und Foto: GST-B



Eine Buchbesprechung

In seinem tragisch komischen Roman „Der Markisenmann“ erzählt Jan Weiler die Geschichte von der fünfzehnjährigen Kim, die in einer Patchworkfamilie lebt. Ihre Mutter hat zum zweiten Mal geheiratet, und es gibt einen neunjährigen Halbbruder, der ständig bevorzugt wird. Von ihrem

leiblichen Vater hat Kim wenige Informationen, lediglich ein vergilbtes Urlaubsfoto. Als Kim ihren Halbbruder bei einem Unfall schwer verletzt, wird beschlossen, dass sie die Sommerferien bei ihrem Vater verbringen soll. Sie hat keine Vorstellung, wie ihr Vater lebt und was sie an seinem Wohnort Duisburg-Meiderich erwartet. Vater Ronald wird als unscheinbarer, genügsamer Mann beschrieben. Er holt seine Tochter, die er ebenfalls zum ersten Mal sieht, am Duisburger Hauptbahnhof ab und fährt mit ihr nach Meiderich in die Nähe des Rhein-Herne-Kanals. Hier wohnt Ronald in einer Lagerhalle neben seinen Stoffballen, die er als Markisen verkaufen will. Für seine Tochter hat er ein paar Quadratmeter abgeteilt, um ihr ein Ferienquartier anzubieten. Am ersten Abend stellt Ronald Kim seinen Kumpeln in Rosis Pils Treff vor. Hier lernt Kim den fünfzehnjährigen Alik kennen. Schon bald entsteht eine große Freundschaft und der Meidericher Beach Club wird gegründet. Kim beginnt, ihren Vater auf seinen Verkaufstouren im Ruhrgebiet zu begleiten. Sie ist entsetzt, wie ungeschickt ihr Vater die Verkaufsgespräche führt und wie gering

seine Umsätze sind. Um ihrem Vater zu helfen, denkt Kim sich einige Notlügen aus. Ihr Vater möchte sich zunächst nicht auf diese Strategie einlassen. Nach einigen Versuchen willigt Ronald auf diese ungewöhnlichen Verkaufsmethoden ein. Innerhalb einer Woche verkauft Ronald mehr Markisen als sonst in einem Monat. Durch diese enge Zusammenarbeit werden Kim und ihr Vater immer vertrauter. Ronald berichtet über seine Vergangenheit in der ehemaligen DDR und wie er ihre Mutter kennenlernte. Interessante Verknüpfungen mit Stasi-Erlebnissen werden offenbart. Ich möchte dieses Buch aus unterschiedlichen Gründen empfehlen: Es ist ein Roman über das Erwachsenwerden, über das Älterwerden, über Geheimnisse, die es in jeder Familie gibt und darum, dass nicht alles ist, wie es zu sein scheint. Wer im Ruhrgebiet lebt und sich in Duisburg und Umgebung auskennt, wird an den Ortsbeschreibungen seine Freude haben.

Das Taschenbuch erschien im Frühjahr 2022, hat 336 Seiten zum Preis von 12 Euro.

ISBN 978-3453427495

CMJ



Die Bücherschränke in Mülheim

Wer viel liest, hat meist auch viele Bücher. Oft sind es so viele, dass man sich aus Platzgründen, von dem ein oder anderen trennen muss. Bei der Frage „Wohin damit?“ bieten die in unserer Stadt aufgestellten Bücherschränke eine gute Lösung. Bisher findet man je einen in den Stadtteilen Saarn, Speldorf, Dümpten, Heißen und - brandneu - Holthausen sowie zwei weitere in der Stadtmitte auf dem Siegfried-Reda-Platz und zwischen alter Post und der Bürgeragentur. Hier kann man seine eigenen Bücher einstellen (einzige Bedingung: Sie müssen gut erhalten sein)

und sich gleichzeitig kostenfrei mit neuem Lesestoff versorgen. Im Januar 2023 wurde auch an der Neuen Mitte in Broich ein Bücherschrank aufgestellt, auch er gesponsert vom Energieversorger „Westenergie“. Betrieben wird er vom Team des nahe gelegenen Buchgeschäfts „Büchertäume“, das sich um die Pflege des Schrankes und der ausliegenden Bücher kümmert. Sollten Sie also, liebe Leserinnen und Leser, ihren Krimi ausgelesen haben, aber anderen noch eine Freude damit machen wollen – dann nichts wie hin zum nächsten Bücherschrank. GT



Immer gemeinsam: ehrenamtliche Seniorenarbeit



Die Literatur spielte im Leben von Ursula und Bernhard Haake schon immer eine große Rolle.

Nach ihren beruflichen Tätigkeiten haben sie ihre Freude daran über viele Jahre in ein spezielles gesellschaftliches Engagement mit eingebracht.

Angesichts permanenter finanzieller Nöte öffentlicher Haushalte, unter denen insbesondere Bibliotheken lei-

den, gründeten Bernhard und Ursula Haake 1997 mit zahlreichen bildungsbewussten Mülheimerinnen und Mülheimern den „Freundeskreis der Stadtbibliothek Mülheim an der Ruhr e.V.“ Seither setzen sich die Mitglieder des Freundeskreises mit Engagement und Kreativität dafür ein, neue Angebote für die Bedürfnisse sowohl von Kleinkindern, Jugendlichen und Erwachsenen, als auch von Senioren und Seniorinnen finanziell zu fördern und dauerhaft in das Konzept der Stadtbibliothek mit ihren fünf Standorten aufzunehmen.

Erwähnt seien beispielsweise die frühkindliche Leseförderung und der Bildungsauftrag gegenüber geflüchteten Menschen aus verschiedenen Sprachräumen und vieles mehr.

Im Laufe der Zeit sind die Bibliotheksstandorte durch erweiterte Angebote für die Stadtgesellschaft zu Orten der Begegnung und des Lernens geworden, für die der Freundeskreis Finanzmittel zur Verfügung stellt. Eine wertvolle Hilfe sind dabei die Erlöse der „Schmökertube“. Heute beheimatet in der Zentralbibli-

othek, Eingang Wallstraße, wurde die „Schmökertube“ auf Initiative von Bernhard und Ursula Haake und Mitgliedern des Freundeskreises im Jahr 2007 gegründet. Mit dem Verkauf der gespendeten Bücher erhält die Stadtbibliothek am Synagogenplatz finanzielle Unterstützung.

Aus der aktiven Vorstandsarbeit hat sich Bernhard Haake inzwischen zurückgezogen und die Aufgaben in jüngere Hände gelegt.

Seinem Credo: „Öffentliche Bibliotheken haben die Aufgabe, die kulturelle Grundversorgung zu sichern und müssen deshalb mit den notwendigen finanziellen Mitteln ausgestattet werden.“ wird er treu bleiben.

Bei dem geführten Gespräch war deutlich zu spüren, mit welcher Energie und Lebensfreude das Ehepaar Haake auch mit über 80 Jahren noch immer dem Ehrenamt verbunden ist und damit sich und andere Menschen bereichert. Sie betonen, dass sie alle ihre ehrenamtlichen Aktivitäten immer gemeinsam gestaltet haben, und diese harmonische Verbindung ist bis heute spürbar. Text und Foto: CMJ

Jung sein

Die Jugend kennzeichnet nicht einen Lebensabschnitt, sondern eine Geisteshaltung; sie ist Ausdruck des Willens, der Vorstellungskraft und der Gefühlsintensität. Sie bedeutet Sieg des Mutes über die Mutlosigkeit, Sieg der Abenteuerlust über den Hang zur Bequemlichkeit.

Alt sein bedeutet nicht, viele Jahre gelebt hat. Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt. Die Jahre zeichnen zwar die Haut – Ideale aufgeben aber zeichnen die Seele. Vorurteile,

Zweifel, Befürchtungen und Hoffnungslosigkeit sind Feinde, die uns nach und nach zur Erde niederdrücken und uns vor dem Tod zu Staub werden lassen.

Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: und dann?

Wer die Ereignisse herausfordert und sich freut am Spiel des Lebens.

Ihr seid so jung wie euer Glaube. So alt wie eure Zweifel. So jung wie euer Selbstvertrauen. So jung wie eure

Hoffnung. So alt wie eure Niedergeschlagenheit. Ihr werdet jung bleiben, solange ihr aufnahmebereit bleibt; empfänglich fürs Schöne, Gute und Große; empfänglich für die Botschaften der Natur, der Mitmenschen, des Unfasslichen.

Sollte eines Tages euer Herz geätzt werden von Pessimismus, zernagt von Zynismus, dann möge Gott Erbarmen haben mit eurer Seele – der Seele des Greises.

Marc Aurel (121 – 180 n.Chr.)

Rätsellösungen

Silbenrätsel: Lösungswörter: Frauenfußball, Rabbiner, Übertragung, Hochdruck, Liebesbrief, Illusion, Nelke, Gesprächskreis, innemohnen, Schlagler, Torschlusspanik, Deichbruch, Inseheim, Eisenhut, Zollstock
Lösungssatz: Frühling ist die Zeit des Erwachens.
Gelo: K auf M an N = Kaufmann,
Reihenweise: Lösungen: a) (-5 x2), ? = 58 b) (x3 -3 :3), ? = 3 c) (+1 +2 +3 +4 +5), ? = 27
Bilderrätsel: In der Stadthalle über der Tür zur Parkett-Loge
Wer ist das? Hugo Stinnes

Frühling

Lisa, 8 Jahre alt:

Wir haben heute in der Schule ein neues Lied gelernt: „Im Märzen der Bauer...“.

Als ich es mittags meiner Mutter vorsang, hat sie gleich mitgesungen und ganz fröhlich gesagt:

„Das Lied hat mir mein Opa schon beigebracht!“ Am Nachmittag haben wir mal wieder den Bauernhof vom Nachbarn Schulten gemeinsam besucht. Er hat uns seinen Traktor, die Egge und einige seiner Pferde gezeigt. Mir haben am besten die kleinen Hühner gefallen, die ganz aufgereggt gackerten, als wir kamen. Heute durfte ich auch länger draußen bleiben und mit meiner Freundin Lara Fangen spielen.

Mir wurde richtig warm dabei, obwohl ich zum ersten Mal meine Winterjacke zuhause lassen konnte.

Unser Nachbar, den wir ganz lange nicht gesehen haben, winkte uns von seinem Balkon aus zu.

Auf dem Heimweg sah ich viele Gänseblümchen im Gras und pflückte sie für meine Mutter.

Ach, es ist so schön jetzt!



Emma, 80 Jahre alt:

Heute Mittag schien unverhofft die Sonne - endlich mal wieder nach vielen kühlen und regnerischen Tagen. Ich nahm meinen Stock und ging hinaus. Der Himmel leuchtete blau und machte mir Mut, langsam und

vorsichtig die schmale Straße bis zum Ortsrand zu gehen. Ich hörte die Amseln singen und sah nach langer Zeit wieder das kräftige Grün der Wiesen. Sogar der erste Löwenzahn blühte schon.

In manchen Gärten entdeckte ich Krokusse und zarte Blüten der Kirschbäume.

Ich setzte mich zum Verschnaufen auf eine Bank und lauschte den Vogelstimmen. In der Ferne brummte schon ein Rasenmäher und vom nahen Spielplatz hörte ich endlich wieder die Rufe und das Lachen der Kinder.

Als der sanfte Wind etwas auffrischte, begab ich mich auf den Heimweg.

Eine Nachbarin, die in ihrem Vorgarten auf Knien den Boden für die frischen Stiefmütterchen lockerte, stand auf, drehte sich zu mir und nahm mich in den Arm- „Hat die Sonne Sie herausgelockt?“

Wie schön! Jetzt sehen wir uns sicher wieder öfter!“

Frühling - Wärme für das Herz!

MAS/Foto: GP

Ostern – blöd oder wunderschön?

Ostern steht vor der Tür und bei Familie Hase herrscht hektische Betriebsamkeit. Die Eier müssen bei den Hühnern von Bauer Müller abgeholt und Farben und Pinsel eingekauft werden.

Als alles da ist, geht es los: Die Eier werden gekocht, gefärbt und bemalt. Alle wissen, was zu tun ist, nur die beiden Hasenkinder Elsa und Willi, die zum ersten Mal mitma-



chen, brauchen noch Anleitung und Hilfe beim Verzieren der gefärbten Eier mit schönen Mustern. Schließlich soll aus jedem Ei ein kleines Kunstwerk werden. Elsa macht das gleich ganz prima, aber der kleine

Willi tut sich ziemlich schwer. Seine Punkte sind Kleckse, die Linien krumm und schief und die Kreise überhaupt nicht rund. „Die können wir gar nicht verteilen!“ Das Urteil

des strengen Hasenvaters macht Willi traurig. Ostern ist blöd – denkt er in diesem Moment.

Aber dann wird die Hasenmutter krank und muss sich mit einem schweren Schnupfen ein paar Tage ins Bett legen. Und deshalb werden bis Ostern nicht so viele Eier bemalt wie geplant. Die Hasenfamilie beschließt, unter diesen Umstän-

den doch auch Willies Eier zu verstecken.

Am Ostersonntag sitzt Familie Hase im hohen Gras und beobachtet, wie die Menschenkinder Ostereier suchen – jeder Fund eine Freude! „Guckt mal, was ich Tolles gefunden habe!“, ruft plötzlich ein kleiner Junge ganz laut und hält ein von Willi bemaltes Ei in die Höhe. „So ein schönes, lustig buntes Ei will ich auch finden!“, rufen die anderen und laufen los.

Willi ist erstaunt. Und als dann der Hasenpapa sagt, dass er stolz auf seinen Sohn ist und dass der im kommenden Jahr die Ostereier wieder genauso bemalen darf wie in diesem, ist Willi richtig glücklich. Ostern ist doch wunderschön – denkt er jetzt.

GSt-B/Foto:Pixabay

Mein Rollator und ich

Eines Tages wollten meine Beine nicht mehr. Ich stürzte dreimal, sogar einmal in der U18. Das war mehr als ärgerlich, denn nun wollten meine Kinder mich ins Altenheim stecken. Ich ins Altenheim? Ich, die noch im September 2017 auf der Bühne, mit Stöckelschuhen, gestanden hat? Das ist doch erst 6 Jahre her! Die noch 2018 Auto gefahren ist? Das ist auch erst fünf Jahre her. NEIN!

Ich, inzwischen 91 Jahre alt, wollte jedenfalls NICHT ins Altenheim abgeschoben werden. So habe ich mein Leben weiterhin selbst in die Hand genommen, mir einen Rollator sowie eine Uhr gekauft, mit der ich im Notfall Hilfe anfordern kann. Meine bisherige Haushaltshilfe kommt nicht mehr einmal pro Woche, sondern öfter. So kann sie mir beim Einkaufen helfen, und auch wenn wieder einmal ein Aufzug am Bahnhof Gracht oder Heißen Kirche defekt ist. Leider kommt das mehr als einmal vor und meist für eine sehr lange Zeit.

Fahrstühle und Rolltreppen

In Mülheim fallen die Fahrstühle regelmäßig aus. Eine Anzeige bittet die Reisenden dann, eine Rolltreppe zu benutzen. Doch mit einem Rollator? Besser nicht! Leider machen einige Menschen das trotzdem. Ist diesen Menschen nicht bewusst, wie gefährlich das ist? Wenn man auf einer Rolltreppe fällt, fährt die Treppe weiter. Die Verletzungsgefahr ist groß und die Menschen, die hinter der fallenden Person stehen, müssen nun auch noch über sie hinwegsteigen.

Eine Rolltreppe fährt und fährt und fährt, bis sie ausgestellt wird, also bis ein Bahnbeamter kommt und das kann lange dauern. Frühestens mit dem nächsten Zug, wenn es nicht am Hauptbahnhof passiert. Dort ist immer jemand von der Bahnaufsicht.



Mit dem Rollator unterwegs

Wenn es keinen Aufzug gibt, muss ich doch mit dem Rollator die Rolltreppe nehmen und dabei brauche ich Hilfe. Warten, bis mir jemand Hilfe anbietet? Nicht mit mir! So habe ich

gelernt, fremde Menschen anzusprechen und um Hilfe zu bitten. Fiel es mir anfangs sehr schwer, ist es für mich jetzt kein Problem mehr, auch beim Ein- und Aussteigen in einen Bus oder eine Straßenbahn um Hilfe zu bitten. Es gibt immer mal Menschen, dir mir nicht von sich aus helfen. Zum Glück ist das aber sehr selten der Fall. Sehr viele Menschen, egal welcher Nationalität, welchen Alters oder Geschlechts halfen mir von alleine. Und dafür bin ich dann auch sehr dankbar.

Neulich fiel an meinem Ziel auch die Rolltreppe aus. Was nun? Nach oben bin ich gekommen, konnte einkaufen, doch nun stand alles auf Rot. Zum Glück fuhr von dieser Haltestelle ein Bus zum Hauptbahnhof. Leider war er gerade abgefahren, der nächste kam eine Stunde später. Mit ihm zum Hauptbahnhof, dann mit der U-Bahn zurück zum Anfang. Mit Rollator ist Pünktlichkeit nicht immer einfach. Man braucht viel mehr Zeit als früher und für Verabredungen ist das manchmal schwierig. Mir macht das nichts, denn als Seniorin habe ich ja genug Zeit.

Im Endergebnis bin ich immer noch selbstbewusst und frei in meinen Entscheidungen. Mein Rollator gibt mir Halt. Wo werde ich heute einkaufen oder was werde ich heute unternehmen? Und vor allen Dingen: Ich bin selbständig und werde nicht bevormundet. Ich wünsche allen älteren Menschen die Kraft, selbstbestimmt, ob mit oder ohne Rollator, ihr Leben zu meistern. Text und Foto: ev



*Liebe Leserinnen und Leser!
Dass auch Sie ein wunderschönes Osterfest
haben, wünscht Ihnen
das Redaktionsteam von Alt? na und!*

Fitnessstrend – Die Jugend will fit sein

Als ich mich im Dezember nach langem Überlegen in einem der unzähligen Fitnessstudios anmeldete, eröffnete sich für mich die Welt der Fitness. Unzählige Geräte, lange Öffnungszeiten, Duschen, Massagen, Getränke, Snacks ... Heute bekommt man für eine kleine Gebühr das gesamte Fitnesspaket. Durch die sozialen Medien erfasst der Fitnessstrend meine Generation in besonderem Maße. Wie äußert sich dieser in den sozialen Medien und welchen Einfluss hat dieser auf junge Menschen heute?

Was ist „Fitness“

Auch wenn dieser Begriff von jedem unterschiedlich definiert wird, bezeichnet er im Allgemeinen das körperliche Wohlbefinden eines Menschen, das ihm ermöglicht, die Belastungen des Alltags zu meistern. Das soll durch ein ausgewogenes Maß an sportlicher Betätigung und einer vielseitigen Ernährung geschehen - möglichst ohne Ergänzungsmittel. Zudem soll Fitnessstraining weit verbreiteten Krankheiten, die auf zu wenig Bewegung und eine schlechte Ernährung zurückzuführen sind, vorbeugen.

Die erste Fitnesswelle

Die erste große Welle erfasste Deutschland in den 1980ern. Die Geschichte des Fitnessstrainings geht jedoch weiter zurück und wurde auch im europäischen Raum durch „Bodybuilder“ (Kraftsportler, die versuchen, ihre Muskeln in einer ästhetischen Weise darzustellen) wie Arnold Schwarzenegger bekannt.



Bodybuilder Arnold Schwarzenegger im Jahr 1974

In dieser ersten Fitnesswelle wurden viele Studios aus dem Boden gestampft, die Interessierten ermöglichen, für eine kleine Gebühr an einer Vielzahl von Fitnessgeräten zu trainieren, nicht selten mit Öffnungszeiten bis spät in die Nacht.

„Adonis-Komplex“ bei der Jugend

In den nächsten Jahrzehnten hat sich an diesem Prinzip kaum etwas verändert. Im Jahr 2022 zählte man 10 Millionen Mitglieder in den deutschen Fitnessstudios. Besonders viele davon sind Personen zwischen 20 und 29 Jahren, die vor allem Krafttraining betreiben.

Fitnessstraining wird heutzutage sowohl von Seiten der Krankenkassen als auch der Arbeitgeber gefördert. Die sozialen Medien haben die Fitnessbranche jedoch nachhaltig

verändert. Überaus häufig finden sich „Fitness-Influencer“, die ihre Fortschritte auf diesen Plattformen teilen und Tipps geben, wie man solche Ergebnisse selbst erzielt. Nicht selten führt die Masse an diesen Fitness-Beiträgen von durchtrainierten und ziemlich homogen aussehenden Menschen in den sozialen Netzwerken dazu, dass junge Menschen unrealistische Körperideale vermittelt bekommen, die teils nur schwer zu erreichen sind. Das Selbstwertgefühl richtet sich zunehmend danach, wie sehr der eigene Körper der gesellschaftlichen Idealvorstellung eines attraktiven Körpers entspricht. Insbesondere bei jungen Männern spricht man hierbei vom „Adonis-Komplex“.

Und in Zukunft?

In den letzten Jahren betrachten immer mehr junge Menschen die Beiträge in den sozialen Medien kritisch und erlegen sich weniger oft ein intensives Fitnessstraining auf, weil das - entgegengesetzt der Ziele von Fitness - zu negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden führen kann. Auch wenn es erst eine allmähliche Entwicklung ist, findet ein Umdenken statt und die geistige Gesundheit erhält - nicht zuletzt durch die Generation Z (Menschen, die in den Jahren zwischen 1997 und 2012 geboren wurden) - einen immer größeren Stellenwert in der Fitnessszene. Ihnen ist nicht nur wichtig, auf ihre körperliche Verfassung zu achten, sondern auch auf ihre mentale Gesundheit.

IK/Foto: Wikipedia

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!*, Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

Redaktionsmitglieder:

Arno Döhring (AD), Anna-Maria Früh (FAM), Ilias Khamous (IK),
Eckehard Molitor (EMO), Gudrun Prüßmann (GP),
Eckhard Raschdorf (ERA), Marianne Schrödter (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: Birgit Jansen

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

Welcher Beruf ist das?

K

M N

ev

Reihenweise

Mit welchen Rechenoperationen werden die Reihen fortgesetzt, um die letzte, noch fehlende Zahl zu errechnen:

- a) 16, 11, 22, 17, 34, 29, ?
- b) 5, 15, 12, 4, 12, 9, ?
- c) 6, 7, 9, 12, 16, 21, ?

Bilderrätsel



Wo ist dieses schöne Stadtwappen zu sehen?

Foto: FAM

Silbenrätsel

Silben: ball – bes – bi – brief – bruch – deich – druck – ei – en – frau – fuß – ge – ge – ger – gung – heim – hoch – hut – il – in – ins – ke – kreis – lie – lu – ne – nel – nen – ner – nik – on – pa – rab – schla – schluss – sen – si – sprächs – stock – tor – tra – über – woh – zoll

1. Mannschaftsspiel für 22 Spielerinnen
2. jüdischer Geistlicher
3. Sendung einer Veranstaltung im Radio
4. Begriff, der gutes Wetter verheißt
5. schriftlich erklärte liebevolle Gefühle
6. Wunschvorstellung, Sinnestäuschung
7. Blume, Gewürz
8. Gruppe, die regelmäßig Themen erörtert
9. enthalten sein (alter Sprachgebrauch, z. B. in der Poesie)
10. populäres Gesangsstück
11. große Furcht, etwas zu verpassen
12. plötzliche Zerstörung eines Dammes
13. vor anderen verborgen
14. sehr giftige blaue Gartenstaude
15. Messstab

Aus den ersten und fünften Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich eine erfreuliche Feststellung.

MAS

Rätsellösungen auf Seite 11

Old Stars

Seniorenkalender mit filmreifen Lebensgeschichten

Die Contilia GmbH besteht seit 2006 und ist eine soziale, katholische Dienstleistungs- und Trägergesellschaft, die unter anderem zahlreiche medizinische Einrichtungen sowie Pflegeeinrichtungen in Essen und Mülheim an der Ruhr betreibt.



Aus Klementine

Kalender-Projekt

Eines der vielen kreativen Projekte der Contilia-Gruppe ist der Seniorenkalender mit jährlich wechselndem Motto. Für das Jahr 2024 waren es die „Old Stars“, eine Hommage an Filmklassiker.

Aus verschiedenen Einrichtungen in Essen und Mülheim schlüpfen Seniorinnen oder Senioren in die Rolle ihres Stars oder Sternchens, wie beispielsweise Gary Cooper, Grace Kelly oder Marilyn Monroe. Gleichzeitig erzählen sie die persönliche Verbindung zu der jeweils dargestellten Figur. Das kann eine optische Ähnlichkeit mit dem „Old Star“ sein oder aber auch ein Bezug zwischen dem Stoff des Films und dem eigenen Leben. Und gerade diese einzelnen Anekdoten bilden das Herzstück des Kalenders.

Die verschiedenen Darstellerinnen und Darsteller verfolgten dabei selbst fasziniert ihre jeweilige Verwandlung im Spiegel. Dabei war es den Durchführenden des Projekts besonders wichtig, dass trotz Kostüm, Styling oder auch Perücke niemand überschminkt wurde, denn im Mittel-

punkt der gesamten Aktion stehen die Persönlichkeiten der einzelnen Seniorinnen und Senioren.

Die Damen und Herren ließen sich gerne auf das Abenteuer im Fotostudio ein und genossen das Schminken und Stylen in der Maske und das Agieren vor der Kamera und am Ende zeigt sich dem Betrachter die Schönheit und Würde des Alters auf jeder Kalenderseite. Der Kalender ist in schwarz-weiß gehalten mit der jeweils dazugehörigen Geschichte auf der Rückseite und begeistert durch seine nostalgische Ästhetik.

Für die Macher des Kalenders war es ein großes Geschenk zu erleben und zu sehen, wie die Seniorinnen und Senioren beflügelt von Abenteuerlust und Nervenkitzel über sich hinauswachsen. Und ganz bedeutend war der gemeinsame Weg dorthin, der zeigt, dass das Leben auch im Alter spannend, schön und lebenswert sein kann.



wird Marilyn

Von dem Kalender wurden 2.300 Exemplare produziert, die in den 14 Seniorenquartieren der Contilia Pflege und Betreuung als Weihnachtsgeschenk unter dem Tannenbaum lagen. Kaufen kann man ihn nicht. Es ist ein Kalender, der von Begegnungen und Erinnerungen der Seniorinnen und Senioren erzählt, die sie mit ihren Idolen verbindet und zugleich ist er ein liebevolles und wertschätzendes Zeugnis ihrer Lebensgeschichten. SW

Fotos: Christian Deutscher, Contilia Pflege und Betreuung

