

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 138

9/2025 - 11/ 2025

Allein sein ja, einsam nein danke
80 Jahre Frieden in Deutschland
Wer ist Rudolf K.W. Huhn?

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



Allein sein ja, einsam nein danke

Die Sehnsucht nach Ruhe und Einsamkeit führte mich auf eine Almhütte mit einem atemberaubenden Ausblick auf die schneebedeckten Berge. Ich war völlig überarbeitet und brauchte die Einsamkeit. Ich wollte allein sein, wollte keine Kontakte, keine Gespräche oder Ablenkung. Die gewollte Einsamkeit war die richtige Medizin, um mich wieder zu regenerieren.

Eine ungewollte Einsamkeit hingegen kann die Seele und den Körper krank machen. Die negative Einsamkeit entwickelt sich schleichend und hat unterschiedliche Ursachen. Bereits im Kindesalter kann sie durch Isolation und Ausgrenzung entstehen. Ein Umzug in eine andere Gegend, verbunden mit fehlenden sozialen Kontakten, Arbeitslosigkeit oder der Verlust eines Partners können zu Einsamkeitsgefühlen führen. Bei all diesen Gründen gibt es einen gemeinsamen Faktor: Es sind keine Menschen da, mit denen man sich austauschen kann, sich geborgen fühlt oder etwas erleben kann. Auch in

bestehenden Beziehungen kann ein Gefühl von Leere entstehen, wenn man sich ungeliebt und abgelehnt fühlt. Ein erhöhtes Risiko zu vereinsamen besteht im Alter, da Krankheit und Tod hier häufiger eintreten. Das oft plötzliche, ungewollte Alleinsein führt zur Vernachlässigung von sozialen Kontakten. Wenn Verwandte und Freunde weiter weg wohnen oder selber nicht mehr mobil sind, sieht man sich weniger und kann sich auch nicht gegenseitig unterstützen. Es geht die Freude am Leben allmählich verloren, wenn man nur noch alleine vor der Kaffeetasse sitzt, niemand da ist, mit dem man sich über die Nachrichten aufregen kann oder mit dem man Erinnerungen teilt. Wenn der Impuls fehlt, sich nach Außen zu orientieren, sich zu aktivieren, ist die Gefahr groß, in eine Depression zu geraten, in Traurigkeit und Schwermut zu verfallen.

Das einzige Rezept gegen die Einsamkeit ist der menschliche Kontakt. Wir Menschen brauchen Menschen, damit es uns gut geht.

Menschen, die uns zuhören, die uns respektieren und für uns da sind. Wenn wir solche Menschen nicht in unserer Nähe haben, sollten wir uns um Gemeinschaft bemühen oder offen sein für Angebote. Es werden unterschiedliche Aktivitäten für alleinlebende Menschen angeboten. Es gibt die Netzwerke der Gemeinden, das Netzwerk der Generationen der Stadt und Seniorenbegegnungsstätten. Dort gibt es die Möglichkeit, Leute zu treffen, die Zeit haben, zuzuhören und sich vielleicht in einer ähnlichen Lage befinden. Es gibt dort die Chance, persönliche Kontakte zu knüpfen und entsprechend eigener Interessen an verschiedenen, überwiegend kostenlosen Aktivitäten teilzunehmen. Es werden Computer-Kurse für Anfänger, geselliges Beisammensein, Spiele, Singen, Tanzen, Bewegung und Unternehmungen angeboten. Keiner muss einsam sein, der es nicht will. Wer sich nur einmal überwindet, wird feststellen, dass es gut tut, unter Menschen zu sein.

TI

Alle Angebote für Senioren und Seniorinnen finden Sie im Wegweiser für ältere Generationen der Stadt Mülheim-Ruhr in „Informiert, Aktiv und Versorgt“, erhältlich im Rathaus, Medienhaus und Touristen Info Büro. Eine kleine Auswahl habe ich hier zusammengestellt:

- Netz Werk Broich - Saarn, Evangelische Kirche, Telefon 0157-86403672 / 0157-82873163
- Seniorenbegegnungsstätten in den Stadtteilen, zum Beispiel: Aktienstraße 78a, Telefon 0208 472957
- Diakonie am Eck, Kettwiger Straße 3, Telefon 0208 3019505
- Nachbarschaftshaus Heißen, Hingbergstraße 311, Telefon 0208 20586927
- Schloß Styrum, Moritzstraße 102, Telefon 0208 779550
- Offene Spaziergänge im Quartier, Pflege Behmenburg, Telefon 0208 493066
- „Wir rufen uns an“, Netzwerk der Generationen, Stadt Mülheim-Ruhr, Telefon 0208 4555007
- Telefonseelsorge, kostenlos, Telefon 0800 1110111 / 0800 1110222

Knapp vorbei ist auch daneben

Aus dem Schulalltag

Religionsunterricht in der Oberstufe. Der Lehrer fragt: „Könnt Ihr mir ein Ereignis von historischem Ausmaß aus dem Alten Testament benennen?“ Schon geht ein Finger in die Höh'. „Der Untergang der AIDA!“, verkündet eine Schülerin und blickt sich

beifallheischend um. Dem Lehrer bleibt der Mund offenstehen. Er fasst sich jedoch schnell und entgegnet: „Meinst Du vielleicht die Arche Noah?“ - „Ja, genau, die meine ich“. - „Nun, dann solltest Du vielleicht auch wissen, dass die Arche Noah nicht

untergegangen ist, sondern als einzige die Sintflut überstanden hat“, korrigiert er und freut sich, damit eine profunde Wissenslücke einer angehenden Abiturientin schließen zu können.

Aufgeschnappt von GT

Mülheim - die bunte Stadt an der Ruhr

Ein Plädoyer wider die ständige Nörgelei über unsere Stadt

Ich bin viel in den sozialen Medien unterwegs, vor allem auf Facebook. Und in aller Regelmäßigkeit wird in den entsprechenden Gruppen der „Niedergang“ der Mülheimer Innenstadt beklagt, die früher doch soo viel schöner gewesen sei. Einen Schuldigen für dieses Unglück hat man dann auch schnell gefunden: Mülheims Kommunalpolitik, wen sonst...

Schloßstraße läuft man nun nicht mehr auf den Kaufhof zu, der über lange Jahre nur noch ein Dasein als leerstehende Bauruine fristete, sondern auf moderne Wohn- und Geschäftsbauten des Ruhrbania-Projekts. Nicht zu vergessen die Versuche, mit ein wenig Grün das trostlose Straßenbild aufzuhübschen: das - immerhin - brachte über die Jahre gelegentlich etwas Abwechslung.

1990er Jahre enorm viel Kaufkraft aus der Innenstadt ab. Dazu kommt, dass immer mehr Menschen ihre Einkäufe im Internet tätigen und somit als Kunden für den Einzelhandel wegfallen. Will man dafür die Politik verantwortlich machen? Bevor sich die ewigen Nörgler einen Schuldigen suchen, sollten sie lieber erst einmal kritisch ihr eigenes Konsumverhalten hinterfragen, finde ich.



Die Schloßstraße in der Mülheimer Innenstadt – Ladenketten und Billigläden prägen das Straßenbild. Eine schmucklose Fußgängerzone, wie wir sie im Ruhrgebiet häufig finden.

Da schaue ich doch mal genauer hin, denke ich mir, und sehe mir einige historische Aufnahmen der letzten 50 Jahre aus der Mülheimer Innenstadt an. Und stelle fest: es hat sich eigentlich so gut wie nichts am Stadtbild geändert: die gleichen hässlichen Nachkriegsbauten säumen die Fußgängerzone, das Pflaster ist immer noch das, was es mal war, der Synagogenplatz wie eh und je eine Betonwüste mit einem monströsen Brunnenkonstrukt - jetzt immerhin mit modernem Medienhaus an seiner Seite. Und zum Ende der

Was also hat sich denn dann geändert, dass so viele Menschen meinen, derart auf ihre Stadt schimpfen zu müssen?

Als erstes fällt auf, Fachgeschäfte gibt es nur noch vereinzelt, Filialen verschiedener Ladenketten und Billigläden prägen das Straßenbild, ein Phänomen, das sich in allen Städten des Ruhrgebiets, aber auch darüber hinaus zeigt. In Mülheim zogen der Bau des Rhein-Ruhr-Zentrums in den 1970er Jahren und des CentrO Oberhausen Mitte der

Aber es kommt noch etwas anderes hinzu. Im Bereich der Innenstadt wohnen Menschen, die überwiegend nicht zu den Wohlhabenden unserer Stadt zählen. Die Mieten sind geringer als in vielen anderen Stadtteilen, viele sozial Benachteiligte und viele Migranten unterschiedlichster Kulturen leben hier und bilden entsprechende Käuferschichten. Sichtbare Armut und das bunte Gemisch zahlreicher Nationalitäten begegnen sich auf Schloss-, Leineweber- und Friedrich-Ebert-Straße, und demzufolge verändert sich hier auch das Angebot des Einzelhandels.

Muss man das beklagen? Nein, denn die Gesellschaft ist eine andere als vor 40 oder 50 Jahren, und sie wird sich auch weiter verändern. Die wachsende Schere zwischen Arm und Reich und die großen gesellschaftlichen Umbrüche unserer Zeit kann Kommunalpolitik ohnehin kaum beeinflussen. Politik und Verwaltung unserer Stadt machen sicher nicht alles richtig, aber unter den Bedingungen knapper Kassen und hoher Verschuldung einen ziemlich guten Job im bunten Mülheim.

Text und Foto EMO

Am 14. September 2025 finden in NRW Kommunalwahlen statt.

Bitte wählen auch Sie!

Drei gute Gründe, zur Wahl zu gehen:

1. Weil es mein Recht und Privileg ist!
2. Weil jede Stimme zählt!
3. Weil andere entscheiden, wenn ich nicht wähle!

Naherholung an der Ruhr in Mülheims Natur

Unsere Stadt ist ein Paradies für Wanderer, Spaziergänger und Radfahrer

Viel frische Luft und regelmäßige Bewegung sind für ein gesundes Leben unabdingbar. Mülheims Bürger haben das Glück, in einer Stadt zu leben, die über einen hohen Anteil an Grünflächen verfügt. Parks, Wälder und Gärten laden zum Spazierengehen und Wandern ein. Beliebt bei Jung und Alt sind die Mülheimer Gartenanlagen (MüGa), die sich entlang der Ruhr erstrecken und ein Treffpunkt für all diejenigen sind, die die Natur in der Stadt genießen wollen. Auch die Ruhrwiesen rundum den Wasserbahnhof, nur ein paar Schritte vom Stadtzentrum entfernt, laden zu einem Spaziergang ein. Wer etwas besser in Form ist, kann die Ruhr überqueren und durch die ausgedehnten Auen im Mülheimer Stadtteil Saarn streifen. Keine andere große Stadt im Ruhrgebiet hat eine so wunderbare Lage am Fluss wie Mülheim.

Wanderer und Radfahrer kommen auf ihre Kosten, wenn sie sich über den



Beeindruckende Natur mitten in Mülheim, unserer Stadt am Fluss: Blick auf die Schleuseninsel

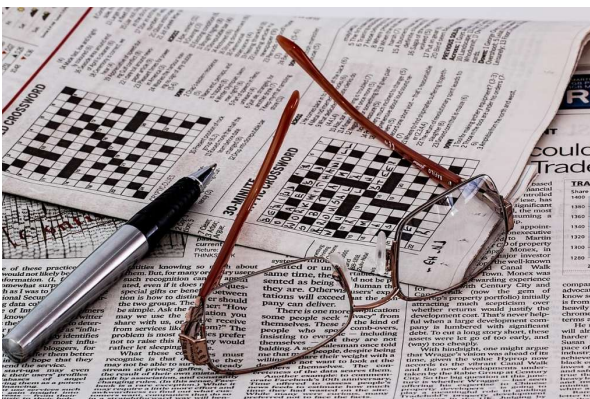
Ruhruferweg in Richtung Essen-Kettwig auf den Weg machen. Der Weg zurück führt dann durch Wiesen und Felder über Mülheim-Mintard. Wer höher hinaus will, kann die Ruhrhöhen hinaufsteigen. Ausgedehnte Wanderwege über den Auberg auf der linken Ruhrseite oder „rechtsruhrisch“ die Mendener Höhen hinauf bieten den Wanderern einen imposanten Blick über das Ruhrtal. Eine größere Runde durch Mülheims Natur lässt sich erschließen, wenn man weiter durch das Forstbachtal am

Flughafen Essen-Mülheim vorbei ins Rumbachtal hinab geht und entlang des naturbelassenen Bachverlaufs wieder in die Innenstadt gelangt. Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, den wunderschönen Raffelbergpark zu durchqueren und an der Stadtgrenze zu Duisburg die Wälder Richtung Uhlenhorst zu durchstreifen. Seinen Gang kann man dann mit einer Einkehr im schönen Dorf Saarn belohnen. Wohl bekomm's.

Text und Foto EMO

Das kleine Glück am Morgen

Seit etlichen Jahren bin ich im Unruhestand und genieße es, morgens meine Tageszeitung in Ruhe zu lesen. Insbesondere wenn ich zu den Rubriken Horoskop, Sudoku und Kreuzworträtsel vorstoße.



Ich bekenne, dass ich das Horoskop lese, ich gestehe nicht, ob ich daran glaube. Mein Ehrgeiz ist geweckt, das Sudoku zu lösen. Es ist zugleich für mich ein Gradmesser für meine aktuelle Konzentrationsfähigkeit. An einem Morgen im März widmete ich mich eines zugegeben leichten Kreuzworträtsels. In eine Senkrechtrubrik war eine Stadt in Nordrhein-Westfalen mit acht Buchstaben einzutragen. Zu meiner Überraschung war die Lösung MUELHEIM! Das war eine Premiere. Bis dahin hatte ich noch nie ein Kreuzworträtsel bearbeitet, in dem meine Heimatstadt als Eintrag vorgesehen war. Mülheim – mit dem H an der richtigen Stelle. Mein Herz ging auf und die Sonne schien. What a beautiful morning! Der Tag konnte beginnen.

VE /Foto Pixabay

Gemeinsames Spazieren in Mülheimer Stadtteilen

Das Netzwerk der Generationen und Miteinander & Für-einander Behmenburg gGmbH haben die Stadtteilspaziergänge ins Leben gerufen, die jeden Monat in fast allen Ortsteilen stattfinden. Menschen jeden Alters mit und ohne Rollator oder mit Kinderwagen sind eingeladen, in Gemeinschaft ihre Nachbarschaft zu erkunden. Wer gerne spazieren geht, sich aber allein schlecht aufrufen kann oder wer ein wenig Unterstützung braucht, ist herzlich

willkommen. Hier sollen nicht viele Kilometer geschafft, sondern Kontakte geknüpft werden. In ein bis zwei Stunden können zudem verschiedene schöne Ecken im Stadtteil erkundet werden. Wenn es möglich ist, soll auch ein Besuch in einem Café mit Kuchen und Kaffee den Spaziergang abrunden. Geben Sie sich einen Ruck, nehmen Sie vielleicht auch ihre Nachbarin oder ihren Nachbarn mit und gönnen Sie sich ein paar bewegte Stunden. TI

Hier eine Übersicht über die Angebote:

Wo?	Wann?	Treffpunkt	Kontakt	Telefon 0208-
Dümpten	3. Dienstag im Monat, 11:00 Uhr	Bushalte Dümptener Friedhof	Holger Förster	455-5059
Styrum	1. Donnerstag im Monat, 14:00 Uhr ungerade Monate → gerade Monate →	Feldmann Stiftung, Augustastr. 108-114 Schloß Styrum Moritzstr. 102	Holger Förster	455-5059
Stadtmitte	4. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr	Brillen Fielmann im Forum	Ranghild Geck	455-5007
Raadt	letzter Freitag im Monat, 11:00 Uhr	Pflege Behmenburg Brunhofstr. 6-8	Svenja Ester	493006
Heißen	4. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr	Quartierspunkt Heißen Süd Kleiststr. 20	Anna Schewerda	45002409
Speldorf	1. Montag im Monat, 15:00 Uhr	Parkplatz REWE Duisburger Straße 283	Holly Kummerow	455-5058

Piko Park in Mülheim



Zahlreiche Anwohner erfreuen sich an der Eröffnung des Piko-Parks

An der Oberheidstraße in Dümpten befand sich zwischen den Wohnhäusern vom SWB lange eine Baustelle. Naturgarten-Gestalterin Sabine Lompa und SWB haben hier einen kleinen Park entstehen lassen, der den Anwohnern zugutekommen, aber auch als Nist- und Brutstätte für Vögel und Insekten dienen soll. Für sie gibt es eine Trockenmauer mit Nisthilfen für Wildbienen, eine Hecke aus Totholz als Unterschlupf

für Vögel und Igel oder Wohnungen für den Nachwuchs von Käfern und Holzwespen in Form von Totholzstämmen. Kirschlorbeer und Co. sind hier nicht zu finden, da sie für die Tiere ökologisch wertlos sind, sondern heimische Pflanzen, wie Knöllchen-Steinbrech, Wiesen-Witwenblumen oder Fingerlerchensporen, so dass auch die auf heimische Pflanzen spezialisierten Insekten hier das bekommen, was für sie lebensnotwendig ist. Die Sandflächen sind für Sandbienen angelegt. Hier legen die Weibchen in etwa 20 cm tiefen Gängen zweimal im Jahr ihre Eier ab. Beete mit Kalkschotter sind hier ebenfalls zu finden. Die feine Körnung dieses Schotters sorgt für einen guten Wasserhaushalt des Bodens.

Es soll ein kleiner Ort der Ruhe für Mensch und Tier sein. Eine Oase der Sinneswahrnehmung. Das bunte Angebot von Blumen und Pflanzen ist ein Naherholungsgebiet für Augen und Nase, das Summen der Insekten oder der Vogelgesang für die Ohren. Selbst der Geschmackssinn wurde nicht vergessen. Es gibt beispielsweise Stachel- und Johannisbeersträucher, von denen man naschen kann.

Dieses Kleinod ist im Juni eröffnet worden. Es kamen viele Interessierte und alle äußerten sich begeistert. „Das ist ja mal gelungen!“ „Schön hier, da werde ich öfter sitzen!“ „Klein, aber fein!“

Schön wäre es, wenn dieser Piko Park nicht der einzige in Mülheim bliebe.

Text und Foto AR

Gutes tun im Ehrenamt

Grüne Damen und Herren in Mülheim unterstützen bei Betreuung und Pflege

Grüne Damen - davon haben wir alle schon mal gehört. Aber seit wann gibt es sie eigentlich und wo treffen wir sie an?

Wie alles begann ...

Die ersten Grünen Damen - und es waren anfänglich tatsächlich nur Damen, so las ich - finden wir in unserem Land seit 1969. Zu verdanken haben wir sie Brigitte Schröder, der Ehefrau des damaligen Chefdiplomaten Gerhard Schröder. Der weilte in Begleitung seiner Gemahlin auf einer Konferenz der Außenminister in den Vereinigten Staaten. Im Rahmen des für die Damen arrangierten Besuchsprogramms erhielt sie Gelegenheit, in einem Hospital die sogenannten „pink ladies“ kennenzulernen – Ehrenamtliche in rosa Kitteln, die sich Zeit für Gespräche nahmen und den Patienten dabei behilflich waren, den Alltag eines Klinikaufenthalts zu bewältigen. Brigitte Schröder war begeistert. „So etwas“, sagte sie „braucht es auch in Deutschland.“ Mit der ihr eigenen Tatkraft ging sie ans Werk, etablierte die ersten Grünen Damen in einem Düsseldorfer Krankenhaus und begründete mit der Kranken- und Altenhilfe „Grüne Damen und Herren“ eine der größten Organisationen für Ehrenamtliche bundesweit. Übrigens: Auch das Erkennungszeichen - der lindgrüne Kittel - geht auf Brigitte Schröder zurück. Das in den USA gebräuchliche Rosa gefiel ihr einfach nicht. Es sollte dann doch ein hoffnungsfroherer Farbton sein.

... was daraus geworden ist ...

Auch in unserer Stadt finden wir Grüne Damen - und seit Ende der 1970er Jahre auch Herren. In beiden Krankenhäusern, aber auch in der ein oder anderen Pflegeeinrichtung sind sie ein unverzichtbarer Bestandteil bei der Betreuung der Bewohner geworden. In einem Haus gab es in diesem Jahr sogar ein besonderes Jubiläum zu feiern. Im Haus Ruhrgarten

kann man seit nunmehr 50 Jahren auf das erfolgreiche Wirken der dort tätigen Grünen Damen zurückblicken. 1975 nahmen die ersten 16 ihren Dienst im Ruhrgarten auf, ein paar Jahre später kam der erste Herr dazu. „Männer in der Mannschaft zu haben, ist ja durchaus von Vorteil“, wie es der ehemalige Pflegedienstleiter Oskar Dierbach formulierte, „denn Frauen fällt es ungleich schwerer, sich über Prostatabeschwerden zu unterhalten.“ Derzeit sind 18 Frauen und 4 Männer im ehrenamtlichen Einsatz. Sie alle haben eine dreitägige Basisqualifikation durchlaufen und müssen über eine stabile physische Verfassung verfügen. „Mit einem Rollstuhl zu lavieren, in dem ein Mensch sitzt, der sich kaum bewegen kann, bedarf schon eines gewissen Kraftaufwands“, sagt Christian Happe vom Sozialen Dienst. Nicht ohne Grund ist das Höchstalter für die Ehrenamtler auf 80 Jahre beschränkt. Und natürlich braucht es Verlässlichkeit, Geduld und Empathie. Vor allem aber braucht es: Zeit. Zeit für kleine Spaziergänge, zum Vorlesen und für so vieles mehr, in erster Linie aber zum geduldigen Zuhören - auch wenn man die Geschichte schon viele Male gehört hat.

... und warum man Grüne Dame wird

Was treibt einen Menschen an, sich in einem Altersheim auf hochbetagte und/oder hilfliche und/oder verwirrte Menschen einzulassen? Ich hatte Gelegenheit, hierüber im Ruhrgarten mit zwei Grünen Damen zu sprechen. Annegret Lange trägt das „Kümmer-Gen“ in sich, so sagt sie. Und da sie nach einem relativ sorgenfreien Leben ohne große Tragödien oder Katastrophen nach ihrem Renteneintritt das Gefühl hatte, etwas zurückgeben zu sollen an die Gemeinschaft, die ihr so wohlgesonnen



Christian Happe vom Sozialen Dienst mit den beiden Grünen Damen Annegret Lange (l.) und Annette Rex. Sie schenken den Pflegebedürftigen mit viel Geduld und Freude ihre Zeit und ihre Aufmerksamkeit

war, ist sie seit drei Jahren Grüne Dame im Haus Ruhrblick. Schwerpunktmäßig widmet sie sich dort dem Gedächtnistraining. Und wenn sie erlebt, wie sich die alten Leute über jeden kleinen Erfolg freuen, dann weiß sie, dass sie ihren Platz gefunden hat. Annette Rex kommt aus einer großen Familie. „Als die Kinder aus dem Haus waren, war da eine Leerstelle“, erzählt sie. Bei der Suche nach einer Beschäftigung, die ihrem Verständnis von gesellschaftlichem Miteinander entsprach, beteiligte sie sich unter anderem an einer Aktion der Kirchengemeinde, die zur Adventszeit Weihnachtssterne im Haus Ruhrgarten verteilte. Sie war überwältigt von der Freude, Dankbarkeit und Herzenswärme, die ihr da entgegengebracht wurden und wusste: Das ist es! Nun ist sie seit 14 Jahren Grüne Dame und könnte ein Buch schreiben über die vielen anrührenden Begegnungen. Und auch der Antwort auf eine Frage, die sie schon immer umtrieb, hat sie sich dadurch angenähert, nämlich: „Wie fühlt es sich an, alt zu sein?“

Text und Foto GT

Ein Pokal für das Ehrenamt:

Der „Ehrwin“ des Monats oder des Jahres in NRW

Als Ehrenamt bezeichnete man ursprünglich ein unentgeltliches und freiwilliges Engagement in öffentlichen Funktionen wie zum Beispiel Vereinsvorstand, Wahlhelfer oder Schöffe. In der Umgangssprache fällt darunter aber inzwischen ebenso das bürgerschaftliche Engagement oder die Freiwilligentätigkeit. Das Ehrenamt ist somit eine unbezahlte gemeinnützige Leistung, die dem Allgemeinwohl dient.

Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens könnten ohne Ehrenamt kaum existieren. Wer seine berufliche Laufbahn beendet hat, sucht sich nicht selten noch eine Beschäftigung, die persönliche Interessen und Fähigkeiten oder Hobbys verbindet und am Ende für alle Beteiligten zur Bereicherung werden kann. Aber es ist ebenso möglich, sich neben einer

Berufstätigkeit in einem Ehrenamt zu engagieren.

In diesem Zusammenhang zeichnet der Westdeutsche Rundfunk jeden Monat Menschen mit einem



„Ehrwin“ aus, die sich für andere Menschen in Nordrhein - Westfalen engagieren. Zum Jahresende wird dann der „Ehrwin“ des Jahres gekürt. Die Vorschläge für den „Ehrwin“ kommen dabei aus dem Umfeld, in dem der jeweilige Ehrenamtler tätig ist.

Ich denke, es ist ausgesprochen schwierig und eigentlich auch unfair, ein Engagement mit einem Pokal zu bewerten. Wenn sich beispielsweise Nachbarn umeinander kümmern oder

sich gegenseitig helfen, ist das durchaus ehrenwert und nicht selbstverständlich. Wer jemandem aus einer misslichen Lage hilft, leistet ebenfalls einen Beitrag an die Gemeinschaft. Jedes Engagement hängt auch davon ab, was der oder die Einzelne in der Lage ist zu leisten. Bei körperlicher Beeinträchtigung sind die Möglichkeiten anders als bei noch gutem Allgemeinbefinden. Dadurch wird die einzelne Leistung aber nicht weniger wertvoll. Jede Person, die sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten für das Allgemeinwohl einsetzt, hat eine Würdigung verdient. Es wäre daher angemessener, über die verschiedenen Ehrenämter wertfrei zu berichten und sie vorzustellen. Damit kann man Wertschätzung ausdrücken – auch ohne Pokal.

SW /Foto WDR

Pflegekräfte im Einsatz

Ein Sturz, ein Bruch, eine OP und dann stark bewegungseingeschränkt wieder zuhause. Das war meinem Mann passiert. Der Sozialdienst des Krankenhauses vermittelte den Kontakt zu einem Pflegedienst und so kamen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus eine Zeit lang morgens und abends Pflegekräfte ins Haus, die beim Aufstehen oder Zubettgehen und der Körperpflege halfen.

Bis dahin war für mich theoretisch klar, dass Pflegekräfte oft schwere Arbeit verrichten, viel zu wenig verdienen und ihnen nicht immer eine angemessene Wertschätzung entgegengebracht wird. Aber jetzt erlebte ich zum ersten Mal, wie das in der Praxis aussieht: Es ist schwer, einen Menschen, der sich nicht viel bewegen kann und Schmerzen hat, aus dem Bett zu hieven. Es dauert, diesen Menschen so gut wie möglich zu waschen und die Nacht- und Tagwäsche zu wechseln. Und obwohl nach Zeitplan gearbeitet wird - fünf Minuten für dies und 10 Minuten für

jenes - hat keine Pflegekraft bei uns je auf die Uhr geguckt oder gedrängelt. Alle waren freundlich, hilfreich und respektvoll.



Pflegekräfte: Was wären wir ohne ihren Einsatz und ihr Engagement?

Das galt für die deutschen Pflegekräfte genauso wie für die, die aus anderen Ländern gekommen waren, um in Deutschland in der Pflege zu arbeiten: aus der Türkei, aus Spanien, Marokko, Serbien und Griechenland. Besonders beeindruckt hat uns ein sanftmütiger, junger Mann aus Togo. Seit vier Monaten war er in Mülheim und wir bewunderten sein gutes Deutsch. Nein, das habe er sich nicht

in dieser Zeit angeeignet, erklärte er. In Togo hatte er zuvor zwei Jahre lang in einem Goethe-Institut unsere Sprache und etwas über unser Land gelernt, denn er wollte in Deutschland arbeiten und gut vorbereitet sein.

Zurückblickend sind wir immer noch sehr dankbar für die Hilfe und Unterstützung der Pflegekräfte, die in einer schwierigen Zeit für uns da waren – egal, ob sie aus Deutschland oder aus anderen Ländern kommend hier arbeiten. Und ich werde jetzt noch wütender als bisher schon, wenn ich an die Menschen denke, die pauschal auf die Ausländer schimpfen oder sogar Parolen wie „Ausländer raus!“ oder „Deutschland den Deutschen!“ grölen. Ohne „Ausländer“ sähe es in der Pflege ganz schlecht aus. Und für andere Bereiche in unserem Leben gilt das genauso. Ich bin jedenfalls sehr dankbar, dass diese Menschen hier bei und mit uns leben!

GST-B /Symbolbild Freepic

„Ich möchte die Schwerkraft auflösen.“

Besuch bei Kuno Lange - Bildhauer, Maler und Grafiker in Mülheim an der Ruhr

In einem ehemaligen Gartenbaubetrieb hat Kuno Lange sein Haus mit Atelier, umgeben von einem großen grünen Grundstück. Schon beim Eintreten ins Haus wird der Besucher von den verschiedensten Plastiken aus unterschiedlichen Materialien und farbtintensiven Gemälden empfangen. Gleich rechts geht es in die Werkstatt, in der der Künstler auch Kurse gibt. Diverse Arbeitstische mit Drehscheiben stehen dort, umrahmt von Regalen mit allem, was zum Arbeiten für einen Bildhauer nötig ist, inklusive Fachliteratur und Büchern von anderen Kunstschaaffenden. Aber nicht nur das ganze Haus bietet Kunst in Hülle und Fülle, auch im weitläufigen Garten sind überall Plastiken zu entdecken: komische Vögel, hochaufgeschossene Gestalten und vieles mehr.

Werdegang

Lange, der 1950 in Dortmund geboren wurde, zeigt schon früh eine Begabung für das Zeichnen. Selbst die frisch geteerten Straßen in seinem Umfeld dienten ihm als Malfläche. Bis heute zeichnet er viel, um seine Eindrücke festzuhalten, auch im Urlaub. „Als Bildhauer bin ich ein guter Zeichner.“

Nach Abschluss seiner Lehre zum Tiefdruckretuscheur bestand er eine Sonderbegabtenprüfung, die ihn zunächst an die Fachhochschule nach Krefeld führte. Da ihm beim Grafikstudium das Handwerkliche fehlte, wechselte er zur Bildhauerei an die Folkwang-Schule in Essen. Dort nahm sich sein Lehrer, Professor Max Kratz, vergleichsweise viel Zeit für seine Klasse von rund 20 Studierenden. In Aktzeichnen, Gipstechniken, Abformungen, Verarbeitung von Silikon und Kunststoff und mehr

wurde Lange ausgebildet. Nach seinem Studium lebte Lange 20 Jahre im stillgelegten Bahnhof in Hamminkeln. Den musste er erstmal halbwegs bewohnbar machen, da das Gebäude von der Bundeswehr für Häuserkampfübungen benutzt worden war.



Der Mülheimer Künstler Kuno Lange in seinem Atelier, einem ehemaligen Gartenbaubetrieb an der Tinkrathstraße

Zwei Semester lang belegte Lange Bildhauerei an der Rijksakademie in Amsterdam. Nach einer rund dreijährigen Station im Kunsthaus HAVEN in Oberhausen ermöglichte ihm eine Erbschaft den Ankauf des Gartenbetriebes in Mülheim. Auch hier musste viel investiert werden, um das heruntergekommene Haus für seine Zwecke nutzbar zu machen. Seit 20 Jahren lebt er nun an der Tinkrathstraße.

Langes Kunst

Seine Vorbilder in der Grafik waren Kollwitz und Barlach, dann die Aquarellisten Macke, Marc, Klee und Feininger, aber auch die Künstler Hildebrandt, Kolbe, Scheibe, Breker, Picasso und Moore. In manchen seiner Arbeiten spiegeln sich diese Künstler wider, zum Beispiel in

einem Kopf mit dem Titel „Hommage an Picasso“.

Lange arbeitet mit Ton, Gips, Stahl, Polyester, kurz fast allem, was sich für das Erstellen von Plastiken eignet. Seine Leidenschaft für Bildhauerei ist auch geprägt durch Afrikanische

Kunst, die maßgebend für den Expressionismus war. Das Thema Mensch zieht sich durch seine Arbeiten, aber auch durch seine analytischen Zeichnungen. Seine Malerei auf Holz ist eher abstrakt. Eine Leinwand wäre für seine Maltechnik vermutlich ungeeignet, weil er mit vielen verschiedenen Farbsorten arbeitet, die mit allerlei Pinseln, Rollen oder Ähnlichem aufgetragen, gespachtelt und dann geritzt werden.

Er war Mitglied in verschiedenen Künstlerverbänden, so zum Beispiel schon recht jung im renommierten Verein Berliner Künstler (VBK).

Seine Werke finden bis heute Anklang bei Mäzenen. Der Stil seiner Plastiken ist dadurch gekennzeichnet, dass er sie aus dem Sockel, auf dem sie stehen, emporheben will. Er will Leichtigkeit ausdrücken und die Schwerkraft auflösen. Kunstwerke seiner langen Schaffenszeit stehen in Hamminkeln, Wesel, Dortmund, Oberhausen, Sonsbeck und Dinslaken. Eine Arbeit würde Lange noch reizen, wenn er den Auftrag dazu bekäme: Die Erschaffung eines Reiterstandbildes eines Oberbürgermeisters, egal welcher, in Bronze. Der Mann hat Humor.

Siehe auch www.kunolange.de oder auf Youtube einen Film über ihn, Stichwort: Kuno Lange.

Text und Foto FAM

80 Jahre Frieden in Deutschland

Der Sieg über den Terror der Nationalsozialisten beendete den Zweiten Weltkrieg

Am 8. Mai dieses Jahres jährte sich zum 80. Mal das Ende des Zweiten Weltkriegs und der Nazi-Diktatur. Der Jahrestag war deshalb in vielen Städten unseres Landes ein Anlass, für fast 80 Jahre Frieden in Freiheit dankbar zu sein. Auch in Mülheim wurde des Jahrestages gedacht.

Die Bilanz des Zweiten Weltkrieges ist erschütternd: Über 60 Millionen Menschen starben, mehr als sechs Millionen europäische Juden wurden ermordet. Hunderttausende Sinti und Roma, politisch und weltanschaulich Andersdenkende, Menschen mit Behinderung oder Krankheit, Homosexuelle und weitere Minderheiten wurden verfolgt und getötet. 17 Millionen Menschen waren verschollen, weite Teile Europas zerstört.

Ein Tag der Befreiung

Richard von Weizsäcker, ehemaliger Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland, nannte 1985 aus Anlass des 40-jährigen Kriegsendes den 8. Mai für Deutschland keinen Grund zum Feiern, wohl aber einen „Tag der Befreiung“ von dem menschenverachtenden System der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft. Aber die Deutschen haben sich nicht selbst befreit. Die große Mehrheit glaubte bis zuletzt an die Verheißungen auf den Endsieg, und es waren alliierte Soldaten, die das NS-Regime mit Waffengewalt zerschlagen mussten. Ohne diesen Sieg unter immensen eigenen Verlusten an Menschenleben hätte es keine befreiten Lager, keine überlebenden Jüdinnen und Juden, kein Ende des industriellen Mordens und keine Befreiung von Gewalt und Terror in den von den Nazis besetzten Ländern gegeben.

Verdrängung statt Aufarbeitung

Die Siegermächte ermöglichten den Deutschen einen Neuanfang. Aber während sich im Westen mit der Bundesrepublik Deutschland ein freiheitlich-demokratischer Rechtsstaat



Die Altstadt von Rotterdam nach ihrer Zerstörung durch die deutsche Luftwaffe im Mai 1940. Wir Deutschen waren es, die mit den brutalen Luftangriffen auf die Zivilbevölkerung begannen.

etablieren konnte, wurde in den der Sowjetunion zugeteilten östlichen Landesteilen mit der Deutschen Demokratischen Republik eine neue Diktatur nach sowjetischem Vorbild errichtet. In der DDR fand eine Auseinandersetzung mit der NS-Vergangenheit nicht statt: Kommunisten konnten per Definition keine Nazis gewesen sein. Aber auch die junge Demokratie im Westen verdrängte lange die Verbrechen der Vergangenheit. Viele treue Anhänger des NS-Regimes entgingen einer strafrechtlichen Verfolgung in neuen Ämtern.

Frieden und Freiheit sind in Gefahr

Seit der friedlichen Revolution in der DDR im Jahre 1989 und der bald folgenden Wiedervereinigung leben alle Deutschen in einer demokratischen, freiheitlichen Republik. Aber nach vielen Jahrzehnten des Friedens in Deutschland und Europa begleiten die Kriegsbilder aus der Ukraine seit mehr als drei Jahren unseren Alltag und erinnern uns daran, wie fragil mittlerweile das friedliche Zusammenleben der Völker geworden ist. Die Befreier von Auschwitz sind zum Aggressor geworden und haben mit dem völkerrechtswidrigen, kriegerischen Überfall auf die demokratisch regierte Ukraine die Furcht vor den Schrecken eines weiteren großen europäischen Krieges wieder aufleben lassen. Dies zu verhindern, muss

das Ziel aller unserer Bemühungen sein. Dazu gehört, mögliche Verhandlungen zu unterstützen, aber auch, die eigene Verteidigungsfähigkeit zu stärken, denn die Demokratie darf kein wehrloses Opfer sein.

Demokratie ist menschengemacht, und sie kann auch von Menschen – nicht nur von außen – wieder zerstört werden. Extremistische Kräfte in weiten Teilen der Welt rütteln an den Grundfesten der Demokratie, sie missachten die Justiz, stellen die Gewaltenteilung in Frage, greifen die Pressefreiheit und die Freiheit der Wissenschaft an. Wir Deutschen haben sie schon einmal verloren, die Demokratie, und wohin das geführt hat, wurde mit der bedingungslosen Kapitulation am 8. Mai 1945 überdeutlich, als Deutschland in Schutt und Asche lag. Darum ist es so wichtig, Demokratie und Freiheit und Recht zu verteidigen gegen all jene, die diese Errungenschaften zerstören wollen. Demokratie ist nicht bequem, sie verlangt Engagement. „Zeigen wir, dass jede und jeder Einzelne in einer Demokratie ein besseres und freieres Leben leben kann als in jeder autoritären Ordnung“, sagte Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in der Gedenkstunde des Bundestages am 8. Mai dieses Jahres. Dem ist nichts hinzuzufügen.

EMO / Foto Stadtarchiv Rotterdam



Das Alter im Wandel

Es war in den 1970er und 80er Jahren, als viele ältere Menschen unzufrieden mit ihrer Situation waren und sich zu Wort melde-

ten. Sie kritisierten den Umgang mit dem Altern, prangerten die Zustände in den deutschen Alten- und Pflegeheimen als würdelos an und forderten mehr Selbstbestimmung. Sie kämpften gegen Entmündigung, Vereinsamung und Verarmung vieler Senioren.

Ende der 80er bekam Mülheim dann einen Seniorenbeirat, der die Interessen der älteren Generation bis heute

vertritt. 1988 richtete er zusammen mit der Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) zum ersten Mal den „Tag der älteren Generation“, später umbenannt in „Seniorenmesse“, im FORUM Mülheim aus: Freizeitgestaltung, Weiterbildung, Gesundheit, Pflege, Sport - zu vielen Themen, die ältere Mitbürger interessieren, waren Senioren-Initiativen, Wohlfahrtsverbände, Anbieter spezieller Produkte, aber auch Polizei, Verbraucherzentrale, Parteien mit einem Stand vertreten. Dort wurden Informationen weitergegeben, aber auch Anregungen, Wünsche und Kritik der Senioren und Seniorinnen aufgenommen. Von Anfang an war die Veranstaltung ein voller Erfolg.

Zum 20. Jubiläum 2008 wurden 10.000 Besucher und Besucherinnen erwartet. 2019 fand die Seniorenmesse zum letzten Mal statt. Dann kam Corona. Klar war aber immer, dass es weitergehen sollte, möglichst mit einem neuen, zeitgemäßen Konzept.

Am 25. Mai 2025 war es soweit. Der Seniorenbeirat organisierte als Nachfolgeveranstaltung den Familientag „Omma, Oppa und ich“. Und weil das FORUM nach dem Umbau nicht mehr zur Verfügung stand, zog man in die Freilichtbühne an der Dimbeck. Unser Redaktionsmitglied Günter Tübben war dort, um zu berichten.

GST-B

„Omma, Oppa und ich“

Tag der Generationen an der Dimbeck in Mülheim

So ein Pech aber auch! Wochenlang war es knochentrocken und die Sonne schien von einem strahlend blauen Himmel. Und dann verregnet es den erstmals stattfindenden „Tag der Generationen“ am 25. Mai. Unter dem Motto „Omma, Oppa und ich“ hatte der Seniorenbeirat als Veranstalter generationenübergreifend zu einem bunten Programm in die Freilichtbühne eingeladen. Das Fest sollte die der Corona-Pandemie zum Opfer gefallene, traditionsreiche und beliebte Seniorenmesse durch ein neues, zeitgemäßes Format wieder zu neuem Leben erwecken. Denn, so die Organisatoren, „Oma und Opa von heute sind nicht per se pflege- und hilfsbedürftig, sondern agile Menschen, die mitten im Leben stehen...“. Na ja! Das mag für die Mitsechziger ja zutreffen. Ich kenne jedoch viele jenseits der 80, die die Anfahrt und den Aufenthalt auf dem naturbelassenen Gelände der Freilichtbühne gescheut haben und deshalb erst gar nicht gekommen sind. Schade! Dabei hatte der Veranstalter ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Musikalisch etwa wurde für

jede Altersgruppe etwas geboten. Für die ganz Jungen trällerten Suppi Huhn und die Kinderkönige, die mittleren Jahrgänge erfreuten sich an der schmissigen Musik und den Tanzeinlagen der „Green Liners“ und für uns Ältere schmetterte der „Ruhrkohle Chor“ das Steigerlied und einige andere Lieder.

Auch die Politik kam zu Wort. In einer Gesprächsrunde konnten sich die Kandidaten für die Wahl des Oberbürgermeisters zu gesellschaftspolitischen Fragen, vornehmlich mit lokalem Bezug, positionieren. Darüber hinaus gab es Informationsstände der Mülheimer Vereine, Verbände und Selbsthilfeeinrichtungen. Auch die Polizei war vor Ort und bot unter anderem einen Reaktionstest an.

Den habe ich übrigens bestanden. Insoweit hat sich der Besuch der Freilichtbühne für mich auf jeden Fall gelohnt.



Musikalische Abwechslung auf der Freilichtbühne an der Dimbeck am Tag der Generationen

Wie auch immer. Ich fand den Neustart jedenfalls alles in allem gelungen. Eine Wiederholung im nächsten Jahr sollte es auf jeden Fall geben. Dann vielleicht ja wieder an einem wetterunabhängigen, für alle leichter erreichbaren Ort.

Text und Foto GT

„Der Pott bewegt sich“

Unter diesem Namen organisierte und sponserte die WAZ in diesem Frühjahr (Finale war der 31. März 2025) eine Mitmachaktion, bei der die Teilnehmer durch tägliches Sammeln ihrer Schritte „ihren“ Verein unterstützen und attraktive Preise gewinnen konnten. Auch Einzelpersonen hatten bei dieser Mitmachaktion die Chance auf tolle Sachpreise für die Person mit den meisten Schritten. Daher gab es eine Wertung für Allein-geher und für Geher in einem Verein oder einer Gruppe. Vier Wochen lang hieß es im Ruhrgebiet: Schritte zählen, Teamgeist zeigen und gemeinsam Gutes tun. Die Schritte wurden über die App „MyFavorito“ hochgeladen und dem dazugehörigen Verein zugeordnet. Die 50 aktivsten Vereine und Gruppierungen erhielten Preise von insgesamt 15.000 Euro (1. Platz 1.500 Euro bis Platz 50 mit 50 Euro) und die ersten 20 Vereine bekamen bis November 2025 einen kostenlosen E-Transit zur Verfügung gestellt. Insgesamt nahmen 205 Vereine aus dem ganzen Ruhrgebiet an dieser Aktion teil und tausende Menschen aus

der gesamten Region zeigten, dass mit Bewegung im Alltag Gemeinschaftssinn und Vereinsbindung ein-drucksvoll gestärkt wurden. Die Teilnehmer gingen in dem vorgegebenen Zeitraum zusammen 250 Millionen Schritte. Darunter waren die unterschiedlichsten Vereine: Kirchliche Vereine wie der Förderverein der evangelischen Kirche Knappenweg, Fußballclubs, Reitvereine, die Moskitos Essen, diverse Karnevalsvereine und viele andere Gruppierungen. Mitte März sprach mich meine Tochter, deren Kinder den hiesigen Kindergarten am Knappenweg besuchen, auf diese Veranstaltung an. Gerne wollte ich täglich möglichst viele Schritte gehen und meine Schritte mit einem Pedometer aufzeichnen. Daher ließ ich mich bei „MyFavorito“ für den evangelischen Förderverein registrieren und nahm ab diesem Zeitpunkt an dieser wunderbaren Aktion teil. Für die Einzelwertung reichte es nicht, mein Start erfolgte leider einige Tage zu spät. Der Einzelsieger machte in vier Wochen über eine Million Schritte.



Aber in der Teamwertung zeigte sich schon sehr früh, dass unser Förderverein gute Chancen auf eine vordere Platzierung hatte. Und tatsächlich, etwas überraschend erhielten wir nach Aktionsende unser überaus positives Resultat. Mit beeindruckenden 18.659.350 Schritten setzte sich der Förderverein der evangelischen Kirchengemeinde Knappenweg an die Spitze der Wertung und erhielt dafür die Höchstprämie von 1.500 Euro. Ebenfalls auf dem Treppchen: Die Dart Sharks e.V. Essen mit über 17 Millionen Schritten (1000 Euro Prämie) und der FC Sterkrade 72 e.V. mit rund 13,9 Millionen Schritten (800 Euro Prämie). Die große Übergabe der Preise für die Einzelgewinner und für die Vertreterinnen und Vertreter der 20 erfolgreichsten Vereine fand im April statt. AD

Opa lässt Drachen steigen

Auf einem Spaziergang im Juni erlebte ich kürzlich, wie ein Opa seinem etwa sechs Jahre alten Enkel beibringen wollte, wie man Drachen steigen lässt. Ich muss gestehen, dass ich davon eigentlich keine Ahnung habe. Es schien mir allerdings unmöglich, bei völliger Windstille einen Drachen steigen zu lassen. Ich glaubte mich auch erinnern zu können, dass das eher ein Erlebnis für den Herbst auf Stoppelfeldern war. Die Bedingungen waren jedenfalls so, dass kein Lüftchen wehte. Opa hatte aber einen



Plan und den wollte er umsetzen. Er war noch recht sportlich unterwegs und gab seinem Enkel ständig Anweisungen, wie er die Schnur zu halten

hatte, mal höher, mal tiefer, mal mehr links, dann mehr rechts, und Opa rannte mit dem Drachen hin und her. Aber was immer der Enkel auch machte und wie sportlich Opa sich auch einsetzte – es führte nicht zum Erfolg. Der Drachen schrappte lediglich träge und eher gelangweilt über die Grasnarbe. Mich hat das nicht verwundert und ich frage mich, was der Enkel mal später seinen Kindern zum Drachensteigenlassen mit Opa erzählen wird. SW / Foto Pexel

Rätsellösungen

Silberrätsel –
Lösungswörter: Moeve, Antike, Notenständer, Isomatte, Stradivari, Transparent, Neuschwanstein, Ultimeo, Reiche, Seehund, Ostsee, Juli, Unterholz, Nachspeise, Grotte.
Lösungssatz: Man ist nur so jung wie man sich sieht.
Zeitrechnung: 1) 86.400 2) 168 3) 720 4) 2.880 --5) 30
Kopfrechnen: a) 37 b) 5 c) 321 d) 118
Bilderrätsel: Automatische Rechenanlage des alten Wasserkraftwerks auf der Schleuseninsel bei Nacht

Liegeplätze

Heute möchte ich Ihnen, liebe Leserschaft, eine kurze Geschichte erzählen, die mir mit meiner Schwester Gisela passiert ist. Etwas makaber ist sie schon, aber eben auch lustig. Meine Schwester wurde im Juli 98 Jahre alt. Durch den großen Altersunterschied hatte ich eigentlich immer zwei Mütter. Seit September des vergangenen Jahres ist Gisela in einer Pflegeeinrichtung. Dort lebt sie nach einem Sturz in ihrer Wohnung

und einem nachfolgenden Krankenhausaufenthalt. Ihre beginnende Demenz hat sich, bedingt durch die beiden Ortswechsel, leider besonders schnell verstärkt. In Gesprächen ist sie fast immer in der Zeit, als ich noch ein Baby war. Bei meinem letzten Besuch sprach sie allerdings ein ganz anderes Thema an. Sie sagte mir, dass ihr Grab wohl einmal sehr schmal sein würde. Worauf ich antwortete, dass sei sicher nicht der Fall, weil ich

sie in unserer Familiengruft beisetzen lassen wolle. Dort, so erklärte ich es meiner Schwester, seien auch schon meine Schwiegereltern und mein Mann, der Klaus. Darauf überlegte sie kurz und antwortete dann: „Och, mit dem konnte ich es eigentlich nie so gut.“ Ich hatte die allergrößte Mühe, mich ernst zu halten. Aber Sie dürfen jetzt laut und ausgiebig lachen.

GP

Die gute Nachricht

Kleinsten Herzschrittmacher der Welt für Babys entwickelt

Ungefähr ein Prozent der Kinder wird mit einem Herzfehler geboren. Diese Kinder benötigen vorübergehend einen Herzschrittmacher.

US-Forschende haben einen winzigen Herzschrittmacher entwickelt - kleiner als ein Reiskorn. Seine weichen Ränder fassen zwei getrennte Metallplättchen, durch die Strom fließt, wenn sie durch Körperflüssigkeit verbunden werden. Ein Sensor, so groß wie eine Streichholzschachtel, wird auf den Körper des Babys

gelegt. Wenn der Sensor Unregelmäßigkeiten beim Herzschlag registriert, dann wird ein Infrarotlichtimpuls an den winzigen Herzschrittmacher gesendet, um diesen an- und auszuschalten. Das Gerät ist so klein, dass es mit einer Spritze injiziert werden kann, ohne dass eine Operation erforderlich ist. Da sich das Gerät nach einiger Zeit selbst auflöst, soll auch keine Operation zur Entfernung des Herzschrittmachers notwendig sein.

Dieser Ansatz könnte sich auch für andere Bereiche der Elektromedizin



eignen. Die Forscher denken an Wundheilung, Schmerzmanagement sowie die Anregung des Wachstums von Knochen und Nerven.

AR / Foto Pixabay

Trickbetrüger im Internet

Viele von uns kennen Amazon und haben bei dem Online-Händler mit dem riesigen Angebot - so wie ich gelegentlich - schon mal etwas bestellt. Vor ein paar Wochen bekam ich von dort die folgende Mail:

„Wir haben Ihr Amazon-Konto vorübergehend gesperrt und alle ausstehenden Bestellungen oder Abonnements storniert, da ungewöhnliche Aktivitäten festgestellt wurden. Um den Zugang zu Ihrem Konto wiederherzustellen, klicken Sie bitte auf die Schaltfläche unten und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Sobald Sie die erforderlichen Informationen bereitgestellt haben, werden wir Ihre Anfrage prüfen und innerhalb von 24 Stunden antworten. Wenn der Konto-Wiederherstellungsprozess nicht innerhalb von 3 Tagen abgeschlossen wird, kann Ihr Amazon-Konto dauerhaft gesperrt werden.“

*Wir entschuldigen uns für etwaige Unannehmlichkeiten. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Verständnis. Mit freundlichen Grüßen,
Das Amazon-Support-Team“*

Ich war misstrauisch. Es heißt doch immer, man solle Anfragen, die per Mail nach persönlichen Daten fragen, nicht beantworten. Ein Test brachte die Gewissheit. Ich konnte mein Amazon-Kundenkonto aufrufen, kein Hinweis auf Unregelmäßigkeiten oder Sperrung, eine Bestellung wäre wie immer möglich gewesen.

Also handelte es sich um den dreisten Versuch, persönliche Daten von mir für kriminelle Zwecke zu erfragen. Diese Versuche mehren sich in der letzten Zeit und Sie sollten sie unbedingt missachten und löschen. Ein Tipp: Jede Mail hat einen Absender. Bei Betrug-Mails entspricht der nicht der Adresse des Absenders, der diese Mail angeblich geschrieben haben will. Bei mir stand nicht Amazon, sondern enquiries@suffolkpetcrematorium.com (zu Deutsch: Tier Krematorium aus Suffolk).

GST-B

Wer ist Rudolf K.W. Huhn?

Wenn ich weiterschreibe und den Titel „Suppi Huhn und die Kinderkönige“ nenne, wissen die meisten Leserinnen und Leser, über wen in diesem Artikel berichtet wird. Das Leben von Rudolf K.W. Huhn, wie sein Geburtsname lautet, war früh von Musik geprägt. Mit sechs Jahren nahm er Klavierunterricht und hatte bereits 1969 mit 13 Jahren seinen ersten öffentlichen Auftritt im Kammermusiksaal der Stadthalle in Mülheim. Dem Wunsch der Eltern folgend absolvierte Suppi, so wurde er damals bereits genannt, eine Verwaltungsausbildung und arbeitete von 1975 bis 1988 als Beamter in der Stadtverwaltung Mülheim a. d. Ruhr. Schnell war jedoch klar, dass Musik in seinem Leben eine bedeutende Rolle spielen sollte. Folgerichtig verabschiedete er sich vom Beamtenstatus und ließ sich zum Tontechniker ausbilden. Noch während seiner Tätigkeit bei der Stadt Mülheim trat er mit der populären Gruppe K.E.C.K. mehrere Hundert Mal auf und gewann mit ihr 1982 den 1. Preis der deutschen Phonoakademie beim POP-Nachwuchsfestival. Maßgeblich für den Erfolg waren seine innovativen Arrangements mit einem Synthesizer. Seit 1988 arbeitet Huhn hauptberuflich als Musikproduzent, Sänger, Komponist und Arrangeur.

Etwas ab Anfang 2000 entwickelte sich sein künstlerischer Schwerpunkt hin zu Musikprojekten mit und für Kinder. Der Name „Die Kinderkönige“ wird kreiert und es entstand der Bandname „Suppi Huhn und die Kinderkönige“. Für das CD-Projekt „Wir öffnen unser Herz“ arbeitete er mit mehr als 1.000 Grundschulkindern zusammen. 2008 komponiert

Suppi die Filmmusik für die DVD zum 200-jährigen Stadtjubiläum Mülheims. Bis 2014 hat er bei mehr als 100 CD-Produktionen als Komponist, Musiker oder Musikproduzent mitgearbeitet. Sein Markenzeichen ist eine schwarze Sonnenbrille, die bei der Kommunikation mit den Kindern eine wichtige Rolle ein-

nimmt. Sobald er die Brille aus dem Haar nimmt und richtig aufsetzt, bedeutet das für die Kinder: keine Diskussion mehr. Huhn schreibt die Texte seiner Lieder selbst oder gemeinsam mit den Kindern. Themen ergeben sich aus Alltagssituationen. Einige Beispiele, an denen das zu erkennen ist: „Demokratie – wir stehen auf Freiheit“, „Friede beginnt mit uns“, „Opa schwing die Hufe“ oder „Viele Tausend Sprachen“. Sein persönlicher Favorit ist das Lied „Wir öffnen unser Herz“.

Eine Textpassage daraus lautet:

Wir öffnen unser Herz und sehen eine and're Welt

In der die Menschen sich lieben.

Wir schauen uns in die Augen, weil das viel mehr gefällt.

Komm doch mal rüber von drüben.

Wir haben keine Angst vorm Anderssein.

Wer sich mit den Liedtexten von Suppi Huhn beschäftigt, wird bemerken, viele Begriffe sind aus sozialen Bezügen bekannt, das Vokabular oft aus unserem Alltag. Ein aktuelles



„Ach du meine Güte!“: - Suppi Huhn erfreut die Kinderherzen

Lied aus diesem Jahr vermittelt als Ohrwurm ein ernstes Thema: 116 111, eine Telefonnummer gegen Kummer. Diese europaweit geschaltete Nummer kann von Kindern und Jugendlichen jederzeit in schwierigen Situationen gewählt werden, um Hilfe oder Lösungsansätze für ihre Probleme zu erhalten. Mit dem Auftritt der „Kinderkönige“ erreichte dieses Thema einen besonders großen Zuhörerkreis. Wie schafft es Suppi Huhn, so viele Kinder für seine Projekte zu mobilisieren? Für ihn einfach zu beantworten: Musik ist sein Leben. Er ist mit sich selbst gut im Kontakt. Er hat sich ein Stück innerer Kindheit bewahrt, spricht die Kinder auf Augenhöhe an und interessiert sich für ihre Themen. Suppi Huhn ist heute im Rentenalter, sein Termin kalender ist jedoch immer noch gut gefüllt. Sollte es mal eine Lücke geben, würde er gern eine Neuseelandreise planen. Aber auch eine Deutschland-Tournee wäre für ihn sehr reizvoll. Auf jeden Fall hören wir noch von „Suppi Huhn und die Kinderkönige“.

CMJ /Foto Lukas Protz, KiKuk e.V.

Kindermund

Ein mir entfahrener, zugegeben vielleicht doch etwas lauter Rülpsen, wurde von meinem Sohn zu meiner Freude nicht wahrgenommen und auch nicht kommentiert, wie ich mich sofort durch einen fragenden Blick ins Kinderzimmer versicherte. So dachte ich jedenfalls. Falsch! Zwei Wochen später im Wildpark machte der Platzhirsch mit einem heftigen Röhren auf sich aufmerksam, worauf der Sohn in ein derart heftiges und ansteckendes Lachen verfiel, dass die fremde Dame neben ihm fragte, warum er sich so herzlich amüsiere. Bei seiner auch im Umkreis laut vernehmlichen Antwort: „Der macht wie mein Papa immer“, wäre ich gerne in dem wohlbekannten Boden versunken.

WW

Ministerium gegen Einsamkeit

Ein neuer Ansatz zur Bewältigung von Einsamkeit im Theater Oberhausen

Das Tabuthema Einsamkeit rückt mehr und mehr in den Focus der Öffentlichkeit. Es ist eine der größten Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft. Großbritannien hat 2018 als erstes Land weltweit das Thema Einsamkeit in einem Ministerium (für Sport, Zivilgesellschaft und Einsamkeit) verankert. Genauer gesagt müsste es eigentlich Ministerium gegen Einsamkeit und nicht für Einsamkeit heißen.

Leben gerufen (Alt? na und! berichtete).

Das Theater Oberhausen befindet sich in einer äußeren und inneren Erneuerungsphase. Hierzu beabsichtigt es, einen Transformationsprozess zu einem „Ministerium gegen Einsamkeit“ zu vollziehen. Zielsetzung ist, das Theater unter Beteiligung und Zusammenschluss von Spielenden und Publikum noch sichtbarer und fühlbarer zu einem Ort der Gemeinsamkeit zu machen. Warum die Bezeichnung

„In unseren Stücken und Produktionen begegnen wir einsamen Seelen und wütenden Aufbegehrenden. Wir folgen ihnen in die selbstgewählte Solitude und in den Abgrund des Alleinseins. Wir finden mit ihnen Solidarität und Empathie wieder.“

Zu den ausgewählten Stücken zählen unter anderem

- Sankt Falstaff, ein modernes Königsdrama von Ewald Palmethofer, frei nach Shakespeares King Henry IV
- Die Räuber von Friedrich Schiller
- Konzertreihe mit dem Ensemble „Lonely Hearts Club“

In Veranstaltungen rund um den Spielplan lädt das Ministerium ein, über Einsamkeit und Gemeinschaft nachzudenken. Im Rahmen der Reihe „Aus aktuellem Anlass“ finden 8 Veranstaltungen statt, unter anderen

- Gemeinsam trauern
Über unseren Umgang mit dem Tod, neue und alte Rituale und Gemeinschaft im Abschied
- Gemeinsam essen
Wie schafft Essen Identität, Gemeinschaft und Zugehörigkeit?



Das Theater Oberhausen wird in der neuen Saison zum Ministerium gegen Einsamkeit

Als ich jetzt die Broschüre über die neue Spielzeit am Theater in Oberhausen in die Hände bekam, stach mir auf dem Deckblatt der Titel „Ministerium gegen Einsamkeit“ ins Auge. Ergänzt von vier Wappen, die eine Ähnlichkeit mit dem Wappen des Landes Nordrhein-Westfalen assoziieren. Sowohl das Land NRW als auch die Bundesregierung Deutschland haben Initiativen gegen Einsamkeit ins

Ministerium gewählt wurde, bleibt unerklärt. Wahrscheinlich aus Gründen der Aufmerksamkeit.

Die Intendantin Dr. Kathrin Mädler führt hierzu aus, dass die Einsamkeit gefeiert werden soll: „Wer könnte die Schönheit des Schmerzes, die Seele des Leids, 100 Jahre Einsamkeit besser ergründen als das Theater?“ Hier nach richte sich die Auswahl der Stücke in der neuen Spielzeit.

Neugierig geworden? Das Theater Oberhausen probiert neue Wege aus der Einsamkeit. Wünschen wir Erfolg. Weitere Informationen sind der Broschüre der Spielzeit 2025/26 zu entnehmen.

Kontakt: Theater Oberhausen, Will-Quadflieg-Platz 1, 46045 Oberhausen
Telefon: 0208 85778 184

E-Mail: service@theater-oberhausen.de
VE / Foto Hüttenhoff

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

Schirmherr: Oberbürgermeister Marc Buchholz

Herausgeber/Anschrift:

Redaktion Alt? na und!

Stadt Mülheim an der Ruhr - Netzwerk der Generationen
c/o Schul- und Stadtbibliothek Speldorf

Frühlingstraße 35

45478 Mülheim an der Ruhr

Website: www.altnaund-mh.de

Mail: redaktion@altnaund-mh.de

Auflage: 6.000 Exemplare

Druck: Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr

Titelbild: FAM

Gefördert durch die Stiftung Bildung und Kultur

Verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

Redaktionsmitglieder:

Marlies Appel (MA), Arno Döhring (AD), Anna-Maria Früh (FAM), Ilias Khamous (IK), Dr. Barbara Mahmoud (DM), Ekkehard Molitor (EMO), Gudrun Prüßmann (GP), Eckhard Raschdorf (ERA), Anette Reith (AR), Marianne Schrödter (MAS), Eva Stoldt (ev), Cornelia Thebille (CMJ), Gerda Timper (TI), Günter Tübben (GT), Dagmar Vehar (VE), Wolfgang Wenner (WW), Sigrid Wippich (SW)

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.

Zeitrechnung

- 1) Wie viele Sekunden hat ein Tag?
- 2) Wie viele Stunden hat eine Woche?
- 3) Wie viele Stunden hat ein Monat mit 30 Tagen?
- 4) Wie viele Minuten sind zwei Tage?
- 5) Wie viele Monate haben 2 1/2 Jahre?

ev

Wortschatztraining

Finden Sie so viele zweisilbige Hauptwörter wie möglich, die in beiden Silben ein „e“ haben.
Beispiele: Esel, Geschenk, Helfer

Suchen Sie sich selbst solche Aufgaben, wie beispielsweise

- Verben mit doppeltem „t“ (retten, spotten)
- Dreisilbige Hauptwörter, die mit „A“ anfangen (Abendrot, Anschaffung)
- Adjektive, in denen ein „ei“ vorkommt (klein, weiß)

ev

Kopfrechnen

- a) $4 + 6 + 3 + 8 + 5 + 8 + 3 = ?$
- b) $8 - 3 + 7 - 4 + 5 - 3 + 2 - 7 = ?$
- c) $53 + 92 + 67 + 35 + 74 = ?$
- d) $93 - 52 + 64 - 15 + 28 = ?$

ev

Bilderrätsel

Was sehen wir hier?



Foto: EMO

Silbenrätsel

Silben:

an – che – der – di – grot – holz – hund – iso – ju – ke – li
– moe – mat – mo – nach – neu – no – ost – pa – rei – rent
– ri – schwan – se – see – see – spei – stän – stein – stra –
te – te – ten – ter – ti – ti – trans – ul – un – va – we

1. Küstenvogel

2. das klassische Altertum

3. Gestell zum Aufstellen von Noten

4. Isoliermatte

5. Italienische Meistergeige

6. durchscheinendes Bild

7. Schloss in Bayern

8. letzter Tag des Monats

9. Menschen, die sehr viel besitzen

10. Robbenart an der Nordseeküste

11. Meer östlich der Nordsee

12. Sommermonat

13. niedriges Gesträuch im Wald

14. Dessert

15. Felsenhöhle

Aus den ersten und vierten Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich ein Satz von Robert Gernhardt (1932-2006).

MAS

100 Jahre Flughafen Essen-Mülheim

Von der wechselvollen Geschichte unseres Flughafens



Wie es begann

Es war die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg. Im Ruhrgebiet träumten viele Menschen von einem deutschen Flugverkehrswesen. Ein solches wurde aber durch die Siegermächte stark eingeschränkt. So durften bis 1925 in einem Gebiet 50 km östlich des Rheins keine Flughäfen errichtet werden. Vorausschauend auf die künftige Entwick-

lung wurde dennoch im Februar 1925 von etlichen Ruhrgebietsstädten, unter anderem Essen und Mülheim, die Luftverkehrsgesellschaft Ruhrgebiet (LURAG) gegründet mit dem Ziel, das Ruhrgebiet in den deutschen und internationalen Flugverkehr einzubinden. Die LURAG war der Vorläufer der Deutschen Lufthansa AG.

Der Flughafen Essen-Mülheim wird 1925 eröffnet

Nach dem Ende der Ruhrbesetzung im August 1925 durften im westlichen Ruhrgebiet wieder Flughäfen errichtet werden. Eine Wiesenfläche auf einem Hochplateau in Mülheim Raadt eignete sich aus meteorologischer Sicht besonders gut für einen Verkehrslandeplatz. Der dort erbaute Flughafen „Essen-Mülheim“ lag und liegt sowohl auf Essener als auch auf Mülheimer Stadtgebiet. Er wurde am 30. August 1925 offiziell seiner Bestimmung übergeben. Er wurde damals kreisrund angelegt, damit die Flugzeuge immer gegen den Wind landen und abheben konnten. Die Flughafengebäude wurden zunächst behelfsmäßig aus Holz und ab 1932 aus Stein errichtet. In der nahe-



Der Flughafen Essen-Mülheim aus der Vogelperspektive. Die Ratsgremien der Städte Mülheim und Essen beschlossen 2024 die Fortführung des Flughafens und die zusätzliche Ansiedlung eines Gewerbegebietes

gelegenen alten Schule von Raadt waren die Flughafenleitung und eine Wetterstation untergebracht.

Essen-Mülheim wird 1938 Zentralflughafen für das Ruhrgebiet

Essen-Mülheim entwickelte sich rasch zu einem bedeutenden Landeplatz. Er wurde von zahlreichen innerdeutschen und europäischen Fluggesellschaften angeflogen. 1933 lag der Flugplatz hinsichtlich der umgeschlagenen Frachtmengen an neunter Stelle von insgesamt 62 Flughäfen in Deutschland. Der Landeplatz Essen-Mülheim wurde 1938 zum Zentralflughafen für das Ruhrgebiet erklärt.

Zäsur durch den 2. Weltkrieg

Mit dem Beginn des 2. Weltkrieges endete 1939 die glorreiche Zeit des Mülheimer Landeplatzes. Der Flughafen wurde beschlagnahmt, für den zivilen Luftverkehr gesperrt und für militärische Zwecke umgerüstet. Bei Kriegsende waren die Anlagen stark beschädigt. Die Militärregierungen der Alliierten stellten auf dem Flughafengelände über 25.000 ausran- gierte Militärfahrzeuge ab. Dadurch konnte in Essen-Mülheim der

Flugbetrieb zunächst nicht wieder aufgenommen werden.

Reaktivierung als Landeplatz

Die Städte Essen und Mülheim hatten die Militärregierung um die Freigabe des Fluggeländes gebeten. Erst 1950 wurde die Sperre aufgehoben. Zuvor, im Jahr 1948, hatte sich allerdings die britische Militärregierung für den Ausbau von Düsseldorf-Lohhausen als Hauptflughafen in Nordrhein - Westfalen entschieden.

Heute dient Essen-Mülheim hauptsächlich der Ausbildung von Piloten.

Nicht so schöne Zeiten am Flughafen

Von Juni 1941 bis März 1945 befand sich am westlichen Rand des Flugplatzes ein Arbeitserziehungslager (AEL Flughafen). Dieses Straflager für deutsche und ausländische Gefangene unterstand der Staatspolizeistelle Köln. Die gepeinigten Häftlinge mussten schwere Tiefbauarbeiten auf dem Flughafengelände leisten. An diese unglückselige Zeit erinnert eine Gedenktafel, die am Ende der Brunshofstraße in Höhe der Flughafensiedlung errichtet wurde.

Wie geht es weiter

Nach Diskussionen in den vergangenen Jahren über den Fortbestand des Flughafens haben die Ratsgremien der Städte Mülheim und Essen 2024 beschlossen, den Flughafen unbefristet weiterzuführen und zusätzlich ein Gewerbegebiet anzusiedeln. Mitentscheidend war wohl auch, dass die seit Jahrzehnten ansässige WDL Luftschiffgesellschaft GmbH eine neue Luftschiffhalle errichtet hatte.

ERA / Foto Wikipedia