

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 139

12/2025 - 2/2026

Die alte Dreherei
Lust auf ein Schwätzchen?
Ein besonderes Geschenk

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



Bauwerk aus dem 19. Jahrhundert: Die Alte Dreherei

1874 baute die Rheinische Eisenbahn ein Wartungswerk für Lokomotiven und Güterwagen in Mülheim-Speldorf. Von außen präsentierte sich dieses Gebäude wie eine Industrie-Kathedrale: Eine dreischiffige Halle mit Rundbogenfenstern. Auch das Innere der Werkshalle mit siebzig Metern Länge und einer Breite von siebenundzwanzig Metern wirkte kathedralenartig. Beeindruckend ist auch die hölzerne Dachkonstruktion, die von zweiundzwanzig Stahlstützen getragen wird. In dieser Halle wurden bis 1959 Lokomotiven in ihre Einzelteile zerlegt, um Wartung, Reparatur und Instandsetzung durchzuführen. Die tonnen-

schweren Teile wurden nach der Demontage und zum Wiedereinbau auf Laufschienen transportiert. Als die Lokomotiven länger wurden, entstand 1918 eine neue Richthalle. Jährlich wurden in dem Wartungswerk mehr als tausend Dampflokomotiven überholt. Über zweitausend Menschen waren an den Arbeitsprozessen beteiligt. Als später das Fließbandverfahren eingeführt wurde, verringerten sich die Durchlaufzeiten bei den zu wartenden Maschinen von sechzig auf siebzehn Tage. Mit dem Ende der Dampfloks-Ära war auch das Schicksal des Ausbesserungswerks in Speldorf besiegelt und die Alte Dreherei drohte zu verfallen. Sogar über den Abriss des historischen Gebäudes wurde diskutiert. Dies konnte jedoch 1991 durch die Ernennung des Gebäudes zu einem Denkmal der Industriekultur verhindert werden. Aber auch der Denkmalschutz erweckte das interessante Gebäude nicht aus dem Dornröschenschlaf. Die Wende

geschah 2008, als der Trägerverein „Haus der Vereine in der Alten Dreherei e. V.“ gegründet wurde. Der Vorstand setzte sich zum Ziel, die Alte Dreherei dauerhaft für die Nachwelt zu erhalten und als Haus der Vereine einer sinnvollen, gemeinnützigen Nutzung zuzuführen. Der Trägerverein konnte einschätzen, was es für



Ein Oldie vor der alten Dreherei.

eine Riesenaufgabe war, das Gebäude für die vorgesehene Nutzung zu erüchtigen. Dieses Mammutprojekt war nur mit Menschen möglich, die mit innerer Anteilnahme, viel Freude an ehrenamtlicher Arbeit und Fachkenntnissen dazu bereit waren. Eine große Gruppe von engagierten Ehrenamtlichen fand sich, die diese Eigenschaften mitbrachte. Martin Menke, Vorsitzender des Trägervereins, berichtete, dass es gute Kontakte zu den Mülheimer Fachbetrieben gab. Als es zum Beispiel um die Sanierung der Bogenfenster ging, legte ein Glasfachbetrieb ein Konzept vor, nach dem die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer arbeiten konnten. Es wurde entrostet, lackiert und verglast. Jedes Fenster hatte vierundsechzig Einzelscheiben. Zwei Wochen benötigten die Ehrenamtler, um ein Fenster mit gespendeten Glasresten zu restaurieren. Erhalt, Reparaturen und weiterer Ausbau des historischen Gebäudes kosten natürlich viel Geld.

Doch woher kommt das benötigte Geld? Finanzielle Mittel kommen aus dem Denkmalförderprogramm des Landes, der NRW-Stiftung, Deutsche Stiftung Denkmalschutz, der Leonard-Stinnes-Stiftung, der Sparkasse Mülheim, sowie aus Spenden von Firmen und Privatpersonen. Eine bedeutende Anerkennung erfuhr der Verein bereits nach fünf Jahren beispielhafter Sanierungsarbeit. Der höchste deutsche Denkmalschutzpreis, die Verleihung der Silbernen Halbkugel, ging an den Trägerverein Alte Dreherei. Diese Ehrung war ein Meilenstein für die große Gruppe der engagierten Vereinsmitglieder. Martin Menke hatte von Anfang an gesagt,

dass es ein Haus für Vereine werden sollte. Die Eisenbahnfreunde mit ihrer Modellbahn-Anlage zogen zuerst ein. Jährlich gibt es ein Young- und Oldtimertreffen sowie einen monatlichen Trödelmarkt, der sich großer Beliebtheit erfreut. Zum Abschluss möchte ich ein interessantes Projekt erwähnen. Seit einigen Jahren finden regelmäßig Sozialpraktika in Kooperation mit örtlichen Schulen in der Alten Dreherei statt. Hier können Schülerinnen und Schüler vertiefende Einblicke in verschiedene handwerkliche Arbeiten gewinnen. Kenntnisse, die eventuell für die Berufsplanung entscheidend sein könnten. Falls Ihr Interesse an der Alten Dreherei geweckt wurde, können Sie sich aktuelle Informationen über ausgelegte Handzettel oder aus dem Internet (www.alte-dreherei.de) besorgen. Den besten Überblick verschaffen Sie sich bei einem persönlichen Besuch.

CMJ Foto: Alte Dreherei

Ausländer raus? – Ein Gedankenexperiment

Wie es in Deutschland ohne „Ausländer“ aussehen würde

Kürzlich musste ich zu meiner Hausärztin, die in der Stadtmitte ihre Praxis hat. Als ich die Treppe meines Hauses hinunterging, stürmte mir ein dunkelhäutiger Lieferbote von Amazon entgegen, um ein schweres Paket bei einem Hausbewohner in der obersten Etage abzugeben. Unten auf der Straße angelangt, ging ich auf dem Weg zur Bushaltestelle an



Auch im Straßenbau sind zahlreiche Ausländer beschäftigt.

einigen kräftigen Bauarbeitern vorbei, die gerade dabei waren, unsere Straße zwecks Verlegung von Glasfaserkabeln aufzureißen. Sie riefen sich etwas in einer fremden Sprache zu - nach meinem Gefühl muss es slawisch gewesen sein.

An der Haltestelle stieg ich in den Bus, der allem Anschein nach von einem Mann migrantischen Ursprungs gesteuert wurde, es könnte ein Iraner oder ein Iraker gewesen sein, ich weiß es nicht. Bei meiner Ärztin angekommen, meldete ich mich zunächst in der Rezeption an, wo mich eine freundliche junge Dame mit asiatischen Wurzeln begrüßte. Meine Ärztin untersuchte mich gründlich und beriet sich ausführlich mit mir. Sie hat einen türkischen Namen, ob sie in Deutschland geboren ist, kann ich nicht sagen, aber sie spricht fließend unsere Sprache. Möglicherweise ist sie eingebürgert und hat die deutsche oder vielleicht eine doppelte Staatsbürgerschaft, aber das ist mir völlig

egal. Sie ist eine gute Ärztin, darauf kommt es an.

Nichts geht mehr

Ich stelle mir die Frage, was eigentlich passieren würde, wenn alle Ausländer in Deutschland nur eine Woche streiken würden – und ich bin sicher: Das wäre eine absolute Katastrophe. Krankenhäuser und Pflege-

wünschen sich gar ein Leben ohne Ausländer in Deutschland. Und ja, das Zusammenleben unterschiedlicher Kulturen ist nicht einfach, Unterschiede in Mentalität und Wertvorstellungen führen immer wieder zu Konflikten oder Auseinandersetzungen. Richtig ist, dass Menschen, die sich nicht an Gesetze halten oder die unsere Sozialsysteme missbrauchen, mit den Mitteln unseres Rechtsstaats belangt werden müssen. Das muss für Deutsche und selbstverständlich auch für Ausländer gelten. Aber das ist erwiesenermaßen eine kleine Minderheit: Die große Mehrheit der in Deutschland lebenden Ausländer wünscht sich nichts mehr als ein Leben in Frieden und relativem Wohlstand, sie haben sich integriert, gehen einer Arbeit nach und zahlen ihre Steuern. Ein kurzer Streik, wie in dem Gedankenexperiment beschrieben, würde vermutlich eindrucksvoll zeigen, wie sehr die deutsche Gesellschaft und Wirtschaft auf Ausländer angewiesen ist. Und vielleicht kämen die Menschen dann ja zur Besinnung - wenn der Müll zu stinken begäne, die Baustellen verwaist wären und fast alle Restaurants geschlossen.

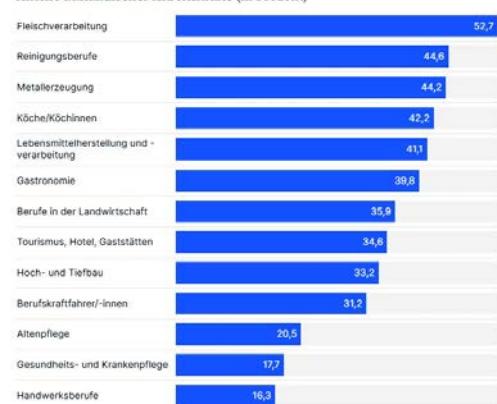
heime könnten nicht mehr ordentlich arbeiten, weil ein Großteil der Pflegekräfte und Krankenhausmitarbeiter Migrationshintergrund hat. In der Logistik würden Lieferketten in wenigen Augenblicken unterbrochen – Pakete blieben liegen, der Transport von Waren würde stoppen. Der öffentliche Nahverkehr läge in weiten Teilen brach. Im Bauwesen ständen die Baustellen still, Projekte würden verzögert, und die gesamte Branche würde enorme finanzielle Verluste erleiden. Restaurants, Cafés und der Einzelhandel könnten ihren Betrieb nicht aufrechterhalten. Die Wirtschaft würde Milliarden verlieren, die Steuer- und Sozialversicherungssysteme hätten mit Mindereinahmen zu rechnen. Der gesamte Alltag, auf den wir uns verlassen, würde ins Wanken geraten.

Ausländer raus? Bitte nicht!

Mehr als ein Drittel der Deutschen meint, dass unser Land durch viele Ausländer überfremdet sei, viele

Diese Branchen sind besonders von Zuwanderung abhängig

Anteile ausländischer Arbeitskräfte (in Prozent)



Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte (Juni 2024)

Grafik: Kühne/RND • Quelle: Bundesagentur für Arbeit, eigene Berechnungen

EMO. Foto Mika Baumeister auf Unsplash

„Erinnerungs_reich“

Museumsbesuche als Medizin für Menschen mit Demenz

Ein Besuch im Museum bringt Abwechslung in das Leben eines demenzerkrankten Menschen. Eine sogenannte „demenzsensible Museumsführung“ steigert sogar die Lebensqualität und die seelische Gesundheit von Demenzerkrankten. Das hat eine Studie unter Federführung von Michael Wächter und Karen Voigt von der Medizinischen Fakultät der TU Dresden ergeben. Durch einen Museumsbesuch können sich Impulse setzen lassen, die für eine positive Grundstimmung sorgen. Fast drei Jahre lang lief das zugehörige Projekt „Erinnerungs_reich“ in Sachsen. Dabei arbeiteten die Dresdner Forscher mit drei Museen zusammen: dem Staatlichen Kunstmuseum Dresden, den Görlitzer Sammlungen für Geschichte und Kultur sowie dem „Terra Mineralia“ in Freiberg. Insgesamt 51 freiwillige Paare, bestehend aus einer demenzerkrankten Person und einem

betreuenden Angehörigen, machten mit. Sie wurden in zwei Gruppen unterteilt, eine mit und eine ohne demenzsensible Museumsführungen. Die Ergebnisse waren noch deutlicher als die Dresdner Forscher von vornherein erwartet hatten. Das Ziel, die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu erhöhen und die seelische Gesundheit zu verbessern, wurde in der Gruppe mit demenzsensibler Führung durch die Museumsbesuche erreicht. Die Kunstwerke ermöglichten es den Demenzerkrankten, an individuelle Erfahrungs- und Erinnerungswelten anzuknüpfen und so ins Gespräch zu kommen. Die Empfehlung ist daher klar. Demenzsensible Museumsbesuche sollten in eine Regelvorsorge übernommen werden. Eine Jahreskarte für ein Museum kann besonders im Blick auf die Linderung depressiver Symptome bei Menschen mit Demenz wirksam sein.

Das Projekt „Erinnerungs_reich“ zeigt, welch großen Nutzen präventive Maßnahmen haben können.



Foyer im Kunstmuseum

Das Kunstmuseum im Münster bietet kreative Veranstaltungen für Menschen mit Demenz an. Bitte melden Sie sich bei Interesse telefonisch oder per E-Mail bei Kreativtherapeutin und Künstlerin Kerstin Hahnemann-Gottwald:

+49 (0) 178 – 656 95 72
khahnemanngottwald@gmail.com

Text und Foto AR

Metropole Ruhr

Die Definition einer Metropole lautet: „Eine Metropole ist eine Großstadt, die als politisches, wirtschaftliches, kulturelles und gesellschaftliches Zentrum einer Region oder eines Landes fungiert und sich durch überregionale Bedeutung und Reichweite auszeichnet.“ Dazu gehören Städte mit mindestens 1 Million Einwohner wie beispielsweise Berlin, Chicago oder Tokio. Auch das Ruhrgebiet wird Metropole genannt, obwohl es nicht nur eine Stadt, sondern ein Zusammenschluss von 53 selbständigen Kommunen ist. Klammer ist der Ruhrverband, der die Interessen der einzelnen Kommunen koordiniert und sie nach außen vertritt. Einfluss auf diese Arbeit nehmen die Men-



Die Metropolregion Rhein-Ruhr hat seit Oktober 2025 ein neues Logo, das von dem Künstler Andreas Ingram aus Mülheim entworfen wurde. Das Logo symbolisiert die Verbindung von Stadt und Natur durch zwei stilisierte Kreise als Augen – links für die grüne Landschaft, rechts für die urbane Skyline.

schen des Ruhrgebietes durch das Ruhrparlament, in dem alle 53 Kommunen vertreten sind und die sie direkt wählen können. Das war zuletzt bei den Kommunalwahlen im September 2025 der Fall. Um für diese Wahl zu werben, lag Anfang September eine Beilage des Ruhrverbands

in den Tageszeitungen. Aus den vielen Informationen stach die Sammlung beeindruckender Zahlen heraus, die die Bedeutung des Ruhrgebiets belegen. Die Zahlen wollen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, nicht vorenthalten und zitieren: 5,2 Millionen Einwohner, 4.439 Quadratkilometer Gesamtfläche, 61 % Grünanteil, 1.350 km Radwegennetz, 185.000 Unternehmen, 1,85 Millionen Beschäftigte, 22 Hochschulen, 248.000 Studierende, 3.500 Industriedenkämler, 200 Museen, 120 Theater, 100 Konzertsäle, 250 Festivals und 8,8 Millionen Übernachtungen im Jahr. Da können wir Ruhris nur noch eins sagen: „Glück auf!“

GST-B

Wir im Ruhrgebiet

Die Ruhris gelten als besonders anpassungsfähig und veränderungsbereit

Ein Vergleich von sieben deutschen Regionen beleuchtet erstmals einen bislang unterschätzten Faktor für die Bewältigung bevorstehender Transformationsprozesse: die Mentalität der Menschen. Anpassungsfähigkeit und Veränderungsbereitschaft gelten dabei laut Studie als die wichtigsten Schlüsseleigenschaften.

Klimakrise, soziale Ungleichheit, Digitalisierung und Künstliche Intelligenz: Dies sind nur einige der Herausforderungen für eine erfolgreiche Transformation in eine lebenswerte und gerechte Zukunft, wir spüren es alle. In diesen Zeiten des Wandels gelten die Menschen des Ruhrgebiets als besonders anpassungsfähig und sie stufen sich auch selbst besonders häufig so ein. Zu diesem Schluss kommt eine repräsentative Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag des Regionalverbandes Ruhr (RVR). Der Mentalitätsatlas vergleicht die wahrgenommenen Selbst- und Fremdbilder in sieben Regionen in Deutschland: Bayern, Berlin, Norddeutschland, Rheinland, Ruhrgebiet, Sachsen und Schwaben. Das Ruhrgebiet belegt im Fremdbild mit 77 Prozent den ersten Platz bei der Eigenschaft Anpassungsfähigkeit – noch vor dem Rheinland (73 %) und Berlin (74 %). „Die Menschen im

Ruhrgebiet haben jahrzehntelange Transformationserfahrung vom Bergbau hin zur grünen Industrieregion. Diese Anpassungsfähigkeit macht die Region zum Vorreiter im Umgang mit Veränderungen“, erklärt RVR-Regionaldirektor Garrelt Duin. Sel tener wird Anpassungsfähigkeit hingen gen den süddeutschen Regionen Schwaben (67 % Fremdbild) und Bayern (60 %) sowie den Sachsen (52 %) zugesprochen.

Hohe soziale Kompetenz

Die Menschen im Ruhrgebiet gelten nicht nur als anpassungsfähig, sondern auch als besonders sozial kompetent. So wird der Region häufiger Direktheit (87 %), Offenheit gegenüber anderen Menschen (82 %), Unkompliziertheit (75 %) und ein starkes Gemeinschaftsgefühl (85 %) zugeschrieben als anderen Regionen. Auch im Selbstbild der Menschen im Ruhrgebiet werden diese Qualitäten häufiger genannt. „Die Unkompliziertheit und Direktheit der Menschen im Ruhrgebiet sind spürbar und zählen zweifellos zu unseren größten Stärken, wenn es darum geht, Herausforderungen anzupacken und zu bewältigen“, so Garrelt Duin.

Die Mentalität einer Region ist bedeutend

Angesichts wachsender Herausforderungen durch Digitalisierung, Dekar-



Halde Haniel in Bottrop

bonisierung und demografischen Wandel rückt die Bedeutung weicher Standortfaktoren zunehmend in den Fokus. „Die Mentalität einer Region prägt entscheidend, wie Menschen angesprochen und für Veränderungen motiviert werden können. Sie beeinflusst damit auch die Attraktivität eines Standorts sowie die wahrgenommene Lebensqualität der Region“, so Studienautor Dr. Wilhelm Haumann vom Institut für Demoskopie Allensbach.

Unser Ruhrgebiet ist lebenswert

Die bodenständige, ehrliche und herzhafte Art der Menschen hier im Ruhrgebiet, gepaart mit einem starken Gemeinschaftsgefühl und Arbeitsethos, macht unsere Region zu einem lebenswerten Ort und zu einem attraktiven Wirtschaftsstandort – und damit zu einer spannenden Region zum Leben und Arbeiten.

EMO Foto Nico Franz auf Pixabay

Kleines Ruhri-Lexikon

Wir hamma alle Wörters zusammengekloppt und uns ma genauer gefracht, watt datt eigentlich so alles heißt.

Ruhrpott Deutsch	Übersetzung	Ruhrpott Deutsch	Übersetzung	Ruhrpott Deutsch	Übersetzung
Appelkitsche	Kerngehäuse	Kabachel	marodes Haus	Quanten	Füße
beömmeln	(albern) lachen	kackendreist	unverschämt	Ratzefummel	Radiergummi
Blach, dat	unhöfliches Kind	Klümkes	Bonbons	schäbbich	schäbig
Döppen	Augen	Knifte	Butterbrot	Schmodder	Dreck
Fisimatenten	Unsinn, Quatsch	Maloche	(harte) Arbeit	Schoss	Schublade
Fott	Gesäß, Po	Nuckelpinne	Auto mit schwachem Motor	Schnüss	Mund
Gedöns	Kram	Pinöppel	Knopf, Schalter	usselich	ungemütlich
Hackenporsche	Einkaufstrolley	Pittermesser	Küchenmesser	volle Pulle	mit voller Kraft
Hä	Fragewort	plästern	(stark) regnen	wacker	schnell

Quelle Radio Essen

Gelungene Nachfolge

Apotheke in der 4. Generation in der Familie Leimkugel

Einen Nachfolger für die Leitung eines Betriebes zu finden, ist nicht selten ein schwieriges Unterfangen. Nicht so bei Familie Leimkugel. Ab Ende des Jahres liegt die Führung der drei von ihnen in Mülheim betriebenen Apotheken (Oppspring-, Robert-Koch- und Kleist-Apotheke) in den Händen von Jona Barbara Köhler, der Tochter von Prof. Dr. Frank und Barbara Leimkugel.

Rückblick

Mit Paul Winnemann, dem Urgroßvater, der seit 1932 eine Apotheke am Kreuzfeld betrieb, hat alles begonnen.



Zeppelinstr. 24 (1952)

Doch schon seine Töchter Marlene Leimkugel und ihre früh verstorbene Schwester Erika Winnemann waren die treibenden Kräfte für einen Standort am Oppspring. 1951 erst provisorisch an der Zeppelinstr. 24 untergebracht, übernahm Marlene Leimkugel 1966 die Robert-Koch-Apotheke an der Pasteurstr. 2 von ihrem Vater. Seit 1986 leitet Frank Leimkugel die Oppspring-Apotheke, seit 2001, als sich seine Mutter mit 77 Jahren zurückzog, die Robert-Koch-Apotheke und seit 2013 die Kleist-Apotheke in Heißen.

Dabei hatte die nachfolgende Generation nicht von vornherein vor, in die Fußstapfen der Eltern zu treten. Frank Leimkugel interessierte sich besonders für Geschichte, Deutsch und Philosophie, während Jona Köhler zunächst BWL und VWL in Paderborn studierte. Aber schließlich war der Wunsch nach Fortführung der Apotheken Grund genug, sich dem Studium der Pharmazie (in Düsseldorf) zuzuwenden.

Studium und Weiterbildung

Das Studium, belegt mit einem Numerus Clausus, bezieht heute neben den klassischen Feldern verstärkt klinische Pharmazie, die eine sichere und wirksame Medikamentenversorgung der Patienten gewährleisten soll, und Pharmakologie, die die Wechselwirkung von Medikamenten untersucht, mit ein. Durch neue Arzneimittel, aber auch durch andere sich verändernde Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel die Digitalisierung, sind Fortbildungen unerlässlich. Frank Leimkugel leitete lange Maßnahmen dafür im Kreis Mülheim/Oberhausen.

Neuerungen in den Apotheken

Die Digitalisierung wird als Fluch und Segen zugleich angesehen. Das E-Rezept bietet schlicht mehr Sicherheit.



Prof. Dr. Frank und Barbara Leimkugel mit ihren Töchtern Dr. Julia Frisch (l.) und Jona Köhler

Wenn allerdings der Server, über den auf die Rezepte zugegriffen werden kann, ausfällt oder in Arztpraxen mit Verspätung Rezepte freigeschaltet werden, kann dem Kunden kein Medikament ausgegeben werden. In Notfällen würde dann nur ein Papierrezept helfen.

Worauf Wert gelegt wird

Ein wichtiges Anliegen war und ist der Familie Leimkugel immer, einen persönlichen Kontakt zu den Kunden zu pflegen. Sie sieht einen großen Vorteil gegenüber rein wirtschaftlich orientierten Verkaufsstellen und Online-Apotheken in der Beratung, zum Beispiel wann und wie Medikamente einzunehmen sind. Oder zu wissen, wer vor einem steht, die Krankheiten und Geschichte zu kennen und manchmal fast seelsorgerisch auf die Menschen einzugehen. Jona Köhler will daran anknüpfen. Dabei empfindet sie eine große Verantwortung gegenüber den früheren Generationen, wenn sie hofft, das Erbe in für Apotheken schwierigen Zeiten nicht aufs Spiel zu setzen. Sie ist mit ihrem BWL-Studium sicher gut aufgestellt, um die Apotheken auch unter wirtschaftlichen Aspekten weiterzuführen.

Nach der Übergabe

Jona Köhler selbst ist als Kind oft nach der Schule in die Oppspring-Apotheke gegangen, die ihre Mutter führte. Sie freut sich darauf, dass auch ihr Kind in diesem Umfeld groß werden kann.

Frank Leimkugel und seine Frau Barbara werden hier und da einspringen, wenn sie gebraucht werden. Für den Professor am Institut für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin, Fachrichtung Pharmazie und Naturwissenschaftsgeschichte in Düsseldorf steht neben der Uni-Tätigkeit an, Sachbücher über Lebensgeschichten zu schreiben, die Pharmazie und Judentum zum Thema haben.

Für die Familie Leimkugel fühlt es sich gut an, dass es in der nächsten Generation mit ihren Apotheken weitergeht.

Lust auf ein „Schwätzchen“?

Sie möchten gerne Gespräche führen, sich mit gleichaltrigen Menschen treffen, diese kennenlernen, sich über Ihre Interessen austauschen oder auch neue Kontakte knüpfen? Dann ist das neue „Plaudercafé“ im Rhein-Ruhr-Zentrum (RRZ) vielleicht ein geeigneter Ort für Sie. Was ist das? Ein Ort der Begegnung im Eiscafé „La Gondola“ im Einkaufszentrum, initiiert und gefördert durch das Management des RRZ gemeinsam mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz, dem Mülheimer Netzwerk der Generation und den Mülheimer Lotsen. Die Initiative zielt darauf ab, älteren Kunden eine Möglichkeit zu bieten,

sich aktiv am sozialen Leben zu beteiligen, und das kostenfrei bei einer Tasse Kaffee. Zu Beginn wird in einem kurzen Bericht von einem der Initiatoren jeweils ein (ehrenamtliches) Angebot/Projekt aus dem sozialen Bereich vorgestellt. Danach sitzen die Teilnehmer zusammen und unterhalten sich über Themen, die sie interessieren. Wenn Sie möchten, schauen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Termine: jeden letzten Montag im Monat.
Ort: Eiscafé La Gondola im Rhein-Ruhr-Zentrum Humboldtstr. 13, 45472 Mülheim an der Ruhr



Nette Gespräche in lockerer Atmosphäre

Zeit: 10 – 11.30 Uhr

WW Foto Jörg Marx

Wir rufen uns an

Mehr Sicherheit durch eine Telefonkette



Vor einigen Monaten erschien in der Tagespresse eine Einladung der Evangelischen Ladenkirche zu einem, wie ich meine, besonders wichtigen Thema. Zu dem angegebenen Termin sollten Interessierte unter Anleitung lernen, Telefonketten zu bilden.

Wie funktioniert eine Telefonkette?
Eine Telefonkette wird von meistens älteren und alleinlebenden Menschen gebildet, die sich jeden Tag zu einer bestimmten Zeit anrufen, um festzustellen, ob der Angerufene wohllauf ist. Die Telefonkette, an der ich teilnehme, besteht aus sieben Teilnehmerinnen, die sich in einer bestimmten Reihenfolge anrufen. Die Reihenfolge liegt jeder Teilnehmerin in einer Liste vor. Wir haben uns auf den

Beginn um 9 Uhr geeinigt. Die Erste, die mit der Anrufkette beginnt, ist die sogenannte „Kapitänin“. Die Letzte in der Kette ruft zum Abschluss die Kapitänin an, um zu melden, dass alles in Ordnung ist. Sollte eine der Teilnehmerinnen nicht zu Hause sein, wird das einen Tag vorher geklärt. Hat Nummer Drei in der Kette zum Beispiel einen Arzttermin, dann ruft Nummer Zwei direkt Nummer Vier an. Sollte eine der Teilnehmerinnen nicht erreichbar sein, wird die Kapitänin informiert. Bei ihr liegen von jeder Teilnehmerin Kontaktanschriften vor, die zu benachrichtigen sind, wenn eine Angerufene den Anruf nicht entgegengenommen hat.

Ziele einer Telefonkette

Durch die Bildung dieser Telefonketten soll verhindert werden, dass alleinlebende Menschen hilflos lange Zeit, oft tagelang, krank oder verletzt in ihrer Wohnung liegen. Ich erinnere mich mit tiefem Mitleid an Berichte über Menschen, die wochenlang tot in ihrer Wohnung lagen, ohne dass sie

von jemandem vermisst wurden. Wie traurig ist das denn!

Dass es sich bei den Teilnehmern fast ausschließlich um Menschen handelt, die alleine leben, versteht sich von selbst. Diese Menschen erhalten durch das System der Kette nicht nur ein Gefühl der Sicherheit, sondern sind auch nicht mehr so allein. Es ist ganz klar, dass man jeden Morgen auch ein paar private Worte miteinander spricht. So kommt man sich allmählich etwas näher. Einige verabreden sich auch zu einem längeren Telefonat oder vereinbaren ein persönliches Treffen. So entstehen langsam gute zwischenmenschliche Beziehungen. Das ist ein schöner Nebeneffekt der Kette. Oder vielleicht sogar neben der Sicherheit die zweite Hauptsache?

„Wir rufen uns an“,
Netzwerk der Generationen,
Stadt Mülheim-Ruhr,
Telefon 0208 4555007

GP Foto Adobe

Einsame Jugend (oder Einsamkeit bei jungen Menschen)

Dass die Corona-Pandemie zur Vereinsamung einiger Menschen führte oder diese verstärkte, ist allgemein bekannt. Nach Ende der Pandemie verringerte sich die Einsamkeit bei jungen Menschen im Vergleich zu anderen Generationen kaum und verharrt auf hohem Niveau. Woran liegt das?

Nicht nur „allein sein“

Einsamkeit lässt sich nicht einfach als „allein sein“ verstehen, sondern definiert ein subjektives Gefühl, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen nicht ausreichen, entweder durch zu wenige soziale Kontakte (soziale Einsamkeit) oder durch fehlende Tiefe der vorhandenen Beziehungen (emotionale Einsamkeit).



Einsamkeit ist auch ein gesundheitliches Risiko

Einsamkeit bei Jugendlichen bleibt ein Problem

Die Bertelsmann-Stiftung fand in einer Studie heraus, dass sich vor der Pandemie etwa 10 bis 15% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland stark einsam fühlten.

Während der Pandemie stieg dieser Wert auf bis zu 40% an und sank schließlich auf 20 bis 25%. Mehr als die Hälfte der befragten Jugendlichen gab an, sich zumindest gelegentlich einsam zu fühlen. Besonders betroffen sind Jugendliche aus benachteiligten Familien oder solche mit psychischen Problemen.

Vielfache Ursachen

Dass die Einsamkeit nach der Pandemie unter jungen Menschen anhielt, ist auf verschiedene Faktoren zurückzuführen. Viele schafften es nach der Pandemie nicht, wieder stabile Freundschaftskreise aufzubauen, und die Verlagerung sozialer Interaktionen in den digitalen Raum lassen Kontakte oft oberflächlicher werden. Nach der Pandemie haben sich bei jungen Menschen psychische Probleme wie Angstzustände oder depressive Symptome gehäuft, die zusätzlich soziale Kontakte erschweren. Darüber hinaus blickt die junge Generation besonders pessimistisch in die Zukunft. In Anbetracht finanzieller Unsicherheiten, steigenden Leistungsdrucks in Schule oder Universität und Zukunftsängsten neigen viele junge Menschen gegenwärtig nicht zu Optimismus.

Gefahren für Demokratie und Gesellschaft

Die Folgen von Einsamkeit betreffen die Gesellschaft als Ganzes, denn das

gesundheitliche Risiko für Depressionen, Angststörungen oder Suchtverhalten steigt unter Jugendlichen deutlich. Folglich ziehen sich einsame Jugendliche stärker aus dem öffentlichen Leben zurück, engagieren sich weniger und vertrauen ihren Mitmenschen weniger. Das stellt ebenso eine Gefahr für die Demokratie dar, denn einsame und ausgegrenzte Jugendliche beteiligen sich seltener an politischen Prozessen und sind anfälliger für populistische und extremistische Botschaften, weil diese ihnen Zugehörigkeit und einfache Antworten versprechen.

Was wir gemeinsam dagegen tun können

Um die Einsamkeit zu bekämpfen ist es wichtig, offene Begegnungsorte zu schaffen und zu stärken, wie Jugendzentren, Vereine oder Kulturangebote, in denen junge Menschen neue Kontakte knüpfen können. Außerdem sollten sich digitale Begegnungen mit analogen Treffen verbinden, damit nachhaltigere soziale Beziehungen entstehen. Schulen, Hochschulen und Ausbildungsbetriebe sind ebenfalls gefragt, Anlaufstellen für psychische Gesundheit zugänglich zu machen. Und nicht zuletzt ist die Zivilgesellschaft gefordert, durch Ehrenamt und Vereinsarbeit jungen Menschen Teilhabe zu ermöglichen.

IK Foto Pixabay

Weihnachtslied

*Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
Ein milder Stern herniederlacht;
Vom Tannenwalde steigen Düfte
Und hauchen durch die Winterlüfte,
Und kerzenhelle wird die Nacht.*

*Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
Mich lieblich, heimatisch verlocken
In märchenstille Herrlichkeit.*

*Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muss ich stehn;
Es sinkt auf meine Augenlider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl's ein Wunder ist geschehn.*



Theodor Storm, 1817-1888

Ein besonderes Geschenk



Weihnachtliche Atmosphäre

Weihnachten steht vor der Tür. Für die meisten ist es ein Fest, bei dem man in geselliger, vertrauter Runde zusammensitzt, gutes Essen genießt und sich gegenseitig beschenkt. Doch das gilt nicht für alle. Es gibt sie leider zur Genüge – Menschen, die am Heiligen Abend allein sind, zu Hause und allenfalls noch durch ein monotonen Fernsehprogramm unterhalten. Daniel Zschocke (42) und Markus von der Heiden (54) kennen solche

Fälle. Beide sind seit vielen Jahren neben ihrem Beruf ehrenamtlich sozial engagiert und haben unter anderem als Notfallseelsorger oder Rettungssanitäter im Rahmen des Hausnotrufs manch alten Menschen ange troffen, der den Heiligen Abend allein verbringen musste. Diese Erlebnisse gingen ihnen nahe und brachten sie auf eine ganz besondere Idee, die sie erstmals 2024 in die Tat umsetzen konnten. Sie luden gut 50 betagte, alleinstehende Menschen ein, gemeinsam mit ihnen im Schloss Broich in einem festlich geschmückten Raum Heiligabend zu begehen. Es gab ein mehrgängiges Menü, ein Unterhaltungsprogramm, Weihnachtslieder und – als Krönung – zur Bescherung kleine Geschenke für jeden. Ob man ein solch wundervolles Fest nicht im nächsten Jahr wiederholen könne,

war der einhellige Wunsch der tief bewegten Gäste.

Dieser Wunsch wird sich erfüllen! Er neut laden die beiden ein, diesmal in der Zeit von 13 bis 17 Uhr in das Restaurant „La Vetra“ in der Hofackerstraße 42 - 46. Interessenten können sich entweder telefonisch unter der Nummer 0208 88376666 oder per Mail unter info@gse.ruhr anmelden. Auch diesmal gilt: Die gesamte Veranstaltung ist kostenlos! Und wer nicht mobil ist, wird über den eigens hierfür eingerichteten Fahrdienst geholt und gebracht.

Alt? na und! dankt den beiden Initiatoren und ihren zahlreichen, ungenannten Helfern für diese ganz im Geiste der Weihnacht stehende Aktion und wünscht ihnen und ihren Gästen ein fröhliches und gesegnetes Weihnachtsfest.

GT Foto Adobe

Die Puppe Weihnachten 1954

Es ist der 24. Dezember 1954 vormittags, ich bin sieben Jahre alt und sehr aufgeregt. Ich habe mich auf die Fensterbank gesetzt und schaue den Schneeflocken zu, wie sie zur Erde tanzen. Ich bin ungeduldig und warte darauf, dass wir uns endlich auf den Weg machen. Meine Mutter und ich, mein Vater ist im Krankenhaus, fahren nach Düsseldorf zur Schwester meiner Mutter, um dort gemeinsam Heiligabend zu feiern. Als wir endlich aus dem Haus gehen, liegt der Schnee schon zwanzig Zentimeter hoch. Bis zur Bushaltestelle müssen wir gut vierzig Minuten laufen. Als wir in den Bus steigen, sind meine Schuhe schon ziemlich nass und meine Hände trotz Wollhandschuhen eiskalt. Nach dreißig Minuten Busfahrt geht es mit der Straßenbahn und zweimal Umsteigen weiter. Als wir in Düsseldorf ankommen, sind wir die einzigen, die in der Dämmerung durch die schneebedeckten Straßen gehen. Die Bescherung bei meiner Tante war für mich etwas ganz Besonderes. Ich bekam eine Puppe, die war fast so groß wie ein Baby, mit einem Stoffkörper und

einem Porzellankopf. Ich war überglücklich, denn das war mein Wunsch seit fast zwei Jahren. Am Abend machten meine Mutter, ich und Puppe Elisabeth uns auf den Heimweg. Dieses Mal mit dem Zug. Es hatte weiter geschneit und das Thermometer zeigte minus 8 Grad. Bis wir zu Fuß am Bahnhof ankamen, waren meine Hände steif gefroren, ich zitterte vor Kälte, denn meine Schuhe und meine langen Wollstrümpfe waren wieder durchnässt, und mein Wollmantel hatte der Kälte auch wenig entgegenzusetzen. Auf dem Bahnsteig zappelte ich hin und her, damit meine Glieder nicht einfroren. Dabei glitt mir Puppe Elisabeth aus dem Arm und schlug mit dem Kopf auf dem Bahnsteig auf und der Kopf zersbarst mit einem lauten Knall. Ich war gelähmt vor Schreck, schaute meine Mutter entsetzt an und begann laut hals zu weinen. In dem Moment fuhr der Zug ein und meine Mutter zog mich in das Zugabteil. Der Torso von Puppe Elisabeth blieb auf dem Bahnsteig liegen und der Zug fuhr ab. Mein Entsetzen darüber war so groß, dass



Puppe Elisabeth

ich abrupt verstummte und tagelang kein Wort mehr mit meiner Mutter sprach. Ein paar Tage später kam mein Vater aus dem Krankenhaus und wunderte sich über meine

Stummheit. Ich erzählte ihm die Geschichte von Puppe Elisabeth. Er nahm mich in den Arm und versprach mir, dass ich zum Geburtstag eine neue Puppe bekomme. Mein Vater hielt sein Versprechen und Ende Januar bekam ich eine neue Puppe Elisabeth, die war genau so groß und aus Schildpatt, quasi unkappbar und damals wie heute für mich unbezahlbar. Puppe Elisabeth, wurde von drei Generationen heiß geliebt. Sie hat das Spielen mit meinen Kindern und allen Enkelkindern, bis auf eine Blessur am Kopf gut überstanden und hat noch heute ihren Ehrenplatz auf meinem Sofa.

Text und Foto TI

Die elektronische Patientenakte (ePa)

... ist ein neues, oft erwähntes und gelobtes Instrument für gesetzlich Versicherte in Deutschland. Was aber steckt dahinter? In der ePa können Arztberichte, Befunde, Röntgenbilder, Impfpass, Mutterpass, Zahnbonusheft, Medikationsplan und Notfalldaten sicher digital gespeichert werden. Die Daten waren bisher auch gespeichert, aber an den verschiedensten Stellen, wie bei konsultierten Ärzten und Krankenhäusern, sodass es einen großen Verwaltungsaufwand erforderte, im Behandlungsfall oder in einem medizinischen Notfall diese Informationen zusammenzuführen. So bringt die ePa jetzt viele Vorteile: schnellere Versorgung, Vermeidung von Doppeluntersuchungen und mehr Transparenz auch für den

Versicherten selbst. Sind an einer Behandlung mehrere Ärzte, Krankenhäuser oder andere wichtige Stellen beteiligt, können alle parallel auf die Informationen zugreifen. Auch die Patienten und Patientinnen haben die volle Kontrolle und sie dürfen darüber entscheiden, wer auf ihre Daten zugreifen darf.

Wie erhält man die ePa?

Sie wird von den gesetzlichen Krankenkassen bereitgestellt. Sie ist über Smartphone, Tablet und PC zugänglich und mit der Gesundheitskarte und einem PIN oder einer digitalen Identität aktivierbar.

Vorbereitung:

Elektronische Gesundheitskarte (eGK), falls noch nicht vorhanden, und

PIN bei der Krankenkasse anfordern. Im App-Store oder Google Play Store die App der Krankenkasse suchen, herunterladen und installieren.

Anmelden:

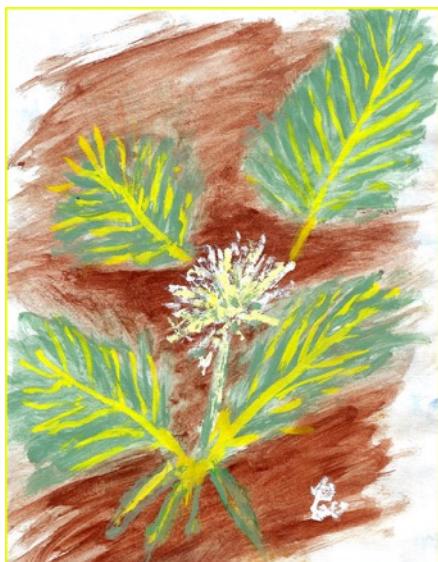
Die App führt Sie schrittweise durch die Einrichtung: App öffnen und mit Versichertendaten (Name, Versicherungsnehmer) anmelden, Gesundheitskarte und PIN zur Verifizierung bereithalten.

ePa aktivieren:

In der App die ePa aktivieren, bestimmen, wer die Daten einsehen darf, beim nächsten Arztbesuch sagen, dass die ePa genutzt werden soll.

WW

Wer erkennt mich?



Man kennt mich seit über zehntausend Jahren. Ich bin eine der seit 3.000 Jahren am häufigsten angebauten Nutzpflanzen.

Meine Wurzeln reichen tief ins Erdreich und holen Nährstoffe und Wasser, aber auch Schwermetalle aus der Erde. Dadurch kann ich super bis in drei Meter Höhe wachsen. Weil sich so ein kleiner Wald bildet, wächst

unter mir kein Unkraut.

Meine Fasern sind robust, elastisch und leicht. In meiner alten Heimat, Zentralasien, wurde schon vor 6.000 Jahren Kleidung aus mir hergestellt. Selbst die erste Gutenberg Bibel wurde auf mir gedruckt. Weil meine Fasern sich nicht mit Wasser vollsaugen und vermodern, empfehle ich mich sehr für Segel und Seile. Aus diesem Grund eigne ich mich gut für die Schifffahrt. Ohne mich wäre Kolumbus nicht bis nach Amerika gekommen.

Auch meine Blüten haben eine lange Geschichte. Insekten lieben meine Pollen, ich dagegen den Wind zur Bestäubung. So wurde ich schon vor über 5.000 Jahren in China, 4.000 Jahren in Ägypten oder 3.000 Jahren in der arabischen Medizin erwähnt. Im 11. Jahrhundert hatte mich Hildegard von Bingen schon in ihrem Garten und empfahl mich bei Übelkeit. Ein britischer Arzt brachte mich 1839 aus Indien mit und heilte durch mich, oder mit mir, Symptome von

Rheuma, Schmerzen und Entzündungen.

Wie kann das sein? Hier die Auflösung, bei der die Forschung aber noch in den Kinderschuhen steckt:

Haben Sie schon einmal von THC oder CBD gehört? Das sind die Substanzen, die auch in mir stecken. Sie gehören zu den mehr als 100 Cannabinoiden. Für Insekten sind das Duftstoffe. Doch Wirbeltiere, und auch wir Menschen, haben dafür nicht nur Rezeptoren. Wir sind sogar in der Lage, eigene Cannabinoiden zu produzieren. Unser Gehirn und das Immunsystem sind übersät mit Cannabinoid-Rezeptoren. So reguliert das System unser Lernen, Erinnern, Schlafen, Schmerz, Entzündungs- und Immunreaktionen. Wenn es durcheinandergerät, hilft oft das Inhalieren. Viele sehen mich kritisch und doch werde ich von den Ärzten verschrieben.

Wie heiße ich? (siehe Rätsellösungen)

Text und Zeichnung ev

Meine Gemeinsamkeit mit Hermann Hesse

Als ich im Frühjahr zur Kur fuhr, bekam ich von meiner langjährigen Freundin ein Buch als Kurlektüre geschenkt. Es handelte sich um Hermann Hesses „Kurgast“, Aufzeichnungen von seiner Kur im schweizerischen Baden im Jahr 1923. Ich kannte dieses Werk von Hesse bis dahin nicht und sah die Lektüre als willkommene Ergänzung meines schon ausgesuchten Lesestoffs. Um den gewählten Titel meiner Geschichte hier nachvollziehbar zu machen, muss ich einiges zu mir erzählen. Sofort am Ankunftsstag in der Kurklinik fand ich in meinem Fach den ersten Wochen-Ablaufplan vor. Er enthielt minutiös alle Arztgespräche, Anwendungen, Vorträge, Sport- und Freizeitvorschläge und die mir zugeteilten Essenszeiten. Schier entsetzt war ich über die zeitlich früheste Frühstücksguppe, die man mir zugeschlagen hatte: um 7.30 frühstücken!? Das empfand ich als Affront gegen meine Vorstellung, mich in der Kur auch entspannen zu können. Mein gewohnter häuslicher Tagesablauf würde, ausgenommen Tage mit unumgänglichen Terminen, niemals mit dem Frühstück um 7.30 beginnen. Ich bin einfach kein Morgentyp, also keine Lerche, und die Lebensweisheit „Morgenstund hat Gold im Mund“ war mir schon immer suspekt.

Früh aufstehen mit einem Lied auf den Lippen ist nichts für mich, bin

eher die triefäugige Spättype, die Zeit braucht, in die Gänge zu kommen, und der jegliche Kommunikation dann eher ein Graus ist, hingegen abends und noch später aber zur Leistungsfähig und bereit. Eine meiner ersten Aktionen in der Kur war dann auch, mir eine spätere Essenszeiten-Gruppe zu organisieren. Nun gut, dann gab es fortan für mich Frühstück um 8:30; ich fügte mich und rationalisierte das Problem mit der Erkenntnis, dass ein wenig Selbstdisziplin nicht schaden könne. Im Verlauf der Hesse-Lektüre stellte ich dann mit vollster Genugtuung und Freude fest, dass ich mit dem bedeutenden und uns aus Schulzeiten bereits bekannten Literaten eine für mich versöhnliche Übereinstimmung in seiner Präferenz für einen späteren und schonenderen Beginn der Morgentoilette und der Tagesaktivitäten habe. Hesse schwärmt geradezu vom Spätnachmittag und Abend und führt dazu weiter aus, dass er mit dem von so viel wunderschönen Gedichten gepriesenen Morgen gar nichts anzufangen wisse.

Er schreibt: „Der Morgen, die berühmte Zeit der Frische, des Neubeginns, des jungen freudigen Antriebs, ist für mich fatal, ist mir verdrießlich und peinlich, wir lieben einander nicht.“ Zum eigentlichen Aufstehvorgang und zu den von ihm wahrgenommenen Umfeldgeräu-



Nicht jeder mag um diese Zeit aufstehen!

schen am Morgen resümiert er, dass er bald sehe, dass es keinen Zweck hat, das Unvermeidliche länger hinauszuschieben. Ich könnte nun noch viele bildreiche Umschreibungen Hesses zum ungeliebten frühen Tagessbeginn anfügen. Für mich bleibt die emotional berührende Erkenntnis, hier anscheinend einen Leidensgenossen aufgespürt zu haben, der in besonderem Maße in der Lage war, das Wesen der beiden Chronotypen Frühauftreter und Nachtmensch literarisch zu verarbeiten.

Übrigens:

Selbst im Schulministerium und bei Pädagogen ist es inzwischen ein Thema, über das Für und Wider eines frühen Unterrichtsbeginns hinsichtlich der Wirkung auf die Schülerschaft zu diskutieren.

MA Foto AR

Rätsellösung

Lösung: Bilderrätsel: Aqua-Mobil am Dieter-Aus dem Sieben-Platz von Grüner, Gottfried

Lösungen: a) 24; b) 29; c) 50

Lösung: KAPITEL

Lösungswörter: Leimwand, Abendrot, Telefon, Eremit, Roboter, Neonlicht, Entdecker, Lesung, Aufnahme, Tundra, Ernst, Restaurant, Nagel, Einrise, Sonntag, Oktett

Wer bin ich? Ich bin eine Hanfpflanze!

Eine Alpaka-Tour erleben

Unsere Tochter ist sehr naturverbunden und tierliebend und so war es naheliegend, ihr zum Geburtstag mal eine Alpaka-Tour zu schenken. Die Vorfreude war groß und so machten wir uns im Sommer zu viert auf den Weg.

Vorab empfahl uns der Anbieter bequeme, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, denn die Tour geht mitten durch die Natur über Wiesen und Felder.

Vor Ort angekommen gab es erst einmal eine kurze Einführung über Verhalten und Umgang mit den Tieren. Jeder Teilnehmer bekam jeweils ein Alpaka zugewiesen, um es dann am Halfter zu führen. Vorab erfolgte aber ein erstes Kennenlernen, das heißt, Mensch und Tier konnten sich gegenseitig beschnuppern. So lernten wir also Oskar, Fritz, Willi und Hannes kennen – alle frisch geschoren und mit außergewöhnlich fescher Frisur. Dabei stellte sich schnell heraus, dass jedes Tier auch eine eigene Persönlichkeit hat. Manche lassen sich gerne streicheln; andere möchten diese Nähe nicht unbedingt. Bevor die Tour startete, bekam noch jeder Teilnehmer einen Schwung Weidenäste an die Hand, die bei den Alpakas sehr beliebt sind, und dann ging es auch schon los. Die Tiere lassen sich sehr leicht führen, legen aber gerne auch mal eine Pause ein – vorzugsweise, wenn sie auf Kleefelder stoßen. Klee scheint ein besonderer Leckerbissen zu sein und muss auf jeden Fall gefüttert werden. Um sie dann zum Weiterlaufen zu bewegen, kommen die Weidenzweige als Lockmittel zum Einsatz. Das funktioniert prima und die Pausen kann man auch gut für ein

Foto nutzen und es macht obendrein Freude, die Tiere zu beobachten mit ihren großen Augen und den flauschigen Ohren.

Das Tempo der Wanderung bestimmen allerdings ausschließlich die Alpakas, die sich durch ihre Neugierde auch schnell mal ablenken lassen und es grundsätzlich nicht eilig haben. Im Übrigen kennen die Tiere ihre Umgebung und wissen ziemlich genau, wo es lang geht. Und sie wissen auch genau, wann es wieder nach Hause zu den Kollegen geht, die sie dann auch schon neugierig erwarten und freudig begrüßen.

Eine Tour dauert je nach Wunsch eine bis zwei Stunden und eignet sich wegen des gemütlichen Tempos auch gut für Familien mit Kindern und ältere Personen.

Interessant zu wissen:

Alpakas gehören wie die Lamas zur Familie der Kamele und damit zu den Paarhufern. Ursprünglich stammen sie aus Chile, Peru und Bolivien. Sie sind vor allem für ihre sehr feine, warme Wolle berühmt und werden mittlerweile auch in Europa auf Farmen gezüchtet. Es sind ausgesprochen anpassungsfähige und robuste Tiere, die sich trotz ihrer Herkunft aus den hohen Anden Südamerikas, auch in unseren Breitengraden sehr gut zurechtfinden.

Es sind Herdentiere mit einem ausgeprägten Sozialverhalten; darum dürfen diese Tiere nie allein, sondern nur in Gemeinschaft gehalten werden. Sie brauchen regelmäßigen Auslauf im Freien und sollten möglichst in einem offenen Stall gehalten werden, wo sie jederzeit, im Sommer wie im Winter, ins Freie gehen können. Sie werden

einmal jährlich, idealerweise im Früh-Sommer, geschoren.

Obendrein sind es sehr reinliche Tiere, die sich einen bestimmten Platz als „Gemeinschafts-Toilette“ einrichten und somit nicht zusammen mit Schafen oder Ziegen gehalten werden können, die in diesem Punkt ein völlig anderes Verhalten an den Tag legen.

Insgesamt sind Alpakas sehr genügsam und ernähren sich von Pflanzen aller Art, haben dabei aber auch ihre Vorlieben. Zudem sind es sehr freundliche, gutmütige und neugierige Wesen, die allerdings in einer Bedrohungslage als Gruppe auch äußerst wehrhaft werden können. Eines der wirksamsten Kommunikationsmittel ist das berühmte Spucken. Damit zeigen die Tiere ihren Unmut und



Frisch geschoren!

So eine Alpaka-Tour könnte auch eine gute Idee für ein Weihnachtsgeschenk sein. Es gibt da sicherlich eine ganze Reihe von Anbietern.

In der näheren Umgebung ist das Gut Gatzweiler zu empfehlen in Essen-Haarzopf, Eststraße 98, Mail info@alpakamomente.de

Text und Foto SW

Neuer Beruf

Kürzlich musste ich beim Bäcker mal wieder in langer Schlange anstehen. Dabei wird man schon mal unfreiwillig Zeuge von Gesprächen. Vor mir hatte ein Herr einen offensichtlich guten Bekannten erblickt und winkte ihn erfreut zu sich heran. Der Bekannte

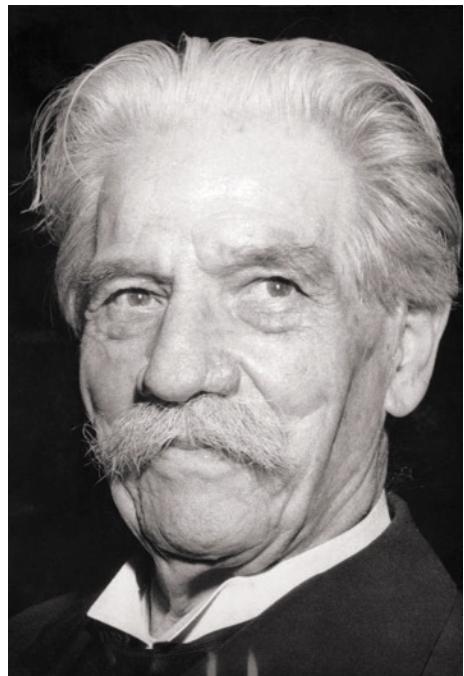
kam auch, wirkte aber irgendwie getzt. Auf die Frage „Na, wie geht's, alles klar?“, antwortete er: „Nee, aber muss ich Dir ein anderes Mal genauer erzählen. Ich hab' im Moment überhaupt keine Zeit und bin spät dran. Ich hab' nämlich gleich einen Termin

beim „Physiopathen“. Er sprach's und eilte davon. Da kommt man schon ins Grübeln. Vermutlich ist es ein Termin beim Physiotherapeuten, aber wer weiß ...

SW

Albert Schweitzer

Der „Oganga“ von Lambarene Weltbejahender Helfer



Albert Schweitzer 1955

Die Bezeichnung „Oganga“ stammt von afrikanischen Sprachen und bedeutet sinngemäß Heiler oder Medizinmann. Viele andere nannten ihn „Urwalddoktor“, denn Albert Schweitzer ist vor allem bekannt, weil er aus Nächstenliebe in Lambarene im heutigen Gabun in Afrika eine Krankenstation errichtete. Schweitzer war aber auch ein hochgelehrter Philosoph, Theologe und Musiker. Er veröffentlichte zahlreiche theologische und philosophische Schriften und etliche Arbeiten zur Musik, insbesondere zu der von Johann Sebastian Bach. In diesem Jahr erinnern zwei Gedenktage an Albert Schweitzer: sein 150. Geburtstag und sein 60. Todestag.

Jugend, Studienzeit und Familie

Er wurde am 14. Januar 1875 in Kaysersberg bei Colmar im damals deutschen Elsass-Lothringen geboren und war der Sohn des Pfarrers Ludwig Schweitzer und seiner Frau Adele. Ab 1893 studierte er in Straßburg Theologie und Philosophie sowie in Paris

Orgel- und Klaviermusik. Im Jahr 1904 hatte Schweitzer eine Anzeige der Pariser Missionsgesellschaft entdeckt, die dringend Missionare und Ärzte suchte, um Menschen in Afrika zu helfen. Obwohl er zu dieser Zeit schon Theologe war, studierte er ab 1905 Medizin in Straßburg, um als Heilkundiger nach Afrika zu gehen. 1912 wurde er zum Arzt approbiert. Im gleichen Jahr heiratete er Helene Bresslau, die Tochter eines jüdischen Historikers. Helene war von Beruf Lehrerin. Für die bevorstehenden Aufgaben in Afrika erlernte sie den Beruf der Krankenschwester. 1919 wurde Tochter Rhena, das einzige Kind der Schweitzers, geboren.

Aufbau von Krankenstationen in Afrika

Im März 1913 gab Albert Schweitzer sein gesellschaftliches Leben auf, verließ seine Heimat und wanderte in den Dschungel aus. In Lambarene errichteten er und seine Frau Helene auf der dortigen Missionsstation ein Spital, um Kranke zu versorgen. Als 1914 der Erste Weltkrieg ausbrach, wurden Albert Schweitzer und seine Frau in Frankreich interniert. Nach dem Krieg kehrten sie ins Elsass zurück. In dieser Zeit schrieb Schweitzer sein philosophisches Werk „Die Ehrfurcht vor dem Leben“, mit dem er daran appellierte, alles Leben wie Menschen, Tiere und Pflanzen zu respektieren. Durch Orgelkonzerte konnte er ausreichend Geld verdienen, um im Jahr 1924 nach Lambarene zurückzukehren. Er baute das Spital wieder auf. Ein Jahr später beschloss er, die Missionsstation in Lambarene zu verlassen und im Ortsteil Andende ein Krankenhaus auf einem Grund und Boden zu errichten. Das neue Krankenhaus wurde 1927 eingeweiht und machte Albert Schweitzer weltbekannt. Dass das Albert-Schweitzer-Spital noch heute besteht, ist Spenden aus aller Welt zu verdanken.

Verleihung des Friedensnobelpreises

In den 1950er Jahren engagierte sich Albert Schweitzer für atomare Abrüstung und Frieden in der Welt. Für diesen Einsatz erhielt er 1952 den Friedensnobelpreis.

Albert Schweitzer besucht Mülheim an der Ruhr

Albert Schweitzer reiste mehrfach nach Mülheim an der Ruhr, da er freundschaftliche Beziehungen zur Familie Stinnes pflegte. Einen besonderen Tag bescherte der berühmte Arzt der Stadt, als er am 8. Oktober 1959 Familie Stinnes auf der Bismarckstraße besuchte. Oberstudiendirektor Kurt Henke, dem damaligen Direktor des Staatlichen Gymnasiums (heute Otto-Pankok-Gymnasium), gelang es, Albert Schweitzer zu einem Besuch seiner Schule zu bewegen. Bei einem großen Empfang in der Aula des staatlichen Gymnasiums sprach Schweitzer über die Bedeutung des Humanismus.

Nachbetrachtung

1965 starb Albert Schweitzer im Alter von 90 Jahren. Er wurde auf dem Friedhof in Lambarene neben seiner Frau Helene begraben. Helene Schweitzer war 1957 in Zürich gestorben und auf ihren Wunsch in Lambarene beerdigt worden.

1967 wurde neben seinem Geburtshaus in Kaysersberg ein Albert-Schweitzer-Museum eingerichtet.

Auch wenn Albert Schweitzer vereinzelt vorgeworfen wurde, er sei gelegentlich verbohrt, pedantisch oder schnell reizbar gewesen, ändert dies nichts an seinen überragenden geistigen und menschlichen Fähigkeiten. Er war ein Wohltäter für die Menschheit.

Alle Jahre wieder

Da sind sie wieder. Unsere guten Vorsätze zum Jahreswechsel. Mit manchen lieben Gewohnheiten brechen, weil sie uns doch nicht guttun

Vorsatz für das neue Jahr



Nicht alle Vorsätze sind gut überlegt!

oder vielleicht Neues beginnen, was wir immer schon mal umsetzen wollten. Das gesunde Essen, die notwendige Bewegung, das Aufgeben des Rauchens, mehr mit Freunden telefonieren, das Lernen einer neuen Sprache und was sonst noch so alles auf unserer Liste steht. Wir schreiben es

auf und heften den Zettel an die Pinwand. Soweit die Theorie. Warum aber fällt es uns so schwer, all die guten Vorsätze auch umzusetzen. Es ist wichtig, dass wir unser Vorhaben von innen heraus selbst wollen und nicht nur der Familie oder dem Partner zuliebe einen Vorsatz fassen. Kleine Schritte zum Ziel führen auch eher zum Erfolg, als sich große Dinge vorzunehmen. Das Integrieren kleiner Änderungen in die Alltagsroutine kann dabei helfen, z.B. das Wiederholen von französischen Vokabeln immer nachmittags beim Kaffee. In Untersuchungen hat sich gezeigt, dass die positive Formulierung des Vorsatzes von großer Bedeutung ist. Wer seinen Vorsatz von „Ich werde aufhören/vermeiden...“ zu „Ich werde damit anfangen...“ umformuliert, hat größere Chancen,

sein Ziel zu erreichen. Sind kleine Schritte erreicht, sollten wir uns selbst loben, beispielsweise: „Ich bin auf einem guten Weg!“ So stärken wir uns selbst für die Zukunft. Wichtig ist aber auch, dass wir flexibel bleiben. Wir müssen nicht im strömenden Regen joggen gehen, dann können wir auch auf einen Schwimmbadbewerb ausweichen. Motivierend ist es auch, Verbündete zu suchen. Gemeinsam Sport zu treiben, macht mehr Spaß. Es ist keine Entschuldigung. Aber gute Vorsätze nicht durchzuhalten, ist auch menschlich. Studien zeigen, dass nur 30 Prozent der Vorsätze eine realistische Chance haben, erfüllt zu werden. Nach drei Wochen geben die ersten ihre Pläne auf, nach einem halben Jahr ist nur noch die Hälfte dabei. In diesem Sinne: Viel Kraft und Selbstmotivation beim Umsetzen der guten Vorsätze für 2026.

Text und Foto AR

Haare ab?!

Es war im Jahr 1975, als ich beschloss, meine langen Haare abschneiden zu lassen. Mir war nach Veränderung. Ich betrat einen Friseursalon in der Nähe meiner Wohnung und wurde sehr freundlich von einem älteren Herrn begrüßt. Als ich meinen Wunsch mitgeteilt hatte, verfinsterte sich seine Miene und er fragte: „Sind Sie verheiratet?“ Ich

war verwundert und antwortete: „Nein.“ „Haben Sie einen Freund?“ „Ja.“ „Haben sie ihn um Erlaubnis gefragt, ob Sie sich die Haare abschneiden lassen dürfen?“ „Nein!!! Brauche ich etwa die Genehmigung meines Partners für eine Kurzhaarfrisur?“ Die Antwort des Friseurs hat mich dann doch sehr überrascht. „Eigentlich nicht. Aber, was glauben Sie, wie

viele Herren schon wütend in meinen Salon gestürmt kamen und mich beschimpft haben, weil ich ihrer Partnerin die Haare kurz geschnitten habe? Das will ich nicht mehr. Ich schneide Ihnen Ihre Haare nicht!“ sagte der Friseur, drehte sich um und beachtete mich nicht weiter.

Tja, so war sie, „die gute, alte Zeit“.

GST-B Foto Adobe

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 Stadtteilbibliothek 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: Pixabay

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), 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.

GeJo

Wie viele Wörter (mit einem **L**) können Sie aus den 7 Buchstaben formen?

A E I K **L** P T

Beispiel:

KIEL, LIPPE, EILE, PLATTE

Schaffen Sie auch alle Buchstaben in einem Wort?

Das gute, alte Kopfrechnen

In der Schule musste es ein. Heute machen wir es freiwillig, denn es hilft uns, den Kopf fit zu halten.

Probieren Sie es aus:

a) $3 + 18 - 5 - 2 + 21 + 6 - 17 =$

b) $24 : 6 \times 5 - 13 + 3 : 5 + 27 =$

c) $36 : 3 \times 5 \times 2 : 6 \times 10 : 4 =$

Die Regel „Punkt vor Strich“ gilt hier nicht.

Denken Sie sich selbst Aufgaben aus. Die können dann ruhig noch etwas schwieriger sein

ev...

Bilderrätsel



Wo plätschert dieses Wasser? AR

Silbenrätsel

Silben:

abend – auf – bo – cker – de – dra – ein – ent –
ere – ernst – fon – gel – le – le – lein – licht –
me – mit – na – nah – ne – ok – on – rant – rei –
res – ro – rot – se – sonn – sung – tag – tau – te –
ter – tett – tun – wand

1. glattes Material für Gemälde

2. Himmelsfärbung

3. Fernsprecher

4. Einsiedler

5. elektronisch gesteuerter Automat

6. grelles Licht

7. Person, die etwas herausfindet

8. Vortrag eines vorhandenen Textes

9. Fotografie

10. baumlose Kältesteppe

11. kein Spaß

12. Speisegaststätte

13. kleiner Metallstift (wird mit einem Hammer eingeschlagen)

14. Einfahren in eine andere Gegend

15. Wochentag

16. Musikstück für 8 Stimmen

Aus den ersten und vierten Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich der Anfang eines winterlichen Kinderliedes.

MAS

Die Weihnachtskarte

Es war einer dieser unerträglich heißen Sommertage, den ich in der verdunkelten Wohnung verbrachte. Um mir die Zeit zu vertreiben, begann ich, meine Schränke aufzuräumen und zu entrümpeln. Dabei stieß ich auf ein kleines Kästchen, gefüllt mit alten Postkarten. Ich wollte die Ansichtskarten schon ins Altpapier werfen, da sagte meine innere Stimme: „Schau doch noch einmal nach, wer dir in früheren Zeiten, als es noch zum guten Ton gehörte, Karten oder Briefe zu verschicken, geschrieben hat!“ Ich befasste mich nun mit dem Inhalt des Kästchens. Da waren Grüße aus halb Europa und eine wunderschöne Weihnachtskarte von einer alten Freundin. Es war nicht nur ein Weihnachtsgruß, sondern eine kurze Information über ihre aktuelle Lebenssituation. Auf dem Datum des Poststempels sah ich, dass die Karte vor fünf

Jahren geschrieben wurde und wir seitdem keinen Kontakt zueinander hatten. Mein schlechtes Gewissen und meine Neugierde ließen mich in meinem Adressbüchlein nach der Te-



Kartensammlung aus der Schublade

lefonnummer suchen und anrufen. Es wurde ein langes und sehr emotionales Gespräch. Ihr Mann war schwer erkrankt und vor anderthalb Jahren verstorben, ihr Sohn lebte seit drei Jahren in Norddeutschland und der Kontakt sei wegen der Entfernung aufs Telefon beschränkt. Der Freundeskreis habe sich aufgrund von Al-

tersbeschwerden und Krankheit sehr reduziert. Um nicht zu vereinsamen, habe sie sich der Gruppe „Omas gegen Rechts“ angeschlossen. Die regelmäßigen Treffen helfen ihr, geistig aktiv zu bleiben und für die körperliche Fitness gehe sie in eine Gymnastikgruppe der Kirchengemeinde. Wir waren beide der Meinung, dass wir uns unbedingt öfter treffen sollten und verabredeten, uns einmal im Monat zu besuchen. Da zwischen unseren Wohnorten gute 250 Kilometer liegen, sollten die gegenseitigen Besuche immer auf zwei Tage ausgeweitet werden. Die Weihnachtskarte hat einen Ehrenplatz erhalten und erinnert mich daran, wie gut es tut, Weihnachtspost zu bekommen, die jahrelang aufgehoben - immer noch persönlich berühren und Beziehungen wieder auflieben lassen kann.

TI Foto Adobe

Advent, Advent

Kurz vor der Adventszeit wird unsere Wohnung mit Weihnachtsschmuck dekoriert. Wie jedes Jahr dürfen Scharen von Engeln, Nikoläusen und anderen jahreszeitlichen Deko-Artikeln ihr 11-monatiges Keller-Exil verlassen und teilen sich in den nächsten Wochen mit uns die Räume. Beim Auspacken der Kisten kommen immer wieder Artikel zum Vorschein, an denen ganz besondere Erinnerungen hängen. Meistens handelt es sich dabei um Gebasteltes von den Kindern und Enkeln. Zu diesen Erinnerungsstücken gehört auch ein flacher, aus verschiedenen Weihnachtsstoffen genähter Stofftannenbaum. Der war

ein Geschenk an mich von Brigitte Block, einem langjährigen Redaktionsmitglied bei Alt? na und! und leider vor einigen Jahren verstorben. Den Stoffbaum habe ich geschenkt bekommen, obwohl die Redaktion verabredet hatte: „Keine Geschenke!“ Typisch Brigitte, sie musste einfach anderen Menschen eine Freude machen: Bei Recherchen für unsere Zeitung nahm sie immer Blumen mit, Kinder, die sie im Bus traf, bekamen (mit Erlaubnis der Mutter) Gummi-



bärchen und auf der Seniorenmesse verteilte sie an unserem Stand kleine, selbst beschriftete Zettel mit Lebensweisheiten. Die Freude Anderer war ihre größte Freude.

Für Alt? na und! schrieb sie deshalb auch „nur positive Texte und nichts aus dem Computer“, Schwerpunkt: nette Erlebnisse mit ihren Leihenkeln (Brigitte war 12-fache Leih-Oma) und anderen freundlichen Menschen. Als nach ihrem Tod ein Nachruf in Alt? na und! erschienen war, schrieb ein Leser, er werde die „kleinen, wohltuenden Auszeiten für die Seele“ vermissen

Text und Foto GST-B.

