

Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 142

9/2026 - 11/2026

Das Gartentier des Jahres 2026
150 Jahre Telefon
Ccinno - ein Haus im Grünen



Warum Singen im Chor glücklich macht

Es ist Montagabend. Du bist eigentlich etwas müde vom Tag, und trotzdem raffst du dich auf. Denn heute ist Chorprobe. Kaum betrittst du den Probenraum, passiert etwas Merkwürdiges: Du atmest tiefer, du hörst Stimmen, die sich einsingen, jemand lacht – und irgendwie fühlst du dich sofort besser.

Das Singen im Chor erlebt seit einige Jahren eine bemerkenswerte Renaissance. Ob Kirchenchor, Popchor, Jazzensemble oder große Oratorienchöre – immer mehr Menschen entdecken die Kraft des gemeinsamen Singens. Und viele Sängerinnen und Sänger berichten davon, dass sie sich ausgeglichener, fröhlicher und verbundener fühlen. Wer schon einmal in einem Chor gesungen hat, kennt dieses Gefühl – ein Gefühl, das berührt, verbindet und oft tief glücklich macht. Warum ist das so?

Singen im Chor ist eine ganzheitliche Aktivität, die nachweislich die körperliche und geistige Gesundheit stärkt, indem es Stress abbaut, die Stimmung hebt und kognitive Funktionen wie Gedächtnis und Koordination verbessert. Es fördert zudem den sozialen Zusammenhalt durch

Gemeinschaft und gemeinsame Erfolgserlebnisse. Ob Anfänger ohne Perfektionsdruck oder erfahrene Sänger, Chöre bieten eine wunderbare Möglichkeit, durch das gemeinsame Musizieren Freude zu finden und neue Kontakte zu knüpfen. Das macht Chorsingen zu einer Form des emotionalen Erlebens, die Menschen nicht nur für den Moment berührt, sondern nachhaltige positive Stimmungen erzeugen kann. Chorsingen sorgt für Gänsehaut. Bei jenen, die zuhören, und bei jenen, die Musik kraft ihrer Stimmen zum Klingen bringen. Und welch' ein erhebendes Gefühl ist es,



Es macht ihnen sichtlich Spaß und Freude: die Sängerinnen und Sänger des Mülheimer A-cappella-Chors Ruhrschrei bei einem Konzertauftritt

wenn am Ende eines Konzertes die Sängerinnen und Sänger mit standing ovations belohnt werden. Der Autor spricht aus Erfahrung...

EMO, Foto Chorverband NRW
www.ruhrschrei-chor.de

Jung und Alt, das passt!

Meine Enkel lieben es, zusammen mit dem Opa mit Bus und Bahn durch Deutschland zu fahren.

Bis zum 6. Lebensjahr fahren die Kleinen kostenlos mit dem ÖPNV.

Vor einigen Wochen feierte die älteste von ihnen ihren 7. Geburtstag und muss seitdem bei Antritt der Fahrt im Besitz eines gültigen Tickets sein. Wer ohne gültiges Ticket erwischt wird, muss ein „erhöhtes Beförderungsentgelt“ von 60 Euro entrichten. Und da ich keine Strafgebühr für „Schwarzfahren“ bezahlen wollte, suchten wir am Mülheimer Bahnhof einen Fahrkartenautomaten zum Lösen eines 4er-Tickets. Dort angekommen, bat meine Enkelin darum, ihr Ticket selbst lösen zu können. Ich stimmte natürlich gerne zu

und so hatte die Kleine ohne Probleme nach wenigen Minuten ihr Ticket gelöst.

Damit war diese Ticketaktion aber noch lange nicht beendet. Wir wollten uns gerade auf den Weg zur U-Bahn machen, da trat eine alte Frau mit den Worten auf uns zu: „Würdest



Du mir bitte auch ein 4er-Ticket wählen. Ich kann das nicht mehr. Das macht sonst immer meine Tochter für mich!“ Überrascht, aber auch sichtbar erfreut, ging die Kleine ans Werk. Mit kurzen Sätzen erfragte sie die Ticketart und so war die Frau glücklich und erleichtert nach wenigen Minuten auch im Besitz ihres Tickets. Das war aber immer noch nicht das Ende. Anscheinend hatten einige ältere Menschen mitbekommen, was sich da am Fahrkartenautomaten abspielte. Und so kamen immer mehr alte Frauen auf uns zu und baten um Hilfe. Stolz erfüllte meine Enkelin alle Wünsche und wir verbrachten mehr als eine halbe Stunde mit dem Lösen von Tickets für ältere Menschen.

AD

Meine Schule hat Geburtstag

150 JAHRE PESTALOZZI-SCHULE: GESTERN, HEUTE, MORGEN

- LERNEN MIT KOPF, HERZ UND HAND

Wilfried Mackscheidt war ein respektabler Torwart in der 2. Bundesliga. Helmut Borgards war Stadtmeister und Teilnehmer an der Bundesmeisterschaft des Deutschen Seifenkisten-derbys 1965 und damit eine lokale Sportgröße. Was ich mit beiden gemeinsam habe? Wir drei waren Schüler der Pestalozzischule, der evangelischen Volksschule an der Bülowstraße, wie sie damals noch hieß; Mackscheidt war sogar mein Klassenkamerad.

Errichtet wurde die Schule 1876 in Broich in der heutigen Pestalozzistraße (damals noch Schulstraße) in einem Backsteingebäude, das dort noch bis in die 1950-er Jahre stand. Das pädagogische Credo „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ ihres Namensgebers, des Schweizer Sozialreformers Johann Heinrich Pestalozzi, wird auch heute noch an der Schule gelebt.



Das alte Schulgebäude

Zu Ostern 1954 wurde ich dort eingeschult und war nun mit etwa 40 weiteren KlassenkameradInnen Schüler der Klasse 1a. Die damals gebräuchliche Bezeichnung „I-Dötzchen“ trugen wir zu Recht, denn den ersten

Buchstaben, den wir auf unsere Schiefertafeln kritzeln mussten, war das „i“. Im Juni dieses Jahres bei hochsommerlichen Temperaturen dann das große Jubiläumsfest aus Anlass des 150-jährigen Bestehens: Eine wunderschöne, bunte und lebendige Veranstaltung mit meinem ganz persönlichen Highlight – dem „Ehemaligen Treffpunkt“. In einem Klassenraum waren zahlreiche Exponate, von Ex-Schülern zur Verfügung gestellt, liebevoll drapiert. Neugierig versuchten die Besucher, auf den vielen alten Fotos sich selbst oder Mitschüler zu erkennen. Die Suche nach der Identität früherer Lehrer war besonders angesagt.

„Das ist doch Fräulein.....“, oder „Der war ja vielleicht streng“ oder – noch immer voller Unverständnis -

„Der war der Einzige, der mir in Deutsch mal 'ne 5 gegeben hat!“, hörte ich sie sagen. In den ausgelegten Zeugnissen, vom Lehrpersonal



Meine Klasse 1958

seiner Zeit fein säuberlich in Handschrift geführt, gab es noch Fächer wie „Führung“, „häuslicher Fleiß“ und „Beteiligung am Unterricht“. Der Sport lief noch unter „Leibesübungen“ und unter „Bemerkungen“ stand einmal im Jahr, wenn es gut gelaufen war, „Versetzt“.

Ach ja, es war schön, in Erinnerungen zu schwelgen. Ich hatte zwei wundervolle Lehrer – Frau Dölemeyer und Herrn Wiesner -, die uns kleinen Menschen liebevoll begegnet sind und uns gefördert, aber auch gefordert haben. Dazu brauchte es weder laute Worte noch übermäßige Strenge. Wir hatten Respekt, weil sie auch uns in all unserer Unterschiedlichkeit respektiert haben. Aber das weiß ich erst heute. Damals bin ich einfach nur gerne zur Schule gegangen, was in all den Jahren danach nie mehr der Fall war. Insoweit blicke ich voller Dankbarkeit und schöner Erinnerungen auf meine Zeit in der Pestalozzischule zurück.

GT/ Fotos

Jubiläumszeitung der Pestalozzi - Schule

Das Gartentier des Jahres 2026

Da sitze ich bequem in meinem Sessel auf der Terrasse. Genieße die Stille und höre dem Gesang der Amsel zu. Plötzlich werde ich von einem lauten, kreischenden Schrei aufgeschreckt. Und schon steht meine Nachbarin vor mir, kreidebleich im Gesicht nach Luft japsend.

„Setz Dich hin Anita“ sage ich, doch sie fuchtelte mit ihren Händen in der Luft herum. Dann kommt es stotternd aus ihrem Mund: „Du glaubst nicht, was ich eben erlebt habe!“

„Nee, keine Ahnung“, sage ich zu ihr. „Du wirst es mir gleich erzählen, oder?“, schon sprudelt sie los.

„Da will ich eben aus dem Schuppen den Sonnenschirm und die ganzen Möbel holen, da springt mich ein sooo großes Ungeheuer an und rennt weg.“ „Aha, wie groß war dein Ungeheuer?“ „Hör auf zu lästern, ich habe mich wirklich sehr erschrocken.“

„Und wie groß war nun dein Ungeheuer?“ „Etwa wie ein Wolf!“

„Glaube ich nicht, wie groß war es?“

„Also, wie ein Dackel.“ „Denk mal nach, Anita: Dackel, Katze, Ratte?“

„Ja! wie eine Ratte.“ „Und welche Farbe hatte deine Ratte?“ „Weiß ich doch nicht mehr, sie sprang mich an, und weg war sie.“ „Und was war da noch im Schuppen?“

„So ein komisches Nest, wie bei

Vögeln, nur sehr viel größer und dicker.“

„Aha, war es vielleicht ein Eichhörnchen, das dich ansprang?“

„Wenn du so fragst, hmm, könnte sein.“

„Wenn es so ist, dann freu dich, solch ein ‚Ungeheuer‘ in deinem Schuppen gefunden zu haben.“

„Und was mache ich jetzt?“

„Komm mal her, ich erzähle dir etwas. Das Eichhörnchen ist das Gartentier des Jahres 2026. Es wäre auch sehr wünschenswert, bei einem harten Winter, das heißt wenn es sehr kalt ist, die Tiere zu füttern.“



„Jetzt weiß ich auch, warum meine gelagerten Walnüsse weg sind.“

„Tja liebe Anita, dann hast du unwissentlich ein gutes Werk getan. Hast du im Stall sonst noch etwas gefunden?“

„Nein, ich habe doch nicht gesucht,

ich war doch so erschrocken!“

„Dann lass es uns nachher gemeinsam ansehen.“ Eine Stunde später. „Anita, komm mal her!“

„Das sind ja junge Vögel. Ich weiß sogar, wie man sie nennt: ‚Nestlinge‘.“ „Nein, ganz falsch, Nestlinge sind die Kinder von Vögeln, wenn sie aus dem Ei geschlüpft sind. Das sind aber die Kinder deines Ungeheuers, einem Eichhörnchen und die legen keine Eier. Sie bringen 3 bis 4 lebende Junge zur Welt. Und die Mutter zieht sie selbst auf.“

„Interessant! Dann hilf mir mal, das Nest in eine andere Ecke zu stellen,

damit ich die Sachen rausholen und säubern kann.“

„NEIN !!!“ schreie jetzt ich, „alles muss so bleiben wie es ist. Und das Nest von Eichhörnchen heißt Kobel. Auch wird die Mutter sich selbst um den Nachwuchs küm-

mern, und die Jungen aus diesem Kobel in einen anderen bringen. Sie bauen nämlich meist mehrere Kobel“ „Oh, und danke, dass du mich aufgeklärt hast.“

ev / Foto Claudia Ricken

Entlastung für die Seele

Ratgeber für pflegende Angehörige in aktualisierter Auflage erschienen

Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen für pflegende Angehörige? Wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Welche Möglichkeiten der Entlastung gibt es? Wo finde ich Unterstützung?

Antworten gibt der BAGSO-Ratgeber „Entlastung für die Seele“, der als Druckversion und Download in aktualisierter 12. Neuauflage erschienen ist. Der Ratgeber zeigt Wege

auf, wie pflegende Angehörige die eigene Gesundheit im Blick behalten können und ermutigt dazu, rechtzeitig Entlastung und Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen. Der vollständig überarbeitete Anhang gibt einen Überblick über bundesweite und landesspezifische Anlaufstellen, bei denen pflegende Angehörige Informationen, Beratung und praktische Unterstützung erhalten. Die Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung (DPTV) erstellt.

Der 2012 zum ersten Mal erschienene Ratgeber gehört zu den beliebtesten Broschüren der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen). Die Neuauflage der Publikation wurde vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Der Ratgeber kann kostenlos bestellt oder als barrierefreies pdf-Dokument heruntergeladen werden, zu finden unter www.bagso.de, Stichwort „Publikationen“

Lebenslanges Lernen

Die Freude am Entdecken kennt kein Alter

Viele Menschen verbinden Lernen vor allem mit Schule, Ausbildung oder Beruf. Doch Lernen hört nicht auf, wenn wir älter werden – im Gegenteil: Gerade im Alter kann es eine ganz neue, bereichernde Bedeutung bekommen. Lebenslanges Lernen bedeutet, neugierig zu bleiben, Neues zu entdecken und sich geistig lebendig zu halten.

Unser Gehirn ist erstaunlich anpassungsfähig – ein Leben lang. Wer regelmäßig Neues ausprobiert, trainiert sein Gedächtnis, verbessert die Konzentration und bleibt geistig beweglich. Studien zeigen, dass geistige Aktivität sogar helfen kann, altersbedingten Abbauprozessen entgegenzuwirken. Doch Lernen hat nicht nur gesundheitliche Vorteile. Es schenkt auch Freude, Selbstvertrauen und neue Perspektiven. Wer sich bei-

spielsweise mit einem neuen Hobby beschäftigt oder sich in ein Thema vertieft, erlebt oft ein Gefühl von Sinn und Erfüllung.

Lernen im Alter muss nicht anstrengend oder kompliziert sein. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich weiterzubilden:

- Volkshochschulkurse, etwa in Sprachen, Kunst oder Geschichte
- Digitale Angebote wie Online-Kurse oder Lernvideos
- Lesen von Büchern, Zeitungen oder Fachartikeln
- Kreative Tätigkeiten wie Malen, Schreiben oder Musizieren
- Austausch mit anderen, zum Beispiel in Gesprächskreisen oder Vereinen

Auch Alltagslernen zählt: ein neues Rezept ausprobieren, sich mit Technik vertraut machen oder mehr über

ein interessantes Reiseziel erfahren.

Mut zur Neugier

Manche Menschen zögern, im Alter noch einmal etwas Neues zu beginnen. Gedanken wie „Dafür bin ich zu alt“ oder „Das kann ich sowieso nicht mehr lernen“ halten viele zurück. Doch genau diese Haltung lohnt es sich zu hinterfragen. Lernen ist kein Wettlauf, sondern ein persönlicher Weg. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Freude am Entdecken.

Fazit

Lebenslanges Lernen ist keine Pflicht, sondern eine Chance. Es hält den Geist wach, bringt Freude und eröffnet neue Wege – unabhängig vom Alter. Wer neugierig bleibt, bleibt in Bewegung, innerlich wie äußerlich. Denn eines gilt immer: Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen.

Angebote an der Universität Duisburg-Essen

Der Verein „Lebenslanges Lernen“ (LLL) an der Universität Duisburg-Essen hat zum Ziel, älteren Erwachsenen, die sich unabhängig von ihrer Vorbildung auf universitärem Niveau weiterbilden wollen, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Der Verein wendet sich besonders an Menschen, die als Gasthörer am allgemeinen Studienbetrieb teilnehmen oder ein ordentliches Studium absolvieren möchten, und informiert über die Möglichkeiten zur Weiterbildung an der Universität Duisburg-Essen. Darüber hinaus bietet der Verein in jedem Semester ein eigenes Programm an, das auch von Gästen genutzt werden kann. Die vom Verein organisierten Veranstaltungen finden während der Vorlesungszeit an jedem Montag, in der Regel von 14.00 - 16.00 Uhr statt. Von Professoren und Fachleuten der

Universität Duisburg-Essen wie auch anderer Institutionen werden Vorträge über Themen unterschiedlichster Art gehalten. Im Wintersemester 2026 bietet der Verein unter anderem Vorträge zu folgenden Themen an: „Wirtschaftliche Polarisierung in Europa“, „Japan - mehr als Sake und Sushi“, „Das Ahrhochwasser 2021 - Ursachen, Wirkungen, Lehren“ oder „Berühmte Opernkomponisten und ihre bekanntesten Werke“.

Zum Angebot gehört auch das „Literaturcafé“, in dem Literatur gelesen und diskutiert wird und Mitglieder die Möglichkeit haben, eigene Texte vorzustellen. Wer an wirtschaftlichen Fragen interessiert ist, kann sich in der „Arbeitsgemeinschaft Wirtschaft“ über allgemeine wirtschaftliche Fragen, über Geldanlagen und

über Chancen und Risiken am Aktienmarkt informieren und austauschen. Der Arbeitskreis trifft sich montags, und zwar von 12.00 – 13.30 Uhr. Darüber hinaus werden Studienfahrten, Ausflüge und Besichtigungen von regionalen und lokalen Einrichtungen, der Besuch und die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen und Wanderungen durch die nähere Umgebung angeboten.

Auf der Homepage

www.lll-uni-due.de

erhalten Sie detaillierte Informationen über den Verein und über die einzelnen Veranstaltungen. Mitglied im Verein kann jeder an Weiterbildung Interessierte werden.

Der Jahresbeitrag beträgt € 30,00.

Kontakt: 01577 155 34 31

E-Mail: lll@uni-due.de

EMO

Führung durch das Krematorium in Essen

Ein Krematorium - wohl die wenigsten kämen auf die Idee, hier zu Lebzeiten einmal vorbeizuschauen. Doch es ist nicht falsch, sich über Abläufe, die man nicht kennt und Unbehagen erzeugen, zu informieren. Das Interesse der Besucher bei einer Führung durch das Krematorium am Hellweg in Essen ist groß. Martin Buschmann, Leiter des Essener Krematoriums, führt durch die unterschiedlichen Räume und erklärt die Abläufe einer Kremation sehr klar und transparent, spricht über Menschenwürde, technische Abläufe und auch über Umweltschutz.

Abschiedsraum für die Trauernden



Die eigentliche Einäscherung dauert etwa 75 Minuten. Im Anschluss wird die Asche noch einmal mineralisiert, um Schadstoffpotenzialen,

beispielsweise durch Schwermetalle, entgegenzuwirken. Auch dieser Vorgang dauert etwa 75 Minuten. Die Rauchgase werden aus gesetzlich vorgeschriebenen Gründen ebenfalls noch einmal nachverbrannt. Zum Schluss wird die abgekühlte Asche entnommen, pulverisiert und mit dem Schamottstein in eine biobasierte Aschekapsel gefüllt.

Die Besucher können sich auch überzeugen, dass nur ein Sarg in die Öffnung der Verbrennungskammer passt. Die Kremation unterliegt gesetzlichen Vorschriften und ist standardisiert. Die Befürchtung, dass die Asche in der Urne nicht zu dem Verstorbenen gehört oder wohlmöglich mit der Asche anderer Personen vermischt ist, ist unbegründet. Um eine Verwechslung auszuschließen, wird dem Verstorbenen ein hitzebeständiger Schamottstein mit persönlicher Identifikationsnummer und eingravierter Bestattungsanlage auf den Sarg gelegt. Dieser gelangt später mit der Asche in die Urne und gewährleistet eine zweifelsfreie Identifikation.

Martin Buschmann berichtet von den medizinischen „Einbauten“, Implantaten, die mit Magneten aus der Asche entfernt werden und selbstredend nicht in der Urne landen. Schmuck und Eheringe würden durch den Verbrennungsprozess zerstört, daher sollten die Angehörigen über den Bestatter für die Entfernung sorgen. Die Urne wird mit einem speziellen Deckel amtlich verschlossen. Auf diesem Deckel befinden sich die Personalien des Verstorbenen. Bei der späteren Beisetzung ist es üblich, die Aschekapsel in eine Schmuckurne zu betten. Die Schmuckurne ist dabei ebenso biologisch abbaubar.

Zum Abschluss erklärt Martin Buschmann, dass man seine eigenen Wünsche zu Art und Ablauf der eigenen Bestattung in einer Bestattungsverfügung festhalten kann. Diese Wünsche sollte man nicht ins Testament schreiben, weil das oft erst nach der Bestattung eröffnet wird. Für Alleinstehende gab er den Hinweis, diese Unterlagen im Kühlschrank oder Sicherungskasten zu hinterlegen.

AR / Foto Stadt Essen, Grün und Gruga

Führungen durch das Krematorium am Hellweg, jeden ersten Dienstag im Monat
Beginn: um 15 Uhr, Ende gegen 17 Uhr / Ort: kleine Trauerhalle, Hellweg 95 in Essen-Steele
Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich unter: 0201 500654 oder 0201 8867612

Was ist eine Notfalldose?

Und wer braucht sie wofür?

Das Konzept der Notfalldose ist einfach. Auf einem beiliegenden kleinen Blatt notiert man wichtige Daten, beispielsweise seine Erkrankungen, Medikamente, Allergien und seine Kontaktpersonen, wenn möglich mit Erreichbarkeit. Diese Informationen können lebenswichtig sein, wenn man in einem häuslichen Notfall selbst nicht mehr darüber Auskunft geben kann. Für Rettungsdienste, Notärzte oder andere Helfende erleichtert die Dose den Beginn zielführender

Notfallmaßnahmen. Um sicherzustellen, dass die Notfalldose ihren Zweck erfüllt, liegen jeder Dose Hinweis-Aufkleber bei, die an die Rückseite ihrer Eingangstür und am Kühlschrank angebracht werden sollten. So wissen Rettungskräfte direkt, dass sich eine Notfalldose im Haushalt befindet. Der Kühlschrank wird benutzt, da er ein für jeden sofort auffindbarer Ort ist. Die Dose kann für einen geringen Betrag, etwa 2 bis 5 Euro, an zahlreichen Orten erworben werden,



zum Beispiel bei allen Hilfsdiensten wie DRK, Johanniter, Malteser und in zahlreichen Apotheken und Drogerien. Ausdrücklich sei darauf hingewiesen, dass es sich nicht um ein Hilfsmittel nur für Senioren handelt, sondern für jeden Menschen, der glaubt, aufgrund seines Gesundheitszustandes möglicherweise irgendwann hiervon profitieren zu können.

WW

Gewalt gegen Frauen ist inakzeptabel

Vor einiger Zeit war ich in einer Reha-Klinik. Dort traf ich eine Frau, mit der ich im Laufe von drei Wochen viele Gespräche führte. Diese Gespräche haben mich noch lange beschäftigt, so dass ich mich entschloss, sie aufzuschreiben. Die Frau war Mitte sechzig und sollte sich nach einem totalen Zusammenbruch wieder erholen. Ihre Geschichte begann vor circa zwanzig Jahren.

Jahreslanges Martyrium

In erster Ehe war sie mit einem Mann verheiratet, der sie immer wieder schlug, meistens, wenn er Alkohol getrunken hatte. Er entschuldigte sich jedes Mal am nächsten Tag und beteuerte, dass es nicht wieder vorkomme. Diese Beteuerungen hat sie sich circa zehn Jahre schöngeredet und nach ruhigen Phasen an eine Besserung geglaubt. Erst als sie nach erneuten Schlägen wegen einer Platzwunde am Kopf ins Krankenhaus musste, nahm sie sich den Rat der Ärztin zu Herzen und beantragte die Scheidung. Ein paar Jahre lebte sie sehr zurückgezogen. Da sie immer wieder wegen psychosomatischer Erkrankungen am Arbeitsplatz fehlte, schlug ihre Ärztin vor, eine Therapie zu machen, und sie ging zu einem Psychologen. Nach gut anderthalb Jahren fühlte sie sich besser und beendete die Therapie. Während der gesamten Therapiezeit fühlte sie sich stark zu dem Therapeuten hingezogen, was offenbar bei ihm ähnlich war. So trafen sie sich nach Beendigung der Therapie häufiger und ein halbes Jahr später heirateten sie. Ein paar Monate später schlug ihr Mann vor, dass sie ihre Arbeitsstelle aufgeben und sich nur um ihn, Haus und Garten kümmern sollte. Sie war jetzt Ende fünfzig und stimmte dem Vorschlag zu. Das war der Anfang eines jahrelangen Martyriums. Er machte ihr klar, dass sie zu anfällig für Außenkontakte sei und schloss morgens,

wenn er ins Büro ging, die Haustür ab und verriegelte das Gartentor. Zum Einkaufen und zu Frisör- oder Arztbesuchen durfte sie nur in seiner Begleitung gehen. Es gab kein Handy und keinen Telefonanschluss im Haus. Er redete ihr täglich ein, dass sie mit den Anforderungen der Außenwelt nicht klarkomme. Wenn sie widersprach, schlug er ihr auf den Hinterkopf und drohte, er könne auch andere Seiten aufziehen. Im Laufe der Jahre reagierte sie nur noch wie eine Marionette, war apathisch und total depressiv. Nach ihren Worten kam das Schicksal ihr zu Hilfe: Ihr Mann verunglückte tödlich mit dem Auto. Als die Polizei kam, um ihr die Nachricht zu überbringen, mussten sie erst einen Schlüsseldienst kommen lassen. Sie verbrachte eine längere Zeit in einer psychosomatischen Klinik und wurde von dort aus in die Reha-Klinik verlegt.

Es muss etwas geschehen!

Die Würde des Menschen ist unantastbar und jeder Mensch hat das Recht auf körperliche und psychische Unversehrtheit. Dieses Grundrecht in unserem Grundgesetz gilt offenbar nur eingeschränkt für Frauen. Die Gewalt gegen Frauen ist weltweit Realität. Laut einer Studie „Monitor Gewalt gegen Frauen“ werden allein in Deutschland jeden Tag 367 Frauen Opfer von Gewalt in der Partnerschaft und fast täglich endet für eine Frau die Gewalttatsache tödlich. Laut Bundeskriminalamt wurden im Jahr 2024 in Deutschland 265.942 Frauen Opfer von häuslicher Gewalt, wie Schläge, Drohungen, Online-Stalking, sexuelle Übergriffe und Hasskriminalität in den Sozialen Medien, bei denen ausdrücklich eine frauenfeindliche Motivation vorliegt. Das sind nur die bekannten Fälle, die Dunkelziffer, der nicht zur Anzeige gebrachten Taten ist erheblich höher. Hier stellt sich die Frage, warum ist das so? Leben wir in

einer Gesellschaft, in der Frauen von manchen Männern als Eigentum betrachtet werden oder an denen der Mann seine ungezügelter Aggressionen austoben kann? Oder übertragen Männer die eigene Unzufriedenheit und Minderwertigkeitsgefühle auf Frauen, geben ihnen die Schuld an ihrem unbefriedigten Leben? Oder berufen sich Männer auf eine Fehlinterpretation ihrer Religion und meinen, die Frau sei ein minderwertiges Wesen und ihnen untertan. Hier sind alle Regierungen der Welt aufgefordert, diesen Übergriffen mit aller Rechtsstaatlichkeit entgegenzuwirken. So könnten Frauen in Deutschland geschützt werden, wenn, wie in Spanien, die elektronische Fußfessel für Täter eingeführt wird. Sie löst einen Alarm bei den betroffenen Frauen und der Polizei aus, sobald der Mann das Annäherungsverbot missachtet. Auch müssten betroffene Frauen sich trauen, Anzeige zu erstatten. Der Gesetzgeber muss dafür Sorge tragen, dass Gewalt gegen Frauen grundsätzlich bestraft wird und nicht als Privatangelegenheit in der Partnerschaft behandelt wird. Es ist Aufgabe der Regierung und der Medien, alles dafür zu tun, dass Gewalt gegen Frauen inakzeptabel und strafbar ist.

TI



150 Jahre Telefon

Das Telefon feiert in diesem Jahr 150-jähriges Jubiläum und ist ein bedeutender Meilenstein in der Geschichte der Technik.



Diese Erfindung ermöglichte weltweit eine Kommunikation in Echtzeit, was bis dahin undenkbar schien. Obwohl dieses Projekt mehrere Urheber hatte, gilt der in Schottland geborene Alexander Graham Bell als offizieller Erfinder. Er entwickelte das System zur Marktreife und meldete am 14. Februar 1876 sein Patent für den „Sprachtelegraphen“ an, allerdings nur zwei Stunden vor seinem Konkurrenten Elisha Gray.

Am 10. März 1876 fand dann das erste verständliche Telefonat der Geschichte statt. Bell telefonierte mit seinem Assistenten mit den Worten: „Mr. Watson, kommen Sie her, ich möchte Sie sehen“.

Weitere „Urväter“ des Telefons

Tatsächlich gab es aber eine lange Debatte zur tatsächlichen Erfindung des Telefons.

Der deutsche Physiker Johann Philipp Reis präsentierte 1861 das erste Gerät, das Töne elektrisch übertrug. Er verstarb jedoch früh und sein Gerät war für den Alltag noch zu unzuverlässig.

Der Italiener Antonio Santi Giuseppe Meucci baute bereits 1860 eine Sprechverbindung in seinem Haus, konnte sich aber die Patentgebühren

nicht leisten. Bell nutzte später teilweise seine Unterlagen.

Die Weiterentwicklung des Telefons

In 150 Jahren hat sich die Technik radikal gewandelt.

In den 1880er Jahren begann der Aufbau des flächendeckenden, kabelgebundenen Festnetzes in Europa. Waren es anfangs noch feste Stationen, bei denen man sich noch von einem „Fräulein vom Amt“ verbinden lassen musste, wurde im 20. Jahrhundert die Selbstwahl mittels einer Wählscheibe eingeführt. Über Jahrzehnte funktionierte die Telekommunikation über das leitungsgebundene Kupfernetz.



„Das Fräulein vom Amt“ - Fernsprechvermittlungsstelle
Am 16. Mai 1966 beendete der damalige Postminister Richard Stücklen in Uetze bei Hannover die allerletzte handvermittelte Ortsvermittlung der Deutschen Bundespost

In den 1970er/1980er Jahren erschienen dann die ersten Festnetz-Tastentelefone und schnurlosen Geräte.

Anfang der 1990er Jahre startete der digitale Mobilfunk. Mit der Postreform wurde die Deutsche Bundespost zur Deutschen Telekom und neue Anbieter belebten und veränderten die Strukturen.

Das Telefon hat sich zum Smartphone und leistungsfähigen Allzweckgerät mit Kamera und Zugang zum Internet weiterentwickelt. Das klassische Festnetz-Telefon verliert zunehmend an Bedeutung und neue Übertragungstechnologien wie beispielsweise Glasfaser ersetzen mehr und mehr das Kupfernetz.

Wandel der Telefonkultur

Die Urheber bzw. Erfinder des Telefons wären von dieser rasanten Entwicklung wahrscheinlich selbst überrascht. Das Smartphone sorgte für eine ständige Erreichbarkeit, was Fluch und Segen zugleich war und ist. Außerdem kombinierte es die Funktionen von Telefon und Computer und wurde damit zum Sprungbrett für die Digitalisierung.

Nach aktuellen Studien verliert das klassische Telefonat mehr und mehr an Bedeutung. Besonders die jüngeren Generationen kommunizieren bevorzugt über ihr Smartphone mittels Text- und Sprachnachrichten. Die gesamte Entwicklung hat beachtliche Auswirkungen auf unsere Gesellschaft und das tägliche Leben. Sie fasziniert mit unendlich scheinenden Möglichkeiten, aber dahinter lauern ebenso viele Gefahren und Probleme. Die jüngeren und nachfolgenden Generationen stehen da vor riesigen Herausforderungen, zu denen man nur gutes Gelingen wünschen kann.

SW / Quelle wikipedia
/ Fotos Stadtarchiv Friedrichsdorf

Irrtümer der Geschichte: Kommentar zum ersten Telefon 1877 von: US-Präsident Rutherford B. Hayes, 1822–1893
„Eine erstaunliche Erfindung. Aber wer sollte sie jemals benutzen wollen?“

Allein in Deutschland gibt es 2026 107 Millionen Handys bzw. Smartphones und rund 83 Prozent der deutschen Haushalte besitzen ein Festnetztelefon.

„Das Ende des Telefonzellenfriedhofs“



Auf einem Betriebsgelände der Deutschen Telekom in Michendorf (Brandenburg) standen seit 2013 sauber sortiert knapp 4.000 abgebaute Telefonzellen. Heute ist der Hof leer, nichts erinnert mehr an die 250 und 350 Kilogramm schweren Ungetüme. Vor Ort wurden die Telefonzellen für den Wiedereinsatz aufbereitet und für etwa 550 Euro an Selbstabholer abgegeben. Die gelben Häuschen waren schnell vergriffen, für die Restbestände der grau-magentafarbenen Zellen gab es lange Wartelisten. Die wurden bis Ende des vergangenen Jahres nach und nach abgearbeitet. Die meisten recycelten Telefonzellen dienen heute als sogenannte Bücherboxen, aber auch als Grillstation,

Mini-Tonstudio, Duschkabine, Gewächshaus oder Verkaufsstand.

1878 - zwei Jahre nach Marktreife - wurde die erste öffentliche Telefonzelle im US-amerikanischen New Haven (Connecticut) aufgestellt. Das deutschlandweit erste Telefonhäuschen wurde drei Jahre später in Berlin errichtet. 1899 wurde dann das Telefon mit Münzeinwurf erfunden. Mit dem Fernsprechautomaten verbreiteten sich auch die Telefonzellen rasant und gehörten ab den 1920er Jahren in den Städten zum Straßenbild. Zur Hochzeit im Jahr 1997 gab es deutschlandweit mehr als 160.000 Zellen.

Im Handyzeitalter spielen die

öffentlichen Telefonzellen keine Rolle mehr. Daher wurden mehr und mehr von ihnen abgebaut. Halbwegs brauchbare wurden auf den sogenannten Telefonzellenfriedhof im Wald bei Michendorf gebracht. Das Lager in Michendorf war bundesweit das einzige seiner Art, aber jetzt wird es nicht mehr benötigt. Die abgebauten Häuschen und Stelen aus Edelstahl werden im Rahmen des laufenden bundesweiten Rückbauprogramms möglichst ortsnahe gesammelt und verwertet.

GST-B Quelle: Auszüge aus einem Beitrag von Philipp Rother (Interview mit dem Telekom-Sprecher Niels Hafenrichter) in rbb24 am 14.6.2026

Foto data Picture Alliance

Die Untere Ruhrtalbahn

Vor 150 Jahren in Betrieb genommen

Die Entstehung

Mit dem fortschreitenden Wachstum der Industrialisierung im Ruhrgebiet des 19. Jahrhunderts entwickelte sich auch das Eisenbahnwesen kräftig. So entstanden im Ruhrgebiet seither dichte Eisenbahnnetze für den Personen- und Güterverkehr. Eine der historisch bekanntesten Linien in unserer Region ist die Ruhrtalbahn. Die Hauptstrecke führte von Düsseldorf-Rath über Städte an der Ruhr bis hin nach Warburg in Ost-Westfalen. Die Bahnlinie wurde in den Jahren 1870 bis 1876 von der Bergisch-Märkischen Eisenbahngesellschaft (BME) errichtet und es gab noch mehrere Nebenstrecken.

Die Untere Ruhrtalbahn in Mülheim

Eine dieser Nebenstrecken war die Untere Ruhrtalbahn, die von Mülheim-Styrum nach Kettwig führte. Diese Strecke wurde ab 1873 von der BME-Gesellschaft errichtet und 1876 in Betrieb genommen. Anfangs diente diese Linie dem Transport von Gütern, hier hauptsächlich dem Transport von Kohle zum Hafen Duisburg-Ruhrort. Kurz darauf wurde auch der Personenverkehr aufgenommen. Dafür wurden Bahnhöfe an einigen Stationen an der Strecke errichtet.

Streckenverlauf

Die Strecke der Ruhrtalbahn gilt als Beispiel dafür, dass Flusstäler für die Anlage von Eisenbahnstrecken wegen ihrer meist gleichmäßigen Steigung als besonders gut geeignet angesehen wurden. Dieses Prinzip

gilt grundsätzlich auch heute noch für den Betrieb von Eisenbahnlinien. Die Streckenlänge der Unteren Ruhrtalbahn betrug knapp 15 km und hatte folgende Stationen: Styrum war der nördliche Ausgangspunkt mit Anschluss an die Hauptstrecke. Kurz nach dem Start überquerte die Bahn über eine Eisenbahnbrücke die Ruhr und fuhr dann hauptsächlich am westlichen Ruhrufer entlang. Der Bahnhof Speldorf lag an der Grenze zum Stadtteil Broich an der Duisburger Straße. 1927 wurde der Rhein-Ruhr-Hafen an den Speldorfer Bahnhof angeschlossen. Der Bahnhof Broich war ein bedeutender Haltepunkt der Unteren Ruhrtalbahn. Er befand sich in der Nähe von Schloss Broich. Die ehemaligen Bahnhofsgebäude von Mülheim Saarn lagen südlich des Dorfplatzes. Sie wurden 1978 abgerissen. Hier erinnert die Straße Am Alten Bahnhof noch an die früheren Örtlichkeiten. Darüber hinaus gab es die Haltestelle Ibing Brauerei, die nach der damals größten Brauerei der Stadt Mülheim benannt wurde. Letzte Mülheimer Station vor Kettwig war die Station Mintard. Der Haltepunkt lag damals in der Nähe der heutigen Ruhrtalbrücke.

Im Jahr 1968 wurde der Betrieb der Unteren Ruhrtalbahn eingestellt. In den nachfolgenden Jahren wurden die Schienen nach und nach demontiert. Große Teile des Bahndamms zwischen Mülheim-Saarn und Essen-Kettwig dienen heute als Rad- und Wanderweg direkt an der Ruhr.

Aktivitäten in der „Alte Dreherei Mülheim“



Mitglieder des Vereins „Eisenbahnfreunde Mülheim Ruhr e.V.“, die ihren Standort in der Alten Dreherei (an der Duisburger Straße) haben, dokumentieren regelmäßig die Geschichte der Ruhrtalbahn. In ihren Vereinsräumen haben die Vereinsmitglieder die Untere Ruhrtalbahn von Styrum bis Kettwig als Modell nachgebaut. Es kann in der Alten Dreherei besichtigt werden.

Ruhrtalbahn heute

Wer sich einen Eindruck über die komplette, damalige Strecke der Ruhrtalbahn machen möchte, kann im Eisenbahnmuseum Bochum direkt am Museum in die historischen Züge einsteigen und die gesamte verfügbare Strecke der Ruhrtalbahn abfahren.

ERA / Foto Pixabay

Kindermund

Gerne gehen Oma und Tobias, der vierjährige Sohn meines Neffen, auf einen Spielplatz in der Nähe von Omas Wohnung. Dabei kommen sie an einem Büdchen vorbei, bei dem sie sich gelegentlich ein Eis gönnen. Während sie auf einer Bank nahe bei dem Büdchen sitzen und das Eis genießen, sagt Tobias plötzlich: „Ich glaube, jetzt wird es in meinem Bauch Winter.“

GST-B

Blutspenden auch im Alter möglich

Die gute Nachricht ist noch nicht bei jedem angekommen: Seit 2023 gibt es keine obere Altersgrenze für die Zulassung zur Blutspende mehr. Wer älter als 18 und gesund ist, darf prinzipiell Blut spenden. In ihren maßgeblichen Richtlinien zur Hämotherapie hat die Bundesärztekammer die obere Altersgrenze immer weiter nach oben geschoben. Wer sich fit fühlt, kann Blut spenden. Der individuelle Gesundheitszustand des Spendenden steht jetzt im Vordergrund. Es wird nicht länger nach einer pauschalen Altersgrenze entschieden, wer spenden darf. Dies gilt rückwirkend: Spendende, die aufgrund ihres Alters von der Blutspende ausgeschlossen sind, haben die Möglichkeit, wieder zu spenden, sofern das ärztliche Personal ihnen dafür grünes Licht gibt. Wer sich unsicher ist, ob er - zum Beispiel wegen der Einnahme bestimmter Medikamente - Blut spenden darf,

kann sich vorab kostenfrei bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 1194911 erkundigen. Unter www.blutspende.jetzt findet man einen unkomplizierten Online-Check, der sich ebenfalls gut nutzen lässt, um zu testen, ob eine Blutspende möglich ist.



Das Alter wird für den DRK-Blutspendedienst West immer mehr zum Thema. Die demographische Entwicklung (immer mehr ältere Mitbürger, immer weniger junge) ist schließlich nicht nur für die Rente, sondern

auch für das Blutspenden bedenklich. Es hat sich gezeigt, dass das Blutspendeverhalten stark mit dem Alter zusammenhängt. Während jüngere Menschen die Blutspendetermine seltener besuchen, kommen ältere sehr viel häufiger und vor allem regelmäßiger zur Blutspende. Dieses Blutspende-Fundament der Baby-Boomer-Generation bröckelt, denn immer mehr Boomer können aus gesundheitlichen Gründen kein Blut mehr spenden. Gleichzeitig ist diese Altersgruppe aufgrund eines höheren Risikos für Erkrankungen verstärkt auf Blutspenden angewiesen. Die Blutspende ist ein Generationenprojekt, zu dem alle, die sich gesund fühlen und die Verantwortung für die medizinische Versorgung mitübernehmen möchten, eingeladen sind. AR Quelle DRK-Blutspendedienst West / Foto DRK-Nord Ost

Handzeichen für Menschen in Not

Es gibt ein internationales Handzeichen, mit dem Betroffene in einer Notsituation stumm und unauffällig auf sich aufmerksam machen können. Dieses Hilfezeichen ist eine Ein-Hand-Geste, mit der eine Person anderen bei Sichtkontakt zu verstehen geben kann, dass sie sich bedroht fühlt und Hilfe benötigt. Das ist als Aufforderung zu verstehen, um auf sicherem Weg Kontakt aufzunehmen, und so herauszufinden, welche Art von Hilfe benötigt wird. Polizei und andere Notdienste sollten allerdings nur eingeschaltet werden, wenn die Person in Not das ausdrücklich wünscht.

Ursprünglich wurde diese Geste als eine Möglichkeit erschaffen, um häuslicher Gewalt im Zusammenhang mit den Kontaktbeschränkungen der Corona-Pandemie entgegenzuwirken. Initiiert hat das Handzeichen die „Canadian Women's Foundation“. In

Deutschland wurde es 2020 offiziell von verschiedenen Seiten bekannt gemacht.

Die Anwendung ist aber nicht nur auf häusliche Gewalt beschränkt, sondern ist inzwischen ein erster stiller Hilferuf, der ernst genommen werden

muss. Umso wichtiger ist es, dass jeder dieses Zeichen kennt und richtig deutet. Und das setzt auch voraus, dass wir unsere Umgebung mit offenen Augen wahrnehmen. SW / Quelle und Illustration wikipedia



Ccino – ein Haus im Grünen

Die Vergangenheit

Vielen Mülheimer Bürgerinnen und Bürgern wird das Ruhrthalhaus, besser bekannt als Naturfreundehaus, noch in bester Erinnerung sein. Es liegt am Waldrand in Mülheim-Raadt an der Grenze zu Essen in einem weitläufigen Landschaftsschutzgebiet mit Blick zum Rumbachtal. Im Jahre 1932 entstand das Naturfreundehaus als Rückzugsort, um arbeitenden Menschen eine Möglichkeit zur Erholung in der Natur zu bieten. Es wurde unter anderem zu Fortbildungszwecken genutzt, da im Haus Tagungsräume und Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung standen. Von Beginn an bemühten sich die Betreiber um nachhaltigen Tourismus. Es sollte regional, naturnah und bezahlbar für alle sein. Durch diverse Probleme und Schwierigkeiten konnten die ehrenamtlich Mitarbeitenden den Betrieb nicht mehr weiterführen. Danach stand das Naturfreundehaus viele Jahre leer und drohte zu zerfallen.

Ein Neuanfang ...

Für Menschen, die noch eine Beziehung zu diesem Ort hatten, war es eine Herzensangelegenheit, den Fortbestand zu sichern und die Wiederbelebung zu ermöglichen. Eine besondere Beziehung zu diesem Anwesen verspürte RonA Nekes, als sie das ehemalige Naturfreundehaus entdeckte. Der Dornröschenschlaf war beendet. Dieses Haus im Grünen

wurde zu ihrem Projekt. Nekes arbeitete als freischaffende Künstlerin in vielen Städten und Ländern. Ihr künstlerisches Schaffen drückt sie in Fotografie, Theater, Text, Film und Skulpturen zu thematischen Schwerpunkten aus Umwelt und Natur aus. Mit anderen Künstlern beteiligte sie sich an verschiedenen Projekten und präsentierte die Arbeiten in einer Reihe von Ausstellungen. Sie sucht den Kontakt zu Menschen, um daraus Energie zu entwickeln und den Mut zu haben, neue Wege zu gehen. Trotz ihrer Neugier, an unterschiedlichen Orten künstlerisch zu arbeiten, zog es RonA Nekes und ihre Familie nach



Mülheim zurück. Sie bekennt sich zu dieser Stadt und fühlt sich mit ganzem Herzen als Mülheimerin. Seit 2024 ist viel in diesem Haus geschehen. Es wurde entrümpelt, gestrichen, eingerichtet, der Garten

umgestaltet und Öffentlichkeitsarbeit geleistet. Ein neuer Name sollte sich etablieren: „Ccino“, abgeleitet von Cappu-ccino, denn ein Kiosk mit kleinen Köstlichkeiten öffnete bereits seine Tür.

... mit interessanten Angeboten

Auch Mülheimer Künstler sind mittlerweile eingezogen. Einige Ausstellungen fanden bereits statt und weitere werden folgen. Der weitläufige Außenbereich bietet eine Boule Bahn, ein Schachfeld, ein Open Air Kino und eine Bühne an. Idyllische Sitzecken und Bänke befinden sich überall auf dem Gelände. Die Angebote reichen von Sportaktivitäten, über Spiel und Töpferworkshops bis hin zu Musik und Kleinkunstveranstaltungen. Im Haupthaus befinden sich Seminar-, Speise- und Wirtschaftsräume mit einer Großküche. Zehn Gästezimmer stehen zur Vermietung bereit. In Vorbereitung ist aktuell ein Kosmetikstudio. Ab September wird eine Kosmetikerin das Studio eröffnen. Wer RonA Nekes kennt, weiß, dass dies nicht die letzte Eröffnung bleiben wird. Dieses Haus soll ein Ort der Begegnung für Groß und Klein sein. Die Türen stehen Menschen mit und ohne Behinderung offen. Sie will mit Menschen für Menschen arbeiten und es wird keine Vision bleiben, wenn sie von der Entstehung eines Waldkindergartens spricht.

CMJ /Foto RonA Nekes

Rätsellösungen

Bilderrätsel: Ein Ausschnitt des Rathhausturms

Kalenderrechner: a) Samstag, b) Donnerstag, c) Mittwoch

Gedicht: Herbsttag / Gedicht Herbsttag von: Friedrich Hebbel

Lösungssatz: Unser Wiedersehen, welch strahlende Freude!
Radio, sieben, Elfmeter, Hering, Niederschlag, Wauwan, Eiddotter, Liebsöckel

Lösungswörter: unchristlich, nahe, suspekt, entschuldigen, Rartät, Waage, Inhalation, Eilsendung, Diesel, erneut,
Silberrätsel:

Aus der Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Seit 1989 erscheint vier Mal im Jahr die Seniorenzeitung Alt? na und! Vielleicht haben Sie sich schon mal gefragt: Wie entsteht diese Zeitung überhaupt? Wer macht sie? Wie ist die Redaktionsarbeit organisiert? Um Ihnen einen kleinen Einblick in die Entstehung von Alt? na und! zu geben, werden in loser Folge - von dieser Ausgabe an - Redaktionsmitglieder über ihre Arbeit berichten, zu finden unter der Überschrift „Aus der Redaktion“

Als erstes möchte ich Ihnen einen kleinen Überblick geben. Die Redaktion besteht zurzeit aus 16 Mitgliedern, Durchschnittsalter Mitte 70. Sie trifft sich jeden Dienstag ab 15 Uhr in der Schul- und Stadtteilbibliothek Speldorf. Jeden Dienstag? Menschen, die sich überlegen, vielleicht Redaktionsmitglied zu werden, schreckt diese Regelmäßigkeit schon mal ab, was aber unbegründet ist. Es gibt keinen Anwesenheitszwang! Krankheit, Urlaub und wichtige Termine gehen vor und werden wahrgenommen. Allerdings bemühen sich alle, möglichst oft dabei zu sein. Warum? Weil es

einfach Spaß macht: Die Planung des Inhalts der jeweils nächsten Ausgabe steht am Anfang. Dann folgt das Besprechen geschriebener Texte. Daraus entstehen gelegentlich ernsthafte und auch informative Diskussionen über unterschiedlichste Themen. Oder es entwickelt sich eine lebhaft Diskussion mit Scherzen und viel Gelächter, nachdem ein Redaktionsmitglied einen humorvoll geschriebenen Text vorgelesen hat.

Zu einem feststehenden Termin müssen alle Beiträge geschrieben sein. Dann folgen Korrekturlesen, Layout und - die einzige Arbeit, die die Redaktion nicht selbst erledigt - der Druck in der Druckerei der Stadt Mülheim. Sind die 6.000 Zeitungen fertig, werden sie größtenteils von den Redaktionsmitgliedern und zum Teil auch vom Nachbarschaftsverein Styrum an etwa 150 Stellen in Mülheim verteilt.

Als ich vor vielen Jahren die Redaktionsleitung übernommen habe, hätte ich nicht gedacht, dass ich so lange dabeibleiben würde. Aber bis heute

gefällt mir die Zusammenarbeit mit den Redaktionsmitgliedern, die Beschäftigung mit den unterschiedlichsten Themen und das Bemühen aller Beteiligten - im Rahmen dessen, was und wieviel jeder leisten kann und möchte - eine abwechslungsreiche Zeitung zu gestalten. Das ist bestes Gehirnjogging. Und wenn wir dann vier Mal im Jahr zu unseren Verteilstellen gehen und nicht selten hören, dass Alt? na und! schon sehnsüchtig erwartet wird, ist das ein tolles Gefühl für uns alle.

Aktuelle und ältere Ausgaben sowie weitere Informationen finden Sie unter: www.altnaund-mh.de

Wenn Sie Fragen zu unserer Arbeit haben, wenn Sie gerne mal eine Redaktionssitzung besuchen möchten oder wenn Sie Interesse an der Mitarbeit in der Redaktion haben, schreiben Sie an :

redaktion@altnaund-mh.de
Wir antworten ganz bestimmt!

GST-B

Nachruf

Ende der 1980er Jahre wurden Seniorinnen und Senioren aktiv: Sie forderten öffentlich mehr Selbstbestimmung über ihr Leben und mehr Mitspracherechte in Fragen und Entscheidungen, die sie betrafen. In dieser Zeit entwickelte Peter-Michael Schüttler, Fachbereichsleiter an der Heinrich-Thöne Volkshochschule in Mülheim die Idee, eine Seniorenzeitung zu gründen. Der VHS-Kurs „Wir machen DIE Mülheimer Seniorenzeitung“ stieß auf reges Interesse, Redaktionsmitglieder wurden gefunden, der Name „Alt? na und!“ beschlossen und man machte sich an die Arbeit.

Die neue Zeitung sollte älteren Menschen die Möglichkeit bieten, sich zu informieren und öffentlich ihre Meinung zu äußern. Dass bei der Arbeit für „Alt? na und!“ auch Ältere den Umgang mit einem PC erlernen konnten, entsprach in besonderem Maße Peter-Michael Schüttlers Überzeugung, dass wir uns alle um lebenslanges Lernen bemühen sollten. Das alles hat er bis zu seinem Renteneintritt gefördert und tatkräftig unterstützt. Nun ist Peter-Michael Schüttler am 26. Mai 2026 im Alter von 72 Jahren gestorben. So manches von dem, was er ursprünglich für die Senioren-

zeitung konzipiert hat, bietet uns bis heute Orientierung bei der Redaktionsarbeit und dadurch werden wir ihn nicht vergessen und ihm immer dankbar sein.

Das Redaktionsteam von Alt? na und!



Mens sana in corpore sano

In Ausgabe 141 habe ich über die Vorzüge eines Gedächtnistrainings geschrieben, wie es vom Deutschen Roten Kreuz im Bürgertreff in Broich an der Prinzeß-Luise-Straße angeboten wird. Nach dem Grundsatz, dass ein gesunder Geist auch einem gesunden Körper innewohnen sollte, wird dort aber nicht nur die mentale Stärke, sondern speziell für Senioren auch die körperliche Fitness gepflegt. „Stuhlgymnastik“ ist das Zauberwort. Ich seh' schon, wie einige Leser abfällig die Nase rümpfen. „Da werden doch nur Wattebäusche hin und her geworfen“, höre ich sie lästern. Weit gefehlt, kann ich da nur sagen.

Jeden Montag ruft Manuela Schroer, die temperamentvolle, stets gute Laune versprühende Übungsleiterin, für eine Stunde zum Bewegungstraining. Dabei spielt der Stuhl als Sitz- oder Stützfunktion eine wichtige, aber keine entscheidende Rolle. Vielmehr legt Manu, wie sie von allen ge-

rufen wird, allergrößten Wert auf Sturzprophylaxe, Gleichgewichtsübungen und Erhalt des Muskelapparats. Als langjährige und erfahrene Fitness- und Gesundheitstrainerin weiß sie halt ganz genau, worauf es bei uns älteren Herrschaften ankommt. Dabei bedient sie sich zum Beispiel kleinerer Kurzhanteln, Therabändern, Stöcken, aber auch so alltäglichen Gegenständen wie Plastikbechern oder Fliegenklatschen. Und dass man auch beim Spiel mit Luftballons außer Puste kommen kann, war eine ganz neue Erfahrung für mich. Weil sie jede Stunde neu zu gestalten vermag, fragen wir uns zu Beginn regelmäßig, was sie sich heute wohl hat einfallen lassen. Ihr Reservoir an Übungen, die auch noch Spaß machen, scheint unerschöpflich. Am Ende der Stunde fühle ich mich recht-schaffen abgespannt, bin aber auch



Bewegung hält fit und macht Spaß

beschwingt und freue mich auf den geselligen Teil. Denn der gehört traditionell dazu. Bei Kaffee und einem kleinen Snack im Anschluss noch ein wenig zu klönen und die Gemeinschaft zu pflegen - da macht der „Bürgertreff“ seinem Namen alle Ehre. Wer mehr erfahren möchte, dem empfehle ich, im Internet die Seite www.drk-muelheim.de aufzurufen oder sich telefonisch bei Claudia Wilbert unter der Nummer 0208 4500680 über das kostengünstige Sportangebot zu erkundigen.

GT

Aus EFI wird TEAM

Vor 20 Jahren wurde das Projekt „EFI“ (Erfahrungswissen für Initiativen) durch das Ministerium für Familien, Frauen, Senioren und Jugend ins Leben gerufen. Das CBE (Centrum für bürgerliches Engagement) hat in den 20 Jahren weit über 100 Menschen aus Mülheim, die sich in ihrem Ruhestand ehrenamtlich engagieren wollen, informiert und qualifiziert, um eventuell eigene Projekte zu

gründen. Aus „EFI“ wird nun „TEAM“ (Treffpunkt – Ehrenamt – Aktiv für Mülheim). Für Ruheständler und Ruheständlerinnen aus unserer Stadt, die im nachberuflichen Leben weiter aktiv sein und sich ehrenamtlich engagieren wollen, ist TEAM die richtige Anlaufstelle.

Jeden 1. Donnerstag im Monat treffen wir uns, um Erfahrungen

auszutauschen, neue Ehrenamtsprojekte zu besprechen oder gemeinsame Aktivitäten zu planen. SIE sind herzlich willkommen.

Wo: CBE, Wallstraße 2,
45468 Mülheim

Ansprechpartnerin: Eva Winkler,
Telefon: 0208 970 6813



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: Claudia Ricken

Verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

Redaktionsmitglieder:

Arno Döhring (AD), Ilias Khamous (IK), Dr. Barbara Mahmoud (DM), Eckehard 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.

Versuchen Sie, aus diesen 9 Buchstaben ein Wort zu bilden.

a b e g H r s t t

ev

Können Sie dieses Gedicht lesen? Und wissen Sie, wer diese Zeilen geschrieben hat?

Diesisteinherbsttagwieichkeinensah
dieluftiststillalsatmetemankaum
unddennochfallenraschelndfernundnah
deieschönstenfrüchteabvonjedembaum
ostörtsienichtdiefeierdernatur
diesistdielesediesieselberhält
dennheutelöstsichvondenzweigennur
wasvordemmildenstrahlersonnefällt.

ev

Kalenderrechnen

- Wenn übermorgen Mittwoch ist, was war vorgestern vor einer Woche?
- Welcher Wochentag ist der 5. November, wenn der 1. Oktober ein Donnerstag ist?
- Ein 21. Oktober ist ein Mittwoch. Welcher Wochentag ist 42 Tag später?

GST-B

Bilderrätsel

Was ist hier zu sehen?



Foto AR

Silbenrätsel

Silben: ben – christ – ckel – der – di – die – dio – dot – dung – ei – eil – elf – ent – er – ge – gen – ha – he – he – in – la – lich – lieb – me – na – neut – nie – on – pekt – ra – ra – ri – ring – schlag – schul – sel – sen – sie – stö – sus – tät – ter – ter – ti – un – waa – wau – wau

1. ohne christliche Moral

2. nicht weit entfernt

3. verdächtig

4. Fehler verzeihen

5. seltenes Stück

6. Gerät zur Feststellung des Gewichts

7. Einatmen von Dämpfen zu Heilzwecken

8. Post, die schnell ankommen soll

9. Kraftstoff für Autos

10. nochmals, wieder

11. Rundfunkgerät

12. Anzahl der Wochentage

13. Strafstoß beim Fußball

14. Meeresfisch, aus dem Matjes gemacht wird

15. Regen, Schnee, Hagel

16. Hündchen (Kindersprache)

17. das Gelbe im Ei

18. Gewürzpflanze, Maggikraut

Aus den ersten und dritten Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich ein glücklicher Ausruf.

MAS

Kann die KI auch Poesie?

Kaum ein Tag, an dem uns nicht der Begriff Künstliche Intelligenz (KI) begegnet. Was ist Künstliche Intelligenz überhaupt? Darunter versteht man die Fähigkeit eines Computersystems, menschliche, kognitive Funktionen wie Lernen und Problemlösen zu imitieren. Im Gegensatz zu traditioneller Software, die strikt programmiert ist, "lernt" KI durch das Erkennen von Mustern in großen Datensätzen. Sie arbeitet dabei mit Wahrscheinlichkeiten, um die wahrscheinlichste und beste Antwort oder Handlung zu ermitteln. Hier wird schon klar, dass die Information einer KI nicht immer richtig sein muss. Fehler und Falschnachrichten kommen immer wieder vor.

Herbst (das Original von Ringelnatz)

Der Herbst schert hurtig Berg und Tal
Mit kalter Schere ratzekahl.
Der Vogel reist nach warmer Ferne;
Wir alle folgtem ihm so gerne.
Das Laub ist gelb und welk geworden,
Grün blieb nur Fichte noch und Tann'.
Huhu! Schon meldet sich im Norden
Der Winter mit dem Weihnachtsmann.

Künstliche Intelligenz (KI) sammelt Daten nicht wie ein Mensch, sondern bedient sich automatisierter Verfahren, um Massendaten aus verschiedenen Quellen im Internet, darunter Webseiten, soziale Medien und Benutzerinteraktionen auf Webseiten oder durch direkte Interaktionen zu erfassen. Diese Daten dienen als Rohstoff, um die KI zu trainieren.

In manchen Bereichen unseres Lebens ist die KI eine große Hilfe und Bereicherung, zum Beispiel in der **Medizin und im Gesundheitswesen**: Hier unterstützen KI-gestützte Systeme bei der präzisen Auswertung von Bilddiagnostiken (wie Röntgen- oder MRT-Aufnahmen) und in der administrativen Patientenbetreuung.

Aber es gibt auch Schattenseiten. Die Gefahren von Künstlicher Intelligenz liegen besonders in den Bereichen **Sicherheit und Verteidigung, Medien und Demokratie, Justiz und Verwaltung** sowie in der **Cybersicherheit**. Hier besteht ein hohes Risiko für Kontrollverlust, Manipulation und Diskriminierung.

Große Probleme hat die KI (noch?), wenn sie Emotionen erfassen oder wiedergeben oder wenn sie kreativ sein soll. Das Redaktionsteam hat dazu einen Test gemacht: Wir haben der KI folgende Aufgabe gestellt: Schreibe ein kurzes Herbstgedicht im Stil von Joachim Ringelnatz (1883-1934). Hier ist das Ergebnis. Vergleichen Sie selbst.

Herbst (Versuch der KI)

Der Herbstwind pfeift ein feuchtes Lied,
Weil ihm der Sinn nach Blättern zieht.
Er schüttelt an der Eiche Ast,
Bis sich ein Käfer schwer verpasst.
Die Igel packen ihre Koffer,
Denn draußen wird es frisch und doffer.
Der Winter schaut schon um die Ecke –
Versteck dich, Ringelnatz, im Zwecke!

Mit diesen „erhabenen“ poetischen Verrenkungen der KI ist die Frage in der Überschrift wohl beantwortet, oder...?

GST-B

„Ein Jahr voller guter Nachrichten“

Das ist der Titel eines kleinen Buchs, für das der Autor Martin Smatana für jede Woche des Jahres eine gute Nachricht aus aller Welt zusammengetragen hat. Jede der 52 Nachrichten steht links auf einer eigenen Seite. Daneben auf der rechten Seite erfreut eine zu der Nachricht passende, wunderschöne Kollage aus den unterschiedlichsten Textil-Materialien. Ich habe eins dieser kleinen Schätze geschenkt bekommen. Es ist aus dem Jahr 2022 und wollte laut Autor der damals herrschenden Angst, Trauer und Einsamkeit in Zeiten von Corona positive, aufbauende Nachrichten entgegensetzen. Aber auch, wenn die Pandemie mittlerweile überwunden ist, liefert die momentane Weltlage so viele negative Nachrichten, dass die

guten in den Büchern von Smatana besonders wertvoll und wohlthuend sind. Martin Smatana,

Ein Jahr voller guter Nachrichten, Pattloch Verlag 2022, 12 Euro, ISBN 978-3-629-00925-8



GST-B/ Foto AR