

2/2023

33. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



Kultur

Informationen

Unterhaltung

Geschichte

Land und Leute

Veranstaltungen

Sommernacht

*Längst sind die Lichter ringsum erloschen,
flattern Fledermäuse nicht mehr,
hat der Igel seinen Rundweg beendet.
Entspannt im Liegestuhl ruhend
empfängt der Müde die Nacht,
die ihm die nötige Erholung verschafft
nach den Mühen vom Tag.
Kaum merklich wächst mit der Zeit
die Zahl der sichtbaren Sterne
zu einer unendlichen Fülle.
Immer neue Lichter leuchten auf,
Myriaden heller Punkte,
die die Kuppel des Himmels besetzen.
Aufmerksamkeit erregt ein helleres Licht,
das zügig über den Nachthimmel zieht:
Die Weltraumstation rast vorbei
und grüßt herunter zur Erde.
Hightech in stiller Nacht.
Ein Hauch streift kühl die Hand
und erzeugt ein leises Frösteln.
Ahnungslos, getäuscht vom nächtlichen Frieden,
könnte man leicht der Illusion erliegen,
es wäre eine heile Welt.*

Siegfried Steffen

Geistl. Wort	Gelassenheit	Hans König	4
Informationen	Dat Jägerken in der Stadt	Eva von Kleist	5
	Soester Entwicklungsnetz		8
	AWO – „Menschen stärken Menschen“		10
	Neues aus dem Seniorenbeirat – P. Duling	Rudolf Köster	16
	Seniorenfrühstück im Bergenthalpark	Inge Thomas	18
	Buchempfehlung: Einstieg in die digit. Welt	Hety Büchte	19
	Labdoo – ein zweites Leben für alte Laptops	Hety Büchte	22
	Alzheimer Gesellschaft in Soest		23
	Hundert Jahre Radio in Deutschland	Milla Dümichen	25
	Soester Tafel		30
	Füllhorn – digital	Hety Büchte	32
	Veranstaltungskalender		34
	Füllhorn – digital (Auflösung)	Hety Büchte	37
	Impressum		41
Kultur	Sommernacht	Siegfried Steffen	2
	Soest - weibl. Straßennamen: Ricarda Huch	Hannelore Johanning	11
	Sommernachtstraum	Dagmar Schindler	14
Unterhaltung	Viermal Umgang mit Wepsen	Dagmar Schindler	7
	Liebe zur Natur	Liv Lüdeking	9
	Warten, bis der Arzt kommt geht!	Hety Büchte	13
	Wer weiß was von mir?	Rudolf Köster	15
	Aktionstag	Irmgard Krahnke	15
	Kleider machen Leute	Eva von Kleist	20
	Kinder-Logik: Aussprache und Genuss	Dagmar Schindler	24
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	27
	Moritat	Liv Lüdeking	28
	Verwirrende Aufklärung	Dagmar Schindler	29
	Mit d. Wohnmobil unterwegs: Schwarzwald	Inge Thomas	31
	Raten Sie mal!	Hans-W. Gierhake	38
	Rätselaufklärung aus Heft 2023-01	Rudolf Köster	40
	Witze	Hans-W. Gierhake	43
	Rezepte	Sommermenu	Gerhild Oehmichen



(Foto: Hety Büchte)



Liebe Leserinnen und Leser!

Die Beatles haben gesungen „let it be“. Und die deutschen Hörer haben das oft missverstanden im Sinne von „hör auf, lass es sein“.

Gemeint aber war: „Lass es zu, es darf so sein, wie es ist.“

Es ist richtig, dass viele Dinge und Situationen nach Veränderung rufen oder sogar schreien.

Und mich beunruhigt es, wenn ich höre oder lese, dass Politiker angesichts lang anstehender Probleme (Kindergärten, Schulen, Verkehr, Pflege u.a.m.) anfangen, *nachzudenken*. Ich erwarte von ihnen, dass sie *vorausdenken*.

Die Kunst besteht wohl darin, zu unterscheiden zwischen dem, was verändert werden muss und was nicht (von uns) verändert werden kann.

Verräterisch ist die Redeweise „ich mache mir Sorgen“ – wobei da die Betonung auf *machen* liegt. Vielleicht sollten wir davon etwas Abschied nehmen und manches auch im oben genannten Sinne *lassen*.

Ich finde es bemerkenswert, dass es in einem Gesangbuchlied (EG 163) heißt: „Der Herr segne unser Tun und Lassen“.

Auf die Unterscheidung kommt es an!

Hans König

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Einen Tag nach dem anderen zu leben,
einen Moment nach dem anderen zu genießen.
Entbehrung als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren.
Diese sündige Welt anzunehmen, wie Jesus es tat,
und nicht so, wie ich sie gern hätte.
Zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst,
wenn ich mich Deinem Willen hingebe,
sodass ich in diesem Leben ziemlich glücklich sein möge
und im nächsten für immer überglücklich mit dir.*

*Karl Paul Reinhold Niebuhr (21. Juni 1892 - 1. Juni 1971),
US-amerikanischer Theologe und Philosoph)*

Das Jägerken unterwegs in der Stadt



giert aus: Auf deiner Hutkrempe sehe ich mehrere dünnflüssige, großflächig verteilte Kotbälle, ohne Zweifel Krähenkot. Trotz deiner zeitlosen Schönheit muss ich sagen: Der steht dir nicht gut zu Gesicht.

Jägerken: Bevor wir hier ins Detail gehen, sollten wir den Platz wechseln. Hier am Soester Bahnhof kann man vor lauter heiserm Krähengedrächze sein eigenes Wort nicht verstehen. Wir sollten weiterwandern. (Etwas später, nachdem das Jägerken seinen Hut am Brunnen in der Buderstraße gereinigt hat): Warum nur gibt es so viele Krähen in einer idyllischen Stadt wie Soest? In früheren Zeiten wäre das nicht möglich gewesen. Krähen und andere Rabenvögel galten nämlich im Mittelalter als Begleiter von Hexen. Schon die zufällige Nähe einer Krähe konnte für eine Frau zum Verhängnis werden. Die abfällige Beurteilung von Krähen und Raben hat sogar Eingang in unsere Sprache gefunden, wenn zum Beispiel von der „rabenschwarzen“ Seele eines „Galgenvogels“ die Rede ist. Die Bezeichnung „Galgenvogel“ spielt auf Kolk-raben an, die sich im Mittelalter auf den Köpfen der Gehenkten niederließen, um ihr schauerliches Mahl einzunehmen. Heutzutage scheint die Bevölkerung in Soest jedoch anderer Meinung zu sein. Die Vögel scheinen sich gewisser Beliebtheit zu erfreuen. Vielleicht halten es die Soester ja mit der keltischen und walisischen Mythologie: Dort galten Krähen u.a. als Sinnbild für die Wehrhaftigkeit ihres Landes. Hier sehe ich ganz klar Querverbindungen zur alle zwei Jahre gefeierten „Soester Fehde“, in der die Stadt Soest ihre Freude über einen Freiheitskampf zum Ausdruck bringt, der immerhin schon ca. 580 Jahre zurückliegt.

Unter dieser Überschrift wird über Bedenkenswertes aus unserer Stadt berichtet. Aus der Sicht eines Zeugen, der in einem anderen Zeitalter gelebt und daher andere Erfahrungen hat als wir, bekommt manches plötzlich eine neue Qualität. Wir wünschen uns, dass der Zeuge hilft, unsere Welt zu beurteilen und gelegentlich dem gesunden Menschenverstand eine Bresche zu schlagen.



Füllhorn: Da irrst du gewaltig. Zwar gibt es gewiss Fürsprecher dieser Vögel in Soest. Ich erinnere an Presseberichte über eine „Krähenflüsterin“, die sich vehement für die Tiere einsetzt, auch wurden Mahnwachen und Petitionen organisiert. Die Befürworter der Krähen verweisen auf die Intelligenz der Tiere und auf diesbezügliche Forschungsergebnisse. So hat John Marzluff, Professor für Wildtierwissenschaften an der University of Washington, Krähen jahrelang erforscht und festgestellt, dass Menschen und Krähen tatsächlich Beziehungen eingehen können, die auf Geben und Nehmen beruhen. Viele Soester würden jedoch die Krähen lieber heute als morgen davonfliegen sehen. Sie leiden unter der ungeheuren Lautstärke der kommunikativen Rabenvögel, die normalerweise in Kolonien nisten. Hinzu kommen die Hinterlassenschaften: Fahrräder und Autos an

SENIORENHEIM

Paulistraße



**Pflegernote
sehr gut**

Paulistraße 1a - c
59494 Soest
Tel. 0 29 21/ 48 50
Fax 0 29 21/ 1 77 56

Individuelle Pflege und Betreuung
in ruhiger Zentrums-lage von Soest.

www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
mehr

Pflege zu Hause –
wir helfen Ihnen als
kompetenter Pflegedienst
Ihres Vertrauens!

Häuslicher Pflege- und Betreuungsdienst
59494 Soest · Höggenstraße 1
Tel. 0 29 21/ 22 77 · Fax 0 29 21/ 3 10 47
www.pflegedienst-duomed.de

der falschen Stelle abgestellt, das gibt schon nach kurzer Zeit eine „beschissene“ Überraschung. Nicht zu unterschätzen ist auch die gesundheitliche Gefährdung: Da Krähen auch Aas fressen, kann ihr Kot Salmonellen und Clamydien enthalten. Letztere lösen die sogenannte Papageienkrankheit aus. Im allerschlimmsten Fall könnte auch die Creutzfeldt-Jakob-Krankheit verbreitet werden, wie Forscher 2012 in den USA nachgewiesen haben.

Jägerken: *Wenn sich so viele Bürger gestört fühlen, da muss ich mich schon wundern, dass eure Obrigkeit hier nicht energisch einschreitet.*

Füllhorn: Stell dir das nicht so einfach vor. Diese Tiere, die sogenannten Saatkrähen, stehen seit 1977 unter Naturschutz, nachdem sie allerdings zuvor beinahe ausgerottet worden wären. So gab es in den 1970er Jahren in ganz Nordrhein-Westfalen nicht mehr als gut 1000 Brutpaare. Inzwischen leben allein in Soest ca. 1700 Brutpaare und damit immerhin 10 Prozent der gesamten nordrhein-westfälischen Population, nachdem sie aus der ländlichen Umgebung systematisch vertrieben worden sind. Die intelligenten Vögel nahmen schnell wahr, dass ihr Leben in der Stadt sicherer und bequemer als auf dem Lande ist, ohne Verluste durch Abschuss und mit reichem Nahrungsangebot durch allerlei Abfälle.

Jägerken: *Und nun gibt es Rabatz, sowohl auf den Bäumen als auch zwischen den Naturschützern und den beeinträchtigten Bürgern. Beide fühlen sich von der Politik im Stich gelassen. Während die einen die Akzeptanz und den konsequenten Schutz der Krähen auch im Umland fordern, was eventuell mit Entschädigungsregelungen zu verbinden sei, wünschen sich die anderen, dass endlich Ruhe und Kotfreiheit auf ihrem Balkon herrschen. Die Forderung nach Naturschutz dürfe nicht auf ihrem Rücken ausgegtragen werden.*

Füllhorn: Keine leichte Aufgabe für die Politik. Versuche, die Vögel durch sogenanntes Vergrämen aus der Stadt zu vertreiben, gab es viele: Beispielsweise räumte die Stadt 2022 nicht nur neue Nester ab, sondern entfernte am Clarenbachpark und am Ottawaweg auch knapp 600 Altnester von den im Ganzen gezählten 1600 Nestern. Schallmessungen hatten hier Überschreitungen der

zulässigen Werte ergeben, was zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann. All das geschah mit der Genehmigung der Unteren Naturschutzbehörde des Kreises unter Aufsicht eines Ornithologen, der den gesetzlichen Schutz der Vögel gewährleistete. In diesem Jahr wurden 1700 Nester gezählt. Allerdings dürfen weder neue noch alte Nester entfernt werden, da man in einem Nest bereits 1(!) Ei gefunden hat, die Vögel also aufgrund des milden Winters einen Monat früher mit der Brut begannen.

Jägerken: *Vielleicht sollten sich die Soester ein Beispiel an den Bürgern des bayrischen Städtchens Meitingen nehmen. Diese hatten zunächst Musikkapellen aufspielen lassen, um ihre Krähen loszuwerden. Vergeblich. Schließlich bekamen sie tierische Unterstützung. Ein Greifvogel machte sich in ihrem Gebiet breit und die Krähen verließen Meitingen.*

Füllhorn: Die Experten der Landesregierung sehen das anders. Nachdem sie sich 2021 ausführlich über die Krähenproblematik in Soest informiert hatten, kamen sie zu folgendem Fazit: Die Soester müssten sich mit den Krähen in der Stadt abfinden. Außerdem sollten Vogelkundler eine wissenschaftliche Studie über die Soester Saatkrähenpopulation anfertigen. Die Ergebnisse könnten unter Umständen auch anderen Städten und Gemeinden mit einem Krähenproblem weiterhelfen.

Jägerken: *Da hätte ich eine bessere Idee: Ich empfehle diesen Experten einen zweiwöchigen Aufenthalt an einem Soester Krähenhotspot. Möglicherweise könnte das ihre Kreativität anregen und sie kämen zu ganz anderen Lösungen. In einer Zeit voller Ideen, einer Zeit, in der man Schrittzähler für Hühner erfindet, einer Zeit, in der Vögel wie der Waldrapp Flugunterricht mit Ultraleichtflugzeugen erhalten und im Herbst mit diesen Flugzeugen 770 km in ihr Winterquartier in die Toskana begleitet werden, damit sie ihr natürliches Zugverhalten wieder erlernen, in dieser Zeit muss es doch bessere Lösungsvorschläge geben als die Anfertigung einer wissenschaftlichen Studie!*

Füllhorn: Jägerken, ich danke für das Gespräch!

Das Gespräch mit dem Jägerken führte Eva von Kleist

Viermal Umgang mit Wepsen



1. Wepsen

„Flieh wech, du blöde Wepse!“, soll ich laut meiner Mutter gebrüllt haben, bevor ich in lautes Weinen ausbrach.

An den Anlass dazu erinnere ich mich noch gut.

Ich stand im Garten neben einem blühenden Strauch. Ich war im zweiten Schuljahr und weder besonders geduldig noch sicher in der Rechtschreibung, aber ich war stolz, dass ich mich inmitten der umherschwirrenden Insekten richtig verhielt: Ich blieb ruhig stehen, statt keuchend fortzulaufen, presste die Arme eng an mich, statt hektisch um mich zu schlagen und atmete langsam tief durch, statt gegen die Tiere anzupusten.

Jedoch, meine Selbstbeherrschung wurde nicht gewürdigt, denn plötzlich spürte ich einen brennenden Schmerz am Ohr. Ich hatte nicht erwartet, dass meine feinen Haare, die sich leicht im Winde bewegten, ein Insekt zum Angriff reizen würden.

Seitdem heißen diese Insekten bei mir nur „Wepsen“. Sie hatten sich - in meinen Augen - unfair verhalten und damit das Anrecht auf ihren richtigen Namen verloren.

2. Abhilfe

Danach jedes Jahr im Sommer erneut dieses Geduldstraining: Erst das Bewundern der eleganten Figur, kräftigen Farben und raffinierten Muster der Wepse, dann das Stillehalten, wenn sie in hektischem Zickzack-Flug mich und meine Speisen umkreiste.

Bis ich zufällig auf Reisen in südlichere Gefilde feststellte, dass sich Wepsen bis zu einem gewissen Grade dressieren ließen. Immer wenn ich mich beim Frühstück von aufdringlichen Tieren belästigt fühlte, servierte ich ihnen eine kleine Portion auf einem Exterteller. Den stellte ich etwas entfernt von meinem Platz ab. Angelockt von diesem Angebot, waren sie abgelenkt und ich konnte meine Nahrung ungestört genießen. Dabei

lernte ich viel über die Art und Weise, wie die Tiere die Speisen mit ihren scharfen Mundwerkzeugen in Stücke zerteilten und manchmal erstaunlich große Brocken mit sich forttrugen.

Ich musste nur darauf achten, beflissene Kellner daran zu hindern, den Zusatzteller vorzeitig abzuräumen und mich dadurch wieder der Aufmerksamkeit der Insekten auszusetzen.

3. Schlechtes Gewissen

Wenn in den folgenden Jahren das Angebot des „Seitentellers“ nicht angenommen wurde, probierte ich mehrere Wespenfallen aus. Mit unterschiedlichem Erfolg und schlechtem Gewissen.

Dann, in diesem überaus regenarmen und heißen Sommer, wurde ich mit einem neuen Problem konfrontiert. Nicht nur, dass die Tiere z.T. kleiner zu sein schienen als in den Jahren zuvor, sie bewegten sich hektischer und verhielten sich auch wesentlich respektloser! Waren sie vorher beim Anflug auf meinen Kopf kurz vor dem Zusammenstoß abgebogen, ließen sie es nun an jeglichem Gefühl für Distanz fehlen.

Mehrfach musste ich erleben, wie ein Insekt an meiner Nase oder Stirn anprallte, bevor es unter hohem Sirren davonschwirrte.

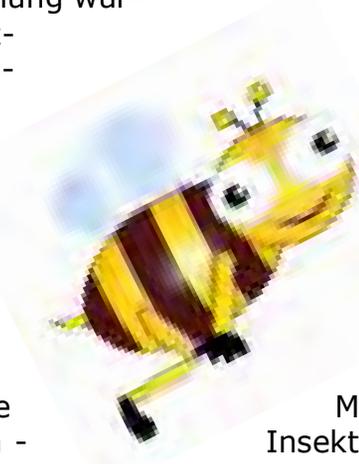
Eine neue Abwehrmaßnahme musste her! Und ich fand sie:

„Der Klügere gibt nach“, dachte ich dann, ergriff mein Saftglas und zog mich in das Haus zurück, um einer möglichen Kollision auszuweichen. Nicht ohne die Tür hinter mir sorgfältig zu verschließen.

4. Zukunftsplan

Für das nächste Jahr habe ich mir vorgenommen, mit der Sprühflasche zu experimentieren. „Du musst sie mit Wasser einnebeln, dann denken sie, es regnet, und hauen ab“, riet mir eine Freundin. Ich hoffe, es klappt. Dann wäre ich auch mein schlechtes Gewissen los.

Dagmar Schindler





SoesterEntwicklungsNetz

Fahrdienst zur Soester Tafel und/oder zum Sozialkaufhaus



Seit der Eröffnung des SEN - Stadtteilbüro Süden im Jahre 2009 bietet das Soester Entwicklungsnetz einen Fahrdienst zur Soester Tafel in der Thomästraße und auch zum Sozialkaufhaus Rümpelstielzchen, Lange Wende, an. Mit diesem Angebot wendet sich der eingetragene Verein SEN an ältere und/oder mobilitätseingeschränkte Menschen.

Alle 14 Tage, dienstags, um 09:00 h geht's los!

(Bei Nachfrage und entsprechendem Bedarf auch freitags)

Der ehrenamtliche SEN-Fahrer holt die angemeldeten Personen in unmittelbarer Nähe ihrer Wohnung ab, bringt sie zur Soester Tafel und fährt sie nach ihrem Einkauf bis vor ihre eigene Haustür wieder zurück. Sollte es jemandem nicht möglich sein, persönlich zur Tafel zu fahren, werden die Einkäufe auch direkt nach Hause geliefert. Selbstverständlich wird auch Rücksicht genommen auf Ausnahmen, das muss jeweils individuell besprochen werden.

Diese Dienstleistung bietet das SEN vorrangig im Soester Süden an; sie betrifft Baugebiet 50, Süd-Ost-Siedlung bis zur Niederbergheimer Straße und die Wohngegend um den Gotlandweg. Für Hin- und Rückfahrt bzw. die Anlieferung der Waren berechnet das SEN 2,00 €.

Anmeldungen zu den Fahrten: SEN-Soester EntwicklungsNetz, Brigitte Sehmi, Stadtteilbüro Süden, Britischer Weg 4, 59494 Soest, ☎ 02921-3192757 (✉ brigitte.sehmi@sen-ev.de)



**Ihre Immobilie in
guten Händen.**

Immobilien-Vermittlung ist Vertrauenssache.

Egal ob Sie eine Immobilie kaufen
oder verkaufen möchten:
Wir finden mit Ihnen
gemeinsam die richtige Lösung
für Ihre Wünsche.

www.sparkasse-soestwerl.de/immobilien



Sparkasse
SoestWerl

Liebe zur Natur

Die Wunder der Natur, die hatten es mir schon immer angetan. Bereits als kleines Kind, wir wohnten damals auf dem Land, be rauschten mich die jungen Pflänzchen und Blüten, die sich mir auf saftigen Wiesen entgegenreckten. Ihre Schönheit war nicht die Hauptsache, aber probieren, in den Mund, das war meine Möglichkeit, mit Pflanzen und Insekten in Kontakt zu kommen. Sogar Tausendfüßler soll ich gekaut haben.

Später, es waren Kriegszeiten, wurden wir sechs Geschwister geschickt, um Wildgemüse zu sammeln wie Hirschzungen, jungen Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennnesseln und so manches mehr. Wir waren naturverbunden, und es machte uns viel Freude, die Kräuter zu bestimmen und zu ernten. Besonders liebten wir anschließend den Spinat, den unsere Mutter köstlich zubereitete.

Darüber hinaus trugen wir Mädchen Kränze aus Gänseblümchen und Löwenzahn, die wir mit den Brüdern geflochten hatten.

Erinnerungen an meine unbeschwerte Kindheit lassen mich oft auf Bergwiesen liegen,

von Sonnenwärme durchweht, die Insekten umschwirren die Blüten, es duftet so herrlich. Ich sauge den Nektar aus Schlüsselblumen und Klee.

Mit fünfzehn wurde mir in der Schule ein Quadratmeter Boden in einem Naturschutzgebiet zugeteilt, dessen Bewuchs ich ein Jahr lang verfolgen und beschreiben sollte. Begeistert legte ich mir ein Herbarium an und beobachtete mit großem Interesse, was sich da so tat im Wechsel der Jahreszeiten. Manche Pflänzchen lieb ich noch heute: Tausendgüldenkraut, Natternkopf, Wegwarte.

In meiner neuen Familie, nach Heirat und den Geburten unserer beiden Kinder, führen wir oft im Urlaub in die Dolomiten. Mein Mann war leidenschaftlicher Bergwanderer. Mein Hauptinteresse lag weiterhin auf der Blumenwelt. So besorgte ich mir einen Pflanzenführer, eine Blumenpresse und legte Alben an.

Und was ist mir heute von meiner Leidenschaft geblieben? Kräutertee.

Liv Lüdeking

**BERATUNG.
PFLEGE.
CARITAS.**

Wir informieren, beraten und unterstützen Sie in allen Fragen rund um Pflege und Alter



Telefon: 02921 / 35900

Mail: info@caritas-soest.de

Internet: www.caritas-soest.de

Patenschaftsprojekt „Menschen stärken Menschen“

Das Patenschaftsprojekt „Menschen stärken Menschen“ fördert unterschiedlich intensives Engagement für geflüchtete und andere sozial- oder bildungsbezogen benachteiligte Menschen. Bürger*innen können als Pat*innen insbesondere junge Menschen bis 27 Jahre oder eine Familie bei verschiedenen alltäglichen Herausforderungen unterstützen. Die Tätigkeiten der Pat*innen werden individuell und passgenau abgestimmt und orientieren sich an den Möglichkeiten der Pat*innen und den Bedarfen der Migrant*innen.

Unterstützungsmöglichkeiten können zum Beispiel sein:

- Alltagsbegleitung und Orientierung, z.B. bei Behördengängen, Terminen, Übersetzungen...
- Unterstützung beim Spracherwerb, schulische Nachhilfe, Ausbildungsbegleitung
- Erkundung von Schulen, Kitas, Freizeitmöglichkeiten, Vereinen, Kulturveranstaltungen...
- Unterstützung bei der Wohnungs-, Arbeits- oder Ausbildungssuche
- und vieles mehr...

Als Pat*in profitieren Sie durch eine feste Ansprechperson von einer intensiven und passgenauen Begleitung der Patenschaften. Des Weiteren ermöglicht das Projekt viele Fortbildungs-, Informations- und Begegnungsveranstaltungen, mit denen Sie in ihrem Engagement unterstützt werden und mehr Handlungssicherheit erlangen. Ebenso werden jährlich auch gemeinsame Veranstaltungen mit Paten*innen und Patenkindern organisiert, die zeigen, dass das Projekt ein Zusammenkommen auf Augenhöhe ermöglicht, die über die alltägliche Ehrenamtsarbeit hinausgehen.

Die AWO freut sich über Paten*innen, die gegenüber anderen Menschen, Lebensstilen und Kulturen aufgeschlossen und motiviert sind, Migrant*innen das Ankommen und die Integration zu erleichtern, eine stabile Persönlichkeit besitzen und selbst bereit sind Neues zu lernen.

Kontakt & weitere Informationen:

Arbeiterwohlfahrt UB Hochsauerland/Soest

Frau Nicole Pakosch

Marktstraße 4

59555 Lippstadt

Tel.: 02941 – 2025236; 0151-72891830

msm@die-awo.de

www.die-awo.de

Frau Sengül Emir

Britischer Weg 10

59494 Soest

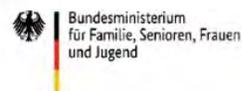
Tel.: 0151 610 630 20

emir@die-awo.de

www.die-awo.de



Gefördert vom:





Weibliche Straßennamen in Soest



„Wir sind Menschen, soweit wir Kopf, wir sind Gott und Teufel, soweit wir Herz sind“, hat sie einmal geäußert.

Ricarda Octavia Huch muss eine sehr charismatische Frau gewesen sein. Wikipedia blättert zu ihrer Vita mehre Seiten auf. Aus Platzgründen kann ihr Lebensverlauf hier nur skizzenhaft vermittelt werden. Es lohnt aber, dem interessanten Leben dieser erstaunlichen Frau nachzuspüren. Sie war Schriftstellerin, Gedichte schrieb sie bereits mit fünf Jahren, Philosophin und Historikerin, benutzte, wenn es opportun schien, das Pseudonym: Richard Hugo, um an die Öffentlichkeit zu bringen, was gesagt ihr wert und wichtig war.

Sie entstammte einer in Braunschweig ansässigen wohlhabenden Kaufmannsfamilie.

Mit den älteren Geschwistern Lilly und Rudolf lebte sie in der Villa Hohetorpromenade 11 eine unbeschwerte Kindheit. Mit der ebenfalls in Braunschweig ansässigen Schriftstellerin Anna Klie war sie bis zu Annas Tod eng befreundet. Überhaupt ist die Liste ihrer prominenten Bekanntschaften beeindruckend lang. Die Sippe Huch brachte mehrere Schriftsteller hervor. Auch Bruder Rudolf (1862-1943) gehörte dazu.

Weder Abitur noch Studium waren jungen Frauen im Damalsdeutschland gestattet. Die Schweiz war da schon weiter. Im Hörsaal der Zürich-Uni tauchte bereits 1840 die erste Gasthörerin auf, ab 1867 durften Frauen umfänglich studieren. Dem Zürich-Beispiel folgten bald Bern, Lausanne und Genf. Und nicht nur Frauen aus Deutschland und dem deutschsprachigen Raum absolvierten ihr Studium erfolgreich an Schweizer Universitäten. Natürlich war das nicht jederfraus Sache. Zumeist profitierten wieder nur junge Damen aus gut be-

tuchten Elternhäusern von dieser Möglichkeit. Ricarda Huch gehörte zu den Privilegierten.

Zuvor hatte sie sich, sechzehnjährig, in ihren Cousin und Schwager Dr. jur. Richard Huch (1850-1912) verliebt. Ihre Schwester Lilly hatte ihn ein Jahr zuvor geheiratet. Diese nicht zu verbergende anstößige Liaison im allseits bekannten Hause Huch, lieferte den Braunschweigern unterhaltsamen Klatsch. 1886 verließ Dr. Huch Braunschweig fluchtartig und Ricarda wählte Zürich für ihre universitäre Ausbildung. Hier bestand sie das erforderliche Abitur und belegte 1888 die Fächer Geschichte, Philologie und Philosophie. Im selben Jahr publizierte sie zudem ihren Prosaerstling: *Goldinsel*. 1891 beendete sie das Lehramt-Studium für



Ricarda Huch (1864-1947): Erzählerin und Lyrikerin; veröffentlichte 1927 in ihrem Buch „Im alten Reich - Lebensbilder deutscher Städte“ auch einen Beitrag über Soest (1901 - Radierung v. Johann Lindner)

Höhere Schulen mit der Diplomnote Eins und dem Zusatz: *Vorzüglich befähigt*. Als eine der ersten Frauen promovierte sie 1892 an der Philosophischen Fakultät Uni Zürich. Im zweiten Studienjahr half sie unentgeltlich in der Stadtbibliothek Zürich aus. Gleichzeitig erschienen weitere Veröffentlichungen. Ihr Zürich-Aufenthalt umfasste fast zehn Jahre.

Zur Bestürzung ihrer Familie thematisierte sie 1893 in dem Roman *Erinnerungen von Lu-*

dolf Ursleu dem Jüngeren ihre leidenschaftliche Liebe zu Richard Huch, verschwieg auch nicht den unaufhaltsamen finanziellen Niedergang des Hauses Huch, Jahre bevor Thomas Mann 1901 in seinen *Buddenbrooks* dieses Thema abhandelte. Gern und ausgiebig ergötzen sich Braunschweigs Klatschmäuler am Tun dieser freisinnigen Huch-Tochter. Ricarda war zweimal verheiratet. Ab 1897 lebte sie als freie Schriftstellerin in Wien. Hier begegnete sie dem sieben Jahre jüngeren Zahnarzt Ermanno Ceconi (1871-

1927). Sie heirateten und lebten in seiner Heimat Triest, das noch zu Österreich-Ungarn gehörte. 1899 wurde Tochter Marietta geboren. Schriftstellerisch befasste sich Ricarda Huch mit Italiens Geschichte, vornehmlich mit der Giuseppe Garibaldis. Damit erwarb sie sich achtbare Verdienste, wurde von den Faschisten sehr geschätzt, was ihr später im Nazi-Deutschland zugutekam und sie vor Verfolgung bewahrte.

1899 zog die Familie nach München. Richard-Tochter Käthe, kam 1905 aus Zürich, um in München Studienmöglichkeiten zu erkunden und wohnte bei Ricarda und Ermanno. Ceconi begann mit ihr ein Liebesverhältnis. Ricarda und Richard nahmen wieder ihre Beziehung auf. Beide Paare, Lilly-Richard und Ricarda-Ermanno, wurden geschieden. Ricarda konnte endlich ihren Richard heiraten. Der neue Lebensmittelpunkt war der alte, nämlich Braunschweig. Die Ehe war sehr schwierig und wurde 1911 wieder geschieden. Nicht viel später verstarb Richard.

Nach der Scheidung kehrte sie bis 1916 wieder nach München zurück, zog nochmals in die Schweiz, blieb bis 1918 in Bern. Von Kriegsende bis 1927 war München abermals Wohnort. Ihr Fleiß war immens, ihre Werke sind vielfältig und umfänglich. Auch unliebsamen Themen ging sie nicht aus dem Weg, traute sich sogar das heiße Eisen Religion anzufassen. Ihre Publikationen erschienen in fünfundzwanzig Ländern. Auch mit der Frauenbewegung kam sie in Kontakt, lernte die Vordenkerinnen Ika Freudenberg und Gertrud Bäumer kennen.

1926 heiratete ihre Tochter Marietta in Berlin Franz Böhm. Als Referent war er im Reichswirtschaftsministerium tätig. Im gleichen Jahr wurde Ricarda Huch als erste Frau in der Sektion für Dichtkunst der Preussischen Akademie der Künste aufgenommen. Längst geübt im Packen von Kisten und Koffern, zog sie 1927 zu Tochter und Schwiegersohn nach Berlin und blieb immerhin fünf Jahre. Unter anderen entstanden hier ihre Arbeiten über die *Revolution 1848/49* und *Alte und neue Götter*. 1927 stirbt Dr. Ceconi und 1929 wurde ihr Enkel geboren, der spätere Rechtswissenschaftler Alexander Böhm (1929-2006), der zu den Gründungsmitgliedern des Weißen Ring zählt. Schwiegersohn Franz erhielt 1930 eine Berufung an die Uni Freiburg im Breisgau und selbstverständlich

zog Ricarda mit nach Freiburg im Breisgau. Von hier aus erfolgte ostentativ ihr Austritt aus der Akademie der Künste, sie verweigerte die Loyalitätserklärung, distanzierte sich ausdrücklich von Hitler und Nazi-Deutschland. Und Nazi-Deutschland distanzierte sich von ihr. Auf dem Scheiterhaufen landeten ihre Werke nicht. Es ging auch subtiler: Sie wurde *totgeschwiegen*, nicht mehr veröffentlicht.

Professor Franz Böhm wurde 1936 an die juristische Fakultät der Uni Jena berufen. Also erfolgte der Umzug gemeinsam in die kleine Unistadt Jena. 1938 wird gegen beide wegen Vergehens gegen das Heimtückegesetz ein Ermittlungsverfahren eröffnet, Verhöre und Disziplinierungen seitens des NS-Staats folgten. Während am 1. September 1939 Nazi-Soldaten Polen überfielen, bezog die Böhm-Huch-Familie in Jena ihr neues Domizil: Oberer Philosophenweg. Hier fanden regelmäßige Treffen und Diskussionen mit Andersdenkenden statt. Zum 80. Geburtstag trudelten sogar Telegramme von Goebbels und Hitler ein. Dagegen war der Presse dieses Jubiläum keine Zeile wert. 1945 gehen Vater Böhm und Sohn wieder nach Freiburg/Breisgau. Und die quirlige Ricarda bleibt diesmal mit Tochter und Freundin Antje Lemke in Tautenburg, nahe Jena. Vermutlich war Ricardas eigentliches und wirkliches Zuhause ihr Schreibtisch und der ließ sich schließlich überall hinstellen. Egal, wo das Wie und Was waren, nichts beengte sie, hinderte sie kreativ, produktiv und erfolgreich zu sein.

Am Morgen des 17. November 1947 verstarb sie. Auf dem Frankfurter Hauptfriedhof befindet sich das Ehrengrab. Noch Anfang Oktober 1947 nahm sie am Ersten Deutschen Schriftstellerkongress in Berlin teil, war Ehrenpräsidentin. Alfred Döblins (1878-1957) Statement nach ihrem Tod: *Mut war ihr selbstverständlich. Sie war, wie es sich für Naturen ihrer Art gehört, viel zu stolz, um nicht mutig zu sein.* Schulen, Straßen und Plätze erinnern namentlich an sie. Vielfach wurde sie ausgezeichnet. Die Sekundärliteratur ist mehr als umfangreich.

Zwischen Niederbergheimer Straße und Alter Elfser Weg zweigt rechts der Ricarda-Huch-Weg ab. Er ist als Spielgasse ausgewiesen. Das hätte Ricarda vermutlich gefallen.

Hannelore Johänning



Warten, bis der Arzt ~~kommt~~ geht!

Im letzten Sommer verbrachte ich ein paar Tage Urlaub an der Nordsee. Das Wetter war mir wohlgesonnen: Die Sonne schien den ganzen Tag, der lauwarme Wind war angenehm, und ich fühlte

mich sehr wohl. Bis auf, ja, bis auf meine Arthrose, die mich in meinem Alter täglich plagt. Viele von Ihnen kennen das sicher und erleben es ähnlich wie ich selbst: Ich habe *Rücken* und *Knie*, aber auch ansonsten treibt dieses *Viech* sich immer irgendwo in meinem alternden Körper herum.

Jeden Tag machte ich mich auf, mit Bruno, so heißt er, mein Rollator, zur Strandpromenade. Trotz Brunos Hilfe konnte ich jeweils nur von einer Bank zur nächsten „marschieren“ und ließ mich dann auf einer der zahlreichen Sitzgelegenheiten nieder. Dies war nicht immer einfach, denn viele Urlauber und Urlauberinnen hatten die gleiche Absicht und waren wie ich selbst froh, wenn es denn mit dem Platznehmen geklappt hatte.

Ich war wählerisch und suchte mir die Bank immer nach den bereits darauf sitzenden Personen aus. Raucher zum Beispiel kamen gar nicht infrage, da wackelte ich lieber zur nächsten – nicht weit entfernten – Möglichkeit, Platz zu nehmen. Ein Ehepaar in den Fünfzigern, von einem kleinen Hund begleitet, den es im Bollerwagen hinter sich herzog: Ja, das konnte funktionieren! Also grüßte ich freundlich und fragte, ob ich mich dazusetzen dürfe. Das wurde gerne gesehen, und schon bald plauderten wir miteinander. Erst ging es – wie immer – um das Wetter und den Wind, aber irgendwann wurde es persönlicher, und ich erfuhr manches Interessante aus dem Alltagsleben des Paares.

Wenn ich mich etwas erholt hatte und auch die Unterhaltung ein wenig versiegte, stand ich auf und verabschiedete mich – bis zur nächsten Bank. Manchmal überschlug ich, ehrgeizig wie ich bin, mindestens eine Bank, damit ich ein wenig „sportlicher“ unterwegs war.

Übrigens boten die Bänke Sitzflächen, die zum einen auf das Meer und zum anderen

auf die Hotels und Ferienwohnungen hinterm Deich schauen ließen. Die Leute auf der Promenade wählten ihren Platz meistens nach dem Sonnenstand. Waren alle Plätze Richtung Meer am Morgen oder zur Landseite am Nachmittag besetzt, musste man sich wohl oder übel auf der Gegenseite – im Schatten – hinsetzen und warten, bis auf der anderen Seite jemand aufstand, um dann endlich auf die Sonnenseite zu wechseln.

So hatte auch ich bei einem Nachmittags-Trip auf der Strandpromenade auf diese Weise einen Platz an der Sonne in Richtung Landseite ergattert. Eine Weile schaute ich mir die vorbeiziehenden Urlauber an, doch bald genoss ich den Sonnenschein mit geschlossenen Augen und sinnenden Gedanken.

Es dauerte nicht lange und neben mir nahm, nach einem „Guten Tag!“ in meine Richtung, ein Paar, so wie ich im Seniorenalter, neben mir Platz. Ich öffnete ein Auge, betrachtete meine Nachbarn und dachte mir: „Ach, wie schön! Die unterhalten sich bestimmt, dann kann ich einfach nur zuhören und mich so richtig entspannen.“

Es dauerte ein Weilchen, bevor es begann: Der Mann raunte seiner Begleiterin zu: „*Guck mal, wie die geht! Die hat bestimmt Probleme mit der Patella am Knie. Der Gang – entsetzlich!*“ Merkwürdigerweise antwortete die Frau nicht. Ich riskierte abermals ein Auge und sah, dass auch sie mit geschlossenen Lidern ihr Gesicht der Sonne entgegenhielt. Die Ruhe hielt nur zwei – drei Minuten an, bis der Mann sich erneut seinem vermutlichen Ehegespons zuwandte und entrüstet feststellte: „*Puh, Mia, schau mal! Der Mann hat `ne Skoliose! Das sieht doch jeder Laie! So schief und krumm, wie der schlurft!*“ Sie rührte sich abermals nicht, und es wurde wieder still. Nicht lange, und ich hörte erneut seinen Kommentar zu einem vorüberziehenden, relativ jung aussehenden Paar: „*Jetzt schau dir die beiden mal an! Sie hat Probleme mit ihrer Hüfte, das ist mindestens eine Coxarthrose dritten Grades! Und er? Er hat O-Beine und wahrscheinlich sind die Knie längst geschädigt! Wie die beiden humpeln! Erbärmlich!*“ Auch jetzt keine Antwort seiner Partnerin.

Ich überlegte: vermutlich ein Orthopäde im Ruhestand, der seine Frau bei jedem Spaziergang in dieser Weise „weiterbildete“. Kein Wunder, dass sie schwieg. „Keine beneidenswerte Partnerschaft“, dachte ich.

Und ich? Was mache ich? Eigentlich war die Zeit zum Abendessen gekommen, und ich hätte gehen müssen. Aber jetzt aufstehen?! Niemals! Und wenn ich verhungere! Hier bleibe ich so lange sitzen, bis die beiden die Bank und die Strandpromenade verlassen haben! Fest entschlossen rutschte ich auf meinem Platz noch ein wenig hin und her und machte es mir, so gut es ging, bequem. Es konnte ja noch länger dauern, bis ich mich davonmachen könnte. . .

Erst als die Sonne unterging, erhoben sich die beiden endlich. Wahrscheinlich hatte sie mein knurrender Magen vertrieben. Ich war

froh, dass sie endlich weitergingen und schaute ihnen nach. Na, elegant konnte man ihren Gang nicht nennen! Vor allem er hatte so einen krummen Rücken, dass ich ihn am liebsten ins Kreuz getreten hätte (wenn ich das noch könnte), in der Hoffnung, dass er sich aufrichtet!

Das Paar schlurfte die Promenade entlang und steuerte schließlich ein Restaurant an. Nun war ich sicher: Er, der Orthopäde i. R., konnte mich nicht mehr sehen und gegenüber seiner Frau mein Fortkommen auch nicht beurteilen! Seufzend und ächzend – jetzt konnte mich ja niemand mehr hören – erhob ich mich und erreichte nach ersten wankenden Schritten auch relativ bald das Restaurant, in dem ich zum Abendessen mit meiner Freundin verabredet war.

Hety Büchte

Sommernachtstraum

*Spinne spann Faden
der schwebte davon
verfing sich im Gras*

*Elfe fand ihn
webt' ihn zu Seide
tanzt nun geschmückt*

*im Reigen der Feen
spätsommernachts
über Perlen aus Tau*

*im Glühwürmchenschein
unterm Sternenglanz
und leise zirpen die Grillen*

Dagmar Schindler

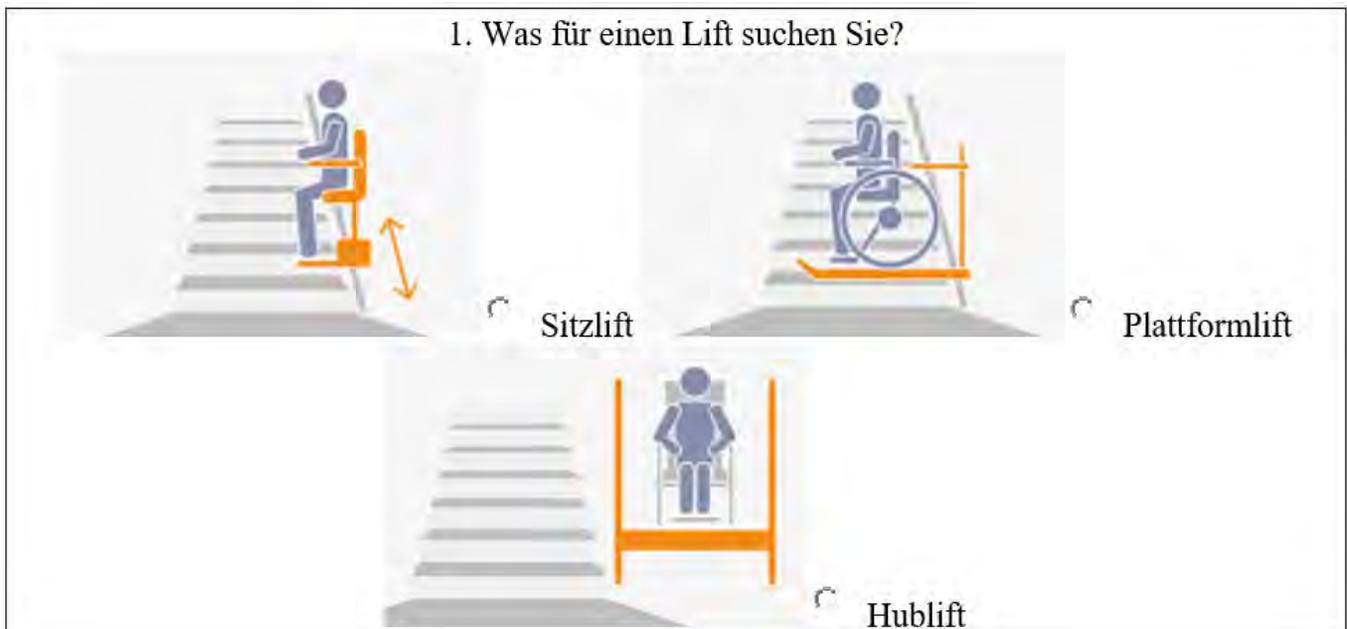
Wer weiß was von mir?



Bei der Arbeit am Computer höre ich über meinen Rechner ganz gerne mal Internetradio. Ich gebe es ja zu – überwiegend WDR 4, einen Oldie-Sender, bei dem meine Kinder die Nase rümpfen. Das dazu verwendete Programm ist eine Gratisversion, die sich natürlich über Werbung finanziert.

Das nehme ich als sparsamer Mensch auch gerne in Kauf, aber die Art der Auswahl bei den Angeboten macht mich doch stutzig. Auf meinem Rechner nerven mich z. B. Aufforderungen wie: Was kosten Treppenlifte? Vergleichen Sie kostenlose Angebote von Treppenliftanbietern und sparen Sie Geld!

Dem Link folgend lande ich auf folgender Seite:



Tatsächlich, da weiß doch offensichtlich irgend so ein Bit im Netz, dass ich schon etwas älter bin, und meint, mir ein entsprechendes Angebot machen zu müssen! Ich erspare mir die Auswahl und verzichte entsetzt darauf, auf *weiter* zu klicken. Wenn schon die Kenntnis der gern gehörten Musik derartigen Folgen hat, dann möchte ich gar nicht erst wissen, was man mir anbietet, wenn das Netz mehr von mir erfährt!

Rudolf Köster

Aktionstag

Es ist, als würde die Welt sich schneller drehen wegen der vielen Aktionen. Täglich eine andere! Aber dabei gab es Aktionstage schon viel früher. Woche für Woche: Washtag, Putztag, Badetag. Natürlich nannten wir diese Tage nicht Aktionsstage, obwohl Wäsche auf dem Waschbrett ohne Waschmaschine zu waschen, wirklich eine Aktion ist.

Am 24.Mai heißt der Aktionstag in diesem Jahr "*Tag der bulgarischen cyrillischen Schrift*".

Warum soll ich dafür aktiv werden?

An diesem meinen Geburtstag?

Denn schließlich ist Feiern die schönste Aktion, die ich mir vorstellen kann!

Irmgard Krahnke



Das Füllhorn im Gespräch mit Petra Duling

Meine Gesprächspartnerin, Frau Petra Duling, ist keine gebürtige Soesterin. In Gummersbach aufgewachsen verschlug es sie dann 1996 nach Ampen und bald darauf in die Kernstadt selbst. Dort fühlt sie sich in guter Nachbarschaft und nicht zuletzt der vielen persönlichen Kontakte wegen auch darüber hinaus sehr gut aufgehoben.

Wie sie zu einer die Stadt liebenden Soesterin geworden ist, hat nicht nur mit der vom Wall umgebenen, heimeligen Altstadt und dem gastlichen und kulturellen Flair der alten Hansestadt zu tun, sondern auch mit ihrem Engagement in ihrem Umfeld. Ich erfahre, dass sie sich gerne in die Arbeit des AWO-Ortsvereins eingebracht hat und dort schnell begann, Kreativkurse für Frauen anzubieten und eine Seniorengruppe zu betreuen. Zudem engagierte sie sich als gelernte Erzieherin an der Johannes-Grundschule, als diese die erste Ganztagsbetreuung (OGS) einrichtete.

Als dann die AWO im Jahr 2000 das Angebot des Rates annahm, die Regie im Begegnungszentrum Bergenthalpark zu übernehmen, wurde ihr – sicher nicht von ungefähr – das Angebot gemacht, als Leiterin dieser Begegnungsstätte tätig zu werden. Neben der vielfältigen Organisationsarbeit leitet sie dort selbst seit über 20 Jahren mit großer

Freude jeden Donnerstag einen Gedächtnistrainingskreis.

Kein Wunder, dass sie dann auch für den Seniorenbeirat persönlich kandidierte, als sich der Seniorenbeirat 2022 das erste Mal öffentlich einer Briefwahl der ca. 11600 Wahl-

berechtigten Soester und Soesterinnen über 63 Jahre stellte. Der daraus erwachsene neue Seniorenbeirat wählte Frau Duling dann als seine Vorsitzende.

Als ich sie darauf und auf ihre Pläne anspreche, ist es ihr wichtig, sich als Teamplayer zu sehen, als Sprachrohr des Gremiums, als jemand, der nicht alles selbst erfinden und machen muss.

„Sehen Sie“, meint sie, „Alter ist so vielfältig und verläuft sehr unterschiedlich, da bin ich – obwohl inzwischen ja auch dazugehörig – doch nur ein Mosaikstein unter vielen und weiß viel zu wenig darüber, was anderen für ihre Lebens-

qualität wichtig ist.“ Als Beispiel führt sie an, dass ihr noch kein Ruheplatz in der Stadt fehle und sie sehr gerne allein mit ihrem Mann oder mit Freunden unterwegs sei. Anderen, das weiß sie durch ihre Arbeit mit Seniorinnen und Senioren, fehlten Sitzbänke in der Stadt und nicht wenige nähmen lieber in der Gruppe Gleichgesinnter an den vom Seniorenbeirat organisierten Halbtagesfahrten teil.

Petra Duling



„Deshalb ist es so wichtig, möglichst viele Mitstreiter zu aktivieren, die Seniorenarbeit passgenau für alle Interessen und Altersstufen zu organisieren“, beschreibt sie ihre Aufgabe im Beirat. „Und ich hoffe, dass auch jüngere Menschen aus Soest sich mit ihren Wünschen und Vorstellungen des Zusammenlebens von Alt und Jung an den Seniorenbeirat wenden.“

Neben dieser gesellschaftspolitischen Dimension direkter Förderung der Lebensqualität älterer Menschen sieht Frau Duling die Einbindung der Senioren in die digitale Welt als besondere Zukunftsaufgabe. Geradezu leidenschaftlich beklagt sie die Ängste vieler Älterer vor Alexa, Siri und wie die bisher nutzbare KI (Künstliche Intelligenz) auch immer heißt: „Viel zu wenig wird darüber geredet und aufgeklärt, was zum Beispiel ein *Smart Home* (eine Wohnung, in der verschiedene Technologien zusammenarbeiten und damit die Wohn- und Lebensqualität erhöhen) gerade für ältere Menschen bedeutet“, bedauert sie und bringt gleich einige Beispiele „Wie oft höre ich, dass Ältere auch mit körperlicher Beeinträchtigungen noch gerne in ihrer gewohnten Umgebung weiterleben möchten, aber keinen anderen Weg mehr als den Umzug in ein Altenheim sehen. Und dabei“, schwärmt sie, „kann man in einem Smart Home nicht nur per Sprachbefehl

Hilfe herbeirufen, die Rollläden öffnen und schließen, den Saugroboter starten und die Lichtschalter bedienen, sondern sogar den Kühlschrank die dort entnommenen Lebensmittel automatisch nachbestellen lassen und vieles andere mehr.“

Frau Duling ist kaum noch zu bremsen, als sie von einem Test erzählt, wie Alexa und Co. helfen können, wenn die Kommunikation mit einer ausländischen Pflegekraft schwierig wird. Die KI hinter diesen Geräten liefert zum Beispiel auf die Frage „Wie heißt ... auf Polnisch?“ eine sofortige gesprochene Übersetzung. „Gerade für Ältere bietet ein Smart Home die Gelegenheit, möglichst lange in der gewohnten Umgebung zu leben“, ist sie überzeugt. „Selbst im schlimmsten Fall ist über ein System von Kontaktschleifen sicherzustellen, dass bei abweichender oder gar fehlender Bewegung in der Wohnung Hilfe herbeigerufen wird“.

Und noch etwas beeindruckt Frau Duling. Über Nutzung der Digitalisierung können Opa und Oma neben Geldgeschäften, Einkauf, Fahrkartenerwerb usw. im Internet nicht nur viel einfacher und intensiver den Nachkommen näher bleiben (besonders über weite Entfernungen hinweg) – auch ansonsten entfernt sich Alt dadurch nicht so sehr von den Jungen, die in der digitalen Welt inzwischen zu Hause sind. „Ob wir Älteren es gutheißen oder nicht“, meint sie, „mit der Jugend zu gehen ist der beste Weg, ihr nahe zu bleiben.“

Aber sie möchte auch nicht missverstanden werden: „Die Einbindung in die Digitalisierung ist sicher eine Hilfe für einen möglichst lange selbstbestimmten Alltag. Wir dürfen darüber aber nicht vergessen, wie wichtig das persönliche Gegenüber gerade für die Menschen im Alter ist, die sonst niemanden mehr haben, mit dem sie sich austauschen können. Das müssen wir auch im Blick behalten und Angebote für sie bereithalten – wie zum Beispiel die Taschengeldbörse, in der Ältere Hilfestellung im Alltag durch Jugendliche buchen können, oder die verschiedenen Aktivitäten in einer Begegnungsstätte.“

Ich habe in diesem Gespräch den Eindruck gewonnen, dass der Seniorenbeirat mit Frau Duling eine gute Anwältin der Senioren an die Spitze dieses Gremiums gewählt hat.

Rudolf Köster



 **HANSE-ZENTRUM**

ALTEN- UND PFLEGEHEIM

Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.

Für Frauen, Männer und Paare.

Kasernenweg 11 ❖ 59494 Soest
 **02921 96975-0**
info@hanse-zentrum.de
www.hanse-zentrum.de



Seniorenfrühstück in der Begegnungsstätte Bergenthalpark

Am zweiten Dienstag in jedem Monat lädt die Stadt Soest in die Begegnungsstätte im Bergenthalpark zum Seniorenfrühstück ein. Wer dabei sein möchte, muss sich im

Seniorenbüro der Stadt Soest (02921-1032202) anmelden. Die Teilnehmer am Senioren-Frühstück beteiligen sich mit 3,00 Euro an den Kosten.

Ausgerichtet wird das Frühstück von fünf Damen, die diese Arbeit ehrenamtlich erledigen. Sie kaufen ein, decken und dekorieren die Tische und kochen den Kaffee. Jede Dame hat ihre Arbeit.

Die Arbeit beginnt schon am Tag vorher. Frau Jährling und ich treffen uns zum Einkaufen und haben unsere Einkaufsliste dabei. So geht das Einkaufen schnell, außerdem sind wir ja schon ziemlich routiniert und kennen uns in dem Supermarkt gut aus. Wenn es um Wurst und Käse geht, variieren wir häufig bei den Sorten. Und gibt es mal keinen Camembert, greifen wir zum Fleischsalat. Schwierig wird es öfter beim Joghurt. Wir brauchen fünfzig Portionen, und die sind meistens nicht zu finden, obwohl wir sie vorbestellt haben! Aber – wir bleiben dran! Irgendwann wird's schon klappen!

Nach dem Einkauf geht's zur Begegnungsstätte im Bergenthalpark. Dort sind Frau Keil, Frau Schumacher und Frau Lewrenz schon fleißig, und wir beginnen zusammen, die Tische entsprechend einzudecken. Das geht inzwischen schon ganz fix. Der Rest Arbeit bleibt uns für den nächsten Morgen.

Bereits um sieben Uhr hole ich die Brötchen beim Bäcker ab, der sie schon in Tüten vorbereitet für uns beiseite gelegt hat. So kann ich schnell weiter zur Begegnungsstätte

fahren. Dort werden von den anderen Damen schon Kaffee und Eier gekocht, Wurst und Käse auf die Teller gelegt und die Joghurtbecher sowie Butter und Marmelade verteilt.

Schon kommen auch die ersten Gäste. Sie lassen sich aber durch uns nicht stören und nehmen gerne Platz an den Tischen. Und im Nu ist es 09:00 Uhr. Nach der Begrüßung der Senioren und Seniorinnen setzen wir den Kaffee auf die Tische und das Frühstück beginnt.

Es herrscht eine muntere und gemütliche Atmosphäre, man erzählt sich was, und es wird viel gelacht an den Tischen. Aufmerksam lauscht man

den von Frau Loehr vorgelesenen heiteren Geschichten. Wir anderen sorgen wir für „Nachschub“ auf den Tischen.

So vergeht die Zeit, und etwa gegen 10:30 h stehen die ersten Gäste auf und machen sich auf den Heimweg. Für das nächste Frühstück liegt schon immer eine Liste bereit, in die man sich eintragen kann, wenn man teilnehmen möchte.

Das tun fast alle Besucher, und so haben wir schon eine Menge Stammgäste.

Für das letzte Frühstück im Jahr 2022 erhielten wir eine Spende eines Soester Unternehmens, die den Senioren und Seniorinnen beim Frühstück zugutekam. Darüber haben wir uns sehr gefreut und bedanken wir uns herzlich.

Zu Anfang eines jeden Jahres lädt der Bürgermeister in der Begegnungsstätte die Senioren und Seniorinnen zum „Sektfrühstück“ ein. Leider musste es in diesem Jahr ausfallen. Aber wir hoffen auf das nächste Jahr.

Uns fünf Damen bleibt noch etwas zu tun: Tische abräumen, Spülmaschine einräumen und den Rest, der dort nicht mehr hinein-



(Foto: Inge Thomas - von links: E. Keil, M. Lawrenz, I. Thomas, B. Schumacher, M. Jährling)

passt, von Hand spülen, usw. Schließlich aber ist alles geschafft, und wir Helferinnen sitzen noch zusammen, rechnen ab und plaudern noch ein wenig, ehe auch wir nach Hause gehen.

Wir freuen uns schon auf das nächste Mal, wenn wir wieder zum Seniorenfrühstück bitten. Vielleicht hat ja auch jemand darüber

hinaus Interesse, uns bei der Arbeit zu helfen! Wer uns unterstützen will, kann sich bei Frau Arlitt vom Seniorenbüro (02921-1032202) melden oder uns beim Seniorenfrühstück auch direkt ansprechen. Wir freuen uns auf Sie!

Inge Thoma



(D. Hirche/Wikipedia)

Einstieg in die digitale Welt für Ü65

Dagmar Hirche engagiert sich ehrenamtlich im Bereich der neuen digitalen Medien. Sie wendet sich an die Generation 65+. Für diese hat sie ein Buch geschrieben, das ihnen Einblicke in die digitale Welt vermittelt: **„Wir versilbern das Netz! Das neue Erklärbuch“** (ISBN 9783961941896; KJM-Buchverlag, 20,00 €). Es ist gedacht für neugierige und lernwillige Menschen von Anfang 70 bis Ende 80. Diese möchte Dagmar Hirche mit Spaß und Freude für Internet & Co. begeistern.

Auch auf der Website www.youtube.com ist Dagmar Hirche mit vielen Lernvideos zum Thema Smartphone, Tablet, etc. vertreten. Versuchen Sie es doch einmal, indem Sie bei Youtube in der Zeile mit der Lupe **Dagmar Hirche** eingeben!

Wer im Internet surfen kann und sich in der digitalen Welt auskennt, kann viele ihrer Möglichkeiten nutzen und genießt oft Vorteile, z. B. bei Angelegenheiten mit Behörden, im Bus- und Bahnverkehr, auf Reisen, beim Online-Einkauf und bei Ticketbuchungen zu Veranstaltungen usw.

Hety Büchte

Irrtümer der Geschichte:

Kommentar zum ersten Telefon 1877:

"Eine erstaunliche Erfindung.
Aber wer sollte sie jemals benutzen wollen?"

(US-Präsident Hayes, 1822–1893).

Die Anzahl der Smartphone-Nutzer in Deutschland betrug im Jahr 2021 rund 62,6 Millionen.

Die intelligenten Mobiltelefone sind für viele Menschen ein wichtiger Teil des alltäglichen Lebens geworden.

Bei den 14- bis 49-Jährigen sind Smartphones (über 95 % Nutzer) nicht mehr wegzudenken. Smartphones sind längst mehr als nur tragbare Telefone. Sie werden genutzt als Fotokamera, Navigationsgerät, Radio und Musikgerät, zum Lesen von Nachrichten und Surfen im Internet etc.

(Quelle: Statista.de/Internet)



Kleider machen Leute – aber was machen Leute ohne Kleider?

Kleidung und Zubehör ver-raten der Umwelt viel über ihre Trägerin bzw. ihren Träger. Diese Informatio-nen werden hin und wieder unbewusst ausgesendet,

häufig jedoch mit voller Absicht.

Die Herrenschuhe von *Santoni* aus Krokodil-leder für 3950 €, der Herren-Pullover aus Wolle und Kaschmir von *Prada* mit den unerwarteten Farbkontrasten aus Gelb, Schwarz und Purpur, zum Preis von 4.500 €, die Hemdjacke von *Dior* aus Baumwollstrick in Beige und Marineblau für 1300 €, das *Kelly Bag 28* von *Hermès* aus Leder, immerhin um 1230 € herabgesetzt von 28000 € auf 26770 €: All das sind Dinge, an denen Menschen *von Wert* sich erkennen und zuordnen können. Es sind Hinweise für Insider auf den sozialen Status der so geschmückten Person.

Ich dagegen musste diese Prachtstücke googeln und wurde fündig unter *sehr teure Schuhe, sehr teure Pullover, Luxus-Handtaschen*. Als Nichteingeweihte hätte ich auf der Straße zum Beispiel das *Kelly Bag* nicht als solches erkannt, geschweige denn seinen Preis für möglich gehalten, und den Träger des Herren-Pullovers hätte ich bemitleidet, da ich ihn für farbenblind gehalten hätte und für einsam, ohne einen Menschen an seiner Seite, der ihm von derlei Scheußlichkeiten abrät.

Aber zurück zu Kleidung und Accessoires als Hinweise auf die gesellschaftliche Position. Was machen Menschen *von Wert* an Orten, wo Kleidung nicht erwünscht ist? Ich meine nicht den FKK-Strand. Hier kann notfalls der teure Sonnenschirm als Hinweis auf das gesellschaftliche *Oben* dienen, zum Beispiel der elegante Knirps-Pendelschirm für 1079 €, ganz zu schweigen von den edlen Strandtaschen von *Dior* für 3000 €.

Nein, ich meine die Sauna, den Ort, an dem die Besucherinnen und Besucher sich noch nicht einmal am teuren Parfum erkennen können.

Meine Geschichte spielt im April des Jahres 1990 in der Eymann-Sauna in Amelsbüren, einer großzügigen Saunalandschaft, wo neben einer großen Gemeinschaftssauna

zahlreiche kleinere Schwitzhütten – jede für maximal 6 Personen – auf einem weitläufigen Gelände (ca. 8000 qm) verteilt sind. Durch große Glasscheiben ermöglichen diese Hütten entspannende Blicke auf einen Naturteich mit gemütlich ihre Kreise ziehenden Enten, die sich auch von den Gästen, die ab und an eine Runde durch das kühle Nass wagen, nicht stören lassen.

Und deshalb verbrachte ich den Freitag-nachmittag sehr gerne in der Eymann-Sauna, im Allgemeinen in Begleitung meiner Kollegin Marlies. Dabei kam so mancherlei zur Sprache, was uns in der Woche zu denken gegeben hatte.

Warum hatte Jannis aus der 10 b schon wieder unentschuldigt gefehlt? Wie sollte man da zu einer Note kommen? Da musste die Klassenlehrerin ran, die Frau Meyer-Brinkhoff! Sie sollte gefälligst die Eltern anrufen, nein, das Ganze besser schriftlich! Aber die würde bestimmt nichts machen, die machte ja nie was. Hatte sich auch mal wieder in der Projektwoche krankgemeldet. Klar, es gab ja genug blöde Packesel, die die Arbeit dann miterledigten.

Nach dem dritten Saunagang und einigen Runden im Ententeich waren dann normalerweise sowohl Jannis aus der 10b als auch seine Klassenlehrerin Frau Meyer-Brinkhoff ausgeschwitzt und abgespült, und wir konnten ins Wochenende starten, deutlich erleichtert.

An jenem Tag im April jedoch hatte Marlies keine Zeit, und so beschloss ich, allein in die Sauna zu fahren. Erfreulicherweise war die von mir bevorzugte Schwitzhütte leer. Glück gehabt!

Dieser schöne Zustand währte jedoch nicht lange. Ein älterer Herr im Alter meines Vaters, großgewachsen, gebräunt, mit silbernen Brustlocken, öffnete die Tür:

„Oh Entschuldigung. Darf ich eintreten?“

„Selbstverständlich. Das ist eine öffentliche Schwitzhütte.“

„Dann setze ich mich mal hier vorne hin.“

Und nach einer kleinen Pause:

„Das ist wirklich eine schöne Aussicht hier.“

„Deswegen komme ich auch immer gerne.“

„Vor allem eine sehr schöne Anlage, im Ganzen so.“

„Und so ruhig, normalerweise.“

„Erinnert mich etwas an den letzten Urlaub in Portugal.“

„Ach, tatsächlich?“

„Ich bin Ende März erst wiedergekommen, sozusagen hier in den Frühling geflogen.“

„Wie schön.“

„Vor allem muss man in der ersten Klasse auch die Beine nicht anziehen. Bei meiner Körpergröße ist das wirklich angenehm.“

„Bestimmt.“

„Andererseits braucht man bei einem längeren Urlaub immer jemanden, der zuhause nach dem Rechten sieht.“

„Gewiss.“

„Vor allem, wenn es so einiges zu holen gibt. Aber da kann ich mich ganz auf Maria, meine Haushälterin, verlassen. Man kann schließlich nicht alles in den Safe packen.“

„Nein.“

„Die kümmert sich wirklich hervorragend um alles, und das Beste ist, ihr Mann macht den Garten. Da ist auch sehr viel zu tun.“

Kopfnicken.

„Gute Leute findet man heute kaum noch. Und das ist ja schließlich eine Vertrauensstellung. Jeden kann man auch nicht nehmen.“

„Hmm.“

„Und in der Firma sieht's genauso aus. Sie glauben gar nicht, wie schwer es da ist, qualifizierte Kräfte zu finden. Wenn ich schon die Bewerbungsschreiben lese! Erschütternd – einfach nur erschütternd. Und keinen geraden Satz kriegen die raus. Und wie die schon angezogen sind! Da kann man doch nur mit dem Kopf schütteln.“

Ich schwieg, in der Hoffnung, dass mein Schwitznachbar mein Verstummen als mehr oder weniger eleganten Hinweis verstehen möge, sich auf den eigentlichen Zweck des Besuchs zu besinnen und zu schwitzen, am besten stumm.

Diese Hoffnung erfüllte sich nicht. Ganz im Gegenteil: Mein Schweigen schien vielmehr eine Bühne eröffnet zu haben, auf welcher der erster Klasse fliegende Firmenchef mit treusorgender Haushälterin und

ebensolchem Gärtner die drückenden Probleme vor mir ausbreitete, die seine wirtschaftliche Position mit sich brachte. Und während ich immer deutlicher nicht zuhörte, zwischendurch schonmal kurz einzunicken schien, wurde er immer hektischer, strich sich mit der Rechten häufig fast zwanghaft über den linken Handrücken. Offensichtlich vermisste er seine Uhr, die einen weißen Rand auf seinem gebräunten Arm hinterlassen hatte.

Und schließlich, als ich Anstalten machte, die Schwitzhütte zu verlassen, da brach es aus ihm heraus:

„Wissen Sie eigentlich, dass ich sehr viel Geld habe?“

Wobei er seine Offenbarung mit eindringlichem Blick unterstrich und eine verrutschte Haarsträhne energisch auf einen Platz hinter seinem rechten Ohr verwies.

Welch ein Glück, dass Menschen bei uns im Allgemeinen Kleidung tragen! Mein besonderer Dank gilt hier unter anderem den Firmen *Dior, Hermès und Prada*, die Offenbarungen dieser Art überflüssig machen.

Eva von Kleist

Der Behördenfuchs

Bürgernah Kompetent Ergebnisorientiert

Leistungsangebot:

- Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Schwerbehindertenangelegenheiten
- Einstufung Pflegegrade und Abwicklung mit dem med. Dienst und den Krankenkassen
- Antragstellung (Beihilfe, Krankenkassen, Renten)
- Private Betreuung etc.



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstraße 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/ 1 425 118

Mail: behoerdenfuchs@gmail.com
Internet: www.behoerdenfuchs.com

40 Jahre Berufserfahrung garantieren
die notwendige Kompetenz!



Ein zweites Leben für alte Laptops

Mehr als 32 Millionen alte Laptops und Personalcomputer verstauben in den Schubladen und Schränken der Deutschen. Dabei könnten die Geräte noch genutzt und für einen guten Zweck gespendet werden. Dafür setzt sich Labdoo ein. Labdoo, gegründet 2010 in den USA, ist eine private Initiative von ehrenamtlichen Helfern, die über Internet ein weltweites Hilfsprojekt bilden.

Die Helfer sammeln ungenutzte, ausgemusterte Laptops, Tablets oder E-Book-Reader bei Spendern ein, checken bzw. reparieren die Rechner, installieren Betriebssysteme sowie kindgerechte Lernsoftware, Kommunikationssoftware und andere wichtige Anwendungen in der jeweiligen Landessprache. So bieten die aufbereiteten digitalen Geräte im In- und Ausland Kindern und Jugendlichen in Homeschooling und Integrationsprojekten freie Lerninhalte, von der Vorbis zur Hochschule.

Dafür zuständig ist bei Labdoo ein Förderverein, der die aufbereiteten digitalen Geräte an Kinder- und Jugendprojekte in 140 Ländern übergibt, damit diese Zugang zu IT, Bildung, Sprachkursen sowie Teilhabe an der digitalen Gesellschaft erhalten.

Der Förderverein „bedient“ sich dabei sogenannter *Flugpaten*, die aus anderen Gründen sowieso ins Ausland fliegen, z. B. nach Ghana, Nigeria oder Indien. Die natürlich ehrenamtlichen *Flugpaten* melden sich auf der Website von Labdoo an, erhalten entsprechende Infos und nehmen die digitalen Geräte neutral als Gepäck mit auf ihren Flug. Vor Ort geben sie die Rechner an die benannten Schulen, Waisenhäuser und Flüchtlingsprojekte weiter. Ein evtl. defektes Gerät wird gleichzeitig dabei zurückgeholt und recycelt. Labdoo gibt so den Rechnern ein zweites Leben und verlängert den Lebenszyklus. So wird Gutes getan, Elektroschrott vermieden und nachhaltig gehandelt.

Man kann Labdoo auf vielen Wegen unterstützen. Als *Flugpaten*, technische Helfer und IT-Spenden-Aannahmestelle. Wenn bei Ihnen zu Hause noch ein veralteter Laptop oder ein altes Tablet rumliegen, könnten Sie diese auch an Labdoo spenden. Etwaige noch vorhandene vertrauliche Daten auf den Geräten werden zuverlässig von Labdoo gelöscht, wenn Sie das nicht selbst erledigen möchten.

Neben zahlreichen anderen Orten in Deutschland gibt es auch seit einiger Zeit eine Annahmestelle in Soest. Wenden Sie sich an das Unternehmen Ihr Soester Computer-Assistent Thomas Schirdewahn, Im Schäferkamp 8, 59494 Soest, Telefon: 02921/63966, Mail: kontakt@soester-assistent.de. Alle Geräte werden hier registriert, und die jeweiligen IT-Spender erfahren auch, wo ihre Geräte zum Einsatz kommen.

Viele über diesen Beitrag hinausgehende Informationen finden Sie auf der Website von **Labdoo**: <https://www.labdoo.org/deu/de/>.

Hety Büchte

JETZT
unverbindlich Probetragen
Hausbesuche möglich

**2 Hörgeräte
ReSound Key 3
inkl. Ladestation**

350,- €*

klares Hören
nie mehr Batterien wechseln
Akkulaufzeit bis zu 30 Stunden
direktes Streaming mit kompatiblen Apple oder Android Smartphones

**HÖRAKUSTIK
LARISSA KUHNERT**
Ida-Wagner-Weg 2a
59494 Soest
Tel.: 0 29 21.382 62 55
info@hoerakustik-kuhnert.de

*Bei Vorlage einer gültigen ohrenärztlichen Verordnung (fester Eigenanteil: 175,-€ pro Hörgerät inkl. Ladestation).
Zuzüglich der gesetzlichen Hilfsmittelgebühr von 10€ pro versorgtem Ohr. Privatpreis pro Hörgerät: 875,-€.



Die Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest sucht ehrenamtliche Mitarbeiter!

Die Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest hat es sich zur Aufgabe gemacht, Familien zu unterstützen, in denen ein Angehöriger oder eine Angehörige an Demenz erkrankt ist. Eine dementielle Erkrankung ist eine große Herausforderung für jede Familie und bringt sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Unsere Angebote für Unterstützung und Entlastung in der Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen werden von unserer Gesellschaft mit ehrenamtlichen Mitarbeitern durchgeführt. Diese Betreuer*innen unterstützen die Familien in deren Häuslichkeit und schaffen dadurch kleine Freiräume. Sie wissen ihren erkrankten Angehörigen oder ihre erkrankte Angehörige in guten Händen und können so Termine und Auszeiten wahrnehmen.

Für diese Begleitung sucht die Alzheimer Gesellschaft Soest weitere Menschen, die ehrenamtlich mitarbeiten möchten, an dieser Betreuung Freude haben, belastbar und einfühlsam sind und sich ein stundenweises Engagement vorstellen können, das mit einer kleinen Ehrenamtspauschale abgegolten wird.

Ein wesentlicher Schwerpunkt der Arbeit der Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V. ist die ausführliche Information und Beratung von pflegenden Angehörigen. Sie dient der Stärkung der Handlungskompetenz. Praktische Tipps und Handlungsanleitungen können den täglichen Umgang mit dem Kranken erleichtern.

Die Beratung bietet die Gelegenheit für die pflegenden Angehörigen, sich einmal alle Not und Ratlosigkeit von der Seele zu reden. Die Aussprache über die aktuelle Situation und das Finden von Verständnis prägen die Beratung. Die Bedürfnisse der Hauptpflegeperson, der Erkrankten und des familiären Umfelds finden Beachtung.

Die Aufklärung über die Diagnose und die Prognose des Krankheitsverlaufs stehen oft am Anfang dieser Beratung. Behandlungsmöglichkeiten werden im Gespräch erläutert. Konkrete Hilfsmöglichkeiten können benannt und weitervermittelt werden. Tipps

für finanzielle und rechtliche Hilfen werden gegeben. Schriftliches Material über die Erkrankung stehen dem Ratsuchenden zur Verfügung, Entlastungsangebote werden aufgezeigt. Die Begleitung bei der Vermittlung zwischen Gesprächspartnern zu speziellen Fragen kann ebenfalls stattfinden. Betroffene, d.h. früh diagnostizierte Alzheimer-Patienten sind ebenfalls eingeladen sich zu informieren, konkrete Fragen zu stellen und sich

somit aktiv mit der Krankheit auseinander setzen zu können.



*Vorstand Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V.
(v. links) J. Weber, A. König, K. Jaenecke,
E. Kloke, M. Ismar*

Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, wenden Sie sich bitte an

Ellen Kloke, Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V.

Schwemeckerweg 1, 59494 Soest

Telefon: 02921-9810612

Bürozeit Montag – Donnerstag, 10:00-12:00 Uhr

Mail: info@alzheimer-soest.de; Website: www.alzheimer-soest.de



Aussprache und Genuss

Die Großmutter will gerade das Haus verlassen,
als ihr Enkel sie aufhält.

- E: *Was für'n Mus willst du sehn, Oma?*
 G: Hm - Ich verstehe deine Frage nicht.
 E: *Na, Apfelmus oder Pflaumenmus?*
 G: Mein Lieber, Apfelmus oder Pflaumenmus will man doch nicht **sehen**, man will es essen.
 E: *Aber du hast doch vorhin gesagt, du liebst Musehn.*
 G: Ja, das stimmt, ich geh gern in *Museen*.
 E: Siehst du, da hast du wieder *Mus* und *sehn* gesagt.
 G: Aber das hat nichts mit *Mus* zu tun.
 Ich habe *Museum* gemeint.
 E: Und was ist das?
 G: Das ist ein Haus, in dem Ausstellungen und so gezeigt werden. Und zwei oder mehr solcher Häuser nennt man *Museen*. Da steckt das Wort *Muse* drin. Eine *Muse* ist eine griechische Göttin.
 E: Wow! Von so weit kommt die her?
 G: Nein, nicht so direkt. Man stellt sich vor, dass die Göttin einen Künstler küsst, also inspiriert . . .
 E: *inspi . . .*, was?
 G: . . ., dass sie seinem inneren Auge Bilder und Ideen gibt, damit er ein eindrucksvolles Kunstwerk schaffen kann. Und das wird dann oft in einem *Museum* ausgestellt.
 E: Und das kann man dann da essen?
 G: Magst du Bilder essen oder Plastiken?
 E: Nee!
Pause des Nachdenkens
 E: Also: Mein inneres Auge ist der Magen und der sieht jetzt Pommes mit Mayo!
 Dagmar Schindler



Hundert Jahre Radio in Deutschland!



Was denken Sie, was mein Mann als Erstes macht, wenn er morgens die Küche betritt?

Früher hat er den Knopf am Radiogehäuse seines *Luxman1050* gedrückt. Heute gibt er nur einen

knappen Sprachbefehl: „*Alexa, Deutschlandfunk!*“ Und schon werden wir beim Frühstück über alles informiert, was in der Welt passiert!

Vor dem 19. Jahrhundert war die drahtlose Funkkommunikation im Alltag etwas aus dem Reich der Fantasie. Zahlreiche Wissenschaftler und Ingenieure leisteten erhebliche Vorarbeit, um die erforderlichen Technologien zu entwickeln. Ein erster Meilenstein bei der Erfindung des Radios war der Nachweis von elektromagnetischen Wellen im Jahre 1887 durch Heinrich Hertz. Zu seinen Ehren wurde in der Hansestadt Hamburg ein Fernsehturm gebaut, der Hamburger Telemichel.

Aber es dauerte viele Jahre, bis das Radio zu einem alltäglichen Gebrauchsgegenstand wurde. Wir können heute nicht mit Sicherheit sagen, wer das erste Radiogerät zusammengebaut hat. Fakt ist, dass der gebürtige Serbe Nikola Tesla, ein Erfinder, Physiker und Elektroingenieur das erste Radio im Jahre 1893 in St. Louis, Missouri, USA, vorführte.

Guglielmo Marconi, der italienische Physiker und Elektroingenieur, der als ein Pionier der drahtlosen Telekommunikation gilt, wird auch häufig als Vater und Erfinder des Radios bezeichnet. Er erhielt in England im Jahre 1896 das erste Patent für drahtlose Telegrafie und sicherte damit seinen Platz in der Radiogeschichte. Es gelang ihm, die erste drahtlose transatlantische Funkverbindung zwischen Nordamerika und Europa zu realisieren, wofür er den Nobelpreis erhielt.

Zur gleichen Zeit träumte der Visionär Tesla von einer Welt, in der alle Menschen unbegrenzt und kostenlos mit Energie versorgt werden. Stromnetze betrachtete er als Zwischenstufe auf dem Weg zu einem kabellosen System, das Informationen und Energie über den ganzen Erdball senden soll. 1898 gelang es ihm jedenfalls, aus einem Labor in der Nähe von Colorado Springs Radiowellen über eine Entfernung von 1000 Kilometern zu übertragen. Er meldete in den Vereinigten Staaten ein Patent für sein Basisradio an, dem 1900 stattgegeben wurde.

Aber die Auflösung der Frage, wer der Erfinder des Radios war, dauerte Jahrzehnte und landete sogar zweimal vor Gericht. Das erste Gerichtsverfahren zwischen Marconi

und Tesla in New York City im Jahre 1917 wurde zugunsten Marconis entschieden. Ein

Vierteljahrhundert später, am 21. Juni 1943, entschied der oberste Gerichtshof, dass Nikola Tesla der Erfinder des Radios sei. Beide waren großartige Forscher, aber im Gegensatz zu Tesla war Marconi ein guter



(Foto: G.C./Pixabay.com)

Geschäftsmann mit allem, was dazu gehört: Eben auch Intrigen, Überzeugung von Konkurrenten und Überzeugung von Investoren. Nikola Tesla ging es mehr um die Sache als um das Geld. Trotz des Ruhmes und seiner rund 700 Patente blieb er finanziell erfolglos. Verarmt starb der wohl selbstloseste Erfinder der Geschichte am 7. Januar 1943 mit 86 Jahren in einem New Yorker Hotelzimmer.

Marconis Leben endete 1937 mit 63 Jahren. Er starb an einem Herzinfarkt in Rom. Zu seinen Ehren sendeten Radiosender in Amerika, England und Italien mehrere Minuten Stille. In seiner Heimat Italien wurde er überaus verehrt. Seine größten wirtschaftlichen Erfolge erlangte Marconi jedoch in England, wo sich auch die meisten originalen Dokumente und Gegenstände befinden.

Als Geburtsstunde des Radios in Deutschland gilt der 29. Oktober 1923: An diesem

Tag ging der erste offizielle deutsche Radiosender an den Start. Die *"Funk-Stunde"*, gesendet aus dem Berliner VOX-Haus, markierte den Beginn einer Erfolgsgeschichte.

„Achtung! Achtung! Hier ist die Sendestelle Berlin im Vox-Haus auf Welle 400 Meter. Meine Damen und Herren, wir machen Ihnen davon Mitteilung, dass am heutigen Tage der Unterhaltungsrundfunkdienst mit Verbreitung von Musikvorführungen auf drahtlos telefonischem Wege beginnt. Die Benutzung ist genehmigungs- und gebührenpflichtig.“

Der Erste, der sein Radio anmeldete und eine Erlaubnis bekam, war der Berliner Zigarettenhändler Wilhelm Kollhoff. Im von der Inflation geplagten Deutschland musste er dafür 350 Milliarden Mark zahlen.

1924 gab es in Deutschland rund 1600 Menschen, die ein Radio erworben hatten. Der erste Schritt zum Massenmedium war getan. Allerdings stand das Radiogeschäft damals unter der Kontrolle des Staates, weswegen

nur solche Geräte hergestellt wurden, die ausschließlich empfangen, aber nicht selbst senden konnten.

Seine wohl unrühmlichste Zeit erlebte das Radio ab 1933 bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges, als es offen als Propaganda-Instrument eingesetzt wurde. Die Bedeutung des Radios wandelte sich glücklicherweise im Laufe der Zeit.

Das Radio ist also das älteste elektronische Massenmedium. Früher traf man sich zu festen Tageszeiten mit der Familie und Freunden und hörte gemeinsam Radio.

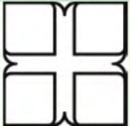
Bis in die 1950er-Jahre benötigte das Radio eine Steckdose. Erst mit der Erfindung des Transistors wurde Musik allgegenwärtig, nach dem Motto: Die Musik bekam Beine. In meiner Jugend war es cool, mit den etwa zwölf Zentimeter kleinen Transistorradios im Plastikgehäuse und mit einem goldenen Rädchen, an dem die Frequenzen eingestellt werden konnten, zum Strand oder im Park spazieren zu gehen. Wir haben erste Beatles-Songs aus dem tragbaren Radioempfänger gehört. Die Qualität war schlecht und die Batterien teuer, aber es war eine Freizeitrevolution.

Das alte, klassische Radiogerät gibt es zwar immer noch zu kaufen. Doch die Technik ist in der heutigen computergesteuerten Welt eine andere geworden: Die aufgenommenen Schallwellen werden inzwischen digital verschlüsselt. Fast jeder besitzt heute ein Smartphone, mit dem eine kostenlose Radio-App heruntergeladen werden kann. Zu jeder Zeit und überall können wir Musik, Nachrichten und Hörbücher hören. Wir haben genug Auswahl! Allein in Deutschland gibt es (Stand: 2022) 459 Radiosender: 264 private, 83 öffentlich-rechtliche, 112 sonstige.

Während ich diesen Beitrag im Internet recherchiere, läuft in meinem Rechner WDR 5 mit der Sendung *„Alles in Butter - Das Magazin für Genießer“*. Heute geht es um Eierlikör. Das Rezept notiere ich mir gleich. So macht die Arbeit auch Spaß!

Ludmilla Dümichen

Quelle: Internet



Lina-
Oberbäumer-
Haus



Alten- und Pflegeheim

Geborgenheit geben,
Sicherheit schenken,
Türen zur Geselligkeit öffnen...

Alten- und Pflegeheim
„Lina-Oberbäumer-Haus“
Feldmühlenweg 17 - 59494 Soest
Tel.: 02921 371-250
info@lina-oberbaeumer-haus.de



Baujahr: 1984, Anbau: 2010
Modernisiert: 2011
Auszeichnungen: 2010 -
Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer



Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegeschwerpunkte:

- Versorgung der Schwerkranken und Sterbenden auf der Basis der Palliative Care
- Betreuung von Frauen mit Erkrankungen aus dem dementiellen Formenkreis (Demenz, Alzheimer, etc.)

www.lina-oberbaeumer-haus.de



Mein simplosophisches Kaleidoskop

Das Leben ist viel interessanter, als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen. Und die richtigen Instrumente nutzen. Da ist es zum Beispiel hilfreich, die Ungereimtheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache kann sich als Weisheit von philosophischem Rang entpuppen.

Und so begeben sich – in Ermangelung einer Tonne, wie sie dem Großmeister Diogenes zur Verfügung stand – immer wieder gerne in meine Hän-gematte, um den Gedanken freien Lauf zu lassen.

Dieses Mal in Richtung Bewegung und Ernährung. Wir alle wissen um die Wichtigkeit dieser Faktoren für eine gesunde Lebensweise, aber wie wir damit umgehen, darin unterscheiden wir uns schon erheblich. Mein simplosophischer Blick in Versen sagt mehr darüber als eine wissenschaftliche Expertise:

Ein sicher sinnvoller Tipp meines Hausarztes, aber für mich war es eher ein:

Unerwünschter Ratschlag

*Mein Doktor ermahnt mich, Gymnastik sei wichtig
bei Übergewicht, denn Bewegung sei richtig,
und als ich ihm sage, das fiele mir schwer,
da lächelt er nur und erklärt nebenher,
man könne mit winzigen Schritten beginnen,
mit leichter Gymnastik die Lust dran gewinnen.
Da böte sich etwa – was jeder wohl kann –
beim Essen und Trinken ein Kopfschütteln an.*

Aber sprachlich bin ich dem Sport und seinen Folgen sehr verbunden:

Sportlich

*Hab' heute wieder Sport gemacht.
Der Schweinehund hat ausgelacht!
Hab' mich gequält und schaffte stramm:
zwei Ritter Sport – zweihundert Gramm!*

Frühsport

*Ich beginn' den Tag mit Sport,
stehe auf und lass' sofort,
unverzüglich ohne Schnaufen
meinen Morgenkaffee laufen.*

Auch die folgende Beweisführung finde ich äußerst schlüssig, aber:

Finde den Fehler!

*Voller Stolz kann ich berichten,
Sport zu treiben, ist mitnichten
folgenlos für die Figur.
Ich hab' nach zweimal Training nur
– von gutem Essen stets flankiert –
ein gutes Kilo garantiert
an Muskelmasse aufgebaut,
als auf die Waage ich geschaut.*

Zu guter Letzt noch zwei besonders hilfreiche Hinweise zum Thema:

Gesundheitstipp

*Schokolade hat ja nur
an Vitaminen keine Spur,
drum soll man lieber nicht vergessen,
möglichst viel davon zu essen.*

Digitale Zunahme

*Ich habe nun schon ein paar Tage
eine digitale Waage.
Sie registriert, was mich bereichert:
„Alle Cookies sind gespeichert!“*

Rudolf Köster

Ungeziefer gibt's wie Sand am Meer. Ei, wo kommen all die Viecher her?



*Wasserflöhe, Kakerlaken, Eichenspinner, Fliegen, Schnaken,
Motten, Mücken, Maden, Mäuse, auf dem Kopf die läst'gen Läuse,
Spinnen, Milben und die Viren, die Corona uns servieren.*



Kaffeetisch mit Wespenest ist wie reinste Beulenpest.



Und die fiese fette Wanze beißt im Bett als Staremanze.

Borkenkäfer, Rattenkot bringen Menschen große Not.



*Schnell: Ein Kammerjäger her! Jagt die Biester kreuz und quer
an der Decke, an den Wänden, mit der Klatsche, mit den Händen,
köpft sie, quetscht sie, Gift und Gas, mordet alles ohne Maß.*

*Atemlos und voller Schweiß plumpst er schwer auf seinen Steiß
aus dem Fenster durch das Glas - Kammerjäger beißt ins Gras.*

Und die Moral von der Geschichte':

Morde Ungeziefer nicht!

Liv Lüdeking

THOMIA

Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6. 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

Verwirrende Aufklärung



Meine Mutter wollte eine Nachbarin besuchen, nachdem die mit ihrem neugeborenen Kind aus der Klinik nach Hause gekommen war. Als ich das hörte, bestand ich nachdrücklich darauf, mitgehen zu dürfen. Ein neues

Baby in meiner Umgebung, wie faszinierend! Mein zweiter Bruder, vier Jahre jünger als ich, hatte sich inzwischen zu einem Krabbelkind entwickelt, konnte also nicht mehr wirklich Baby genannt werden. Und ich liebte Babys doch so sehr! Und das neue wollte ich auf alle Fälle sofort sehen. Voller Entzücken betrachtete ich den jungen Erdenbürger: dieses kleine Gesichtchen, die feinen Härchen, die winzigen Fingerchen!

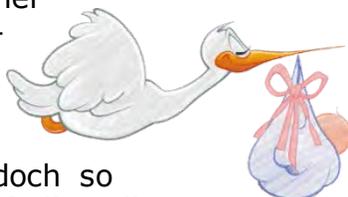
Die Nachbarin hatte uns in ihrem Schlafzimmer empfangen, statt im Wohnzimmer mit ihrem Kind zu spielen, wie ich es erwartet hatte. „Ich muss mich noch schonen, darf nicht viel laufen“, erklärte sie und streckte zum Beweis ein Bein unter der Decke hervor. Es war mit Bandagen umwickelt. Sie fing meinen erstaunten Blick auf und

erklärte: „Da hat mich der Storch gebissen, als er mir das Baby brachte.“

Ich war fassungslos. Ein Baby bringen und die Mutter beißen? Das konnte ich mir nicht zusammenreimen! Damals, kurz bevor mein kleiner Bruder kommen sollte, hatte ich dem Storch jeden Abend ein Tellerchen mit Zucker auf den Sims gestellt, durch das offene Fenster. Meine Mutter hatte erklärt, das würde den Vogel für die Aufgabe stärken, das Geschwisterchen herbeizutragen, und sollte im Voraus Dank sagen für seine Mühe. Das hatte mir eingeleuchtet. Konnte ich mir doch vorstellen, dass ein Baby, selbst für so einen großen Vogel wie den Storch, ein schweres Paket sein würde. Und wer wusste schon, wie lang der Weg vom Babysee bis zum Haus der zukünftigen Eltern war? Hatte die Nachbarin dem Storch etwa zu wenig Zucker gereicht? Hatte sie das vielleicht ganz vergessen?

Wollte er sie für diese Unterlassung bestrafen? War das diesem wunderbar stolzen und hilfreichen Vogel wirklich zuzutrauen? Späteres Wissen klärte mich auf über die wirklichen Aufgaben des Storches, und so kann ich ihn weiterhin wertschätzen.

Damar Schindler



KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH

DAMIT WURDE ER AUF DEM PLATZ ZU ERWIN EISENFUSS.

„Und weil er heute nicht mehr ganz so gut auf den Beinen ist, verfolgen wir die Ergebnisse seiner Lieblings-Fussballmannschaft an seinem Radio.“ Claudia B., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir als Seniorenbetreuung Ihnen einfach persönlicher helfen können. Infos unter www.homeinstead.de oder Tel. 02921 35485-40.

EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG



SOESTER TAFEL E.V.



Sie haben einen Hund, eine Katze oder ein anderes Kleintier und besitzen einen gültigen Berechtigungsschein der Soester Tafel?

Holen Sie sich bei der Soester Tafel ein Futterpaket für Ihren Schützling ab:

Jeden Monat am 1. Freitag und 1. Dienstag jeweils um 10:30 h:

Freitag,	03.03.23	+	Dienstag,	07.03.23
Freitag,	04.04.23	+	Dienstag,	07.04.23
Dienstag,	02.05.23	+	Freitag,	05.05.23
Freitag,	02.06.23	+	Dienstag,	06.06.23



BRÜDERTOR 19
59494 SOEST
TELEFON 3649-0
TELEFAX 3649-10

KARSTEN
HUFNAGEL



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR



*Ihre Gesundheit...
unsere Verpflichtung!*



Mit dem Wohnmobil unterwegs: Nordschwarzwald

Wieder mal haben mein Mann und ich unser Wohnmobil gepackt und uns auf den Weg in den Nordschwarzwald gemacht. Wir „zockelten“ durchs Sauerland, weil die A45 immer

noch nicht passierbar ist. Am späten Nachmittag erreichten wir unser Ziel für die nächsten Tage: Schömberg. Strahlender Sonnenschein begrüßte uns am nächsten Morgen. Zwar war es noch recht kalt, aber wir hatten ja warme Kleidung dabei.

Nach einem guten Frühstück machten wir uns auf den Weg nach Bad Wildbad, eine schöne kleine „königliche“ Kleinstadt an der Enz. Nach einem Rundgang durchs Städtchen fuhren wir auf den Sommerberg, der etwa 300 m hoch ist. Leider war die Sommerbergbahn außer Betrieb, so dass wir unser Auto nehmen mussten. Auf dem Hochplateau hat man einen tollen Blick über Bad Wildbad und den Schwarzwald. Dort besichtigten wir die Wildline, eine Fußgänger-Hängebrücke. Sie erstreckt sich mit einer Spannweite von 380 Metern und einer maximalen Höhe von 60 Metern über dem Grund vom Nord- zum Südportal Bad Wildbads. Als einzige Hängebrücke dieser Art in Europa ist sie in Bogenform nach oben gebaut. Natürlich kann man auf dem Sommerberg Wandern, Radfahren und Ski-Langlaufen (wenn dann mal Schnee liegt).

Dann gings weiter nach Bad Liebenzell. Während dies kein sehr schöner Ort ist, erwartete uns doch ein sehr gepflegter Kurpark mit vielen alten Bäumen, blühenden Sträuchern und Blumen. Bald schon machten wir uns auf den Weg zur bekannten Schokoladen- und Marzipanmanufaktur. Was soll ich sagen: Meine Waage war entrüstet, als ich sie später zu Hause „kontaktierte“.

Bevor wir Calw, unser nächstes Ziel, erreichten, besuchten wir die Gemeinde Hirsau und dort die Klosterruine. Das ehemalige

Benediktinerkloster St. Peter und Paul war eine der größten romanischen Kirchen Deutschlands und wurde leider 1692 im *Pfälzischen Erbfolgekrieg* von französischen Truppen zerstört. Erhalten sind nur der Eulenturm und die Marienkapelle, in der heute noch Gottesdienste abgehalten werden. Die Mauerruinen des Klosters, dessen Kreuzgang und auch das Jagdschloss zeigen allerdings auf, wie groß die gesamte Anlage vor ihrer Zerstörung war. Ein paar Kilometer weiter gelangten wir dann nach Calw. Dieses historische Städtchen besteht aus ca. 200 Gebäuden, die Ende des 17. Jahrhundert

entstanden. So steht fast die gesamte Altstadt unter Denkmalschutz. Und das zu Recht: Es lohnt sich, durch die Gassen zu wandern und die schönen Fachwerkhäuser anzusehen, um dann auf dem Marktplatz eine Pause einzulegen, einen Kaffee zu trinken und die Umgebung zu genießen.



Auch die Stadt Herrenberg gehörte zu unseren Zielen. Herrenberg hat uns bei unserem Besuch sehr überrascht. Die Altstadt steht seit 1983 als Gesamtanlage unter Denkmalschutz. Bis auf das Rathaus stammen alle Häuser aus den Jahrzehnten nach dem großen Brand 1635. Rundwege erläutern die Geschichte der Stadt.

Und zum Ende unserer Reise sahen wir uns die Stadt Nagold an. Sie liegt am gleichnamigen Fluss, der Nagold. Auch hier konnten wir viele gut erhaltene Fachwerkbauten bestaunen. Das schönste Haus in Nagold ist sicher das *Hotel Post* mit einem großen wunderschönen Zunftschild. Nach einem längeren Spaziergang durch den Ort machten wir es uns mit einer Tasse Kaffee an der Nagold bequem. Leider begann es zu regnen, so dass unser geplanter Spaziergang zur Burg ruine Hohennagold ausfallen musste.

Auch der schönste Urlaub geht einmal zu Ende, und so machten wir uns auf die Heimreise. Ganz bestimmt waren wir nicht das letzte Mal im Nordschwarzwald.

Inge Thomas!



Liebe Leser und Leserinnen!

In diesem Beitrag geht es um die Sicherheit im Umgang mit dem Internet. Vielleicht haben Sie Lust, zu knobeln. Die richtige Lösung finden Sie auf Seite (32).

1. Was ist eine Firewall?
2. Was sind Spam-Mails?
3. Was ist ein Trojaner?
4. Was sind Updates?
5. Was sind Hacker?
6. Was ist ein Backup?
7. Was ist Spyware?



*Viel Vergnügen beim Knobeln wünscht Ihnen
Hety Büchte*

Werbung im Füllhorn



Das Seniorenmagazin wird von der Stadt Soest den Bürgern der gesamten Stadt und darüber hinaus kostenlos angeboten. Es erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von 3000 Stück (Farbdruck).

Das **Füllhorn** wird von ehrenamtlichen Autoren und Redaktionsmitgliedern erstellt und zum Teil ebenfalls durch Ehrenamtliche verteilt.

Sie finden das **Füllhorn** in folgenden Einrichtungen: Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern, Banken, Begegnungsstätten, VHS, Seniorenbüro, Stadtbücherei, etc. Außerdem wird das Magazin bei Bedarf einigen Interessenten per Post zugestellt.

Darüber hinaus ist das **Füllhorn** auch im Internet präsent: www.fuellhorn-soest.de.

Beispiele unserer Preisgestaltung für Ihre Anzeige:

¼ DIN A4-Seite	= 255,00 €
für 4 Ausgaben/Jahr- Auflage: 3000 Stück	
½ DIN A4-Seite	= 510,00 €
für 4 Ausgaben/Jahr- Auflage: 3000 Stück	

Möchten Sie das Füllhorn durch Werbung unterstützen?

Wenden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail an

Ihre Ansprechpartnerin:

Petra Arlitt

Seniorenbeauftragte der Stadt Soest,
0 29 21 - 103-2212, (p.arlitt@soest.de)

(Foto: Peter Altmann/Pixabay)



Tomatenkaltschale

Panierte Hähnchenbrust mit Gorgonzolasauce

Bandnudeln

Brokkoli mit Nussbutter

Fruchtmus mit Eis, Schokosahne und Eierlikör

Tomatenkaltschale

Zutaten: 1 kg Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 4 EL Wasser, 1 EL Öl, 2 TL Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, 3 EL trocknen Sherry, 100 g süße Sahne, 1 EL Sherry, gehackter Dill.

Zubereitung: Tomaten waschen, überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und pürieren. Zwiebel schälen, fein hacken, mit Wasser und Öl unter das Tomatenpüree rühren. Mit Salz, Pfeffer, Sherry, Zucker abschmecken, kaltstellen. Sahne steif schlagen mit 1 EL Sherry mischen. Die Kaltschale auf 4 Teller verteilen und mit einem Löffel Sherry Sahne und gehacktem Dill servieren.

Panierte Hähnchenbrust mit Gorgonzolasauce

Zutaten: 600 g Hähnchenbrustfilet, Salz und Pfeffer, 1 EL Mehl, 1 Ei, 100 g gehobelte Mandeln, 30 g Butterschmalz, 6 EL trockenen Weißwein (alternativ Apfelsaft) 100 g Sahne, 80 g Gorgonzolakäse, Salz, Muskat.

Zubereitung: Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, das Ei verschlagen, Filets darin wenden und mit den Mandeln panieren. Panade gut festdrücken. Butterschmalz erhitzen, die Filets von jeder Seite bei nicht zu starker Hitze etwa 5 Minuten braten, Fleisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Den Bratensatz mit Wein ablöschen, Sahne und Käse dazugeben und unter Rühren zum Schmelzen bringen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Bandnudeln in Salzwasser garen.

Brokkoli in Nussbutter

Zutaten: 100 g Brokkoli, 30 g Butter.

Zubereitung: Für die Nussbutter die Butter bei geringer Hitze schmelzen. Wenn sie nicht mehr schäumt und klar ist, unter Beobachtung langsam bräunen.

Brokkoli in wenig kochenden Wasser ca. 10 Min garen, Wasser abtropfen lassen, Brokkoli mit Butter begießen.

Tipp: Die Zubereitung der Nussbutter sollte beobachtet werden. Es empfiehlt sich, eine größere Menge von 125-250g Butter zuzubereiten, in Schraubdeckel-Glas abzufüllen und im Kühlschrank aufbewahren, so hält sie sich sehr lange frisch und verfeinert viele Gerichte.

Fruchtmus mit Eis, Schokosahne und Eierlikör

Zutaten: 500 g TK (oder frische) Beeren, 250 g süße Sahne, 2 EL Kakao, 1 EL Zucker, 4 Kugeln Eis, 8 EL Eierlikör.

Zubereitung: Beeren auftauen und pürieren. Sahne mit Kakao und Zucker steifschlagen. Fruchtmus auf 4 Teller verteilen, jeweils 1 Kugel Eis daraufsetzen und mit Sahne und Eierlikör garnieren. Kleingebäck dazu reichen.

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung,
gutes Gelingen und guten Appetit!*

Gerhild Oehmichen



Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Ge- bühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
10:00 - 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstüt- zung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, So- est Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 18:00	Seniorentreff im Ardeyhaus (Kaffee & Kuchen & gemeinsame Gespräche)	3,00 €	Ardeyhaus, Soest, Paradieser Weg 84 Anmeldung: 02921-665302
	Jeden dritten Dienstag im Monat		
14:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 18:00	RepairCafé hat geöffnet		Büro der Grünen, Soest Walburger-Osthofen-Wallstr. 1 Anmeldung Mail an: repair-cafe-soest@web.de
	Jeden Mittwoch im Monat		
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
	Jeden ersten Mittwoch im Monat		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	6,00 € pro Std.	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00 - 17:00	Cafe-Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof, geöffnet		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof
	Jeden zweiten Mittwoch im Monat		
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	6,00 € pro Std.	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
	Jeden dritten Mittwoch im Monat		
14:30 - 17:00	Bingo mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Cafe-Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof, geöffnet		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof

Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

	Jeden vierten Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafe mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Donnerstag		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
15:00 - 17:00	Gedächtnistraining	3,50 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest; Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	Jeden Freitag		
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden ersten, dritten und fünften Freitag im Monat		
16:30	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat		
14:30	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden zweiten Freitag im Monat		
09:00 - 11:00	Senioren-Frühstück	4,00 €	Gemeindehaus St. Bruno Soest, Akazienstraße 16 Anmeldung: 02921-72105



(Foto: Hety Büchte - Ansicht aus der Soester Gräfte)



Veranstaltungskalender

Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/RathausTreppe
30.05.2023	31.05.2023	01.06.2023
13.06.2023	14.06.2023	15.06.2023
27.06.2023	28.06.2023	29.06.2023
11.07.2023	12.07.2023	13.07.2023
25.07.2023	26.07.2023	27.07.2023
08.08.2023	09.08.2023	10.08.2023
22.08.2023	23.08.2023	24.08.2023

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
07.06.23	Halbtagsausflug – Burg Vischering mit Cafe Reitstall und Besuch des Rosengarten Seppenrade	20,00 €	Kartenvorverkauf: Soester Seniorenbüro, Eingang Am Seel, Tel. 02921-1032212
13.06.23 09:00 h	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark (mit Anmeldung)
22.06.23 15:00	Tanznachmittag		Kulturhaus „Alter Schlachthof“ Soest, Ulrichertor 4
26.06.23 10:00 – 12:00 h	Sitzung des Seniorenbeirat		Ratssaal im Rathaus 1, Am Vreithof, Soest
05.07.23	Halbtagsausflug – Sorpesee mit Schifffahrt und Kaffee & Kuchen	24,00 €	Kartenvorverkauf: Soester Seniorenbüro, Eingang Am Seel, Tel. 02921-1032212
11.07.23 09:00 h	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark (mit Anmeldung)
02.08.23	Maxi – Park in Hamm: Halbtagsausflug mit Enkeln	15,00 € Erwachs. Enkel frei	Kartenvorverkauf: Soester Seniorenbüro, Eingang Am Seel, Tel. 02921-1032212
08.08.23 09:00 h	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark (mit Anmeldung)
14.08.23 10:00 – 12:00 h	Sitzung des Seniorenbeirat		Ratssaal im Rathaus 1, Am Vreithof, Soest
24.08.23	Tanznachmittag	Frei	Kulturhaus „Alter Schlachthof“ Ulrichertor 4, Soest



Auflösung Wissenstest

1. Die **Firewall** ist ein Schutzprogramm, das als eine Art Türsteher arbeitet. Sie stellt sicher, dass keine Daten unerlaubt an ihr vorbeirauschen und verhindert so Angriffe auf das WLAN von außen. Damit die Sicherheit gewährleistet ist, sollen Sie die Firewall nicht abschalten.
2. Eine unerwünschte Mail, oftmals Werbung, aber auch „böse“ Mails, bezeichnet man als **Spam**. Die wichtigste Schutzmaßnahme dagegen ist ein gesundes Misstrauen – insbesondere, wenn es sich um eine Zahlungsaufforderung per Mail handelt. Öffnen Sie niemals den Anhang einer Ihnen dubios und merkwürdig vorkommenden Mail. Dahinter können sich bösartige Anwendungen verbergen, die auf Ihrem Rechner immensen Schaden anrichten können. Kennzeichnen Sie solche Mails als „Spam“, damit diese sofort im Spam-Ordner landen. Mails in diesem Ordner sollten Sie von Zeit zu Zeit löschen, keinesfalls aber öffnen! Am besten installieren Sie ein Spam-Filter-Programm und achten Sie darauf, immer die aktuellste Version des Browsers zu verwenden.
3. Die trojanischen Pferde kennen Sie: Sie verdanken ihren Namen der Sage vom Holzpferd Odysseus, in dessen Bauch sich griechische Soldaten verbargen. Nach diesem Prinzip agieren auch **Trojaner**-Entwickler. Sie tarnen ihre schädlichen kleinen Programme als nützliche Software und erhoffen sich, dass arglose Anwender diese auf ihrem Rechner installieren. Manchmal installieren sich die Anwendungen selbständig, wenn man die Mail öffnet und ihren Anhang anklickt. Das sollten Sie auf keinen Fall tun!
4. **Update** ist ein englischer Begriff und heißt auf Deutsch „Aktualisierung“. Damit wird ein Programm auf den neuesten Stand gebracht. So verbessern Programmierer Fehler oder integrieren neue Funktionen in ihre Software.
5. Der Begriff **Hacker** kommt aus dem Englischen und heißt auf Deutsch „Eindringling“. Hacker sind in der Regel Programmierer, die sich überaus gut mit der Erstellung und Veränderung von Programmen oder digitalen Geräten auskennen oder sich widerrechtlich Zugriff auf andere Computersysteme verschaffen.
6. Der englische Begriff **Backup** bedeutet „Sicherheitskopie“. Mit dem Backup-Befehl kopieren Sie Ihre Daten und Systemeinstellungen vom Computer auf ein anderes Speicher-Medium, z. B. USB-Stick, externe Festplatte u.a.m. Wenn also Ihr PC defekt ist, können Sie auf diese Weise Ihre Daten auf ein neues Gerät übertragen.
7. **Spyware** (Spionage-Software) ist ein Programm, das Ihr Online-Verhalten ausspioniert und das Wissen an Dritte weiterleitet, um gezielt personalisierte Werbung zu platzieren oder gar die Konfiguration des Computers zu verändern. Aus den Informationen, die automatisch per Mail an den Urheber des Spionageprogramms geschickt werden, können Rückschlüsse gezogen werden, was das Onlineverhalten angeht. Wenn Sie sich z. B. besonders oft auf Amazon Küchengeräte angeschaut haben, wundern Sie sich oft, dass plötzlich häufig Werbemails von Küchengeräten in Ihrem Mailprogramm erscheinen.

Hety Büchte

Raten Sie mal.....

Wer ist es???



Die zu erratende Person wird noch im vorletzten Jahrhundert geboren und ist bis über die Mitte des vorigen Jahrhunderts hinaus in vielfältiger Hinsicht eine

wichtige und auf mancherlei Gebieten herausragende Person der Zeitgeschichte, besonders in seiner Heimatstadt Soest.

Die Person wird als Sohn einer Familie geboren, die an der Geschichte der Stadt seit dem 18. Jahrhundert ihren nennenswerten Anteil hatte. Ein Vorfahr in der Linie seiner Mutter wurde, nachdem der „Alte Fritz“ die traditionsreiche Soester Selbstverwaltung 1751 mit einem Federstrich beendet hatte, von Brandenburg nach Soest geschickt, um als Stadtpräsident, also als Chef der Verwaltung, die Interessen des preußischen Königs und seiner Regierung hier durchzusetzen. Der Bruder seiner Mutter bringt es zum preußischen Finanzminister.

Unser Protagonist beginnt schon als Pennäler, selbständig und fleißig kunstgeschichtliche Zeugnisse in dieser Stadt zu erforschen.

Nach Jurastudium, Promotion und Wehrdienst (bei der Artillerie, (*der Krone aller Waffen*)) wirkt er in verschiedenen Städten im Osten Preußens als höherer Beamter im kommunalen Verwaltungsdienst.

In einer alten Hansestadt an der Ostsee erreicht seine berufliche Laufbahn schon früh einen Höhepunkt und zwar in der Folge der Verwerfungen, die der Vertrag von Versailles auch für diese Stadt bringt, in der er an vorderster Front Verantwortung trägt. Aber das ist nur von kurzer Dauer, weil sich die Mehrheitsverhältnisse im Stadtparlament ändern: Die Wiederwahl scheitert.

Nach einem Intermezzo als Dozent für Öffentliches Recht an der Technischen Hochschule dieser Hansestadt zieht er, noch

während der Weimarer Republik, zurück in seine Heimatstadt Soest, in das Elternhaus seiner Mutter, das die Familie einst dem Vater von Otto Modersohn abgekauft hatte. Zu dieser Zeit hat er schon ein fertiges Manuskript über einen dramatischen Abschnitt der Soester Geschichte im 16. Jahrhundert im Gepäck. Das druckfertige Manuskript behandelt einen Zeitraum, ähnlich dramatisch wie die Gegenwart, in der er lebt.

Sein Verhältnis zur folgenden Nazidiktatur? Darüber habe ich nichts gefunden. Da er kein öffentliches Amt bekleidet, ist er nicht gezwungen sich zu erklären und kann seine Distanz zu den Machthabern vermutlich in Zurückhaltung bewahren.

Nach dem Krieg gehört er zu den wenigen Unbelasteten mit praktischer Verwaltungserfahrung und wird deshalb zum Landrat im Kreis Soest (1946-1948), ein paar Jahre später dann zum Bürgermeister der Stadt Soest (1948-1952) gewählt.

Ein wichtiges Anliegen bleibt ihm die Erforschung der Soester Kunst und Geschichte. Im Archiv der Stadt Soest sind über 300 Titel abrufbar, die fast alle Aspekte dieser Themenkreise behandeln, zum Teil auch umfassende und grundlegende Werke, deren Studium für jeden, der sich mit Kunst und Geschichte in Soest beschäftigt, ein „Muss“ ist.

Da bleiben Ehrungen und Ehrenämter nicht aus: Ehrendoktorwürde der Universität Münster (1952), Ehrenbürger der Stadt Soest (1953).

Arbeit gibt es genug: Als Vorsitzender des Heimat- und Geschichtsvereins sorgt er dafür, dass dieser Verein in der Diskussion um den Wiederaufbau seiner Stadt ein gewichtiges Wort mitredet. Er mischt sich ein, bis ins hohe Alter.

Wer ist es???



Aber wie das so ist mit alten Männern und Frauen: Die nächste Generation übernimmt schließlich mit eigenen Vorstellungen über die Amtsführung. Die Meinung der Alten ist dann nicht mehr gefragt. Das wollte er sich nicht gefallen lassen. Den Soestbach verrohren? Dagegen hat er protestiert. Immer wieder, mündlich und schriftlich bei den zuständigen Institutionen und Personen. Aber er wurde nicht gehört, denn das galt als richtig seinerzeit, das war dem Fortschritt geschuldet.

Wohl dem, der ein Hobby hat wie unser Protagonist: Kunst und Geschichte seiner Stadt, alles Vergangenheit und schon entschieden. Da darf er weiterhin Fakten sammeln und daraus Ideen entwickeln und veröffentlichen. Sie müssen ihn immer noch lesen, die, die ein ähnliches Hobby haben wie er.

20 Jahre später beginnt man dann mit großem Aufwand, den Soestbach wieder zu *renaturieren*, wie das genannt wird. Dafür gibt es jetzt viele Fördergelder und hohes Lob für die übernächste Generation der Amtsführer, die das betreibt. Aber das hat er nicht mehr erlebt.

Inzwischen tragen eine Straße und eine Schule in Soest seinen Namen.

Hans-Werner Gierhake fragt Sie:



„Wer ist dieser bemerkenswerte fleißige und weitsichtige Mann?“

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Donnerstag, 29.06.2023**, an das **Seniorenbüro, Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest**. Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner bzw. Gewinnerinnen ausgelost, die vom Seniorenbüro ein kleines Präsent als Anerkennung für ihre Teilnahme erhalten.

**Viel Spaß bei der Lösung des Rätsels wünscht Ihnen
Hans-Werner Gierhake!**

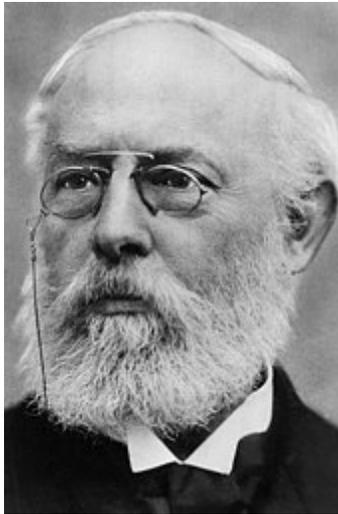


(Foto: Pexels/Pixabay.com)

Auflösung des Rätsels aus Heft 1/2023



Wer war der Soester Bürger?



Konrad Alexander Friedrich Duden

geb. 03. Januar 1829 in Lackhausen bei Wesel

gest. 01. August 1911 in Sonnenberg bei Wiesbaden

1859 – 1869 Lehrer und später Prorektor des Archigymnasiums in Soest



Dudenhaus in Soest



**Wenn Sie nicht gewonnen haben,
hatten Sie trotzdem hoffentlich Spaß
bei der Lösung des Rätsels!**

Rudolf Köster

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Dagmar Schindler, Inge Thomas, Eva von Kleist, Andreas Müller, Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)
Anschrift: „**Füllhorn**“, Seniorenbüro/Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2202
Internet: www.fuellhorn-soest.de
Mailadresse: fuellhornredaktion@gmail.com
Fotos: Umschlag: Andreas Müller
Gestaltung Innenseiten: Hety Büchte
Ursprung vieler Fotos: www.Pixabay.com / www.Pixelio.com / www.wikipedia.com

Das **Füllhorn** erscheint vierteljährlich. Sie erhalten das Heft im Seniorenbüro, Am Vreithof 8, und in einigen Soester Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Geldinstituten, Begegnungsstätte Bergenthalpark, etc.

Gelesen wird das **Füllhorn** auch in Japan, Russland, Südafrika, Kanada, England u.a.m.

Das nächste Füllhorn erscheint Ende August/Anfang Sept. 2023



Seniorenzentrum

St. Antonius

Seniorenzentrum St. Antonius
Thomästraße 8a
59494 Soest
Tel. 0 29 21.5 90 30 0

- ▲ Zentral gelegen
- ▲ Pflege und Betreuung
- ▲ Tagespflege
- ▲ Kurzzeitpflege
- ▲ Offener Mittagstisch
- ▲ Sinnesgarten

Caritas

SENIORENCENTRUM ST. ANTONIUS

www.st-antonius-soest.de

„Schreiben ist leicht.
Man muss nur die
falschen Wörter weglassen.“

(Mark Twain)

Sie kennen
das Füllhorn
und finden es
lesenswert?

Sie haben Lust,
zu schreiben:

Geschichten, Gedichte,
Selbsterlebtes,
So war es damals....

LEGEN SIE LOS!

Schicken Sie
Ihren Text per mail an:
fuellhornredaktion@gmail.com

Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!
Ihre Füllhorn-Redaktion



HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Unterhalten sich zwei Unternehmer. „Warum sind deine Angestellten immer so pünktlich?“ „Na ganz einfach: 20 Angestellte, aber nur achtzehn Parkplätze!“

„Soll ich Ihnen das Mittagessen in die Kabine bringen?“, fragt die Stewardess. Antwortet der Passagier matt: „Ach, werfen Sie es gleich über die Reling!“

„Schatz, du hast ja schon wieder deine alten Golfsocken an!“ – „Golfsocken? Aber ich spiele doch gar kein Golf!“ – „Na, ich meine die mit den 18 Löchern!“

Bevor du mit dem Kopf durch die Wand gehst, überleg dir, was du da eigentlich willst.

Alle sagten: „Das geht nicht.“ Dann kam einer, der wusste das nicht und hat's einfach gemacht.

Eine zündende Idee kann in einem Strohkopf große Schäden anrichten.

Die Kartoffel fragt den Spargel: „Warum bist du eigentlich viel teurer als ich. Ich bin doch viel größer, schwerer und runder als du?“ „Ja, aber ich habe Köpfchen!“

„Angeklagter, ist der Einbruch so abgelaufen, wie ich das beschrieben habe?“ „Nein, Herr Richter, aber Ihren Vorschlag merke ich mir für das nächste Mal.“

„Herr Doktor! Immer wenn ich Tee trinke, bekomme ich Schmerzen im Auge.“ „Ja, Sie müssen auch den Löffel aus der Tasse nehmen!“

Ausgewählt von:
Hans-Werner Gierhake

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

In eigener Sache:

Wir freuen uns über Ihre Beiträge und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn per Post:

„Füllhorn“ Seniorenbüro,
Am Vreithof 8, 59494 Soest
oder Mail:
fuellhornredaktion@gmail.com

Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.



Plakat aus den 1950er Jahren

Soest - die Stadt des deutschen Mittelalters

St. Patrokliedom und Rathaus