

# Alt? na und!

Mülheimer Senioren Zeitung

seit 1989

Ausgabe 64

März - Mai 2007

## Der verliebte Schmetterling!

Sie war ein Blümlein hübsch und fein,  
Hell aufgeblüht im Sonnenschein.

Er war ein junger Schmetterling,  
Der selig an der Blume hing.

Oft kam ein Bienlein mit Gebrumm  
Und nascht und säuselt da herum.

Oft kroch ein Käfer kribbelkrab  
Am hübschen Blümlein auf und ab.

Ach Gott, wie das dem Schmetterling  
So schmerzlich durch die Seele ging.

Doch was am meisten ihn entsetzt,  
Das Allerschlimmste kam zuletzt.

Ein alter Esel fraß die ganze  
Von ihm so heißgeliebte Pflanze.



Wilhelm Busch, 1883

## In eigener Sache:

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

wir machen uns Gedanken. Warum? Ihretwegen! Wir kennen Sie nicht. Gut, wir vermuten, dass Sie der Generation 60+ angehören und das Leben im Rentenalter genießen.

Aber ansonsten wissen wir von Ihnen kaum etwas. Dabei würde uns so sehr interessieren, ob Ihnen unsere Zeitung gefällt. *Alt? na und!* machen wir ja nicht zum Selbstzweck oder um sie selber zu lesen.

Wir machen diese Zeitung für Sie! Wir bemühen uns sehr,  
damit Sie Ihnen gefällt.

Vielleicht denken Sie, ich hole sie doch immer wieder und lese ja auch darin, das müsste denen doch eigentlich genug sein. Ja, wir freuen uns, dass sie das tun, dennoch bleibt für uns die Frage, welche Themen Ihnen besonders gefallen.

Neulich sagte eine ältere Dame zu mir, dass sie *Alt? na und!* früher mit großem Interesse gelesen habe, aber heute nicht mehr so. Auf die Frage warum kam als Antwort: „Vielleicht bin ich nur älter geworden und habe nicht mehr solche Interessen.“

Genau da wollen wir ansetzen. Denn es ist unser Bestreben, allen älteren Menschen lesenswerte Beiträge und wichtige Informationen zu liefern. Auch Rätseln und Schmunzeln sollen dabei sein.

**Schreiben Sie doch einmal Ihre Meinung und auch, welche Themen sie besonders interessieren. Wir greifen das auf! Nehmen Sie uns beim Wort.** DS

### Adresse für Leserbriefe

Senioren-Redaktion der  
Heinrich-Thöne-Volkshochschule  
Bergstr. 1 - 3  
45479 Mülheim an der Ruhr

E-Mail: [redaktion@alt-na-und.de](mailto:redaktion@alt-na-und.de)  
Internet: [www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de)

## 200 Jahre Stadt Mülheim, Teil 2

In Nummer 63 unserer Zeitung hatten wir auf das 200-Jahr-Jubiläum Mülheims im Jahre 2008 hingewiesen und eins von 47 Projekten beschrieben, das zum Jubiläum realisiert werden kann, wenn die Mülheimer Bürger sich beteiligen. Es handelt sich um die Herausgabe von mehreren Broschüren über sehenswerte Bauten, Siedlungen und Stadtteile Mülheims, die einzeln oder als gesammelte Mülheimer Geschichte unter dem Titel „*Historischer Stadtführer der Stadt am Fluß*“ in einem Schuber erworben



werden können.

Hier nennen wir nun Einzelheiten zu drei weiteren außergewöhnlichen Aktionen, bei denen interessierte Mülheimer sich engagieren können. Unter dem Arbeitstitel „*Kunstprojekt Hausfreund*“ können sich Eigentümer oder Mieter historisch oder baulich interessanter Häuser einen zu einem bestimmten Kreis gehörenden Künstler auswählen, der ein ortsbezogenes *Kunstwerk* schafft, das temporär oder dauerhaft in dem Anwesen installiert wird. Für alle Interessierten werden dann zu bestimmten Zeiten Führungen durchgeführt, die einen Einblick in diese Verbindung von Architektur und Kunst erlauben.

Auf dem Gebiet „*Kultur im Alltag*“ planen Mülheimer Kirchen mundartliche Gottesdienste und eine Ausstellung „*Brauchtum im kirchlichen Bereich*“. Hierdurch soll der inhaltliche und zeitliche Zusammenhang der beiden Themenkomplexe erreicht werden.

### In dieser Ausgabe

Frage an Leser / 200 Jahrfeier . 2/3	
Camera Obscura .....	3
Der and. Friedhof / Heimeinzug ...	4
Sucht im Alter / Gutes Recht ....	5
Lebensfreude im Alter .....	6
Familienstart / "Freudenhaus"....	7
ToT Otto-Pankok / Mein Garten..	8
Schade/Teneriffa .....	9
Alte Klamotten / Einkauf .....	10
Seniorentheater / Opa / Freiheit	11
Fenster / Buchbesprechung.....	12
Luftschiffahrt/Leserbrief .....	13
Warenkorb / Mit Bus und Bahn	14
Gejo / Silbenrätsel / Nachruf....	15
Dr. Bruker / Essen auf Rädern .	16

### Impressum

überparteilich, überkonfessionell

#### Schirmherrschaft:

Oberbürgermeisterin  
Dagmar Mühlenfeld

#### Herausgeber:

Seniorenredaktion der Heinrich-Thöne-Volkshochschule, Bergstr.1-3  
45479 Mülheim an der Ruhr  
E-Mail: [redaktion@alt-na-und.de](mailto:redaktion@alt-na-und.de)  
Internet: [www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de)

#### Redaktionsteam:

Brigitte Block (BB), Gudula Bostelmann (GB), Marga Dzendzalowski (MD), Fred Gnuschke (FG), Helmut Kaminski (HK), Adele Kroner (AK), Rosemarie Mink (RM), Edith Ramin (era), Erich Rosenkranz (ER), Hans-Gerhard Rumpf (HGR), Wilhelm Sass (WS), Elisabeth Schmitz (ES), Dorothee Stehkämper (DST), Eva Stoldt (ev), Gabriele Strauß-Blumberg (GSt-B, Redaktionsleitung), Hans-Dieter Strunck (DS), Inge Strunck (IS).  
**Titelbild:** Fotomontage DS

**Auflage:** 6.500 Exemplare auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier

**Druck:** Hausdruckerei der Stadt MH

#### Briefe und Beiträge:

Für eingesandte Manuskripte wird keine Abdruckgarantie gegeben. Rücksendung erfolgt nicht, Kürzungen und sinngemäße Änderungen bleiben vorbehalten. Alle Rechte von namentlich gekennzeichneten Beiträgen sowie die Verantwortung für deren Inhalt liegen bei den Verfasserinnen und Verfassern in Wort und Bild.



„200 Jahre Kunst in Mülheim“ ist der Titel, unter dem ein Querschnitt der Kunst in Mülheim von 1808 bis 2008 präsentiert werden wird. Alte und neue Kunst von Künstlerinnen und Künstlern, die hier leben oder gelebt haben, wird einen Rückblick auf 200 Jahre Kunstschaffen (bildende Kunst) und Kunstsammeln in Mülheim ermöglichen. Es gibt relativ viele Privatsammler in Mülheim, die neben den Beständen der Museen durch Leihgaben zu einem umfassenden Überblick beitragen können.

Alle Einwohner von Mülheim, die sich aktiv an diesen und anderen Projekten beteiligen möchten, können sich im **Projektbüro Stadtjubiläum 2008** melden, das unter der Adresse der **Stadtkanzlei im Rathaus** angesiedelt ist. Text: FG

### Vom Wasserturm zum Museum

1904 wurde in Mülheim-Broich ein 38 m hoher Wasserturm gebaut.

Dieser industrielle Rohbau diente dem *Reichsbahnausbesserungswerk Speldorf zur Versorgung der Dampflokomotiven* im Ringlokschuppen.

Ein Wasserturm hat die Aufgabe, eine bestimmte Menge Wasser bereitzuhalten, und zwar in einer ganz genau berechneten Höhe, um in der Wasserleitung einen gleich bleibenden Druck zu gewährleisten.

Was aber, wenn der Turm nicht mehr benötigt wird? Zwar blieb er beim Bombenangriff 1943 unbeschädigt, aber der Rest des Geländes nicht.

1992 im Zuge der Landesgartenschau wurde - nach einer Idee von Prof. Werner Nekes - in der Kuppel des Wasserturms *die größte begehbare Camera Obscura der Welt* gebaut. Vergleichbare Einrichtungen sind nur noch in Los Angeles und Edinburgh zu finden.

Für die Optik war die thüringische Firma Carl Zeiss zuständig. Nach der Wende eine große Herausforderung für Zeiss Jena! Auf der Landesgartenschau war die Camera Obscura ein Höhepunkt, geriet aber wegen baulicher Probleme und anderer Mängel sehr schnell wieder in Vergessenheit. Das Gebäude verwahrloste, kaputte Fenster boten ein tristes Bild.

Die Rettung nahte, eine Hand voll kreativer und emsiger Menschen, die eine Vision von einem Museum zur Vorgeschichte des Films hatten, begannen mit der Arbeit.

Das ganze wäre nicht möglich gewesen, ohne die 1130 spektakulären Exponate des Wuppertaler K.H.W. Steckelings, der seine wertvolle Sammlung der Stadt Mülheim zur Verfügung stellte. Die gesamte Aktion, Renovierung, Einrichtung und die besondere Lichtinstallation wurde teilweise aus Spenden finanziert. Der Wasserturm ist heute denkmalgeschützt und, wie so viele industrielle alte Gebäude, ein architektonisches Kleinod.

Am 17.08.2006 war es dann endlich soweit, das Museum zur Vorgeschichte des Films wurde eröffnet.

Auf drei Ebenen und 14 Themenstationen präsentieren sich originale Sammlerstücke, Objekte unterschiedlich in Alter, Größe und Aufbau. Eine Zeitachse, man folgt einfach den Zahlen, führt den Besucher. Dieses geniale Leitsystem macht die Zusammenhänge von den ersten Schattenbildern bis zum animierten Foto klar und endet mit der 1895 erfundenen Filmkamera.

Die erste Ebene zeigt Schattenspiele, Kaleidoskope, Daumenkinos, Zwirbelscheiben, Guckkästen und Faltperspektiven. Optische Spielereien, die

an unsere Kindheit erinnern. Der Besucher kann aktiv werden und lernt so in spielerischer Weise. Kinder und Jugendliche werden zu Nachbauten animiert. Es werden auch Workshops angeboten. Aus Staunen wird Wissen. Unbedingt eine Führung mit dem Museumsleiter Dr. Tobias Kaufhold machen, der auf unterhaltsame Art die Zusammenhänge aus Technik, Physik, Geschichte und Kunst erklärt.

Auf der zweiten Ebene werden aus konservatorischen Gründen die wertvollen Herzstücke in beleuchteten Vitrinen ausgestellt. Eine faszinierende Welt der Täuschung, Wahrnehmung und Erkenntnis erschließt hier, was einst spärlich begann und heute in riesiger, täglicher Bilderflut endet.

Unter der Kuppel des Turmes, in der dritten Ebene, befindet sie sich die größte, begehbare Kamera der Welt:

eine Camera Obscura (lat. = dunkler Raum), ist eine

Lochkamera, die es schon 350 Jahre vor Christus gab. In der Mitte des Raumes, praktisch im Inneren der Camera, steht ein Tisch mit 1,40 m

Durchmesser, der als Bildschirm funktioniert (s.o.).

Bei schönem Wetter ist ein Rundblick aus der Vogelperspektive vom Müga-Park bis weit über Mülheim möglich. Erstaunlich ist das bestechend klare Bild. Man erkennt Autos, Menschen, Tiere und Häuser.

Überraschend ist auch das teilweise lustige Verhalten von Mensch und Tier, übertragen vom ersten "Farbfernseher" der Welt ohne Elektronik.

Woher kommen unsere Bilder und Vorstellungen? Es gibt einen Ort für Fragen und Antworten: den Wasserturm.

Ein Besuch dort lohnt sich auf jeden Fall.

Text: DST, Foto: MST



## Der andere Friedhof

### Es gibt sie wirklich: Die „Gärten der Bestattung“

Sie liegen in Bergisch-Gladbach an einem Hang mit einem Bach und vielen Bäumen. Ein Weg schlängelt sich in Bögen durch den Park, vorbei an zahlreichen individuellen Grabstellen, wo eine Urne oder nur die Asche der Erde übergeben wurde.

Die Grabstellen können von den Angehörigen selbst gestaltet werden, ohne dass sie großen Einschränkungen unterliegen, wie man sie leider von den meisten Friedhöfen kennt. Die Gestaltung soll lediglich der Umgebung und der Würde des Friedhofs angemessen sein. Da ist z. B. ein kopfgroßer Stein mit der Aufschrift „Mutti“, eine Plakette an einer alten Linde, geschichtete metergroße Steinquader, die gusseiserne Skulptur eines Fabeltieres mit einem Reiter, mannshohe Pfähle mit der Hinweistafel „Wächter des Waldes“, ein rotbandagiertes Baumstammstück, ein flacher Stein, auf dem eine Halskette liegt, zwei Megalithen nebeneinander, eine Kopfmینیatur aus Stein auf einer stählernen Stütze, an der sich Efeu hochrankt und viele andere Formen persönlichen Ausdrucks der Verbundenheit mit dem Verstorbenen.



Die „Gärten der Bestattung“ sind ein Platz lebendiger Erinnerung. Trostlose Einheitsgräber gibt es hier nicht, auch keine starren Friedhofszeiten und vorgeschriebene Rituale. Reihengrab an Reihengrab passt nicht hier her.

Durch die spezifische Gestaltung der Ruhestätte findet die Trauer eine

Heimat. Jeder Mensch ist einzigartig und so darf auch sein Grab ein Unikat sein, das widerspiegelt, was den Menschen ausgemacht hat.



Kinder trauern anders als Erwachsene. Für sie gibt es auf dem Gelände in Anlehnung an die Pippi Langstrumpf Geschichte eine „Villa Trauerbunt“. Hier können sie auf ihre Art Abschied nehmen, weil sie hier Raum für ihre Gefühle finden und weil sie Unterstützung statt Trennung erfahren. Sie erleben den Tod nicht als Angst machend, sondern als etwas Natürliches.

Die „Gärten der Bestattung“ sind lichtdurchflutet und hell. Keine Mauern und Hecken begrenzen den Blick oder engen ihn ein. Dieser lebendige Ort der Erinnerung gibt einen Blick in die Unendlichkeit frei und nimmt dem Tod vieles Bedrückende. An stillen Plätzen kann man sich mit seiner Trauer auseinander setzen, kann sein Leben neu überdenken, sich seinen Ängsten stellen, seine Wurzeln spüren und entdecken, dass das Leben eigentlich unendlich ist, weil man Verbindung zu denen da drüben hat. Sie sind nicht weit weg. Sie sind nur auf der anderen Seite des Weges.

Text und Fotos: FG

## Voraussetzungen für Heimeinzug

Jetzt bin ich auch schon in einem Alter, wo ich mich frage: „Was mache ich, wenn das Leid mal an meine Tür klopft? Wie lange kann ich noch ‘später, später’ sagen?“

Es geht mir so, wie Ihnen allen auch: Ich will meinen Kindern nicht zur Last fallen, so sagen wir es doch. Was ist aber, wenn ein Heimaufenthalt in Frage kommt? Wie ich meine Töchter kenne, haben sie dann ein paar schlaflose Nächte.

Also besuchte ich die Seniorenberatung um nachzufragen, wie eine Heimunterbringung möglich ist.

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Dieser Artikel 1 im Grundgesetz, schützt uns immer noch. Als Erstes muss ich damit einverstanden sein, also freiwillig in ein Heim wollen. Dann kann ich mir ein Heim aussuchen und dort einen Pflegevertrag unterschreiben. In Mülheim gibt es jetzt 15 Altenheime.

Eine Pflegestufe ist auch unbedingt notwendig 1, 2 oder 3. Vom Arzt brauchen Sie eine Bescheinigung über Ihren Gesundheitszustand, sie darf nicht älter als drei Monate sein.

Und nun die Frage:

„Was kostet das alles?“

Ein Heimaufenthalt kostet durchschnittlich 2.300 Euro pro Monat. Die Pflegekasse, sie ist Ihrer Krankenkasse angegliedert, bezahlt davon z. B. in der Pflegestufe 1: 1.023 Euro im Monat. Der Rest wird von der Rente genommen. Und nun meine Frage: „Wenn die nicht reicht?“

Dann muss leider das Geld vom Sparbuch genommen werden. Wenn man fleißig gespart hat, ist dort ein bisschen drauf. Wenn nichts oder zu wenig auf dem Sparbuch ist, tritt die „öffentliche Kasse“, das Sozialamt, ein. Auch können die Kinder bei entsprechend hohem Einkommen zur Zuzahlung herangezogen werden.



Das alles ist eine Wissenschaft für sich und von Fall zu Fall verschieden.

Am besten ist es, wenn Sie sich bei der Seniorenberatung Informationen für einen Heimaufenthalt holen. Die Damen und Herren rechnen Ihnen alles sehr genau aus.

Sie erreichen sie am Viktoriaplatz 17 bis 19, Telefon der Seniorenberatung: 455 5507 (Herr Escanilla-Rivera.) BB

## Sucht im Alter



Ein ‚Schlückchen in Ehren‘ – so fängt es oft an. Doch bei einigen Menschen wird es leider zur Gewohnheit.

Sucht im Alter war bis vor wenigen Jahren noch kein Thema. Süchtig waren meist junge Menschen, süchtig nach Alkohol, Heroin, Nikotin und anderen Suchtstoffen.

Bei alten Menschen dachte man, sie hören irgendwann auf, Alkohol zu trinken oder sterben, bevor die Sucht zum Problem wird. Inzwischen werden wir immer älter, und es zeigt sich, dass Alkohol bei Männern sowie Alkohol und Tabletten bei Frauen eine immer größere Rolle spielen. Viele neigen dazu, die Menge langsam zu steigern. Aber im Alter verträgt der Mensch immer weniger Alkohol und jeder 10.

über 60 Jahre hat ein problematisches Trinkverhalten.

Die Sucht nach Schlaftabletten, Beruhigungsmitteln o. Ä. entsteht oft unter den Augen des Hausarztes oder durch einen Krankenhausaufenthalt.

Die Langzeitwirkung mancher Medikamente wird oft unterschätzt. Bei älteren Menschen baut die Leber diese Schadstoffe sehr langsam ab – es dauert drei bis fünf mal so lange wie in jungen Jahren. Noch bevor die Wirkung verschwunden ist, wird oft schon die nächste Tablette eingenommen.

Häufig kommt es durch Alkohol zu ungenügender Ernährung, Stürzen, blauen Flecken und auch Führerscheinentzug.

Diese Ereignisse werden meistens als normale Alterserscheinungen abgetan. Wenn ältere Menschen dann noch alleine leben und einsam sind, fällt die Sucht gar nicht so schnell auf. Selbst die eigenen Kinder schauen verschämt weg, wenn die alten Eltern immer öfter mehr als ein Glas trinken, sich Flaschen- und Tablettendepots im Schrank häufen und der Tag mit zitternden Händen beginnt.

Diese Beobachtungen hat *Dr. Dirk Wolter, Chefarzt der Gerontopsychiatrie* in der Westfälischen Klinik in Münster in div. Medien veröffentlicht. Haben Sie selbst Probleme oder möchten Sie jemandem helfen?



Hier finden Sie Ansprechpartner oder **Hilfe:** Suchthilfe Essen, Telefon 0201-86030 oder in den vielen Einrichtungen der Ev. und Kath. Familienbildungsstätten.

Text: era, Foto: DS

## § IHR GUTES RECHT §

Rechtliche Betreuung von Familienmitgliedern

**„Aufgrund einer Anregung wird geprüft, ob Ihre Mutter unter Betreuung gestellt werden muss.“**

**So stand es in einem Brief, den ich vor einigen Tagen vom Amtsgericht bekommen habe. Meine Mutter wohnt bei uns im Haushalt und ist an Alzheimer erkrankt, aber in einem frühen Stadium. Womit müssen wir rechnen, wenn sich das Gericht einschaltet?**

Wenn demenzkranke oder anderweitig pflegebedürftige Menschen von der Familie vertreten und versorgt werden sollen, dann sind in rechtlichen Angelegenheiten Vollmachten (Betreuungsvollmacht, Vorsorgevollmacht) meist ausreichend, die der Kranke in geschäftsfähigem Zustand ausgestellt hat.

Von Gerichten wird ein nicht zur Familie gehörender Betreuer nur dann eingesetzt, wenn z. B. die Familie uneins ist, zur Betreuung des Familienmitgliedes nicht in der Lage ist, es gar kein Familienmitglied gibt oder der/die zu Betreuende eine(n) Betreuer(in) aus der Familie nicht mit dieser Aufgabe betrauen will.

Gerichte werden aber zuerst Angehörige als Betreuer in Betracht ziehen. ER

Das Redaktionsteam von *Alt?na und...!* wünscht allen Leserinnen und Lesern ein frohes Osterfest. Genießen Sie mit offenem Herzen die hellere und wärmere Jahreszeit, öffnen Sie Ihr Fenster, wenn Sie nicht mehr hinaus können und atmen den Duft des Frühlings ganz tief ein. Wer kann, sollte täglich einen Spaziergang in die wunderschöne Natur unternehmen, sei er auch noch so kurz!

## Lebensfreude im Alter

In Nr. 14 von *Alt, na und?* hatten wir den Artikel „Das Alter ist schön“ veröffentlicht. Hierin wurden 3 Chancen genannt, die das Alter attraktiv machen können.

Die erste dieser 3 Möglichkeiten, die Lebensfreude im Alter zu erhöhen, beschreiben wir hier etwas näher.



info@artur-op-zee.com

Es geht um „Beschäftigung“. Sozialwissenschaftler haben ermittelt, dass 10 % der Senioren von sich aus interessiert sind, ihren Alltag bunt zu gestalten. Sie treiben Sport, reisen gerne, treffen sich mit anderen Menschen, gehen auf Veranstaltungen und finden viele Möglichkeiten aktiv zu sein. Sie haben begriffen, dass sie gegen das Älterwerden nichts tun können, es aber in der Hand haben, **wie** sie älter werden.

Etwa 70 % der Senioren verkriechen sich in ihr Schneckenhaus, lassen jeden Tag unausgefüllt verstreichen und sind unglücklich, weil die Zeit so schnell vergeht. Die Gründe für diese Lethargie: Manche der Älteren sind immobil, andere haben Schwellenangst, Scheu vor Menschenansammlungen oder wollen nichts alleine unternehmen.

Die restlichen 20 % sind zwar nicht von sich aus aktiv, lassen sich aber motivieren. Hier ist ein weites Feld für Angehörige, Freunde und solche Menschen, die sich gerne nützlich machen wollen. Dazu gehören auch Arbeitslose und Vorruehändler. Sie können die antriebschwache Gruppe, aber vielleicht auch einen Teil der Schneckenhaussitzer ermuntern, Sonnenschein in ihr Leben zu bringen. Aber warum sollten sie das? Sie haben doch selbst genug zu tun und keine Zeit, sich auch noch um andere zu kümmern. Es gibt gute Gründe, denn eine solche Betätigung hat Nutzen und Vorteile für diese Kümmerer.

Sie entdecken interessante Lebensgeschichten, lernen selbst Neues und andere Menschen kennen. Sie ändern die Prioritäten, die ihren Tagesablauf bestimmen. Sie erkennen andere Möglichkeiten, wie man auch leben kann. Sie kommen aus ihrer Routine heraus, und das Leben wird für sie selbst unterhaltsamer und bunter.

Der Einwand, nicht alle Älteren haben so viel Geld um ins Theater oder in ein Konzert zu gehen, um Ausflüge oder Restaurantbesuche zu machen oder Messen, Ausstellungen und andere Veranstaltungen zu besuchen, gilt nicht!

Es gibt in Mülheim so viele Unterhaltungsmöglichkeiten, die völlig kostenfrei sind. Lesen Sie dazu die rechte Spalte. Manchmal werden bei Ehrenämtern sogar die Anreisekosten erstattet.

Es geht bei diesen Veranstaltungen oft gar nicht nur um die Inhalte. Wichtiger ist die Tatsache, dass man hier Gelegenheit hat, neue Leute kennen zu lernen. Der Bekanntenkreis wird größer und unterhaltsamer.

Das ist doch das Ziel:  
Mehr Lebensfreude im Alter.

## Veranstaltungen in Mülheim, die nichts kosten.

- \* Lesungen in der Bücherei
- \* Sonntagstreff im Biogarten
- \* Ausstellungen der Mülheimer Künstler
- \* Tanztreff im Kloster Saarn
- \* Sportveranstaltungen
- \* Netzwerk Saarn
- \* Kreativ-Markt Stadthalle
- \* Lebensmitteltest bei OMS
- \* In der Feldmannstiftung
- \* Konzerte in Seniorenheimen
- \* Offene Tür in div. Einrichtungen
- \* Vorträge im kath. Stadthaus und in der Familienbildungsstätte
- \* Werbeveranstaltungen
- \* politische Aktivitäten
- \* Verbandstätigkeit
- \* Treff in den Ladenkirchen
- \* Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE)
- \* Ehrenämter usw.

### Im ev. Krankenhaus:

- \* Theatervorstellungen im Backsteinstudio
- \* Vorträge Prof. Kellermann (Bibl. Lehrhaus)
- \* Café-Haus-Musik im Kasino
- \* Singing Pool

### Im Marienhospital:

- \* Literaturzirkel
- \* Gesundheitsvorträge

### In den Kirchengemeinden:

- \* Frauen- und Männergruppen
- \* Basare
- \* Gemeindeveranstaltungen

Weitere Veranstaltungstermine werden regelmäßig im „**Kult**“ von der **MST** und in der **Mülheimer Woche** (auch kostenlos) veröffentlicht.



## „Familien Start“ in Mülheim

Die klassische Familie, so wie wir sie von früher kennen, gibt es immer seltener. Arbeitslosigkeit, zu wenige und zu teure Kindergartenplätze, Probleme in der Familie - das ist alles sehr belastend und führt dazu, dass manche Eltern mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert sind.

In Mülheim haben der *Caritas Sozialdienst e.V.*, das *Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE)* und das *Bündnis für Familie* im Sommer 2006 das Projekt „**Familien Start**“ ins Leben gerufen.

Ehrenamtliche „Paten“ stehen für ca. ein Jahr jungen Alleinerziehenden oder Eltern nach der Geburt eines Kindes mit Rat und Tat zur Seite. Sie unterstützen sie in der neuen Lebenssituation.

Ein Baby ist da – ein neues Leben, wie schön! Die erfahrenen „Paten“ helfen der Mutter bei der Versorgung und Betreuung des Babys, helfen eine Wohnung zu finden und einzurichten, helfen, um bei Ämtern das nötige Kindergeld zu beantragen usw. Eine rundum schöne Sache zur alltäglichen Entlastung.

Und wenn eine Sache gut ist, findet sich immer ein Weg. So auch für mich. Aber reden nützt nicht viel, ich muss einfach etwas „tun“.

Seit einem halben Jahr bin ich „Familienpatin“ von einer jungen, allein erziehenden Mutter. Sie hat einen kleinen Sohn bekommen, er ist jetzt drei Monate alt.

Kaum war das Baby da, bekam sie glücklicherweise auch einen Ausbildungsplatz. Die Mutter konnte deshalb leider nur ein paar Wochen zu Hause bleiben. Wir fanden eine Tagesmutter und auch eine Lösung, sie zu bezahlen.

Das Kind ist nun auf der Welt und ich glaube, es ist schon eine Hilfe, wenn ich der jungen Mutter im Alltag mit meiner Lebenserfahrung ein bisschen unter die Arme greifen kann.

### FamilienStart



**Hilfesuchende** können sich an die Schwangerenberatungsstellen wenden.

**Die, die helfen wollen**, wenden sich bitte an das CBE, Frau Winkler, Telefon 0208/970680.

BB

## Im „Freudenhaus“



Nein, keine Angst, das wird keine schlüpfrige Geschichte. „Freudenhaus“ nennt sich ein kleines Theater in Essen-Steele. Steele, werden Sie denken, ist

nicht gerade eine kulturelle Hochburg. Richtig! Und natürlich wartet das Theater auch nicht mit großer Klassik auf, hat in dem Stück ein fast immer gleiches Bühnenbild und auch die Künstler haben nicht den Drang, mit immer neuer Ausstattung dazustehen. Doch der Name ist Programm.

Wer einmal je nach Stimmung und Temperament richtig schmunzeln oder auch kräftig lachen möchte, dem sei das Stück

„*Freunde*

*der italienischen Oper*“

empfohlen, das immerhin schon seit zehn Jahren dort gespielt wird.

Sicher ein Beleg dafür, dass viele Menschen daran schon ihre Freude hatten, es mehrfach gesehen haben oder einfach weiter empfehlen wie ich!

Es erzählt im Ruhrpott-Slang die Geschichte eines der ersten

Gastarbeiter aus Italien, der bei der Familie Kopleck in Essen eine Wohnung sucht und natürlich letztlich findet.

Die Geschichte ist leicht und locker, so richtig etwas für einen gemütlichen Abend. Natürlich werden auch andere Stücke gegeben. Informieren Sie sich doch einmal.

Im Internet unter [www.grend.de](http://www.grend.de) oder telefonisch 0201/851 3230 (Dienstag - Freitag von 16.00 bis 19.00 Uhr) können Sie sowohl das aktuelle Programm erfahren als auch Karten bestellen.

Übrigens:

Auch mit der S-Bahn ist das Theater von Mülheim aus in 15 Minuten zu erreichen! Viel Spaß,

DS

## Tag der offenen Tür an der Otto-Pankok-Schule

Ich hatte mit meinen Enkeln verabredet, ein Wochenende bei mir zu verbringen. „Aber,“ sagte Jonas, „ich habe nicht ganz frei in der Schule. Wir haben einen Tag der offenen Tür und machen am Samstag eine Mathe-Probekunde, an der Eltern und Geschwister teilnehmen können.“ - „Ja schön – und Omas auch?“ - „Natürlich,“ meinte Jonas. Also ging ich mit und habe es auch nicht bereut.

Schon am Eingang wurden wir sehr freundlich begrüßt und stiegen dann in einen Klassenraum in der 2. Etage des Hauptgebäudes, wo wir vom Mathe-Lehrer auch nett empfangen wurden. Das Interesse war groß, es blieb kein Platz frei.

Lehrer Weimann hatte für diesen Probe-Unterricht das Thema „Römische Zahlen“ ausgewählt. Es wurde addiert, subtrahiert und neu

geordnet, was das Zeug hielt. Er machte wirklich einen vorbildlichen Unterricht nach allen Regeln der



Pädagogik. Die Schülerinnen und Schüler beteiligten sich rege und ohne Scheu vor immerhin kritischem „Publikum“. Und sogar die Geschwister wurden mit einbezogen.

Mir hat die Auffrischung über Römische Zahlen auch ganz viel Spaß gemacht. Habe mich wieder richtig jung

gefühlt, nur als ich 2 Etagern höher noch einige Fachräume besichtigen sollte, musste ich passen. Der Aufzug im Hause darf nämlich nur von den Lehrkräften benutzt werden.

Dann haben wir uns noch im „Forum“ des Hauses umgesehen und uns in der Cafeteria mit einem Getränk gestärkt zu den Klängen der OP-Big-Band. Ja, das gibt's wirklich noch: Schüler, die selbst ein Instrument spielen und nicht nur Knöpfe bedienen! Ich war begeistert.

Als ich mich umsah, stellte ich fest, dass ich wohl die einzige Oma weit und breit war, aber ich kann andere Omas und Opas nur ermutigen neugierig zu bleiben, und die Enkel auch mal zu begleiten, wohin auch immer. Das hält fit und trägt zum besseren Verstehen von Jung und Alt bei!

Text: RM, Foto: Weimann

## Mein Garten

Mein Garten ist mein Ein und Alles. Mir gehören der Boden, die Pflanzen und die Blumen, die darauf wachsen.



Doch die Ergebnisse, ob die Pflanzen gedeihen und die Blumen blühen, resultieren nicht aus meinen Eigentumsrechten. Da sind Fürsorge und Pflege nötig. Die Art der Pflanzung. Welche Blume oder Pflanze passt zu wem oder nicht. Düngung und Wasser in verträglichen Mengen. Und dann rede ich mit den Geschöpfen der Natur.

Sie verstehen meine Worte sicher nicht. Aber den Tonfall, in dem ich rede mögen sie bestimmt. Manch-mal singe ich auch ein Liedchen.

Einmal schimpfte ich mit der Engelstrompete: „Wo bleiben Deine Knospen? Den ganzen Winter über habe ich mich gequält, damit es Dir gut geht, und jetzt lässt Du mich hängen? Rundherum blühen Deine Schwestern. Und Du?“ Siehe da. Nach ein paar Tagen kamen die ersten Knospen. Wenn man fest an so etwas glaubt, dann geschieht es auch.

Mein Garten jedenfalls dankt es mir in reichem Maße. Bei meiner Arbeit habe ich mir angewöhnt, öfters meinem Alter entsprechend, größere Pausen einzulegen.

Ich liege im Schatten auf der Wiese und träume. Bei Regen ziehe ich mich in den Pavillon zurück und lausche dem leisen Gequake der Frösche und

dem Plätschern des Brunnens im Teich. Regelmäßig schlafe ich dann ein.

Wenn Blumen sprechen könnten, was würden sie wohl sagen? „Nun hör' aber auf zu reden und gib mir etwas Wasser“. Oder „He“, dieser Dünger ist mir viel zu scharf.“ Oder aber: „Hallo mein Freund. Wie gut, dass es Dich gibt.“

Ich wünsche mir sehr, dass das Letztere stimmen möge.

Text und Fotos: WS





## Schade, schade!

Im November 2006 waren die Mülheimer von Oberbürgermeisterin Mühlenfeld zum „Wortwechsel“ in die Bürgeragentur eingeladen worden. Das Thema hieß „Mülheim – Seniorenresidenz der Region?“

Viele Themen wurden von den Anwesenden angesprochen, u.a. auch wie Alt mit Jung und Jung mit Alt zusammenleben und (wenn es gut geht) noch voneinander lernen könnten. Das wird wohl nicht so einfach sein, aber es kommt auf einen Versuch an.

Die Anwesenden nickten zustimmend als ein Diskussionssteilnehmer sagte, dass alte Menschen nicht nur mit anderen Alten zusammenleben möchten, sondern mit allen Generationen und wie schön doch Kinderlachen sei.

Da drangen von draußen Geräusche durch die offene Tür in die Bürgeragentur.

Ein kleiner Knirps hatte die Abdeckung über dem Bächlein auf der Schloßstrasse entdeckt und hüpfte darauf herum, je fester desto lieber. Und siehe da - sofort gingen giftige Blicke von einigen Damen zu dem Knirps hinüber, eine Dame bedeutete ihm sogar, er solle Ruhe geben und weiter gehen.

Reden und Tun sind eben oft zwei verschiedene Dinge.

Es ist schade, dass viele Ältere immer noch nicht gelernt haben, dass jeder, ob alt oder jung, wichtig ist und wir uns, wenn wir wirklich zusammenleben würden, doch so gut ergänzen könnten.

AK

### *Kindermund:*

“Omi kann froh sein, dass sie mich hat. Wenn sie nicht meine Oma wäre, wäre sie nur ‘ne alte Frau.” - “Mein Opa ist am Kopf barfuss.”

1. Aus: Ich werd Rentner wie mein Opa, Europa Verlag Hamburg, Leipzig, Wien

## Die Insel des ewigen Frühlings - Teneriffa



Einmal im Jahr nehmen meine Schwester und ich eine Auszeit von unseren Familien und fahren zusammen für eine Woche in Urlaub. Die Vertrautheit seit den Kindertagen und viele gleiche Interessen sind eine tolle Motivation, auch gemeinsam zu verreisen. Nach den langen Wintertagen war Teneriffa unser Ziel, die Insel des ewigen Frühlings. Das Klima ist im Süden sonniger und wärmer als im Norden. Wir hatten auch Glück, die Tagestemperaturen lagen bei 20 – 25 Grad.

In Las Americas befinden sich viele Hotelburgen, aber gleichzeitig eine traumhafte ruhige rund 12 km lange Uferpromenade. Diese ist mit schönen Steinfliesen gepflastert und wunderbar angelegt. Die Promenade ist selbst für Behinderte und Rollstuhlfahrer gut geeignet, alle Bürgersteige sind abgeflacht.

An einer Seite der Promenade der Atlantik, kleine Strandabschnitte mit vielen Liegen und Buden, auf der anderen Seite reihen sich Geschäfte aneinander, dazwischen überall Blumen, Palmen und blühende Büsche. Eine Einladung, von morgens bis abends zu bummeln.

In unzähligen Cafés und Hotels wurden Erfrischungen angeboten. Bei unseren Spaziergängen überraschte uns eine Figur auf einem Podest, wie mit Rost bedeckt. In den Augenwinkeln konnten wir beobachten, dass sie zwischendurch Bewegungen im Zeit-

lupentempo ausführte. Neugierig geworden blieben wir stehen, immer wenn ein Passant ein Geldstück in den Topf warf, bewegte sie sich mit Grazie. Wir gaben natürlich auch eine Münze und wurden dann mit tollen Gesten belohnt und durften sogar ein Foto machen.

Die Insel Gomera nur in der Ferne zu betrachten, war uns nicht genug. Also buchten wir einen Ausflug mit dem Schnellboot dorthin. Drüben angekommen wartete bereits ein Bus auf uns und wir bekamen die Sehenswürdigkeiten dieser fabelhaften Insel gezeigt.

Das Inselinnere ist von zahlreichen Tälern zerklüftet, die Insel gespickt mit Dörfern und Kleinsiedlungen. Wir fuhren über viele steile Straßen durch das gebirgige Eiland. Der Busfahrer fuhr sehr waghalsig, und wir haben gezittert. Aber er beherrschte sein Handwerk. Dichter Wald, Felder mit Bananenstauden und viele blühende Büsche wechselten sich im Landschaftsbild ab. Aber mich faszinierten besonders die Heidebaumwälder. Mittags bekamen wir eine Kostprobe der Pfeifsprache der Ureinwohner von Gomera zu hören. In früheren Zeiten wurden so die Nachrichten übermittelt.

Meine Schwester und ich waren uns einig, den nächsten Urlaub wieder auf dieser wunderschönen, blühenden Frühlingsinsel zu verbringen.

Text: IS, Foto: isolefelici.com

## Alte Klamotten

Blauer Himmel, Sonnenschein, die Vögel zwitschern fröhlich, es wird Frühling. Jetzt ist wieder die Zeit gekommen, dass man Lust hat, aufzuräumen und Überflüssiges beiseite zu legen.

Ich fange mit dem Inhalt des Kleiderschranks an. Der ist voll, trotzdem weiß ich oft nicht, was ich anziehen soll. Unmöglich zum Beispiel diese bunte Blümchenbluse, oder was habe ich mir bei dieser Hose mit dem Tigermuster gedacht?



Und alle Diäten vergebens, in einige Sachen passe ich einfach nicht mehr hinein. Ganz zu schweigen von diversen anderen Kleidungsstücken. Gekauft bestimmt an einem dieser grauen, verregneten Tage, an denen ich morgens aufstehe und griesgrämig feststelle, ich bin zu dick, keiner liebt mich, und ich fühle mich einsam. Nun hängen diese Teile im Schrank, werden gar nicht oder sehr selten getragen.

Wegwerfen?

Zu schade, hat ja auch mal viel Geld gekostet. Also rufe ich erst einmal verschiedene Freundinnen und gute Bekannte an und lade sie zu einer Tauschbörsen-Party des veränderten Geschmacks ein. Sie sollen die Klei-

dungsstücke, die sie irgendwann aus Frust gekauft haben, mitbringen und die Geschichte ihres Fehlkaufs erzählen. Die Begeisterung ist groß und alle kommen mit ihren alten Klamotten zum Sektfrühstück. Überraschung und Gelächter: Erscheinen sie doch alle mit langen Mänteln, unter denen sie ihre größten Fehlentscheidungen tragen.

Eine hatte ein gewagtes, ziemlich frivoles Abendkleid an, das weder zu ihr noch zu dem frühen Vormittag passte. Aber damit wollte sie vor längerer Zeit einen Mann beeindrucken, in den sie sehr verliebt war. Leider kam es dann doch nicht zu einer Verabredung. Eine andere Freundin trug ein schreckliches, himmelblaues, zeltförmiges Kleid mit passendem Indianerschmuck, an dem noch der Preis hing.

In diesem tollen Aufzug, wie sie fand, weigerte sich aber der Ehemann, mit ihr auszugehen. Sie sähe wie eine alte Indianersquaw aus.

Auch das Dirndlkleid, von einer sehr schlanken Freundin getragen, wurde vom Ehemann und den Söhnen mit der herzlosen Bemerkung verleidet, sie wirke darin wie eine magersüchtige Gänseliesel.

Der Tag verging mit viel Gelächter, an- und umziehen, tauschen und fragen: „Guck mal, sehe ich darin dick aus?“ – „Steht mir das?“ – „Macht es mich zu blass?“ – „Und warum trägst du das eigentlich nicht mehr?“ – „Kann ich das haben? Ist doch wunderschön.“ Obendrein wurden die witzigsten Geschichten erzählt, warum man unbedingt dieses Stück damals haben wollte.

Falls Sie auch mal alte Klamotten entsorgen möchten, laden Sie nette Leute ein, die den gleichen Wunsch haben. Ein höchst vergnüglicher Tag mit spannenden Geschichten und viel Lachen ist Ihnen sicher. Und für die neuen „alten Klamotten“ ist im Kleiderschrank sicher auch noch Platz!

Text und Foto: DST



## Geleebananen oder Weinbrandbohnen

Meinen Einkaufswagen schob ich durch den Selbstbedienungsladen. Automatisch griffen meine Hände die Lebensmittel, die ich brauchte. Rechts Milch und Joghurt, Butter, Käse. Hinten links in der Gondel Brot..... vorbei an den Nudeln.

Und dann noch meine obligatorischen Geleebananen.

Beim Obst und Gemüse blieb ich stehen. Es ist schon eine Pracht, weil alles so appetitlich und verlockend bunt aussieht. Es wird immer äußerst einladend von einer jungen Dame dekoriert.

Ich überlegte, was ich kochen sollte. „Schneiden Sie mir bitte einen Blumenkohl durch, ein halber reicht mir völlig“. „Wunderbar“, sagte ein Herr hinter mir, „ich nehme die andere Hälfte.“

Ich fahre mit meinem Wagen schon die ganze Zeit hinter Ihnen her. Ich kaufe zum ersten Mal für mich alleine ein. Und Sie machen den Eindruck, dass Sie auch nur für eine Person einkaufen.

Sehen Sie, alles genau das Gleiche, wie bei Ihnen, in meinem Einkaufswagen. Und den Blumenkohl lassen wir uns heute beide gut schmecken.“ „Geleebananen essen Sie auch?“

„Na ja, dafür habe ich mir allerdings Weinbrandbohnen genommen.“

Text: BB, Fotomontage: DS



## „... dass nichts bleibt wie es war“

Das ist der Titel des neuen Stücks des Theaters Mülheimer Spätlese. Es hatte Ende August 2006 Premiere und wurde vom Publikum begeistert beklatscht.

Die Zuschauer werden zurückversetzt in die 70er Jahre. Viele kurze und kurzweilige Szenen erinnern uns an typische Situationen aus dieser Zeit: Eltern kämpfen mit ihren aufmüpfigen Töchtern um die Rocklänge (viel zu kurz!) und mit renitenten Söhnen um die Haarlänge (viel zu lang!), und alle Jugendlichen hören diese schreckliche Musik von Elvis oder den Beatles, eigentlich ja gar keine Musik, sondern in den Ohren der damaligen Erwachsenen eher „Gejaule“.

Drogen erweitern angeblich das Bewusstsein. Autoritäten wie Richter oder Lehrer werden in Frage gestellt. Das Paradies liegt in Indien. Da möchten die Jungen hin, um mit einem Guru zu meditieren. Frauen wollen nicht länger nur Hausfrau und Mutter sein.

Die Schauspieler haben spürbar Spaß in ihren Rollen. Sie spielen überzeugend, witzig, und die Zuschauer kommen aus dem Schmunzeln und Lachen kaum heraus. Aber es ist keine Klamotte, die das Ensemble um Regisseur Eckhard Friedl aufführt, denn bei allem Vergnügen, das der Zuschauer hat, fängt er auch an nachzudenken:

Was ist aus den „Wichtigkeiten“ von damals geworden?

Das ist sehr unterschiedlich: Bis heute z.B. hat man Autorität nicht automatisch durch ein Amt, es kommt vielmehr darauf an, wie man dieses Amt ausübt. Berufstätige Frauen sind eine Selbstverständlichkeit geworden. Die Feindbilder von gestern sind oft keine mehr: Männer mit Pferdeschwanz (manchmal sogar grauhaarig und mit Halbglatze) schockieren niemanden mehr. Und Manches gibt es gar nicht mehr: Wer sucht z.B. heute noch sein Paradies in Indien?

Fazit: In 30 Jahren wird vieles, was wir heute wichtig nehmen oder was uns aufregt, selbstverständlich sein oder ganz anders gesehen werden oder vielleicht gar keine Rolle mehr spielen. Da könnte man doch manch aktuellem „Problem“ gleich viel gelassener begegnen, oder?



Die nächsten Aufführungen des Stückes finden statt am 31.3., 4.4., 15.5. und 13.6.2007, um 19.00 Uhr, im „Theaterstudio 2“, Adolfstr. 89a, 45468 MH., Karten (7,- o.5,-Euro) gibt es da (0208/385178) oder bei der MST, Schloßstr. 11, 45468 MH.

Dort kann man auch weitere Aufführungstermine erfragen (0208/9609609). GSt-B

### „Alter Knacker“

Im Urlaub mit meinen Kindern und Enkeln stehen wir wartend in der Halle des Hotels. Gereon, der 8-jährige Enkel hat sich von mir (80 Jahre alt) die Digitalkamera ausgeliehen und fotografiert alles, was ihm vor die Linse kommt - u. a. auch einen älteren Herrn. Der reagiert mit dem Hinweis: „Mich brauchst du doch nicht zu fotografieren. Ich bin ein alter Knacker von 76 Jahren!“ Da erwidert Gereon: „Unser alter Knacker ist schon 80!“ FG

## Freiheit!

Dem Begriff Freiheit kommt vielerlei Bedeutung zu, zum Beispiel, unsere Gedanken, die wir für richtig halten, in Worte zu kleiden. Einfach NEIN zu sagen bei Ansinnen, die das eigene Wohlbefinden schmälern. Freiheit bedeutet auch immer, dass wir Mut entwickeln müssen, zu unseren Überzeugungen zu stehen.

Wie gehen nun ältere Menschen mit der Freiheit um?

Das Wichtigste ist, dass wir uns auch bewusst sind, dass wir frei sind. Haben wir denn nicht ein ganzes Leben gearbeitet und gewartet, uns von so vielen Zwängen zu befreien? Vor allem das ständige Bedürfnis, für die Kinder da zu sein. Mögen sie auch schon erwachsen sein und eine eigene Familie haben.

Dieses Bedürfnis sollte der Einsicht weichen, nun endlich einmal an sich selbst zu denken, die eigenen Wünsche nicht immer nach hinten zu stellen. Ruhig einmal, ohne schlechtes Gewissen, NEIN sagen bei Bitten und Wünschen, die andere an uns herantragen, wenn sie im Moment den eigenen Interessen widersprechen.

Ich höre schon die Kritiker meiner Überlegungen:

“Für unsere Kinder müssen wir ein ganzes Leben lang da sein.“

Dieses ohne Frage! Aber unser Alter sollten wir nicht nur über die Runden bringen wollen, sondern ERLEBEN. Haben wir uns dieses ERLEBEN denn nicht verdient? Und wer bestimmt, was wir verdient haben? Wenn jemand sich das Recht dazu nimmt, so spreche ich ihm das Recht ab.

Wir haben die Freiheit, uns diesem entgegen zu stellen. Und diese Freiheit müssen wir wahrnehmen. Das gute an all diesen Überlegungen ist, dass es durchaus möglich ist, in Ruhe und Vernunft den anderen klar zu machen, dass wir so denken und vor allem, warum wir so denken.

## Mein Fenster zur „kleinen Welt“

Neulich besuchte mich eine Bekannte. Wir saßen in meiner Wohnküche vor dem großen Fenster, von dem man einen weiten Blick auf die Straße hat. Plötzlich sagte sie: „Toll, Du hast das Fenster zur Welt.“

Mir war das gar nicht so bewusst, und ich schaute sie zunächst verständnislos an. Doch als ich darüber nachdachte, was sie gesagt hatte, musste ich ihr Recht geben.

Tatsächlich, der Blick aus dem Fenster ist besser als Fernsehen, denn was da alles passiert, ist schon unterhaltend. Außerdem kann ich mich mit den ‚Darstellern‘ sogar unterhalten.

Also, ich wohne in einer ruhigen Straße am Ende einer Sackgasse. Eine Treppe führt an meinem Küchenfenster vorbei zu einer etwas größeren Straße. Viele Leute kommen daher bei mir vorbei: z. B. alle, die eingekauft haben, mit dem Hund Gassi gehen,

Schulkinder, Kindergartenkinder mit ihren Muttis oder Großeltern und alle die, die sonntags zur Kirche gehen.

Die jungen Mütter und Väter habe ich schon gekannt oder fotografiert als sie noch zur Schule gingen – nun kommen sie mit ihren eigenen Kleinen bei mir vorbei. Durch meinen kleinen Vorgarten ist draußen für mich immer etwas zu tun. Oft bleiben Nachbarn stehen, und wir klönen ein bisschen. Manchmal wollen mir die kleinen Jungs und Mädels helfen, den Grünschnitt aufzusammeln.

Auf der Treppe sitzen an den lauen Sommerabenden Jugendliche. Nicht immer geht es leise zu, der Müll bleibt liegen, und es ist oft auch Alkohol im Spiel. Weil ich darum bemüht bin, im Einvernehmen mit den Jugendlichen zu bleiben, biete ich ihnen an, die Abfälle in meiner Mülltonne zu entsorgen, was leider nicht immer funktioniert.

Jedes Jahr freue ich mich auf Sankt Martin, wenn meine Kleinen stolz ihre selbst gebastelten Laternen zeigen und bei mir singen. Wenn es kalt ist, bekommen die Mütter – in diesem Jahr auch die Väter – etwas zu trinken, Apfelsaft oder Glühwein. Die Kinder dürfen sich, wenn sie schön gesungen haben, aus dem großen Korb das aussuchen, was sie gerne mögen.



So bietet mir mein Küchenfenster viel Kontakt zur Außenwelt.

Text und Foto: era

## Barbara Bronnen: Am Ende ein Anfang

Zufällig, nach 30 Jahren treffen sie sich wieder zwischen zwei Anschlusszügen in Hannover.

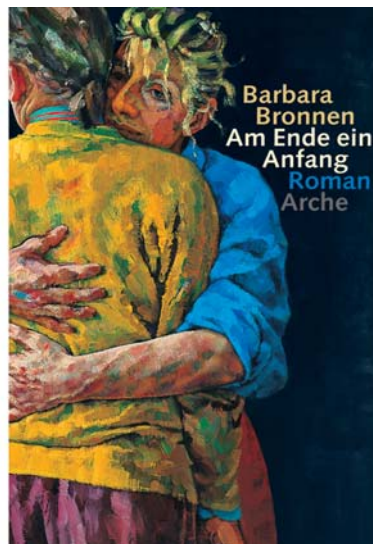
Charlotte, 69, erfolgreiche Fotografin und Johannes, 73, früherer Verlagsleiter. Damals hatten sie eine leidenschaftliche Beziehung, die aber von Charlotte plötzlich beendet wurde. Sie heiratete einen anderen Mann, der nach ihrer Meinung ruhiger, beständiger und als Ehemann besser geeignet war.

Johannes, nie verheiratet, wurde von seiner viel jüngeren Geliebten verlassen, Charlottes Mann starb.

Von der plötzlichen Begegnung sind beide sehr berührt. Viele Bilder aus der Vergangenheit werden wach.

Es beginnt ein reger Briefwechsel. Sensibel, einfühlsam nähern sie sich. Johannes stürmisch, frisch entflammt. „Ich will wiederhaben, was ich einst besaß.“

Charlotte dagegen voller Ängste, Zweifel, nachdenklich, zurückhaltend:



„Ich weiß nicht, ob ich das gleiche will, wie Du... Das Leben liebt keine Wiederholungen.“

Behutsam wird in diesem Briefwechsel der Frage nachgegangen, kann es das jetzt noch geben: sich mit faltiger Haut lieben, sich küssen, streicheln, miteinander schlafen?

Dieser ungewöhnliche Briefroman, ist erstaunlich offen und unsentimental. Sie schreiben von ihren Hoffnungen, Enttäuschungen und der Frage, geht das gut, sich noch einmal aufeinander einzulassen und zusammen zu ziehen.

Ein kluges, mutiges und unbedingt empfehlenswertes Buch.

ISBN: 3716023590, 18,00 EURO  
DST

### Rätsellösungen

Silbenrätsel:

Abhang - Parodie - Reaktion - Iglu -  
Leierkasten - ansprechend - Paradies -  
Reisebüro - interviewen - lächeln -  
Drohne - Umsatz - Hanau - Änderung -  
Lachanfall - Schminke - tadelfrei - Basic -  
ehrlich - Revue - Eintänzer - Irrwitz -  
Teetasse - Rösti - Eremit.

(April - April, du hältst bereit, Regen und Sonne zu gleicher Zeit.)

Gejo:

Die Redaktion wünscht allen Lesern  
frohe Osterfeiertage.



## Fahrt mit dem Luftschiff

Sie möchten einmal unsere Heimatstadt und die Umgebung aus der Vogelperspektive erleben?

Die schönsten Blicke hat man aus einem Luftschiff der WDL (Westd.Luftwerbung). Relativ gemächlich zieht der kleine Bruder des Zeppelins seine Runden und gewährt Einblicke, die einem sonst verschlossen bleiben.

Vor allem verschieben sich die Perspektiven. Als Fußgänger kennen Sie unsere Stadt aus einem anderen Blickwinkel.

Allerdings ist das Vergnügen nicht billig. Immerhin 250 bis 300 Euro muss man für eine rund einstündige Fahrt hinblättern.

Vor einiger Zeit hatte ich Gelegenheit, einmal mit einem Luftschiff zu fahren oder zu fliegen, da gibt es wohl unterschiedliche Auffassungen. Ganz gleich wie, es war eine ganz tolle Erfahrung.

In die Gondel unter dem mit Helium gefüllten Ballon passen neben zwei Piloten noch sechs Passagiere. Wir hatten das Glück, nur zu Viert zu sein und konnten so ungehindert zwischen den Seiten pendeln, um die Aussicht in alle Richtungen zu genießen.

Mit brummendem Motor ging die Reise los. Sanft schwang sich der Flugkörper in die Höhe, und wir fuhren in Richtung Mülheimer Zentrum. Ich musste mich erst einmal an die andere Perspektive gewöhnen, um zu erkennen, wo ich gerade war. Aber da entdeckte ich die Kapelle im

Rumbachtal ganz in der Nähe meines Elternhauses.

Wir schwebten über die Innenstadt hinweg und hatten bei klarem Wetter einen tollen Blick. Leicht senkte das Luftschiff seine Nase, um nach kurzer



Foto : WDL

Zeit wieder die alte Flughöhe zu erreichen.

Vor Reiseantritt hatte ich Bedenken, da ich sehr leicht seekrank werde. Aber hier fühlte ich mich sicher und war einfach begeistert von der Aussicht.

Über Speldorf und dem Duisburger Hafengebiet mit seinen vielen Kanälen drehten wir langsam ab in Richtung Süden, über den Duisburger Wald, den Uhlenhorst bis nach Heiligenhaus. Dann ging es über den Baldeneysee auf die Villa Hügel zu. Von oben wirkt das schlossähnliche Gebäude mit seinem herrlichen Park noch imposanter.

Ein leichter Schwenk nach Westen führte uns wieder in Richtung Mülheim. Schon bald sahen wir den Flughafen Mülheim-Essen unter uns, und der Pilot setzte zur Landung an.

Unten wartete eine Reihe in weiße Overalls gekleidete Männer, um die Seile des Luftschiffes bei der Landung festzuhalten.

Kurz vor dem Boden merkte der Pilot allerdings, dass der Wind sich gedreht hatte und er so nicht landen konnte.

„Weg da - weg da!“, schrie er den Leuten unten zu, und mit laut brummendem Motor zog er das Luftschiff wieder nach oben.

Zunächst waren wir ein wenig beunruhigt wegen der fehlgeschlagenen Landung, aber dies wich bald der Freude über eine weitere Runde.

Und tatsächlich ging es in ganz großem Bogen über Heissen auf die Essener Innenstadt zu. Dort wurde gewendet, um einen neuen

Anflug zu wagen. Dieses Mal klappte alles wie am Schnürchen.

Die Männer ergriffen die Seile und liefen ein Stück parallel mit uns, bis das Luftschiff zum Stillstand kam. Glücklicherweise und zufrieden stiegen wir aus.

Ein tolles Erlebnis, das man nur empfehlen kann. Text: DS; Foto: WDL

### Leserbrief

An die VHS Mülheim  
Redaktion Alt? na und!

Mein Mittagessen, das mir vom DRK gebracht wird, hat jetzt bei jeder neuen Ausgabe ein Heft Ihrer Zeitschrift „Alt? na und!“ dabei. Darüber freue ich mich sehr. Sie bringt viele interessante Artikel, und auch die Rätselfreunde werden bedacht.

Auf jede neue Ausgabe freut sich Martha Schmitz

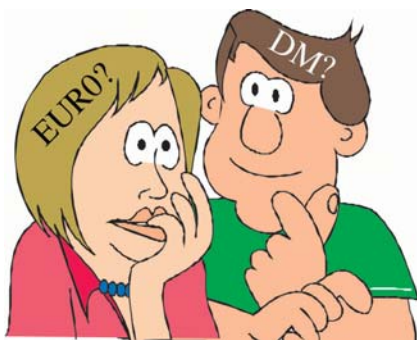
## Warenkorb

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht: Der Euro ist zwar in meiner Geldbörse, in meinem Kopf ist aber immer noch die „gute alte DM“. Ich bewerte nach wie vor alles danach!

Nun waren mir viele Dinge auch früher schon zu teuer, wenn ich aber heute umrechne, komme ich teilweise auf Werte, die ich kaum nachvollziehen kann. Dabei sagen uns ganz schlaue Köpfe, das sei nur eine gefühlte Teuerung und nach deren Warenkorb soll das auch stimmen.

Eines ist richtig: Ich fühle, wie das Geld viel schneller aus meiner Geldbörse verschwindet als früher, aber was diese Leute in ihrem Warenkorb haben, bleibt mir schleierhaft. Einige meiner „Grundnahrungsmittel“ sind auf jeden Fall nicht dabei.

Nehmen Sie die gute alte Rostbratwurst. Die kostet heute 2,50 EURO und mehr, das sind nahezu 5 DM. Hätten Sie früher für solch ein Ding 5 Mark bezahlt? Niemals! Oder die Schokolade von der Lila Kuh. Die gab es früher im Angebot für 69 Pfennige - heute zahle ich bis zu 69 Cent dafür.



Wenn es nicht ab und an so lecker wäre, würde ich mich auch beim Bier ärgern. Ein 0,3 L-Glas kostet 2 EURO bis 2,10 EURO also um die 4 Mark, und eines alleine macht ja auch keinen Spaß, wenn man in froher Runde sitzt, oder? Wehe, Sie essen dann noch eine Kleinigkeit - ist fast nicht zu bezahlen.

Also Warenkorb hin oder gefühlte Teuerung her - ich finde es ist teurer geworden. Auch wenn man mir einreden will, dies sei nicht real. DS

## Mit Bus und Bahn



Als Rentner nutze ich mit meinem „Bärenticket“ den ÖPNV, den öffentlichen Personennahverkehr. Ich weiß, das ist mit fast 50 Euro im Monat eigentlich sehr teuer, aber bequem.

Und da ich nur selten terminlich gebunden bin, bleibt mir auch mancher Ärger erspart, denn es ist durchaus sinnvoll, sich vorab mit den Unwägbarkeiten dieses Verkehrssystems vertraut zu machen und vor allen Dingen Verständnis dafür zu haben.

Hier einige Beispiele:

Den an den elektronischen Anzeigetafeln genannten Fahrterminen sollten Sie nicht blind vertrauen. Wenn dort steht, dass die Bahn „sofort“ kommt, ist sie meistens schon weg. Auch einer Anzeige „Richtung Uhlenhorst in 10 Minuten“ müssen sie nicht unbedingt Glauben schenken. Es kann sein, dass im nächsten Moment die Bahn um die Ecke kommt. Kann ja passieren, oder?

Gleiches gilt für die Ansagen der Haltestellen. Hören Sie „nächster Halt Hansastrasse“ sind Sie vermutlich noch am Bahnhof Speldorf oder schon am Betriebshof. Wenn Sie sich nicht auskennen, achten Sie bitte auf die Bezeichnungen an den Haltestellen. Besser ist besser!

Es hat sich auch als sinnvoll erwiesen, die Stundenpläne der Schulen zu studieren. Fahren Sie, wenn möglich, niemals zu Schulbeginn oder Schluss. Nicht, dass Sie keinen Sitzplatz

bekommen, das ist ohnehin oft schwierig, nein, die Schreierei, Rangelei und die Ausdrucksweise vieler Schüler könnte Ihnen die Freude am Fahren verleiden. Beschweren Sie sich nicht beim Fahrer. Der kann und darf nichts machen. Er brüllt zwar manchmal in sein Mikrofon, dass Ruhe einkehren soll – zumeist vergebens.

Die Jugend ist nun mal heute so.

Setzen Sie sich im Bus nicht in die letzte Reihe. Es kann passieren, dass Ihnen die hintere Schriftabdeckung auf den Kopf knallt, weil Jugendliche mit Nachschlüsseln daran manipuliert haben. Aber wo sind heute schon keine Gefahren?

Ärgern Sie sich nicht über verschmutzte Sitze, verkratzte Scheiben oder verschmierte Bahnsteige mit einem großen Haufen Müll. Das ist halt heute so und ist auch anscheinend nicht durch die Kameraüberwachung der Bahnsteige abzustellen.

Erwarten Sie auch an großen Haltestellen wie Hauptbahnhof, Stadtmitte oder Kaiserplatz nicht, dass Ihnen Verspätungen oder Ausfälle angesagt werden. Wofür die Lautsprecher dort sind, habe ich noch nicht ergründen können. Vielleicht ist auch nur die Zentrale nicht besetzt.

Beschweren Sie sich bei der MVG auf keinen Fall. Es hat keinen Sinn, da Sie keine Antwort erhalten. Dafür muss man auch Verständnis haben, das ist Arbeit, und die kostet Geld.

Dabei zahlen Sie als Mülheimer Bürger pro Jahr mehr als 150 Euro aus Ihrem Steueraufkommen für die MVG – zuzüglich der Fahrtkosten.

Wenn Sie diese Kleinigkeiten beachten, steht einer sorgenfreien Fahrt nichts im Wege.

Also „Gute Fahrt!“

Text und Foto: DS



# Gehirn-Jogging



Egatreiefretso ehorf  
nresel nella  
thcsnew noitkader  
eid.

ev

## Silbenrätsel:

Die **ersten** und **letzten** Buchstaben ergeben von oben nach unten gelesen eine Bauernregel:

ab - än - an - an - ak - ba - bü - cheln - chend - de - del -  
die - dies - droh - e - ehr - ein - er - fall - frei - ha - hang  
- ig - on - in - irr - kas - ke - lach - lä - lei - lich - lu - mit  
- nau - ne - on - pa - pa - ra - re - re - re - rei - rö - ro -ro  
- rung - satz - schmin - se - se - sic - spre - sti - ta - tän -  
tas - tee - ten - ter - ti - um - vie - vue - wen - witz - zer

BB

1. Böschung.....
2. Nachahmung.....
3. Wirkung.....
4. Schneehütte.....
5. Drehorgel.....
6. interessant.....
7. Garten Eden.....
8. Touristik Agentur.....
9. ausfragen.....
10. schmunzeln.....
11. männliche Biene.....
12. Warenumschlag.....
13. Stadt bei Frankfurt.....
14. Wandel.....
15. in Gelächter ausbrechen.....
16. Make up.....
17. vollkommen.....
18. Programmiersprache.....
19. aufrichtig.....
20. Schau.....
21. Gigolo.....
22. Absurdität.....
23. Trinkgefäß.....
24. Schweizer Kartoffelgericht.....
25. Einsiedler.....

Ich gehe langsam aus  
der Welt heraus  
in eine Landschaft  
jenseits aller Ferne  
und was ich war  
und bin und was ich bleibe,  
geht mit mir  
ohne Ungeduld und Eile  
in ein bisher  
noch nicht gekanntes Land.  
Ich gehe langsam aus  
der Zeit heraus  
in eine Zukunft  
jenseits aller Sterne,  
und was ich war  
und bin und immer bleibe  
geht mit mir  
ohne Ungeduld und Eile,  
als wär ich  
nie gewesen oder kaum.

## Wir trauern um *Katharina Gilsenbach,*

die am 25. 11.2006 im Alter von 84 Jahren nach langer Krankheit verstarb.

Als Tochter einer Schifferehepaars verbrachte sie nach dem frühen Tod ihrer Mutter sowie der langen Pflege ihres kranken Vaters eine schwere Jugend. Spät durfte sie eine kurze, glückliche Ehe erleben. Danach studierte sie einige Semester Literatur. Als „Bücherwurm“ war das immer ihr sehnlichster Wunsch gewesen.

Dieser Tatsache verdankte unsere Zeitung zahlreiche ganz ausgezeichnete Buchbesprechungen. Frau Gilsenbach verfasste auch einige Gedichte (s. o.), die sie aber nie veröffentlichte.

Als Gründungsmitglied von *Alt? na und!* war sie bei allen Arbeiten äußerst aktiv. Auch als ihr die Mitarbeit nicht mehr möglich war, pflegte sie noch die Verbindung zu einigen Redaktionsmitgliedern.

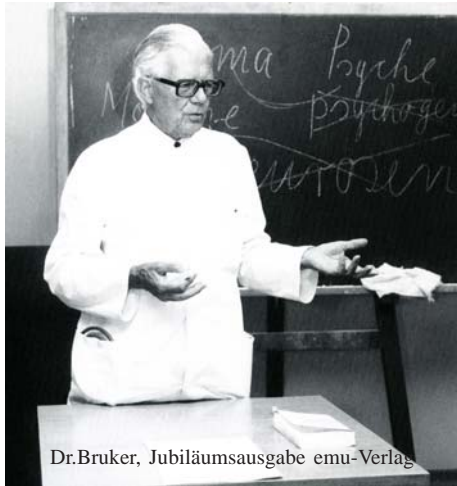
Ihre trockene, treffende Kritik, ihr Humor – auch über sich selbst zu lachen – und der tiefe Klang ihrer Stimme werden uns noch lange gegenwärtig sein.

## Reife Leistung: Dr. Max Otto Bruker

Die sogenannte "Gesundheitsreform" ist ein Dauerthema. Bundesregierung und Krankenkassen streiten um den richtigen Weg. Das hat mich angeregt, über einen Arzt zu berichten, der sein ganzes Leben der Erforschung der **wahren Krankheitsursachen** ver-schrieben hatte und Wege suchte, wie man sie vermeiden kann.

Dr. M. O. Bruker wurde 1909 in Reutlingen geboren und starb 91-jährig 2001 in Lahnstein. Als er einmal gefragt wurde, wie er es geschafft habe so alt zu werden, antwortete er:

„Ich lebe nach Bruker!“



Bis kurz vor seinem Tod hat er Vorträge gehalten, Bücher geschrieben, Gesundheitsberater in der von ihm gegründeten „Gesellschaft für Gesundheitsberatung“ ausgebildet und vielen Patienten Rat gegeben. Er war erfolgreicher Arzt, Pionier auf dem Gebiet der Ernährung und langjähriger Leiter von Krankenhäusern für ganzheitliche Medizin.

Er gilt als Wegbereiter einer **ursächlichen** Heilbehandlung von Krankheiten statt der üblichen *symptomatischen* Linderung.

Die medizinische Forschung geht immer weiter voran, doch die Menschen werden kränker.

Warum wohl?

„80 % aller Krankheiten“, so Dr. Bruker, „sind ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten“.

Er hat die Erkenntnisse der bekannten Ärzte und Ernährungswissenschaftler *Bircher-Benner* und *Kollath* studiert, weiterentwickelt und sich ein Leben lang für die Verbreitung einer vitalstoffreichen Vollwertkost eingesetzt. Nur derjenige, der weiß, warum er krank wurde, kann auch etwas ändern. Gesundheit ist ein Informationsproblem.

Die Ursachen, die Krankheiten hervorrufen, liegen: in Fehlernährung, in lebensbedingten Störungen oder im Bereich der Umwelt.

Dr. Bruker hat für den Laien gut verständlich seine Erfahrungen in vielen Büchern festgehalten. Sie sind Klassiker im Gesundheitsbereich.

Seine beiden Standardwerke „*Unsere Nahrung – unser Schicksal*“ und „*Lebensbedingte Krankheiten*“ (emu-Verlag, Lahnstein, 16,80 und 15,80 Euro) kann ich jedem nur wärmstens an Herz legen. Das gilt auch für die streitenden Parteien von Bundesregierung und Krankenkassen. Vielleicht liegt hier eine Lösung ihrer Probleme.

Ich hatte das große Glück, Herrn Dr. Bruker persönlich kennen zu lernen. Noch heute denke ich voller Bewunderung an seine Vorträge und vor allem an seine absolute Unbestechlichkeit gegenüber der Pharma- und Nahrungsmittelindustrie.

Seine Demut und Bescheidenheit machten ihn liebenswürdig. Er stand voller Ehrfurcht vor dem Wunder der Natur. Der Mensch wird krank, weil er sich falsch ernährt. Der Mensch wird krank, weil er falsch lebt. Dr. Bruker macht Mut und zeigt Wege auf, das zu verändern.

Also tun Sie etwas für die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Es lohnt sich! Auch Sebastian Kneipp (1821-1897) wusste es damals schon: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel!“

RM

## Wichtige Information ESSEN AUF RÄDERN mit neuem Angebot!

Das am Tage der Auslieferung frisch hergestellte Essen soll wie bisher vormittags geliefert werden. Der Garvorgang der Speisen wird aber früher beendet. Durch dieses schonende Verfahren bleibt der Vitamingehalt der Speisen wesentlich besser erhalten. Zur Essenszeit können Sie die Speisen in einem Aufwärmgerät mit Wasserdampf in 20 Min. fertig garen. Das Gerät wird kostenlos zur Verfügung gestellt und funktioniert denkbar einfach. Dieses schmackhaftere, frisch gegarte Essen ist mit 4,60 Euro sogar preiswerter als die bisherige Warmkost.



Für die Einführung ist es dringend erforderlich, dass sich die Interessenten beim DRK oder bei ihren bisherigen Essenslieferanten melden.

**Tel.: DRK 0208 45006-0**