

# Alt? na und!

*Mülheimer Senioren Zeitung*

seit 1989

Ausgabe 69

Juni - August 2008



*Alles Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben.*  
*Leonardo da Vinci 1508*

**“Wer rastet, der rostet!”**

**Ein altes Sprichwort – aktueller denn je!**

Dank der Fortschritte in der Medizin ist die durchschnittliche Lebenserwartung so hoch wie nie zuvor. Der Eintritt ins Rentenalter ist für viele Menschen nicht mehr das nahe Lebensende, sondern der Beginn einer neuen, noch viele Jahre dauernden Lebensphase. Für die Lebensqualität in dieser Zeit ist aber nicht nur die Medizin, sondern auch jeder selbst verantwortlich. Das Zauberwort heißt „*Bewegung*“. Körper und Geist bleiben länger gesund und aktiv, wenn sie „trainiert“ werden, Wohlfühlen und Zufriedenheit nehmen zu.

Dass sportliche Aktivitäten, der Gesundheit und den Interessen entsprechend ausgeübt, das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Viele Sportarten sind „seniorengerecht“, die Angebote vielfältig: Vom kostenlosen Wandern mit Freunden über günstige Angebote von Sportvereinen bis zum gezielten Training in einem Sportstudio. Wichtig ist, dass nicht das Sofa der Hauptaufenthaltort ist und die Betätigung der TV-Fernbedienung die einzige „sportliche“ Aktivität.

Auch der Geist braucht Bewegung. Vorausgesetzt wir sind gesund, reichen die grauen Zellen für das ganze Leben aus. Es können sich sogar lebenslang neue Hirnzellen bilden, wenn ihre Entstehung gefördert wird. Hier ist es besonders wichtig, neugierig zu bleiben und immer wieder mal was auszuprobieren: Neue Leute kennen lernen, andere Wege gehen, den Einstieg oder den Wiedereinstieg in ein Hobby wagen.

**Alle diese Aktivitäten sollten Spaß machen.** Vor allem im Alter sind Leistungsdruck und Überforderung Gift für Körper und Gehirn. Glücklicherweise müssen wir Senioren uns nicht mehr „stressen“, sondern können unsere Aktivitäten nach dem „Lustprinzip“ aussuchen.

Wir haben in dieser Ausgabe von „*Alt? na und!*“ Tipps und Informationen zum Thema „*Bewegung*“ zusammen getragen. Die Erfahrung vieler Redaktionsmitglieder zeigt: Es lohnt sich „aufzuraffen“. Und hier passt noch ein Sprichwort von *Berthold Brecht*: „Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren.“

GST-B

**“Alltagsassistentz”**

heißt das neue Angebot, das wir, die Paritätische Initiative für Arbeit (PIA) in Mülheim, seit 1. April 2008 anbieten. Es löst die in *Alt? na und!* Ausgabe 68 beschriebenen „Hilfen im Alltag“ ab. Das Besondere ist: Diese Leistungen bekommen nur Menschen, die im Besitz des „Mülheim Passes“ sind, und sie sind kostenlos (Infos zum MH-Pass Sozialamt im Rathaus, Tel. 455-5010 und Sozialagentur Styrum Tel. 455-5400). So kommen endlich diejenigen in den Genuss täglicher Entlastung, die es sich wegen fehlender finanzieller Mittel vorher nicht leisten konnten.

“Alltagsassistentz” gibt es für Ältere über 65, die im eigenen Haushalt leben.

Mit etwas Unterstützung soll das noch leichter werden. Wir bieten Begleitung

bei Spaziergängen,

Arztbesuchen,

gemeinsamen Spielen,

Lesen oder Kochen,

Kaffee trinken ... und vielem mehr.

Sie finden PIA im Komfortladen Schloßstraße / Ecke Viktoriastraße. Wir bedienen Sie persönlich oder wir freuen uns über Ihren Anruf unter 8485727.

**In dieser Ausgabe**

„Wer rastet---“/ Alltagsassistentz! ..	2
Mülheimer Sozialholding / Ged. ..	3
Pflegestufen .....	4
Senioren ins Netz .....	5
Jugendstadtrat in Mülheim .....	6
Nicht so schnell Opa! / Lachen? ...	7
Mein Garten / Rätsellösung .....	8
Bewegung / Heraklit .....	9
Mülheims „Weiße Flotte“ .....	10
Theater / Allerlei Gärten .....	11
Supermarkt super? / W. Busch ..	12
MHer Latein / Mölmsch Platt .....	13
Potenzial Mann / Nie zu spät .....	14
Gejo / Silbenrätsel .....	15
Ruhrschiffe Leserbriefe .....	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

Internet: www.alt-na-und.de

**Redaktionsteam:**

Brigitte Block (BB), Gudula Bostelmann (GB), Marga Dzendzalowski (MD), Anna-Maria Früh (FAM), Fred Gnuschke (FG), Monika Gruber (MG), Adele Kroner (AK), Rosemarie Mink (RM), Edith Ramin (era), Erich Rosenkranz (ER), Hans-Gerhard Rumpf (HGR), Walter Schnöller (SW), Marianne Schrödter (MAS), Dorothea Stehkämper (DST), Eva Stoldt (ev), Gabriele Strauß-Blumberg (GSt-B, Redaktionsleitung), Hans-Dieter Strunck (DS).

**Titelbild:** Monage HD Strunck

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

**Druck:** Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr

**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.

## Mülheimer Sozialholding – was ist das?



Menschen, die in einem Pflegeheim leben, mussten nie zuvor soviel Geld dafür ausgeben. Leider bekommen sie dafür nicht immer die entsprechende Lebensqualität geboten.

Seit 2006 gibt es die *Mülheimer Sozialholding GmbH*, eine Tochtergesellschaft der Stadt Mülheim.

Sie verwaltet jetzt die drei städtischen Senioreneinrichtungen Gracht, Kuhlendahl und Auf dem Bruch.

Ziel ist es, neue Wege zu gehen, krankenhausähnliche Strukturen zu überwinden und zu modernisieren. In diesem Jahr wird über umfangreiche Umbaumaßnahmen in den drei Häusern entschieden, die vom Land gefördert werden.

Das Konzept mit dem Leitspruch „*Wir gestalten Lebensräume*“ verspricht aber noch viel mehr: Qualität, soziale Kompetenz und Transparenz von Seiten der Holding mit dem Ziel, die Senioreneinrichtungen und Ambulanten Dienste kontinuierlich qualitativ zu verbessern und auszubauen.

Es werden Verbesserungsprogramme entworfen und Vergleiche mit anderen Häusern in NRW angestrebt im Sinne eines wechselseitigen Lernens. Besonders am Herzen liegt dem Chef der Sozialholding, *Stefan Mühlenbeck* (siehe Foto), das neue Beratungszentrum „*Lebenswege*“ mit der kostenlosen Telefonnummer 08005551888.

Für den Fall, dass das Leben nicht mehr alleine gemeistert werden kann, erhalten alle interessierten Bürger kompetente Auskünfte zu Fragen der stationären und ambulanten Altenhilfe.

Kostenlose und unverbindliche Beratung gibt es zu folgenden Themen:

### **Haushaltsnahe Dienstleistungen**

(Reinigung der Wohnung und Wäsche, tägl. frisches Mittagessen, Einkaufsdienst)

### **Soziale Betreuung und Begleitung**

(Unterhaltung und Spiele, Begleitung bei Spazier-, Behördengängen und Arztbesuchen)

### **Häusliche Alten- und Krankenpflege**

(Grundpflege und Behandlungspflege)

### **Vermittlung stationärer Kurzzeitpflege**

(bei Abwesenheit der pflegenden Angehörigen)

### **Vermittlung vollstationärer Pflege**

(Umgang mit Behörden und Pflegekassen)

Wir hoffen, dass die Altenheime in neuzeitliche Senioreneinrichtungen umgewandelt werden, Hausgemeinschaften, Wohngruppen und mehr Einbettzimmer entstehen.

*Am wichtigsten wäre aber, dass immer ausreichend Pflegekräfte*

*für die Heimbewohner vorhanden sind und damit mehr Lebensqualität gewährleistet wird.*

*Auch daran muss sich die Sozialholding messen lassen. So könnte ein Teil des Projektes „Senioren gerechte Stadt“ gelingen.*

RM

## Die Alten

Wenn man jung ist und modern möchte man natürlich gern alles neu und umgestalten, doch, wer meckert dann? Die Alten!

Will dynamische Ideen endlich man verwirklicht sehen, zieh'n sie sorgenvolle Falten; ja, so sind sie, unsere Alten!

Krieg und Elend, Hungersnot; manchen Freundes frühen Tod; doch sie haben durchgehalten, ja, das haben sie, die Alten!

Was sie unter Müh' und Plagen neu erbaut in ihren Tagen, wollen sie jetzt gern erhalten: Habt Verständnis für die Alten!

Bändigt Eure jungen Triebe, zeigt den Alten Eure Liebe, lasst Euch Zeit mit dem Entfalten, kümmert Euch um Eure Alten!

Wozu jagen, warum hetzen? Nach den ewigen Gesetzen ist die Zeit nicht aufzuhalten. Plötzlich seid ihr dann die Alten!

Und in Euren alten Tagen hört Ihr Eure Kinder klagen; ach, es ist nicht auszuhalten, immer meckern diese Alten!

Ja, des Lebens Karussell dreht sich leider viel zu schnell; drum sollten sie zusammenhalten, all die Jungen und die Alten!

(Theodor Storm, 1817-1888)

## *Pflegestufen - Fragen und Antworten*

### Warum gibt es verschiedene Pflegestufen?

Die Pflegekassen bestimmen den Umfang ihrer Leistungen individuell, nach der Schwere der Pflegebedürftigkeit. Diese wird durch die Zuordnung in eine Pflegestufe festgelegt.

#### **Wonach richtet sich die Einstufung?**

Sie hängt in erster Linie davon ab, wie viel Zeit die Hilfe und Pflege täglich in Anspruch nimmt. Entscheidend ist vor allem die so genannte Grundpflege, zu der die Hilfe bei der Körperpflege (Waschen, Duschen u. a.), Ernährung (mundgerechte Zubereitung u. a.) und der Mobilität (Aufstehen/Zubettgehen, An-/Auskleiden u. a.) gehören.

Die Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung (Kochen, Einkaufen, Putzen u.a.) wird - wenn auch in geringerem Umfang - ebenfalls angerechnet.

#### **Wie sind die Pflegestufen unterteilt?**

Die einzelnen Pflegestufen setzen folgenden zeitlichen Hilfebedarf voraus:

##### **Pflegestufe 1** Erhebliche Pflegebedürftigkeit:

90 Min. täglich, davon mehr als 45 Min. Grundpflege in 2 Bereichen, zusätzlich Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung.

##### **Pflegestufe 2** Schwerpflegebedürftigkeit:

180 Minuten täglich, davon mindestens 120 Min. Grundpflege, Hilfe dreimal täglich, zusätzlich Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung.

##### **Pflegestufe 3** Schwerstpflegebedürftigkeit:

300 Minuten täglich, davon 240 Min. Grundpflege. Die Hilfe muss rund um die Uhr, auch nachts, notwendig sein, zusätzlich Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung.

Sollte der Pflegebedarf noch weit darüber hinausgehen, kann dies bei den Kassen als Härtefall angesehen und mit höheren Leistungen ausgeglichen werden.



Broschüre der Verbraucherberatung, 4,90 Euro

#### **Wie erreiche ich, dass für mich eine Pflegestufe anerkannt wird?**

Bei Eintritt erheblicher Pflegebedürftigkeit stellen Sie einen Antrag bei Ihrer Pflegekasse. Hierbei sind auf einem Formular, das es bei Ihrer Krankenkasse gibt, Angaben über Ihren Gesundheitszustand und die behandelnden Ärzte zu machen. Nach etwa einem Monat erhalten Sie vom MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen) die Ankündigung eines Hausbesuchs, der ca. vier bis sieben Tage später erfolgt.

#### **Wie kann ich mich auf den Hausbesuch vorbereiten?**

Sie sollten Unterlagen und Dokumente, die Sie über Ihren Gesundheitszustand haben, bereitlegen, z. B. ärztliche Gutachten und gegebenenfalls Ihren Schwerbehindertenausweis. Es ist ferner sinnvoll, die Person, die sich um Sie kümmert und Ihre Situation gut kennt, zu bitten, bei dem Termin anwesend zu sein, um ergänzende Auskünfte geben zu können.

#### **Wie läuft der Besuch des MDK ab?**

Der Mitarbeiter des MDK (Arzt, Ärztin oder Pflegefachkraft) wird Ihnen viele Fragen zu Ihrer Hilfebedürftigkeit in den genannten Bereichen Körperpflege, Nahrungsaufnahme, Mobilität und hauswirtschaftliche Versorgung stellen. Dann wird er Sie untersuchen und Sie bitten, ihm bestimmte Bewegungen oder Tätigkeiten zu zeigen, um sich ein Bild über Ihre Fähigkeiten, z. B. Ihre noch vorhandene Kraft und Beweglichkeit in verschiedenen Bereichen machen zu können. Schließlich wird er sich Ihre Wohnung, insbesondere Bad, Toilette und Schlafzimmer ansehen, um Ihre konkrete Pflegesituation beurteilen zu können.

#### **Wie ermittelt der MDK anschließend die Pflegestufe?**

Der Gutachter des MDK wird alle bei seinem Besuch gewonnenen Erkenntnisse berücksichtigen und die Dauer jeder Hilfeleistung addieren. Hierzu benutzt er vorgeschriebene Richtlinien, in denen sogenannte Zeitkorridore festgelegt sind, z. B.: Zähneputzen ca. fünf Minuten, Baden ca. 20 bis 25 Minuten, wobei die Vor- und Nachbereitungen des Helfenden zusätzlich berücksichtigt werden. Auf diese Weise ermittelt der Gutachter die Mindestdauer des täglichen Hilfebedarfs bei der Grundpflege, schätzt zusätzlich den üblicherweise hohen Zeitaufwand der benötigten Hilfe im hauswirtschaftlichen

Bereich und legt in seinem Gutachten das Gesamtergebnis nieder. Er äußert sich auch über notwendige pflegerische Leistungen und erforderliche Hilfsmittel. Ferner gibt er eine Prognose zur Entwicklung der Pflegebedürftigkeit ab.

### **Wie geht es weiter, wenn das Gutachten des MDK vorliegt?**

Nach etwa vier bis sechs Wochen erteilt die Pflegekasse Ihnen den Bescheid, ob nach dem Gutachten auf Dauer eine erhebliche Pflegebedürftigkeit vorliegt und welche Pflegestufe anerkannt wird. Sie haben Anspruch auf Zusendung des Gutachtens.

### **Und wenn ich mit dem Ergebnis nicht einverstanden bin?**

Dann können Sie binnen eines Monats gegen die Entscheidung Widerspruch einlegen. Eine entsprechende Belehrung ist in dem Bescheid enthalten. Bleibt auch das Widerspruchsverfahren erfolglos, könnten Sie Klage bei dem Sozialgericht einreichen.

**Wo kann ich weitere Einzelheiten erfahren**, z. B. über sinnvolles Verhalten gegenüber dem Gutachter, über den Inhalt der Richtlinien zur Dauer der verschiedenen Hilfeleistungen, über Besonderheiten der Einstufung bei Demenzerkrankungen oder über die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Widerspruchs- und Klageverfahren?

Sie können sich direkt bei Ihrer Pflegekasse beraten lassen. Darüber hinaus gibt es bei der Verbraucherzentrale eine kleine Broschüre zum Preis von 4,90 Euro mit dem Titel: „**Das Pflegegutachten**“. In diesem Ratgeber finden Sie zu dem Themenbereich ausführliche Informationen, die Ihnen in Ihrer jeweiligen Situation weiterhelfen können. MAS

## **Senioren ins Netz**

In einer ZDF Online-Studie im Mai 2007 wurde interessanterweise festgestellt, dass mehr 60-Jährige (5,1 Millionen) als 14- bis 19-Jährige (4,9 Millionen) das Internet nutzen. In fünf bis zehn Jahren werden die so genannten „Silver Surfer“ die 10-Millionenmarke geknackt haben.

Aber was suchen die Senioren im Internet?

Sie informieren sich über altersgerechte Wohnungen, Seniorenheime und suchen wie die jüngeren Internetbesucher Kontakt zu Gleichgesinnten.

In solchen „Portalen“ tauschen sie sich rege aus. Aber auch praktische Seiten stehen im Mittelpunkt:

Fahrpläne, Reisen, Gesundheit, Online-Banking und Einkaufsservice. Da sie altersbedingt oft nicht mehr so mobil sind, möchten sie bestimmte Dinge erledigen können, ohne das Haus verlassen zu müssen. So bleibt ein großer Teil Selbständigkeit auch bei körperlicher Einschränkung bis ins hohe Alter gewahrt. Die Kontaktpflege per E-Mail mit Familie und Freunden verbindet Menschen nicht nur weltweit, sondern auch die Generationen untereinander.

Generell können Senioren nicht nur

großen Nutzen, sondern auch viel Spaß aus dem Netz ziehen. Sie entdecken immer mehr das Reich der Computerspiele, fangen mit „Solitär“ an und spielen dann weitere Klassiker wie Poker, Billard,

Schach und „Su-doku“. Nicht nur aus Angst vor Alzheimer sind Gedächtnistraining und Denkspiele so beliebt. Diese Spiele fördern auch die Hand-Augen-Koordination, trainieren die Konzentration. Bei einigen Denkspielen wird den Spielern auch gleich ihr geistiges Alter angezeigt. Welch ein Ansporn, wenn der Computer zeigt: „Sie sind 80 Jahre alt, aber ihr Gehirn hat das Niveau eines 45-Jährigen.“

Es gibt in NRW seit fünf Jahren erfreuliche Entwicklungen. *Senioren OnLine (SOL)* hat seit 2002 mit dem Internet-Projekt 55+ regional 260 Internet-Cafés aufgebaut. Weitere sind in Seniorenheimen geplant. Meist ehrenamtlich tätige Mitarbeiter helfen beim Einstieg ins Internet und organisieren gelegentlich auch Spielabende



am Computer.

Und wenn 10 bis 15 Senioren im Altenheim „DIE WERWÖLFE VON DÜSTER-WALDE“ spielen, kann man sich den Spaß und auch die ungetrübte Freude der Mitspieler vorstellen. Für den Computer sind sogar Spiele für die körperliche Fitness, wie Golfen ohne Rasen, Boxen ohne blaues Auge oder Yoga ohne Matte geplant.

Wer meint, sich als Rentner einer neuen Herausforderung stellen zu müssen, kann im PC-Spiel Bürgermeister, Pirat oder Baumeister sein und vielleicht ein neues Wirtschaftswunder erschaffen. Die Möglichkeiten am Computer sind vielfältig.

Also Senioren: „Rein ins Netz!“ Übrigens: Johannes Heesters, 104 Jahre alt, ist auch drin.

Text: DST, Foto: Internet

## Der Jugendstadtrat

### Engagement Jugendlicher für Jugendliche - Sitzungen, die etwas bewegen.

„Ich begrüße Euch zur heutigen Sitzung des Jugendstadtrates.“...

Der Wunsch seitens der politischen Vertreter, junge Menschen in das Geschehen der Stadt einzubinden, führte dazu, dass im Dezember 2006 erstmalig in Mülheim, als einer von wenigen Städten im Bundesgebiet, ein Jugendstadtrat (JSR) gewählt wurde.

Im Vorfeld gab es verschiedene Informationsveranstaltungen für Jugendliche, um die inhaltliche Aufgabenstellung eines solchen Gremiums vorzustellen und 14- bis 18-Jährige zu finden, die sich zur Wahl aufstellen lassen würden. Von jeder Schulart sollte mindestens ein Schüler im Jugendstadtrat vertreten sein.

59 Kandidaten bewarben sich schließlich um die 29 Sitze. Eine viertägige Wahl nach demokratischen, kommunalwahlrechtlichen Vorschriften mit 8.905 Wahlberechtigten entschied dann über die Zusammensetzung. Die Wahlbeteiligung lag nur bei 10%.

...„Wir haben ein neues Mitglied, das ich zur Einführung und Verpflichtung zu mir bitte.“

Ein Kennenlern-Wochenende in der Jugendherberge brachte die für zwei Jahre gewählten Jugendstadtrats-

mitglieder zu einem ersten Gedankenaustausch zusammen. Daraus entstanden vier Projektgruppen, die sich um die Themen Schule/Bildung/Soziales, Unterhaltung (Partys und Events), Treffpunkte/Freizeit und um Öffentlichkeitsarbeit kümmern wollen.

Auf der 1. konstituierenden Sitzung am 09.03.2007 wurden unter Leitung der Oberbürgermeisterin der 1. Vorsitzende dieses Gremiums (Sven Liebert) sowie dessen Stellvertreter (Kamil Kajdewicz, Hendrik Opala), der Pressesprecher (Philip Scharf) und dessen Vertreterin (Viktoria Heiermann) gewählt. Anschließend übernahmen diese die Sitzungsleitung.

...„Aus der Projektgruppe Schule/Bildung/Soziales berichtet uns Martha.“

Seither sind einige Projekte bereits umgesetzt worden (z.B. Kunstaktion in öffentlichen Gebäuden, Überdachung eines Wartehäuschens) und neue in der Planung (Fußballturnier, Rockkonzert von Schülerbands).

Ein wichtiges Thema ist die Anti-Mobbing-Konvention, die vom JSR erarbeitet wurde, um gegen psychische Gewalt an Schulen vorzugehen und der

möglichst alle Mülheimer Schulen beitreten sollen. Die Interessenvertretung der Jugendlichen in Mülheim durch den JSR ist mit wichtigen Rechten ausgestattet, z. B. Anträge an andere Gremien zu stellen und Beschlussvorlagen zu erstellen.

...„Euch liegt die Niederschrift der letzten Jugendstadtratssitzung vor. Wenn es keine Einwände gibt, bitte ich Euch um Handzeichen zur Zustimmung.“

Unterstützung seitens der Stadt erhält der Jugendstadtrat gleich von zwei Seiten. Alexandra Hagen-Betting vom Amt Rat der Stadt kümmert sich um die verwaltungstechnische Seite wie Sitzungstermine, Tagesordnung, Beratungsunterlagen und Protokolle, während Ingolf Ferner vom Amt Kinder, Jugend und Schule jegliche Form von inhaltlicher Hilfestellung und Begleitung anbietet.

An den regelmäßigen Sitzungen nehmen neben den Jugendlichen und den gerade genannten zudem noch Prof. Peter Vermeulen als Dezernent für Schule, Jugend und Kultur, Dieter Schweers als Amtsleiter Kinder, Jugend und Schule und Dieter Spiethoff als Vorsitzender des Jugendhilfeausschusses teil, wodurch die ernsthafte Wahrnehmung dieses Gremiums seitens der Stadt verdeutlicht wird.

...„Ich erteile Herrn Professor Vermeulen das Wort.“

Bei der nächsten Jugendstadtratswahl werden viele Ratsmitglieder nicht wiedergewählt werden können, weil sie die Altersgrenze erreicht haben. Aber sie werden, im Gegensatz zur ersten Wahl, über die Arbeit im Jugendstadtrat berichten können und hoffentlich ganz viele Jugendliche motivieren, an der Wahl teilzunehmen, als Wähler oder auch als Kandidat.

...„Damit ist die Sitzung beendet. Es ist 17 Uhr 50.“



Hannelore Kraft (SPD), Philip Scharf (Pressesprecher)

## Nicht so schnell, Opa!

Es ist Freitag, der 26. März 1999. Vor 12 Tagen habe ich mein 63. Lebensjahr vollendet. Nach 47 Jahren ist heute mein letzter Arbeitstag vor Rentenantritt. Verabschiedung in der Firma incl. Laudatio. („Wusste gar nicht, dass ich so gut war!“)

Daheim kamen dann die Gedanken: Geistig noch fit, körperlich – wie ich dachte – dem Alter entsprechend:

Zum Beispiel Treppensteigen (67 Stufen), nein danke, wozu haben wir denn einen Aufzug; Schnürsenkel binden und Socken anziehen, nur im Sitzen; Haare waschen über der Badewanne oder bücken, aua der Rücken! Auf Spaziergängen legen die „rücksichtlosen Enkel“ immer ein Mordstempo hin, ich haste außer Atem hinterher.



Meine Frau: „Geh’ doch ins Fitness-Studio!“ - Das fehlte mir noch: Ich in eine „Muckibude“!

Etwas später – Männer brauchen immer etwas länger – fand ich den Gedanken gar nicht so übel. Gesagt – getan!

Und: Ich habe es nie bereut!

Waren früher Begriffe wie Problemzonen-, Wirbelsäulengymnastik, Bodystyling, Stretching, Tai Chi, Step und andere, für mich „Böhmische Dörfer“,



so sind sie heute Selbstverständlichkeiten, gehören zu meinem Alltag.

Ergänzt werden diese Übungen durch ein leichtes Powertraining an modernen Ausdauergeräten. Ging anfangs alles etwas mühsam voran, so machte es bald mehr und mehr Spaß und zeigte auch Erfolg.

Viermal die Woche trifft sich eine gemischte Gruppe (30 bis 80-Jährige, wobei die Älteren überwiegen) vormittags im Studio. Angefeuert durch die sachkundige Trainerin („Von nix kommt nix!“ – „Kämpft, kämpft!“) sowie flotter Musik legen wir los. Wer hier eine abgeschlaffte Seniorenruppe erwartet, wird schnell eines Besseren belehrt.

Danach trifft man sich noch in der Kaffeebar zum „Käffchen“ oder „Energy-Drink“, um zu „ratschen“.

Auch das gehört dazu! Die Kommunikation ist ein zusätzlicher positiver Aspekt – gerade für die ältere Generation. Außerhalb des Studios trifft man sich gelegentlich zum gemeinsamen Frühstück, bei dem Einen oder Anderen oder mal auf einem Bauernhof. Auch eine Weihnachtsfeier gehört zum inoffiziellen Programm.

Doch was bringt das alles – außer Spaß?

Nun: Treppensteigen hat seinen Schrecken verloren, Schuhe und Socken anziehen, Haare waschen ohne

Probleme und die Enkel rufen schon mal: „Nicht so schnell, Opa!“

Rundum fühle ich mich wohler, obwohl ich mittlerweile neun Jahre älter geworden bin. Sogar der Arzt bescheinigt mir nunmehr stets gute Untersuchungsergebnisse.

Also: Sich einen Ruck geben und nachmachen! Sport und Bewegung machen Spaß, steigern die Lebensqualität und helfen effizienter als Antidepressiva Depressionen zu vertreiben. - Wetten, dass?

Text und Fotos: SW

## Bitte nicht lachen!

### Eine wahre Geschichte

Ein Ehepaar ging mit seinem Hund in einen Elektro-Markt, um sich einen neuen Fernseher zu kaufen. Während der Verkaufsverhandlung fiel der Hund plötzlich um und war tot.

Was nun? Ein großer Fernsehkarton wurde bereitgestellt, so dass darin der große Hund in das Auto getragen werden konnte. Nach dem Abschluss des Geschäftes wollte das Ehepaar wieder nach Hause fahren, um seinen Liebling zu begraben.

Aber, ... das Auto war inzwischen aufgebrochen worden und der Karton war nicht mehr da ...

## Mein Garten – und wie er mich bewegt

Es gibt ja viele Möglichkeiten in Bewegung zu kommen. Bei mir ist es der Garten, der mich bewegt. Als ich heiratete und in das schwiegerelterliche Haus in der Frühlingstraße zog, ahnte ich noch nicht, was mir blühte. Und das im wahrsten Sinne des Wortes.

1000 qm Grundstück, eine "Muckibude" unter freiem Himmel! Und das ganzjährig bei jedem Wetter.

Da ist z.B. die große Birke. Bevor ich mich an ihrem weißen Stamm und den hellgrünen Blättchen erfreuen kann, wirft sie viel Ballast ab, den ich mit

bei der MEG an der Pilgerstraße. Ich fühle mich wohl, auch wenn es überall zwickt und zwackt von den ungewohnten Bewegungen.

Zwischendurch wird mächtig gepflanzt, gewässert, gejätet, geharkt.

Besonders liebevoll schneide ich meine Rosen und im Herbst die Blüten der prächtigen Hortensie. Eine relativ leichte, entspannende Übung.

Eine der Hauptbeschäftigungen im Sommer ist das Rasenmähen. Dank Antrieb und Fangkorb fast ein Vergnügen. Trotzdem komme ich ganz

Eine schwierige Übung ist, das Unkraut zwischen den Steinen zu entfernen. Entweder mit Katzenbuckel, in der Hocke oder mit Kissen unter den Knien. Bis mein Enkel Jonas mit seinen neun Jahren meinte: „Oma, das mach ich jetzt, ich kann mich noch gut bücken“. Möchte hier auch meine lieben Nachbarn erwähnen, die mir immer mit Rat und Tat helfen - seit über 40 Jahren! Das finde ich toll.

Natürlich darf nach der Anspannung die Entspannung nicht fehlen. Im Sommer gibt's Kneippsche Anwendungen im 13 Grad kalten Wasser aus dem selbst gebohrten Brunnen. Eine köstliche Erfrischung, die gleichzeitig die Durchblutung in Bewegung bringt. Und wenn ich mich nach getaner Arbeit an dem satten Grün der Wiese und den bunten Blumen erfreue und das vielfältige Leben und Treiben der Vögel, Schmetterlinge und Hummeln beobachte und jeden Abend den Igel treffe, dann bin ich voller Freude über mein kleines Gartenparadies.

Die Natur ist eine zauberhafte Welt, die nicht nur meinen Körper, sondern auch mein Herz und Gemüt bewegt.

Text und Foto: RM



einiger Muskelkraft aufharken muss. Die Riesenkiefer verliert im Winter eine Menge Nadeln und wirft gleichzeitig Berge von Zapfen ab. Also wieder zusammenharken, bücken bis zu den Zehen. Auch der schnell wachsende Kirschlorbeer, das rankende und kriechende Efeu und der Feuerdorn werden geschnitten. Dabei muss ich mich schon ganz schön recken oder auf die Leiter steigen. Danach um mich herum Berge von Grünschnitt. Alles wird zerkleinert in Säcke gestampft und verladen zur kostenlosen Entsorgung

schön ins Schwitzen. Bevor aber der kleine Löwenzahn dem Schnitt zum Opfer fällt, finde ich es wunderbar, ihn anzuschauen wie er sich vermehrt, wenn die Samen der zarten Pusteblume fallschirmgleich verwehen.

Die riesige Ligusterhecke, die eine uralte Mauer verschönt, wird zweimal im Jahr bearbeitet. Diese Bewegung mit der elektrischen Heckenschere von unten nach oben gezogen ist **d e r** Kalorienkiller. Das müsste ich eigentlich zehnmal im Jahr machen. Dann wären die überflüssigen Pfunde weg!

Rätsellösung:  
Jep – Erinnerung – dunstig – Erpel –  
malerisch – trällern – Inserat – Etikett –  
Reeder – Caravan – Heckenrose – Echo –  
Niderschlag – Seniorin.  
Jedem Tierchen sein Pläsierchen

### 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)**



## Bewegung

„Sie müssen sich mehr bewegen“ sagte der Doktor zu mir. Auch meine Krankenkasse regte in ihren Broschüren an, dass sich insbesondere ältere Menschen mehr bewegen sollten. Das hält nicht nur den Kreislauf fit, sondern dient auch dem Schutz der Gelenke, dem Rücken usw., da durch Bewegung Muskeln und Kreislauf gestärkt werden.

„Aber was kann ich denn in meinem Alter schon machen?“ fragte ich den Arzt. „Ja, wandern Sie doch einfach, das reicht oft schon!“

Wandern in Mülheim? Ich war überrascht als ich tatsächlich Bücher mit Wandervorschlägen für unsere Stadt fand, dazu auch Wanderkarten. Mittlerweile benötige ich diese Karten nur noch sehr selten. Ich laufe einfach los, denn kaum eine andere Großstadt bietet so viele Möglichkeiten, direkt von der Haustüre an los zu laufen:

Rund 250 km markierte Wanderwege – Herz was willst Du mehr!

Wandern kann ich alleine oder in Gesellschaft. Dazu gibt es den Sauerländischen Gebirgsverein, die Naturfreunde, den Alpenverein und andere. Erkundigen Sie sich doch einmal.

Sie werden erstaunt sein, wie schön unsere Umgebung ist. Es soll Mülheimer Bürger geben,

die noch nicht einmal den Auberg und die Ruhrauen kennen. Sie werden nicht glauben, im Ruhrgebiet zu sein, das von vielen unkundigen Mitmenschen als dreckig und unansehnlich gescholten wird. Ich würde diesen Leuten gerne das Gegenteil beweisen. Aber überzeugen Sie sich erst einmal selber und ich bin sicher, Sie werden mir bestimmt später beipflichten.

Wandern liegt Ihnen nicht? Nun, es



gibt noch viele andere Bewegungsmöglichkeiten. Dafür bietet Mülheim 2 Hallenbäder, 53 Sportplätze, 121 Tennisplätze, 48 Sport- und Turnhallen, 2 Golfplätze, 149 Sportvereine mit 40 verschiedenen Sportarten usw. Also

sollte keiner sagen: „Wo kann ich denn hingehen?“ Selbst Tanzschulen und Gelegenheiten zum Tanzen gibt es.

Neben dem Gesundheitsaspekt sind die sozialen Kontakte ein weiterer Vorteil. Also runter von der Couch und los. Geben Sie sich einen Ruck!

Sie wissen doch: Wer rastet, der rostet! Und zum alten Eisen wollen Sie doch noch nicht gehören, oder?

Text und Montage: DS

## Heraklit hat recht

Es stimmt: Bewegung ist gesundheitsfördernd. Aber ist mit Bewegung nur so etwas wie Gartenarbeit und Sport gemeint? Auch ohne diese Bewegungen lebt der Mensch.

Es gibt Bewegungen, die für uns lebensnotwendig sind – und an die denken wir nur selten. Sie finden statt, selbst wenn wir uns im Liegestuhl ausruhen oder schlafen. Das Herz schlägt und pumpt das Blut durch die Adern – unaufhörlich jahre- und jahrzehntelang. Magen, Darm, Nieren und die anderen Organe arbeiten in wunderbarer Regelmäßigkeit, um unseren Körper in Bestform zu erhalten. Die Lungen atmen, ob wir wollen oder nicht, in regelmäßigen Bewegungen ein und aus, ein und aus, immer wieder, andauernd.

Das Blinzeln der Augen am Tage und die fortwährende Veränderung der Körperlage während des Nachtschlafs brauchen wir zur Erhaltung unseres Wohlbefindens. Die Bewegung beim abendlichen Ins-Bett-Kuscheln erzeugt Zufriedenheit.

Das Immunsystem kämpft beständig – auch während der Nacht, wenn wir schlafen – gegen schädliche Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger. Jeder Gedanke, den wir haben, entsteht durch Impulse, die von außerhalb oder aus unserem Unterbewusstsein kommen. Sie werden zum Gehirn, in ihm oder von ihm weg transportiert, damit das geschieht, was wir tun oder denkend weiterentwickeln.

Das in der jüngsten Zeit entwickelte Konzept des lebenslangen Lernens ist eine Bewegung, die nur wenig mit der Ansammlung von Wissen zu tun hat, sondern einer Reise gleicht, die uns

immer wieder die Chance gibt, Neuland zu entdecken, Unbekanntes kennen zu lernen und unseren Horizont zu erweitern. Dadurch wird das Verständnis für uns und andere ständig weiter entwickelt.

Jede Entwicklung – ob sie Wochen, Monate oder Jahre dauert – ist Bewegung. Nur so ist Leben möglich. Denn Stillstand ist Tod, ob es sich um unser Herz handelt oder den Lauf der Planeten in unserem Sonnensystem, die Arbeit unseres Immunsystems oder das Wachsen der Pflanzen. Wenn die Säfte in einem Baum nicht mehr fließen, stirbt er.

Schon *Heraklit*, der griechische Philosoph, hatte es erkannt und ausgesprochen:

„Panta rhei.“

Das heißt: „Alles fließt.“

FG

## Mülheims „Weiße Flotte“

Wenn vor Jahrzehnten der Karnevalsschlager „Heidewitzka, Herr Kapitän, mem Müllemer Böötsche fahre mer su jän“ erklang, haben sicher viele Mülheimer an ihre „Weiße Flotte“ gedacht. Nein, besungen wurde sie noch nicht, auch wenn sie es wert wäre.

Wo kann man die reizvolle Landschaft des Ruhrtals schöner erleben, als an Bord eines dieser Schiffe?

Begonnen hat das alles vor rund 115 Jahren. 1893 wurde die ehemalige „Fürst Bismarck“ - ein Dampfschiff - in „Prinz Heinrich“ umgetauft und auf der Ruhr in Dienst gestellt. Nachdem es einmal gesunken war, fuhr das Schiff

Flotte“ auf der Ruhr war ein Magnet für viele Menschen auch aus den Nachbarstädten. 487.000 Fahrgäste wurden damals jährlich gezählt, eine Zahl von der man heute nur träumen kann. In den letzten Jahren fuhr durchschnittlich nur 81.000 Reisende pro Jahr mit den Schiffen.

1929 wurde die „Essen“ als 7. Boot der Mülheimer Ruhrflotte in Dienst gestellt. Als Paradeschiff kam noch ein Doppeldeck-Ausflugsschiff dazu, das auf den Namen „Oberbürgermeister Lembke“ getauft wurde. Es bot bis zu 400 Personen Platz.

Durch die Weltwirtschaftskrise ging



dort bis 1912. Um die Jahrhundertwende wurden weitere Schiffe von Privatleuten gekauft. Es waren die Motorboote „Paula“, „Iltis“ und „Roland“ sowie das Schraubenboot „Amor“. (Die drei Letztgenannten gingen 1943 beim Fliegerangriff auf Mülheim im Schleusenkanal brennend unter.) Eine neue Ära begann 1927 unter dem damaligen Oberbürgermeister Dr. Paul Lembke. Er wollte Mülheim den Ruf der Schifferstadt zurückgeben. Ab 15. September 1927 fuhren die Motorschiffe „Mülheim“, „Kettwig“, „Oberhausen“ und „Vest Recklinghausen“.

Ein Jahr später kamen die „Mintard“ und „Sterkrade“ dazu. Die „Weiße

das Fahrgastaufkommen in den 30-er Jahren deutlich zurück. Deshalb wurde dieses Schiff 1936 nach Köln verkauft, wo es bis in die 90-er Jahre als Werkstattschiff unter dem Namen „Jan van Werth“ fuhr. 1937 übernahm die Stadt die Anteile an der „Weißen Flotte“, die bisher vom RWW gehalten worden waren. Heute ist die Mülheimer Verkehrs GmbH Besitzerin.

Der zweite Weltkrieg stoppte die langsam einsetzende wirtschaftliche Erholung Ende der 30-er Jahre. 1940 wurde der Schiffsbetrieb ganz eingestellt. Die Wehrmacht beschlagnahmte die Schiffe „Mülheim“ und „Vest Recklinghausen“, schaffte sie nach Holland und setzte sie als schwimmende

Kleiderkammer und Schreibstube ein.

Nach dem Kriege wollen Augenzeugen diese Schiffe in Russland auf dem Dnjepr gesehen haben.

Der Ausflugsverkehr auf der Ruhr wurde am 22. Mai 1947 mit zwei Booten wieder aufgenommen. 1948 war auch das dritte noch vorhandene Vorkriegsboot wieder im Einsatz.

Weitere Schiffe wurden gebraucht gekauft: Von der Nordsee kam ein ehemaliges Bäderschiff und wurde auf den Namen „Mülheim an der Ruhr“ getauft und später in „Bottrop“ umbenannt. Ein ehemaliger Elbe-Zollkreuzer erhielt den Namen „Mintard“ und ein weiteres Schiff lief als „Sterkrade“ auf der Ruhr. Zwischen 1950 und 1952 beförderten die Boote durchschnittlich 265.000 Gäste im Jahr.

Ab 1954 wurde ein neuer Schiffstyp entwickelt, der seitdem zum Merkmal der „Weißen Flotte“ wurde. Nachdem 1954 die neue „Oberhausen“ ihren Dienst aufgenommen hatte, kamen 1955 die „Friedrich Freye“, 1957 die „Stadt Kettwig“ und 1959 die „Mülheim an der Ruhr“ hinzu. Seit 1971 verkehrt die „Heinrich Thöne“ als weiter entwickeltes Fahrgast- und Konferenzschiff auf der Ruhr.

Sicher hat sich das Freizeitverhalten der Menschen verändert, doch noch immer bleibt es ein Erlebnis mit den tuckernden Schiffen der „Weißen Flotte“ vorbei am Kahlenberg, der Mendener Brücke bis nach Kettwig das wunderschöne Ruhrtal zu genießen, die Flora und Fauna zu bewundern und dabei noch einen guten Kaffee zu trinken. Quellen: Justus Böving und MVG

Noch ein Tipp: Fahren Sie montags, da zahlen Sie nur den halben Preis!

Text und Foto: DS



## Mülheimer Backsteintheater - „Kleine Bühne“

Überall hört man es munkeln und raunen: „Volkmar Spira, Gründer und Regisseur des Mülheimer Backsteintheaters, hat die „Kleine Bühne“, die ihren ersten Auftritt bereits im Juni 2006 hatte, auf die Bretter gerufen.“

„Kleine Bühne“ – „Große Bühne“  
wo sind da die Unterschiede?

Einmal in der Person des Regisseurs: Im 1990 gegründeten Mülheimer Backsteintheater hat Volkmar Spira Anfang Februar 2008 den Regiestab für die „Große Bühne“ an Michael Bohn weitergegeben.

Die „Große Bühne“ ist eine stationäre Bühne, d.h., sie hat ihren Stammsitz weiterhin im Kasinosaal des Evangelischen Krankenhauses Mülheim.

Die „Kleine Bühne“ hat keinen festen Stammsitz. Als ambulante Bühne kann sie mit Artistengepäck auf Einladung hin überall auftreten, z.B. in Gemeindehäusern, Kirchen, Wohnstiften, Veranstaltungsräumen von Firmen und Organisationen, im Kleinen Kasino des EKM oder in anderen Krankenhäusern.

Sie ist im wahrsten Sinne des Wortes eine Kleinkunsthöhle.



### Allerlei Gärten

Das Leben wäre arm ohne Gärten. Bewundernd sehe ich mir oft einen Vorgarten am Haus an: Ein „VorZEIGEgarten“ gleicht einer Visitenkarte. Es gibt Gemüsegärten, Blumengärten, Ziergärten und auch Schulgärten. Der Liebste ist mir ein Naturgarten, in dem alles so wächst, wie die Natur es eben gerade will: Obst, Gemüse, Blumen.

Ich bestaunte neulich so einen Naturgarten und dachte: „Hier wohnen bestimmt glückliche Menschen.“ Er war herrlich anzuschauen. Sein Anblick erinnerte mich an einen Kindergarten, wo alle Platz zum Spielen haben. So wie der liebe Gott jedes Kind anders erschaffen hat, vom Knirps bis zum Dreikäsehoch, vom Hemdenmatz zum

Stoppke über den Zappelphilipp bis hin zur kleinen Göre. Und an den Tiergarten denke ich, mit all den heimischen Tieren des Waldes und den exotischen Tieren. Dann könnte es doch auch noch einen Familiengarten geben: Das Zusammenhalten ist darin so harmonisch wie das Leben der verschiedensten Buntstifte in ihren Päckchen. Schön wäre auch ein Freundschaftsgarten: Dort teilt man Lachen und Tränen und Frieden und Trost miteinander. Das wäre dann ein „Freundschaft-für-immer-Garten“.

Alle diese Gärten müssen gehütet werden, damit sie wachsen und gedeihen. Dazu gehört Liebe, viel Verstehen und Heiterkeit im Umgang mit Allem: mit Blumen - Kindern -

**Kleinkunst** – Welche Vorstellungen verbindet Volkmar Spira mit diesem Begriff in Bezug auf sein Theater?

Er sieht dieses Theater als eine Kreativwerkstatt für Theater und Musik. Es gibt: Rezitationen – Lesungen – Märchenerzählungen – Szenen (auch pantomimische) und Kurzstücke.

Ganz flexibel können mehrere Programme parallel angeboten werden. Zurzeit gibt es folgende Programme:

1. Frühling lässt sein blaues Band ...
2. Romantische Märchen in Texten und Tönen.
3. Schmunzelgeschichten.

Weitere Programme sind in Arbeit, um uns je nach Vorliebe Theaterkunst genießen zu lassen: „...lauschen, schmunzeln, sich freuen, sich ein wenig wundern...“ (Zitat Volkmar Spira).

Sollten Sie an einer (kostenlosen) Aufführung interessiert sein, wenden Sie sich bitte an Volkmar Spira, Telefon 0208/3094545 oder 0170/8521916. MG

**Theater Mülheimer Spätlese**  
Adolfstraße 89 A, 45468 Mülheim  
„BIS ZUM LETZTEN“  
heißt das neue Stück.  
Es beschreibt die Situation pflegender Angehöriger, deren Belastungen und Konflikte.

27.06.2008 19:00 Uhr Premiere  
29.06.2008 16:00 Uhr  
27.08.2008 16:00 Uhr

Tieren - Familien - Freunden.

Alle Gärten brauchen Zuwendung und Pflege. Wenn man alles und alle liebevoll behandelt, müsste es doch eigentlich klappen.

Es macht Freude, in *Gärten* zu leben. In ihnen sind Schutz, Sicherheit und Harmonie zu Hause: im Blumengarten, Kindergarten, Tiergarten, Familiengarten und im Freundschaftsgarten. BB

## „Supermarkt – alles super?“

Das ist der Titel einer Umfrage, die Verbraucherzentralen und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) im ersten Halbjahr 2007 durchgeführt haben. 3.326 Personen wurden befragt. Das Durchschnittsalter betrug knapp 70 Jahre.

Die Befragten konnten unter 10 potentiellen Ärgernissen auswählen, ob diese auf ihren Supermarkt zutreffen. Doch das, was die Senioren beim Einkaufen stört, stört auch viele jüngere Käufer. Dazu einige Beispiele:

**55%** der Befragten vermissen eine **Kundentoilette**. Wer als junge Mutter nach einem längeren Einkauf in der Kassenschlange stehend von ihrem

kleinen Sohn den Satz: „Mama, ich muss mal!“ hört, vermisst die Kundentoilette ebenso wie ein älterer Mensch.

**52%** beschwerten sich über schwer zu lenkende **Einkaufswagen**. Wie oft wurde mir schon ein Einkaufswagen in die Hacken geschoben, die Lenker waren aber keinesfalls alle um die 70.

**47%** bemängeln, dass die Waren zu hoch im **Regal** stehen. Würden sich Kinder, Erwachsene um 1,60 m groß und Rollstuhlfahrer nicht auch über besser zugängliche Waren freuen?

**43%** fehlen **Sitzplätze** im Supermarkt. Wer nach einer Krankheit mit Kreislaufproblemen oder gebrochenem Bein einkaufen geht, schätzt Sitzmöglichkeiten, egal wie alt er ist.

**42%** finden die **Preisauszeichnungen** unleserlich klein. Auch junge Menschen können weitsichtig sein und haben die gleiche Mühe, die kleinen Buchstaben und Zahlen zu lesen wie ältere Käufer.

Das Ergebnis der Umfrage lautet: „Das Einkaufen im Supermarkt muss **seniorenfreundlicher** werden.“ Stimmt! Schade aber, dass dieses Ergebnis in der Presse nur als spezielles Seniorenproblem wiedergegeben und die Verbesserung der Einkaufssituation als eine Freundlichkeit gegenüber älteren Menschen dargestellt wird.

Mein Fazit lautet: „Das Einkaufen in Supermärkten muss **kundenfreundlicher** werden – und zwar für Kunden jeden Alters!“ GST-B

## Wilhelm Busch, den kennt doch jeder!

**Wilhelm Busch** wäre in diesem Jahr (am 9. Jan.) 100 Jahre alt geworden. Obwohl er ein Giesgram und verbitterter Skeptiker war, hatte er Humor, war Maler, Zeichner, Karikaturist, Autor und der meistgelesene deutsche Dichter. Seine Bilder und Verse, Bildergeschichten und Texte sind weltbekannt.

Doch bis es soweit war, ging er erst einmal in Düsseldorf, Antwerpen und München für mehrere Jahre zur Kunstakademie, um das „richtige Malen“ zu erlernen. Aber das Kunstmalen lag ihm nicht. Er wurde ein „moderner“ Maler.

Um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, entschloss er sich nach seinem Kunststudium für die satirischen Zeitschriften „Fliegende Blätter“ und „Münchener Bilderbogen“ seine weltberühmten Zeichnungen und Bildergeschichten zu malen. In seinen Bildern änderte er immer wieder den Blickwinkel: mal zeichnete er das Geschehen von fern, dann wieder von ganz nah, mal haargenau, mal nur mit wenigen Pinselstrichen. Damit zog er die Betrachter und Leser in seine Geschichten hinein und rief bei ihnen Lachen,



Gruseln, Schmunzeln oder Schadenfreude hervor. Er lehrte die Bilder das Laufen, indem er seine Geschichten nicht in einem Bild darstellte, sondern in vielen Einzelbildern. Daher gilt Wilhelm Busch heute als Pionier des Comics.

Was Wilhelm Busch mit seiner Kunst erreichen wollte? Er wollte den Menschen einen Spiegel vorhalten. Darum malte er nicht „das Schöne“, wie es zu seiner Zeit üblich war, sondern zeichnete in bissiger Form das Hässliche in Menschen oder deren grausame Handlungen. Immer übertrieb er lustvoll. So entstanden u. a. Figuren wie „Fips, der Affe“, „die fromme Helene“, „Lehrer Lämpel“ mit der explodierenden Pfeife und „Witwe Bolte“ mit ihren Hühnern aus den Geschichten von „Max und

Moritz“. „*Max und Moritz, diese Knaben, sollen, hör ich, Eltern haben, einen Der und eine Die, nämlich Scherz und Phantasie.*“

Das Werk „Max und Moritz“ wurde in über 80 Sprachen übersetzt und machte Wilhelm Busch in der ganzen Welt bekannt.

In Ebergötzen, wo er einige Jahre seiner Kindheit verbrachte, wurde aus der dortigen Wassermühle zu seinen Ehren ein Museum, die Wilhelm-Busch-Mühle, Mühlengasse 8 (Telefon 05507/71 81 und [www.wilhelm-buschmuehle.de](http://www.wilhelm-buschmuehle.de)). Aber, Sie brauchen nicht gleich nach Ebergötzen zu fahren. Holen Sie sich doch mal wieder Ihr Max und Moritz-Buch aus dem Bücherregal und vertiefen sich in die Geschichten und Zeichnungen. Sie werden bestimmt viel Spaß dabei haben.

Wer mehr über Wilhelm Busch, den heiteren aber auch bissigen Humoristen, erfahren möchte, wird z. B. in der Biographie von Gudrun Schury fündig: „Ich wollt, ich wär ein Eskimo - Das Leben des Wilhelm Busch“ (ISBN 978-3-351-02653-0; 24,95 Euro).

GB

## Mülheimer „Latein“

Aus dem Tagebuch einer  
Lehrerin

In einem dritten Schuljahr sprachen wir im Religionsunterricht über die Zeichen, die die Sternsinger Anfang Januar auf Wunsch an die Türen schreiben: 20+C+M+B+08 (C = CHRISTUS, M = MANSIONEM, B = BENEDICAT):

Christus segne dieses Haus

Durch diesen Segensspruch angeregt, unterhielten wir uns über die „alte“ Sprache „Latein“: dass sie keine Umgangssprache mehr ist, gelegentlich aber noch benutzt wird.

Plötzlich sprang eines der Kinder auf: „Ich kenne ein Gedicht in Latein. Das habe ich von meiner Oma gelernt!“

Höchst beeindruckt lächelte ich diesem Kind ermunternd zu, und es begann mit kräftiger Stimme und leuchtenden Augen: „Dou kas im Boosch spaziere chon, merr lot de Böüm un Strücker stohn. Süß kömp en Kähl un schriew'sche op, dann steih'ste do mit en dicke Kopp!“



Nach anfangs fröhlichem Lachen haben wir uns dann darüber unterhalten, dass die Oma ihrem Enkel einen Spruch in „Mülheimer Latein“ beigebracht hatte – in Mülmsch Platt. MG

## Mülmsch Platt

Als meine Mutter vor gut 90 Jahren in die Schule kam, sprach sie fast nur Mülmsch Platt.

In ihrer Familie, mit Freunden und Nachbarn wurde zu dieser Zeit kaum Hochdeutsch gesprochen. Oft erzählte sie davon, dass die Lehrer sie belächelt haben, wenn sie wieder einmal einen Begriff nur in ihrer Mundart kannte.

Sprachforscher haben übrigens herausgefunden, dass das Mülmsch Platt mit abgewandelten niederländischen und englischen Begriffen durchsetzt ist. Dafür war Mülheim eben *die* Schifferstadt und Schiffsleute werden diese Worte wohl eingebracht haben.

Und heute? Wer spricht diese auch meinen Ohren noch vertraute Sprache?

Es gibt Möglichkeiten in unserer Stadt, die Mülheimer Mundart zu hören, zu lesen oder zu erlernen. Und wo? Bei der Bürgergesellschaft „Mausefalle“ und dem Stammtisch „Aul Ssaan“ z.B.. Oder Sie bestellen zu einem runden Geburtstag „Jan un Hinnerk“, die Ihnen viel auf Mülmsch Platt erzählen können.

Auch auf der Internetseite der Stadt Mülheim ([www.muelheim-ruhr.de](http://www.muelheim-ruhr.de)) finden Sie eine Menge an Informationen, Gedichten, Liedern und „Dönekes“ auf Mülmsch Platt.

Nun ist das Lesen für Fremde nicht so einfach und auch schwierig zu verstehen. Wer aber diese Sprache erlernen möchte - und das kann ich nur empfehlen - der findet im VHS-Kurs „Wir lernen Mülmsch Platt“ bestimmt Anschluss an einen Kreis netter Menschen. Und preiswert ist er obendrein, denn für 10 Euro bekommen Sie 34 Unterrichtsstunden. Wo gibt's das noch?

Damit Sie einen kleinen Einblick in diese liebenswerte Sprache bekommen, hier ein Liedtext von dem Mülheimer Heimatdichter Chird Hardering (1892 - 1967).

Moodersprook

Mülmsch Platt, dat üss mi' Moodersprook  
Mülmsch Platt dunn ick chään kalle.  
Un wä' en äächte Mülmschen üss,  
däm ssall et wahl gefalle.

Büss dou va' Mölm, dann merk'sche dat;  
büß dou va' Mölm, dann kall ouk Platt,  
büß dou va' Mölm, loot'sche nää stüare,  
dat dou va' Mölem büß, ssall jeder hüare.



Dr. Angelika Hartmann

# Potenzial Mann

Balance auf vier Säulen

Das war der Titel eines Symposiums, zu dem eine Verlagsgruppe im November 2007 nach München ins Hotel Kempinski eingeladen hatte.

Der Einladungsprospekt versprach, dass die Männer hier „männerspezifische Strategien für ein langes und lustvolles Leben kennen lernen können, weil die Frauen nicht wollen, dass ihre Männer müde, mutlos und gereizt auf dem Sofa liegen.“

Es ist also gar nicht so leicht, ein richtiger Mann zu sein. Aber wir können das lernen, z.B. auf einem solchen Symposium. Dabei sind wir Männer doch bloß die Opfer von Schlüsselreizen. Frauen stellen hohe Ansprüche an Männer – und das mit Recht. Und Männer werden diesen Ansprüchen gerecht, wenn sie von den Frauen verstanden und richtig behandelt werden.

Männer brauchen von Frauen „bloß“ Vertrauen, Akzeptanz, Anerkennung, Bewunderung, Zustimmung und Ermutigung.

Wenn wir auf solchen Veranstaltungen wenigstens lernen würden, wie man einer Frau einreden kann, dass Gartenarbeit schön macht. Aber das steht in dem themenbegleitenden Buch „Potenzial Mann“ nicht drin. Dieses Buch ist übrigens von einer Frau geschrieben, die sicherlich genau weiß,

Einladung

Das Symposium  
für den vitalen Mann



wie Männer „ticken“.

Zur Veranschaulichung der Problematik schilderte ein promovierter Referent Falldarstellungen. Der muss ja genau wissen, wie man in einem „interaktiven Experten-Event (Original-Ton der Einladung) sein Potenzial messen, testen, spüren und erleben“ kann. Das wurde nämlich versprochen. Oder kam er ins Schwimmen?

Was soll überhaupt dieses Rumoperieren an Männern? Wissen die Veranstalter eigentlich gar nicht, dass John Gray in seinem Buch „Männer sind anders - Frauen auch“ geschrieben hat: „Männer wollen nicht verbessert werden. Ihr Motto lautet: Repariere nichts, was nicht kaputt ist. Wenn eine Frau versucht, einen Mann zu ändern, muss er denken, er sei kaputt. Das verletzt einen Mann zutiefst.“

Bloß gut, dass wir Männer nun nach dem Symposium endlich wissen, dass Frauen von den Männern immer etwas Besonderes verlangen, während Männer von den Frauen eigentlich immer das Gleiche erwarten.

Männer kommen ja alleine nicht auf solche Ideen.

Übrigens: Das Symposium war ausgebucht. Nun „müssen“ die armen Männer, die nicht mehr hineinkamen, das oben erwähnte Buch wohl kaufen. Das Taschenbuch kostet 19,90 Euro.

FG

## Nie zu spät!

Ich war sieben. Mein Vater schlang mir ein Seil um den Bauch, warf mich in den Kanal und sagte:

„Jeder kann schwimmen.“

Ich versank sofort, schluckte Wasser, hatte Todesangst, kam nach heftigem Paddeln hoch, versuchte zu schreien und tauchte wieder unter.

Während mein Bruder sich vor Lachen nicht mehr einkriegte, zog mein Vater mich erbost ans Ufer. „Stell dich nicht so dumm an, wir versuchen es noch mal.“ Ich heulte empört, glaubte fest, sie wollten mich umbringen, lief heftig schluchzend nach Hause zu meiner Mutter. Die konnte ebenfalls nicht schwimmen und reagierte verständnisvoll. Mein Vater und mein Bruder schwammen von nun an alleine.

Schwimmen war für mich nur noch mit Angst verbunden. Aber meine drei Kinder, die sollten schwimmen lernen.

Ein Bademeister, der sehr gut mit Kindern umgehen konnte, warmes Wasser, Musik und viel Spaß verhalfen ihnen ganz schnell zum „Seepferdchen“. Als der Jüngste mit vier Jahren schwimmen konnte, hatte ich keine Ausrede mehr, nicht ins tiefe Wasser zu gehen. Bis dahin ahnten sie nicht, dass ihre Mutter gar nicht schwimmen konnte.

Was nun? Ich meldete mich zum Schwimmunterricht an. Gewappnet mit Schwimmflügeln an den Armen und bunter Blümchenbademütze gestand ich dem Bademeister meine mörderische Angst. Die Leiter hinunter ins tiefe Wasser - ich hielt mich eisern am Rand fest. Gutes Zureden half nicht. Er brachte eine Angel, durch die steckte ich einen Arm. Er zählte laut die Schwimmzüge, es waren nur drei, dann klammerte ich mich schon wieder an den Rand. Wir übten im flachen Wasser. „Wunderbar. Sie sind mein bester Nichtschwimmer.“ Sagte der Bademeister. „Sie haben nur viel zuviel Angst.“ Entnervt machte er mir nach einer Weile den Vorschlag, immer mittwochs zu kommen. Die Männer



von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft übten dann Rettungstauchen.

Am nächsten Mittwoch schaute ich vorsichtshalber erst mal auf den Boden des Schwimmbeckens. Tatsächlich! Da hockten mindestens zehn Taucher. Mutig, ohne Angel und Schwimmflügel - das war mir nun doch zu peinlich -

zwei, drei: Ich war glücklich. Ich konnte Schwimmen. Nichts, aber auch gar nichts konnte mir passieren, denn wer hatte schon soviel Lebensretter auf einmal?

Heute vermisse ich sie manchmal: im Urlaub am Meer, bei starker Brandung und hohen Wellen. Da kommt die Angst schon mal wieder.

traute ich mich ins tiefe Wasser. Beruhigend redete mir der Bademeister zu.

Endlich! Das war der Durchbruch! Erst mal eine Bahn, dann



**Schon kleine Bewegungen verbessern unsere Hirnleistung.**

**Probieren Sie morgens vor dem Spiegel:**

1. Zähne putzen mit der anderen (als der sonst üblichen) Hand
2. Haare kämmen mit der anderen Hand
3. auf einem Bein stehen und sich waschen

**Oder hätten Sie es gerne etwas schwerer? Bitte sehr:**

4. auf dem linken Bein stehen und sich mit der rechten Hand die Zähne putzen
5. auf dem rechten Bein stehen und sich mit der linken Hand die Haare kämmen

**Noch nicht schwer genug?**

6. lesen Sie die Morgenzeitung auf dem Kopf, oder wenn Sie Bahnfahrer sind:
7. lesen Sie ein Buch über Kopf.

Sie werden staunen, wie Ihre grauen Zellen in Schwung kommen und wie Ihre Mitfahrer reagieren.

### Silbenrätsel

Die ersten und dritten Buchstaben von oben nach unten gelesen ergeben ein nettes Sprichwort.

Ca — cho — cken — der — der — duns — e — e — er — er — he — in — in — jeep — kett — le — lern — ma — ne — nie — ni — o — pel — ra — rat — ree — rin — risch — ro — rung — schlag — se — se — se — ti — tig — träl — van

1. Geländewagen .....
2. Gedächtnis .....
3. neblig .....
4. Enterich .....
5. beschaulich .....
6. singen .....
7. Anzeige .....
8. Aufkleber .....
9. Schiffseigner .....
10. Wohnwagen .....
11. Hagebutte .....
12. Widerhall .....
13. Regen .....
14. alte Dame .....

## Leserbrief und Antwort an die Redaktion „Alt? na und!“

Sehr verehrte Redaktionsmitglieder!

In diesem Mülheimer Jubiläumsjahr wird es viele schöne Veranstaltungen geben, an denen wir Bürgerinnen und Bürger teilnehmen und unsere Freude haben werden. Ein besonderer Fluss ist einfach ein großer Vorzug und ein Geschenk für uns alle. Mit der „Weißen Flotte“ werden hoffentlich unzählige Besucher die Ruhr hinauf und hinunter schippern.

Ein solch vergnüglicher Ausflug mit dem Schiff kann aber für Menschen mit Behinderungen mit einigen Schwierigkeiten verbunden sein. Es ist zwar kein Problem, auf das Schiff zu gelangen, aber dann: nach oben führt eine viel zu schmale Treppe, nach unten ebenfalls, und auch die Toilette ist nur über eine Treppe zu erreichen, die von Rollstuhlfahrern nicht benutzt werden kann.

Man ist also froh, wenn man an Bord ist, muss allerdings auf die Toilettenbenutzung verzichten und ob man zu einem Spaziergang zwischendurch aussteigt, überlegt man sich gut.

Es gibt in Mülheim viele Altenheime und Behindertengruppen, wäre es da nicht eine Idee, eines unserer Fahrgastschiffe behindertengerecht umzubauen? Oder - weil die Fahrgastschiffe ja vielleicht zu groß sind und ein Umbau zu teuer würde - ein kleineres Schiff anzuschaffen, das vielleicht sogar schon entsprechend ausgestattet wäre?

Ich fände, es wäre zum Stadtjubiläum (und für die Zeit danach!) ein großartiges und für andere Städte nachahmenswertes Zeichen, wenn Mülheim ein behindertengerecht ausgestattetes Schiff anbieten könnte. Außer dem professionellen Personal könnten ehrenamtliche Helfer als Begleiter „angeheuert“ werden. Ich würde mich jetzt schon dafür anmelden.

Ich weiß natürlich auch, dass die Stadt wahrscheinlich kein Geld für die Umsetzung einer solchen Idee hat, aber vielleicht findet sich ja ein Sponsor mit weitem Herzen und offener Geldbörse

für die Menschen in unserer Stadt, die nicht mehr so unbeschwert und fröhlich an den vielen schönen Festen und Events teilnehmen können.

Ob Sie diese Anregung als Beitrag in Ihrer nächsten „Alt? na und!“-Ausgabe bringen könnten? Das fände ich schön - und wer weiß, vielleicht geschieht ja ein kleines Wunder!

Mit freundlichen Grüßen

Ursula Haake



### Anmerkung der Redaktion:

*Diesen Brief haben wir weitergeleitet an das „Projektbüro Kultur an der Ruhr“, das die Feste und Aktionen zum Stadtjubiläum 2008 plant und organisiert. Hier ist die Antwort:*

Sehr geehrte Redaktion

„Alt? na und!“,

sehr geehrte Frau Haake,

es freut uns sehr, dass uns nach wie vor täglich viele gute Ideen und Vorschläge in Bezug auf das diesjährige Stadtjubiläum und das Kulturhauptstadtjahr in 2010 erreichen. Dafür möchten wir uns zunächst bei Ihnen und natürlich ebenso bei allen anderen Ideengebern, Mitwirkenden und Unterstützern ausdrücklich bedanken.

Ihre Anregung zum Thema „Anschaffung eines behindertengerechtes Schiffes“ haben wir aufgegriffen, obwohl eine Realisierung im Rahmen des diesjährigen Stadtjubiläums nicht

vorgesehen ist, um zu recherchieren.

Aufgrund Ihrer Anfrage haben wir uns sowohl mit den Betreibern der Mülheimer Ruhschiffahrt als auch mit der Behindertenkoordinatorin der Stadt Mülheim in Verbindung gesetzt, um den aktuellen Sachstand in Bezug auf die gegenwärtigen Standards der Mülheimer Flotte zu erkunden.

Nach den uns vorliegenden Rückmeldungen konnten wir, wie Sie ja bereits selber schilderten, in Erfahrung bringen, dass beginnend mit der Landesgartenschau MüGa 1992 alle technisch machbaren und finanzierbaren Umrüstungen erfolgt sind.

Die Kosten für die Neuanschaffung eines barrierefreien Schiffes für Linienverkehr und Chartertouren würden sich auf 1,2 - 1,5 Mio. Euro belaufen. Kosten, die momentan in keinem Wirtschaftsplan berücksichtigt werden können. Natürlich würden wir es sehr begrüßen, wenn Sponsoren Ihre Anregung aufnehmen würden.

Für das Stadtjubiläum ist das Projektbüro Kultur an der Ruhr selbstverständlich sehr darum bemüht, barrierefreie Zugänge zu allen Veranstaltungen einzurichten, damit alle interessierten Mülheimerinnen, Mülheimer und Gäste an den Festivitäten ohne Einschränkung und mit viel Freude teilhaben können.

Mit freundlichen Grüßen

Das Projektbüro

### Anmerkung der Redaktion:

*Wir danken für diese Antwort, wollen aber noch an anderen Stellen nachfragen, ob und wie sich die Idee von Frau Haake verwirklichen lässt. Über das Ergebnis berichten wir in Ausgabe 70.*