

# Alt? na und!

Mülheimer Senioren Zeitung

seit 1989

Ausgabe 62

Sept. - Nov. 2006

## Ein Spaziergang mit Oma und Opa



Der Mensch schuldet dem Kind das Beste,  
was er zu geben hat.

Aus der UNO-Deklaration zum Schutz des Kindes

## Das Leben mit meinem demenzkranken Mann

Seit Herbst 2003 merkten meine Kinder und ich, dass sich mein Mann veränderte. Vergesslichkeit, Suchen nach Gebrauchsgegenständen des täglichen Lebens und Orientierungsschwierigkeiten beim Autofahren. Diese Symptome kamen nach und nach.

Im Sommer 2004 suchte ich Hilfe. Im Heft der *Familienbildungsstätte Scharpenberg* fand ich die Adresse einer *Selbsthilfegruppe für Alzheimerkranke*. Dort finden regelmäßig Informationsnachmittage statt. Eines Tages gingen mein Mann und ich dorthin. Wir wurden durch den Leiter der Gruppe, Herrn Weinfurth (Tel. S.3), sehr herzlich auf- und angenommen. Ich fühlte mich von diesem Tag an nicht mehr allein und hilflos. Die Information und Hilfe, die ich bekam, klärte mich auf über die Krankheit mit allen Konsequenzen.

Im Herbst 2004 wurde mein Mann in der „*Memory Clinic*“ (Foto S.3) in Essen-Bergeborbeck untersucht und mit Demenz eingestuft.

Im Juni 2005 beantragte ich für uns eine Kur im *Alzheimer-Therapie-Zentrum der Klinik am Stein, Olsberg (ATZ)*, für meinen Mann als Patienten und für mich als pflegende Angehörige. Leider lehnte die Krankenkasse die Kur ab, im November 2005 fuhren wir als Selbstzahler nach Olsberg.

Wir wurden drei Wochen getrennt therapiert, und ich lernte sehr viel über den Umgang mit meinem kranken Partner, um unser Leben erträglich und lebenswert zu gestalten.

Seit Dezember 2005 geht mein Mann einmal in der Woche zur *Tagespflege* in den *Ruhrgarten*. Dieser Tag in der Gruppe beeinflusst ihn sehr positiv.

Die tägliche Pflege, die ein Alzheimerkranker braucht, ist sehr unterschiedlich. An manchen Tagen geht es rund um die Uhr. Dadurch stoße ich an meine physischen und psychischen Grenzen. Unter Zeitdruck

klappt gar nichts, es entstehen bei dem Kranken Aggressionen und Ablehnung. Wir sind auf Hilfe, die ich mir ins Haus hole und die Unterstützung unserer Familie angewiesen. Durch die Krankheit hat sich unser Leben total verändert. Alle Aktivitäten, die uns früher ausfüllten und viel Freude bereitet haben, gibt es nicht mehr. Es dauerte Monate, bis wir beide einen neuen, lebenswerten Alltag fanden. Heute haben wir „blaue“ und „graue“ Tage. Name der Red.bekannt.

Kontakt: Klinik Gerontopsychiatrische Ambulance, Wickenburgstr. 23, 45147 Essen, Tel.: 0201 8707 / 380

### § Ihr gutes Recht: Großeltern und Geschwister haben ein Recht auf den Umgang mit dem Kind, wenn dieser dem Wohl des Kindes dient.“

Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) § 1685, Absatz 1

Wenn, z.B. nach einer Trennung oder Scheidung der Eltern, das Umgangsrecht zu den Enkelkindern seitens der Eltern oder eines Elternteiles auf Dauer versagt wird, bleibt oft der Gang zum Gericht nicht erspart, um den Kontakt aufrecht zu erhalten.

Rechtliche Vorschriften zur Durchsetzung des Umgangsrechtes finden Sie im **Gesetz über die Angelegenheiten der freiwilligen Gerichtsbarkeit (FGG)**.

Links zum Thema sind auch auf unserer Internetseite [www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de) – oder schreiben Sie für weitere Informationen an die Redaktion. ER

### In dieser Ausgabe

Leserbrief zu Demenz / Recht ..	2
Demenz-Folge 3 / Fragen .....	3
Hospiz-Idee / Stolpersteine .....	4/5
Letzter Koffer .....	5
Friedhöfe / Volkstrauertag .....	6
VHS Gedächtnistraining... ..	7
Seniorenbeirat / Freiwilligenkarte	8
Mülheimer Bauer / Falten .....	9
Mangelernährung / Mod. Zeiten..	10
Graue Haare .....	11
Generationen / CBE Anzeige ...	12
Beatclub / Erleben / Namen .....	13
Buchbesprechung / PC-Kurse ..	14
Gehirnjogging / Silbenrätsel. ....	15
FG wurde 80 / Regenschirme ...	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), Evelyn Fischer (EF), 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), Marianne Seger (MS), Elisabeth Schmitz (ES), Dorothea Stehkämper (DST), Eva Stoldt (ev), Gabriele Strauß-Blumberg (GSt-B, Redaktionsleitung), Hans-Dieter Strunck (DS), Inge Strunck (IS), Wilhelm Werner (WW).

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

**Druck:** Hausdruckerei der Stadt

#### Briefe und Beiträge:

Für eingesandte Manuskripte wird keine Abdruckgarantie gegeben. Rücksendung erfolgt nicht, Kürzungen und sinnngemäße 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.

# Demenz - Folge 3

## Alzheimer, das langsame Vergessen des bisherigen Lebens

In Folge 2, Ausgabe 61, berichteten wir über die verschiedenen Formen der Demenz. Denn Demenz ist ein Oberbegriff von Erkrankungsbildern, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung einhergeht. **Etwa zwei Drittel aller Demenzformen sind eine Alzheimerdemenz.** Bei etwa 5% der Erkrankten beginnt die Demenz im Alter von 65 Jahren. Mit 90 leiden schon 35% an einer Demenz.

Heute stellen wir Ihnen vor, wie Sie als Angehöriger bei Ihrem Ehepartner oder einem Elternteil feststellen können, ob es eine Demenz oder nur eine altersbedingte Vergesslichkeit ist.

Jeder hat in seinem Leben schon einmal etwas vergessen, seien es die Autoschlüssel, die Brille oder anderes. Wir haben es bemerkt und mussten deshalb manchen Weg noch einmal machen.

Anders bei einer Demenz: Wenn bei ihr das Vergessen einsetzt, weiß der Kranke nicht, dass er etwas vergessen hat. Er steht z.B. in einem Laden und weiß nicht mehr, was ein Laden ist und was dort zu tun ist. Die Information ist nicht mehr vorhanden.

Vergesslichkeit und zeitliche sowie räumliche Orientierungslosigkeit sind die ersten Anzeichen. Zwar verlieren die Kranken intellektuelle Fähigkeiten (ihr Gedächtnis und ihre Sprache), die Gefühlswelt aber bleibt in Ordnung. Allerdings schwanken Gefühle und Stimmungen schnell und heftig.

Wie kommt das? Die Ärzte sprechen vom „Verlust der Impulskontrolle“. Gefühle und Empfindungen können nicht mehr mit dem Verstand eingeordnet und kontrolliert werden. Auf jeden Impuls folgt sofort eine manch-

mal sehr heftige, unkontrollierte Reaktion oder Stimmungsänderung.

Was können Sie als Angehöriger tun? Wenn Sie die ersten Anzeichen bemerken, ist es am besten, den Menschen unmerklich zu beobachten.

Ist es nur eine zufällige Vergesslichkeit oder kommt sie immer öfter vor?

Wie reagiert er auf Dinge, die er verlegt hat?

Kann er seine Vergesslichkeit zugeben, oder wird er böse und beschuldigt andere, ihn bestohlen zu haben?



Im Zweifel sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen und mit diesem Ihre Beobachtungen besprechen. Um eine richtige Diagnose zu stellen, sind Fachleute gefragt.

In Essen gibt es z.B. die „Memory Clinic“ (s.o.) 45356 Essen, Germaniastr.3, Telefon 0201/6311-133, die entsprechende Tests macht.

Ist die Diagnose eindeutig, heißt das für die Angehörigen, viel Kraft, Geduld und Opfer aufbringen. Die Betreuung eines Demenzkranken ist nicht einfach und wird mit der Zeit immer schwerer. Die Krankheit schreitet fort, lässt sich nicht aufhalten. Zum Schluss ist eine Rundumbetreuung notwendig.

Was können Sie tun, um zwischen- durch Kraft zu tanken? Es gibt verschiedene Tagespflegestellen für

kurze Zeit oder während Ihres Urlaubs. In Mülheim können Sie die Adressen bei der Seniorenberatung im Rathaus, Telefon 0208/455-5007 erfahren. Auch die Mülheimer Alzheimer-Selbsthilfegruppe (Herr Weinfurth Telefon 0208 / 34927) hilft mit Rat und Tat.

Zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denken Sie auch an sich! Nur wenn Sie Kraft haben, können Sie auch Kraft weitergeben. Wenn die Beanspruchung für Sie zu stark wird, lässt es sich oft nicht vermeiden, den Kranken in ein spezielles Pflegeheim zu geben.

Über solche Einrichtungen berichten wir in der nächsten Ausgabe von „Alt? na und!“ ev

\*\*\*\*\*

### Ich frage mich manchmal:

Hebe ich wirklich nur das auf, was mich glücklich macht?

\*\*\*

Gestalte ich meinen Alltag täglich aber nicht alltäglich?

\*\*\*

Kann man mir gegenüber ganz ehrlich sein?

\*\*\*

Möchte ich gerne „gut“ sein?

\*\*\*

Macht das, was ich tue, mich besser?

\*\*\*

Übernehme ich manchmal bereitwillig den Rat anderer, die mein Leben nicht leben werden?

## Zur Hospiz-Idee

Hospize waren im Mittelalter meistens von Orden geführte Häuser, die Reisenden oder kranken Menschen als Herberge dienten. Hier fand, wer unterwegs war, einen Ort der Geborgenheit, Begleitung und Beistand bei Krankheit und im Sterben. Woran man heute als Hospiz denkt, braucht nicht immer ein Gebäude, sondern ist eine innere Haltung. In diesem Sinne tätige Frauen und Männer sehen den Erkrankten mit all seinen Vorstellungen und Bedürfnissen. Immer, wenn bei den Angehörigen Hilflosigkeit, Ratlosigkeit und Angst dazu führen, dass sie befürchten, den Vorstellungen des Kranken von einem lebenswerten Leben bis zuletzt nicht mehr zu entsprechen, kann die Unterstützung durch den Hospizverein eine Hilfe sein.

Der qualifizierte Dienst erfolgt überkonfessionell und unentgeltlich. Die Bedürfnisse des Erkrankten sind die Richtschnur, nach der sich Ärzte, Pfleger, ehrenamtliche Begleiter, Seelsorger und Therapeuten richten. Die Sehnsucht des Kranken nach dem Jenseits zu akzeptieren und sie als etwas Natürliches zu erleben, erfordert Zartgefühl und Takt. Dazu gehört auch die Entlastung der Angehörigen bei dem Gedanken, sie hätten nicht genug oder nicht das Richtige für den Leidenden getan. Meist haben sie alles getan, was sie konnten. Schwerstkranke das spüren zu lassen, ist eine der wichtigen



zur Bestimmung der Hospizmitarbeiter. Auch nach dem Tod des

Angehörigen ist die Arbeit des Begleiters nicht zu Ende.

Den Trauernden eine Stütze zu sein und ihnen bei dem Beginn des neuen Lebensabschnittes Hilfestellung zu geben, gehört zum Einsatz. Die langsame aber stetige Gewöhnung an die neue Situation wird leichter, wenn man nicht alleine ist, sondern jemanden an seiner Seite weiß. Jeder braucht in dieser Situation einen anderen, mit dem er seine Seele teilen kann. Hospizmitarbeiter sind dazu bereit.

„Nein, das könnte ich nicht“, sagt mancher, der aber sonst der Hospizarbeit gegenüber sehr aufgeschlossen ist. Solche Menschen können trotzdem helfen, denn es gibt zahlreiche weitere Aufgaben in diesem Bereich.

Eine große Hilfe ist es schon, wenn man im Freundeskreis Gespräche über die Tätigkeit des Hospizvereins führt, damit möglichst viele Menschen Mitglied werden. Da sich der Hospizverein nur durch Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert, ist die Zahl der Mitglieder enorm wichtig.

Wofür braucht der Hospizverein Geld, wenn doch alle Mitarbeiter ehrenamtlich tätig sind? Diese werden kontinuierlich weitergebildet und erhalten Supervision. Sie sind bei ihren Einsätzen versichert und bekommen die Fahrtkosten erstattet. Weitere Kosten entstehen durch Telefonate, Porto, Gebühren, Druck von Prospekten und durch das Büro, in dem Hilfesuchende sich melden können.

Gespräche mit Bekannten über die Tätigkeit des Hospizvereins sind deshalb leicht, weil die Mitwirkung bei einer hoch anerkannten sozialen Aufgabe überall Beachtung findet. Das geht natürlich am besten, wenn man selbst Mitglied ist.

Eine weitere Aufgabe ist die Entlastung pflegender Angehöriger, damit diese etwas Freizeit haben, um sich von der schweren Arbeit der Partnerpflege zu erholen. Hier kommt es also nur darauf an, sich für diese Zeit in der Wohnung des Kranken

aufzuhalten, damit der Angehörige sich keine Sorgen machen muß. Außerdem werden immer wieder Menschen gebraucht, die bei öffentlichen Veranstaltungen am Informationsstand des Hospizvereins Auskünfte geben, Prospekte verteilen und Kontakte pflegen können. Auch Hilfe beim Auf- und Abbau ist gerne gesehen.

So kann jeder auch ohne seelische Belastung anderen zu einem Leben in Würde bis zuletzt verhelfen. FG

## Stolpersteine zum Erinnern



Haben Sie auch schon einmal auf die 10 x 10 cm großen Tafeln geachtet, die in Gehwege eingelassen sind und an Menschen erinnern, die einst dort gewohnt haben und durch das NS-Regime im Dritten Reich verschleppt und ermordet wurden? Nun, in Mülheim gibt es bislang nur sieben dieser *Stolpersteine* genannten Täfelchen. (Kohlenkamp 8, Bahnstr.25 (2x), Georgstr.24, Eppinghofer Str.133, Scharpenberg 42, Duisburger Str. 87)

Dass es mehr werden mögen, dafür setzt sich in unserer Stadt u. a. die *MIT - Mülheimer Initiative für Toleranz* - ein, die mit 86 angeschlossenen Vereinen und Verbänden größte Bürgerbewegung vor Ort.

Die Geschichte dieser *Stolpersteine* ist kurz erzählt. Der Kölner Künstler *Gunter Demnig* hatte 1992 die Idee, mit diesen Messingplatten auf Betonquadern eine neue Erinnerungsform

## Ein Koffer für die letzte Reise

der Öffentlichkeit vorzustellen. Die ersten Steine wurden in Köln verlegt, es folgten Berlin-Kreuzberg und andere Städte. Heute gibt es mehr als 7500 Steine in 130 Städten. Auf jedem sind Name und Vorname des Opfers sowie Geburtsdatum und Leidensweg dokumentiert (s. Fotos). Die Kosten von 95 Euro/Stück werden meist durch private Spenden gedeckt.

Schüler/innen der Realschule Stadtmitte haben aus Anlass ihres Schuljubiläums im Jahre 2004 das Schicksal jüdischer Schüler ihrer Schule während der NS-Zeit untersucht und die Anbringung der *Stolpersteine* in Mülheim initiiert. Am 9.11.2005 befragten sie Passanten in der Innenstadt und erfuhren eine durchaus positive Reaktion aus der Mülheimer Bevölkerung zu diesem Thema.

Die auf diese Weise mögliche Aufarbeitung eines wesentlichen Teiles der Geschichte unseres Landes wird durch die Jüdische Gemeinde Duisburg/Mülheim/Oberhausen ausdrücklich begrüßt.

Zur Fortsetzung dieser Aktion, die auch Leben und Leiden der Verfolgten erforscht, werden Mitstreiter gesucht, die Zeitzeugen befragen und in Archiven recherchieren. Das Stadtarchiv hat seine Mithilfe bereits angeboten.



Wer sich dafür interessiert, zur Mitarbeit oder zu einer Spende bereit ist, wende sich bitte an die *MIT - Mülheimer Initiative für Toleranz-* Ansprechpartner ist *F.W. von Gehlen* (Büro der Oberbürgermeisterin) Tel. 4551302 oder an uns.

Text und Fotos: DS

Der Bestatter Fritz Roth aus Bergisch-Gladbach hat ein Kunstprojekt ins Leben gerufen, das anregt, sich zu besinnen. Er hat an insgesamt 100 Bürger aller Schichten und Altersgruppen dieses Landes einen leeren Koffer geschickt und sie gebeten, den Koffer für die letzte Reise mit den Dingen zu packen, die ihnen wichtig und nahe sind. Es sollten Erinnerungen sein oder Ausrüstung für die letzte Wegstrecke. Dinge, die diesen bestimmten Menschen unverwechselbar machen.



Die Resonanz war so vielfältig wie die Biografien, wie die Träume und Weltanschauungen der Packenden.

Einige Beispiele: *Nora*, 25 Jahre, studiert Produkt-Design und war verwirrt, weil sie doch mitten im Leben steht. Doch dann hat sie den Koffer weiß besprüht und Bilder von Freunden, ein Stofftier, eine Spieluhr, ihr Tagebuch und Gegenstände mit persönlichem Bezug hineingelegt. In einem die Ausstellung begleitenden Film erklärt sie, warum sie gerade diese Wahl getroffen hat.

*Manfred*, 63, Metzgermeister, war der Auffassung, man müsse nicht jedem Trend hinterherlaufen. Er schrieb auf ein Blatt Papier „Nein“ und legte es in den Koffer. Nach einigen Tagen schrieb er auf ein anderes Blatt „Entschuldigung“, nach weiteren Tagen des Nachdenkens kam ein Blatt „Danke“ oben darauf und schließlich die Erklärung „Liebe“. - Ein Koffer war mit Blütenblättern einer gelben Rose gefüllt, bei denen der Hinweis lag: „Die

möchte ich auch ins Grab gestreut bekommen.“ Ein sonst leerer Koffer enthielt nur einen Brief mit persönlichen Gedanken zur „letzten Reise“ und der Schlussbemerkung: „Ich hoffe, im Jenseits als Gast aufgenommen zu werden, dem alles Notwendige gegeben wird. Deshalb bleibt der Koffer leer.“

Humor hatte ein Packer, der ein Dosentelefon, wie Kinder es benutzen, in den Koffer legte mit der Begründung: „Vielleicht gibt es ja eine Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen.“ Die meisten anderen Koffer enthielten Dinge aus dem Leben derjenigen, die sich an der Aktion beteiligt haben. Bücher, CDs, Briefe, Handy, Papiertaschentücher, Kartenspiel, eine Bibel, eine einzelne rote Rose usw. Jeder Kofferinhalt sagte etwas über den Packer aus.

Eine tiefere Dimension bekommt jedoch ein voller Koffer, wenn man aufgefordert wird, nacheinander wieder etwas herauszunehmen, weil man sich dadurch auf das Wesentliche konzentrieren kann. Was bleibt zum Schluss? „Was um alles in der Welt ist für mich im Leben oder an seinem Ende wirklich wichtig?“



Auch der Sarg ist ein "Koffer". Er kann bemalt und ausgestattet werden, allerdings nicht mehr von einem selbst, sondern nur von denen, die uns nahe stehen. Schön ist es, wenn die wissen, was uns wichtig war - ein letzter Liebesdienst.

Die Kofferausstellung wird vom 13.-27. Oktober 2006 in Münster, in der Friedenskapelle am Friedenspark, Willy-Brandt-Weg 37 b gezeigt.

Text und Fotos: FG

## Lockerung der Vorschriften für Friedhöfe

Die Angehörigen eines Verstorbenen möchten oft selbst entscheiden, welcher Ort und welche Grabgestaltung dem zu Bestattenden am besten gerecht werden. Der Grabstein sollte widerspiegeln, was den Menschen ausgemacht hat. Dann bekommen sogar vorübergehende Fremde eine Vorstellung von dem Menschen, der dort zur letzten Ruhe gebettet wurde.

Ist das denn bei den strengen Vorschriften der kommunalen und kirchlichen Friedhöfe überhaupt realisierbar? Ja! Die Wahl des Friedhofs ist freigestellt. Auch bei der Gestaltung der Grabstätte gibt es inzwischen einen großen Spielraum. Durch Beisetzungswünsche von Personen aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen ist das Normgrab schon lange nicht mehr *in*. Die Friedhofsverwaltungen unterstützen sogar eine künstlerische Gestaltung der Grabstätten, wenn die Sicherheitsvorschriften eingehalten werden. Es ist verständlich, dass Haftpflichtversicherung, Berufsgenossenschaft und Gewerbeaufsichtsamt Wert darauf legen, dass Friedhöfe keine potentiellen Gefahrenräume sein dürfen. Steinmetze beraten so individuell, dass Betonwüsten von Einheitssteinen der Vergangenheit angehören. Ein Beispiel: Der Riss in einer Familie wurde durch einen Stein dargestellt, der aus zwei getrennten Teilen bestand. Für das neue Familienmitglied, das später bestattet wurde, konnte ein Teil nach dem gleichen System hinzugefügt werden, das nun – mit den älteren Teilen zusammen – eine Dreiergruppe formt, die bildhaft eine neue Harmonie darstellt. Botschaft der Steingruppe: Getrennt und doch vereint. Andere Skulpturen zeigen zwei Menschen, die sich innigst umarmen oder ein Pendel, weil der Verstorbene sich in vielen Situationen nicht entscheiden konnte. Stilvoll soll es sein, aber nicht verkitscht. Dafür sorgen schon die Steinmetze, die nach dem goldenen Schnitt und

arithmetischen Zahlenreihen gestalten, wie es auch in der Natur geschieht.

Wichtig ist das persönliche Gespräch mit dem Grabsteinhersteller, der auch gerne bereit ist, ein Modell im Maßstab 1 : 10 herzustellen, so dass man vorab überprüfen kann, ob die Lösung den eigenen Vorstellungen entspricht.

Die Wünsche nur dem Bestattungsunternehmer mitzuteilen reicht nicht, weil erst im Gespräch mit dem Steinmetz die endgültige Form gefunden werden kann.



Aber es muß ja gar nicht ein konventionelles Grab sein. Schon heute entfällt ein Anteil von ca. 50 % der Bestattungen auf Einäscherung und Urnenbeisetzung. Für die Urnen werden Urneneinzel-, Urnenreihengräber oder Urnenstelen angeboten.

Auch die anonyme Beisetzung wird immer häufiger gewählt. Dazu kommen die Seebestattung, das Verstreuen der Asche und Sonderformen der Beisetzung.

Der Friedhofsträger weist auf mindestens einem Friedhof im Stadtgebiet Rasenflächen als Aschenstreuelfeld aus. Dort wird die Totenasche durch Verstreuen beigesetzt. Dies kann aber auch in sogenannten Friedwäldern geschehen.

Das geänderte Bestattungsgesetz bietet also viel Spielraum und erlaubt große Kreativität bei der Gestaltung der privaten Gedenkstätten. Man muß es nur nutzen.

Text: EF/FG, Foto: DS

## Erinnerungen zum Volkstrauertag

Im letzten Kriegsjahr meldete ich mich mit 18 Jahren freiwillig zur damaligen Kriegsmarine. Ich kam einige Tage zu spät, denn gerade war die Auflösung der Kriegsmarine bekannt gegeben worden. Freiwillige, Jugendliche und ältere Soldaten, die nicht mehr fronttauglich waren, wurden in Volkssturm-Regimenter eingewiesen. Unsere Uniformen waren zusammengewürfelt. Mit französischen Beutegewehren älteren Datums, die schrottreif waren und ohne Munition, wurden wir ausgerüstet.

Unser Einsatzgebiet war der so genannte Sauerlandkessel. Die Russen kamen von Osten, Amerikaner und Engländer von Süden und Westen. Mittendrin ich mit der Aufgabe, 200 russische Gefangene zu bewachen.

Zusammen mit zwei älteren behinderten Kameraden machten wir uns auf den Weg **zum Ruhrgebiet**. Die Gefangenen waren Kadetten, kaum älter als ich. Sie hätten überall hingehen können. Wir hätten sie nicht hindern können. Aber sie blieben. Wir bekamen keinerlei Verpflegung. Auf den abenteuerlichsten Wegen besorgte ich Verpflegung für die, in meinen Augen, armen Teufel. Keiner sprach des anderen Sprache. Ich erbettelte Kartoffeln und Salz bei den Bauern. Wasser gab's aus den Bächen. Zwei Wochen zogen wir so umher. Dann wurden die Kadetten mit Lastern fort gebracht. Inzwischen war der Kessel zu. Wir drei wurden ausgemustert.

Als wir in ein Dorf nahe Engelskirchen kamen, wurden wir von amerikanischen Soldaten gefangen genommen. Man nahm uns unsere Entlassungspapiere ab und brachte uns in das Gefangenenlager Remagen. Dieses lag direkt am Rhein, und es regnete unaufhörlich. Es gab keinerlei Unterkünfte und wir lagerten unter freiem Himmel. Morgens stellten wir uns in einer endlosen Schlange zum

„Verpflegungsempfang“ auf. Wir bekamen ca. 200 g pappiges Weißbrot, manchmal eine kleine Dose Corned Beef, etwas Käse und eine Hand voll trockener Erbsen, mit denen niemand etwas anfangen konnte. Zum Trinken wurde sich wieder angestellt. Wasser wurde direkt aus dem Rhein in große Silos gepumpt, mit einem Sack Chlor vermischt und ausgeteilt. Die meisten mussten aus der hohlen Hand trinken, da sie keine Behältnisse hatten. Eine milchig weiße Brühe, die viele nicht vertrugen und erkrankten. Täglich starben ca. 200 der Gefangenen. Dann brach eine Ruhrepidemie aus und wieder waren es die ganz jungen und die älteren ohne Widerstandskraft, die nicht überlebten.

Ab und zu wurden kleinere Gruppen entlassen. Sie wurden auf eine ganz perfide Art ausgesucht. Die Amerikaner fragten, wer aus dem Ruhrgebiet stamme. Für sie galten alle als potenzielle Bergleute. Sie wurden in die französischen Zechen „verschleppt“, muss man schon sagen. Dort herrschten vorsintflutliche Verhältnisse, in denen auch wieder viele ihr Leben verloren.

Wir alle steckten in einem tiefen Sumpf. Es war kalt. Die ersten Erfrierungen traten auf. Dazu reichten die ewige Nässe und Temperaturen um 5 Grad. Ich bekam Erfrierungen an beiden Füßen und wurde schwer nierenkrank. Die linke Niere arbeitete nicht mehr und funktionierte erst nach vielen Jahren wieder.

Ich kampierte in der Nähe des Eingangstores. Draußen vor dem Tor lagerten deutsche Sanitäter, von denen man ab und zu das Neueste erfahren konnte. So auch die Geschichte mit den französischen Zechen. Mit mehreren gingen wir dann durch das Lager und warnten unsere Kameraden. Eines Tages wurden Leute aus dem Sauerland gesucht. Ich meldete mich und kam endlich frei.

In einer Rückschau sage ich heute: Seit damals hat sich nichts verändert. Aus den schlimmen Zeiten hat man

nichts gelernt. In ununterbrochener Reihenfolge: Kriege, Gefangenschaft, Tod und Zerstörungen in der Welt. Wir können unendlich dankbar sein, dass es uns erspart geblieben ist. Zu bedauern sind nur die Angehörigen der deutschen Bundeswehr, die in fremden Notstandsgebieten ihren Dienst tun müssen.

Text: WS, Foto: DS



### *"Gedächtnistraining und Gehirn jogging in der VHS"*

Im Angebot der VHS las ich diese Zeilen und wollte wissen, was verbirgt sich dahinter? Um das heraus zu bekommen, meldete ich mich zu diesem Kurs an. Zu Beginn stellten wir uns einander vor. Anschließend wurde nachgefragt, welche der Namen wir behalten hatten. Nicht immer klappte es - peinlich!

Wir bildeten Sätze über eine Urlaubsreise, die mit den Buchstaben des Alphabetes anfangen sollten. Der Erste startete mit A: Am See trank ich einen Kaffee. Dann der Zweite mit B: Britta war bei mir, usw. Nun, das ging gerade noch so - auch wenn es schwer ist, Sätze mit Sinn und im angemessenen Zeitrahmen in der Gruppe zu bilden. Dann ging es in umgekehrter Reihenfolge weiter. Man kommt schon ins Schleudern, wenn dann plötzlich Sätze mit

Z,Y,X,W,V,U,T beginnen sollten. Z: Zum Abschluss führen wir mit einer Seilbahn auf einen Berg, Y: Yachthäfen sind immer ein Anziehungspunkt, X...? Allein das Rückwärtsaufsagen des Alphabetes verlief nicht ohne Probleme.

Der Unterricht ist lustig und angenehm. Einige Beispiele: Wir erhielten den nachstehenden Text ohne Punkt, Komma und Leerzeichen. Das ungewohnte Lesen trainiert man mit dieser kleinen Geschichte:

„eswareinmaleinwaisenjungeerzog vondorfzudorfimmeraufdersuchenach etwasessbaremundeinemdachüber demkopfeinestagestrafderjungeauf einenaltenmanderebenfallsvondorfzudorfwandertesiebeschlossengemeinsamweiterzugehen.....“

Danach wurden wir aufgefordert, eine rückwärts aufgeschriebene Geschichte zu lesen: „...nefualleg setarkoS nehposolihP nehcsiheirg muz retnnakeB nie mak segaT seniE“

Genauso schwierig ist es, einen Text zu lesen, der einfach auf den Kopf gedreht wurde. Es gab regelmäßig Hausaufgaben. Ob wir sie machten oder nicht lag im eigenen Ermessen.

In einer anderen Kursstunde bekamen wir zu Anfang ein Bild mit 10 Gegenständen gezeigt und nach 1 ½ Stunden mussten wir versuchen, uns an die Gegenstände zu erinnern. Die meisten erinnerten sich nur an die Hälfte, und jeder war doch stolz, wenn er etwas mehr wusste.

Der Kurs findet 14-tägig statt, und wir freuen uns immer auf neue Aufgaben und Ideen. Der Grundgedanke des Kurses ist, neue Denkanstöße zu geben, wie wir auch im Alltag unser Gehirn auf Trapp bringen können.

*Der Einstieg in einen neuen Kurs ist am 7.9.2006 möglich. Auch im Januar 2007 wird es wieder einen solchen Kurs geben. Information und Anmeldung in der VHS Mülheim unter 455-4318, Hermann Schröder.*

## Bericht aus der Arbeit des Seniorenbeirats

Erster TOP ist stets die „**Einwohner- und Bürgerfragestunde**“. Beim letzten Mal gab es eine Anfrage zu „*Wohnen im Alter in Mülheim*“, die weiterhin bearbeitet wird.

Diese „Fragestunde“ bietet die Möglichkeit, sich persönlich oder als Gruppe für ein Anliegen Älterer (z. B. im Stadtteil) anzumelden. Da die Sitzungen öffentlich sind, können Bürgerinnen und Bürger also selbst verfolgen, ob und wie ihre Belange im Beirat bearbeitet werden.

Auskunft über TERMINE und andere Informationen erhält man durch die Geschäftsstelle im RATHAUS, Frau Anke Klein, Telefon: 455-5005.

**TOP 2: Mitteilungen aus der Verwaltung** (durch den Leiter des Sozialamtes, Klaus Konietzka)

1.. Die Eigenbetriebe „Alteinrichtungen der Stadt Mülheim an der Ruhr“ (Gracht, Kuhlendahl, Auf-dem-Bruch) sollen in eine noch zu gründende **ALTENHEIM GmbH** (= Gesellschaft mit beschränkter Haftung) ausgegliedert werden. Man will sich nach dem Modell in Mönchengladbach richten. Obgleich noch nicht endgültig für Mülheim entschieden wurde, können Auskünfte dazu schon bei der Geschäftsführung (s.o.) angefragt werden.

2. Zu den Plänen einer „**Senioren-gerechten Stadt**“ fehlen in Mülheim

noch stadtteilbezogene, zukunftsorientierte, nachhaltige Planungs- und Handlungs-Konzepte“.

Der Prozess soll in Angriff genommen werden. Beginn: nach den Sommerferien mit Dialog-Formen. Die erste Stufe – unter Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger in den Stadtteilen – soll möglichst nach 12 Monaten beendet sein.

Je mehr Informationen sich also die Älteren in Mülheim besorgen (im Rathaus, in der Senioren-Geschäftsstelle oder beim Ausschuss „Arbeit-Gesundheit-Soziales“), umso stärker können sie bei den Entscheidungen für ihren Stadtteil mitwirken.

Auskunft gibt es auch bei der Bürgeragentur, Schloßstraße 22, Tel: 455-1644. 06.07.2006 MS

## Die „Freiwilligenkarte“ in Mülheim an der Ruhr



Für unentgeltliche Arbeit heißt die übliche Bezeichnung „**Ehrenamt**“. Heute tendiert man zu dem Begriff „**Freiwilliges Engagement**“.

Diese Ausübung eines „Sozialen Dienstes“, bekommt jetzt Anerkennung in Form der „**Chipkarte**“, siehe Foto.

Man erhält sie beim Centrum für bürgerschaftliches Engagement (CBE), wenn man seit mindestens zwei Jahren pro Jahr 100 Stunden ehrenamtlich tätig gewesen ist. Ein entsprechendes Antragsformular kann man beim CBE abholen oder unter [www.cbe-mh.de](http://www.cbe-mh.de) abrufen. Mit dem unterschriebenen

Antrag holt man sich persönlich dann die „Freiwilligenkarte“ beim CBE ab. In mehreren Geschäften werden beim Vorzeigen dieser Karte Ermäßigungen gewährt.

Arbeit ist heute immer noch als Broterwerb anzusehen.-

Kostenfrei geleistete, gemeinnützige Arbeit, auch im Alter, soll durch diese „Chipkarte“ in der Gesellschaft mehr Bedeutung erhalten. Ich glaube, sie bringt für den „Ehrenamtler“ eine höhere Wertschätzung.

Eine weitere Anerkennung ist der „**Landesnachweis**“ von NRW.

Dieser bescheinigt den Einsatz im Ehrenamt und die damit verbundenen Qualifikationen. Somit ist er auch für Menschen, die berufstätig sind oder Arbeit suchen, interessant.

Ist er doch ein „PLUS“ bei einer Bewerbung für eine neue Arbeitsstelle,

gerade auch für jüngere Menschen.

Mein Motto für ehrenamtliche Arbeit lautet:

Zeitspende ist wertvoller  
als Geldspende!

Kontakt: CBE, Friedrichstraße 9,  
45468 Mülheim an der Ruhr,  
Tel.: 0208/97068 BB

### Rätsellösung:

1. Demokratie, 2. Erdenbürger,
3. Regenschirm, 4. Segelregatta,
5. Einsiedelei, 6. passend,
7. Teestube, 8. Ereignis,
9. maßgeblich,
10. Bodensee, 11. Eintänzer,
12. Reisekorb, 13. Imbiss,
14. Sauberkeit, 15. Tabelle,
16. Diskus.

Der September ist der Mai des Herbstes.

BB



## Es gibt noch Bauern

In Heißen besuchte ich den Landwirt Hermann Schulten-Baumer. Der herrliche Sommerweg dorthin, links und rechts die gelben Rapsfelder, zeigte mir die Schönheit der Landschaft. Es tut gut, wenn keine Zäune nötig sind, um einen 100 Hektar großen Besitz einzugrenzen.

Ich fühlte mich in meine Kindheit versetzt, als ich den gepflegten Bauernhof aus dem Jahr 1869 sah mit seinem eigenen Brunnen, mit der uralten, blumenumrankten Haustür, mit dem bunt gemalten Namen und der schwarzen, eisernen Türglocke mit dem langen schweren Schwengel, siehe Foto rechts. Alles sah aus, wie in einem alten Bilderbuch und erinnerte mich an eine leise Welt.



sagte er. Als 17-Jährige arbeitete ich während der Kriegshilfsdienstzeit bei einem Bauern, bündelte die Korngarben und stellte sie zu Hocken auf. Nach altem Brauch mussten „an drei Sonntagen die Kirchturmglöckchen läuten, dann war das Korn trocken“. Der Bauer arbeitet mit der Natur. Nach wie vor zieht sich die Arbeit des Bauern durch alle Jahreszeiten. Die Vorfreude auf die Ernte ist bis heute ein wundervolles Gefühl und erzeugt ein gutes Gewissen. Das Erntedankfest, immer am ersten Sonntag im Oktober, feiert heute fast kein Bauer mehr so, wie wir es aus unserer Kindheit kennen.

In den Kirchen wird das Erntedankfest aber immer noch festlich begangen. Vor den mit Korngarben geschmückten Altar legen die Besucher Körbe mit Brot, Gemüse, Früchten, Eingemachtem und Blumen. Das alles wird in einigen Gemeinden bei einem Ernte-Frühstück für einen guten Zweck wie z.B. „Brot für die Welt“ versteigert.

Auch heute gilt noch: „Die Saat war der Anfang – das Wachsen ihre Bestimmung – die Ernte der Dank.“

Text und Foto: BB



Die Bauern, Illex Beller

Heute hat die Technik auf dem Bauernhof Einzug gehalten: Sämaschinen, Erntemaschinen und Traktoren. Früher war weitgehend die Mistgabel Symbol bäuerlicher Handarbeit.

Ich denke zurück: Als ich 7 Jahre alt war, sah ich zum ersten Mal zu, wie ein Bauer aus einem Sackleinenbeutel, der um seine Schulter hing, die Saat ausstreute. „Mutter Erde lässt jetzt das Brot wachsen“,

## Was sind denn schon Falten?

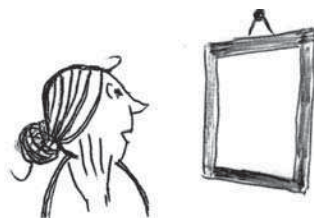
„Hurra, ich habe keine Falten mehr! Heute sind 14 Tage um!“

Vor zwei Wochen bekam ich in der Drogerie eine kleine Probe Creme geschenkt mit dem Versprechen: „Nur ein paar Minuten täglich und schon nach fünf Tagen ist die Haut praller und voller Spannkraft. Sie hat ein jüngeres Aussehen. Nach 14 Tagen sind die Falten und Fältchen sichtbar geglättet.“

Toll! So stand es auf dem Papierschnipsel (sogar in 12 Sprachen unter anderem auch in japanischen und ägyptischen Hieroglyphen). Vielleicht hat es Cleopatra schon ausprobiert? Ach nein, sie badete ja damals in Eselsmilch.

Na, in diesem Sinne habe ich mich damit

eingerieben. Jetzt sind die 14 Tage um, und ich sehe in den Spiegel: 14 STUNDEN jünger auszusehen



habe ich geschafft, aber JAHRE habe ich gebraucht, um zu meinen Fältchen zu kommen.

Jede Falte kann eine Geschichte erzählen. Sie alle gehören einfach zu meinem Leben. Ob sie nun Knicke heißen, Doppelfalten,

Runzeln, Quetschfalten oder Plisseefalten, Kniffe oder versunkene Striche. Mit all diesen Fältchen, das bin eben ich. Mit Lust und Laune lasse ich die Fältchen kommen. Zuletzt ein kleiner Denkanstoß: Warum darf eigentlich eine 70-jährige Frau nicht auch wie eine 70-Jährige aussehen?

Text: BB, Zeichnung: RM

### 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)

## Enkel verursachen Mangelernährung



Mediziner schlagen Alarm: Jährlich sterben Tausende alter Menschen, weil sie nicht ausreichend ernährt wurden. Ein Verdacht macht die Runde. Angeblich leidet eine Vielzahl älterer Menschen unter Mangelernährung. Was ist dran an diesem Verdacht?

Ich vermute, die Fußballweltmeisterschaft in diesem Jahr. Denn meine Enkel sammeln von einer bekannten Firma Punkte, die es beim Kauf bestimmter Produkte gibt. Wenn sie 60 Punkte zusammen haben, bekommen sie einen original hand-signierten DFB-Fußball.

Klar, dass zuerst an alle Großeltern eine E-Mail verschickt wird, welche Produkte die höchste Punktzahl haben. Da wären Nougatcreme, Schokoküsschen, Eier mit Plastikteilen als Überraschung und eine Müsliart.

Auf meine Rückantwort, „so etwas esse ich überhaupt nicht“, kommt eine enttäuschte Meldung. „Aber Du isst doch auch Süßigkeiten.“ – „Ja, richtig Jungens, belgische Pralinen, gerne auch Krokant in Williams-Christ-Birne oder Weinbrandbohnen.“ - Ihre Enttäuschung ist grenzenlos. Aber dann schlagen sie äußerst gemein zurück. Oma Bayern hat schon 16 Punkte für uns gesammelt. So, jetzt arbeiten sie mit Konkurrenzdruck, von wem das die lieben Kleinen haben? Ich maile pikiert zurück: „Oma Bayern hat auch

noch einen Opa Bayern und außerdem einen gefräßigen Dackel.“ Aber es hilft alles nichts, mein Ehrgeiz ist erwacht.

Es wird eingekauft: Statt Honig zum Frühstück, also Nougatcreme, Müsli und Schokoküsschen.

Mühselig trenne ich die Punkte von Gläsern und Papier, schneide sie aus und klebe sie auf eine Sammelkarte. Triumphierend rufe ich meine Enkel an, schließlich habe ich es nun auf 24 Punkte gebracht.

Zu früh gefreut, der Punktestand in Bayern ist schon wieder gestiegen, weil der Opa entdeckt hat, auf eine bestimmte Sorte Bier gibt es jeweils einen Punkt. Man muss nur den Kronenverschluss sammeln. Eigentlich trinke ich ja jeden Abend genussvoll mein Glas Rotwein. Was soll's, spüle ich eben Nougatcreme und Schokoküsschen abends mit Bier hinunter. Die strahlenden Augen der Enkel sind Dank genug.

Aber mein Arzttermin! Nach der Untersuchung schaut der Doktor mich besorgt an. „Ihr Cholesterinspiegel ist viel zu hoch, der Blutdruck ebenfalls, von Ihrem erhöhten Gewicht ganz zu schweigen.“ Dann wird er sehr ernst. „Ihre Leberwerte gefallen mir gar nicht. Was ist los mit Ihnen? Bewegen Sie sich mehr, essen Sie mehr Obst und Gemüse, vor allen Dingen lassen Sie den Alkohol weg.“

Ich werde rot, schweige aber eisern. Muss mir auch noch seinen Vortrag über Mangelernährung im Alter anhören. Er hat ja so Recht, aber mein Arzt ist noch jung, wenn er irgendwann mal Opa wird, erkläre ich es ihm. Doch bis dahin bleibt es ein Geheimnis zwischen Enkel und Großeltern. Und nun ist die WM zum Glück zu Ende.

Text und Foto: DST

## Moderne Zeiten

"Früher war alles besser!"

Nein, das stimmt so pauschal sicher nicht. Aber es gibt Dinge, die zu denken geben, zum Beispiel der Einkauf von Lebensmitteln:

Man ging ins Lebensmittelgeschäft um die Ecke, sagte seine Wünsche, alles wurde eingepackt und in den Korb gelegt. Nebenbei erfuhr man die Neuigkeiten aus der Nachbarschaft und konnte, wenn man Glück hatte auch noch anschreiben lassen.

Versuchen Sie das mal heute bei ALDI & Co!



Erst muss man sich einen Einkaufswagen besorgen und wehe, Sie haben keinen Chip oder Euro? Dann sieht das schlecht aus.

Sie rennen durch endlose Gänge, andere schieben Ihnen ihre Wagen in die Hacken oder ins Kreuz, Sie müssen sich jedes Teil selbst suchen und in den Wagen legen.

Dann packen Sie alles wieder aus und legen die Waren an der Kasse auf ein Band. Die nette Verkäuferin hat keine Zeit für Ihre Sorgen, sie scannt motorisch jedes Teil ein.

Sie packen alles wieder in den Wagen, bezahlen und fangen dann an, die Ware in Ihren Taschen zu verstauen.

Neuerdings gibt es Versuche, die Kunden auch noch selbst scannen zu lassen. Gute Nacht! Wir sind nicht nur Kunden, sondern auch Dienstleister der Supermärkte geworden.

Oder beim Friseur.

Beim Friseur war der Damensalon immer hinter dem der Herren, zumeist noch mit einem Vorhang versehen, damit man die Damen mit nassen Haaren oder mit Lockenwicklern nicht sah; war ja auch für beide Seiten nicht immer angenehm.

Und heute: Damen und Herren sitzen in einer Reihe, die Damen scheint es nicht mehr zu stören, ja mitunter sieht man einige bei schönem Wetter mit Färbemitteln auf dem Kopf auf der Bank vor dem Friseurgeschäft sitzen.

Und ganz ehrlich, manchmal wäre der Vorhang bestimmt besser.

Denken Sie an das gute alte Telefon. Wer hatte früher schon daheim einen eigenen Anschluss?

Man ging die Straße hinunter zu einem der gelben Telefonhäuschen, machte die Türe hinter sich zu, denn nicht jeder sollte ja dem Gespräch lauschen.

Heute gibt es kaum noch Telefonhäuschen, sog. Telefonstelen werden Mode, ohne Dach und Türe. Aber fast jeder Zeitgenosse hat ja heute auch ein Handy. Überall in Bus und Bahn werden damit selbst die intimsten Dinge lauthals verkündet, Sie hören mit - auch wenn Sie es nicht hören wollen. Ärgerlich dabei ist nur, dass man die Ausländer nicht versteht!

Übrigens stand in den Telefonhäuschen immer der Spruch:

„Fasse Dich kurz!“

Das hat die Telekom heute nicht mehr gerne!

Man sieht, die Zeiten ändern sich und damit auch die Menschen. Nicht immer allerdings zu ihrem Vorteil.

Ach übrigens, die "Pille" von früher hieß „Nein“!

DS



Foto: Jürgen Mink

## Graue Haare - was nun?

Ab und zu hört man noch mal das Lied von Camillo Felgen im Radio: „Ich hab' Ehrfurcht vor schneeweißen Haaren, sie verschönern der Mutter Gesicht...“

Ich habe so das Gefühl, dass bei den meisten die ersten grauen Haare eher mit Entsetzen wahrgenommen werden. Aber kein Problem: Die Kosmetikfirmen lassen sich da etwas einfallen. Sie haben es geschafft, dass die Menschen glauben, graue Haare machten uns alt. Die Angst vor dem Alter wird verstärkt.

Der Bedarf wird geweckt durch die ständige Werbepräsenz in den Medien. Die Versprechen sind phantastisch: Schönheit, Attraktivität, Vitalität, Gesundheit und ewige Jugend. Also wird getönt und gefärbt, was das Zeug hält, oft auch egal, ob das Gesicht und die Fältchen zur Haarfarbe passen. Die Palette reicht von Platinblond, Taubenblau, Tizianrot bis Rabenschwarz.

Wir haben so zwischen 80.000 und 150.000 Haare auf dem Kopf. Sie haben die Aufgabe, vor Hitze und Kälte

zu schützen. Jedes Haar wächst im Monat etwa einen Zentimeter, wird zwischen 2 und 7 Jahre alt und kann normalerweise bis zu 70 Zentimeter lang werden. Produziert der Körper weniger Farbpigmente wächst das Haar ohne Farbe nach.

Das Aussehen der Haare hängt ganz wesentlich von der Gesundheit unseres gesamten Organismus ab. Ganz deutlich merken wir das, wenn

wir krank sind. Dann sitzt keine Frisur und die Haare sind glanzlos.

Für die Pflege der Haare sollte ein gutes mildes Shampoo genommen werden. Ganz toll wirkt eine Packung aus Avocado, Eigelb, etwas Honig und ein paar Tropfen Zitrone. So können sich auch ergraute Haare gut sehen lassen.

Vom Färben oder Tönen ist eher abzuraten wegen der gesundheitsgefährdenden, aggressiven Inhaltsstoffe. Seit Jahren ist bekannt, dass bei Totaloperationen Ablagerungen von Färbemitteln sogar in der Gebärmutter gefunden wurden!

Übrigens scheinen sich auch immer mehr Männer unattraktiv zu finden und machen beim Färben und Tönen der Haare kräftig mit.

Zum Schluss kommt mir noch in den Sinn, ob graues (weißes) Haar nicht auch etwas mit Würde und Weis(s)heit zu tun hat!?

Und frei nach Hermann Hesses Gedicht „Stufen“ könnte man noch sagen: "Und jedem Alter wohnt ein Zauber inne..." – auch MIT grauen Haaren.

RM

## Generationenkonflikt

In den verschiedenen Medien, ob Bücher, Fernsehen, Zeitschriften oder Talkshows wird laut, manchmal verhalten, aber stetig darüber geredet, wie alt wir werden, wie gut es uns geht, und wie rücksichtslos wir unsere hohen Renten auf Kaffeefahrten, in Urlaubsparadiesen oder auf Kreuzfahrten verprassen.



Dabei wird oft vergessen, dass es eine große Gruppe von hauptsächlich Frauen von über 75 bis 90 Jahren gibt, die mit sehr wenig Geld auskommen müssen.

Studien über Menschen, die in den ersten vier Jahrzehnten des letzten Jahrhunderts geboren wurden, also der über 65-Jährigen, zeigen eigentlich eine große Benachteiligung gegenüber der heutigen Generation.

Sie sind in Zeiten aufgewachsen, die von Armut, Einschränkungen, Hunger, Verzicht, Krieg und Arbeitslosigkeit geprägt waren. Schwere Arbeit und fast keine Freizeit bestimmten das mittlere Erwachsenenalter. Dunkle Zukunftserwartungen der Kriegs- und Nachkriegszeit, in der trotz allem mehr



Kinder geboren wurden. 9 von 10 Rentnerinnen haben 2 bis 3 Kinder, manchmal mehr. Trotz Hungersnot, Wohnungsnot, ohne Azubi-Gehalt, im Gegenteil, die Lehre wurde oft noch von den Eltern bezahlt. Auch ohne Bafög haben sie ihre Kinder großgezogen.

Unsere Generation ist nicht für die Überalterung verantwortlich. Wir haben Kinder, uns fehlen die Enkel, und das Wohl unserer Kinder und Enkel liegt uns sehr am Herzen. Im familiären Bereich sind wir Älteren doch eher die Gebenden als die Nehmenden. Wir leisten oft finanzielle Hilfe, Betreuung, Sachleistungen und pflegen nicht selten noch unsere alten Eltern.

So hat eine Studie von Prof. Martin Kohli, Leiter der Forschungsgruppe "Altern und Lebenslauf" (FALL), FU Berlin ([www.fall-berlin.de](http://www.fall-berlin.de)) festgestellt, dass Senioren und Seniorinnen "...in den Bereichen Ehrenamt sowie Kinderbetreuung und Pflege" im Jahr ungefähr 3,5 Milliarden Stunden überwiegend unentgeltlich tätig sind.

Nimmt man einen durchschnittlichen in diesen Branchen üblichen Nettostundenlohn von 11,80 Euro, dann kommt man auf etwa 41,3 Milliarden Euro!

Wir sorgen kräftig für das Wirtschaftswachstum, nicht nur im Hinblick auf Kuckident, Gehhilfen, Treppenlifte, sondern bringen die Industrie zum Nachdenken.

Branchengesetz ist, mit 18 möchte man eine Harley fahren, aber die tatsächliche Käuferschicht ist 55 Jahre. Die Autoindustrie entwickelt für die sogenannten Senioren - aber das sollen die auf keinen Fall wissen - Sitzheizungen in Cabrios, Gurtbringer (Sicherheitsgurt wird automatisch gereicht), Einparkhilfe, Kurvenlicht sowie Berganfahrhilfe. Oder wer sonst braucht Herde, Spülmaschinen in Augenhöhe, extra lange Schuhanzieher und Schuhe mit Klettverschlüssen? Fitnesscenter, die sich allmählich auf die Älteren einstellen und

deren Geräte eine ausgefeilte Technik aufweisen, boomen. Es gibt schon Firmen, die mit Älteren zusammenarbeiten, und ihre Produkte von diesen testen lassen.

So sind international die Buchstaben in Zeitungen um 25% größer geworden, denn nichts fuchst uns so sehr wie eine winzige Schrift.

Wir brauchen die Dialoge zwischen den verschiedenen Generationen und nicht die Verteilungskämpfe und Beschimpfungen.

Jeder, der heute alt ist, war einmal jung, und wer heute jung ist, wird auch einmal alt.

Text: DST, Foto: DS

**Centrum für bürgerschaftliches Engagement**  
Friedrichstr. 9  
45468 Mülheim an der Ruhr

### Handwerker gesucht!

Sie sind handwerklich geschickt und noch nicht ausgelastet? Na, dann sind Sie hier genau richtig!

Ihre tatkräftige Unterstützung wird benötigt:

Der Mülheimer  
Karnevalsverein sucht  
Unterstützung beim Wagenbau  
für den Rosenmontagszug.

### Möglichst ab sofort!

Auch brauchen Sie kein Karnevalsjeck zu sein, es reicht völlig, wenn Sie Spaß am Handwerk und an einem netten Team haben.

Melden Sie sich, wir freuen uns!

Ansprechpartnerin Eva Winkler

Tel.: 0208 970680

E-Mail: [eva.winkler@cbe-mh.de](mailto:eva.winkler@cbe-mh.de)



Als ich (mit 51 Jahren das jüngste Mitglied der Redaktion *Alt? na und!*) mir neulich einige Musik-CD's und Schallplatten aus meiner Sammlung früherer Tage anhörte, machte ich mir so meine Gedanken.

Ich weiss noch, wie mein Opa sich immer anstellte, wenn samstags-nachmittags die ersten, damals noch in schwarz-weiss ausgestrahlten, Beat-Club-Sendungen im Fernsehen liefen. „Hottentottenmusik“, „Negermusik“,

„J A Z Z“ (ausgesprochen wie geschrieben), das waren seine Kommentare, bevor er das Wohnzimmer verließ, um den Wochenausklang lieber mit seinen Skatbrüdern im nahegelegenen Gasthof zu verbringen.

Im „zarten Alter“ von 30 Jahren besuchte ich gemeinsam mit meinem Bruder ein Life-Konzert in einem Jazzclub. Dort sah ich genau das Gegenteil. Einige der dort im Rhythmus zappelnden Zuhörer konnten vor und nach der Vorstellung die Treppen zum Ort des Geschehens nur im Beisein einer Begleitperson überwinden.

Wenn man heute das Fernsehen einschaltet, sieht man nicht selten 60 oder sogar 70-jährige Rocker und Vertreter anderer Musikrichtungen genau die Lieder vortragen, die damals in den ersten Beat-Club-Sendungen

dazu geführt haben, die Vertreter genau dieser Altersklasse vom Fernsehgerät zu vertreiben.

Wie aber wird der Alltag eines Alters- oder Seniorenheimes in 10 oder 20 Jahren aussehen, wenn die „Beat-Club-Generation“ dort einzieht?

Sitzen sie tagsüber mit ihren Sennheiser-Kopfhörern in ihren Zimmern und hören sich die Gitarrensolos von Eric Clapton und Jimmi Page an? Verleihen sie schon beim Frühstück ihre Stevie Wonder- oder Emerson, Lake & Palmer-CD's an die Mitbewohner? Klopfen abends die Nachbarn oder das Personal an die Zimmertüren und bitten darum, die Musik leiser zu stellen? Wird der Samstagnachmittags-Tee mit den Klängen von Led Zeppelin, Deep Purple und den Rolling Stones eingenommen? Kaum vorstellbar, aber - warten wir's ab!

ER

### *Was ich in meinem Alter so alles erlebe*

„Denken Sie an Ihr Alter!“

Diesen Spruch vom Arzt kennen wir ja alle, ob er hilft? Als ein „Vertretungsarzt“ mich empfing mit: „Ach, da kommt ja ein spätes Mädchen,“ dachte ich, meint er jetzt, ich bin eine alte Jungfer oder ich bin einfach nur alt?

Als ich meine gerillten Fingernägel dem Hautarzt zeigte, hielt er mir seine hin, die genauso aussahen. „Und was machen Sie dagegen?“ - „Gar nichts, Frau Block, wir sind beide eben alt geworden.“ Auch ein schöner Trost!

Als ich mich als „Leih-Oma“ bewarb und mein Alter nannte, fragte man mich: „Steht das in Ihrem Ausweis? Da streichen Sie mal ein paar Jahre ab.“

Als in der Straßenbahn der Kontrolleur mein Ticket in seinem Handcomputer überprüfte, sagte ich zu meiner Nachbarin: „Ach du meine Güte, jetzt weiß er meinen Namen.“ Als er weiter ging, rief er zurück: „Jetzt weiß ich auch Ihr Alter.“

Als ich mir beim „Tag der offenen Tür“ das Seniorenstift Uhlenhorst ansah, meinte die Schwester: „Na, Sie kriegen wir auch noch in der Jugendherberge unter.“ Das ist aber hübsch!

Im Bus saß mir gegenüber eine Mutti mit ihrem kleinen Mädchen, wir spielten beide zusammen „Lächeln“. Es sagte zu seiner Mutti: „Das ist aber eine lustige Oma.“ Und ich fragte, ob ich ihrer Tochter ein Tütchen Gummibärchen geben darf. Ich habe immer welche in der Tasche. Das Mädchen sah seine Mutti an. „Du kannst es nehmen, es ist von der lustigen Oma ein Geschenk.“

DAS versöhnt mich kolossal, wenn ich mal wieder vom Apotheker höre: „Nehmen Sie mal diese Tropfen, die haben meiner Oma auch schon geholfen!“

Und was lernst Du daraus, Brigittchen? Na ja, ich bin eben eine Oma, weiter nichts als eine lustige Oma. Und das bin ich sehr gerne. BB

### *Wussten Sie schon, was jetzt anders heißt?*

**Nachbarschaftszentrum**  
statt Pflegeheim,

**Aktivitätszentrum**  
statt Altentagesstätte,

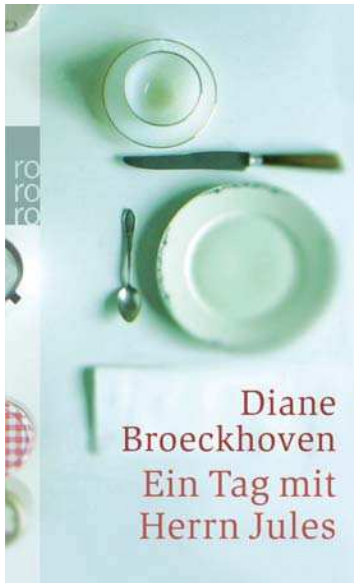
**Cafeteria**  
statt  
Seniorenmittagstisch,

**Freizeittreffs und Gesundheitsinitiativen**  
statt Seniorenclubs,

**Leben mit Jung und Alt**  
statt altersgerechte Stadt  
(Zombie-Kolonie).

RM

## Buchbesprechung



Ohne Pathos erzählt Diane Broeckhoven die Geschichte eines gemeinsam alt gewordenen Rentnerhepaares. Es schätzt sein geregeltes Leben, in dem alles seinen Platz und seine Ordnung hat, und die ständig wiederkehrenden Rituale.

Jules, ein ehemaliger Bankangestellter, ist dabei sehr bestimmend, so auch an diesem verschneiten Wintermorgen. Alice darf erst aufstehen, wenn der Kaffeeduft bis nach oben ins Schlafzimmer dringt.

Denn Jules kümmert sich immer um das Frühstück und holt die Zeitung. Doch an diesem Morgen sitzt er nicht wie gewohnt am Frühstückstisch, sondern auf dem Sofa und starrt in die Winterlandschaft. Alice setzt sich zu ihm, als sie seine Hand streicheln will und er so gar nicht reagiert, begreift sie, Jules ist tot und sie plötzlich eine Hinterbliebene.

Soll sie den Sohn anrufen? Der würde dann den Arzt und den Bestatter, eben die ganze Maschinerie in Gang setzen. Aber wie soll sie ohne Jules weiterleben, sie hat ihm noch soviel zu sagen. Sie beschließt, niemand darf erfahren, dass Jules tot ist. Einen ganzen Tag und eine ganze Nacht soll er ihr gehören. Sie hält Totenwache und lässt ihr gemeinsames Leben Revue passieren. Mit allen Höhen und Tiefen,

einschließlich des Seitensprungs von Jules, den Alice bemerkte, worüber aber niemals gesprochen wurde.

Als David, der autistische Nachbarsjunge, wie jeden Tag um zehn Uhr vor der Tür steht, um mit Jules Schach zu spielen, nimmt die Geschichte eine verblüffende Wendung.

Dieses Buch von nicht einmal 100 Seiten ist eine poetische Liebesgeschichte zwischen zwei alten Leuten. Sehr liebevoll und zärtlich, aber auch zum Nachdenken anregend über das gesellschaftlich tabuisierte Thema Tod.

ISBN 3-499-24155-2

Taschenbuch 6.90 Euro DST

## Mein Feind der Computer

Also, ich habe einen Computerkurs besucht, eigentlich zwei. Bin aber leider jeweils nur bis zur dritten Stunde gekommen. Alle nannten sich Schnupperkurse – aber da komme ich noch drauf.

Ich bin 70 Jahre und jung, dachte ich. Denkste, war aber nicht so. Kapiere alles, nur nicht so schnell. Habe daher den PC zu meinem „Feind“ erklärt.

Es gibt ja auch nette Feinde: Wenn also ein netter Feind mir eine tolle, süße, schmeichelhafte E-Mail schreibt – die ich dann auch noch aufmachen und lesen kann – bin ich begeistert. Aber es gelingt mir nicht immer, das Öffnen der E-Mails. Dann bin ich enttäuscht und traurig. Wenn es aber klappt, freue ich mich und greife sofort zum Telefon und bedanke mich – und ich höre am anderen Ende der Telefonleitung eine Stimme, die sich auch freut. Wenn ich auf dem PC mit einer E-Mail geantwortet hätte, würde ich diese Freude gar nicht spüren... Ja, das ist für mich der große Unterschied.

Jetzt zu den Kursen. Im ersten Kurs, bzw. Schnupperkurs, lernte ich in den ersten drei Wochen einen PC zusammenzubauen, von Festplatte,

Motherboard bis zur Soundkarte. Dabei konnte ich den PC noch nicht einmal ein- und ausschalten.

Jetzt kann ich einen Rechner zusammenbauen, aber nicht bedienen. Im Januar d. J. habe ich einen neuen Kurs für Ältere ab 50 Jahren besucht, der mir alle Illusionen raubte. Der Dozent, Lehrer, Beibringer o. ä. war für mich ein Horror. (Er machte gerade eine Knoblauchkur wegen der Prostata-OP.) Jeden Morgen musste ich mich überwinden, da noch einmal hinzugehen. Ob ich es noch einmal lerne, am PC perfekt zu werden, weiß ich nicht genau. Für mich sind von Hand



geschriebene Zeilen und ein Gespräch am Telefon als Kontakte immer noch viel wichtiger, und die möchte ich nicht missen in dieser ohnehin schon ‚kalten‘ Welt.

**PS:** Mein PC steht in meinem Schlafzimmer. Was er da soll? Weil ich ihn da nicht so oft sehe und ich nachts die Augen zu habe. Ich habe eben noch ein zwiespältiges Verhältnis zu diesem Gerät. Er steht bei den guten Büchern und einem ganz normalen Telefon. Manchmal decke ich ihn einfach, wie den Vogelkäfig, mit einem schönen Tuch zu. – Nein, ich will keine Computer-Tussi sein, ich nicht. –

Aber ich werde noch **einen** Kurs machen, diesmal bei der VHS. Ich freue mich darauf. Dann werde ich bestimmt richtig lernen, wie man eine E-Mail schreibt usw. Dann brauche ich meinen PC hoffentlich nicht mehr zuzudecken und kann Freundschaft mit ihm schließen.



Kugle Msencehn knan es zur Vewrzeelifung trbeien: velie Msnhecen helatn scih oft für sescuphlaru. Ein Pshoycloge der Cornell Unrsiveity in den USA hat enie mlgjöche Ekrruläng für die fachlse Sinelteschbsätzung gednfuen: wer scih für benesodrs fiähg hlät, ist nur zu dmum, um siene Grzenen zu ernkenen. Der Wischsesanftler leiß Teperstonen mit unschiteredchlier Inligtelenz Auabfgn zu Grmaintak und Lgoik löesn. Das Erbngeis: dienijegen, die am schchtleesten abnitschten, hteatn zueiglich auch das görtße Sestvelbrtrauen. Die Teleinestthmer mit den besten Ernisgebsen daggeen negtien dazu, ihre Fäkeihigten zu unschätertzten. Sochn der griisechche Phiolosph Soraktes, der als eenr der weitseen Mnäner des Altutermis gilt, hat ernaknt: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“

**Sie konnten den Text, trotz der verstümmelten Schreibweise, lesen?** Herzlichen Glückwunsch, dann haben Sie Ihr Gehirn immer gut gefüttert, sonst könnte es das nicht leisten. Sie haben es nicht gefüttert? Das glaube ich nicht. Allein das Gehirn braucht täglich 25g Glukose und Sauerstoff, damit es leistungsfähig bleibt. Das sind jeden Tag 50% Ihres **gesamten** Glukose- und 20% des Sauerstoffbedarfs ihres Körpers:

Hungern ist demnach für das Gehirn schädlich. Also: Hinaus an die frische Luft, gehen Sie spazieren, es muss ja nicht die pralle Sonne sein, riechen Sie an den Blumen des Sommers, alles das erhöht die geistige Bereitschaft des Gehirns zu arbeiten.

ev

## Silbenrätsel

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

be — bel — ber — biss — bo — bür — de —  
 de — den — den — dis — eig — ein — ein —  
 er — er — gat — geb — gel — gen — ger —  
 im — keit — korb — kra — kus — le — lei —  
 lich — maß — mo — nis — pas — re — re —  
 rei — sau — schirm — se — se — see — send  
 — sie — stu — ta — ta — tän — tee — tie —  
 zer

- Staatsführung.....
- Mensch.....
- scherzhaft Mußspritze.....
- Bootsrennen.....
- Klausur.....
- geeignet sein.....
- Café.....
- Begebenheit.....
- entscheidend.....
- einheimisches Gewässer.....
- Gigolo.....
- Gepäck.....
- Zwischenmahlzeit.....
- Fleckenlosigkeit.....
- Aufstellung.....
- Sportgerät.....

Die Lösung finden Sie in diesem Heft.

## Herzlichen Glückwunsch!



Am 31. August 2006 wurde Fred Gnuschke 80 Jahre alt. Er ist unser ältester aktiver Redakteur und schon seit zwölf Jahren bei „Alt? na und!“.

Aktivität ist überhaupt typisch für Fred Gnuschke. Es gibt seit Ausgabe Nr. 11/1994 keine Ausgabe der Mülheimer Seniorenzeitung, in der nicht mindestens ein Artikel von ihm erscheint (Kürzel: FG).

Es freut uns sehr, dass er sich mit seinen Text- und Wortbeiträgen an schwierige und aktuelle Themen herantraut. Dadurch wird unsere Redaktionsarbeit immer wieder fundiert bereichert.

Ehrenamtlich aktiv ist Fred auch in vielen anderen Bereichen: Das Wohl seiner Mitmenschen liegt ihm sehr am Herzen. Er hilft, wo er kann. Sein eigenes Wohl kommt dabei aber nicht zu kurz und seine Lebensfreude ist ansteckend.

Wir wünschen Fred Gnuschke Gesundheit und ihm, wie auch uns, weiterhin seine engagierte und aktive Mitarbeit bei „Alt? na und!“



## Es regnet, und regnet und.....

...ich sitze in einer Cafeteria bei einem Espresso, der mir das schlechte Wetter aus den Gliedern treiben soll. Dabei schaue ich aus den großen Fensterscheiben hinaus in den Regen. Er fällt monoton aus dem grauen Himmel und bildet kleine Blasen in den Pfützen auf der Straße.

In diesem Moment fällt mir auf, wie viele Arten von Regenschirmen es gibt. Eine junge Frau läuft vorbei mit einem Schirm in Schottenkaro, hinterher schreitet gemäßig ein etwas gesetzter älterer Herr mit einem dunkelgrauen, ein wenig lädierten Schirm, eine Stange ist schon etwas abgeknickt.

Nach einer Weile kommt eine junge Mutter mit einem bunten regenbogenfarbenen Schirm und ihrem kleinen Mädchen daher, das einen Osterhasenschirm über sich hält. Der kleine Schirm ist ganz braun, hat Augen, eine Nase und lange Barthaare aufgemalt, davor liegt eine aufgemalte Mohrrübe. Die langen Ohren aus Plastik stehen hoch. Bei jedem Hopser, den das Mädchen macht, wippen die langen Hasenohren. Das sieht lustig aus.

Nun rennt eine Frau über die Straße mit einem kleinen Taschenschirm über sich gespannt. Vielleicht muss sie, auch bei diesem Wetter, auf die Schnelle noch etwas für das Abendessen einkaufen.

Ein junger Mann guckt belustigt durch die Scheiben, hinter denen ich immer noch, inzwischen mit einem doppelten Espresso sitze. Er hat einen großen, dunkelblauen, doppelten Regenschirm aufgespannt. Es sieht so aus, als ob ein kleiner und ein großer Schirm fest übereinander genäht worden wären. Der junge Mann lässt den Regenschirm zusammenklappen, kommt in die Cafeteria, sagt fröhlich „Moin, moin!“ und läßt sich ein heißes

Getränk bringen.

Jetzt schreiten draußen zwei Damen mit ihren Regendächern vorüber. Einer ist schwarzgründig mit einem Rand, gemustert wie ein Tigerfell. Der andere Schirm hat auf weißem Grund ein schwarzes Zebra Muster.

Nun läuft ein hellblauer kleiner Damenschirm sehr eilig daher, hinterher in gleichem Tempo ein großer dunkelgrauer Schirm, bei dem von der Spitze der Schirmstange bis zum Ende der Speichen orangefarbene Biesen aufgenäht sind. Vorbei...

Etwas Rotes mit schwarzen Punkten



hüpft von einem Bein auf das andere. Es ist ein kleines Mädchen mit einem Marienkäferschirm. Es schaut mit seiner Mutter durch das Fenster und dann entfliehen auch die beiden dem nassen Wetter und kommen herein. Die Kleine bekommt eine heiße Schokolade mit einer Pyramide aus Sahne. Sie tupft mit dem Löffel darauf und schaufelt die Sahne in den Mund. Mutter trinkt einen Kaffee.

Inzwischen hat es etwas aufgehört zu regnen, es nieselt nur noch. Ich bezahle und gehe nach Hause mit meinem Regenschirm mit den bunten aufgemalten Blättern.

Doch so aufmunternd die bunten Regenschirme an einem grauen Tag auch sein mögen, ich freue mich wieder auf die Sonne.

Text: ES, Foto: DS

*Die Damen auf dem Foto hätten gern etwas Regen, aber die WM blieb trocken.*