

# Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989 Nr.87/2012



Foto: [www.globushamburg.com](http://www.globushamburg.com)

heinrich-thöne  
vhs mülheim  
Seniorenredaktion

Niemand muss einsam sein.....	5
Kosten Mülheimer Pflegeeinrichtungen.....	8
Der Flaschenpapst aus Mülheim.....	11
Achtung Klemmbrett-Trickser.....	13

**Liebe Leserin, lieber Leser,  
das Jahr 2012 neigt sich dem Ende entgegen. Ja, Sie halten die  
letzte Ausgabe von Alt? na und! für dieses Jahr in den Händen.  
Wir sind gerne Ihre Begleiter gewesen, hoffen, wir haben Sie gut  
unterhalten und informiert.**

**An dieser Stelle möchten wir Ihnen und Ihren Lieben  
ein gesegnetes Weihnachtsfest wünschen.  
Und für das Jahr 2013? Wünschen wir Ihnen 365 lichtvolle Tage  
und sternenklare Nächte, die Erfüllung - möglichst vieler - Ihrer Wünsche.**

**Was wünschen wir uns?  
Dass Sie gern weiter und mit Freude unsere Zeitung lesen.  
Glück auf für das Neue Jahr!  
Ihr Alt? na und! -Team**



## Gespräch mit einem Weihnachtsmann

### Der alljährliche Wahnsinn

Es ist August und glühend heiß. Wäre heute nicht ein dringender Termin, kein Mensch hätte mich bei dieser Hitze überreden können, in die Innenstadt zu gehen. Plötzlich sehe ich in der Ferne einige tief verschneite Tannenbäume. Wie hypnotisiert steuere ich ein riesengroßes Deko-Geschäft an. Keine Fata Morgana. Blendend weißer Kunstschnee, glitzernde Weihnachtssterne, Weihnachtsbäume festlich geschmückt, soweit das Auge reicht. Bunte Kugeln in allen Farben. Engel, dicke, dünne, fröhlich jubelnde aus Glas, Kristall, Plastik oder Ton hängen in allen Formen und Farben an Bäumen und Decken. Ein Schwindelgefühl erfasst mich, ich pflücke wie in Trance einige Engel vom Baum. Bevor ich sie in meinen Einkaufskorb lege, werden sie noch mal einer kritischen Musterung unterzogen. Dieser Engel ist mir doch zu fett, jener schielt und der andere grinst leicht debil. Die hänge ich wieder an den Baum zurück. Schließlich behalte ich nur die, welche meiner Meinung nach festlich, fromm und fröhlich ausschauen. Beim Weitergehen stolpere ich fast über einen Weihnachtsmann, der völlig erschöpft und ziemlich verschwitzt unter einem lilafarbenen Tannen-

baum liegt. Im roten, flauschigen Samtmantel mit weißem Pelzkragen müffelt er still leidend vor sich hin. Offensichtlich versagt sein 48 h Deo kläglich. Vorwurfsvoll schaut er mich an. Mitleidig flüstere ich ihm zu: „Wieso bist du überhaupt schon hier? Es ist doch erst August.“ Er antwortet empört: „Meinst du vielleicht, das wüsste ich nicht? Da habe ich aber mal eine Frage, was machst du denn eigentlich hier? Warum liegst du nicht im Liegestuhl bei dieser Hitze und lässt es dir gut gehen? Schau mal, wie viele Menschen sich hier rumtreiben, und alle sind wie du auf der Jagd nach Weihnachtsschmuck. Allein, was du da schon in deinem Einkaufskorb hast: Kugeln, Lametta, Engel und du bist sicher noch nicht fertig. Wegen Leuten wie dir, die ständig nach neuem dekorativem Wohlstandsmüll stöbern, müssen wir immer früher da sein.“ „Wer ist wir?“ frage ich verstört. „Sieh dich doch mal um!“, antwortet er. „Alles ist schon für das Oktoberfest dekoriert. Bayrische Girlanden, Servietten, Brezel, Bierkrüge, Dirndl, Lederhosen eben alles, was man angeblich so dringend braucht. Und dahinten, neben dem Tannenbaum und der großen Krippe liegt das liebe Jesulein. Es



schaut ganz ängstlich auf jede Menge riesiger Plastikkürbisse. Dort lauern auch schon Geister, Skelette, Gespenster und die Untoten, um an Halloween die Leute zu erschrecken.“ „Und was ist mit Ostern?“, wage ich zu fragen. Aufgebracht flucht er leise vor sich hin. „Nun übertreib mal nicht“, sagt er ziemlich entnervt, „ich bin sicher, wenn du gründlich suchst, irgendwo wirst du auch noch so einen dämlichen Frühstarterhasen finden. Wahrscheinlich sogar bazillenfrei und vakuumverpackt.“, sagt er ziemlich gehässig und gar nicht weihnachtsmännlich gütig und weise. „Ist ja gut“, sage ich, „reg dich nicht so auf, du hast schließlich noch eine lange Arbeitszeit vor dir.“ Nachdenklich und ein bisschen verwirrt stelle ich meinen Korb wieder zurück. Nein, ich will nicht schuld sein an schwitzenden und fluchenden Weihnachtsmännern im August.

DST



## Die Geschichte der Bräuche

Was bekommt man wohl am Heiligen Abend geschenkt?  
Wie wird der Weihnachtsbaum geschmückt sein?  
Die Weihnachtszeit ist eine Zeit voller Geheimnisse und Überraschungen.  
Davon möchte ich ein paar lüften. Denn die meisten Bräuche haben eine interessante Geschichte.

### Advent

Ankunft heißt auf lateinisch adventus. Und das ist der Ursprung des Namens „Advent“. Bereits im sechsten Jahrhundert legte Papst Gregor die Advents liturgie in ihren Grundzügen fest. Die vier Wochen weisen symbolisch auf die 4.000 Jahre hin, die die Menschen nach kirchlicher Rechnung auf die Ankunft des Erlösers warten mussten.

### Adventskalender

Gerhard Lang druckte 1903 in München den wahrscheinlich ersten Adventskalender. Schnell fanden die Menschen Gefallen daran, täglich eines von 24 Türchen zu öffnen und Bildchen oder Schokolade vorzufinden.

### Adventskranz

In der Antike diente der Kranz als Siegeszeichen. Symbol für den Kampf der Christen gegen das Böse soll auch der mit vier Kerzen geschmückte Adventskranz sein. Er wird allerdings erst seit dem letzten Jahrhundert in der Wohnung aufgestellt.

### Bescherung

Für Kinder ist die Bescherung sicher das Schönste an der ganzen Weihnachtszeit. Allerdings werden die Geschenke noch gar nicht so lange am 24. Dezember überreicht. Martin Luthers Kinder wurden noch vom Nikolaus beschenkt. Danach verlagerte sich die Bescherung immer mehr auf den Heiligen Abend.

### Weihnachten

Der 25. Dezember, der Tag der Sonnenwende, war in vielen Kulturen ein sehr wichtiger. Die Germanen feierten an ihm ihr Mittwinterfest, die Römer ehrten den Gott Saturn und die Ägypter legten die Geburt von Horus auf ihn. Bereits im Jahre 217 versuchte Papst Hippolyt all diese Kulte zu unterbinden, indem er die Geburt Christi auf diesen Tag legte. Durchsetzen konnte die Festlegung aber erst 354 Papst Liberius. Im siebten und achten Jahrhundert setzte sich der Brauch, das Fest am 25. Dezember zu feiern, auch in Deutschland durch. Die Mainzer Synode erklärte den Tag 813 offiziell zum „festum nativitas Christi“. Mit ihm begann damals das Kalenderjahr. Der erste Januar wurde 800 Jahre später mit der Einführung des Gregorianischen Kalenders zum Jahresbeginn.

### Weihnachtsbaum

Der Weihnachtsbaum darf heute in keiner Wohnung fehlen. Er ist das Weihnachtssymbol schlechthin. So wie wir ihn kennen, ist er keine 400 Jahre alt. Allerdings holten sich die Menschen schon vor Ewigkeiten in der Winterzeit grüne Pflanzen in ihre Häuser. Sie waren Symbol für die Hoffnung auf neues Leben nach der Dunkelheit. Auch glaubte man, dass sie vor Krankheit schützen. Unter den grünen Pflanzen waren auch Tannenzweige. Im 18. Jahrhundert stellte man sich dann ganze Bäume ins Haus. Goethe lernte den Weihnachtsbaum 1770 in Straßburg kennen.

### Geschenke

Schon die Heiligen Drei Könige sollen dem Jesuskind Gaben gebracht haben. Daran erinnert der Brauch der Weihnachtsgeschenke. Ihre eigentliche Bedeutung liegt aber in Gottes Erlösungsgeschenk an die Menschen in Gestalt seines Sohnes. RM

# Ein Päckchen für Frau Singer

## Advent! Zeit der Achtsamkeit?

Ella Berger singt leise die Melodie aus dem Radio mit, während sie notiert, was sie vor Weihnachten noch alles besorgen muss. Es ist schon der Samstag vor dem 3. Advent, und wie jedes Jahr wird es für sie zum Schluss wieder ganz schön eng.

Der Briefträger klingelt und gibt ihr neben einigen Briefen auch ein Päckchen. „Das ist für Frau Singer, die hat mir nicht geöffnet. Würden Sie es ihr geben?“- und schon eilt er die Treppe des Mietshauses hinunter. Seit ihrer Scheidung vor drei Jahren wohnt Ella in diesem Haus. Sie fühlt sich wohl hier, die anderen Mieter sind freundlich und ruhig. Tagsüber ist es ihr manchmal fast zu ruhig, wenn die anderen Bewohner ihrem

Beruf nachgehen, bis auf die fast 90-jährige Frau Singer.

Ella arbeitet seit zwei Jahren nicht mehr und genießt ihre freie Zeit, die sie mit vielen Aktivitäten füllt. Turngruppen, Sprachkurse, Literaturkreis, Gemeindefarbeit, Kinderbetreuung. Sie hat mit der Zeit auch gelernt, „Nein“ zu sagen, um sich nicht ganz zu verzetteln.

Nach einer Stunde will Ella eben schnell das Päckchen abgeben und klingelt bei Frau Singer, die auf derselben Etage wohnt. Keine Reaktion. Ella wundert sich, denn Frau Singer geht fast nie aus.

Nach einer weiteren Stunde versucht sie es erneut. Wieder öffnet niemand auf ihr Klingeln. Ella ist nun doch etwas beunruhigt, legt ihr Ohr an die Tür und hört ganz leise dieselbe Radiomusik, die auch sie eingeschaltet hat.

Dann müsste Frau Singer also zu Hause sein! Merkwürdig!

Ella geht langsam in ihre Wohnung zurück, setzt sich ans Fenster und überlegt, wann sie ihre Nachbarin zuletzt gesehen hat.

War es gestern oder vor einer Woche oder ist es noch länger her?

Am Anfang der Adventszeit hat Frau Singer sie einmal gebeten, nach der Lichterkette auf ihrem Balkon zu



schauen, die nicht mehr brannte. Ella war gerade auf dem Weg zur Weihnachtsfeier ihres Englischkurses und trug einen großen Schokokuchen in ihr Auto. Sie entschuldigte sich höflich und vertröstete Frau Singer auf später. Jetzt fällt ihr ein, dass sie die Sache dann ganz vergessen hat.

Als sie vor etwa zwei Wochen vom Weihnachtsmarkt-Bummel nach Hause kam, hat Frau Singer sie im Treppenhaus lächelnd gefragt, ob sie nicht auf eine Tasse Kaffee herein kommen wolle. Sie habe frisch gebackene Weihnachtsplätzchen. Ella schämt sich jetzt, als sie an ihre Antwort denkt: „Das ist ja sehr lieb Frau Singer, aber ich komme gerade vom Weihnachtsmarkt und schaff nichts Süßes mehr! Außerdem muss ich mich beeilen, ich will heute Abend noch zum Weihnachtskonzert ins Gemeindehaus. Ein anderes Mal gerne!“ Ella grübelt. Ihr fällt noch etwas ein:

Vor ein paar Tagen, als sie sehr eilig auf dem Weg zu ihrer Krankengymnastin war, hat Frau Singer ihre Wohnungstür einen Spalt geöffnet und sie heiser flüsternd gebeten, ihr etwas aus der Apotheke zu besorgen. Auch dies ging leider nicht. Sie wollte nach der Gymnastik noch ihre Freundin im Krankenhaus besuchen. Danach wäre es für die Apotheke zu spät! „Vielleicht kann ein anderer Nachbar ja ... nächstes Mal gerne!“ Ella presst ihre Lippen zusammen. Sie weiß, dass sie auch später nicht einmal nachgefragt hat, wie es Frau Singer geht.

Ella springt auf. Sie läuft wieder hinüber zur Wohnung der Nachbarin, klingelt Sturm, ruft immer wieder ihren Namen,

rüttelt an der Tür - nichts. Schlimme Bilder steigen in ihr auf. Sie hat Angst.

Schließlich ruft sie den Vermieter an, besorgt sich den Schlüssel, schließt mit zitternden Fingern auf und läuft in die Wohnung. Gott sei Dank: Frau Singer sitzt in ihrem großen Ohrensessel und schläft. Die kleinen Hörgeräte liegen vor ihr auf dem Tisch. Sie blickt ganz erschrocken. Edda erklärt ihr umständlich und etwas verlegen, wieso sie so plötzlich hereingestürzt ist. Sie stellt das Päckchen auf den Tisch. Frau Singer lächelt und sagt: „Das wird das Weihnachtspäckchen von meinem Sohn sein. Er kann mich diesmal nicht abholen. Die ganze Familie will in den Skiurlaub fahren.“

Ella denkt kurz nach. Dann umarmt sie Frau Singer und fragt einfach: „Wenn das so ist – Was halten Sie davon, wenn wir beide zusammen Weihnachten feiern?“

Text: MAS

Foto: ohana2009.wordpress.com



## „Niemand muss einsam sein!“ ...

... sagte ein Redaktionsmitglied, als wir über dieses Thema sprachen. Stimmt das? Tatsächlich gibt es in Mülheim viele Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen und Geselligkeit zu erleben:

In Kirchengemeinden, Vereinen, Selbsthilfegruppen, VHS-Kursen, den Netzwerken Broich und Saarn, Seniorenbegegnungsstätten, bei ehrenamtlichen Aktivitäten ver-

mittelt vom CBE, Führungen durch Ausstellungen, Stadtrundfahrten und -führungen beispielsweise trifft man auf Gleichgesinnte und Interessierte.

Was hindert Menschen, die sich einsam fühlen daran, etwas mit anderen Menschen zu unternehmen und zu erleben? Sie sagen: „Das kostet doch alles Geld.“ Das stimmt nicht. Sicher sind einige Angebote für den kleinen Geldbeutel zu teuer, aber oft gibt es ermäßigte Gebühren oder Eintrittskarten. Und manches kostet gar nichts: das offene Singen im Ev. Krankenhaus, eine Aufführung des



Backsteintheaters oder einmal in der Woche im nahegelegenen Kindergarten Märchen vorlesen zum Beispiel. Sie sagen: „Da kennt mich doch keiner.“

Das stimmt. Aber deshalb geht man doch auch hin, eben um neue Menschen kennen zu lernen. Und was soll schon passieren? Es wird doch niemandem ein Leid angetan. Natürlich dauert es manchmal ein Weilchen, bis ein Neuling in einer Gruppe seinen Platz gefunden hat und vielleicht stellt er nach einiger Zeit fest, dass er sich in dieser Gruppe oder bei einer bestimmten Aktivität

doch nicht wohl fühlt. Aber ist diese eventuelle Möglichkeit ein Grund, es gar nicht erst zu versuchen? Wie gut, dass er nicht bleiben muss und sich etwas Passenderes suchen kann.

Aber: „Ich habe kaum noch Kraft, selbst Aktivitäten oder Kontakte zu suchen. Interessiert bin ich nach wie vor, bräuchte jedoch Anregungen und die Unterstützung meiner Mitmenschen.“, sagte ein anderes Redaktionsmitglied,

86 Jahre alt. Mitmenschen – das ist jede(r) Einzelne von uns. Eine schöne Vorstellung: Diejenigen, die Ideen und Kraft haben, werden aktiv und machen etwas zusammen mit denjenigen, die das allein nicht (mehr) können oder wollen - ein „Arrangement“, von dem beide Seiten profitieren.

Wenn man Umfrage-Ergebnissen glauben darf, ist eines der größten Probleme älterer Menschen die Einsamkeit. Einsame Menschen wird es wohl immer geben, aber ihre Anzahl könnte mit Hilfe der oben beschriebenen Möglichkeiten wesentlich geringer sein, als sie es zurzeit ist.

Text: GST-B - Foto:DS

## In die Oper mit der VHS

Ein Opernbesuch, organisiert von der Heinrich-Thöne-Volkshochschule Mülheim, bietet Ihnen Kunstgenuss mit vielen Extras:

### Im Theater Duisburg

Wolfgang Amadeus Mozart:  
**LE NOZZE DI FIGARO**  
08.12.2012, 19.30 Uhr,

Igor Strawinski:  
**THE RAKE'S PROGRESS**  
14.04.2013, 15 Uhr,

Emmerich Kálmán:  
**DIE CSÁRDÁS-FÜRSTIN**  
07.02.2013, 19.30 Uhr,

Giuseppe Verdi:  
**LUISA MILLER**  
07.07.2013, 18.30 Uhr,

### Im Opernhaus Düsseldorf

Richard Wagner:  
**TANNHÄUSER**  
09.05.2013, 18 Uhr,

#### Alles inklusive

- Ihre Eintrittskarte gilt als Fahrkarte im gesamten VRR-Gebiet
- Sie erhalten ein kostenloses Programmheft
- Einführung im Foyer 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn
- Ihr Sonderpreis: 25,00 Euro pro Person pro Veranstaltung  
Tannhäuser: 27,50 Euro pro Person

Information und Buchung:  
VHS, Bergstr. 1-3, 45479 Mülheim  
Telefon 0208 4554317  
Mail: vhs@muelheim-ruhr.de  
Internet: www.muelheim-ruhr.de/vhs

## ... und dann allein

Obwohl mir die Ärzte gesagt hatten, dass mein Mann in wenigen Wochen sterben würde, traf es mich wie ein Keulenschlag als der Tod dann eintrat. Ich hatte den Eindruck, in einem tiefen schwarzen Loch zu sitzen, aus dem ich nie wieder herauskommen würde.

Alle Bekannten und Freunde waren ganz lieb zu mir und luden mich ein. Ich erwiderte diese Einladungen, so wie ich es von der vorherigen Zweisamkeit gewohnt war. Aber es war natürlich alles ganz anders. Schnell stellte ich fest, dass ich die Ansammlung von Paaren nur sehr schwer ertragen konnte. Ich neidete ihnen ihre Zweisamkeit nicht. Oft hatte ich aber den mir unangenehmen Eindruck von Mitleid. Ach, ich fühlte mich zwischen ihnen mehr alleine und fehl am Platz als in meiner einsamen Wohnung.

Nach einigen Monaten sagte ich mir, dass es so nicht weiter gehen konnte. Ich wollte mit netten Menschen in vergleichbarer Situation zusammen sein, mit ihnen gemeinsam etwas unternehmen und wieder lernen, Freude zu empfinden. Als dieser Entschluss einmal feststand, wusste ich auch, dass ich selber etwas unternehmen musste. Daraufhin fing ich an zielgerichtet die Zeitung zu lesen und wurde sehr schnell fündig. Es gab viele Menschen mit genau den gleichen Wünschen. Das stellte ich durch den Text der Anzeigen unter „Bekanntschafte(n)“ fest. Hier suchten auch Gruppen neue Mitglieder. Nun begann eine recht hektische Zeit. Es ist richtig zeitaufwendig, auf Annoncen zu antworten, selber Inserate aufzugeben, die Antworten zu sichten und sich mit den fremden Menschen zu treffen. Ganz schwierig war immer die Entscheidung für oder gegen ein nächstes Mal.

Das alles liegt nun einige Jahre hinter mir.

Seit fünf Jahren bin ich Mitglied in einem Damenkegelclub. Inzwischen verbindet uns nicht nur das Kegeln, sondern wir sind alle am Wohlergehen der anderen Mitglieder interessiert und freuen uns auf unser Zusammensein. Ungefähr seit vier Jah-



ren spiele ich inzwischen regelmäßig mit zwei weiteren Damen Rommé. Wir treffen uns reihum zu Hause, kochen dann füreinander und führen neben dem Kartenspiel Gespräche über unsere tagtäglichen Erlebnisse und Probleme. Außerdem bin ich Mitglied in einem Kreis von Weinfreunden geworden. Hier geben die einzelnen Mitglieder Weinproben, wobei die einzelnen Sorten vorgestellt und beschrieben werden. Dadurch habe ich nicht nur gute Weine verkostet, sondern auch viel über Wein gelernt. Zur Redaktion der Mülheimer Seniorenzeitung gehöre ich nun ungefähr drei Jahre. Auch hier traf ich auf Menschen, die mich offen aufgenommen haben. Von dem Frauenstammtisch,

der sich über ein Zeitungsinserat neu gebildet hatte, sind leider nur wenige Teilnehmer übrig geblieben. Aber diese Wenigen gehen gemeinsam ins Kino, in Museen und Konzerte. Anschließend kann man mit Gleichgesinnten die eigenen Eindrücke verarbeiten.

In all diesen Kreisen finde ich auch Anerkennung, die schließlich jeder Mensch braucht. Die Mitfreude der anderen über einen besonders gelungenen Kegelerfolg oder ein geschickt gespieltes Kartenblatt vermitteln Zufriedenheit. Es ist ein Erfolgserlebnis, wenn ein Artikel für die Zeitung die Akzeptanz der anderen Redaktionsmitglieder findet oder wenn alle Weinfreunde die präsentierten Weinsorten loben und meinen Romméschwester das zubereitete Essen gut schmeckt.

Über den eigentlichen Zweck dieser verschiedenen Kreise hinaus finden natürlich auch noch zusätzliche Begegnungen statt. Zu Geburtstagen wird gratuliert, kleine 2- bis 3-tägige Reisen finden statt, bei deren Organisation ich teilweise mitwirke und es werden verschiedene Besichtigungen unternommen.

Jetzt möchte ich aus meinen Schilderungen ein Fazit ziehen:

Ja, es ist schwer sich aufzuraffen und es kostet Kraft, wieder am Leben teilnehmen zu wollen. Es braucht auch Geduld und Zeit den Kontakt zu neuen Menschen und Gruppen aufzubauen und eine Vertrautheit wachsen zu lassen. Sicher, so wie vorher wird und kann es nie mehr sein. Aber durch die Bekanntschaft mit neuen Menschen wird das Leben wieder lebendiger und auf andere Art auch schön. Und eins ist klar: Hier ist die eigene Initiative gefragt, denn es wird kaum passieren, dass jemand bei uns anklopft, um unsere Einsamkeit zu durchbrechen. Text: GP - Foto: DS

## Mein Silvesterabend

„Was machst du eigentlich Silvester?“, werde ich gefragt. „Ich bin, wie immer in den letzten Jahren, allein zu Haus.“ Erstaunte oder auch mitleidige Blicke. „Aber das ist doch ein besonderer Abend, da will man doch nicht allein sein.“

„Doch, gern sogar“. Früher habe ich Partys besucht, Gäste eingeladen, in einem Hotel ein super Menü genossen, in der Disco die Nacht durchgetanzt, aber seit einigen Jahren mag ich etwas anderes. Ich gehe am frühen Abend in ein Konzert. Wieder zu Hause angekommen, tausche ich die festliche Garderobe vom Konzertbesuch gegen ebenfalls festliche, aber bequemere Kleidung, binde die Schürze um und bereite mir ein 3- oder auch 5-Gänge-Menü zu. Aber es kann durchaus auch mal Kartoffelsalat und Bockwurst sein. Als Dessert gibt es immer Schokoladeneis mit Eierlikör – mag ich am liebsten. Der Tisch ist festlich gedeckt, der Wein ist kalt-

gestellt, die Musik ist stimmungsvoll. Nach dem Essen bleibt Zeit für einen Film. Vorzugsweise schaue ich mir „Ist das Leben nicht schön“ oder „3 Männer im Schnee“ an. Ich mag diese Filme und finde sie passen zu solch einem Abend.

Kurz vor 0 Uhr schalte ich den Fernseher ein, um den genauen Zeitpunkt des Jahreswechsels nicht zu verpassen. Wenn die Zeiger der Uhr auf



12 Uhr stehen, öffne ich eine Sektflasche mit knallendem Korken, wünsche mir ein gutes, neues Jahr, ziehe

den warmen Mantel an und trete auf den Balkon. Meine Nachbarn gegenüber sind auch schon auf ihrem Balkon, winken mir zu. Wir erheben unsere Gläser und prosten uns zu. Andere sind bereits auf der Straße und starten ihr Feuerwerk. Ich schaue eine Weile wie der Himmel erleuchtet wird von einem farbenprächtigen Feuerwerk. Das alte Jahr wird verabschiedet, das Neue begrüßt - wie schön! Je nach Wetterlage erfreue ich mich mehr oder weniger lange an dem Schauspiel. Zurück im Zimmer trinke ich noch ein Glas Sekt, höre ein wenig Musik und schlage mein Tagebuch auf. Im Laufe des Jahres habe ich einige Stellen markiert, die ich wegen der angenehmen Erinnerungen gerne noch einmal lese.

Ein schöner Abend! Ein guter Start in ein neues Jahr, auf das ich mich freue. So verläuft mein Silvesterabend. Eine von vielen Möglichkeiten. Das ist meine.“

Text: CH - Fotomontage: DS

## Erinnerungen leben

Am Abend, wenn die Sonne ihren Tageslauf beendet und die Nacht langsam herauf zieht, dann kann ein geübtes Auge die immer heller erstrahlenden, leuchtenden Sternbilder erkennen und benennen.

Die Frau stand auf der Kuppe des Berges, ihren Kopf an den letzten Baumstamm gelehnt, der nach dem Sturm als Mahnmal stehen geblieben war. Von hier aus hatte sie auch eine gute Sicht ins Tal hinunter. Sie sah, wie dort in einem Haus neben dem anderen die Lichter angingen, sah, wie kleine Leuchtpunkte sich hin und her bewegten. Doch dort oben, wo sie stand, war alles friedlich und still. Kein Windhauch

war zu spüren. Eine langsam immer stärker werdende Kühle ließ sie erschauern, und doch konnte sie sich nicht entschließen zurück zu gehen, in die Einsamkeit ihrer Wohnung. Wie war doch früher alles anders. Früher, wann war denn „früher“? War es als Kind mit den Geschwistern und den Eltern – oder als junges Mädchen, zum ersten Mal verliebt – oder später als Mutter und Hausfrau? Die Kinder sind inzwischen erwachsen, haben ihre eigenen Familien und wohnen weit weg. Der Ehemann, damals ein guter Vater, liegt nun dort unten auf dem Friedhof. Zeit um Freundschaften zu pflegen hatte sie nie gehabt.

Bei diesen Gedanken wurde sie ganz wehmütig. Doch dann erinnerte sie sich an all die Freuden, die sie mit ihren Kindern und dem Ehemann erlebt hatte. Ein Lächeln verzauberte ihr Gesicht als sie daran dachte. Ja, diese wunderbaren Erinnerungen konnte ihr kein Mensch nehmen. Mit einem letzten Blick zum Sternenhimmel begann sie den Abstieg. Schon auf dem Weg zu ihrer Wohnung hörte sie die Kirchenglocken, die das Weihnachtsfest einläuteten. Dort angekommen entzündete sie die Kerzen neben den Fotos ihrer Lieben und legte eine CD ein. Mit dem jetzt inneren Frieden konnte sie die Musik in sich aufnehmen, war dankbar und glücklich. ev



## Vollstationäre Pflegeeinrichtungen in Mülheim

Pflegeheim – ein eher negativ besetzter Begriff. In der Regel beinhaltet das den Abschied aus den geliebten, eigenen vier Wänden und mitunter auch von Selbständigkeit. Man ist auf fremde Hilfe angewiesen. Umso wichtiger ist es, sich bereits im Vorfeld mit dieser Thematik zu befassen und einen solchen Schritt sorgfältig zu planen. Dieser Artikel soll als eine erste Orientierungs- und Einstiegshilfe bezüglich der Auswahl einer vollstationären Pflegeeinrichtung in Mülheim an der Ruhr dienen. Grundvoraussetzung für die Pflegeheimaufnahme ist eine vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen festgestellte Pflegebedürftigkeit (Pflegestufe). Ist diese gegeben, kann man sich im nächsten Schritt der Auswahl der Pflegeeinrichtung zuwenden. Aus der nachfolgenden Übersicht lassen sich schon einige finanzielle Fragestellungen beantworten: Welches Heim kann ich mir leisten? Wie hoch ist der Beitrag der Pflegeversicherung und wie hoch mein verbleibender Eigenanteil? Reicht meine Rente aus?

### Kostenübersicht bei vollstationärer Pflege in einem Heim \*

Angaben in Euro - Stand August 2012

Pflegestufe.....	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
Leistung der gesetzlichen Pflegeversicherung.....	<b>1.023</b>		<b>1.279</b>		<b>1.550 **</b>	
Name der Pflegeeinrichtung	Gesamtkosten	Eigenleistung	Gesamtkosten	Eigenleistung	Gesamtkosten	Eigenleistung
Senioren u. Pflegezentrum <b>Bonifatius</b> Hingbergstraße 51-59	2.843	<b>1.820</b>	3.436	<b>2.157</b>	4.052	<b>2.502</b>
Altenheim <b>Franziskushaus</b> Luisental 21	2.779	<b>1.756</b>	3.393	<b>2.114</b>	4.030	<b>2.480</b>
Ev. Wohnstift <b>Dichterviertel</b> , Eichendorffstraße 2	2.961	<b>1.938</b>	3.553	<b>2.274</b>	4.170	<b>2.620</b>
<b>Visitus GmbH.</b> , Kurzzeit- und stat. Seniorenpflege Friedrichstr. 12	2.563	<b>1.540</b>	3.092	<b>1.813</b>	3.638	<b>2.088</b>
Mülheimer Senioreneinrichtungen <b>Haus Gracht</b> Gracht 39 - 43	2.546	<b>1.523</b>	3.150	<b>1.871</b>	4.146	<b>2.596</b>
Mülheimer Senioreneinrichtungen <b>Haus Kuhlendahl</b> Kuhlendahl 104 - 106	2.861	<b>1.838</b>	3.409	<b>2.130</b>	3.997	<b>2.447</b>
Mülheimer Senioreneinrichtungen <b>Auf dem Bruch</b> Auf dem Bruch 70	2.653	<b>1.630</b>	3.262	<b>1.983</b>	3.893	<b>2.343</b>
Evangelisches Wohnstift <b>Raadt</b> , Parsevalstraße 111	2.876	<b>1.853</b>	3.485	<b>2.206</b>	4.115	<b>2.565</b>
Ev. Altenhilfe <b>Haus Ruhrgarten</b> Mendener Str. 106	3.097	<b>2.074</b>	3.810	<b>2.531</b>	4.611	<b>3.061</b>
Wohnstift <b>Dimbeck</b> Dimbeck 8	3.038	<b>2.015</b>	3.648	<b>2.369</b>	4.279	<b>2.729</b>
<b>St. Engelbertus-Stift</b> Seilerstraße 20	2.604	<b>1.581</b>	3.191	<b>1.912</b>	4.253	<b>2.703</b>
<b>Haus Gloria</b> Schwerinstraße 16	2.920	<b>1.897</b>	3.473	<b>2.194</b>	4.047	<b>2.497</b>
Ev. Wohnstift <b>Uhlenhorst</b> Broicher Waldweg 95	2.998	<b>1.975</b>	3.614	<b>2.335</b>	4.253	<b>2.703</b>
Caritas-Altenheim <b>Marienhof</b> Am Halbach 1	2.982	<b>1.959</b>	3.554	<b>2.275</b>	4.149	<b>2.599</b>
Seniorenstift <b>Hildegardishaus</b> Kirchstraße 91	2.726	<b>1.703</b>	3.300	<b>2.021</b>	3.892	<b>2.342</b>
Wohnen im Alter <b>-Das Dorf-</b> Schäfershäuschen 26	2.695	<b>1.672</b>	3.272	<b>1.994</b>	3.873	<b>2.323</b>
Ev. Altenhilfe <b>Haus Ruhrblick</b> Mulhofskamp 5b	3.002	<b>1.979</b>	3.745	<b>2.466</b>	4.516	<b>2.966</b>
*Alle Preise sind Monatsdurchschnittspreise pro DZ -- Ausnahme Haus Gloria, hier nur EZ						
** in Härtefällen 1.918 Euro						

Nach Klärung der Grundvoraussetzung sowie der finanziellen Rahmenbedingungen kann man jetzt mit der Auswahl der Pflegeeinrichtung beginnen. Die in diesem Zusammenhang auftretenden, mitentscheidenden Fragestellungen und Problemfelder (Vor-Ort-Besichtigung, Pflegeintensität, Zusatzleistungen, Härtefälle, zusätzliche Unterstützung von Demenz-Patienten, etc.) sind allerdings sehr vielschichtig und meist nicht ohne Hilfe von Angehörigen und/oder Beratungsstellen in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Pflegeeinrichtungen zu lösen. Kompetente Hilfe und Unterstützung erhält man dabei von den zuständigen Krankenkassen, dem Sozialamt und der Mülheimer Senioren-, Pflege- und Wohnberatung (Ansprechpartner: Herr J. Escanilla-Rivera, Ruhrstr. 1, 45468 Mülheim, Telefon: 0208/455-5007, E-Mail: Jorge.Escanilla-Rivera@muelheim-ruhr.de)



## Hilfen für Bedürftige

Sagen Ihnen die beiden Worte „Mülheimer Tafel“ etwas?

Ich wollte Näheres wissen und habe den Standort in der Georgstraße nach Terminabsprache außerhalb der Versorgungszeit aufgesucht.

Der Betriebsleiter Michael Farrenberg zeigte mir den gesamten Bereich und gab mir freundlich, offen und voller Engagement alle gewünschten Informationen über dieses Projekt des Diakoniewerkes „Arbeit und Kultur“.

Die „Mülheimer Tafel“, die seit Oktober 2000 existiert, versorgt Bedürftige kostenlos mit Lebensmitteln. Etwa 60 Geschäfte – vom kleinen Bäckerladen bis zum Großmarkt – stellen diverse Lebensmittel bereit, die zeitnah verbraucht werden sollten. Diese werden von Mitarbeitern der „Tafel“ zwei Mal täglich mit dem Auto abgeholt, sorgfältig geprüft und dann zur Ausgabe in den „Laden“ gebracht.

Hier arbeiten einschließlich Fahrer etwa 15 Mitarbeiter unter anderem



aus dem städtischen Projekt „Mülheimer Arbeit“ für 1,30 € pro Stunde. Sie ermitteln den Warenbestand (welche Sorten und wie viel von Gemüse, Obst, Brot usw.) und die Anzahl der Besucher, die vor der Theke anstehen. Entsprechend wird vor Ort entschieden, wie viel Ware pro Kopf zur Verfügung steht.

Einmal täglich kann jeder entweder um 11 Uhr oder um 13 Uhr kommen und innerhalb der vorgegebenen Menge je nach Geschmack zwischen diversen Brot- und Gemüsesorten und anderen Lebensmitteln wählen und diese kostenlos mitnehmen.

Ein Bedürftigkeitsnachweis wird nicht gefordert. Jeder, der sich dort mit Nahrungsmitteln versorgen möchte, ist willkommen nach der Grundeinstellung „Es zählt der Mensch mit seinem Anliegen“.

Neben dieser Art der Versorgung werden noch pro Woche 12 Schulen kostenlos mit Frühstückswaren für bedürftige Kinder beliefert.

In dem Gebäude hat die Diakonie neben der „Tafel“ im Rahmen eines anderen Projektes eine Kantine eingerichtet, in der täglich wechselnd zwei preiswerte Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen angeboten werden. In weiteren Räumen kann man gebrauchte Kleidung, Möbel und Hausrat zu „kleinen Preisen“ erstehen.

Ich war beeindruckt von der Organisation dieser Projekte, von der Sauberkeit in allen Räumen und vor allem von dem Engagement und der Schaffensfreude der Mitarbeiter.

Text: MG - Foto: Diakonie

## Surfen ohne Wasser

Vielfach wird man gefragt: „Haben Sie eine E-Mail-Adresse? Dann lassen wir Ihnen diese oder jene Nachricht zukommen.“ Oder man soll etwas unter Google und Wikipedia nachlesen. Im Internet kann man alles wiederfinden, was nicht niet- und nagelfest ist. Ja, toll! Und was machen wir, wenn wir keinen Computer haben? Dann gehen uns alle diese Informationen durch die Lappen. Bedeutet das dann wohl, dass wir als Nicht-Computer-Besitzer hinter dem Mond leben? Dateninformation hin oder her, man kann ja auch Zeitung lesen und fernsehen, man muss sich nur interessante Sendungen gezielt aussuchen. Aber kritisch wird es, wenn Sie gerne digital fotografieren möchten. Einen guten Fo-

toapparat gibt es schon für kleines Geld und die gemachten Fotos kann man sich direkt am Gerät, auf einem kleinen Display ansehen. Es hat eine Größe von ungefähr 5 x 6 cm - also nicht gerade riesig. Nun, Sie ahnen es schon: Was brauchen wir auch hierfür? Einen Computer! Es scheint so, dass wir an dieser Anschaffung nicht vorbeikommen. Aber wer mag es schon, wenn er gezwungen wird, sich etwas hinzustellen, was nicht unbedingt lebensnotwendig ist? Über die Probleme, die sich beim Kauf und der Installation eines solchen Gerätes ergeben können, wollen wir lieber schweigen. Aber Sie können sicher sein, wenn Ihnen der Umgang mit dem Computer in Fleisch und Blut übergegangen ist, werden

Sie viel Freude daran haben und ganz neue Möglichkeiten entdecken. Der Computer ist zwar überflüssig und kostet viel Geld, aber vor allem das „Surfen“ im Internet macht einfach Spaß. An der VHS werden übrigens viele Einsteigerkurse angeboten und die netten, kompetenten DozentInnen werden Ihnen in kurzer Zeit das Wissen vermitteln, um im Internet „surfen“ zu können. Melden Sie sich doch bei uns wenn Sie „online“ sind. ([www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de))

Text: DB- Fotomontage: DS



## Kultur(r)evolution

Wenn wir von einer Kulturrevolution sprechen, denken wir zumeist an die ab 1966 von Mao Zedong in China inszenierten Umwälzungen.

Aber haben nicht auch wir in den letzten Jahrzehnten eine Revolution der Kultur erlebt, die uns oft gar nicht mehr bewusst wird und dennoch täglich unser Leben bestimmt. Denken Sie doch einmal ein paar Jahrzehnte zurück.

Aus einem Gemeinwesen zumeist alteingesessener Bürger wurde eine Multikulti-Gesellschaft. Inzwischen haben mehr als 10% der Mülheimer Bevölkerung einen Migrationshintergrund. Es gibt Straßenzüge, in denen man sich in den Orient versetzt fühlt und überall begegnet einem ein babylonisches Sprachengewirr. Mülheim hat neben den Kirchen mehrere Moscheen, aber keine Synagoge mehr. Viele Begriffe der deutschen Alltagssprache kennt man nicht mehr und die Sprache der Jugend ist für die ältere Generation oft unverständlich.

An der Spitze unseres Staates stehen ein Mann und eine Frau aus der „Ostzone“, ein Chef der Deutschen Bank spricht kein Deutsch und in der deutschen Fußball-Nationalmannschaft treten Männer aus vielen Nationen für unsere Farben an. Die oft spannenden Bundestagssitzungen früherer Tage mit kontroversen Diskussionen sind langatmigen, manchmal inhaltslosen Worthülsen mit unverständlichen Begriffen gewichen. Und die Tageszei-

tung ist zwar dicker aber oft inhaltsloser geworden.

Homosexualität wurde bis in die 1960er Jahre strafrechtlich verfolgt. Heute dürfen Männer Männer, Frauen Frauen heiraten und dann Kinder adoptieren. In der Schule haben Eltern manchmal mehr zu sagen als die Lehrer und es gibt Eltern, die kommunizieren am Handy länger als sie mit ihren Kindern sprechen.

Und erst unsere Ess- und Trinkkultur: Schinkenröllchen sind dem Carpaccio gewichen und Antipasti ersetzen die Vorsuppe. Pizza statt Pfannkuchen, Döner statt Frikadel-



le, ganz zu schweigen von den Genüssen des Restaurants mit dem goldenen M. Wir trinken Ouzo statt Doornkaat und Caipirinha statt Bommi mit Pflaume und wer etwas auf sich hält trinkt eine Plörre namens Prosecco.

Und die Musik: Deutsche Schlagersternchen, oft nur durch technische Hilfsmittel „bei Stimme“, trällern ihre textschwachen Liedchen lieber in englischer Sprache, damit wir sie möglichst nicht verstehen. Unsere schönen Volkslieder sind so genann-

ter „Volksmusik aus dem Stadl“ gewichen.

Hier jodeln und singen sie von Antons Waden und vom Herzlein und der ganze Saal schunkelt und singt mit - wie beim Karneval. Hätten wir unseren Großeltern Rap oder Breakdance vorgeführt, wären die sicher um unsere weitere geistige Entwicklung sehr besorgt gewesen.

Erinnern Sie sich noch an den Aufschrei, als Hildegard Knef sich in dem Film „Die Sünderin“ schemenhaft nackt zeigte? Heute kommt fast kein Theaterstück, nicht einmal Aufführungen klassischer Opern, ohne pornografische Darstellung aus und das geneigte Publikum applaudiert brav. Man will ja „IN“ sein und mit der Zeit gehen. Da kann ich mit Hape Kerkeling nur „Hurtz“ singen oder den Spruch zitieren: Ist das Kunst oder kann das weg?

Diese Liste kann man noch lange fortsetzen und ob das alles zu einem guten Ende führt, bezweifeln viele, vor allen Dingen ältere Menschen.

Aber wissen Sie was? Das regt mich überhaupt nicht mehr auf. Warum? Veränderungen des täglichen Lebens gab es immer, sie bereichern es zum Teil sogar. Alle Gesellschaften sind seit Jahrhunderten in Bewegung und Bewegung bringt uns weiter. Ein Sprichwort aus China sagt: „Fürchte dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgehen, fürchte dich nur vor dem Stehenbleiben.“ Halten wir uns das immer vor Augen. Text: DS-Foto: Internet

## In der Straßenbahn

In der Bahn saß neben mir ein kleines Mädchen, ungefähr sechs Jahre alt. Es war ziemlich kalt draußen und ich war dick verummelt angezogen. Ich lachte sie an und sie lächelte fröhlich zurück. Uns gegenüber saß ihr Vater mit zwei Paar Inline Skates. „Kannst du auch damit fahren?“, fragte ich das Mädchen. „Natürlich!“ „Hast du auch

Knieschützer?“ „Nein, wenn ich falle, dann falle ich eben, wenn nicht, dann nicht.“ „Ich kann nicht mit Skates fahren.“ „Na, das sähe bei einer Oma ja auch komisch aus“, gab sie pfiiffig zurück. Mein herzhaftes Lachen können Sie sich ja vorstellen. „Da hast



du recht, das wäre komisch, aber dafür hat eine Oma eben Gummibärchen in der Tasche.“ Und ich gab ihr ein Tütchen.

Das Kind sagte etwas ganz Drolliges zu mir: „Genauso wie ein Gummibärchen siehst du auch aus.“ BB



# Menschen in Mülheim



## Der Flaschenpapst aus Mülheim

Hätten Sie gewusst, liebe Leserinnen und Leser, dass es in Mülheim einen Experten gibt, der wegen seiner exzellenten Kenntnisse auf einem seltenen Spezialgebiet bundesweite Reputation genießt und daher anerkennend auch als „Flaschenpapst“ tituiert wird? Die Rede ist von Bernd Brinkmann, einem 75-jährigen Rentner im Unruhestand, Mülheimer Urgestein und langjähriger Mitarbeiter der WAZ, der dort nach 38 Jahren als Prokurist und Hauptabteilungsleiter in den Ruhestand verabschiedet wurde.



Aber wer meint, dieses Hobby fülle ihn zur Gänze aus, der irrt. Bernd Brinkmann ist zudem aktives Vorstandsmitglied des Mülheimer Geschichtsvereins und unter anderem Verfasser des lesenswerten Buches „Mülheimer Brauereien“, in dem er unterhaltsam die Geschichte des örtlichen Brauereiwesens von den Anfängen aus dem 13. Jahrhundert bis zum Ende der Berg-Brauerei im Jahre 1995 erzählt.

Ich hatte Gelegenheit, Bernd Brinkmann zu Hause aufzusuchen und mich mit ihm über sein Hobby, dem Graben nach und dem Sammeln von alten Steinzeugflaschen zu unterhalten. Begonnen, so erzählt er, habe alles durch Grabungen auf Schloss Broich, die das Interesse an der Archäologie bei ihm weckte. Einige Jahre später wirkte er bei Ausgrabungen in Kakesbeck, einer Wasserburg bei Lüdinghausen mit und konnte dann zahlreiche Funde bestimmen und klassifizieren. Er habe

sich immer weiter in die Materie eingearbeitet, zahlreiche Reisen unternommen, mit Hilfe seiner Frau, die ihn stets aktiv unterstützt habe, umfänglich recherchiert und letztlich über 25 Beiträge in Fachzeitschriften veröffentlicht.

Mit verständlichem Stolz führt er mich durch seine Arbeitszimmer und zeigt mir seine beeindruckende, chronologisch geordnete, historische Sammlung von über 1.000 alten Steinzeugflaschen, die vor allem dem Mineralwasserversand in der Zeit vom 17. – 19. Jahrhundert dienten. Viel Zeit geht drauf mit der Recherche, der Korrespondenz und der Archivierung.

Und zurzeit arbeitet er schon wieder an einem neuen Projekt, von dem nur so viel verraten sei: es geht um die ersten Fotoateliers in Mülheim. Außerdem soll noch erwähnt werden, dass Bernd Brinkmann seit 1992 der Mülheimer Mausefalle angehört und ihr seit 2002 als „Baas“ vorsteht. Dieser Verein hält seit über 150 Jahren Mülheimer Traditionen hoch und die Kulturgeschichte lebendig, beispielsweise durch die Mitwirkung bei der Errichtung des Kortum-Brunnens oder den Ankauf der Teerstegen-Briefe; ganz nach dem von Vereinsmitgliedern gelebten Motto: „*Mölm boven aan*“.

Text: GT - Foto: DS

## Eine belustigende Antwort



Bei einer Diamantenen Hochzeit haben wir uns alles Mögliche erzählt, was zu hören oder zu sagen besonders vergnüglich war. Frank und frei fragte ich den Jubilar: „Und was machen Sie, wenn Ihnen mal etwas nicht einfällt?“ „Ach“, antwortete der fröhlich, „ganz einfach: Meine Frau weiß die Vokale und ich die Konsonanten.“

Text: BB - Cartoon: Lorient



## Rätsellösungen:

**Silberrätsel:** Lösungswörter: lächerlich - Inschrift - Einigung - Bandage - enträtseln - darüber - Ehefrau - Imitator - Nachkomme - leichtsinnig - Egoismus - Bienehonig - einsammeln - Nagelpflege - erstaunt - ichbezogen - Neuigkeit - aufgeweckt - Nieselregen - Dilemma - Einrichtung--Lösung: Liebe dein Leben, ein anderes gibt es nicht für dich

**Gehirn-Jogging:** Frohe Weihnacht und ein gesundes Neues Jahr

**Bilderrätsel:** Brunnen, Berliner Platz



## Wenn Engel reisen, lacht der Himmel

Dieses Sprichwort hat wohl einen wahren Kern. Vergleichbar mit der Sportfliegerei, fliegen auch Engel wahrscheinlich nach Sichtflugregeln und nicht nach Instrumenten. Es sind keine Darstellungen bekannt, wonach sie beispielsweise über einen künstlichen Horizont oder ein GPS-Gerät verfügen. Da menschenähnlich, dürften ihnen Organe zur Schallortung fehlen oder solche, Magnetlinien folgen zu können. Also stochern auch sie bei Nebel in eben besagtem und bei Regen und Schnee werden ihre Flügel so nass und schwer, dass sie nicht mehr fliegen können. Ebenso verhält es sich bei gefrierender Nässe, da die Enteisung der einzelnen Federn technische Probleme bereiten dürfte. Zum Aufwärmen Richtung Sonne



oder gar zur Hölle zu fliegen, davon wird sicher seitens des Luftfahrt-Himmelsamtes abgeraten, denn die Luftströmung könnte an den vereisten Flügelflächen abreißen und zum Absturz führen. Über einen gefallenen Engel würde sich der Teufel bestimmt freuen, deshalb ist von entsprechenden Sicherheits- und Warnhinweisen auszugehen. Auch nachts ist die Navigation wegen der man-

gelnden Sicht sehr schwierig, weshalb Engel zu dieser Zeit eher im Traum erscheinen. So meiden diese himmlischen Geschöpfe vermutlich die Dunkelheit und Schlechtwetterzonen und bevorzugen einen sonnigen Tag, um zu reisen. Ob sie dabei mit den Flügeln schlagen oder eher gleiten, ist nicht belegt und offenbar noch nicht Gegenstand einer wissenschaftlichen Untersuchung gewesen. Bei schönem Wetter jedenfalls dürfte die Navigation für sie recht einfach sein, denn auch Engel orientieren sich wahrscheinlich an geografischen Merkmalen wie Flüssen, Straßen, Städten. So kommen sie auf sanften Flügeln spielend von A nach B. Da lacht dann nicht nur der Himmel, sondern bestimmt auch ihr Fliegerherz. Text: FAM - Zeichng.: RM

## Neues aus Mülheims Unterwelt

Schon immer wollte ich wissen, welcher Bach unterhalb des Casinos an der Delle in die Ruhr fließt. Einmal hatte ich ergebnislos eine städtische Stelle gefragt, aber meine Neugier blieb, zumal ich auch von anderen Bürgern danach gefragt wurde. Kürzlich traf ich zufällig zwei Mitarbeiter der Stadtentwässerung an jenem Ruhrzugang und stellte auch ihnen diese Frage. Die Antwort „Wambach“ konnte ich schnell entkräften, denn der mündet bekanntlich im „Entenfang“ und landet letztlich in der Duisburger Sechs-Seen-Platte. Auch die Antwort „Rumbach“ konnte mit Verweis auf die etwa 100 m weiter westlich liegende Mündung verneint werden. Jetzt hatte ich den Ehrgeiz der beiden geweckt, auch wenn sie sich für solche Fragen nicht zuständig erklärten. „Ruf mal im Amt an“, forderte einer seinen Kollegen auf. Das brachte dann die Erkenntnis: Hier mündet gar kein Bach, an die-

ser Stelle wird der Ruhr lediglich überschießendes Regenwasser aus dem Bereich Dohne, Bleichstraße und Wertgasse zugeführt.

Einmal ins Plaudern geraten, berichtete mir der städtische Mitarbeiter, dass er schon den Rumbach unterirdisch von der Mündung bis zum Dickswall „durchwandert“ habe. Kein Problem bei einem Rohrdurchmesser von rund 3,20 m Höhe und 2,20 m Breite. Unterhalb des Technischen Rathauses, an der Ecke Althofstraße, befindet sich eine Kaskade, die ein Weitergehen verhindert.

Auf diesem Stück des Weges habe eine Wasserbehörde geprüft, welche Fische sich im Rumbach befänden. Mit leichten Stromstößen habe man die Fische betäubt, gezählt, gemessen und gewogen und wieder ihrem Element übergeben.

Demnach schwimmen dort nicht nur



Forellen, auch Aale und andere Fischarten sind in dieser Dunkelheit zu Hause. Und, das war mir völlig neu, die Fische sind weiß, da sie nicht ans Tageslicht kommen. Na hoffentlich bin ich da keinem Anglerlatein aufgefressen!

Text und Foto: DS

## Achtung Klemmbrett-Trickser!

Wir kennen doch alle diese Klemmbretter, etwas größer als DIN A 4, aus fester Pappe, Holz oder Kunststoff und die oben eine Klemmleiste haben, unter der man einige Blatt Papier befestigen kann. Eine fabelhafte Erfindung, wenn man etwas schreiben will, aber kein Tisch zur Verfügung steht.

Diese praktische Erfindung wird in letzter Zeit von Taschendieben benutzt, um ihr „Handwerk“ leichter ausüben zu können. Der Ganove – manchmal sind es auch mehrere gleichzeitig – hält ahnungslosen Passanten das Klemmbrett unter die Nase und stellt irgendeine Frage, die etwas mit dem Text auf dem Klemmbrett zu tun hat. Solange das Opfer den Text aufmerksam liest, ist es abgelenkt. Diese Zeit nutzt der Langfinger, um seine Beute zu machen.

Ganz raffinierte Diebe haben auf dem Klemmbrett einige Fragen notiert. Die Antworten darauf soll der Angesprochene ankreuzen. So hat der Interviewte in der linken Hand das Klemmbrett und in der rechten den Stift. Beide Hände sind also beschäftigt und können nicht mehr die Jacken- oder Handtasche zuhalten oder wenigstens kontrollieren.

Was kann man tun, wenn man nicht in diese Falle tappen will? Zeitmangel vorzuschieben nützt nicht immer etwas. Man kann aber beispielsweise darauf hinweisen, dass man die Lesbrille nicht dabei hat und den Frager bitten, den Text vorzulesen und die Antworten nach unserer Weisung einzutragen. Oder man kann fragen, in wessen Auftrag die Befragung durchgeführt wird und sich den Ausweis zeigen lassen. Taschendiebe und unseriöse Frager geben dann sehr schnell auf.



Oder man sagt klipp und klar: „Ich möchte nicht befragt werden!“

Diese Aussage darf aber nicht zögernd oder mit einem entschuldigenden Lächeln gemacht werden, sondern muss so ernst klingen, dass man das Ausrufungszeichen am Ende des Satzes deutlich hört.

Ist der Klemmbrett-Strategie aufdringlich und gibt immer noch nicht nach, darf man deutlicher werden und fragen: „Haben Sie nicht gehört, was ich gesagt habe?“, und macht dann – wenn man groß und stark ist – einen Schritt auf ihn zu. Als Kleiner und Schwacher dreht man sich am besten um und geht. FG

## James Bond lässt grüßen

Jetzt sind die Tage wieder kürzer und die Gelegenheiten, sich draußen zu tummeln, immer seltener. Man ist zunehmend auf der Suche nach unterhaltsamen Aktivitäten in trockenen und wohltemperierten Räumen. Da kann ich Ihnen einen Tipp geben:

Auf dem Gelände des Centro in Oberhausen (Zum Aquarium 2, 46047 Oberhausen) gibt es seit dem Sommer eine Dauerausstellung unter dem Titel „TOP SECRET – Die geheime Welt der Spionage“. Sie präsentiert auf höchst unterhaltsame Weise die Geschichte der Spionage und ihrer berühmtesten Spione, erzählt von den Aufgaben der



wichtigsten Geheimdienste wie CIA, KGB oder Stasi und schlägt schließlich schließlich den Bogen zur Industriespionage

der Neuzeit. Herausragend und wie aus Hollywoodfilmen entnommen sind die dort ausgestellten Original-Exponate.

Wenn Sie wissen wollen, wozu ein Glasauge missbraucht werden kann, wie man die schwere Erkrankung des russischen Staatschefs ausspionieren wollte und womit sich alles schießen lässt – dann nix wie hin!

Es lohnt sich. Näheres im Internet unter :[www.spionage.de](http://www.spionage.de) GT

## Eine Zeitungsnotiz...

...wie man sie lesen könnte

Der Singkreis des Landfrauenvereins Heringsmoor war nur einer von zahlreichen Vortragsgruppen und Einzelkünstlern, die wochenlang vergeblich versuchten, in das städtische Seniorenstift am Höcklager Industriegeweg einzudringen. Dem inneren Drang, alten Menschen zur Weihnachtszeit eine Freude zu machen, stand immer wieder die kompromisslose Abwehrbereitschaft der Heiminsassen gegenüber, die es leid sind, als Publikum für Amateuraufführungen herhalten zu müssen. So jedenfalls erklärt es der 89-jährige Josef Röhmöller als Sprecher des Ältestenrates.

N icht  
mit  
uns!



## Geburtstage

Jetzt haben wir bald wieder ein neues Jahr und jeder von uns hat in diesem Jahr auch wieder einmal Geburtstag. Wenn ein Mensch 80 oder 90 Jahre alt wird, sind das schon eine Menge Geburtstage.

Ich denke an die kleine Eintagsfliege. Lebt sie wirklich nur einen Tag? Sie sieht morgens die Sonne, fliegt lustig durch die Luft und sieht abends die Sterne. Ich glaube, sie ist damit schon zufrieden. Meine Tochter hatte einen Kater, er hieß Fritz und wurde stolze 28 Jahre alt. Er konnte den Kühlschrank öffnen und stibitzte die Wurst vom Tisch. Das Lebensalter einer Eiche mit ihrer majestätischen Baumkrone kann



bis zu 1.000 Jahre sein. Das sind 1.000 Geburtstage. Ich habe noch eine Wüstenblume von meiner Großmutter. Die Blume liegt seit 150 Jahren in einem Kästchen. Lege ich sie ins Wasser, öffnen sich ihre Blüten.

Immer noch. Ein kleiner süßer Maikäfer braucht vier Jahre bis er ausgewachsen ist und lebt dann nur etwa 140 Tage. Die schöne herbstliche Heidepflanze Erika kann uns 45 Jahre erfreuen. Und erst der unscheinbare Regenwurm, der immer nur in der Erde buddelt – rauf und runter, rauf und runter – lebt ganze 10 Jahre.

Alles hat seine Lebenszeit: die Menschen, die Tiere und die Pflanzen. Und ohne Ausnahme haben wir unsere Geburtstage. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser wieder 365 gute Tage und einen besonders schönen Geburtstag im Jahr 2013! Text: BB - Foto: Internet

## Nebel

Er schränkt unsere Sicht ein, ist Ursache für zahlreiche Verkehrsunfälle und beeinflusst nicht selten unsere Gemütslage, obwohl morgendliche Nebelfelder, wenn man am warmen Ofen sitzt, durchaus auch eine beruhigende und gemütliche Atmosphäre verbreiten können. Genau genommen handelt es sich bei Nebelfeldern um nichts anderes als Wolken, die Bodenkontakt haben. So kann in ansteigendem Gelände eine Wolkenschicht zu Nebel werden. In der Luftfahrt spricht man in solchen Fällen von aufliegender Bewölkung.

Nebel ist nicht greifbar, erst wenn er mit festen Stoffen in Berührung kommt, können wir ihn als Tautropfen



fen etwa auf Pflanzen oder unseren Autos wahrnehmen.

Eine ganz besondere Form ist der Eisnebel. Während beim normalen Nebel Wassermoleküle durch die Luft schweben, handelt es sich hier um Eiskristalle. Dies geschieht bei uns allerdings sehr selten, da dieses Naturschauspiel erst bei etwa minus 20 Grad einsetzt.

Der Wetterbericht warnt uns frühzeitig und so können wir als Autofahrer unsere Fahrweise danach einrichten und werden so schnell nicht den Durchblick verlieren.

Text u. Foto: DB

Alt? na und! - Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989 - überparteilich - überkonfessionell

### Impressum

**Schirmherrschaft**  
Oberbürgermeisterin  
Dagmar Mühlenfeld

**Herausgeber und**  
**Anschrift für Leserbriefe**  
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)

Ausgabe 87 gefördert durch die  
Stiftung Bildung und Kultur

#### Redaktionsmitglieder Ausgabe 87

Brigitte Block (BB), Doris Bröker (DB), Marga Dzendzalowski (MD), Anna-Maria Früh (FAM), Fred Gnuschke (FG), Monika Gruber (MG), Ulrich Gürtler (UG), Christel Hermuth (CH), Adele Kroner (AK), Rosemarie Mink (RM), Waltraud Mrotzek (WM), Rita Präckelt (RP), Gudrun Prüssmann (GP), Erich Rosenkranz (ER), Marianne Schrödter (MAS), Dorothea Stehkämper (DST), Eva Stoldt (ev), Hans-Dieter Strunck (DS), Günter Tübben (GT)

#### Redaktionsleitung

Gabi Strauß-Blumberg (GSt-B)

#### Auflage

6.500 Exemplare  
auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier

#### Druck

SETPOINT Medien  
47475 Kamp-Lintfort

#### Briefe und Beiträge

Für eingereichte Manuskripte wird keine Abdruckgarantie gegeben. Rücksendung erfolgt nicht. Kürzungen und sinnngemäße Änderungen bleiben vorbehalten. Die Rechte an namentlich gekennzeichneten Beiträgen und/oder Bildern liegen bei den Unterzeichnern.

Die nächste Ausgabe erscheint im März 2013





# Gehirn-Jogging

F	X	X	S	T	U	N	D	B	O	G	K	L	W
B	R	O	U	T	B	B	A	E	D	I	G	M	E
G	T	O	D	W	U	I	I	N	A	E	K	L	I
Q	G	N	H	I	O	M	J	A	S	K	P	W	H
O	N	J	U	E	R	S	T	U	X	V	E	I	N
L	I	M	J	J	K	L	N	H	A	N	V	E	A
I	E	U	K	L	D	D	E	F	H	H	A	M	C
Q	U	E	M	I	E	V	N	O	P	E	U	K	H
B	M	L	J	S	K	L	O	P	W	I	R	V	T
N	N	A	C	Z	I	N	E	U	E	S	Z	A	H
O	F	H	L	K	M	A	E	I	V	C	D	T	L
U	E	J	I	K	L	A	W	R	U	T	N	Y	M
S	A	R	N	I	F	G	A	R	H	A	J	Z	X

In dem Quadrat sind sieben Wörter versteckt.  
 Sie können vorwärts und rückwärts, aber auch  
 waagrecht, senkrecht und diagonal vorkommen.  
 In der richtigen Reihenfolge ergeben die gesuchten  
 Wörter einen Spruch. ev

## Silbenrätsel

Die ersten Buchstaben von oben nach unten,  
 die letzten Buchstaben von unten nach oben  
 gelesen ergeben einen Spruch aus dem  
 Volksmund.

1. komisch.....
2. Widmung.....
3. Absprache.....
4. Verband.....
5. auflösen.....
6. oberhalb.....
7. Angetraute.....
8. Nachahmer.....
9. Enkel.....
10. gewagt.....
11. Selbstsucht.....
12. süßer Brotaufstrich.....
13. auflesen.....
14. Maniküre.....
15. verblüfft.....
16. egoistisch.....
17. letzter Schrei.....
18. clever.....
19. Niederschlag.....
20. Notlage.....
21. Ausstattung.....

auf - ban - be - ber - bie - cher -  
 da - da - di - ego - ehe - ei - ein -  
 ein - ent - er - frau - ge - ge -  
 ge - gen - gen - gel - gung - ho -  
 ich - ig - imi - in - is - keit -  
 kom - lä - leicht - lich - lem -  
 ma - me - me - meln - mus - na -  
 nach - nen - neu - ni - nie - nig -  
 nig - pfe - re - rich - rät - rü -  
 sam - schrift - sel - seln - sin -  
 staunt - ta - tor - tung - weckt -

**ZO**

BB

## Mülheimer Bilderrätsel



Das hier abgebildete Detail gehört zu dem Kunstwerk, das  
 gesucht wird. Welches ist es? Wo steht es? DB



## VOM HIMMEL HOCH

Heiliger Abend 1535: Martin Luther schreibt in seiner Stube noch an seiner Weihnachtspredigt. Dann stolpert er in einem handgeschriebenen Buch über die folgenden Verse: „Ich komm aus fremdem Land her und bring auch viele der neuen Mär (Nachrichten).“ Inspiriert beginnt Luther zu schreiben. Als er fertig ist, haben die zuvor gelesenen Verse einen anderen Sinn: „Vom Himmel hoch, da komm ich her, ich bring euch gute neue Mär, der guten Mär bring ich so viel, davon ich singen und sagen will.“ Zwei Jahrhunderte später liest Johann Sebastian Bach diese Verse und komponiert die passende Melodie dazu. Text: RM - Fotos: Internet



## Oh Tannenbaum!

Weihnachten! Schon das Wort ruft viele Erinnerungen wach, beschwört Bilder, Gefühle und Düfte herauf. Wohl in fast allen Familien bestehen hohe Erwartungen an das Fest. Friedlich soll es ablaufen, geprägt von liebevoller Zuwendung und anheimelnder Atmosphäre. Da dieser hohe Anspruch kaum zu realisieren ist, kommt es häufig zu Enttäuschungen und auch Streitereien. Das war in unserer Familie nicht anders.

Ein Disput zwischen meinen Eltern wiederholte sich von Jahr zu Jahr. Es begann immer schon in der Adventszeit. Es entstanden heftige Debatten über das wichtigste Symbol des Weihnachtsfestes, den Weihnachtsbaum. Mein Vater wollte einen breiten

Baum mit dichtem Astwerk. Meine Mutter bevorzugte eine schlanke Tanne mit Abständen zwischen den Zweigen. Beide übertrafen sich mit Argumenten, die für „ihre“ Baumform sprachen. Wir Kinder kannten die Begründungen schon aus den Vorjahren und wussten auch, dass

keiner den anderen überzeugen würde.

Letztlich setzte sich derjenige durch, der als erster mit einem Baum nach Hause kam.

In irgendeinem Jahr passierte es dann: Mein Vater und auch meine Mutter hatten am selben Tag einen Weihnachtsbaum gekauft. Nun hatten wir also zwei. Damit ging die Diskussion erst richtig los. Welcher



Baum sollte nun aufgestellt werden. Ich kann mich nicht erinnern, wer sich durchgesetzt hat.

Die unterschiedlichen Meinungen bezüglich des Baumes waren allerdings mit seinem Kauf noch lange nicht beendet. Das Schmücken ließ weitere Meinungsverschieden-

heiten aufkommen. Da ging es darum, ob von den Zweigen Lametta herabhängen und ob ihm eine Spitze aufgesetzt werden sollte oder nicht. Lange Diskussionen gab es auch um die Wahl der Kerzen. Elektrisch oder Wachs? Vielleicht auch beides?

Wie feierlich und endlich diskussionslos war es dann, wenn wir am Heiligen Abend im Weihnachtszimmer saßen und das erste Weihnachtslied gesungen wurde. Jetzt war alles entschieden. Man musste nicht mehr argumentieren und überzeugen. Ganz im Gegenteil. Meine Eltern bestätigten sich immer wieder gegenseitig, wie schön doch in diesem Jahr wieder der Weihnachtsbaum sei. Eigentlich der schönste, den sie jemals hatten.

Der Kampf um den Weihnachtsbaum setzte sich übrigens später in meiner eigenen Ehe fort. Aber das ist eine andere Geschichte, die ich vielleicht im nächsten Jahr erzählen werde. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein schönes, friedliches Weihnachtsfest mit dem Duft von Tannenzweigen.

Text: GP - Foto: AXA