

MAGAZIN FÜR UNNA

HERBST-BLATT



SEPTEMBER 97

Nr. 8

STADTARCHIV UNNA
- Bücherei -
Zg. /
Zd 15, H. 8, 1997



Zd
15
H. 8
1997

"EINEN ALTEN BAUM ANZUPFLANZT MAN NICHT."

SELBSTÄNDIG WOHNEN



AUSSERDEM IN DIESER AUSGABE MEHR ÜBER
SCHREBERGÄRTEN • UNNAER HISTORIE

Inhaltsverzeichnis

- 3 Unna aktuell
- 4 Einen alten Baum ...
- 6 Reisebericht: Usedom
- 7 Hoppi - ein Kinderbeitrag
- 8 Laub - störender Abfall?
- 9 Historie: Das Rathaus Nr. 4
- 10 Schrebergärten
- 13 Das ist mein Platz!
- 14 Der alte Mensch in der Werbung
- 16 Als Unna noch Babyschuhe trug
- 17 Humor
- 18 Begegnung im Treppenhaus
- 20 Schlagen Sie dem Räuber ein Schnippchen!
- 22 Über das Lachen
- 24 Herbstzeit - Backzeit
- 25 Wem die Stunde schlägt
- 26 Neues von Arno
- 27 Veranstaltungshinweise

Impressum

- Herausgeber: Stadt Unna,
Seniorenbeauftragte
Rathausplatz 1, Z. 240
Tel.: 103-396
- Redaktion: Klaus Busse
Regina Grewe
Heinz Naß
Brigitte Paschedag
Karola Schulz
Annemarie Wachtel-Fiene
- Zeichnungen: Heinz Fiene
- Gestaltung: Regina Grewe
Heinz Naß
- Druck: Stadt Unna
Umschlagdruck: Druckerei Bresser, Unna

Liebe Leserin, lieber Leser,

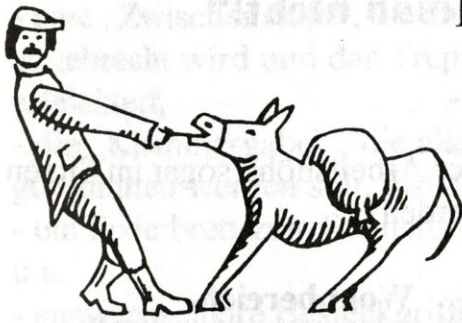
Sie halten das neugestaltete HERBST-BLATT in Händen - wir hoffen natürlich, daß es Ihnen gefällt!

Es liegt nahe, bei dieser Gelegenheit ein wenig über den Zusammenhang von Form und Inhalt nachzudenken. Im Alltag wird häufig durch eine bestimmte Form ein bestimmter Gedanke oder auch ein Gefühl in uns geweckt. Ein bauchiges Glas läßt an Rotwein denken, ein weißer Schleier an Hochzeit, die Farbe Rot hat eine besondere Signalwirkung usw. Selbstverständlich verfolgt auch das äußere Erscheinungsbild unseres Magazins einen entsprechenden Zweck: sehen und erkennen sollen zusammengehören; und dabei soll das neue Deckblatt helfen.

Die Absicht zielt sogar noch etwas weiter - auch dafür ein Beispiel aus dem täglichen Leben: wer zieht nicht gern das neue Kleid, das neue Hemd an? Sicher, der Mensch darin bleibt der gleiche wie zuvor, und doch erscheint er von außen anders und fühlt sich auch ein wenig verändert. Ganz ähnlich ergeht es der Redaktion auch mit dem neuen Titelblatt: Das Team besteht wie zuvor, und doch hat sich etwas verändert. Für uns aus der Redaktion entsteht aus der neuen Erscheinungsweise ein neuer Ansporn, den Inhalt des Magazins entsprechend weiterzuentwickeln und sich stärker auf ein Schwerpunktthema zu konzentrieren.

Für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, bietet sich das Magazin jetzt eleganter, ansprechender, informativer, farbiger dar. Ein wechselndes Titelbild unterscheidet die einzelnen Ausgaben deutlich voneinander, und Sie können auf einen Blick einige Themen aus dem Inhalt erfassen.

Wir wünschen angenehme Lesestunden!



Dem Esel fiel auf...

zur Freude der unkundigen Bürger, zum Wohle des Werbeträgers und zum Vorteil der Stadt. So wird es dargestellt. Die zuständige Behörde hat in Abstimmung mit dem Aufsteller die Standorte ausgewählt und inzwischen stehen alle Säulen an ihrem Platz. Soweit, so gut oder nicht gut.

Ich komme auf der Feldstraße in Richtung Massener Straße gefahren, sehe den i-Punkt und schaue auf Werbung. Im Rückspiegel erkenne ich den Stadtplan. Anhalten ist nicht möglich - absolutes Halteverbot. Eine wirkliche Hilfe für auswärtige LKW-Fahrer, die in ihrer Not trotzdem einfach stoppen und so wesentlich zur Verkehrsberuhigung beitragen. Dieser Standort ist durchdacht gewählt, oder kam die Anordnung vom Chef?

Ich fahre weiter über den Ring und biege in die Morgenstraße ein. Wieder empfängt mich unter dem „i“ Werbung. Den Wagen auf dem Parkplatz abgestellt bie-

In Unna wurden neue Informationstafeln aufgestellt -

tet sich mir ein Blick auf die Schmalseite des Gehäuses und ich gehe in die Stadt. An der Einmündung Bahnhofstraße laufe ich wieder auf eine Reklametafel zu, diesmal ausnahmsweise mit Werbung für ortsansässige Händler. Ich frage mich zur Schäferstraße durch und finde, was ich suche. Auf dem Rückweg entdecke ich natürlich, wofür die Tafeln eigentlich aufgestellt sein sollen..... Die einzig nützliche Information erhalten Bürger, die aus Königsborn oder über die Massener Straße kommend in die Stadt gehen.



Anzumerken ist noch, daß diese Art von Reklametafeln inzwischen in vielen Städten zu bewundern sind. Trägt das dazu bei, das individuelle Bild einer Stadt hervorzuheben?

Gezielte Informationen über die Stadt mit ihren Straßen und Geschäften ständen sinnvoller auf den Parkplätzen und in den Parkhäusern. Für auswärtige LKW-Fahrer wären Stadtpläne in den Industrie-Gebieten hilfreich, an Stellen, wo sie gefahrlos anhalten und sich informieren können. Bestes Beispiel für ein nicht vorhandenes Informationsangebot ist der Parkplatz an der B1 an der Bornekampbrücke in Fahrtrichtung Hemmerde.



„Einen alten Baum verpflanzt man nicht!“

Selbständig Wohnen

- von Brigitte Paschedag -

Wohl jeder stellt sich irgendwann einmal die Frage: „Was ist, wenn ich alt werde und mich in meiner gewohnten Umgebung nicht mehr selbst versorgen kann - wenn ich nicht mehr in die Badewanne komme - die Stufen vor der Haustür zum unüberwindlichen Hindernis werden - ich mich nicht mehr bücken kann - wenn...wenn - wenn...? Bleibt dann nur das Seniorenheim als Ausweg?“

Sehen Sie sich doch schon heute Ihre Wohnung einmal daraufhin an, was Sie verbessern könnten, damit Sie auch im höheren Alter in Ihren eigenen vier Wänden bleiben können. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die in einer Wohnung verändert werden müssen, um dem älteren Menschen ein weitgehend selbständiges Leben zu ermöglichen.

Bad und Küche

Im Bad hilft häufig ein Badewannenlifter. Ein rutschfester Wannenbelag sollte ohnehin selbstverständlich sein. Oder es bietet sich an, statt der Badewanne eine ebenerdige Dusche einzubauen (mit einem Hocker oder Klappsitz und Haltegriffen). Einhebel-Armaturen und evtl. ein höherer Toilettensitz sind ebenfalls hilfreich.

In der Küche sollten Arbeitsplatte und Spüle in der richtigen Höhe angebracht, Töpfe, Geschirr und Nahrungsmittel erreichbar sein, ohne daß man sich recken oder bücken muß. (Küchenarbeit kann

bei richtiger Arbeitshöhe sogar im Sitzen erledigt werden).

Wohnbereich

Die liebgewordene Polstergarnitur im Wohnzimmer kann meistens mit Holzklötzen erhöht werden, was das Hinsetzen und Aufstehen erleichtert. Günstig sind auch robuste Armlehnen, die ein sicheres Abstützen erlauben, oder auch abgeschrägte oder höhenverstellbare Sitzflächen. Von einigen liebgewordenen Möbelstücken sollten Sie sich vielleicht trennen. Auch ein nicht so vollgestellter Raum kann gemütlich sein, und „blaue Flecken“ tun meistens weh! Für den Eingangsbereich empfehlen sich Weitwinkelspion und Sperrkette an der Tür. Ein sogenannter „Schlüsselhelfer“ macht es leichter, den Schlüssel ins Schloß zu stecken und ihn zu drehen.

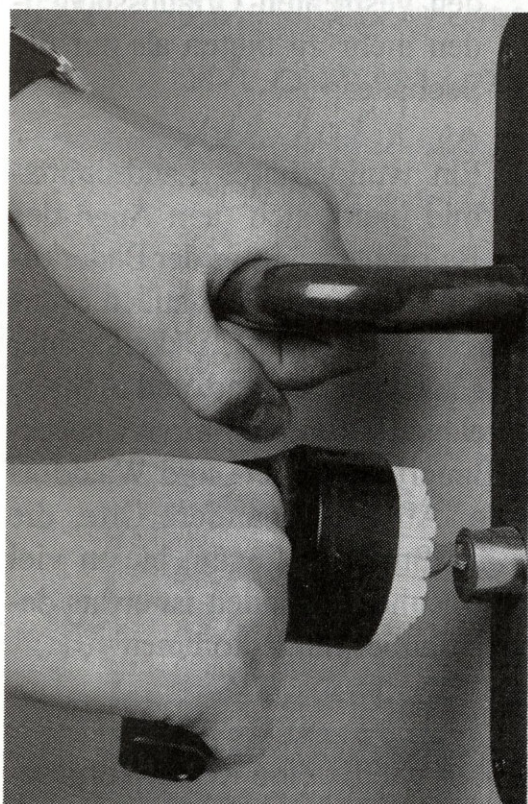
Haushaltshelfer

Überhaupt gibt es viele kleine, erschwingliche Hilfsmittel, die die ganz alltäglichen Verrichtungen im Haushalt erleichtern, z.B.

- die „helfende Hand“, eine Greifhilfe, mit der Gegenstände vom Boden aufgenommen werden können,
- rutschfeste Unterlagen, die vielseitig verwendbar sind,
- das „Tablett für Einhänder“
- der aufsteckbare Tellerrand, der verhindert, daß die Nahrung vom Teller rutscht,

- eine „Zwischenstufe“, die am Gehstock angebracht wird und das Treppensteigen erleichtert,
- die „Klammergabel“, die alles, was geschnitten werden soll, festhält,
- ein Fixierbrett zum Schneiden von Brot u.a.
- auswechselbare Besteckgriffe, die beim Greifen und Festhalten helfen,
- Schälmesser mit zwei Schneiden, die sich an der Tischkante oder an der Spüle befestigen lassen, so daß z. B. Kartoffeln mit einer Hand geschält werden können,
- die Abwaschbürste, die im Spülbecken befestigt wird und einhändiges Spülen ermöglicht.

Die Gehhilfe mit verschiedenem Zubehör, die sehr vielseitig einsetzbar ist, kennen Sie ja bestimmt schon.



Ein Universaldrehgriff faßt auch kleine Schlüssel

Finanzierung

Jetzt werden Sie fragen: „Wie soll ich denn das alles bezahlen?“ Wenn ein Umbau und/oder die erforderlichen Einrichtungsgegenstände und Hilfsmittel Ihre finanziellen Möglichkeiten übersteigen, kann es in bestimmten Fällen Zuschüsse geben: vom Staat, von der Krankenkasse, von der Pflegekasse. Oder der Hauseigentümer ist daran interessiert, daß seine Wohnungen altengerecht ausgestattet werden und übernimmt einen Teil der Kosten, besonders natürlich im Eingangsbereich, im Treppenhaus, vielleicht sogar im Bad! - Fragen Sie ihn!

Überhaupt: Erkundigen Sie sich und lassen Sie sich beraten:

Neues Wohnen im Alter e.V.
Rathausplatz 1, 59174 Kamen
Tel. 02307/148 128
Frau Fritsche

Ökumenische Zentrale für Haus- und Familienpflege
Schützenstr. 10, 58239 Schwerte
Frau Mehring, Frau Lehmann

Außerdem geben Auskunft:

Neuer Ratgeber zur Pflegeversicherung für Betroffene und Pflegepersonen der Verbraucherzentrale NRW, DM 14,-
erhältlich im Umweltberatungsbüro im Rathaus

Bundesministerium für Familie und Senioren
Postfach 120609
53048 Bonn
Tel. 028/3060

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf

Usedom - eine Insel zum Träumen!

- von Elfriede Palikowski -

Helga und Elfriede waren einhellig der Meinung, es war wirklich eine schöne Reise! Sonniges Wetter, eine prima Unterkunft und eine gute Küche sorgten für einen angenehmen Aufenthalt auf der Insel.

Als das Haus der Begegnung „Fäßchen“ diese einwöchige Reise anbot, waren die Plätze schnell belegt. Hatte sich doch schon seit langem herumgesprochen, daß diese Fahrten recht erlebnisreich gestaltet werden.



Nach Prag im Vorjahr - nun die Insel Usedom. Diese 445 qkm große Insel hat inzwischen den Grauschleier aus der DDR-Zeit abgestreift. Hotels und Pensionen haben sich auf den Geschmack der Besucher aus dem Westen eingestellt.

Bereits vor 1939 hatte Usedom einen klangvollen Namen. Spöttisch wurde sie als „Badewanne der Berliner“ bezeichnet; danach war sie ausschließlich Ziel von Urlaubern aus den sozialistischen Staaten.

Heute ist sie eine aufstrebende Insel, die an vergangene Zeiten wieder anknüpfen möchte. Die Aussichten dafür sind günstig.

Bekannte Seebäder wie Albeck, Bansin und Heringsdorf ziehen die Urlauber wieder an. Einst war Swinemünde das erste Seebad der Insel. Jetzt ist sie Grenzstadt zwischen zwei Staaten und gehört nach dem Potsdamer Abkommen 1945 wieder zu Polen.

Vorwiegend Tagestouristen machen einen Abstecher nach Swinemünde um preisgünstig z.B. Zigaretten u.a. Sachen einzukaufen. Doch Usedom hat für den gestreßten Urlaubssuchenden mehr zu bieten als nur die Seebäder.

Ein wunderbares Landschaftsbild bietet sich dem Auge des Betrachters hinter der Bäderküste. Besonders die stillen Sommerfrischen wie Koserow, Ückeritz oder Zempin - zwischen Strand und Achterwasser gelegen - konnten ihren Charakter von Bauern-, Fischer- und Walddorf bewahren. Aber auch andere Orte, die abseits des Strandes liegen, bieten viel Natur und Ruhe. Für jeden ist etwas dabei. Der Urlauber möge kommen!

1998 gibt es wieder eine Reise. Vorgesehen ist Wien. Darauf freue ich mich schon. Sind auch Sie dabei?

✱



Mein Hase "Hoppi"
ein Gastbeitrag von Ann-Kathrin
Köller, 8 Jahre alt



Mein Hase "Hoppi" ist ein Mädchen.
Wir haben beim Kauf im Zoogeschäft
gesagt bekommen, es sei ein Junge.
Sie ist weiß und hat auf dem Rücken
braune Flecken.

Auf den Poporeiten hat sie einen
grauen Fleck.

Sie hat schöne, braune Augen und
ein Stummelschwänzchen.

Ich schmusse sehr gerne mit ihr, und
sie läßt es sich auch gerne gefallen.

Meine Freundin hat auch einen Hasen.
Wir ließen sie einmal zusammen im
Käfig laufen.

Nach ein paar Wochen bekam unser
"Hoppi" drei kleine Hasenbabys.
Eins war weiß mit roten Augen, ein
anderes war schwarz-grau, und das
dritte war ganz schwarz.

Von da an hieß "Hoppi": Hoppeline.
Die Hasenkinder mußte ich leider
weggeben. Da war ich sehr traurig,
aber Papa meinte, daß sie uns sonst
die Haare vom Kopf fressen.

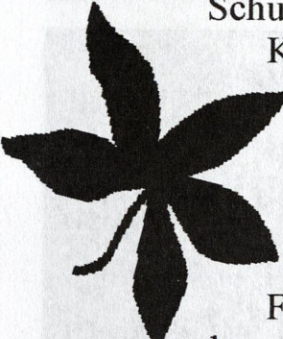


Laub - störender Abfall?


- von Annemarie Wachtel-Fiene -



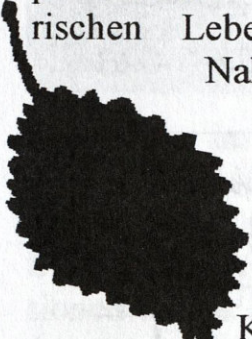
Bald beginnt wieder die Zeit der fallenden Blätter. Entfernen Sie das Herbstlaub nur dort, wo es wirklich nicht hingehört, etwa von Straßen, Gehwegen, Zierrasen, aus Dachrinnen oder Keller-schächten.




An allen anderen Stellen sollte es zum Schutze des Bodens, seiner Kleinstlebewesen und der Pflanzenwurzeln vor dem Austrocknen und Durchfrieren mindestens bis zum kommenden Frühjahr be-lassen werden.



Es dient dort zahllosen pflanzlichen und tierischen Lebewesen als Nahrung, Schutz und Winterquar-tier und ist damit ein wichtiger Faktor im Haushalt der Natur.



Kompostieren Sie überflüssiges Laub im Garten. Ein Komposthau-fen ist aber keine Ab-fallecke, sondern eine Wiederaufbereitungsan-lage. Tote Biostoffe wer-den im Rottevorgang durch Bodenlebewesen zu hochwer-tigem Humus abgebaut.



Mitunter landet das Laub in den Mülltonnen, nimmt dort Platz weg und be-lastet die Müllabfuhr.

Also nicht das letzte Blätt-chen unter Hecken und Zäunen entfernen. Sträucher und Bäume könnten sonst verdursten.

Dies erklärte mir kürzlich ein Oberför-ster, den ich bei einem Thüringer-Wald-Spaziergang ken-nen l e r n t e . Schmunzelnd fügte er hinzu: „Auch Adam im Paradies kannte die Vorzüge eines Blattes.“



Danke, Herr Oberförster Degenhart.

Rathaus Nr. 4 an der Bahnhofstraße in Unna

- von Annemarie Wachtel-Fiene -

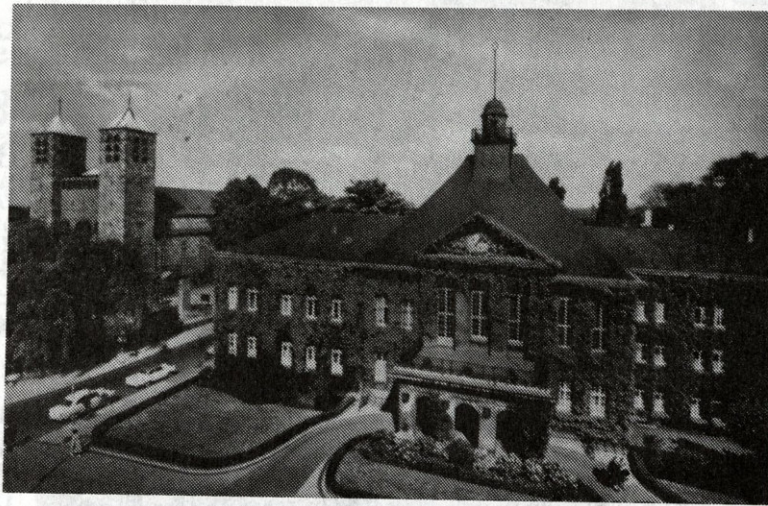
Die Stadt Unna beschloß Anfang des 20. Jahrhunderts ein neues Rathaus zu erwerben, das alte Rathaus von 1833 war den Anforderungen nicht mehr gewachsen. Die stark gewachsene Stadt (siehe auch Seite 16) verfügte über große Einrichtungen, wie Schulen, Krankenhäuser und vieles mehr.

Die Stadt schaute sich um und erwarb die „Kippsche Villa“ an der Bahnhofstraße. Dieses Gebäude wurde zum Rathaus Nr. 4 umgebaut. Im August 1914 war die Einweihung.

Der Einweihungstag des neuen Rathauses war kein guter Tag, er ging in die Geschichte ein. Die frohe Laune, die an diesem Tage im Rathaussaal aufkam, wurde plötzlich durch die Mobilmachungserklärung getrübt. Der damalige Bürgermeister Pfeiffer verlas die Mobilmachungsmeldung. Der erste Weltkrieg nahm seinen Anfang.

Unna hatte nun sein 4. Rathaus. Es waren ehrwürdige Mauern. Einige Unnaer Bürger erinnern sich an den prächtigen Sitzungssaal, an das immense Treppenhaus mit seiner gewaltigen Diele. Im Kellergeschoß befand sich ein Notgefängnis.

Dieses 4. Rathaus, liebevoll „Kippsche Villa“ genannt, wurde 1968 ein Opfer der Abrißbirne. Die Städtische Sparkasse verlangte 1967 einen Teilabriß. Am 1. November 1968 tat eine Brandstiftung das Übrige hinzu. Nun war das Rathaus dem Erdboden gleichgemacht und unsere Stadt Unna war „rat“- und obdachlos, die Verwaltungsämter wurden auf zahlreiche Gebäude verteilt. Bald aber war ein Neubau in Planung - das 5. Unnaer Rathaus.



In einer Tageszeitung vom 10.11.1976 steht folgender Satz:

„Rathaus für 14 Mio. DM soll schon in vier Jahren stehen.“

1988 konnte das neue Rathaus der Stadt Unna seiner Bestimmung übergeben werden, hoffen wir, daß es das letzte Rathaus ist.

En Huis fűr de Bürger, dat sall et nu wäden un Lui drin met oappenem Aoh Beschwäden.

Doch möchen ve-i u-es all vi-elet gewöhnen, drüm kann u-es ä-uk kium noch wat Nigget erzürnen.

Schrebergärten

- von Karola Schulz -

Am Oelpfad in Holzwickede, an der Eisenbahnlinie Unna-Holzwickede, liegt eine der schönsten und gepflegtesten Kleingartenanlage des Kreises Unna. 1996 erhielt sie bei einem Wettbewerb von 19 Kleingartenanlagen den 1. Preis, die „Rote Azalee“. Was viele Bürger nicht wissen: diese Anlagen sind öffentlich und für jedermann zugänglich.

Die Idee, Kleingärten anzulegen, stammt von dem Arzt Dr. Schreber (1801 - 1861), der schon zur damaligen Zeit in Leipzig die ersten Kleingartenanlagen schuf. Seine Idee griff immer weiter um sich, und viele andere Städte folgten seinem Beispiel. Die Gärten wurden an den Stadträndern als kleine Kolonien zusammengefaßt. Vorwiegend hatten kinderreiche Arbeiterfamilien so einen „Schrebergarten“. Sie hatten oft nur ein kümmerliches Einkommen und waren froh, aus ihren Gärten Gemüse, Kartoffeln und Obst ernten zu können. Etliche hielten sich Kaninchen, an die die Gartenabfälle verfüttert wurden. Besonders in Kriegszeiten waren

diese Gärten heiß begehrt.

Es wurden Lauben gezimmert (daher der Name „Laubenpieper“), in denen sich die Familien nach Möglichkeit und Jahreszeit aufhielten. So entflohen sie den grauen Steinwüsten der Mietskasernen.



Ich will Herrn Berg, den Vorsitzenden des Kleingartenvereins am Oelpfad in Holzwickede, besuchen. Gepflegte, unkrautfreie Wege, alle mit Blumen- oder Baumnamen wie: Jasmin- oder Tulpenweg, Ahorn- oder Buchenweg, viele von ihnen mit Rosenrabatten, führen mich zum Mittelpunkt

der Kleingartenanlage.

Da steht auf einer Wiese eine wunderschöne, dicke, sehr alte Eiche. Ein Schildchen weist darauf hin, daß sie unter Naturschutz steht. Ihre Zweige reichen teilweise bis zur Erde. Um ihren Stamm, er hat in einem Meter Höhe einen Umfang von 3,20 m, stehen Sitzbänke. Die Eiche spendet im Sommer

mit ihrer mächtigen Krone wunderbaren Schatten. Sofort erinnere ich mich an das Lied: Am Brunnen vor dem Tore, da steht ein Lindenbaum, ich träumt' in seinem Schatten so manchen süßen Traum...Hier ist es eine deutsche Eiche. Ich setz mich und genieße die wohltuende Ruhe - es ist Mittagszeit - und die Aussicht in bunte Blumengärten.

Dann wende ich mich Schautafeln zu, die in der Nähe stehen. Sie geben Auskünfte über geschützte einheimische Tiere und Nützlinge des Gartens und Informationen über Bienen. An verschiedenen Wegen stehen kleine, überdachte Schautafeln mit jeweils einem abgebildeten und beschriebenen heimischen Singvogel. Dieser Vogellehrpfad hat 14 Bilder.

Zu jedem abgegrenzten Grundstück gehört ein gemauertes, festes Gartenhaus, das meistens in Nachbarschaftshilfe errichtet wurde. Und dann stehe ich im Garten von Herrn Berg! Er hat einen kleinen Wasserfall aus Steinen angelegt, das Wasser plätschert in Kaskaden herunter.

Es gefällt mir alles in seinem Garten, der Kopfsalat, die Radieschen und das Stielmus auf den Beeten, die Weinreben an dem Spalier, die schon dicke Trauben angesetzt haben und natürlich die vielen Blumen. Selbst den Komposter aus Recycling-Kunststoff muß ich begutachten. Fast jeder Kleingärtner hat einen. Er ist mit einem Deckel verschlossen und der Inhalt ist schon nach wenigen Wochen fertiger Kompost und ein wertvoller Naturdünger.



Von Herrn Berg erfahre ich, daß 85 Kleingärtner hier ihren Garten haben. Hin und wieder wird ein Häuschen mit Garten verkauft, da viele Besitzer inzwischen alt oder krank sind und daher die Gartenarbeit nicht mehr machen können. Erfreulich ist es, daß sich zunehmend junge Familien mit Kindern für die Übernahme eines Schrebergartens interessieren. Etwas Schöneres für Kinder, die in Mietwohnungen aufwachsen, kann ich mir kaum vorstellen. Ein großer Spielplatz, von vielen Rentnern in monatelanger Arbeit fertiggestellt, gehört zu der Anlage. Auf ihm ist eine 18m lange Rutsche, Klettergerüste, Wippen, Schaukeln, ein Trampolin und Sandkästen.

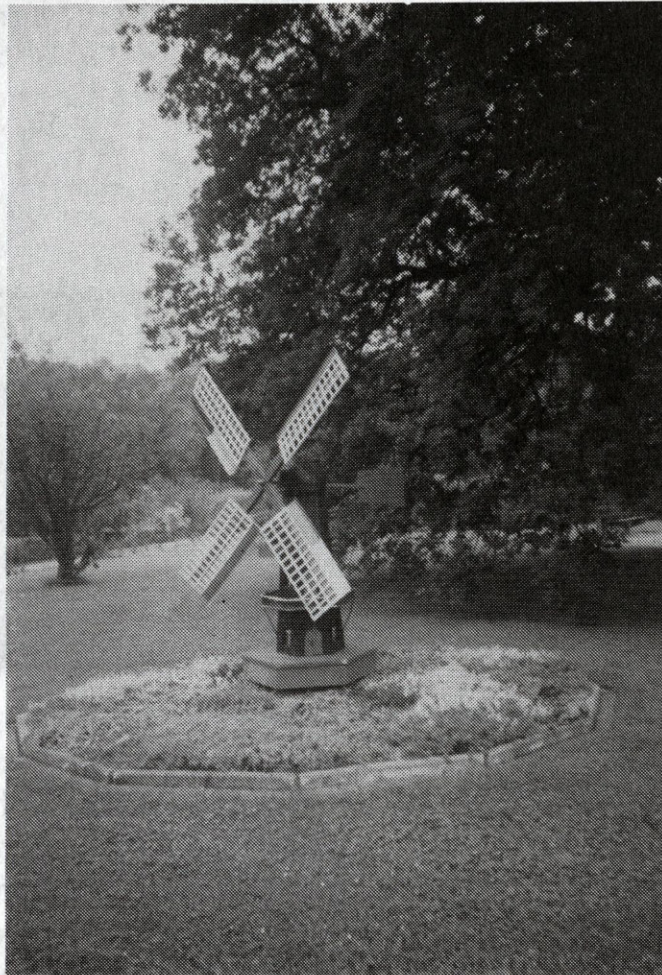
Kindergartengruppen kommen gerne hierher, spielen und machen ein Picknick. Alles im Schatten von großen Bäumen.

Das Vereinsheim, an einem großen Grillplatz, steht Gruppen, die sich vorher anmelden müssen, offen. Sie können dort bewirtet werden. Die ganze Anlage ist für Rollstuhlfahrer, alte Leute und Kinder bestens geeignet, da sie absolut autofrei ist.

Die Kleingärtner haben ein reges Vereinsleben. Sie feiern ein Sommer- und Erntedankfest. Singende Kleingärtner gestalten einen Liederabend, es werden Ausflüge gemacht z.B. nach Röhndorf, um die Rosenanlagen Konrad Adenauers anzusehen. Es geht an den Rhein und an die Mosel. Gäste sind immer willkommen.

In einer Kleingartenanlage herrschen natürlich gewisse Regeln. Ungefähr 1/3 des Gartens darf nur Rasen sein, es dürfen keine Nadelgehölze angepflanzt werden, doch ein Obstbaumstreifen von niedrig wachsenden Sorten ist Pflicht. An Ge-

müse und Blumen darf alles gepflanzt werden. Jeder Kleingärtner muß Gemeinschaftsarbeit für die Wege, den Spielplatz und das Vereinsheim leisten. In 1997 waren es jedoch nur 12 Stunden pro Gärtner.



Der Freizeit- und Erholungswert dieser „Schrebergärten“ kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Zum Schluß noch ein Tip vom Kleingärtner Berg: Schmierseife gegen Läuse an Rosen. Viel Schmierseife in Wasser auflösen und damit die Rosen besprühen, bis die Läuse auf den Rosenblättern abschindern. Ich habe es zuhause versucht, hatte aber leider wenig Erfolg damit.

Doch eines steht für mich fest: morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung! Herrn Berg finden Sie übrigens schon um sechs Uhr in seinem Schrebergarten!



Das ist mein Platz!

- von Karola Schulz -

Frau Heimann, 72 Jahre alt, ist seit einigen Monaten Witwe. Bis zum Tode ihres Mannes war sie ganz auf ihn eingestellt. Sie unternahm in ihrer Freizeit alles gemeinsam und hatten wenig Kontakte zu anderen Menschen.

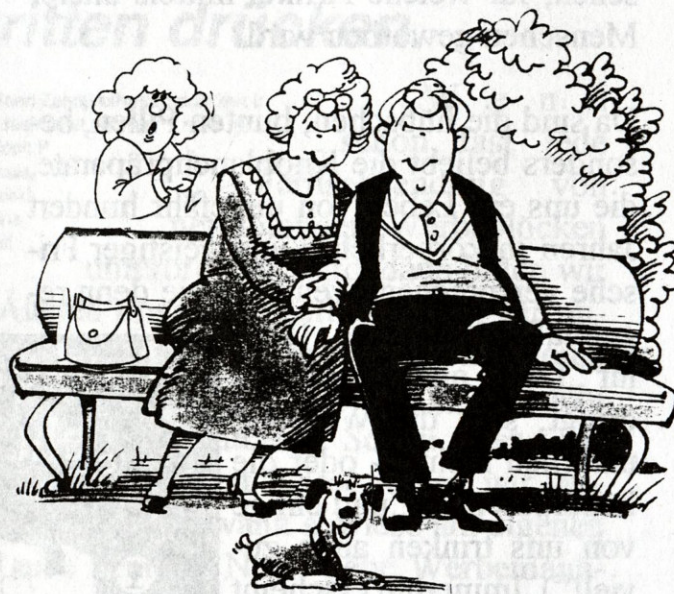
Um ihrem Alleinsein zu entrinnen, nahm sich Frau Heimann eines Tages ein Herz und ging zu einer Senioren-Begegnungsstätte. Dort fanden alle 14 Tage Altemnachmittage statt. Sie hoffte im Kreise anderer, etwa gleichaltriger Personen, durch Gespräche, Lieder singen, Vorträge hören und sicherlich auch durch gemeinsames Kaffeetrinken etwas Zerstreuung und Freude zu bekommen.

Frau Heimann war ein wenig aufgeregt und kam viel zu früh beim Treffpunkt an. Der große Raum war noch leer, die Kaffeegedecke und kleine Vasen mit Blumen standen schon auf den Tischen. Es sah hübsch aus.

Sie setzte sich auf einen Stuhl und wartete. Nach und nach kamen weitere Frauen herein. Frau Heimann erschrak, als plötzlich eine Frau grob zu ihr sagte: „Das ist mein Platz!“ Frau Heimann schoß von dem Stuhl hoch und setzte sich auf den nächsten. „Nein, nein“, sagte die andere Frau, „da sitzt immer Frau Dietrich, den Platz muß ich ihr frei halten.“

„Entschuldigung“, sagte Frau Heimann hilflos, „das wußte ich nicht.“ Sie ging dann zu einem anderen Tisch, an dem noch ein freier Stuhl stand. Doch bevor

sie sich setzen konnte, wurde eine Tasche darauf gestellt - das hieß: besetzt.



„Ist hier noch ein Platz frei?“

Gut, daß in diesem Moment die Leiterin auf sie aufmerksam wurde. Sie sah, wie Frau Heimann mit Tränen in den Augen dem Ausgang zustrebte. Sie hielt Frau Heimann zurück und sagte zu ihr: „Bitte haben Sie Verständnis für das Verhalten der Frauen. Sie sitzen oft schon seit vielen Jahren zusammen und sind sehr vertraut miteinander. Sie freuen sich immer sehr, wenn sie sich hier treffen, unterhalten sich, machen oft ein Späßchen und amüsieren sich. Ich werde Sie der Gruppe vorstellen und sehen, wo noch ein Platz für Sie frei ist.“

Dabei nahm sie Frau Heimann kameradschaftlich am Arm: „Das nächste Mal gehören Sie dann schon richtig zu uns!“ Die Tränen versiegt, sie lächelte die Leiterin dankbar an und ein Stein fiel ihr vom Herzen. *

Der alte Mensch in der Werbung

Ein frustrierendes Thema

- von Brigitte Paschedag -

Freuen Sie sich auch immer so, wenn Sie sehen, für welche Artikel mittels älterer Menschen geworben wird?

Da sind die hübschen, bunten Pillen, besonders beliebt die Knoblauchpräparate, die uns ein Leben von ungefähr hundert Jahren in körperlicher und geistiger Frische versprechen, wenn wir sie denn regelmäßig nehmen. (Daß ihr „Duft“ aus allen Poren dringt, sagt die Werbung natürlich nicht!) - oder die Leberpillen, („...und einige von uns trinken auch zuviel!“). Immerhin erscheint hier sogar ein älteres Gesicht auf dem Bildschirm!!!

Gern führt man auch Einlagen für Inkontinente vor („sicher und diskret“. Die ältere Dame wird ja in der Gärtnerei ihrer Familie gebraucht und kann sich ein „Blasenproblem“ nicht leisten). Auch formschöne Dosen, in denen wir die „Dritten“ nachts diskret parken können - samt zugehörigem Haftpulver, damit wir auch abends noch ins Brötchen beißen können, steigern unser Selbstwertgefühl enorm.

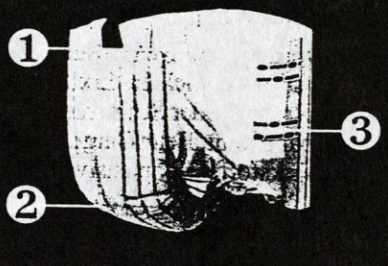
Zugegeben, alle diese Dinge sind wichtig - aber warum zeigt man uns nicht mehr ganz Jungen nicht auch einmal chice Klamotten? Ich zähle mich - noch - zu den „Jungen Alten“ und trage gern auch einmal Jeans und T-Shirt. Was tut die

Werbung? Sie steckt maximal Zwanzigjährige mit knackigem Po und straffem Busen in diese Kleidungsstücke. Vielen von uns stehen sie doch auch, oder? Aber es müssen ja nicht unbedingt die „blauen Buxen“ sein. Als ob ältere Menschen sich nicht auch gern gut anziehen würden! Ich erinnere mich daran, daß meine Oma, die immerhin 97 Jahre alt wurde, auch im hohen Alter noch großen Wert auf schöne Kleider, Röcke und Blusen legte. Aber da war sie auf ihre eigene Phantasie angewiesen. Die Werbung bot ihr nur den praktischen sogenannten „Kleiderrock“ an.

Daß ältere Menschen überhaupt in der Werbung vorkommen - leider häufig als Karikatur - ist ein Novum. Offensichtlich wurde in ihnen eine neue Konsumentengruppe entdeckt. Aber auch hier sind es die „Jungen Alten“, die mit Reisen, gutem Wein, edlem Cognac u.ä. geködert werden sollen. Handelt es sich hier wirklich um eine Gruppe von Genießern, die nie allein (schon garnicht einsam), gut situiert und selbstverständlich bei bester Gesundheit sind? Die „Alten Alten“? Siehe oben: Arzneimittelkonsumenten....

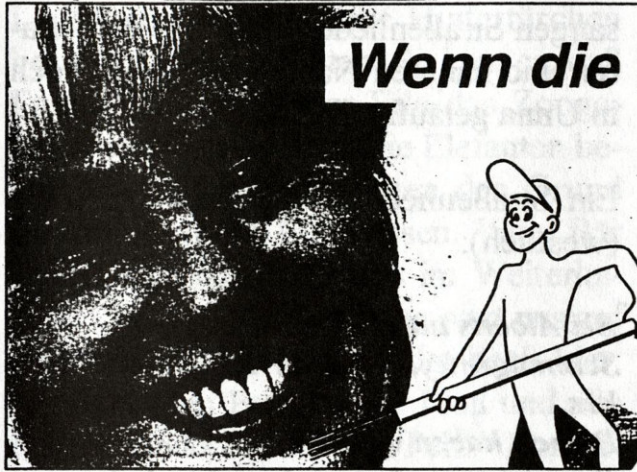
Grundsätzlich beherrschen die Jungen das Bild: der Camel-Mann, der meilenweit für seine Zigaretten ging, kam in die Jahre und wurde ausgemustert. Für Pfl-

Und das Leben
geht weiter.



geserien „für die reife Haut“ werben - mit einer Ausnahme - ausschließlich junge Models. Was soll das?

samtbevölkerung dieses Landes. Sind sie nur Konsumenten von Versicherungen, Medikamenten, Pflegemitteln bzw. Weltreisen?



Wenn die Dritten drücken.

Wenn Zahnprothesen drücken
schleimhaut schmerzt muß rar
Ideal: P
nesis
direkt
Pins
nic
S

Wenn schon fast jede Fernsehsendung von nervtötenden Werbeblöcken unterbrochen wird, dann bitten wir die Älteren uns eine Werbung auch für unsere Altersgruppe und die noch Älteren aus, und zwar eine Werbung, die nicht nur die negativen Seiten der Alters/Alters zeigt. Diese lernen wir vermutlich irgendwann sowieso am eigenen Leibe kennen. Nein, liebe Werbemanager, zeigen Sie uns auch mal etwas Positives!

Eine Frage an die Werbung sei hier gestattet: In der Bundesrepublik Deutschland leben z.Z. 16 Millionen Menschen, die über 60 Jahre alt sind - Tendenz steigend. Das sind mehr als 20% der Ge-

Mit 60 auf den Laufsteg? Aber ja!

Am 24. Juni feierte das „Fäßchen“ seinen 20. Geburtstag. Aus diesem Anlaß stellten sich verschiedene Arbeitsgruppen der Öffentlichkeit vor. Die Nähgruppe präsentierte sich mit einer kleinen Modenschau und zeigte ihre selbstgearbeiteten Creationen.

Zwölf Jahre arbeiten die Damen des „Fäßchens“ und vom „Mühlrad“ unter der Leitung der Damenschneidermeisterin Elisabeth Koch und haben schon viel gelernt. Mit viel Elan gingen die „Mannequins“ über den roten Teppich vor dem Fäßchen. Frau Koch moderierte die Vorführung und lobt ihre fleißigen Kursteilnehmerinnen. Charmant führten die Damen ihre selbstgearbeiteten Morgenröcke, Kleider, Kostüme, Röche und Blusen, bunt und fröhlich, sportlich und elegant, vor.

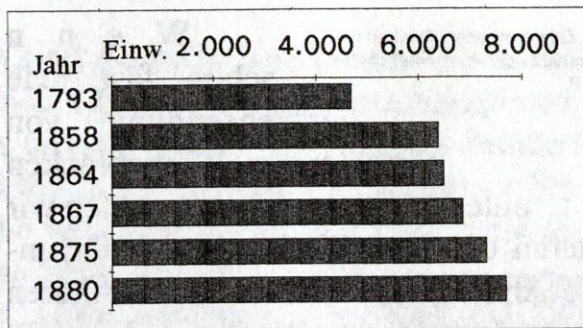
Die älteste Hobbyschneiderin der Massener Gruppe ist 84 Jahre alt. Sie kommt noch immer mit dem Fahrrad zur Nähstunde. Die Damen bekamen viel Applaus von den zuschauenden Gästen. Die Modenschau war ein voller Erfolg.



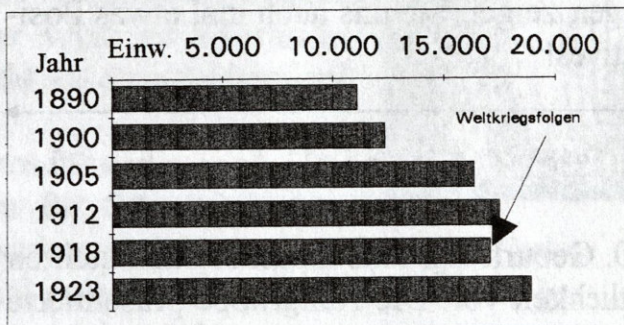
Als Unna noch Baby-Schuhe trug

- von Annemarie Wachtel-Fiene -

Es steht geschrieben, daß Unna einst sehr sittlich-ländlich war. Die Bevölkerungszahl machte nur zögernd Fortschritte.



Nachdem Unna an das Eisenbahnnetz angeschlossen war, kann der Zustrom an Bevölkerung merklich positiv aufgezeichnet werden.



Jeder kannte jeden, ein Brautumzug in eine andere Stadt wurde mit „Rössern und Wagen“ durchgeführt. Mitgenommen wurde u.a. an Zinn: 36 Teller, 15 Schüsseln, 1 Potagelöffel, 7 Leuchter, 1 Bettflasche, 2 Zuckerdosen.

An Bettzeug: 2 Oberbetten mit Daunen gefüllt, 1 Ledikant (Bettgestell), 1 Truhe mit Kleidern und Leinenstücken, 1 Kiste mit Leib und Bettwäsche. Außerdem wurde ein „Großer Potzdamscher Spiegel“ zuoberst auf dem Dach der „Postkutsche“ mitgeführt. Kinder begleiteten oft die ausfahrenden Kutschen bis

zum Stadtrand und weithin erschallte das Posthorn und der Gesang der Kinder. Sie sangen Straßenlieder, die recht derb waren und nannten Namen, die heute noch in Unna geläufig sind.

Ein Straßenlied aus der Hertingerstraße (westlich):

*Bei Alberts tut der Käse stinken,
Schmalgemeyers haben Rauch im Schinken.
Diebels haben viele Kinder,
Brandstetters sind auch nicht minder.
Sanders haben freche Blagen.
Kümper mit dem Kohlenwagen.
Friederiksen Sommen, die näht fein,
Hiddemann zieht den Pechdraht ein.
Asche ist Meister Hämmerlein,
Herdickerhoffs Geschäft ist auch nicht klein.
Pingel Heuer ist so teuer,
Peter Lünne macht den Teig dünne,
Krieger mäkt en fein 'n Likör
und Füllbeck met de nien Düör.*



Potzdamscher Spiegel

In der nächsten Ausgabe erscheint ein Lied von der Gürtelstraße.

Wie man vor der Steuer flieht

- gefunden von Heinz Naß -

Der Finanzminister hat beschlossen, daß nun endlich alle Reichen wie jeder im Lande gerecht und ohne Hintertürchen besteuert werden sollten. So kam es, daß Familie Bär in großer Eile das Zoogelände verlassen wollte. Die Elefanten bekamen das mit und wollten den Grund für die plötzliche Eile wissen. Vater Bär drehte sich um und sagte im Weiterhasten: „Keine Zeit, die Steuer sitzt uns auf den Fersen!“ „Warum?“ „Ist doch klar: Ich hab' 'nen Pelz, meine Frau und alle unsere Kinder haben 'nen Pelz.“ Daraufhin trompetete der Elefantenchef seinen Clan zusammen und sie machten sich ebenfalls auf den Weg. Am Paviangehege wurde die Horde mit staunenden

Blicken und der Frage nach dem Grund der Massenflucht befragt. Die Antwort kam prompt: „Keine Zeit, die Steuer ist hinter uns her!“ „Warum?“ „Na, das ist doch klar: Ich leb' auf großem Fuß, meine Frau und alle unsere Kinder leben auf großem Fuß.“ Kreischend sammelte der Pavianboß seine recht große Herde um sich und sie stoben los in Richtung Westfalenpark. Auf der großen Wiese angekommen stoppte der Clanchef seinen Lauf und fragte sich: „Warum laufen wir eigentlich weg? Daß es bei uns nichts zu holen gibt sieht doch jeder. Ich hab' nichts am Hintern, meine Frauen.....!“

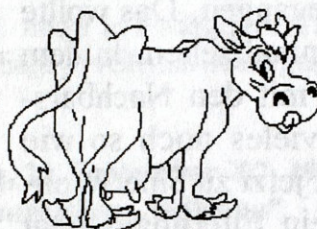


Gleich und gleich....

- gefunden von Karola Schulz -

Ein Bauer kaufte sich eine Luxus-Limousine und ärgerte sich über die hohen Aufpreise für die Sonderausstattung. Kurze Zeit später kaufte ein Vorstandsmitglied eines Autokonzerns bei ihm eine Kuh für seinen Freizeithof. Der Bauer schrieb folgende Rechnung:

1 Kuh, Standardausführung	DM 4.800,-
Ausführung zweifarbig	DM 300,-
Rindlederbezug	DM 200,-
Ganzjahresmilchbehälter	DM 100,-
4 Zapfhähne a DM 25,-	DM 100,-
2 Stoßstangen verhornt	DM 70,-
1 Fliegenwedel, halbautomatisch	DM 60,-
1 Düngevorricht. (Bio)	DM 120,-
4 Allwetterhufe	DM 200,-
1 Zweikreisbremssystem	DM 800,-
1 Mehrstimmige Signaleinrichtung	DM 270,-
2 verschließbare Halogenaugen	DM 300,-
Vielstofffutterverwerter	DM 2.500,-
Kuh in Wunschausführung:	DM 9.820,-



Begegnung im Treppenhaus

- von Annette Bleib-Treu -

Vorbei sind die langen Sommertage. Auch die Ferien sind zu Ende. Der Schulalltag hat wieder begonnen. Nachdem meine Kinder und Enkelkinder aus dem Urlaub zurück sind, verläuft mein Tag wieder etwas geruhsamer. Blumen gießen und Briefkasten entleeren sind passé. Meine Mitbewohnerin, Tante Käthe, wie sie liebevoll von allen genannt wird, ist auch wieder da.

Wir trafen uns zufällig an der Haustür, wo sie ihre Zeitung aus dem Briefkasten holte.

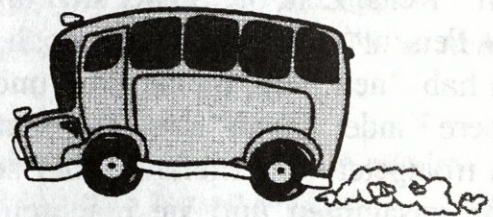
„Hatten Sie einen schönen Urlaub?“ fragte ich sie.

„Ganz schön anstrengend“ meinte sie. Und gleich weiter: mit ihrer Freundin hätte sie eine 10-tägige Rundreise nach Kaschubien gemacht. „Ach,“ sage ich, „in der Türkei waren Sie?“

„Oh nein, in Kaschubien leben keine Türken. Dort leben heute die Polen. Vor 1945 war dieses Gebiet in Westpreußen jahrhundertlang deutsches Reichsgebiet. Hier lebten einst meine Eltern, hier bin ich zur Schule gegangen. Das wollte ich so gerne noch einmal sehen. In dem kleinen Ort, wo ich mit den Nachbarkindern spielte, ist vieles noch so wie früher. Die Schule ist jetzt zu einer Wohnung umgebaut. Mein Elternhaus liegt nur ein paar Schritte weiter. Der alte Klinkerbau hat einen grau-braunen Anstrich wie viele andere Häuser auch. Ob meine Eltern diese Farbe auch gewählt

hätten? Ich weiß nicht. Unsere Fremdenführerin trieb uns immer zur Eile an. Es galt ja, möglichst vielen der ehemaligen Bewohner ihre Orte zu zeigen.“

Auf die Frage, ob sie denn so eine Reise noch einmal unternehmen würde, meinte sie: „Ich weiß nicht...“



Aber sie will auf jeden Fall im Spätsommer noch einmal in Urlaub fahren. Ihr Lieblingsneffe Willi, der bei der Marianne in Kiel ist, schrieb ihr, daß sie doch lieber mal an die Ostsee fahren sollte, als jedes Jahr nach Bad Ems.

„Wenn der wüßte, warum ich so gerne nach Bad Ems fahre! Kennen Sie Bad Ems?“ fragte sie mich. „Nein“, antwortete ich. Im letzten Jahr sei sie dort zum fünften Mal gewesen. Der herrliche Kurpark, direkt an der Lahn gelegen, lädt immer wieder zu Spaziergängen ein.

„Und nachmittags ab 16.00 Uhr ist in den Lahnterrassen Tanztee-Zeit. Schon rechtzeitig sichere ich mir einen Tisch an der Tanzfläche. Es kommen viele Kurgäste nach den Anwendungen hierhin. Was sollen die Leut' auch sonst machen. Wenn ich nicht aufgefordert werde, dann tanze ich eben alleine. Fordert mich ein Mann auf, so bin ich gleich auf Abstand

bedacht. Wegen der vielen Hände, die so ein Mannsbild hat. Mal hat er se oben, mal sind se unten. Der denkt wohl, im Gedränge fällt das nicht auf.

Ich tanze ja unheimlich gern. In unserem Haus der Begegnung „Fäßchen“ läuft ein Tanzkurs - *Fiesta Latina* - wo nur lateinamerikanische Tänze gelernt werden. Einen Partner brauche ich da nicht. Übrigens sind die Männer wie immer beim Tanzen in der Unterzahl. Bei Rumba,

Samba, Cha-Cha-Cha oder Paso Doble tanzen alle Teilnehmer mit gleichen Schritten in einer Formation. Um die Schritte richtig zu beherrschen, übe ich ab und zu in der Waschküche, bevor die Wäsche hängt.

So, jetzt habe ich genug erzählt.“ Sie nahm ihre Zeitung und ging in ihre Wohnung. Vielleicht sollte ich auch mal nach Bad Ems fahren?

- Partner nicht erforderlich - Singles willkommen -

FIESTA LATINA

Wir tanzen aus der Reihe...

Viele kennen und lieben die lateinamerikanischen Rhythmen von Rumba, Samba, Salsa... Sie animieren mit ihrem Schwung zum Füßewippen und - natürlich - zum Tanzen. Nun ist es jedoch für viele tanzwillige Frauen und Männer äußerst schwierig, für den Paartanz einen Partner oder eine Partnerin zu finden. Diesem Dilemma wird jetzt abgeholfen.



In der Kursgruppe FIESTA LATINA besteht erstmalig die Möglichkeit, zu den Rhythmen und innerhalb der Grundformen der lateinamerikanischen Tänze auch als Single mitzutanzten - oder anders gesagt: mit vielen PartnerInnen zu tanzen. Unter der Anleitung eines ausgebildeten Tanzlehrers wird eine Gruppenformation entwickelt und evtl. bis zur Auftrittreife einstudiert. Selbstverständlich wird darauf geachtet, daß die TeilnehmerInnen nach ihren Möglichkeiten gefordert, jedoch nicht überfordert werden.

Der angeleitete Kursabend findet in 14-tägigem Turnus in Doppelstunden statt, dazwischen liegt jeweils ein selbstgestalteter Übungsabend.

Start: Dienstag, 23. September '97, 19.45 Uhr
Ort: Begegnungsstätte „Fäßchen“
Leitung: Horst Bormann
Beitrag: 20,- DM für 5 Doppelstunden
Voraussetzung: Lust auf's Tanzen

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an
 Stadt Unna, Seniorenbeauftragte Regina Grewe, Tel. 02303/103-396

Grewe Zelle Kultur

Schlagen Sie dem Räuber ein Schnippchen!

Der alte Mensch und die Gewalt

- von Brigitte Paschedag -

Irgendwann im Leben begegnet sie wohl jedem in irgendeiner Form: die Gewalt! Von Interesse ist sie aber meistens nur dann, wenn Gesetze überschritten werden.

Häufig trifft Gewalt gerade die älteren Menschen: Da dringt jemand - als harmloser Zeitungsverkäufer getarnt - in die Wohnung ein und durchwühlt sie auf der Suche nach Bargeld und Schmuck. Oder jemandem wird die Handtasche mit der gerade abgeholten Rente gestohlen. „Der Oma die Handtasche klauen“ ist eine beliebte Mutprobe.

Vielfach führt die Angst vor Gewalt dazu, daß ältere Leute kaum noch ihre Wohnung verlassen. Sie werden immer unsicherer, allerdings auch vorsichtiger. Sie bleiben im Dunkeln zu Hause, meiden gefährliche Gegenden, sind aber aufgrund ihrer allgemeinen Unsicherheit viel leichter angreifbar.

Alleinstehende, hier besonders die Frauen, entwickeln oft große Ängste, mit denen sie allein kaum fertig werden. Menschen, die isoliert leben, üben allerdings auch eine große Anziehungskraft auf Straftäter aus. Und hier zeigt sich das Dilemma besonders deutlich: Ältere Menschen wissen, daß Einsamkeit die Täter anlockt, deshalb werden sie immer vorsichtiger und ziehen sich noch mehr zurück.

Ein Ausweg aus dieser Situation kann nur eine aktivere Lebensgestaltung sein:

Kontakte nach außen führen zu mehr Selbständigkeit. Das wiederum erleichtert den Umgang mit den eigenen Ängsten: Man ist nicht mit ihnen allein.

Eine Untersuchung hat ergeben, daß ältere Menschen nicht häufiger Opfer von Gewalt sind als andere Altersgruppen - einzige Ausnahme der Handtaschenraub. Bei Einbrüchen sind über 60-jährige und unter 60-jährige gleichermaßen betroffen, Opfer von Körperverletzung, Sexualdelikten und Nötigung sind zu fast 96 % Jüngere und nur etwa 4 % Ältere.

Einen 100prozentigen Schutz vor Gewalt gibt es nicht: Dennoch - wie bereits erwähnt - können Außenkontakte und Aktivität helfen, mit den Ängsten besser fertig zu werden. Orte, die für Gewaltanwendung prädestiniert sind, sollte man dabei aber unbedingt meiden. Es ist nicht nötig, sich einer Gefahr direkt auszusetzen, um zu beweisen, daß man keine Angst hat!

Nicht alles, was man darüber hinaus tun kann, soll hier aufgezählt werden. Aber ein paar Dinge sollten doch unbedingt beachtet werden:

Die Wohnung ist kein Safe! Größere Geldbeträge oder Schmuck gehören auf die Bank, nicht in den Kleiderschrank. Schließen Sie Ihre Wohnung ab, wenn Sie sie verlassen, aber auch, wenn Sie schlafen gehen!

Bitten Sie Nachbarn, nach ihrer Wohnung zu sehen, wenn Sie nicht zuhause sind!

Geben Sie einem Nachbarn ihre Wohnungsschlüssel, lassen Sie den Briefkasten leeren und die Zeitung hereinholen. Überquellende Briefkästen sind ein Signal für potentielle Einbrecher!

Tragen Sie Geld und Dokumente immer am Körper, nie in der Einkaufstasche!

Bezahlen Sie größere Beträge mit Schecks oder Überweisungen!

Tragen Sie die Schultertaschen, wenn sie zu mehreren sind, zwischen sich, sonst nicht zur Straße hin, den Riemen schräg über dem Oberkörper und die Tasche so, daß sie vor dem Bauch liegt.

Gehen Sie abends möglichst nicht allein!

Wenn Sie weitere Informationen wünschen:

Die Broschüre
**„Sicherheit für Senioren -
Gegen Angst und Gewalt“**

gibt es kostenlos beim:

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
Referat für Öffentlichkeitsarbeit
Postfach 20 15 51
53145 Bonn

Fordern Sie sie an!

Volksbank aktiv

Der Senioren-Service



Elke Vöikel



Ilona Marzi

Um Mißbrauch zu verhindern, weisen wir darauf hin, daß nur diese beiden Damen berechtigt sind, Geschäfte im Rahmen des Volksbank-Senioren-Services zu tätigen.

Wenn Sie aus Alters- oder Krankheitsgründen nicht – oder nur sehr schwer – zur Bank kommen können, dann kommen wir zu Ihnen.

**Wir kommen zu Ihnen:
Service-Telefon
0 23 03 - 107 343**

Unsere Leistungen für Sie:

- Bargeld bringen oder Einzahlungen tätigen
- Überweisungen ausführen
- Schecks einreichen
- Kontovollmachten regeln
- alle Sparbuch-Angelegenheiten erledigen
- Tips rund um's Geld geben
- seriöse Beratung in allen Geldangelegenheiten

Volksbank Unna eG

Wir machen den Weg frei

Anzeige

Wann haben Sie das letzte Mal gelacht?

- von Karola Schulz -

Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat. Was wissen wir vom Lachen?

Lachen ist gesund, es ist das beste Rezept, ca. 80 verschiedene Muskeln werden dabei trainiert.

Lachen steckt an.

Lachen erweckt Sympathie.

Lachen am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen.

Lachen verjüngt und verschönt, der Teint wirkt frisch und glatt.

Lachen macht unwiderstehlich.

Lachen wird international verstanden.

Lachen schafft Brücken von Mensch zu Mensch.

Lachen über sich selbst ist das schwerste Lachen.

Es gibt eine Wissenschaft des Lachens: die Gelotologie. Die Ärzte empfehlen eine Lachtherapie, die zur Heilung von Krankheiten führen soll. In den USA treten Clowndoktoren besonders in Kinderkliniken auf und wenden dort ihre Scherze erfolgreich an.

Sie könnten sagen: ich habe nicht mehr viel zu lachen, ich bin nun alt, alles ist gegenüber früher viel freudloser geworden. Ja, als junge Frau, da war ich der Mittelpunkt der Familie. Der Mann und die Kinder brachten Leben ins Haus. Es wurde gesungen, getanzt und gelacht - wir waren sehr gesellig. Und heute bin ich allein und oft einsam, krank und alt.

Versuchen Sie doch eine positive Haltung zu entwickeln, z.B. das Mißtrauen

gegen Ihre Mitmenschen abzubauen. Sich nicht so oft und heftig zu ärgern und rücksichtsvoll und freundlich zu anderen zu sein.

Wenn Sie vor einer Supermarktkasse oder einem Bankschalter stehen und es geht absolut nicht weiter: hegen Sie keine feindseligen Gedanken gegen die umständliche Kundin da vorne. Denn diese ist ja nicht hergekommen um Sie zu ärgern! Versetzen Sie sich in den anderen Menschen. Sie könnten ja dort vorne stehen und Ihre Brille oder Ihre Geldbörse suchen. Lächeln Sie und haben Sie etwas Geduld!

Joachim Ringelnatz hat gesagt: „Lachen ist der Knopf, der verhindert, das uns der Kragen platzt!“

Auf dem Radiosender WDR 4 wird nur deutsche Musik gesendet, unterbrochen von lustigen Begebenheiten, die der Ansager erzählt. Wenn Sie also morgens aufstehen, machen Sie sich das Radio an, Sie hören Stimmen, sind nicht mehr allein in Ihrer Wohnung.

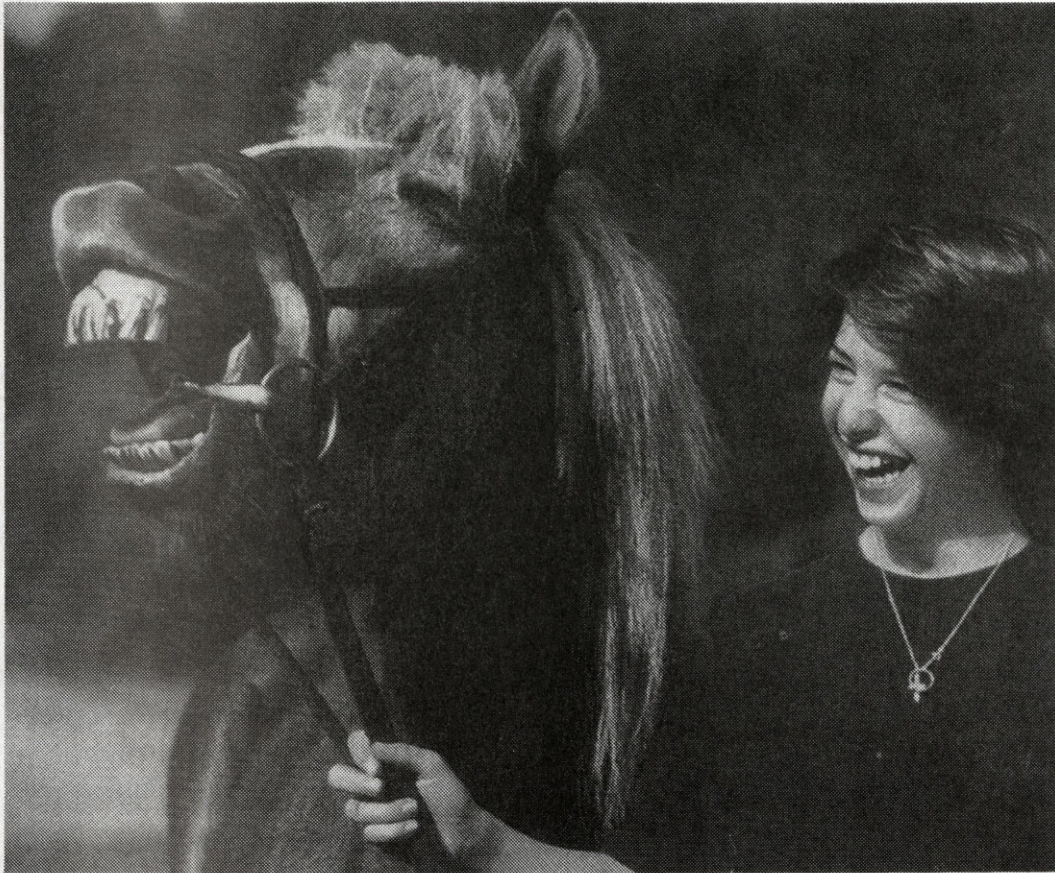
Es gibt ein Lied:

„Dank Gott fürs Radio, das mich rund um die Uhr die Einsamkeit vergessen läßt.“

Ganz gleich, was für ein Wetter ist, gehen Sie an die frische Luft, die Straßen rauf und runter. Denn da ist Leben, Sie treffen Bekannte und sprechen miteinander.

Verschenken Sie Ihr Lächeln, reden Sie die Leute möglichst oft mit Namen an. Gönnen Sie jedem einen offenen Blick, denn wer sich positiv bemerkbar macht, wird beachtet.

weine und Du weinst allein!
Das Leben ist ein Spiegel,
wenn Du hineinlächelst,
lächelt es zurück.



Suchen Sie den Kreis fröhlicher Menschen, Sie haben es sicher schon oft erlebt: Ein schöner Witz wird erzählt und Sie lachen, lachen, prusten los, schlagen sich auf die Schenkel, die Augen tränen, das Zwerchfell sticht und Sie schnappen nach Luft. Ihr Gesicht rötet sich und Tränen

Sie schauen sich Schaufensterauslagen an. Auch das kann Gesprächsstoff geben, sogar mit „Wildfremden“ die neben Ihnen stehen.

Und Sie sehen Kindern zu, die umhertollen oder bei der Mama herumquengeln. Natürlich werden Sie auch etwas einkaufen und dabei ein paar Worte mit der Kassiererin sprechen. Das alles ist doch sehr interessant, füllt einige einsame Stunden aus, ist ergiebiger als zuhause in Schlappen herum zu sitzen und mit dem lieben Gott zu hadern.

Lache und die Welt lacht mit Dir,

laufen die Wangen herunter. Hinterher fühlen Sie sich befreit und trübe Gedanken sind wie weggeblasen. Ihr Lachen steckt an, erweckt Sympathie und macht Sie unwiderstehlich!

Wer lacht, lebt länger und gesünder. Lachen Sie auch einmal über sich selbst und erinnern Sie sich an Episoden in Ihrem Leben, die lustig waren. Scheuen Sie sich nicht davor, auch im Altern noch herum zu albern und zu blödeln!

Lache laut aus voller Kehle, denn nur so bleiben gesund Leib und Seele.

Herbstzeit - Backzeit

- von Heinz Naß -

Freuen Sie sich auch schon so auf den Herbst mit seinem reifen Obst? Äpfel, Birnen, Kirschen, vor allem aber Pflaumen verlocken einen oder ganz viele verschiedene Obstkuchen zu backen. Wie wär's mit einer

Zwetschgen-Krümeltorte?

Sie brauchen für den Teig:

200g weiche Butter (Margarine),
200 g Zucker (Honig o. a.), 1 Pr. Salz
1 Ei, abgeriebene Zitronenschale,
500 g Mehl (Type 1050),
1 P. Backpulver, Margari. für die Form,

Für den Belag nehmen Sie:

600 g Zwetschgen, 1/8 l Wasser,
1/2 Zimtstange, 100 g Zucker,
2 El. Zwetschgenwasser,
100g grob gehackte Walnußkerne.

Zubereitung:

Fett mit Zucker (Honig), Salz, Ei, und Zitronenschale schaumig rühren. Gesiebtetes Mehl und Backpulver löffelweise in die Fettmischung arbeiten und mit den Fingern zerkrümeln. Gefettete Springform (26 cmØ) zu 2/3 mit Teig füllen - Rand 5 cm hoch. Zwetschgen waschen, entsteinen, vierteln, mit Wasser, Zimt und Zucker ca. 5 bis 7 Minuten kochen, gut abtropfen lassen und mit dem Zwetschgenwasser mischen. Auf dem Teig verteilen, mit den Walnußkernen bestreuen und den restlichen Streuseln bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe 3) auf der mittleren Schiene 50

bis 60 Min backen.

Oder bevorzugen Sie eine

Schwäbische Sauerkirschtorte?

Sie brauchen für den Teig:

75 g Butter (Margarine), 1 Ei
75 g Zucker (Honig), 1 Pr. Salz,
1 P. Vanillinzucker,
1/2 Tl Backpulver, 150 g Mehl,

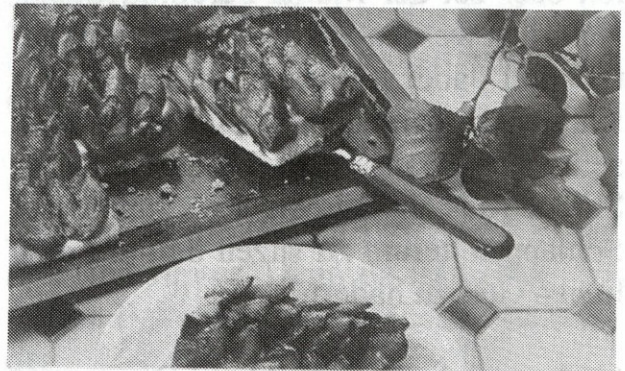
Für den Belag nehmen Sie:

500 g Sauerkirschen, 2 Eier,
100 g Zucker (Honig),
1 P. Vanillinzucker, 1 Tl Zitronensaft,
4 El saure Sahne, 1 El Speisestärke,

Zubereitung:

Teigzutaten zu einem Knetteig verarbeiten. Eine gefettete Springform mit dem Teig auslegen (Rand 3 cm). Die abgetropften Kirschen hineingeben. Bei 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe 3) ca. 15 Min. vorbacken.

Für den Guß die übrigen Zutaten verrühren und über die Kirschen geben. Den Kuchen noch ca. 45 Min. weiterbacken. Das Herbstblatt-Team wünscht gutes Gelingen!



Wem die Stunde schlägt

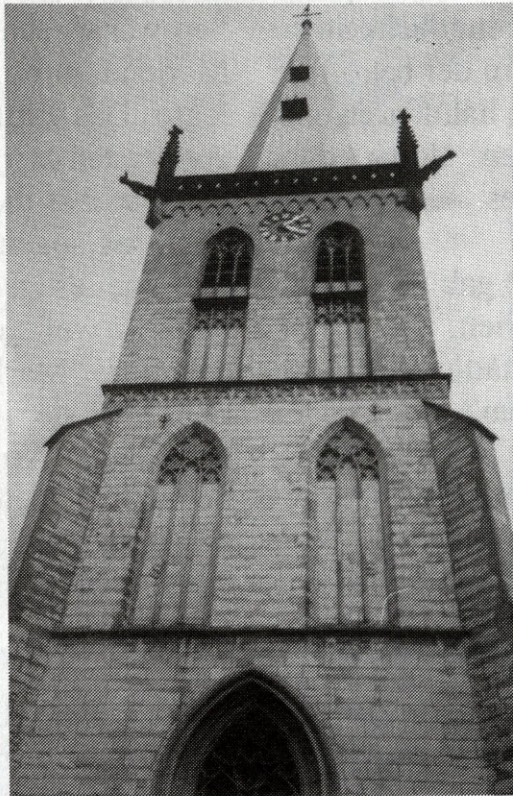
- von Annemarie Wachtel-Fiene -

Da kraxeln momentan Handwerker durch den Turm der Unnaer Stadtkirche. Der Turm wird saniert, Aufgänge und die Turmspitze ins rechte Licht gesetzt. Den Aufstieg, den viele Menschen für so beschwerlich halten, war für den Uhrmeister Eduard Rummel in den vierziger Jahren eine Routineangelegenheit.

Wenn Vater die Standuhr und Mutter die Küchenuhr auf „Sommer- oder Winterzeit“ umstellten, stieg Uhrmeister Eduard Rummel die steile, steinerne Wendeltreppe im Turme der Stadtkirche zu seiner schutzbefohlenen Kirchturmuhrempor. Der Krieg hatte ihn allerdings einige Zeit daran gehindert, den Turm zu besteigen, 1947 nahm er alles wieder in die Pflicht, sollte doch die Kirchturmuhre 1949 ihr goldenes und er sein silbernes Jubiläum feiern.

Ein Bericht aus der Tageszeitung von 1949: „50 Jahre sind selbst für eine Turmuhr keine Kleinigkeit, Regen und Wind, Kälte und Hitze wirken unaufhaltsam auf sie ein. 150 cm und 125 cm sind ihre Zeiger lang. Sie wiegen 12 und 7 Pfund. Das Zifferblatt hat einen Durchmesser von etwas über 2,5 Metern. Die drei Uhrgewichte wiegen zusammen 9 Zentner und haben einen Fall von 28m. Unter ihnen steht ein Sandfang, bereit,

den Sturz eines sich etwa lösenden Gewichtes zu bremsen. Das Herz der Uhr, das Werk, steht eine Etage tiefer als die Zifferblätter. Seine Kraft wird über eine 15m lange Welle auf das Zeigerwerk übertragen, von dem drei weitere Wellen zu den Zifferblättern führen, auf deren Innenseite ein kleines Kontrollzifferblatt angebracht ist. Das Laufwerk ist von einer Herstellerfirma im Jahre 1899 für das Gewicht der Zeiger und den Widerstand des Übertragungswerks eigens hergestellt worden. Es hat einen sogenannten Sternengang. Die Dimensionen unserer Stadtkirche machten eine Anfertigung nach Maß erforderlich.“



Dieses geschah vor 98 Jahren. Wenn uns die Turmuhr heute noch die Stunde schlagen würde dann feierte sie 1999 ihren hundertsten Geburtstag. Happy birthday!

„Als um die Jahrhundertwende die Anschaffung einer neuen Turmuhr nötig war, übernahm es die Stadt, Ersatz für die alte zu beschaffen. Nun aber wußte man nicht so genau, ob die Uhr nun der Stadt gehört oder der Kirche.“ (Aus dem Tagesbericht von 1949)

Uns genügt es, daß sie da ist und geht.

Arno und das „zarte Geschlecht“.

- von Heinz Naß -

Schon sehr früh machte Arno Bekanntschaft mit dem anderen Geschlecht. Zum einen war da die Mutter und es gibt, wie Sie sicher wissen, die Schwester. Das erste Interesse an Mädchen drückte sich bei Arno in Form von „an den Zöpfen ziehen“ und anderen Unfreundlichkeiten aus. Die Proteste der Eltern der betroffenen Mädchen, gefolgt von handfesten erzieherischen Maßnahmen durch die Mutter, änderten da einiges.

Mit zunehmendem Alter gab es schon ein paar hübsche Mädchen, die Arno gern als Freundin gehabt hätte. Was aber sollte er mit Ihnen anfangen? Eine Einladung zum Eisessen oder ins Kino war aus permanentem Geldmangel (50 Pfennig pro Woche) nicht möglich. So beschränkten sich die Kontakte auf Schulhofspiele unter Aufsicht. Mit den Mädchen aus der Nachbarschaft spielte Arno natürlich auch, aber als Freundin kamen die nicht in Betracht. Sie waren entweder albern oder frech.

Durch die Mitgliedschaft in einer Jugendgruppe lernte er andere Mädchen kennen, die in die engere Wahl kamen, Arno jedoch nicht bei ihnen. Animiert durch Gespräche mit Freunden und das Auftreten leichtbekleideter Damen in Kinofilmen, mußte etwas geschehen, das Arno in die Lage versetzte, mitreden zu können.

Der 14. Geburtstag war gefeiert, als Arno eine Einladung zur Silberhochzeit von Onkel und Tante erhielt. Auf dieser

Feier lernte er Marlene kennen. Sie war mit ihren Eltern gekommen und irgendwie Verwandtschaft. Nach dem Abendessen wurde es Marlene plötzlich ganz heiß. Sie mußte unbedingt nach draußen. Arno sollte sie begleiten. So geschah es. Draußen war es sehr kalt. Arno bibberte, als Marlene ihre Arme um seine Hüften legte. Das Zittern wurde stärker als es zum ersten zarten Kuß kam. Arno wußte nicht, war es die Kälte oder die Erregung über das sogenannte Erste Mal. Jedenfalls kam es zu keinen weiteren Zärtlichkeiten, weil eine Kommandostimme dröhnte: „Marlene, sofort kommst du rein. Und sie, junger Mann, sollten sich schämen.“ Arno wußte nicht warum. Schließlich hatte sich Marlene an ihn geschmiegt und hatte ihn geküsst und nicht umgekehrt. Arno hatte bis dato nur davon geträumt.

Ganz andere Erfahrungen machte der Jüngling dann in der Tanzschule. Durch Partnerwechsel mußte er mit allen Damen tanzen. Es fanden sich trotzdem schnell die Pärchen für die Bälle. Abgesehen von den motorischen Schwierigkeiten genoß Arno es außerordentlich, mit gewissen Damen im Arm Reaktionen seines Körpers festzustellen, die vorher so nicht aufgetreten waren. Ich sage nur Doris und Tango.

Nach dem Abschlußball stürzte sich Arno in die Tanzvergnügen der näheren und weiteren Umgebung bis, ja bis er eines Tages die Frau kennenlernte, der heute noch sein Herz gehört.



SeTA Düsseldorf präsentiert eine Revue über die Jahre nach dem Krieg

„Kohlenklau und Trümmerfrau“

Wie war das, als viele Städte unseres Landes nach dem Krieg in Schutt und Asche lagen? Wie haben die Menschen gelebt und wovon haben sie geträumt? Wenn es nicht mehr schießt - dann beginnt der Kampf ums Leben neu. Jeder ist unterwegs, um irgendetwas irgendwo zu holen oder irgendwohin zu bringen. Männer kommen zurück, ohne zu wissen, was und wen sie vorfinden werden. CARE-Pakete. Währungsreform.

Niemand kann uns all das anschaulicher erzählen als die beredten Zeitzeugen des Düsseldorfer SeTA (Seniorentheater in der Altstadt) in ihrer Revue „Kohlenklau und Trümmerfrau“. Als Personen und als Darsteller halten uns die Ensemblemitglieder des SeTA einen Spiegel vor. Er läßt die Vergangenheit lebendig werden und weist nach vorn: Mitmachen, sich einmischen, lautet die Devise

Das Seniorentheater in der Altstadt (SeTa) spielt seit 1989. Es entwickelte sich eine sehr professionelle Theaterarbeit mit Inszenierungen, die auch in London, Hannover, Paris und Chemnitz aufgeführt wurden.



Mittwoch, 08. Oktober '97, 15.00 Uhr
Erich-Göpfert Stadthalle Unna

DM 10,00 - Gruppenermäßigung (Vorverkauf mit Platzreservierung im i-Punkt im Rathaus)

Freies Werkstatt-Theater Köln präsentiert

„Herbstreise“



... zart und derb, poetisch, grotesk und absurd, komisch und provozierend...eine Reise in herbstlichem Alter durch eigene betagte Erfahrungslandschaften.....

Die revueartige Szenenfolge hat ihre dramatischen und poetisch-besinnlichen Momente. Die sind wundervoll austariert mit teils derben, teils provokanten, aber immer köstlichen Kabarettnummern.

...Seniorenvermittlung für alleinstehende Häuser....der alternde Gigolo, der noch immer von Blume zu Blume fliegt.....

Die Schauspieler, die da so lebendig über die Bühne toben und sogar rappen, sind im Durchschnitt 77 Jahre alt. Die älteste Darstellerin ist 86.

Mittwoch, 12. November '97, 15.00 Uhr
Kühlschiff der Lindenbrauerei Unna

DM 10,00 - Gruppenermäßigung
nur Nachmittags-Kasse

Weitere Informationen bei Ihrer Seniorenbeauftragten - Stadt Unna, Regina Grewe, Tel. 103-396



AM ALTEN MARKT IN UNNA