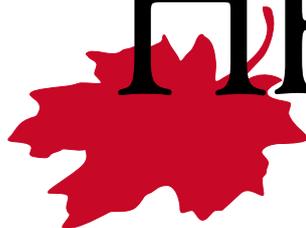


MAGAZIN FÜR UNNA

HERBST-BLATT



Dezember 2017

Nr. 89



Zum
Mitnehmen

FROHE WEIHNACHTEN!

AUSSERDEM IN DIESER AUSGABE:
DER MENSCH BRAUCHT BEWEGUNG • DIE FICHTE
DER KÜHLSCHRANK • SILVESTER-KATER



Inhalt

- 3 Also sprach der Esel
„Mein Treiber ist müde geworden“
- 4 Die Reformation in Unna
- 6 Carlernst Kürten und der
Kastanienbrunnen
- 8 Wilhelm Tell in Holzwickede
- 10 Der Mensch braucht Bewegung
- 11 Ein wenig Poesie schadet nie
Knecht Ruprecht
- 12 Blauer Montag
- 13 Die Flucht nach Ägypten
- 14 Zappzerapp – was ist denn das?
- 16 Die Fichte
- 18 Opa klärt auf – Heute: Der Kühlschrank
- 19 Unna lacht
- 20 Von Wasserwegen und
Wasserstraßenkreuzungen
- 22 Ketten auf Recycling-Basis
- 21 Eine Leseempfehlung
Mit Feuereifer und Herzenslust
- 24 Das Rezept vom Bergdoktor
- 26 Vornamen – Namen sind Schicksale
- 28 Fünf Tipps gegen den Silvester-Kater

Impressum

Herausgeberin: Kreisstadt Unna
Hertinger Straße 12
59423 Unna
Tel.: 02303/256903
Internet: www.unna.de/herbstblatt/
V.i.S.d.P.: Dr. Bärbel Beutner
Internet: Marc Christopher Krug

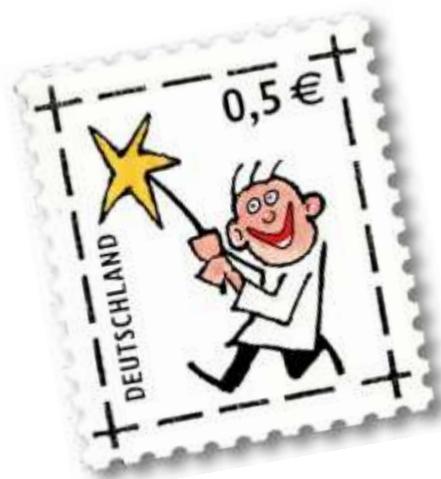
Redaktion:
Andrea Irslinger, Bärbel Beutner, Benigna Blaß,
Brigitte Paschedag, Christian Modrok, Franz Wiemann,
Gisela Lehmann, Heinz Naß, Ingrid Faust, Klaus Pfauter,
Klaus W. Busse, Klaus Thorwarth, Ulrike Wehner

Seniorenbeauftragter: Robin Rengers
Seniorenarbeit Fäßchen: Markus Niebios
Zeichnungen und Titelfoto: Klaus Pfauter
Gestaltung: Andrea Irslinger
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH,
Backnang

Das nächste **HERBST-BLATT**
mit der Nr. 90 erscheint
im März 2018!

Auf ein Wort

Ob Menschen gut sind oder schlecht, darüber haben schon viele Theoretiker gegrübelt. Ich bin eher praktisch veranlagt und neige stark zum Meckern, so wie es hier bei uns üblich ist. Um so mehr freut sich der Mensch, wenn er mal etwas Positives zum Besten geben kann: Ich musste zur Post, ein Paket abholen. Der Postbote hatte



keine Lust auf unsere vier Etagen und warf mir lieber einen Zettel in den Briefkasten. Ich also lief zur Post, aber weil ich auch faul bin, verband ich den Weg gleich mit einem Großeinkauf von Briefmarken. Auf einem Beistelltisch fummelte ich umständlich das Paket in eine Tragetasche. Damit bummelte ich dann noch eine Zeitlang an den Schaufenstern entlang, bis ich nach drei Stunden wieder daheim eintraf.

Jetzt packte ich das Geschenk aus, schrieb einen Dankesbrief, Adresse drauf und eine Briefmarke... keine da! Ich hatte sie auf dem Beistelltisch liegen gelassen! Schnell, ohne Hoffnung, zur Post zurück. Aber es waren keine Briefmarken abgegeben worden. Traurig blickte ich nochmals zu dem verdammten Beistelltisch: Die Briefmarken lagen noch da, so, wie ich sie dort vergessen hatte!

Meine Weihnachtspost war gerettet!

Ihr Klaus Pfauter

Also sprach der Esel: „Mein Treiber ist müde geworden“



Unter uns, mein Freund und ich vertauschten allmählich die Rollen. Früher zog er mit mir in der Gegend herum auf der Suche nach etwas, über das wir im HB nörgeln könnten, jetzt treibe ich ihn an. Heute regt sich mein Freund nicht einmal mehr über verschmierte Busfahrpläne auf. Alles ist gut, Friede, Freude, Eierkuchen. Obwohl – auf den Eierkuchen kann ich gerne verzichten. Leider vergisst er aber immer öfter mein Futter! Das ist schlimm!

heute, mit 77, leitet er eine Seniorengemeinschaft mit dem rätselhaften Namen BAGSO (Bundeswehrarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen – dann doch lieber „BAGSO“!). Ich kann hier nur kurz wiedergeben, was mir die Raucher in Eile berichteten. Eine Zigarette qualmt halt nicht lange... Der Herr Minister a.D. erzählte von einem Freund, der mit 94 noch immer Marathon läuft. „Aber nur noch den Halben!“, korrigiert er sich bescheiden. „Auch gut!“, sagte sich unser ehemaliger Vize-Kanzler und schaffte seinen Schaukelstuhl ab. „Ja,“ resümierte er, „die Füße ernähren den Kopf. Halten Sie sich in Bewegung, und Sie bleiben fit!“ (s. auch S. 10-11: „Der Mensch braucht Bewegung“). Später kam lange niemand hinaus. Sie hörten der Rede des namhaftesten Armutsforschers des Landes zu, dem Professor Christoph Butterwegge. Er sprach ausführlich über die Probleme der Alters-

armut. Sie ist groß und betrifft im Alter fast alle. Mein Freund und Treiber fasste es mitleidig zusammen: Er wollte nicht in der Haut eines Großverdieners stecken, dem das Personal weggelaufen ist, die Köchin, die Putzfrau, der Gärtner, die Wäscherin, der Chauffeur, die Sekretärin und der Hausmeister. Später schlenderten wir langsam zurück in die Stadtmitte, und mein alter Freund wurde nachdenklich: „Weißt du was? Es tut gut, wenn einem jemand ab und zu anerkennend auf die Schulter klopft. Gustav Heinemann sagte einmal, dass man den ersten Orden bekommt, weil man noch keinen hat. Alle weiteren aber, weil man schon einen hat.“ „Vergiss es“, sagte ich – und er vergaß prompt schon wieder meine Futterkrippe!



Im Oktober, es war an einem Mittwoch, ist ihm sogar die Einladung in die Unnaer Stadthalle entfallen. Ich erinnerte ihn daran und wir eilten im Sauseschritt, um bloß nicht zu spät zu kommen.

Es war der Kreis-Seniorentag. Eingeladen waren Personen, die sich ehrenamtlich um die Belange der älteren Leute kümmern. Dass ich draußen warten musste, wieder mal, überraschte mich nicht. Ich wartete vor dem Eingang, aber langweilig wurde es mir nicht. Im ständigen Wechsel leisteten mir zahlreiche Raucher Gesellschaft. So bekam ich das ganze Programm mit, wenn auch, sozusagen, aus zweiter Hand. Herr Landrat Michael Makiolla begrüßte die 200 Gäste, denn so viele und noch mehr Ehrenamtliche gibt es hier. Nach ihm sprach Franz Müntefering. Er war einst Bundesminister für Arbeit. Noch

Euer Balduin



Die Reformation in Unna

Feier in Kirche und Stadt

- von Brigitte Paschedag -

Die evangelische Welt feiert in diesem Jahr ein Ereignis, das schon vor 500 Jahren stattgefunden haben soll. Am 31. Oktober 1517 schlug Martin Luther der Überlieferung nach seine 95 Thesen, in denen er die Missstände in der römischen Kirche anprangerte, an die Tür der Schlosskirche zu Wittenberg. Dank der gerade erfundenen Buchdrucktechnik mit beweglichen Lettern verbreiteten sich Luthers Gedanken schnell im gesamten deutschsprachigen Raum und gelangten auch nach Unna.

Als am Ostersonntag des Jahres 1559 zum ersten Mal zwei Choräle von Martin Luther in der Pfarrkirche der Stadt Unna erklangen, kam das einer Revolution gleich. Der damalige Pfarrer Johann zum Broch war ein glühender Anhänger der katholischen Lehre. Aber da er ein schlechter Prediger war, hielt er sich einige Kapläne, darunter Eberhard

Wortmann. Im Gegensatz zu seinem Vorgesetzten war dieser von den Ideen Luthers begeistert. Und es gelang ihm gegen den Widerstand zum Brochs, nach und nach den Gottesdienst entsprechend umzugestalten. Am Allerheiligenfest 1559 wurde zum ersten Mal das Abendmahl „in beiderlei Gestalt“,

d. h. mit Brot und Wein gefeiert. Der Rat der Stadt nahm geschlossen daran teil und mit ihm viele Bürger.

Das konnte Johann zum Broch nicht dulden, und so kündigte er dem abtrünnigen Wortmann, hatte damit aber keinen Erfolg. Rat und Bürgerschaft weigerten sich, der Kündigung zuzustimmen. Wortmann wurde ein eigenes Haus am Kirchplatz zugewiesen.

Ab 1564 hatte der Rat sich das Recht erstritten, die Pfarrer selbst zu wählen. Der Abt von Deutz behielt sich jedoch die Zustimmung vor.

Nach dem Tod Wortmanns wählte der Rat Johann Schlüter als neuen Prediger, um „nach Vorschrift göttlicher hilger Geschrfft und der rechten Außburger Confession“ das Amt zu verwalten. Obwohl er dem Abt von Deutz einen Eid ablegen musste, dass er alle in der katholischen Kirche üblichen Bräuche in Unna durch führen wür-

de, gelang es ihm zusammen mit Anton Westrum 1582 diese nach und nach abzuschaffen. Die Messgewänder wurden abgelegt, und auch die Ohrenbeichte gab es nicht mehr. Trotz eines Beschwerdebriefes des Abtes von Deutz an den Rat der Stadt Unna breitete sich die neue Religion immer weiter aus. Um



Stadtkirche Unna

1620 soll es keine katholische Familie mehr in Unna gegeben haben. War die Einführung der Reformation zunächst relativ friedlich verlaufen, drohte den Lutheranern in Unna jetzt aber von anderer Seite Gefahr. Die Schreckensherrschaft des Herzog Alba in den Niederlanden hatte viele Anhänger der Calvin'schen Lehre vertrieben. (Johannes Calvin hatte um 1536 in Genf ebenfalls eine Reformation eingeleitet. Sie unterschied sich von der Lehre Luthers durch eine strenge Kirchenzucht (Calvin war einer der schlimmsten Hexenverfolger), die Lehre von der Prädestination (Vorbestimmung) und eine von Luthers Vorstellungen abweichende Abendmahlslehre). Mit dem Auftreten der Calvinisten in der Grafschaft Mark wurde das Luthertum mehr und mehr unterwandert. Auch der Rat der Stadt Unna versuchte calvinistische Pfarrer einzusetzen. Aber der Abt von Deutz versagte seine Zustimmung dazu. Die Bevölkerung der Stadt war zweigeteilt. Die Spannungen zwischen den beiden Parteien eskalierten, so dass es selbst beim Jahrmarkt zu tumultartigen Auseinandersetzungen kam, bei denen wohl auch Blut floss. Inzwischen war Joachim Kersting, ein Lutheraner, vom Abt von Deutz in Unna eingesetzt worden. Als er 1596 sein Amt antrat, stürmte der Rat der Stadt die Kirche und versuchte, Kersting von der Kanzel zu ziehen. Mit Hilfe seiner Anhänger und der beiden Altbürgermeister Johann Crane und Degenhard von Arnsberg konnte er sich jedoch behaupten. Nach der Ratswahl im gleichen Jahre, in der Johann Westphalen als neuer Bürgermeister gewählt wurde, richtete sich der Zorn der Reformierten gegen diesen. Westphalen versuchte daher, Philipp Nicolai, einen strengen Verfechter der Lehre Luthers,

nach Unna zu berufen. Dieser lehnte zweimal ab, bis er schließlich zusagte, nachdem der Bürgermeister selbst nach Wildungen gereist war, um ihn für sich zu gewinnen.

Die Calvinisten merkten schnell, dass sie mit Nicolai einen starken Gegner hatten. Deshalb erhoben sie Einspruch bei der Kleveschen Regierung. In einem Religionsgespräch mit zwei katholischen Theologen konnte Nicolai jedoch überzeugen. Von da an war er in Unna etabliert.

Der Streit kam zum Erliegen, als 1597 die Pest in Unna ausbrach und ca. 1400 Menschenleben in der kleinen Stadt forderte. Auch zwei Schwestern Nicolais starben an der Seuche. In dieser Zeit schrieb Nicolai den „Freudenspiegel des ewigen Lebens“, der die Choräle „Wie schön leuchtet der Morgenstern“ und „Wachet auf, ruft uns die Stimme“ enthält. Vor der spanischen Besatzung musste

Nicolai 1598 fliehen, kehrte aber kurz darauf nochmal für einige Jahre zurück. Als er 1601 einem Ruf nach Hamburg folgte, war die Reformation im Sinne Luthers in Unna endgültig anerkannt.

Inzwischen ist die evangelische Gemeinde in Unna eine „unierte“ Gemeinde, d. h. Lutheraner und Reformierte haben sich zusammengeschlossen. Zeichen dafür ist eine kleine Plakette auf dem Abendmahlskelch, der schon zu Zeiten Nicolais in Unna in Gebrauch war.

Die evangelische Kirchengemeinde Unna und der Kirchenkreis feierten und feiern das Reformationsjubiläum mit zahlreichen Veranstaltungen. Höhepunkt war wohl das am 11. November (Luthers Tauftag) aufgeführte Oratorium „Luther in Worms“ von Ludwig Meinardus.



Philipp Nicolai, 1556-1608



Carlernst Kürten und der Kastanienbrunnen

- von Klaus Thorwarth -

In den 80-er Jahren beschloss der Unnaer Rat, die Stadt durch Kunstwerke aufzuwerten. Es lag nahe, erstrangig die heimischen Künstler durch städtische Aufträge zu fördern.

So entstand vor 35 Jahren der ungewöhnliche „Kastanienbrunnen“ vor dem „Seniorentreff Fässchen“. Der erste Preisträger eines Wettbewerbs zur Gestaltung des Platzes war Carlernst Kürten.

Von ihm stehen vier Kunstwerke öffentlich in Unna. Die drei weiteren:

Der große Brunnen am Rathaus, den er als modernen Roland vorstellte, die Eingangsgestaltung mit hoher Säule vor dem Pestalozzi-Gymnasium an der Morgenstraße und die große, windbewegte Plastik an der Eissport-halle.

Nicht weit davon befand sich Kürtens Atelier an der Hammer Straße in der ehemaligen „Volksschule Alte Heide“. In seinem Haus und seinem Garten empfing er mit seiner lebenswürdigen Frau gern Gäste. Er beeindruckte als leidenschaftlicher Künstler. Er



strahlte Bescheidenheit, Menschlichkeit und Ehrlichkeit aus. Kurz: Er war so aufrichtig und geradlinig wie seine Kunst.

Sein „Kastanienbrunnen“ nimmt eine Sonderstellung in seinem Werk ein. Es ist die einzige Plastik im öffentlichen Raum, die Bezug nimmt auf die vorgegebene Örtlichkeit.

Am 1.11.1995 schrieb mir seine Frau, wie ihr Mann 1980 seinen Entwurf erläuterte:

„Der Brunnen wurde als flacher Brunnenstein entworfen, um den Blick auf das dahin-



Kastanienbrunnen vor dem Seniorentreff „Fässchen“

ter liegende Gebäude frei zu halten. Das reliefartig vertiefte Kastanienblatt und die in Bronze gegossenen Kastanien sollen nicht nur auf die das alte Stadtbild prägenden Kastanienbäume aufmerksam machen (Morgentor, Schulstr., Friedrich-Ebert-Str. usw.). Alles soll die Bedeutung des Baumes in das Bewusstsein der Öffentlichkeit bringen: Baum als Plastik – Baum als Schutz vor Sonne und Regen – Baum als Spielelement – Baum als Luftfilter, um nur einiges zu nennen. Es soll kein lauter Brunnen sein, keine lauten und großen Fontänen. Das Wasser wird den Stein vom Mittelpunkt ruhig umfließen und soll dem Beschauer die Zusammengehörigkeit von Stein und Wasser vermitteln.“

Man sollte den Brunnen einmal in Ruhe betrachten:

Der zwei mal zwei Meter große Sockel aus Anröchter Dolomit wirkt leicht durch seine Gestaltung: Die Abflachung zu den Seiten, die sieben reliefartigen Blätter, die drei Kastanien auf der Spitze und die fünf Kastanien



Brunnen am Rathaus

auf dem Pflaster davor. Die fünfte fehlt. Sie wurde vor Jahren in einer Nacht gestohlen. Hier entstand ein Ruhepol im Stadtbild – gegen die hektische Betriebsamkeit der Innenstadt. Eine eigens gepflanzte Kastanie vor dem „Gasthaus Agethen“ ergänzte wohlthuend die Gestaltung des Platzes. Als diese vor drei Jahren plötzlich umfiel, legten die „Herbstblättler“ ihre Taler zusammen und stifteten einen Ersatz.



Säule vor dem Pestalozzi-Gymnasium



Plastik an der Eissporthalle



Wilhelm Tell in Holzwickede

- von Klaus Pfauter -

Wenn Sie einen wahrhaftigen, erfolgreichen und in gewissen Kreisen weltberühmten Sportler auf der Straße begegnen möchten, dann besuchen Sie Holzwickede. Grüßen Sie einfach alle sympathischen Männer mittleren Alters mit prall gefüllten Einkaufstaschen und gleich zwei Paketen Mineralwasser. Der hat Kraft! Auch wird er freundlich zurückgrüßen.

Es ist der zwölffache Deutsche Meister und Weltmeister im Bogenschießen, **Michael Goerke** (56). Sie haben Glück, ihn überhaupt zuhause in „Howi“ anzutreffen. Von Beruf Schweißer, wird er nach Überall in der Welt eingeladen, wo man präzise Schweißnähte schätzt. An Öl- und Gasleitungen etwa. So reist er mit seinem Schweißgerät in einer und dem Koffer mit der Bogenschützenausrüstung in der anderen Hand nach Russland, Amerika, Oman und Trinidad – Tobago in der Karibik, um nur einige Länder zu nennen, welche Ölfrafinerien betreiben. „Jede Schweißnaht ist ein Kunstwerk und wird strengstens geprüft...“ schwärmt Herr Goerke begeistert von seiner Arbeit, ich muss ihn ausbremsen, möchte ich doch gern über seine Sporterfolge schreiben.

Wir sitzen bei ihm im Wohnzimmer, Frau Goerke gießt uns Mineralwasser „mit“ und für sich selber „ohne“ ein. Die erwachsenen „Kinder“, Tochter Helena und Sohn Denis, sitzen mit am Tisch. Es kommen nicht sehr oft Journalisten, um den berühmten Vater auszufragen.

„Wie sind Sie denn zu Ihrem einzigartigen Sport gekommen?“ Seine breiten Schultern jagen mir Respekt ein. „Schon als kleiner Junger zog ich mit meinen Freunden auf den Truppenübungsplatz in Hengsen und dort übten wir. Es war die Zeit der Winnetoufilme.“ „Nun sind Sie ein echter Wilhelm Tell geworden“, schmeichelte ich und

bot an, beim nächsten Besuch einen Apfel mit zu bringen. Er könnte ihn für ein schönes Foto dem Sohn vom Kopf schießen. Die Schwester schmunzelt und hätte nichts dagegen, den Sohn aber, obwohl stolz auf Papas Künste, protestiert. Ich zeige auf die vielen Medaillen, zum Teil aus edelstem Metall. Überall an den Wänden Siegerur-



kunden. Bei deren Anblick werden meine reichlichen Unkenntnisse im Fachbereich Sport klar und lasse mir erst einmal die Welt der Bogenschützen erklären. Wie so ein Turnier abläuft, möchte ich wissen. Das in Florenz beispielsweise. „Das war nicht direkt dort, sondern in einem Pinienwald von Castelina, in Chianti. Man hat Tierplastiken aufgestellt, große und kleine, 16 bis 50 m weit, die getroffen werden mussten. Ich erfahre, dass die Modelle extrem witterungsbeständig sind, von naturgetreuer Optik und *langlebig*.

Versammelt sind Vertreter sämtlicher laufenden, fliegenden, schwimmenden und sogar kriechenden Gattungen, Zwei Kö-

nigsboas sind dabei und sogar eine Schnecke von 47 cm und 2,5 Kilo. (Ein Gourmet in Frankreich würde sich freuen).

Große Elefanten, die ich eventuell auch treffen könnte, werden nicht angeboren. Die Schützen aus aller Welt, 1600 an der Zahl, waren in Kategorien eingeteilt: in weiblich und männlich, diese dann in Junioren und Senioren. Schließlich noch nach dem Schießstil. Es gibt nämlich drei Arten von Bögen, die Langbögen, wie wir sie einst aus Haselnußstöcken gebastelt haben. Edler ist dann schon die nächste Bogenklasse, die der Bowhunter Recurve, in der auch unser Weltmeister startet. Drittens gibt es Hightech Apparate, auch noch einem Bogen ähnlich, welche einen Pfeil bis auf 600 m schleudern. Die Schützen bekommen eine Parkourkarte und begeben sich in ihre Zielzone. Alles geschieht nach strengen Sicherheitsbestimmungen. An vier

Tagen werden die Kämpfe ausgetragen und der Sieger mit den meisten Punkten zum Weltmeister erklärt. Unser Held erzielte 1749 Punkte, so viele wie sonst keiner, egal ob jung oder alt, Männchen oder Weibchen. Dafür gab es Gold, den Titel, viel Ehr, aber sonst nichts, alles finanziert das Ehepaar Goerke aus eigener Tasche.

Beim Abschied frage ich noch nach den weiteren Plänen. Die Antwort war mir irgendwie bekannt: „Nach der Weltmeisterschaft ist vor der Europameisterschaft.“ Im Bernstein... nein, im Harz.

Und nun, Freunde, Hand aufs Herz, haben Sie bezweifelt, dass der Holzwickeder Weltmeister im Herbst auch noch Europameister wird? Sicher nicht.

Er kam, schoss und siegte!

Foto: Klaus Pfauter



Der Mensch braucht Bewegung

- von Karin Vogel und Jürgen Korvin -

Würden junge Menschen heute gefragt, was sie sich für das Alter wünschen und ließen wir das leidige Thema der auskömmlichen Renten außen vor, so lauten die Antworten aller Voraussicht nach so: Körperliche und geistige Fitness, damit verbunden die Erhaltung der eigenen Mobilität und gute soziale Kontakte.

Das sind die wesentlichen Bausteine für eine gute Lebensqualität im „Herbst des Lebens“. Die stellt sich jedoch nicht von allein ein. Hierzu brauchen wir mehr als nur gute Gene. Eine ausgewogene Ernährung, Sport und Bewegung, gute soziale Kontakte und nicht zuletzt auch kulturelle Aktivitäten sind weitere maßgebliche Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes und harmonisches Älterwerden.

Unzählige Studien belegen dies mittlerweile. Der „Hellweger Anzeiger“ und die „Westfälische Rundschau“ veröffentlichten am 18.10.2017 den Artikel „Zehn Jahre jünger durch Sport“. Wie ein Ruck ging es durch Unna und Umgebung. Wer will dies nicht?! Keine Frage! Eindeutig hieß es aber auch in dem Artikel, dass wir dafür etwas tun müssen! Dieses Tun liegt in der Bewegung. Denn nur wer regelmäßig Sport treibt und sich bewegt, ist motorisch gesehen im Schnitt zehn Jahre jünger als ein Bewegungsmuffel. Das beweist eine Langzeitstudie, die seit 25 Jahren aktive und nicht-aktive Menschen vergleicht.

Was können wir tun, um gesund und aktiv zu bleiben?

Für Sport ist es nie zu spät. Auch wer erst im hohen Alter anfängt, regelmäßig Sport zu treiben, kann dadurch seine Aussichten auf einen gesunden Lebensabend deutlich verbessern. Das fanden britische Wissenschaftler bei einer Untersuchung von 3.500 Menschen im Alter von durchschnittlich 64

Jahren heraus. Über acht Jahre hinweg beobachteten Forscher die Senioren und kamen zu dem Schluss: Wer regelmäßig maßvoll oder kräftig Sport trieb, dessen Aussichten auf ein gesundes Altern erhöhten sich um das Siebenfache. Immerhin noch um das Dreifache erhöhte sich dieser Wert für die zehn Prozent der Studienteilnehmer, die früher keinen Sport betrieben hatten und damit erst in späten Jahren anfangen.

Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!

Für diejenigen, die sich an sportliche Aktivitäten herantrauen – oder nach vielen Jahren erstmalig wieder damit beginnen wollen –, ist Spaß der wichtigste Faktor. Denn wem Bewegung Freude bereitet, der bleibt dran und ist motiviert. Dies kann in vielfältiger Form geschehen. Besonders motivierend gilt dabei Sport und Bewegung in der Gruppe. Abgesehen davon, dass neue Kontakte entstehen, alte Kontakte gepflegt werden können, ist bekanntermaßen „geteiltes Leid halbes Leid“ oder „geteilte Freude doppelte Freude“!

Neue Bekanntschaften bereichern bekanntermaßen das Leben, und vielleicht können Freundschaften auch im Alter noch über den Sport hinaus entstehen.

Schaut man sich den Alltag von älteren Menschen an, spielt Kraft und Beweglichkeit oft eine größere Rolle als Ausdauer. Ihnen stellen sich die Fragen: Schaffe ich es noch, meine Einkäufe in den vierten Stock zu tragen? Bin ich mobil genug für öffentliche Verkehrsmittel? Bin ich den Herausforderungen des Winters mit Schnee und Glatteis noch gewachsen? Wie bin ich, z. B. gegen Stürze gefeit? Wissenschaftlich belegt ist, dass zur Sturzprävention die körperliche Stütz- und Muskulatur ausreichend trainiert sein sollte. Funktionelles Training kann da oft nützlicher sein als langes Lau-

fen! Gefordert sind jedoch Regelmäßigkeit und Vielfältigkeit. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt zweieinhalb Stunden Bewegung in der Woche. Dazu zählen auch Haus- und Gartenarbeit sowie andere Alltagsbewegungen. Aber die allein reichen nicht aus, um fit und beweglich zu bleiben. Andere Bewegungsangebote müssen hinzugenommen werden. Sportvereine, Fitnessstudios und sogar Privatanbieter locken mittlerweile mit einem vielfältigen Angebot.

Was bewirkt Sport?

Diese Frage kann man kurz und knapp beantworten, wobei die Antworten durchaus wissenschaftlich belegt sind. Sport und Bewegung können dazu beitragen, Übergewicht zu reduzieren, das Risiko vieler Krebsarten zu verringern, die Elastizität der Gefäße zu verbessern, Schlaganfällen vorzubeugen, das Risiko von Osteoporose und von Herz- Kreislauf-Erkrankungen zu verringern, den Blutdruck zu senken, Cholesterin- und Blutzuckerwerte zu verbessern, die Gefahr, an Demenz zu erkranken, zu verringern, das Herz zu stärken, die Gedächtnisleistung zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen. Eine erhöhte Stresstoleranz, eine Verbesserung des Schlafes und der Entspannungsfähigkeit sind weitere positive Aspekte des Sporttreibens.

Gegen den inneren Schweinehund!

Leider gibt es immer wieder diese teuflische Stimme im Kopf, die uns zuflüstert: „Du musst das nicht tun. Das ist anstrengend!“ Bei allen oben genannten Vorteilen, die uns das Betreiben von Sport bringt, gilt es diesen inneren Schweinehund zu überwinden. Schon darum allein ist die Gruppenzugehörigkeit so wichtig: Man muntert sich gegensei-

tig auf, regelmäßig am Sport teilzunehmen. Bieten Sie der Versuchung Paroli, schnüren Sie Ihre Sportschuhe oder melden Sie sich in einem Sportkurs an. Für Neueinsteiger oder für diejenigen, die nach langer Pause wieder in den Sport einsteigen möchten, bieten sich Präventionskurse an, die von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt werden.

Frage mich bitte nicht,
was ich vom Sport halte.



Eine gute Seniorenarbeit bezieht auch den Sport mit ein!

Das „Fässchen“, das man guten Gewissens als das Aushängeschild der Unnaer Seniorenarbeit bezeichnen darf, ist nicht nur der Sitz der *Herbst-Blatt*-Redaktion. Neben den vielfältigen Angeboten zur Freizeitgestaltung gibt es übrigens auch ein Sportangebot! Jeden Freitag um 12:30 Uhr findet hier bei Musik und guter Laune ein von den Krankenkassen beitragsunterstützter Gesundheitskurs statt.

Neue Kurse beginnen im Januar 2018,

so dass die guten Vorsätze für das neue Jahr gleich umgesetzt werden können!

„Schnuppern“ ist aber auch schon im alten Jahr erlaubt und erwünscht.

Frei nach dem Motto:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!



Ein wenig Poesie schadet nie Knecht Ruprecht

Theodor Storm (1817-1888)

- von Ingrid Faust -

Von drauß' vom Walde komm ich her;
Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!
Allüberall auf den Tannenspitzen
Sah ich goldene Lichtlein sitzen;
Und droben aus dem Himmelstor
Sah mit großen Augen das Christkind hervor,
Und wie ich so strolcht'
durch den finstern Tann,
Da rief's mich mit heller Stimme an:



„Knecht Ruprecht“, rief es, „alter Gesell,
Hebe die Beine und spute dich schnell!
Die Kerzen fangen zu brennen an,
Das Himmelstor ist aufgetan,
Alt' und Junge sollen nun
Von der Jagd des Lebens einmal ruhn;
Und morgen flieg' ich hinab zur Erden,
Denn es soll wieder Weihnachten werden!

Ich sprach: „O lieber Herr Christ,
Meine Reise fast zu Ende ist;
Ich soll nur noch in diese Stadt,
Wo's eitel gute Kinder hat.“

„Hast denn das Säcklein auch bei dir?“

Ich sprach: „Das Säcklein, das ist hier:
Denn Äpfel, Nuss und Mandelkern
Fressen fromme Kinder gern.“ –



„Hast denn die Rute auch bei dir?“

Ich sprach: „Die Rute, die ist hier:
Doch für die Kinder nur, die schlechten,
Die trifft sie auf den Teil den rechten.“

Christkindlein sprach: „So ist es recht;
So geh mit Gott, mein treuer Knecht!“

Von drauß' vom Walde komm ich her;
Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!
Nun sprecht, wie ich's hier innen find'!
Sind's gute Kind', sind's böse Kind'?

Theodor Storm, der Dichter aus Husum, der „grauen Stadt am Meer“, wurde vor 200 Jahren geboren und gilt noch immer als die literarische Stimme Norddeutschlands. Niemand beschrieb so wie er die landschaftlichen Besonderheiten seiner Region mit ihren Halligen und Deichen, mit ihren tiefen Himmeln

und dramatischen Wolkenbänken. Neben seinen Gedichten sind besonders seine Novellen wie „Immensee“, „Der kleine Häwelmann“, „Der Schimmelreiter“ noch heute bekannt. Das in vielen deutschen Familien vertraute Weihnachtsgedicht wurde von Storm für den eigenen Hausgebrauch verfasst.



Blauer Montag

- von Gisela Lehmann -

Blauer Montag, blau machen, blau sein. Ein bisschen viel „Blau“ auf einmal. Soviel Aufsehen – wirklich nur für einen betrunkenen Kollegen, der am Montag seinen Rausch ausschläft und nicht zur Arbeit erschienen ist? Oder gibt es da noch eine andere Erklärung? Steht doch Blau für Frieden, Harmonie, Zufriedenheit und symbolisiert Himmel, Wasser, Ruhe und Kälte. Goethes Blau ist geheimnisvoll. Der Adel hat blaues Blut und unsere Erde, „der blaue Planet“.

Was aber hat dieses Blau mit der Promille unseres betrunkenen Kollegen zu tun?

„Blauer Montag, blau machen und blau sein haben einen gemeinsamen Ursprung“, erklärt mir ein Freund. „Den Ausdruck finden wir in der Färberzunft. Farbstoffe für alle uns bekannten Farben liefert die Natur. Zwiebeln, Blüten, Rotkohl, rote Bete, Beeren, Spinat, überall stecken Naturfarben, wir brauchen sie nur zu nutzen.

Den blauen Farbstoff Indigo liefert das gelb blühende Wildkraut Färberwaid. Der aus ihr gewonnene Farbstoff war schon seit Jahrtausenden bekannt, was uns die farbenprächtigen Grabkammern und Mumien der ägyptischen Pharaonen bestätigen.

In Europa gewann man Indigo bis zur Industrialisierung aus Färberwaid. Zum Färben wurden nur die Blätter der Pflanze genommen. Sie enthalten das Indigo-Pigment, einen gelben Farbstoff, der durch Gärung in die berühmte blaue Farbe umgewandelt wird.

Um mit der Wildpflanze die blaue Farbe herstellen zu können, bedurfte es eines aufwendigen Verfahrens, das mehrere Tage dauerte. Dafür aber war die Herstellung sehr preiswert. Um den Farbstoff löslich zu machen, reichte eine Handvoll Blätter vom Färberwaid, kleingehackt, ein paar rote Beeren und viel Urin. Alle Zutaten wurden miteinander vergoren. Alkohol beschleunigte diesen Vorgang. Um den Urin mit dem benötigten Alkohol anzureichern, tranken die Färber vor der Arbeit davon reichlich. Abgesehen von

dem Gestank war die Arbeit eine sehr angenehme Tätigkeit.

Während die Stoffe im Farbsud lagen, nahmen sie eine gelbe Farbe an.

Danach hingen die Tuche an der frischen Luft. Erst in dieser Phase entsteht durch Oxidation die blaue Färbung. Aus Gelb wird erst Grün, dann Blau. So macht Sauerstoff die



eigentliche Arbeit. Diesen Vorgang konnten sich die Menschen damals nicht erklären, sie erlebten ihr „blaues Wunder“. Während die Färber auf das „Blaue Wunder“ warteten, machten sie Pause, lagen betrunken in der Sonne, sie „waren blau“. Üblicherweise geschah dies an einem Montag. Der Volksmund sprach vom „Blauen Montag“ und die Färber „machten (die Stoffe) blau“, erzählte der Freund.

Indigo ist heute noch als beliebter Jeansfarbstoff bekannt.

1878 gelang dem deutschen Chemiker Adolf von Bayer die künstliche Herstellung von Indigo.

Die Nutzung der Anilinfarben brachte den radikalen Umbruch im Färberhandwerk. Natürliche Farbstoffe und die Färbermethode verloren an Bedeutung.

„Blau machen“, „blau sein“ und „blauer Montag“ aber sind geblieben.

Zappzerapp – was ist denn das?

- von Bärbel Beutner -



„Nimm so eine Tasche nicht mit! Der Tante Mia sind die ganzen Lebensmittelkarten damals aus so einer Umhängetasche gestohlen worden!“ Die älteste Schwester meiner Mutter, von uns liebevoll „Tata“ genannt, warnte mich nachdrücklich. Und ich war doch so stolz, ich hatte mir doch so sehr eine Umhängetasche mit einem so schicken Riegelschloss gewünscht. Die Hausbesitzerin, bei der wir nach der Flucht aus Ostpreußen hier in Unna wohnten, eine ganz liebe Frau, hatte mir genau so eine Tasche zur Erstkommunion geschenkt.

Meine Liebe zu Umhängetaschen mit einem Druck- oder Riegelschloss hielt an und wurde mir zum Verhängnis. Nach der Wende ging es mir 1990 auf dem Bahnhof in Magdeburg so wie der Tante Mia, der jüngsten Schwester meiner Mutter. Allerdings wurden mir keine Lebensmittelkarten gestohlen, sondern mein Portemonnaie, aber auch aus einer solchen Tasche... Das Portemonnaie tauchte nachher im Zug wieder auf. Der Schaffner, dem ich mein Pech erzählte (die Fahrkarte hatte ich zum Glück separat in der Tasche gehabt), brachte es mir. Es war alles da, nur das Geld war weg. Der Schaffner gebrauchte ein paar Worte, die man besser nicht wiederholt, und als ich ihn mit dem Hinweis zu beruhigen versuchte, das Geld würde vielleicht einem Menschen in Not helfen, hätte er mich am liebsten aus dem Zug geworfen.

Ich lernte meine Lektion und trug nie wieder Umhängetaschen mit diesem schönen Schloss, nur noch solche mit Reißverschluss. Nun kam aber der Nikolaustag 2016 heran, und ich ging in den Aldi-Markt in Unna und legte köstlich aussehende Clementinen, frisches Brot, Erdnüsse in der Schale und einiges mehr in meinen Einkaufswagen. Zwischendurch holte ich meinen Einkaufszettel aus dem Portemonnaie. Mal sehen, was ich noch brauchte... an der

Kasse war das Portemonnaie weg. Den Einkaufszettel hatte ich noch. Ob ich das Portemonnaie irgendwo hingelegt hatte? Ich bat eine Verkäuferin, mir beim Suchen zu helfen; als Stammkundin kenne ich sie alle. Die gute Seele ließ eine Stiege von Kartons stehen, die sie in die Regale einräumen wollte, und ging mit mir durch den Laden. Ich zeigte ihr alle Stellen, an denen ich gewesen war, aber es war nichts zu sehen und zu finden. Sie fragte einen Kollegen, der ebenfalls große Kartons leerräumte. Auch er hatte



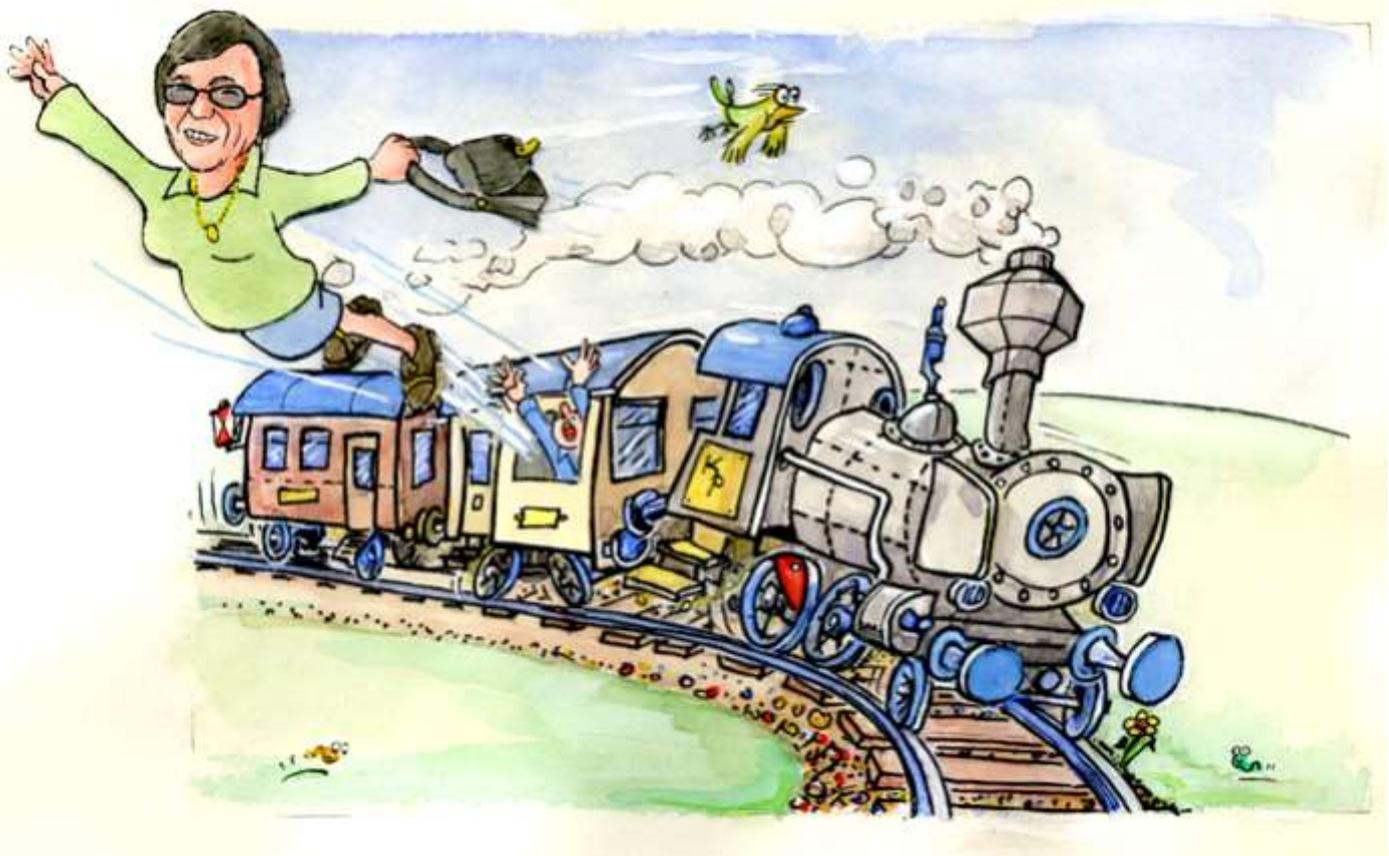
nichts bemerkt. Plötzlich tauchte eine verdächtige Gestalt auf, die sich irgendwo an den Waren zu schaffen machte. Man darf nicht vom Äußeren eines Menschen irgendwelche Schlüsse ziehen. Als Seniorin sollte ich das wissen. Aber die Kleidung dieses Mannes und die gesamte Erscheinung ließen einen Bedürftigen vermuten, der Pfandflaschen sammelt und Kunde bei der Tafel ist. „Es gibt hier Taschendiebe!“, mischte er sich in die Trostversuche der Verkäuferin ein. „Ich habe eine ganze Weile ein Paar beobachtet.“

Für einen Taschendieb wollte ich ihn nicht halten, wunderte mich nur, dass er so gut Bescheid wusste. Mir blieb nichts anderes übrig, als die Waren wieder zurückzulegen, was mir besonders wegen der Erdnüsse leid tat, und den Ratschlägen der Verkäufer zu folgen: Namen und Telefonnummer an der Kasse zu hinterlegen, falls etwas gefunden wird. Da sah ich den komischen Kerl wieder mit der Verkäuferin sprechen, eindeutig über mich. Ich ging noch einmal hin. „Gehen Sie sofort zur Polizei“, sagte er zu mir, „und sagen Sie dort auch, dass ich schon länger hier ein verdächtiges Paar beobachte. Aber ich konnte die beiden nicht fassen. Ich bin hier der Ladendetektiv.“ – So lange Kundin beim Aldi – und nie den Ladendetektiv bemerkt – das war schon ein besonderes Erlebnis!

Bei der Polizei ging es auch lustig zu. Der Beamte, der den Fall aufnahm, war ein Studienkollege der Kommissarin Niedrig – und ich habe doch immer so gerne „Niedrig und Kuhnt“ gesehen wegen der originellen Sprüche. Wir hatten wirklich viel Spaß bei der Anzeigenerstattung...

Dann, nach den ganzen Laufereien wegen Bankkarte, Personalausweis, BahnCard usw. kam ich ins Nachdenken. Ein Vermögen habe ich im Laufe der Jahre nach Ostpreußen gebracht, in die alte Heimat, die heute russisch ist, und nie ist mir dort auch nur ein Cent gestohlen worden. Bei uns im Dorf in der Kaliningrader Oblast gibt es auch Zappzerapp, aber dann werden Zwiebeln, Blumen, Hühner gestohlen. Geld ist dort so sicher wie in einem Kloster ...

Ach übrigens – vielleicht weiß der eine oder andere gar nicht, was „Zappzerapp“ ist? Das ist das russische umgangssprachliche Wort für „klauen“, „stibitzen“, wobei aber die Beute bescheiden bleibt. Ein Juwelenraub würde nicht darunter fallen. Was mein Portemonnaie betrifft, so war die verlorene Geldsumme knapp an der Grenze des „Zappzerapp“, aber ein unersetzliches Foto befand sich darin und ein kleines Geschenk von einem lieben Menschen, das mir sehr viel bedeutete. So ein Verlust tut dann doch weh...



Die Fichte

- von Benigna Blaß -



Die Weihnachtszeit naht, nicht nur die Rezepte für Weihnachtsplätzchen werden herausgeholt, sondern man überlegt, welchen Tannenbaum man dieses Jahr kaufen soll oder kann, ob eine Edeltanne, Blaufichte, Douglas- oder Nordmantanne. Jede duftet anders und verliert die Nadeln früher oder später und lässt sich individuell schmücken. In früheren Zeiten gab es nur die einfache Fichte, man kaufte sie oder ging in den Wald und durfte sie selber fällen. Die gute Stube war sehr kalt und wurde erst kurz vor dem Fest geheizt. Der würzige Nadelduft durchflutete das Zimmer, doch die Nadeln rieselten sehr schnell.

Die Fichte ist ein sehr alter Baum, es gibt mehr als 28 Arten auf der Welt. Hier will ich aber von der einfachen Fichte (*Picea abies*) berichten.

In einer Urkunde des Klosters St. Gallen wurde sie schon 868 erwähnt.

2008 fand man in Schweden unter einer Fichte ein Wurzelholz, das auf ein Alter von 9550 Jahre geschätzt wurde.

Die Fichte ist ein immergrüner Baum und kann über 600 Jahre alt werden und bis zu 60 Meter hochwachsen. Die Rinde ist nicht glatt wie bei einer Tanne, sondern borkig-rissig und hat eine rötlich-braune Farbe. Die bis zu 2 cm langen spitzen (Blättchen) Nadeln können 6-13 Jahre am Zweig bleiben, nur bei Trockenheit oder Stress fallen sie eher ab. Die Blütezeit beginnt erst im Alter von 10-40 Jahren. Männliche und weibliche Blütenorgane findet man am gleichen Baum. Die männlichen 1-2 cm lan-

gen Blüten sind erst rosa bis rot, nach der Reife werden sie gelb und zur Bestäubung bereit. Die weiblichen Blütenzapfen stehen erst aufrecht, nach der Bestäubung biegen sich die bis zu 16 cm langen Zapfen nach unten. Die reifen 3-6 mm langen Samen, die in bis zu 15 mm langen Flügelchen eingebettet sind, fallen heraus und werden durch den Wind weitergetragen. Sind keine Samen mehr vorhanden, fallen die Zapfen ab.

Im Mittelalter wurden sehr viele Laubbäume gefällt, man brauchte das Holz zum Heizen oder für die Erz- und Glashütten. Ein Beispiel: zur Herstellung von 1 kg Glas wurden zwei Kubikmeter Holz benötigt. Da die Fichte sehr anspruchslos und unempfindlich war und sehr schnell wuchs, wurde sie im 18. und 19. Jahrhundert auf allen freien Flä-



chen gepflanzt. Ihr Holz war und ist sehr begehrt, denn es hat viele gute Eigenschaften. Es ist ein leichtes Weichholz mit einer elastischen und stabilen Struktur, das sich zum Schnitzen, Dreheln, für Möbel und besonders als Bauholz eignet, es muss aber mindestens zwei Jahre trocknen. Bei der Papierherstellung erleichtert die helle Farbe die Produktion.

Für viele Streichinstrumente und Klaviere spielt das Fichtenholz eine große Rolle.

Es gibt einen Musikinstrumentenbauer, der geht in Südtirol, Bayern oder Österreich auf die Suche nach einem geeigneten Baum. Er soll besonders feine Jahresringe haben, um gut zu schwingen. Im Gebirge ab 1000 Metern sucht er ihn, denn hier ist die Wuchszeit nur sehr kurz von April bis August. Er muss einen Durchmesser von mindestens 60 cm haben, also ist er 40 Meter hoch und 250-400 Jahre alt. Hat er ihn gefunden, so wird er im Winter bei abnehmendem Mond gefällt.

Nun beginnt die Bearbeitung. Das Holz wird begutachtet, für welches Instrument es geeignet ist, gesägt, gespalten, zugeschnitten und muss mindestens fünf Jahre auf besondere Weise getrocknet werden. Dann kann aus dem Klangholz mit viel Handarbeit, Geduld und Zeit (mindestens 200 Stunden) eine Geige, ein Cello, eine Gitarre oder ein anderes Instrument gefertigt werden. Mittenwald ist das weltweit wichtigste Zentrum.

Nicht nur das Holz ist begehrt, sondern auch das Harz, die Nadeln und die kleinen Zweige der Fichte wurden durch Hildegard von Bingen zur Volksmedizin genutzt. Für Dampfbäder, Salben, zum Inhalieren und sogar im Schnupftabak wurden sie verarbeitet. Fichtennadelöl kann man auch heute noch bekommen.

Symbole gab es: so wurden im alten Rom bei Todes- und Trauerfällen Fichtenzweige an die Tür gehängt. Im alten Griechenland soll die Fichte dem mystischen Meeresherrn Poseidon geweiht sein, weil sie der bevorzugte Baum zum Schiffsbau war. Auch in den Märchen spielt der dunkle Fichtenwald eine Rolle.



Heinrich Heine schrieb ein Lied:

*Ein Fichtenbaum steht einsam
im Norden auf kahler Höh'.
Ihm schläfert; mit weißer Decke
umhüllen ihn Eis und Schnee.
Er träumt von einer Palme, die,
fern im Morgenland,
Einsam und schweigend trauert
auf brennender Felsenwand.*

Auch in Friedrich Schillers *Glocke* wird vom Fichtenholz gesprochen:
*Nehmet Holz vom Fichtenstamme,
Doch recht trocken lasst es sein,
Dass die eingepresste Flamme
Schlägt zu dem Schwalch herein.*

Leider ist die Fichte ein Flachwurzler und kann bei Sturm samt Wurzel umkippen. Deswegen pflanzt man heute Mischwälder. In dem 11,1 Millionen Hektar großen Wald, den wir in Deutschland haben, wachsen 28,2 % Fichten. Auch bei uns in Nordrhein-Westfalen sind sie die meist verbreiteten Bäume.

Doch durch den Klimawandel, die Erwärmung, den Stürmen und dem wenigen Regen ist der Bestand gefährdet, daher ist die **Fichte zum Baum des Jahres 2017** gewählt worden.

Fotos: Ulrike Wehner, Benigna Blaß



Opa klärt auf Heute: Der Kühlschrank

- von Christian Modrok -

Christl kam direkt aus der Schule zu den Großeltern. Ihre Oma bereitete gerade das Abtauen des Kühlschranks vor. Die Türen des Gefrier- und des Kühlschranks standen offen, als Christl die Küche betrat. Vor dem Gefrierschrank lief ein Ventilator. „Oma, was ist hier los?“ staunte die kleine Enkelin, sichtlich entsetzt. „Ja, ab und zu muss man den Gefrierschrank enteisen und beide reinigen“, erklärte die Großmutter. Christl schaute sich in der Küche um und sah nur einige Lebensmittel die gewöhnlich im Kühlschrank lagen. „Und wo sind die Päckchen aus dem Gefrierschrank?“ fragte sie weiter. Oma zeigt auf eine alte Kühlbox, welche sie früher immer in den Urlaub mitgenommen hatten. Darin blieb der Reiseproviand für einen Tag relativ frisch. Heute hat sie immer noch eine wichtige Aufgabe. Während des Abtauens des Gefrierschranks wird in ihr nun das Gefriergut zwischengelagert. Es übersteht so unbeschadet die Zeit außerhalb des Schrankes. Christl interessierte es, warum man überhaupt abtauen

muss. Da verwies die Oma das Mädchen an den Opa. Er sollte es ihr erklären.

Jetzt also war wieder der Großvater dran. „Opa, Oma sagte, du könntest mir erklären, warum man das Eis im Gefrierschrank abtauen muss.“ Der alte Herr führte Christl noch einmal in die Küche und zeigte ihr das Eis an den Kühlrohren des Gefrierschranks. „Und wie kam das Eis dahin?“ fragte sie. Der Opa nahm einen Spiegel, hauchte ihn an und zeigte es der Kleinen. „Siehst du die vernebelte Oberfläche des Spiegels? Es ist die Feuchtigkeit der Atemluft, die sich an der kühleren Fläche des Glases niederschlägt“. Dann nahm er eine Flasche, die vorher noch im Kühlschrank stand, in die Hand. Auf ihr standen noch kleine Wassertropfen. Dazu erklärte er: „Je kühler die Gegenstände sind, desto mehr Feuchtigkeit aus der Luft kondensiert sich an deren Oberflächen. Und an den Rohren des Gefrierschranks wird es sofort zu Eis. Es sind zwar nur dünne Schichten, aber bei jedem Öffnen kommt eine Neue dazu. Das heißt,



je öfter man die Tür öffnet, und je länger man sie offen hält, desto schneller wächst das Eis an den Kühlrohren. Du siehst ja nicht, wie das Eis dicker wird, aber wenn eine Schublade dann am Eise kratzt, wird es höchste Zeit zum Abtauen. Sonst könnte man bei den Schubladebewegungen die Kühlrohre beschädigen. Ein zweiter Grund ist der höhere Energieverbrauch. Je dicker der Eispanzer, desto mehr Energie verbraucht der Kühlschrank.“ „Und was heißt höherer Energieverbrauch?“ fragte Christl sofort. Opa: „Das Kühlaggregat hat einen elektrisch angetriebenen Kompressor. Höherer Energieverbrauch heißt höherer Stromverbrauch. Und Strom kostet Geld.“ Da wurde das Mädels nachdenklich und sagte mit gesengter Stimme: „Das werde ich auch der Mama sagen. Und ich werde die Türen des Kühlschranks immer schnell schließen.“ Dann folgte noch eine Frage. „Opa, warum hast du einen Ventilator vor die offene Tür des Gefrierschranks gestellt?“ Opa war um keine Antwort verle-

gen: „Das Eis, das du eben an den Kühlrohren gesehen hast, braucht Wärme zum Abtauen. Bei offener Tür strömt die Raumluft nur langsam hinein. Der Ventilator bläst die warme Raumluft der Küche direkt an das Eis. So wird der Abtauvorgang wesentlich beschleunigt. Hier siehst du, wie das Tauwasser über die kleine Rinne in das darunter gestellte Gefäß läuft.“ „Du bist clever, Opa! Das finde ich cool!“, lobte die Enkelin den Opa. Den Großvater freute es natürlich, dass die Enkelin so interessiert ist.

Nachdem das Eis abgetaut war, und die Großmutter Gefrier- und Kühlschrank gereinigt hatte, wurde er wieder eingeschaltet. „Auf was warten wir jetzt?“ fragte Christl. Dieses Mal antwortete die Großmutter: „Der Gefrierschrank muss erst seine Minustemperatur erreichen. Sonst würde das gefrorene Gut aus der Kühlbox auftauen.“ Nachdem die Temperatur erreicht war, half Christl das alles schnell umzulagern, damit die Türen nicht zu lange offen blieben, wie sie es vorher gelernt hatte.



Unna lacht

- von Klaus Pfauter -

- Opa: Na, Fritzchen, mit so einem schönen Zeugnis könntest du Pilot werden.
 Fritz: Will ich aber nicht!
 Opa: Lieber Lokführer, woll?
 Fritz: Nee! Nikolaus.
 Opa: Warum das denn?!
 Fritz: Der muss nur einmal im Jahr arbeiten!





Von Wasserwegen und Wasserstraßenkreuzungen

- von Franz Wiemann -

Ein Interesse für Wasserwege und schiffbar gemachte Flüsse würde man unter Laien im Allgemeinen nicht vermuten. Industriegeschichtlich betrachtet lohnt es sich indessen schon, einmal nähere Einblicke in dieses System von Transportwegen für Massengüter zu nehmen. Freizeit-Radler erfreuen sich zusehends mehr darüber, dass ihnen Kanalrouten im eigenen Lande und europaweit empfohlen werden. Dabei können Dutzende von technischen Wunderwerken, Schleusentreppen, Schiffsaufzüge und Schiffshebwerke bewundert werden. Schließlich freut man sich über jede längere Unterbrechung während einer langen Radtour. Aus Ingenieursicht gesehen stellt sich – seit Jahrhunderten schon – immer wieder dieselbe Frage. Was ist zu tun, wenn sich beim Bau einer Schifffahrtsroute ein scheinbar unüberwindliches Hindernis auftut? Na, das weiß doch jedes Kind: Man baut halt eine Schleuse.

Doch damit ist es nicht immer getan, wenn aus Gründen der Wirtschaftlichkeit eine rasche, dafür aber umso kompliziertere und teure Lösung gefunden werden muss. Bekannt sind die verschiedenen Wasserkreuzungen des Mittellandkanals, sei es mit der Weser bei Minden oder über die Elbe bei Magdeburg. Im ostwestfälischen Minden wird der Kanal in einer so genannten Trogbücke über die rund 13 Meter tiefer gelegene Weser geführt. Das war für das Jahr 1915 schon eine fantastische Ingenieursleistung. Man hätte ansonsten diesen Geländeeinschnitt mit zahlreichen Schleusen überwinden müssen. Inzwischen wird der Schiffsverkehr über eine parallel geführte neue Brücke aus dem Jahr 1998 geleitet. Trotzdem können Lastschiffe, die von der Weser auf den Kanal gelangen müssen – und natürlich auch umgekehrt (!) –, zwei Schleusen passieren. Stündlich werden Bootstouren angeboten, wobei man diese Wasserstraßenkreuzung besichtigen kann.

Ganz so große Dinge konnte man im 18. und 19. Jahrhundert (noch) nicht bewältigen. Immer beliebter werden unter Boots-Touristen

solche Routen, die die Freizeitkapitäne auf alten Kanalrouten hierzulande oder kreuz und quer durch Europa leiten – ob nun in Belgien, Holland, England oder Frankreich. Bei uns noch wenig bekannt sind Kanaltouren, die sich beispielsweise im industriereichen Norden Englands durchführen lassen. Wie ich augenscheinlich selber wahrnehmen konnte, stößt man dabei auf viele Wunderwerke der Technik. Mit sogenannten „narrow boats“ (1,80 m breit und 21,9 m lang) tuckert man von Schleuse zu Schleuse und trifft auf wahre Schleusentreppen. Die längste in der Welt, mit 16 hintereinander gestaffelten Einzelschleusen, findet man in Marple (Greater Manchester). Zu Beginn der Industrialisierung, die in England bekanntlich fast 50 Jahre früher als auf dem europäischen Festland einsetzte, entstand dort ein Kanalsystem, das u. a. auch die ersten Schiffshebwerke erforderlich machte. Eines davon ist der „Anderton-boat-lift“ in Cheshire. In etwa vergleichbar dem Schiffshebwerk Henrichenburg in Dortmund, wurde dort schon im Jahr 1875 ein nach dem Prinzip des sogenannten Presskolben-Hubverfahrens funktionierendes Werk genutzt, um einen Höhenunterschied von 15 m zu überwinden. Heute handelt es sich um ein unter Tagestouristen sehr beliebtes Ziel, denn der Bootsführer erläutert auf einem etwa zweistündigen Kanal- und Flusstrip industriegeschichtlich aufschlussreiche und technisch wertvolle Zusammenhänge. Vorausgesetzt natürlich, man versteht die in Englisch vorgetragenen Erläuterungen.

Zurück nach Deutschland: Teile der Fahrradroute „Altmühltal-Radwanderweg“ führen zwischen Beilngries und Kehlheim immer wieder am Rhein-Main-Donaukanal, der jüngsten in Deutschland erbauten Bundeswasserstraße entlang. Über den 171 Kilometer langen Wasserweg werden die Städte Bamberg am Main und Kehlheim an der Donau miteinander verbunden. Unlängst erst feierte man in Bayern die 25-Jahrfeier der Einweihung des Kanals. Recht unspektakulär

erscheint dem radelnden Touristen dann in Kehlheim der Übergang des Kanals in die Donau. Auf der Reise sind auch Teile seines Vorgängers, des Ludwig-Donau-Main-Kanals, benannt nach seinem Erbauer Ludwig I, zu besichtigen. Das Bild einer alten Schleuse, die noch bis in die 50-er und 60-er Jahre hinein in Funktion war, kann hier verdeutlichen, wie klein die Schiffe damals ausgelegt waren. Sie hatten ja auch eine Lastschiffkapazität von allenfalls 40 bis 50 Tonnen.

Ähnliches lässt sich auch in Frankreich verfolgen, wenn man sich allein die Fertigstellung des Canal du Midi, der das Mittelmeer mit dem Atlantik verbindet, vergegenwärtigt. Die Schleusentreppe von Foncérannes in Be-



Oberländischer Kanal, Ostpreußen

ziers ist solch ein Beispiel. Diese bereits im ausgehenden 17. Jh. entworfene und 1681 fertig gestellte Schleusenanlage überwindet in 6 Stufen 13,5 Höhenmeter. Sie ist heute eine große Touristenattraktion in Languedoc-Mittelmeer und wird bei der Navigation ausschließlich von Vergnügungsbooten passiert. Noch relativ jung dagegen ist die jetzt fast 50 Jahre alte Anlage von Saint-Louis Arzwiller (Frankreich), ein Schrägaufzug, der 17 Schleusen ersetzt. Diese ca. 55 km nördlich von Straßburg errichtete Anlage, so etwas wie ein „Fahrstuhl für Schiffe“, zieht einen 41,5 x 5,5 Meter großen Trog auf Rollen nach oben und überwindet damit unweit der Stadt Saverne auf dem Rhein-Marne-Kanal einen Höhenunterschied von 44,5 Metern.

Noch heute wird mitten in Europa an solchen Konstruktionen gebaut, um den Schiffsver-

kehr zu beschleunigen. Und das trotz des insgesamt zurückgehenden Volumens im Massengüterverkehr. In der Schorfheide in Brandenburg wird zurzeit an einem Ersatzbauwerk für das seit 1934 in Betrieb befindliche Schiffshebewerk Niederfinow gearbeitet. Im wasserreichen und von mehreren Schiffskanälen durchzogenen Brandenburg wird diese neue Anlage, die im Jahr 2025 fertiggestellt sein soll, einmal Europas größter Fahrstuhl für Schiffe werden.

Auf ein weiteres, heute fast kurios erscheinendes Bauwerk wies mich Herr Günther Kopsch, gebürtiger Ostpreuße, eines Tages im Fässchen hin. Im Bereich des Oberländischen Kanals in Ostpreußen werden Schiffe über Land gezogen, ohne jegliche Wasserberührung zu haben (s. Bild). Um eine flottere Schiffsverbindung zwischen dem Pinnau- und Drausen-See herzustellen, wo ein Niveauunterschied von rund 100 m zu überwinden war, baute man zwischen 1845 bis 1881 diesen Kanal mit seinen zahlreichen Schleusen. Schiffe mit einer Kapazität von 60 bis 75 t Last mussten auf dem Kanal fahren können, um den damals anfallenden Transportbedürfnissen in den Provinzen Ost- und Westpreußen Rechnung zu tragen. In diesem Zusammenhang kam auch dieses heute nur noch für

Touristenzwecke benutzte Bauwerk zustande. Für die Überwindung einer Höhe von 20 Metern wird ein gewaltiges Wasserrad in einer Trommel von 9 Metern Durchmesser betrieben, mittels derer die benötigte Zugkraft auf die an Wagen befestigten Drahtseilen auf- und abgewickelt wird.

So erschließen sich für den, der wachen Auges durch die Gegend fährt, zahlreiche Bauwerke dieser Art. Für Schiffsführer und Freizeit-Kapitäne heißt es dagegen nicht immer nur „Schiff ahoi!“. So manches Mal muss man selber mit Hand anlegen, wenn eine Schleuse passiert wird. Es soll aber auch Spaß machen, wie mir schon mehrfach zugesichert wurde. Insbesondere Kinder sind für jede Abwechslung auf solchen Kanaltrips dankbar. 🌿

Foto aus Georg Hermanowski „Ostpreußen in Farbe – Land des Bernsteins“

Ketten auf Recycling-Basis

- von Bärbel Beutner -

Ein Armband aus der Schale eines Straußeneis – diese Neuigkeit brachte HB-Mitglied Franz Wiemann von der Reise nach Namibia mit. Eine originelle und originale Volkskunst hatte er dort aufgespürt: kreative Herstellung von – ja, wie soll man das nun nennen? Ist das „Modeschmuck“ oder „Dekorativer Schmuck“?

Modeschmuck, so haben wir gelernt, kann auch „Talmi“ oder „Simili“ genannt werden, weil es sich nicht um echtes Edelmetall und echte Steine handelt. Er ist uneingeschränkt beliebt und begehrt. „Wir können uns behängen wie russische Großfürstinnen, und kein Stück braucht echt zu sein!“ Diesen Ausspruch habe ich als junges Mädchen in irgendeiner Zeitschrift gelesen. Das aber

fand nicht jedermanns Zustimmung. „Wenn man unechtes Gold oder falsche Steine trägt, so ist das eine Lüge – jawohl, eine Lüge!“, wettete meine alte Kunstlehrerin.

Das war ein scharfer Schlag gegen J. Strasser (der Brockhaus nennt nicht einmal seinen Vornamen), der die Straß-Steine erfand, Bleiglas, das im Achtkantschliff die Imitation von Diamanten ermöglicht. Aus einer Notlage heraus soll Strasser diese Steine hergestellt haben. Seiner Frau und seinen Töchtern war der Schmuck gestohlen worden, und für einen großen Ball brauchten sie Pretiosen. Die Straß-Steine wurden sofort zum „Hit“...

Alle diese Überlegungen kann man beiseite schieben, wenn es um Kreativität bei der



Herstellung von Schmuck geht. Wie die Frauen in Namibia kunstvolle Unikate aus Straußeneierschalen erschaffen, so erstellt Gabriele Raat, Leiterin des Aquarell-Malkurses im „Fässchen“, „Ketten auf Recycling-Basis“.

Der Laie muss erst einmal nachfragen, was er sich darunter vorzustellen hat. Die Grundlage ist Filz, auf dem sich alles befestigen lässt: Perlen, Schrauben, Muscheln, Teile einer Uhr, Schnallen, Knöpfe oder Lederstückchen. So entstehen Anhänger, Colliers, Halsspangen. Für die Ketten können Kordeln, Geschenkbänder, Lederbänder, ja sogar Schnürsenkel verwendet werden. Auch Wolle und Draht kann am Halse wirken.

Die Künstlerin zeigt aus dem Stegreif, wie ein solches Unikat entstehen kann. Ein rechteckiges Radiergummi liegt herum. Das kann mit Filz bezogen und mit originellen

Stücken verziert werden. Alles ist brauchbar: ein kleines Plastikherz, ein winziger Schlüssel, ein paar Perlen. Eine Öse kann an dem Radiergummi angebracht werden, und an einer schwarzen Kordel hängt das neue Schmuckstück...

Es ist die Freude an der Idee, an dem neuen Einfall, wodurch die Künstlerin immer wieder motiviert wird. Aber sie nennt selbst auch einen ernsten Grund. Gesundheitliche Probleme brachten sie dazu, sich abzulenken und etwas schaffen zu wollen.

Kreativität als Therapie – mit diesen einmaligen Schmuckstücken – es sind wirklich alles Unikate – lässt sich auch anderen eine Freude machen. Weihnachten steht vor der Tür, die Zeit der Geschenke. Vielleicht sollte die Künstlerin mit einem Stand auf dem Weihnachtsmarkt besondere Akzente setzen...

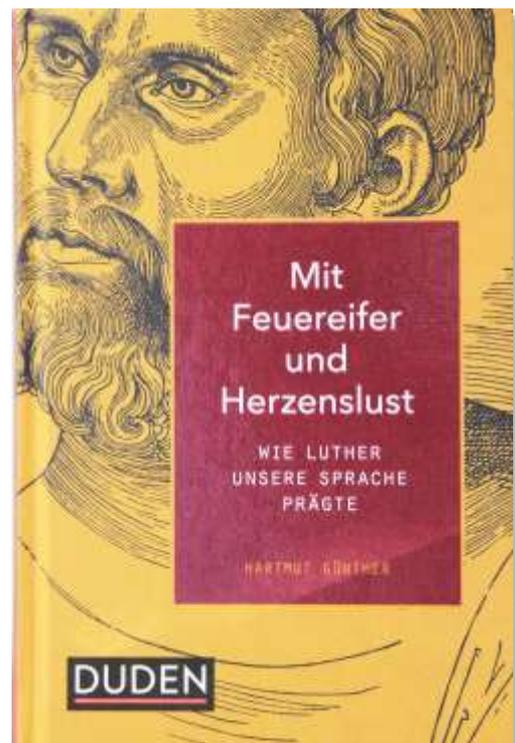


Eine Leseempfehlung Mit Feuereifer und Herzenslust

– von Ingrid Faust -

Manchmal **tappt** die Schreiberin bei ihrem Artikel für das *Herbst-Blatt* **im Dunkeln**. Soll sie besser **das Maul halten**? Ihre Zunge im Zaum halten? Die Bibel ist für sie an vielen Stellen ein **Buch mit sieben Siegeln**. Mit **Feuereifer und Herzenslust** hat Martin Luther vor 500 Jahren die Bibel übersetzt, wie viele Sprachschätze sind darin verborgen. **Der Mensch lebt nicht vom Brot allein**. Jeder kann **sein Scherflein beitragen**. Ich kann nicht **mit Engelszungen reden**, jedes **Wörtchen auf die Goldwaage legen**. **Wer sucht, der findet**.

Der Stein des Anstoßes zu diesem Bericht ist das Buch von Hartmut Günther: mit Feuereifer und Herzenslust. Erschienen im Duden Verlag. Vielleicht **geht uns** bei der Lektüre **ein Licht auf**.





Das Rezept vom Bergdoktor

- von Ulrike Wehner -

I have a Dream. Ja, auch ältere Leute haben noch Wünsche und Hoffnungen, träumen bei Erinnerungen von Dingen, die sie noch erleben könnten. So geht es auch mir. Ich weiß aber, dass die Erfüllung meines Wunsches allein von mir selbst abhängt.

Vor mehr als 20 Jahren haben mein Mann und ich einen einwöchigen Urlaub in Going am „Wilden Kaiser“ in Österreich verbracht. Wir erlebten dort goldene Herbsttage und wir hatten einen Ausblick von unserem Hotelzimmer aus direkt auf das gesamte Massiv des Berges. Es ist gar nicht so groß, erhebt sich aus der Talsohle auf breitem Fundament, und die Erosion gestaltete sein Gestein zu grazilen Formen bis hinauf zu seinen anmutig gezackten Gratlinien, der „Kaiserkrone“.

Ein unvergessenes Erlebnis hatte ich am 1. November. Der „Wilde Kaiser“ leuchtete in der Morgensonne, und in dem gleißenden Licht erkannte ich mitten im Fels ein kleines Gebäude, das ich zuvor noch nicht bemerkt hatte. Das Häuschen schien wie angeklebt an seinen kleinen Platz zu sein und lag nicht sehr viel höher als unser Hotel am gegenüberliegenden Terrain. Dahin wollte ich am selben Tag wandern.

Mein Mann wandte ein, dass wir den Weg nicht kennen und wir sollten uns ein bisschen vorbereiten mit Wanderkarte und Proviant. An der Rezeption konnte uns niemand Auskünfte geben und das Touristenbüro war nicht geöffnet. Ich freute mich jedoch schon auf eine überwältigende Rundumsicht und beruhigte meinen Mann mit dem Hinweis auf eine zünftige Mahlzeit in der Hütte. Zeitlich hatten wir uns nun etwas verzögert, aber mit detektivischem Gespür fanden wir den Weg hinauf und erfuhren auch den Namen: Gaudeamushütte – die Hütte zum Fröhlichsein. Konnte es noch etwas Schöneres für diesen Tag geben?

Oben angekommen mussten wir feststellen, dass die Hütte in dieser Jahreszeit nicht bewirtschaftet ist. Wir sahen nur ein stattliches,

solides Haus, das auf einem weit vorragenden, oben abgeflachten Brocken steht. Viele Wanderwege kreuzen sich auf dem großen Plateau. Wir waren nicht die Einzigen dort. Der Platz eignet sich vorzüglich als Start für Gleitschirmflieger, denen haben wir eine Weile bewundernd zugeschaut. Ich habe den herrlichen Ausblick genossen. Das war der richtige Ort für mich. Ich wollte noch höher steigen, denn die Zinnen waren so nah, und nur einen Blick über das „Ellmauer Tor“, eine tiefe Einbuchtung im Verlauf des Grates, werfen. Allein ging ich weiter und vergaß die Zeit. Immer wieder drehte ich mich um und genoss die Weite. Schon recht tief unten erkannte ich meinen Mann bei der Hütte. Ich spürte plötzlich meine Müdigkeit und wusste, dass ich mich in der Höhe verschätzt hatte und an dem Tag mein Vorhaben nicht schaffen konnte, wenn wir vor Dunkelheit wieder im Tal sein wollten.

Am nächsten Tag hatte sich das Wetter verschlechtert, somit war während unseres Aufenthaltes keine Wiederholung möglich. Wir sind noch mehrmals nach Going gefahren, aber die Gaudeamushütte blieb unerreichbar, denn für meinen Mann sollte die Wanderung zu anstrengend werden und ich mochte mich nicht allein auf den Weg machen.

Im letzten Sommer habe ich einen neuen Anlauf nehmen wollen. Aber es kam alles ganz anders. Bei der Ankunft im Hotel empfing uns der freundliche Fabio. Mit dem Zimmerschlüssel und einem umfangreichen Gästeprogramm legte er uns einen Plan vor, auf dem er die interessanten Plätze und Drehorte der Fernsehserie „Der Bergdoktor“ markierte. Nun denn, dachte ich, der Doktor wird mich nicht davon abhalten, zur Gaudeamushütte zu gehen. Aber dann wurde schnell klar: wir entkommen ihm nicht. Bei jedem Spaziergang, jeder kleinen Wanderung fanden wir Hinweise wie etwa zum „Gasthof Wilder Kaiser“ am Kirchplatz in Going mit dem „Lieblingsplatzerl des Bergdoktors“,



Traktor- oder Pferdekutschfahrten zum Bergdoktorhaus oder zur Bergdoktorpraxis, im Café eine große Ecke mit Bergdoktor-Andenken. Kuchenrezepte werden auch ver-raten. Da die Innenaufnahmen oft an ganz anderer Stelle gemacht werden, ergeben sich einige weitere Bergdoktorziele. Viele Innendrehorte werden jedoch geheim gehalten, sonst würden sie von den Fans überrannt. Die Region „Wilder Kaiser“ ist wie geschaffen für Filmaufnahmen, denn eine Menge schönster Plätze liegt dicht beieinander. Die Dreharbeiten, die auch die Produktionen von „Soko Kitzbühel“, „Auf den Spuren der Täter“ und andere umfassen, haben der Gegend den notwendigen Aufschwung in der Sommersaison gebracht, denn der Schnee für die Hauptsaison im Winter bleibt oft aus und damit auch die Skifahrer. Die Orte am „Wilden Kaiser“ haben ihre Chance erkannt. Sie wetteifern miteinander und bieten den Sommergästen außer den von der Natur gegebenen Möglichkeiten ein breites Veranstaltungsprogramm an. Das eigene Auto kann stehen bleiben, denn die „Gelben Kaiserjet“-Busse fahren kostenfrei zu den meisten Zielen im Halbstundentakt zwischen Söll, Scheffau, Ellmau, Going und Stanglwirt.

Ein Highlight in der neuen Veranstaltungsreihe ist die Goinger Oldtimer-Traktor-Rallye. Sie findet einmal im Jahr statt und wir hatten das Glück, bei der 5. dabei zu sein. Am Start waren 105 Fahrzeuge, alle blumengeschmückt und von lustig kostü-

mierten Fahrern gesteuert. Die Strecke führte vom Festplatz in Going über den ca. 2 km entfernten Ellmauer Marktplatz und weiter um einen kleinen Häuserblock herum zum Marktplatz zurück, wo sich dann „die Schätzchen“ im Wechsel mit den nachkommenden kreuzten: das reinste Traktorballett. Ein Unimog von 1951, Deutz, Steyr, Lindner, Volvo u.s.w. wurden alle ausführlich vorgestellt und waren nicht nur für Kenner eine wahre Augenweide. Ebenso haben mir die abendlichen Konzerte der Bundesmusikskapellen im Ellmauer oder Goinger

Musikpavillon gefallen, wo einmal als besonderer Gast der EU-Kommissionspräsident Jean-Claude Juncker mit seiner Frau begrüßt wurde. Der Kapellmeister bat ihn ein Musikstück zu dirigieren, und da er schon öfter hier am Ort Gast war, schien es Tradition zu sein. Bei all den vielen Veranstaltungen und interessanten Angeboten wollte ich mein eigentliches Vorhaben nicht zurückstellen. Im Gästeprogramm wurde eine geführte Wanderung, die Kaiserdurchschreitung Nord-Süd, angeboten. Es war genau mein Weg, von der Nordseite her durchs Ellmauer Tor, ein Blick zur nahen Ellmauer Halt, (die höchste Spitze im Kaisergebirge), vorbei an der Gaudeamushütte ins Tal. Durch mein Fernglas habe ich die Blumen vor ihren Fenstern gesehen und dachte: wie schön, wenn ich sie aus der Nähe bewundern könnte.

Schnell war ich auf dem Boden der Tatsachen angelangt. Die angegebene Gehzeit beträgt 6 Stunden, ich aber, das weiß ich von anderen Wanderungen her, brauche mindestens die doppelte Zeit. Es führt keine Bergbahn hinauf, kein Lift, denn der gesamte „Wilde Kaiser“ ist Naturschutzgebiet.

Ein neuer Plan muss her! Der Urlaub in Going ist für das nächste Jahr schon gebucht. Mein Mann, aber auch unsere Kinder werden mitfahren, und die sind geduldig genug, mich sicher zur Gaudeamushütte zu begleiten. Wir könnten die Wanderung auch unterbrechen und in der Gaudeamushütte übernachten. Ist das nicht ein toller Gedanke?



Vornamen – Namen sind Schicksale

- von Klaus Thorwarth -

Schon zweimal hat sich das *Herbst-Blatt* mit unseren Namen beschäftigt. In der Nr. 83 mit den Familiennamen, in der Nr. 86 mit den Spitznamen.

Vornamen machten im Januar dieses Jahres in den Zeitungen Schlagzeilen. Danach haben 4800 Dänen ihren Vornamen geändert. Das war auffällig. Denn Namen sind Schicksale, niemand hat sich seinen Vor- und Nachnamen ausgesucht.

Durch seinen Namen bekommt der Mensch ein „Markenzeichen“, wird unverwechselbar, wird einmalig. Wenn man nur einen der Namen austauscht, geht die „Marke“ unter. Versuchen Sie es einmal. Sie werden verblüfft ein!

Früher, bei der geringen Zahl der Menschen, gab es keine Verwechslungsgefahr.

Vor 10.000 Jahren genügte sogar ein einziger Name, der **Personen-Name**. Beispiele: Moses, Aron, Wulfila. Später kamen Beinamen hinzu: Jesus von Nazareth, Karl der Große, Karl der Kahle. u. a.

Um 1200 entstanden in Europa die Städte. „Stadtluft macht frei!“ hieß es.

Hunderte drängten in die sicheren Mauern der Städte. Bei der kleinen Zahl der verfü-

baren Vornamen wurde die Einnamigkeit zum Problem. Ein Beispiel: Im Jahre 1498 hießen im Münsterland 29% der Männer Johannes, 17% der Frauen Elisabeth. Um Verwechslungen zu vermeiden, fügte man zu den alten Personen-Namen (die man nun Vornamen, Rufnamen oder Taufnamen nannte), einen weiteren Namen hinzu. Meist war es die Berufsbezeichnung. So entstand die Zweinamigkeit.

„Jede Mode kommt aus der Mode.“ Das gilt auch für die Vornamen. Bis 1200 überwogen die Namen mit germanischem Ursprung. Als die katholische Kirche jedem Kind einen Heiligen als Namenspatron gab, wurden die älteren Namen abgelöst.

Bei der Auswahl des Namens für ihr Baby haben die Eltern heute viel Freiheit. Sie mühen sich oft monatelang um den passenden Namen. Der ist wie eine Voraussage für den späteren Lebensweg, heute mehr als früher, der Zeit und der Mode unterworfen. Die Auswahl an erlaubten Vornamen liegt bei 13.000. Darüber hinaus verraten die Namen viel über die Herkunft der Familie und die Zeit der Geburt.



Regelmäßig berichten die Zeitungen über die Modetrends bei den Vornamen.

2016 waren die zehn beliebtesten Namen bei den *Mädchen*: Marie, Sophie, Emma, Lena, Sophia, Emilia, Emily, Isabella, Johanna und Lara.

Bei den *Jungen*: Elias, Ben, Paul, Noah, Luca, Jonas, Leon, Maximilian, Jan, Leonard.

In den **30er Jahren** hatten ganz andere Namen Konjunktur. Hier die ersten zehn:

Mädchen: Helga, Ursula, Ingrid, Gisela, Christa, Inge, Renate, Karin, Erika, Gerda.

Jungen: Hans, Günter, Horst, Klaus, Karl, Werner, Peter, Heinz, Gerhard, Jürgen.

Eine besondere Häufung eines Namens gibt es in der *HB-Redaktion*.



Drei von sechs unserer Redakteure heißen Klaus! Zur Unterscheidung nennen wir sie nach dem Jahr der Geburt: Klaus '36 (Busse), Klaus '37 (Thorwarth) und Klaus '38 (Pfauder).

Unvoreilhaftige Namen können den Kindern im späteren Leben schaden. Die Namen Kevin, Chantal und Jaqueline sind eher negativ besetzt, positiv dagegen die Namen Jakob, Sophia, Simon und Charlotte. Gerade möchten wir Lehrerinnen und Lehrer an den Schulen vor vorschnellen Einschätzungen warnen.

In Kurzformen sind die bekannten alten Namen oft nicht mehr zu erkennen.

Einige Beispiele: Hinz und Kunz (Heinrich und Konrad), Benno (Bernhard), Heinz

(Heinrich), Willy (Wilhelm), Hasso (der Hesse), Lisa (Elisabeth) usw.

Groß ist der nichtdeutsche Namensschatz bei den Vornamen. Sie aufzuführen würde den Rahmen sprengen. Hier die häufigsten Sprachen: Hebräisch, Griechisch, Lateinisch, Italienisch, Spanisch, Französisch, Englisch, Nordisch und Slawisch.

Die vorher erwähnten Anträge auf Namensänderung gibt es auch bei uns im Kreis Unna. Dafür müssen „wichtige Gründe“, ja oft Gutachten vorgebracht werden. Die Kosten der Änderungen sind relativ hoch: Im Jahr 2016 wurden 35 Nachnamen geändert, Kosten 1000 €, und 14 Vornamen, Kosten 255 €. Sicher ist allen diesen Änderungen eine schwierige Gewissensentscheidung vorgegangen.

Persönlich finde ich die Zahl der Änderungen nicht hoch. Denn Familiennamen und Vornamen werden ja ohne Zutun des Betroffenen einfach schicksalhaft übergestülpt. Manche fühlen sich ihr Leben lang mit ihrem Namen unwohl. Unglücklich gewählte Namen sind oft ein Hindernis für das ganze weitere Leben.

Meiner Einschätzung nach ist das einzige, was einem Menschen gerecht wird und ihn wahrhaft in seiner Persönlichkeit zeigt, sein Bild. Aber das findet man nur selten, z. B. auf Visitenkarten und in Todesanzeigen.



Fünf Tipps gegen den Silvester-Kater

- von Dr. Matthias Coen, Apotheker -

„Schnaps – das war sein letztes Wort. Dann trugen ihn die Englein fort...“

Den Schlager kannte jeder. Lustig sollte das Liedchen sein, aber man muss auch genau hinhören. Die Englein tragen nur den fort, der nicht mehr selbst laufen kann, und die Englein tragen ihn wohl auch nicht ins Krankenhaus zur Ausnüchterung...

Damit es nicht so weit kommt, gibt ein Fachmann die entsprechenden Ratschläge. Das neue Jahr wird vielfach hochprozentig begrüßt. Folglich beginnt es für manchen Feiernenden nicht als „Frohes Neues Jahr“... Da sind die „fünf Tipps gegen den Silvester-Kater“ vom Apotheker gut zu gebrauchen.

Übelkeit, Schwindel Kopfschmerzen – typische Beschwerden nach einer durchzechten Nacht. Was hilft, um einen Kater zu bekämpfen?

In England bekämpft man einen Kater mit gebratenem Speck und Brot. Amerikaner vertreiben ihn mit einer Prärie-Auster: ein rohes Ei, gewürzt mit Worcestershire Sauce, Tomatensaft und Pfeffer.

Durch den Alkohol gerät das Gleichgewicht zwischen den Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium und dem Wasser im Körper durcheinander. Die Blutgefäße im Kopf weiten sich und es herrscht ein migräneähnlicher Zustand. Deswegen brummt der Schädel. Und man fühlt sich schlapp.

Manche leiden an Kopfschmerzen und Müdigkeit, andere an Herzrasen, Schwindel, Übelkeit und großen Durst. Es gibt viel Hausmittel, die gegen einen fieseren Kater helfen sollen. Aber ein Allheilmittel dagegen gibt es nicht. Nur mit einer Methode lässt sich der Kater vermeiden: keinen Alkohol trinken. Doch in geselliger Runde fällt es oft schwer, ganz zu verzichten oder nur bei einem Glas zu bleiben. Deswegen rate ich: „Wichtig ist, dass jeder nur so viel trinkt, wie er verträgt.“ Ich selber weiß genau: „Nach zwei 0,3-Liter-Bieren geht es mir gut. Von

mehr bekomme ich Kopfschmerzen.“

1. Eine gute Grundlage schaffen

Schon vor dem Feiern ist es wichtig, eine gute Grundlage zu schaffen, ausreichend zu trinken und zu essen. Fettreiche Speisen bleiben länger im Magen, so kann die Alkoholaufnahme etwas verzögert werden. Deshalb rate ich, vorher eine ausgewogene Mahlzeit zu essen. Wer lange feiert und Alkohol trinkt, sollte zwischendurch auch etwas essen. Ein belegtes Brot, eine saure Gurke oder gesalzene Nüsse.

Besonders wichtig ist es, schon im Vorhinein ausreichend zu trinken. Ein Tipp: „Erstmal mit nichtalkoholischen Getränken, wie Mineralwasser oder einem anderen energiearmen Getränk, den Durst löschen.“ Denn Alkohol verursacht einen Flüssigkeitsverlust im Körper. Wer immer wieder eine antialkoholische Pause einlegt, nimmt wahrscheinlich auch weniger Alkohol zu sich. Außerdem ist der Dehydrierungseffekt am nächsten Tag nicht so stark. Auch die Schnelligkeit spielt eine Rolle. Es macht einen Unterschied, ob ich zwei Bier in 20 Minuten oder in einer Stunde trinke.

2. Schwer verträglichen Alkohol meiden

Manchen alkoholischen Getränken sind Fuselöle oder andere Stoffe beigemischt. Besser ist es, qualitativ gute Getränke ohne beigemischte Nebenstoffe, wie hochwertigen Wein, zu trinken.

Das Durcheinandertrinken und Mischen von mehreren alkoholischen Getränken verursacht einen schlimmeren Kater. Deshalb sollte man lieber bei einem Getränk bleiben.



Vorsicht bei Glühwein, süßen Weinen oder Likör: warmer, zucker- oder kohlenstoffhaltiger Alkohol geht schneller ins Blut. Umso stärker spürt man die Folgen.

3. Vor dem Einschlafen Mineralwasser trinken

Wer von einer langen Party nach Hause kommt, sollte vor dem Einschlafen noch ausreichend Mineralwasser trinken. Dann ist der Körper mit Flüssigkeit versorgt und kann die Defizite ausgleichen.

Menschen mit einer angegriffenen oder empfindlichen Magenschleimhaut **sollten auf die Kopfschmerztablette** vor dem Schlafengehen besser **verzichten**. Denn viele Medikamente gegen Kopfschmerzen reizen den Magen zusätzlich. Ich rate, die Tablette erst am nächsten Tag einzunehmen: „Aber möglichst nicht auf nüchternen Magen und nicht mit Alkohol zusammen!“

4. Das geeignete Katerfrühstück

Wenn am nächsten Morgen trotzdem der Schädel brummt, lindert ein ausgewogenes Frühstück den Kater. „Das muss nicht unbedingt der Rollmops sein, es kann auch einfach ein belegtes Vollkornbrot oder frisches

Obst sein. Ideal sind leicht bekömmliche Speisen mit vielen Mineralstoffen. Außerdem ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Denn der Körper muss das Flüssigkeitsdefizit ausgleichen und den Mineralstoffspeicher auffüllen. Hier eignen sich Mineralwasser und Fruchtsaftschorle wie etwa eine Apfelschorle oder ein Glas Orangensaft. Wer mit einem flauen Magen aufwacht, sollte stilles Wasser trinken oder eine Gemüsebrühe löffeln. Und dann am besten ausruhen oder den Kreislauf mit einem kleinen Spaziergang an der frischen Luft wieder in Schwung bringen.

5. Zweifelhafte Kater-Mythen

Es gibt viele Heilmittel gegen katerbedingtes Unwohlsein. Zum Beispiel das „Konterbier“. Bier zum Frühstück, das angeblich den Kater vertreibt, hilft nicht. Zusätzlich führt häufiger Alkoholkonsum schnell in eine gefährliche Abhängigkeit.

Zum Frühstück nur einen Kaffee und eine Kopfschmerztablette? Das reizt den Magen zusätzlich. Also bleibt der sicherste Weg, einen Kater zu verhindern: **auf zuviel Alkohol zu verzichten!**



Silvester

Daß bald das neue Jahr beginnt,
spür ich nicht im geringsten.
Ich merke nur: Die Zeit verrinnt
genauso wie zu Pfingsten.
Die Zeit verrinnt. Die Spinne spinnt
in heimlichen Geweben.
Wenn heute nacht ein Jahr beginnt,
Beginnt ein neues Leben.
Joachim Ringelnatz

Foto: Lupo/pixelio

**Die Herbst-Blatt-Redaktion wünscht Ihnen
frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!**



Alles im
GRÜNEN
Bereich

UNsere Energie ist klimaneutral -
ich finde das super!

☎ 02303 2001-0 • www.sw-unna.de

Danke Stadtwerke!

© Göttsche / Hochwiesinger, Ditzinger/Leung



DR. COEN'S RING APOTHEKE und APOTHEKE BERLINER ALLEE



GUTSCHEIN:
30 % Rabatt
auf ein apotheken-
pflichtiges Produkt
(Angebote ausgenommen)

Apotheker Dr. Matthias Coen EK

59423 Unna-Mitte

59425 Unna-Königsborn

Bahnhofstraße 41

Berliner Allee 20-22

Tel.: 02303-12244

Tel.: 02303-61616

UKBS greift tief in eigene Tasche und fördert haushaltsnahe Dienste



Das Vorhaben ist nicht neu, aber immer wieder aktuell: Seit jeher steht die Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft (UKBS) älteren Mieterinnen und Mietern jederzeit helfend zur Seite, seit vielen Jahren fördert sie haushaltsnahe Dienstleistungen bei Personen ab 70 Jahren. Mit dem Projekt „Wohnen mit Service“ bietet das Unternehmen diesem Personenkreis individuelle Unterstützung im Alltag. Und diese helfende Hand der UKBS wird auch gern in Anspruch genommen.

Darüber berichtete Geschäftsführer Matthias Fischer kürzlich vor dem Aufsichtsrat und der Gesellschafterversammlung des kommunalen Wohnungsunternehmens. Immerhin sind rund ein Viertel der Mieterinnen und Mieter älter als 70 Jahre. „Unsere wohnungsnahen Dienstleistungen sollen da

greifen, wo zusätzliche Hilfe notwendig ist“, sagt Geschäftsführer Fischer. So sei selbstverständliches Wohnen in den eigenen vier Wänden auch langfristig und mit hoher Lebensqualität möglich.

Wie das funktioniert, darüber gibt Matthias Fischer Auskunft. Nimmt jemand an dem Programm teil, zahlt er 8,50 Euro pro Stunde. Darüber hinaus gehende Beträge übernimmt die UKBS für ihre älteren Mieterinnen und Mieter ab 70 Jahren. Da geht es vor allem um Wohnungsreinigung, um die Erledigung von Einkäufen, Begleitung zum Arztbesuch oder auch nur um das Vorlesen aus der Tageszeitung u.v.m. Insgesamt wendete das in Unna beheimatete Wohnungsunternehmen – nach Mitteilung des UKBS-Chefs – dafür im vorigen Geschäftsjahr rund 37.900 Euro auf.

www.ukbs.de

UKBS
Ihr guter Nachbar



Wohnen mit Service

Mit der UKBS kann das Wohnen im Alter so einfach sein:

- ▶ Wohnen mit Service – vergünstigte haushaltsnahe Dienstleistungen für alle UKBS-Mieter ab 70 Jahren
- ▶ Mieterbetreuung und Hausmeisterservice
- ▶ persönliche Ansprechpartner
- ▶ günstiges Preis-Leistungs-Verhältnis



Friedrich-Ebert-Straße 32
59425 Unna
Tel.: (+49) 2303 28 27-0
Fax: (+49) 2303 28 27-99
E-Mail: info@ukbs.de