

MOSAIK

Hennefer Zeitschrift
für Seniorinnen und Senioren



Hennefer
meine Stadt

Ausgabe Winter 2022



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Stadt Hennef – Der Bürgermeister
Frankfurter Str. 97
53773 Hennef

REDAKTION:

Judith Norden, Doris Hofmann,
Christine Friedrich, Natalie Lambertz,
Elke Lichtenberg
Stabsstelle Inklusion/Älterwerden
Humperdinckstr. 24
53773 Hennef
E-Mail: mosaik@hennef.de

PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT DER STADT HENNEF

Layout: Stephanie Herzog

DRUCK: Print 24

Auflage: 600 Exemplare

Dezember 2021

Diese Broschüre steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung unter:
www.seniorenportal.stadt-hennef.de

Hinweise zum Copyright:

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das Recht zur Selbst-Archivierung auf der eigenen Internet-Seite der Autoren und Autorinnen und der Institution, bei denen sie beschäftigt sind (vgl. § 38 Abs. 4 UrhG), bleibt unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Bürgermeisters Mario Dahm	S.5
Mit dem Bau der Talsperre beginnt eine neue Zeit	S.6
Aktuelles: Inklusive Radtour	S.9
Aktuelles aus der Bürgerstiftung Altenhilfe	S.10
Aktuelles: Oldies for future „Ihr sollt es mal besser haben als wir“	S.12
Wohnen im Alter: Senioren*innen leben in einer Bauernhof-WG	S.14
Hennefer Senioren*innen berichten: Ute Kirvel-Klein	S.18
Hennefer Senioren*innen berichten: Dieter Johst	S.21
Hennefer Senioren*innen berichten: Peter Paul	S.22
Lesetipps aus der Stadtbibliothek	S.24
Lesetipps: Rezension „Geistig fit“	S.26
Mosaik - Machen Sie mit!	S.27



Foto: Jennifer Wolf

Liebe Leserin, lieber Leser,



ich freue mich, Ihnen die zweite Ausgabe von „Mosaik – Hennefer Zeitschrift für Seniorinnen und Senioren“ präsentieren zu können. Trotz der noch immer eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten aufgrund der Covid -19 Pandemie, konnten doch schon so manche Treffen und Zusammenkünfte wieder stattfinden. In dieser Ausgabe finden sie u.a. Berichte zur Trinkwasserversorgung im Rhein-Sieg-Kreis, über die Inklusive Radtour im Sommer und über einen

Besuch der Redaktionsmitglieder einer Bauernhof-WG im Westerwald. Auch die Gruppe „Oldies for future“ berichtet über ihre Aktivitäten auf dem Hennefer Marktplatz und drei Hennefer Senioren*innen erzählen aus ihrem Leben. Natürlich dürfen auch die Lesetipps der Stadtbibliothek nicht fehlen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, verbunden mit herzlichen Wünschen für ein gutes Neues Jahr.

Ihr

Mario Dahm
Bürgermeister



Mit dem Bau der Talsperre beginnt eine neue Zeit

Versorgung mit hochwertigem Trinkwasser auch in Zukunft gesichert

Wohlschmeckendes, frisches und gesundheitlich unbedenkliches Wasser ist für uns heute selbstverständlich jederzeit verfügbar. Das war nicht immer so.

Anfang der 1950er Jahre stellte sich die Situation der Wasserversorgung in der heutigen Region Bonn/Rhein-Sieg wie folgt dar:

Die Stadt Bonn förderte ihr Trinkwasser damals aus zwei Schachtbrunnen des im Jahr 1875 errichteten Wasserwerkes Gronau. Das überwiegend aus der fließenden Welle des Rheins stammende und nicht wesentlich filtrierte Wasser wurde ohne Aufbereitung nur nach einer Desinfektion mit Chlor im Stadtnetz verteilt.

Die Bedingungen der Trinkwasserversorgung in den umliegenden und später nach Bonn eingemeindeten Orten, mussten ebenfalls dringend verbessert werden.

In der Kreisstadt Siegburg entsprachen die Wasserversorgungsverhältnisse im Wesentlichen denen in Bonn. Das im städtischen Wasserwerk aus unmittelbar an der Sieg gelegenen Brunnen geförderte Wasser war durch häusliche und industrielle Abwassereinleitungen bereits im Oberlauf des Flusses, außerhalb des Landes NRW, in seiner Eigenschaft und Qualität sehr stark beeinträchtigt.

Im und um das Wahnbachtal bezogen die Menschen noch in den 1940er und 1950er Jahren ihr Wasser aus dem eigenen

„Pötz“ oder „Pütz“, wie der hauseigene Brunnen genannt wurde. Der Heimatforscher Paul Schmidt aus Neunkirchen erinnert sich noch an die Annehmlichkeiten für einen Bauern, dessen Pötz im Keller lag. Mit einer höher gelegenen Pumpe wurde das Wasser in ein Bassin auf den Speicher gefördert, wovon es dann in die hauseigene Leitung floss. Geschmeckt hat es laut Schmidt seltsam, denn oft lagen Wasserstelle und Jauchekeller direkt nebeneinander.

Andere Pötze dagegen führten hervorragendes Wasser. Sie waren allerdings bis zu zwölf Meter tief. Das Trinkwasser musste mühselig in einem Zinkeimer an einer Kette mit dem Schwengel nach oben gefördert werden. Das war meist die Aufgabe der Hausfrau und der älteren Kinder.

Wasser für die Wäsche oder das Vieh holte man auch aus den nahen Siefen und Bächen. Schmidt erinnert sich an das samstäbliche Bad in der Küche. Dazu wurde ein Zuber aufgestellt, den der Reihe nach zuerst die Kinder, dann die Erwachsenen nutzten (Foto rechts). Das Schmutzwasser wurde anschließend noch zum Putzen von Küche und Treppe verwendet. Im Sommer verlegten die Menschen auf dem Land das Bad aber auch gerne unter freiem Himmel in die tiefen „Kumpen“ des Wahnbachs.

Im Jahr 1947 herrschte während einer langen und extremen Trockenperiode akute Wassernot. Die Pötze in den Dörfern

waren größtenteils versiegt oder lieferten nur spärlich Trinkwasser. Da selbst die Siefen kaum Wasser führten, wurden viele Gehöfte durch Tankwagen mit Wasser versorgt.

Die Trinkwasserversorgung konnte auf Dauer nicht mehr sichergestellt werden. Verschärft wurde die Situation noch einmal durch das starke Anwachsen der Bevölkerung. Nach dem Krieg kamen zum einen viele Vertriebene und Flüchtlinge aus den damaligen Ostgebieten in die Region, zum anderen siedelten sich hier die Bediensteten der Bundesministerien in Bonn als vorübergehende Hauptstadt und Regierungssitz Deutschlands an. Der Trinkwasserbedarf stieg drastisch an.

Am 12. Juni 1953 kamen Vertreter der Stadt Bonn, des Siegburger Kreises, der Kreisstadt Siegburg, des Landkreises Bonn als Gebietskörperschaften, der Phrix-Werke Aktiengesellschaft, Zweigniederlassung Siegburg, und des Wasserverbandes zum Ausbau und zur Unterhaltung des Siegburger Mühlengrabens in Siegburg als Gründungsmitglieder des Wahnbachtalsperrenverbandes (WTV) mit Sitz in Siegburg zusammen. Am 1. August 1953 nahm er unter der Leitung seines Vorstehers Dr. Ing. Franz Kaiser, Generalbevollmächtigter der Phrix-Werke, und seines Stellvertreters Johann Langendörfer, Bonner Oberstadtdirektor, seine Arbeit auf. Ziel war es, mit dem Bau und Betrieb einer Talsperre die Wasserversorgung in dem von starker Bevölkerungsentwicklung gekennzeichneten Raum der vorläufigen Bundes-



hauptstadt Bonn und des mit ihr eng verflochtenen Umlandes durch eine in die Zukunft weisende Lösung nachhaltig zu sichern. Gleichzeitig sollte für das in Siegburg ansässige und expandierende Industrieunternehmen mit einer wasserintensiven Chemiefaserproduktion Betriebswasser in der benötigten Menge zur Verfügung gestellt werden.

Der Geschäftsführer des neuen Verbandes, Siegfried Schilder, hatte beim Wasserwirtschaftsamt Bonn mit einem Mitarbeiterstab bereits Vorarbeiten geleistet und war dabei vom Regierungspräsidenten in Köln und des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten des Landes Nordrhein-Westfalen unterstützt worden. Das erteilte Anfang April 1954 die Genehmigung für die Errichtung der Wahnbachtalsperre. Im Spätsommer des Jahres 1955 star-

teten die Bauarbeiten mit dem Aushub der Erdmassen zur Gründung des Steinschüttdammes (Foto oben).

Mit dem Schließen der Absperrklappen im Grundablassstollen des Dammbauwerkes der Talsperre am 20. Dezember 1956 begann die Einflutung der Talsperre und damit ein neues Zeitalter bei der Trinkwasserversorgung.

Mit Inbetriebnahme der Wahnbachtalsperre, der zugehörigen Trinkwasseraufbereitung Siegelsknippen sowie der 1. Hauptversorgungsleitung nach Bonn und der damit verbundenen Aufnahme der Trinkwasserliefere-



zung durch den Verband war mit dem Anschluss der Städte Bonn und Siegburg sowie weiteren Gemeinden im unteren Siegkreis ein bedeutsamer Schritt zu einer gesicherten Trinkwasserversorgung in der Region vollzogen. Das extreme Trockenjahr 1959 zeigte allerdings deren Unzulänglichkeit. Besonders in den Höhengebieten des Siegkreises und im Landkreis Bonn führte der Wassermangel im Sommer und Herbst 1959 in zahlreichen Siedlungen teilweise zum Zusammenbruch der Wasserversorgung.

1965 begann man mit dem Bau des Grundwasserwerks Sankt Augustin Meindorf und dem Ausbau der Wasserversorgung im Raum Rheinbach und Meckenheim. Es folgte ein weiteres Grundwasserwerk im Hennefer Siegbogen. Außerdem wurde das Verteilungssystem im Versorgungsgebiet kontinuierlich ausgebaut.

Heute versorgt der WTV rund 800 000 Einwohner in der Region Bonn/Rhein-Sieg/Ahr sicher mit qualitativ hochwertigem Trinkwasser. Er verfolgt einen nachhaltigen Wasserversorgungsansatz mit intensivem Einzugsgebietschutz, Kooperation mit der Landwirtschaft, naturnaher Forstwirtschaft und einer Trinkwasseraufbereitung mit naturnahen und modernsten Verfahren.

Eine große Herausforderung des WTV wird in Zukunft sein, auf den Klimawandel zu reagieren. Die Auswirkungen auf die Talsperre sind bereits jetzt spürbar. So setzt die Erwärmung des Stausees früher ein als noch vor 20 Jahren. Auch der Zufluss hat sich geändert. Früher konnte man von Oktober bis März sicher mit einem ordentlichen Zufluss rechnen. Das beobachtet der WTV in den letzten Jahren nicht mehr. Gleichzeitig verzeichnet er zunehmend Extremereignisse wie Trockenperioden und Starkregenereignisse.

Im Hinblick auf den Klimawandel müssen wir uns vermehrt auf Niederschlagsänderungen, Temperaturanstieg und damit erhöhte Verdunstung sowie wiederkehrende Überflutungen und vermehrte Trockenperioden einstellen. Daher ist ein Schwerpunkt der Forschung beim WTV, wie Wasser optimal gewonnen und bevorratet werden kann, wenn Niederschläge für Zufluss sorgen, um es dann auch in langanhaltenden Trockenperioden ausreichend abgeben zu können.

Quelle: Bilder und Text mit freundlicher Genehmigung des WTV Wahnbachtalsperrenverbands



Wassertrinken nicht vergessen!

Wasser hält unseren Körper in Schwung.

Der Körper kann das Wasser aber nicht speichern. Über Nieren, Darm, Lunge und Haut scheidet er täglich etwa zweieinhalb Liter Flüssigkeit aus. Bei Hitze oder körperlicher Anstrengung können es sogar noch mehr sein. Unter anderem sind Kopfschmerzen, Konzentrations- und Kreislaufprobleme sichtbare Zeichen von Flüssigkeitsmangel, der muss durch regelmäßiges Trinken ausgeglichen werden. Oft verringert sich bei älteren Menschen das Durstgefühl. Daher müssen sie unbedingt regelmäßig trinken, auch wenn sie keinen Durst verspüren.

Das Trinkwasser vom WTV ist erfrischend, der ideale Durstlöcher und jederzeit verfügbar. Das erspart auch das lästige Schleppen von Wasser in Flaschen. Und im Gegensatz zu dem ist es auch noch äußerst preiswert.

Empfehlung:

Regelmäßig eine Trinkpause einlegen und zu allen Mahlzeiten ein Glas kühles Wasser.

Natürlich aus der Leitung.



Aktuelles: Inklusive Radtour

Am Samstag, dem 21. August, veranstaltete die Stadt Hennef in Zusammenarbeit mit dem Verein „Radeln ohne Alter Hennef“ eine inklusive Radtour auf dem Stadtsoldatenplatz an der Frankfurter Straße. Ideengeberin Heleen Lügering hatte angeregt, ein Radfest zu veranstalten, bei dem alte und junge Menschen mit und ohne Behinderung per Rad, Rikscha oder Rollstuhl teilnehmen können.

Um 14 Uhr eröffnete Bürgermeister Mario Dahm die Veranstaltung, lobte die Akteure für ihr Engagement: Der Verein Radeln ohne Alter Hennef e.V. hatte die Veranstaltung initiiert, das Eiscafé Remor hatte für eine Verlosung Eisgutscheine bereitgestellt, das Sound College sorgte für Livemusik und die Stabsstelle „Inklusion“ der Stadt Hennef hatte die Gesamtorganisation federführend übernommen.

Im Anschluss an die Rede des Bürgermeisters hob Veronika Herchenbach-Herweg als Sprecherin der Inklusions-Kommission des Stadtrats hervor, dass mit dem in 2018 beschlossenen „Aktionsplan Hennef inklusiv“ die Basis für solche Aktivitäten geschaffen wurde und Mobilität wichtig ist, da dies Teilhabe am gesellschaftlichem Leben ermögliche.

Danach startete die Radtour bei herrlichem Sonnenschein über den Horstmannsteg, um den Allner See und dann zu-



rück zum Stadtsoldatenplatz mit Rikschas, Rollstühlen, Dreirädern, Velomobilen und normalen Fahrrädern.

2 der 7 Rikschas wurden durch einen Partnerverein aus Lohmar bereitgestellt. Die Anzahl der Teilnehmer war so groß, dass der Konvoi fast die gesamte Länge des Horstmannstegs ausfüllte. Die Begeisterung der Teilnehmer war groß und insbesondere Mitfahrer Khalid, der von Peter Sonntag in der Rollstuhl-Rikscha gefahren wurde, strahlte.

Nach ca. 30 Minuten waren die Tour-Teilnehmer wieder zurück. Bürgermeister Mario Dahm hatte ebenfalls begeistert an der Radtour teilgenommen und wünschte sich vom Verein „Radeln ohne Alter Hennef“ eine Wiederholung im kommenden Jahr.

Nach der Tour wurden die Eisgutscheine verlost und bei Livemusik, Kuchen und Getränken genossen alle Teilnehmer die weitere Veranstaltung. Auf einem Informationsstand des Vereins „Radeln ohne Alter Hennef“ konnten sich die Besucher über das Vereinsangebot informieren oder auch eine Schnupperfahrt in der Rikscha genießen.

Wer den Verein als Förderer oder aktives Vereinsmitglied unterstützen möchte, ist herzlich willkommen (info@roa-hennef.de oder 02242-905445, Ansprechpartner: Christoph Lügering).



Fotos: Privat von RoA



Aktuelles: Aus der Bürgerstiftung Altenhilfe Das Hennefer Seniorenbüro – eine jahrzehntealte Institution

Bereits seit vielen Jahren ist das Seniorenbüro in Hennef eine wichtige Anlaufstelle für die ältere Generation unserer Stadt. Vormalig im alten Rathaus untergebracht, findet man es heute im Erdgeschoss des Generationenhauses – dem langen Gebäude auf der Rückseite des Bahnhofs, in dem sich neben Arztpraxen, einer Physio- sowie einer Fußpflegepraxis, die Stabsstelle Inklusion/Älterwerden der Stadt Hennef und die Geschäftsstelle der Bürgerstiftung Altenhilfe befinden.

Den Grundstein für das Seniorenbüro legten im Mai 1998 Dr. Friedrich Richter, damaliger Vorsitzender des Vereins Altenhilfe, und Hugo Berg, ehemaliger Leiter des Helenenstifts. Nachdem die ursprüngliche Aufgabe des Vereins, die Reduzierung der Zinslast für das Helenenstift, erfüllt war, sollte der Verein eine neue sinnvolle Aufgabe übernehmen. Gemeinsam wollte man eine Anlaufstelle schaffen, bei der Hennefer Senioren Unterstützung erhalten: sei es Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, Vermittlung von Hilfe für in ihrer Mobilität eingeschränkte Senioren oder Hilfeleistungen anderer Art. Das erste Team bestand neben den beiden Initiatoren aus Rosemarie Härtel, Elfriede Berg und Werner Amft. Der Gedanke, der hinter der Gründung des Seniorenbüros steht, ist in den vergangenen 20 Jahren mehr als aufgegangen. Heute wird das Seniorenbüro von der Bürgerstiftung Altenhilfe getragen und zählt rund 25 ehrenamtliche Mitarbeiter, die zwar schon im Ruhestand, aber noch sehr aktiv und im Hennefer Leben verwurzelt sind. 2018 hat das Seniorenbüro

in den aktuellen Räumen sein 20jähriges Jubiläum gefeiert, zu dem auch einer der Gründerväter, Dr. Friedrich Richter, und auch Frau Rosemarie Härtel zugegen waren.

Das Seniorenbüro ist montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr geöffnet. In dieser Zeit stehen die ehrenamtlichen Mitarbeiter den Besuchern bei ihren Fragen und Anliegen unterstützend zur Seite, vermitteln sie gegebenenfalls an zuständige Stellen, Einrichtungen oder Behörden weiter, sollten sie selber einmal nicht helfen können. Überdies ist das Seniorenbüro ein Ort, an dem sich die älteren Bürgerinnen und Bürger über aktuelle Angebote zum Beispiel der Stadt oder der Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef informieren können. Sie erhalten dort Broschüren oder Flyer zum Beispiel zu den Themen Energieberatung, digital sein im Alter, Bewegung im Alter oder Hilfe in sozialen Notlagen. Auch einen Leitfaden zum Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz oder den Hennefer Leitfaden für Seniorinnen und Senioren – ein von Stadt und Altenhilfe gemeinsam erstellter Wegweiser für Hennef – können Interessierte hier kostenlos erhalten. Montagsvormittags bietet das Seniorenbüro unter Leitung von Herrn Rolf Kroh zudem von 10 bis 12 Uhr eine PC-Sprechstunde an. Seniorinnen oder Senioren, die Probleme oder Fragen zu ihrem PC oder Laptop haben, können ohne Anmeldung die Sprechstunde besuchen und ihr Anliegen vortragen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sind stets bemüht, auf alle Probleme so schnell wie möglich eine Lösung zu finden.



Foto: Verzállcafé, Bürgerstiftung Altenhilfe

Das Seniorenbüro ist jedoch nicht nur Anlaufstelle bei Fragen oder Problemen, die Seniorinnen und Senioren haben, sondern auch immer wieder ein Ort des sozialen Miteinanders. So findet dienstags nachmittags ab 15 Uhr das Verzáll-Café statt, bei dem Seniorinnen und Senioren gemeinsam Kaffee trinken, erzählen, mitunter Musik machen oder auch schon mal eine Runde Karten spielen. Zu Anlässen wie Karneval, Nikolaus etc. lassen sich die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros, die auch das Café organisieren, gerne einmal etwas Besonderes einfallen. Jeden ersten Donnerstag im Monat findet ein ausgesprochener Spielenachmittag statt. Auch hier handelt es sich um ein Treffen, das allen Hennefer Seniorinnen und Senioren offensteht. Eine gewisse Begeisterung für Gesellschaftsspiele sollte jedoch mitgebracht werden. Alles Weitere ergibt sich von allein.

Wer nicht mehr mobil genug ist, um den Weg zum Verzáll-Café oder dem Spielenachmittag in das Generationenhaus mit dem eigenen Auto, dem Rad oder zu Fuß zu machen, kann sich vom Bus der Altenhilfe kostenlos zu Hause abholen lassen. Die Fahrt muss jedoch vorher rechtzeitig im Seniorenbüro angefragt und reserviert werden.

Für den Besuch des Seniorenbüros, aber auch die Teilnahme an den vom Seniorenbüro organisierten Treffs gelten die aktuellen Hygienemaßnahmen und die 3G-Regelung.

Natalie Lambertz

Bürgerstiftung Altenhilfe

Stadt Hennef

Humperdinckstr. 24

53773 Hennef

Tel.: 02242 / 888-564

Seniorenbüro: Mo-Fr 10-12 Uhr,

Tel.: 02242/888-567

e-Mail: info@altenhilfe-hennef.de

www.altenhilfe-hennef.de



Aktuelles: Oldies for future: „Ihr sollt es mal besser haben als wir.“

Gerne möchten wir das auch zu unseren Enkeln sagen können. Als dann im September 2019 die großen Demos der jungen Klimabewegten durch die Straßen unserer Städte zogen, war für uns klar, dass wir nun nicht mehr bequem auf dem Sofa sitzen bleiben konnten. Am 29. September 2019 haben wir mit einer Hand voll Freunden die erste Klima-Mahnwache auf dem Hennefer Marktplatz von 11 Uhr bis 12 Uhr durchgeführt. Dort stehen wir seit zwei Jahren jeden Freitag. Unsere Gruppe ist regelmäßig 15 bis 18 Personen stark. Wir öffnen uns zahlreichen Gesprächen mit Passanten. Dabei achten wir darauf, dass wir uns politisch demokratisch neutral darstellen und für keine Partei werben. Wir sind nicht so laut wie die Jugend, das ist nicht unsere Art. Aber wir bereden viel miteinander, was wir tun können, um das Klima zu schonen und dabei noch Lebensfreude zu empfinden.

Wir, als ältere Menschen, haben im Laufe unseres Lebens durch unsere individuellen Konsum- und Lebensgewohnheiten zu der heutigen Klimakrise beigetragen. Klimaschutz ist aber eine Frage der Generationengerechtigkeit. Wir mahnen durch unsere wöchentliche Präsenz auf dem Hennefer Marktplatz, dass wir alle, jeder einzelne, für die Zukunft der nachfolgenden Generationen, unserer Enkel und Urenkel, auf einer gesunden und lebenswerten Welt Verantwortung tragen.

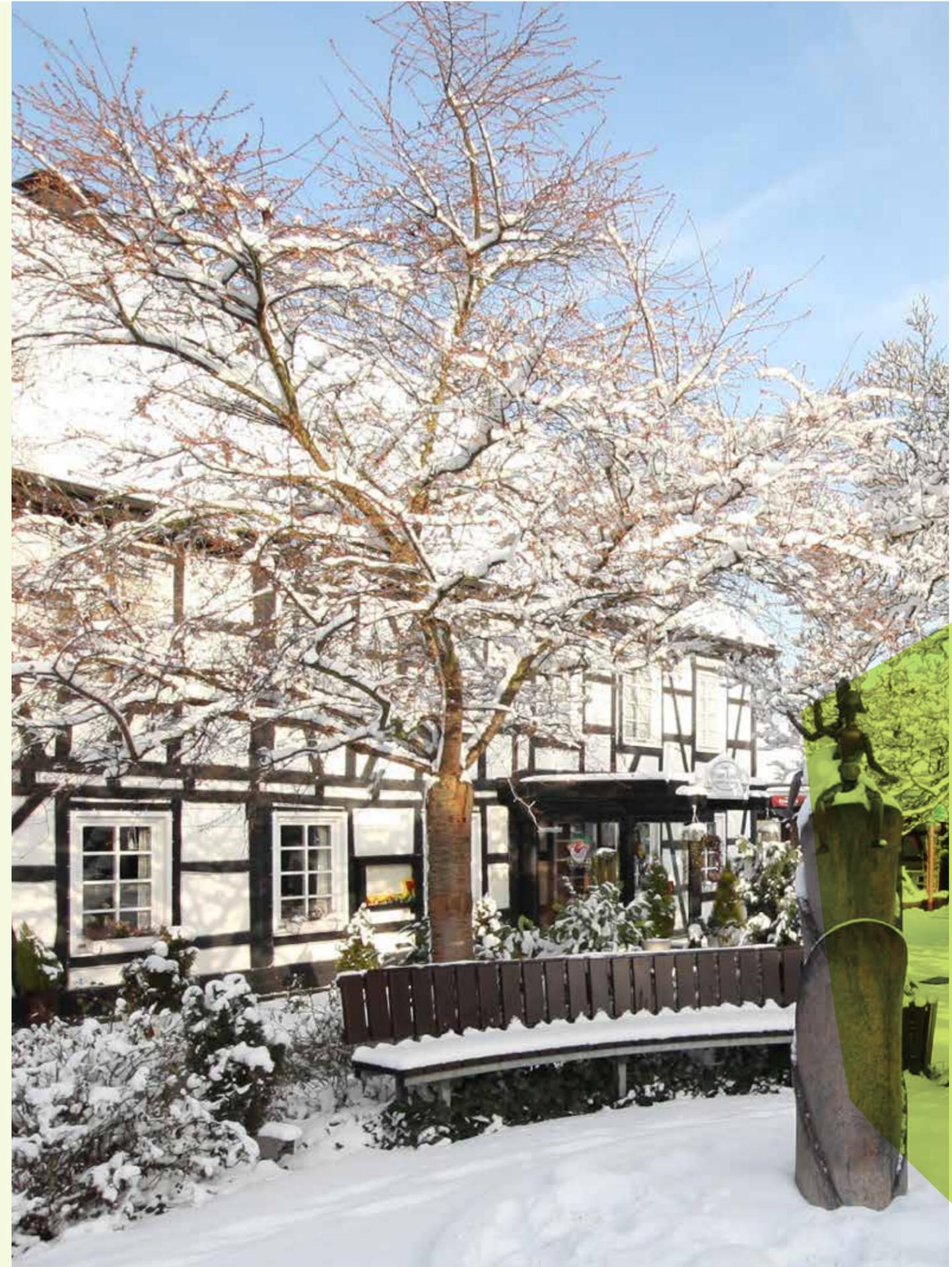
Und das sind unsere wesentlichen Slogans:

- Gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft
- Gemeinsame Interessen erkunden
- Global denken – lokal handeln in zukunftsorientierten kommunalen Entscheidungen
- Jeder Einzelne kann etwas tun, um die Umwelt zu schonen
- Stoppt die Braunkohleverstromung
- Menschen sind wichtiger als Wirtschaftswachstum
- Wirtschaftswachstum ja, aber zum Klima- und Umweltschutz nachhaltig
- Mobilität neu denken
- Fahrradfreundliche Innenstädte

So mahnen wir zur Forcierung der politischen Entscheidungen zum Klima- und Umweltschutz. Dazu haben wir bereits viel Zuspruch und positive Anerkennung erfahren.



Für die „Hennefer Oldies for future“: Jürgen Stübner und Günter Kretschmann





Wohnen im Alter

Betreutes Wohnen – Senioren*innen leben in einer Bauernhof-WG

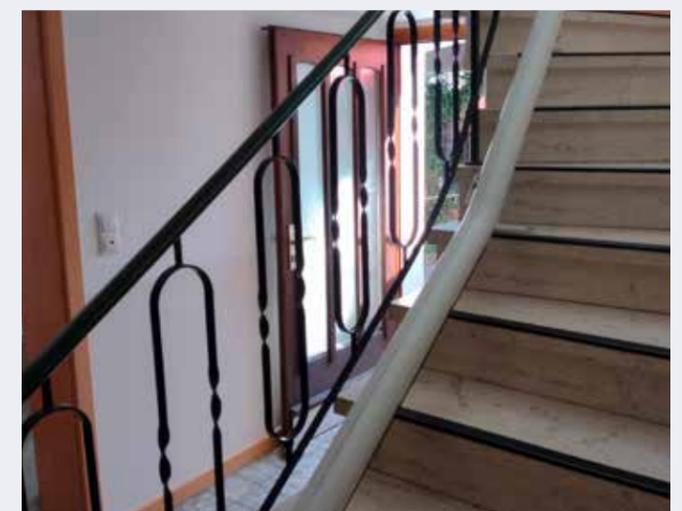
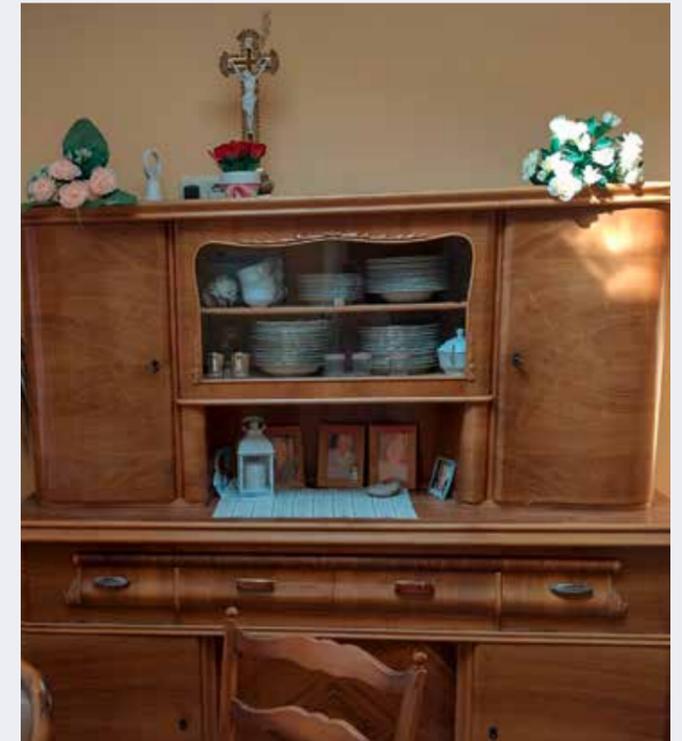
Text und Fotos: Doris Hofmann

Bei schönstem Sonnenschein haben wir, Frau Norden und ich, uns am 23. September auf den Weg gemacht, um eine Bauernhof-Senioren-WG in Marienrachdorf im schönen Westerwald zu besuchen. Gegenüber der Katholischen Kirche lachte uns ein von Kinderhand schön geschmücktes Tor an. Kinder hatten den Seniorinnen und Senioren bunte Bilder in der Corona-Zeit gemalt, um damit zu zeigen, dass die alten Leute nicht vergessen sind, und um ihnen eine kleine Freude zu machen.

Durch einen kleinen Innenhof, in dem die Senioren gemütlich in der Sonne unter dem Sonnenschirm den Vormittag verbrachten, betraten wir das Bauernstübchen. Herr Pusch, der Leiter der Senioren-Bauernhof-WG begrüßte uns und erzählte vom Ursprung der Idee, den familiären Bauernhof, der sich seit über 250 Jahren im Besitz der Familie Pusch befindet, umzustrukturieren. Bereits der Großvater von Herrn Pusch konnte nicht ohne einen Hauptberuf vom Ertrag des Bauernhofes leben. Nachdem die Großmutter pflegebedürftig wurde, stellte sich akut die Frage, wie eine Betreuung nachts zu

gewährleisten wäre, da der ambulante Pflegedienst ja nur kurze Zeit tagsüber im Haushalt war. Ursprünglich hatte Herr Pusch geplant, den Bauernhof in ein Betreutes Wohnen für Menschen mit Behinderung umbauen zu lassen. Aus der familiären Situation heraus begann dann der Gedankenwandel hin zu der Idee der Gründung einer Senioren-WG. Beide Großmütter konnten von dieser Einrichtung profitieren und auch der krebserkrankte Vater fand hier ein Umfeld, in dem seine Pflege sichergestellt werden konnte.

Zunächst wurde ein externer ambulanter Pflegedienst für die pflegerische Versorgung der Bewohner gefunden. Familie Pusch stellte die Räumlichkeiten und vermietete die Zimmer. Einiges musste seniorengerecht umgebaut werden. Später zeigte es sich dann als hilfreich, einen eigenen Pflegedienst zu gründen, der fast ausschließlich in einem Drei-Schicht-System nur für diese Pflege-WG zuständig ist. Zurzeit sind ungefähr 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit unterschiedlichen Stellenumfängen tätig und betreuen die Senioren vor Ort und versorgen





den Hof. Die Seniorinnen und Senioren werden nach Wunsch und Möglichkeiten in die Alltagsarbeiten eingebunden, schreiben z.B. den Essensplan, kaufen gemeinsam ein, kochen, backen und versorgen die Tiere. Jeder darf mittun, was er möchte und kann, ist jedoch nicht dazu verpflichtet. Die Mitarbeiter sichern die optimale Versorgung für Mensch und Tier. Die Mitarbeiter sind gerne hier, da die Versorgung anders als im sonstigen Pflegebereich entschleunigt ist. Die Arbeitsbelastung ist anders: Die Mitarbeiter haben Zeit für die Seniorinnen und Senioren, teilen den Alltag in einer familiären Atmosphäre. Eine Fluktuation gibt es hier nicht. Mittlerweile wird hier zur Pflegefachfrau/-mann ausgebildet. Oft kommen Menschen, die sich dieses Leben anschauen wollen, Studenten, die Facharbeiten schreiben, Landwirte, die sich Ideen für den eigenen Hof und Beratung wünschen und Angehörige, die insbesondere für dementiell veränderte Eltern auf der Suche nach einem geeigneten Wohnumfeld sind.

Zurzeit leben 21 Seniorinnen und Senioren in der Bauernhof-WG in drei Wohngruppen. Zwei Gruppen sind mit einer 24-Stunden-Betreuung ausgestattet, eine Gruppe lebt selbstorganisiert in einem neu renovierten ehemaligen Stallgebäude. Die Senioren-WG gilt nicht als Heim.

Die Kosten sind moderat. Aufgenommen werden in der Regel noch körperlich „Fitte“. Verschlechtert sich der körperliche Zustand, muss nicht gewechselt werden. Die Pflege ist bis zum Tod gewährleistet, unabhängig vom Pflegezustand. Externe Palliativärzte unterstützen gegebenenfalls die Schmerztherapie im Sterben, wenn dies nötig ist.

Aufgenommen werden auch Menschen, die zuvor nichts mit dem Thema Landwirtschaft zu tun hatten. Das wohnliche und familiäre Umfeld führt auch bei diesen Menschen spürbar dazu, dass sie sich einfach wohl fühlen. Ein kleines Haustier wie eine Katze oder ein Hund können mitgebracht werden.

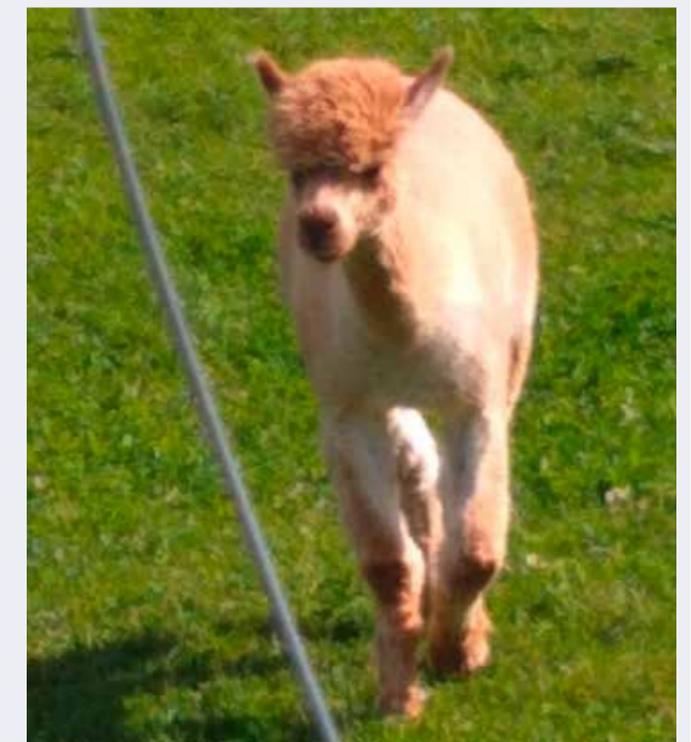
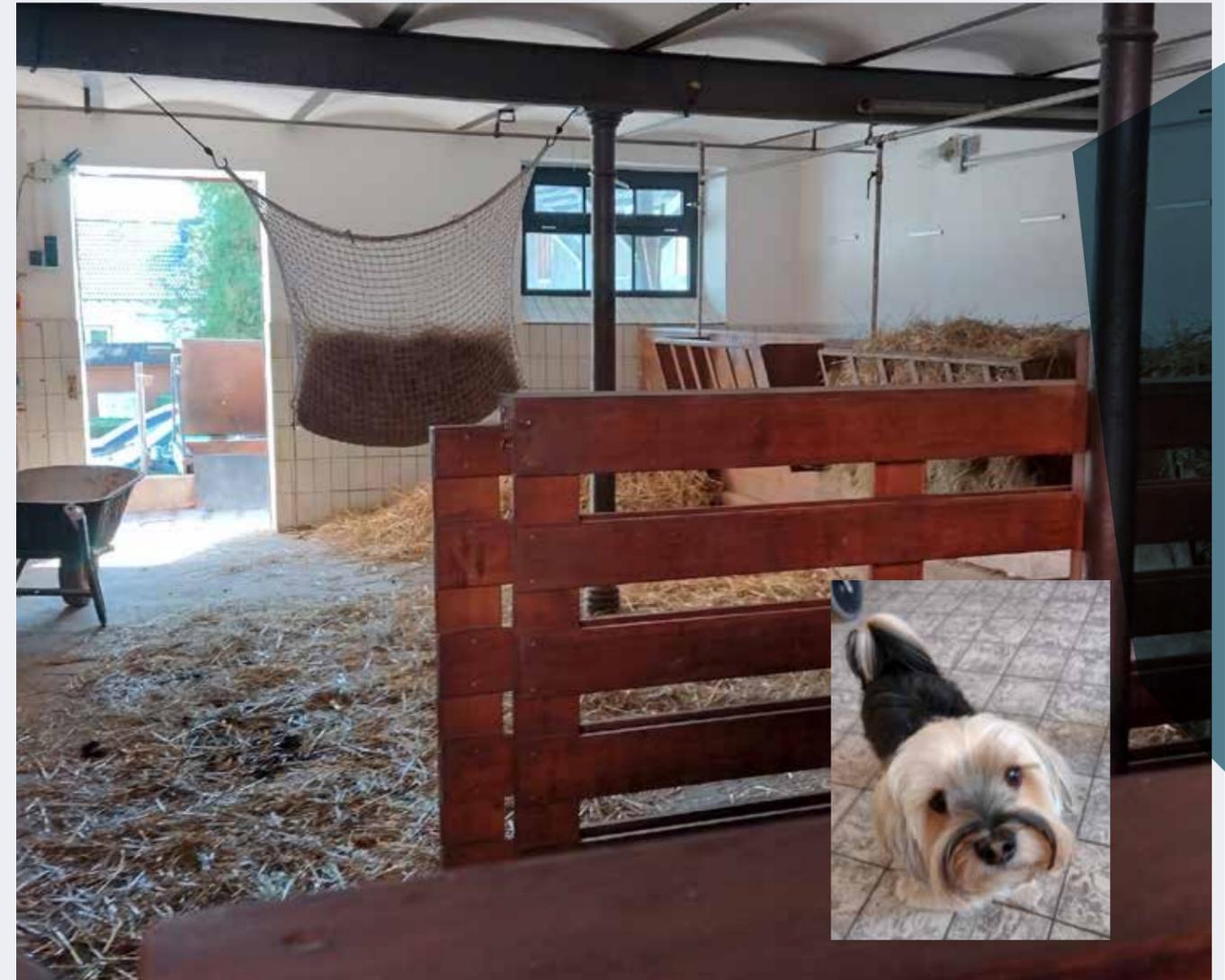
Dementiell veränderte Menschen erleben hier eine natürliche Beschäftigung mit Dingen, die sinnvoll sind. In der Regel leben sich diese schnell ein und es stellt sich eine Grundzufriedenheit ein.

Der Umgang mit den Tieren wirkt deeskalierend bei Situationen mit aggressivem Verhalten, das bei dementiellen Erkrankungen manchmal eine Begleiterscheinung ist. Die Situation ist dann schnell wieder vergessen und Lebensfreude stellt sich wieder ein. Die Seniorinnen und Senioren gehen achtsam um beim Einsammeln der Eier, beim Tragen der Milchkanne usw. – die Sturzgefahr ist umso niedriger, je höher die Aktivität der Bewohner ist.

Herr Pusch berichtet von einem Senior, der mit einer dementiellen Veränderung neu eingezogen war. Durch seine Hinlauftendenz musste der Herr einige Male gesucht werden. Bis die Heuernte kam! Herr Pusch nahm den Herrn morgens mit auf den Trecker, das Heu wurde zum Trocknen gewendet und später eingeholt. Nachdem die Arbeit nach einigen Tagen erledigt war, war der Senior angekommen. Er hatte an einer nutzvollen Arbeit teilgenommen, er gehörte dazu – und lief nicht mehr weg. Zudem entstand eine wertvolle Beziehung zwischen den beiden, die nun das Alltagsleben leichter macht.

Momentan werden auf dem Bauernhof Hühner, Gänse, Schweine und Alpakas versorgt, die wir bei einem Rundgang über den Hof besichtigen konnten. Die Landfläche beträgt weniger als 30 ha. Die Wohngruppen sind schön mit altem Mobiliar ausgestattet, die Zimmer werden von den Seniorinnen und Senioren selbst möbliert. Bäder und Küchen sind neu ausgestattet, im Treppenhaus steht ein Treppenlift zur Verfügung.

Zum Abschied unseres Besuchs gab uns Herr Pusch folgenden Gedanken mit: „Das Wichtigste beim Leben in der Bauernhof-WG ist die familiäre Atmosphäre und sind nicht die Tiere. Die Basis für das Zusammenleben ist je-



doch die Landwirtschaft und die bäuerliche Struktur des Lebensumfeldes.“

Wir bedanken uns für das Gespräch und für die Möglichkeit, die Bauernhof-WG zu besichtigen und hier davon berichten zu dürfen.

Doris Hofmann

Kontakt:

Bauernhof-WG, Hauptstr. 15/15a, 56242 Marienrachdorf,
info@bauernhof-wohngemeinschaft.de,
 Ansprechpartner Herr Guido Pusch, Tel. 0172-7684883



Bilder Kirvel-Klein: Berg Athos

Ute Kirvel-Klein: Eine schöne Urlaubserinnerung aus Griechenland

Unser unbekanntes Ziel war die mittlere Insel „Sithonia“. Die Perle Sithonias ist der kleine Ort „Sarti“, das bedeutet „in Gesellschaft mit den Göttern“.

Hier ist alles noch weitgehend verschont vom Massentourismus. Man findet dort einsame Buchten, mit schneeweißem feinem Sand, kristallklarem Wasser und in direkter Nachbarschaft dicht bewaldetes Gebirge und Weinberge. „Kassandra“ ist eine Touristeninsel und der rechte Finger ist der „Berg Athos“.

Knapp drei Stunden dauerte der Flug von Köln-Bonn nach Thessaloniki. Ein netter, vom Vermieter bestellter Taxifahrer wartete mit einem Schild „Klein-Bonn“ schon auf uns. Dann ging die dreistündige Höllenfahrt im Taxi los. Mit einem Affenzahn raste er mit uns über Autobahn, Land

und die einzige Küstenstraße. Ich hatte mich bei diesen riskanten Überholmanövern hinterm Sitz verkrochen. Unterwegs wurde öfter angehalten und wir bekamen frisches Obst gereicht. Wir waren über diese freundliche Geste sprachlos. Sprachlos verlief auch die Taxifahrt (90 DM), denn wir konnten uns in keiner Sprache verständigen. Endlich lag die traumhaft schöne Bucht von „Sarti“ mit ihrem idyllischen Hafen vor uns. Unser Vermieter Georgios empfing uns mit einem lauten „Hallo“. Er hatte in den

79iger Jahren 15 Jahre in Deutschland gearbeitet, davon fünf Jahre in Altenkirchen und in Wissen. Es war noch früh am Tag, das Meer lag direkt vor der Türe der sehr einfachen Ferienwohnung mit Blick auf den 2033 Meter hohen heiligen Berg Athos. Seit über 1000 Jahren leben in dieser zerklüfteten Bergregion, einer selbstverwalteten Mönchsrepublik, in 20 Klöstern und Einsiedeleien orthodoxe Mönche.

Zehn Personen mit Einreisegenehmigung, die in Thessaloniki im Büro der heiligen Gemeinde ausgestellt wird, dürfen für höchstens sieben Tage den Berg Athos besuchen. In den Klöstern, die nur mit langem und beschwerlichem Fußmarsch zu erreichen sind, gewährt man Gastfreundschaft für eine Nacht. Der Zutritt zum Berg Athos ist Frauen grundsätzlich untersagt. Das türkisfarbene Meer lädt direkt zum Schwimmen ein. Und als wir so träumend am Strand lagen, da tauchte „er“ auf: Braungebrannt, gutaussehend, toller Typ, Superal-



Karte: Doris Hofmann

abasterkörper! Ich sagte zu meinem Mann: „Kennst Du den?“ „Nein!“, sagt er. Ich ließ nicht locker, ich wusste, dass ich ihn schon mal irgendwo gesehen hatte.

Am nächsten Tag begegnete ich ihm im Treppenhaus. Ein freundliches „Hallo“ und schon kamen wir in deutscher Sprache ins Gespräch. Da fiel das Stichwort „Bad Segeberg“ – oh, ich Greenhorn, na klar, das war der Winnetou-Darsteller (und Schauspieler der ehemaligen DDR) von Bad Segeberg. Goiko Mitic, 1940 im damaligen Jugoslawien geboren. Lernte Deutsch und Russisch. Er studierte Sport. Als man Komparsen für einen Winnetou-Film suchte, meldete Mitic sich und wurde genommen.

1964 produzierte die Defa in Jugoslawien Indianerfilme, da bekam Mitic seine 1. große Hauptrolle in „Die Söhne der großen Bärin“. Dutzende Indianerfilme im In- und Ausland folgten. Nach der Wende 1992 spielte er in Bad Segeberg bei den Karl-May-Spielen 15 Jahre lang den Winnetou.

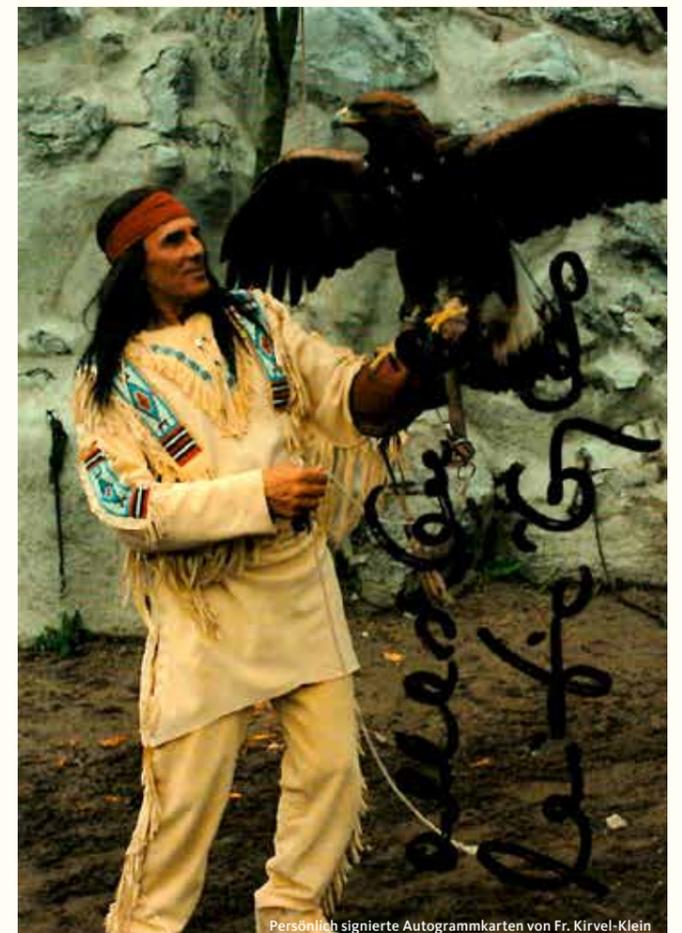
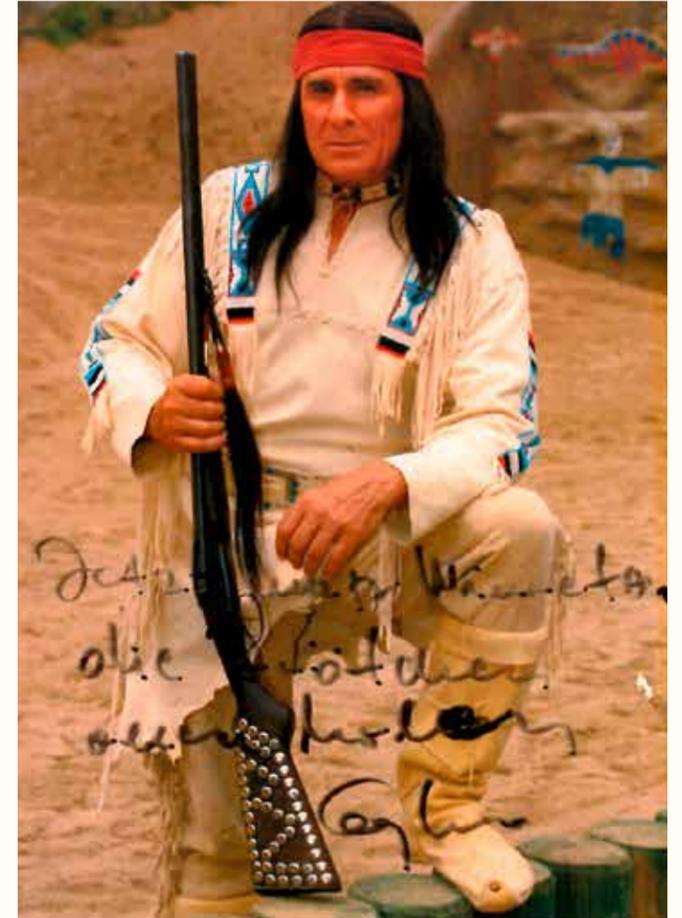
Auch sah man ihn im Fernsehen in der Serie „Verbotene Liebe“. Oft war er zu Gast in verschiedenen Talk-Shows.

In den Jahren zwischen 1993-2006 trafen wir ihn im September rein zufällig wieder in Sarti an derselben Adresse. Es waren bescheidene Ferienwohnungen, aber er wollte diese Ruhe im kleinen Dorf Sarti und den Kontakt zu den wenigen Einwohnern. Ihn faszinierte das Meer direkt vor der Türe. Hier tauchte er mit schwerer Ausrüstung den ganzen Tag oder angelte. Das war sein Urlaub vom Filmgeschäft.

Abends brachte er uns selbstgefangenen und zubereiteten Tintenfisch zum Probieren. Stunden saßen wir auf dem Balkon zusammen. Er erzählte von den Indianern, die er in Amerika besucht hatte. Ein einmalig tolles, unvergessenes Erlebnis für mich! Ein ausgesprochen unterhaltsamer, lebenswerter Mensch. Voriges Jahr wurde Mitic 80 Jahre alt, ich hätte ihm so gerne gratuliert, aber leider hatte ich keine Adresse.

„Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.“ (Jean Paul).

Ute Kirvel-Klein, geb. Schikora, 77 Jahre



Persönlich signierte Autogrammkarten von Fr. Kirvel-Klein

Dieter Johst: Ein Porträt

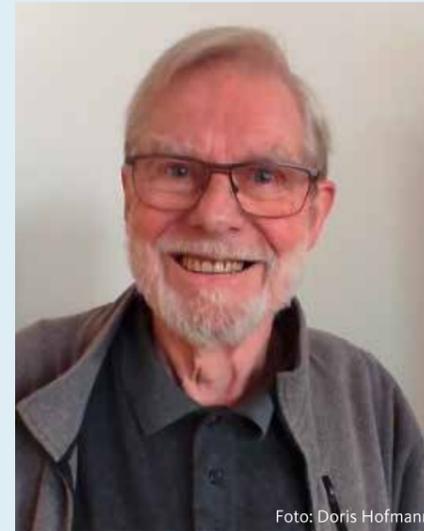


Foto: Doris Hofmann

Seit meiner Verrentung habe ich begonnen, Geschichten aufzuschreiben. Außer im Freundeskreis ist noch nichts veröffentlicht worden. Jetzt habe ich erstmalig das Mosaik gelesen, das hat mir richtig gut gefallen.

Nun möchte ich gerne etwas von mir erzählen:

Im August 1938 bin ich in Kiel geboren. Meine ersten Erinnerungen sind weinende Mütter mit ihren Kindern im Luftschutzkeller. Im März 1941 traf auch eine von vielen Bomben auf Kiel unser Haus im Krusenrotter Weg.

Die Mutter zog mit uns dann zu Tante Minna und Onkel Hans aufs Land nach Enkendorf. Das war eine schöne Zeit, diese zwei Monate auf dem Bauernhof: An der Tür von der Küche zum Hof stand immer eine große Kanne Buttermilch mit einer Kelle zum Trinken – einfach köstlich! Immer wieder durfte ich auch sattellos auf einem der Pferde sitzen... herrlich!

Im Juni ging es dann nach Neustadt. Vater war dort Proviantmeister bei der Marine. Er hatte uns im Kreienredder eine Wohnung beschafft.

Im Oktober 1944 wurde ich eingeschult. Der Krieg erschien uns Schülern angenehm: Wenn die Bomberstaffeln über Neustadt flogen, heulten die Sirenen und der Unterricht war beendet.

Bis April 1945 fiel bei uns keine Bombe. Die Flieger flogen wohl nach Lübeck oder weiter nach Berlin. Mit Beginn der Osterferien 1945 hatten wir keinen Unterricht mehr.

Ende April 1945 lagen in der Neustädter Bucht drei Schiffe auf Reede – Höhe Pelzerhagen/ Scharbeutz: Cap Arcona, Deutschland und Thielbek. An einem sonnenklaren Nachmittags strolchte ich mit anderen Jungs am Steilufer entlang. Es tauchten mehrere Flieger auf, im Sturzflug den Schiffen entgegen. Bomben wurden abgeworfen – welch ein Schauspiel! Bald kam die nächste Staffel... und noch eine...

Die Schiffe brannten und qualmten – wie geschlagene Hun-

de schlichen wir heim. Am nächsten Morgen lagen zwei Schiffsrümpfe kieloben in der Bucht – es war ganz ruhig.

Dann wurde die Stadt von den Engländern besetzt. Mein Vater wurde nachts von britischen Soldaten geholt – abends erzählte er uns, dass er mit einigen Kameraden für überlebende KZ`ler kochen müsse. So kam es, dass mein Vater – lt. vorliegendem Entlassungsschein/Certificate of Discharge – von einem Captain, E. T. Willis, erst am 10. November 1945 von der Marine entlassen wurde.

Mitte Mai kam ein Pferdegespann an unserem Haus vorbei. Nach meiner Frage und der Zustimmung des Kutschers saß ich ohne Halt stolz auf einem der Gäule. Es ging zum Strand, weiter in Richtung Pelzerhaken zum Lotsenhaus. Dort wurde der Wagen abgespannt. Der Kutscher zog sich Gummistiefel an. Danach dirigierte er seine Pferde – mit mir auf einem Rücken – über den schmalen Strand ins seichte Wasser der Bucht. Ich traute meinen Augen nicht: Im Wasser dümpelten Tote in schwarzweißgestreiften Anzügen, die Gesichter im Wasser... überall Tote. Am Geschirr hing eine Eisenkette, am Ende ein großer Haken. Wortlos hakte er diesen in den Kragen der Jacke eines Toten und wir zogen ihn an den Strand... und noch einen... und noch einen...

Nach einigen Stunden wurden die Pferde wieder an den Wagen gespannt. Mit einer Geste zu den Toten, am Strand und im Wasser murmelte er ein einziges Wort: „KRIEG“.

Wir fuhren zu seiner Schmiede in der Hochtörstraße. Im Stall bei seinen Pferden erbrach er sich – blutrot war die Kalkwand. Ich rannte heim und erzählte meiner Großmutter das Gesehene. Sie war erschüttert, wortlos – dann wurde sie böse. Sie konnte oder wollte meine Geschichte nicht wahrhaben. Für die folgenden Tage bekam ich Stubenarrest. Über die Jahre versank mir dieser Tag im dichten Nebel.

Bis 1948 war das Baden an diesem Küstenstreifen verboten. Es wurde der Ehrenfriedhof „Cap Arcona“ angelegt: 7000 Tote überwiegend ehemalige Lagerinsassen aus dem KZ Hamburg Neuenгамme.

Weder in meinem Elternhaus, bei den Nachbarn, noch in der Schule oder während meiner Ausbildung wurde dieses Geschehen, auch das ganze abscheuliche Verhalten der Nazis jemals angesprochen.

Heute muss ich mit völligem Unverständnis erkennen, dass unsere Nachkriegsregierungen den Nazis und deren Gruppierungen weitgehend mit Passivität, ja mit Gleichgültigkeit begegnen.

Dieter Johst

Peter Paul: Ein Porträt



Foto: Privat Peter Paul am Hofmannsteg

Ich bin Peter Paul und wurde am 3. Juli 1938 als elftes Kind in eine deutsche Bauernfamilie hineingeboren. Meine Familie lebte in der Wolgadeutschen autonomen Republik im Gebiet Saratow, Bezirk Mariental im Dorf Lui. Später wurde es umgetauft auf den Namen Ostrowskie.

Meine Urgroßeltern und Eltern kamen bereits aus Deutschland dorthin. Aber das ist eine besondere Geschichte... Ich wurde in einer ungünstigen Zeit in diese Welt hineingeboren. Die Ruhe und der Frieden wurden durch Unruhen und Krieg zerstört. In kurzer Zeit wurden aus besten Freunden die größten Feinde. Viele kamen in Gefängnisse, Arbeitslager, wurden verschleppt und sogar erschossen. Meistens betraf dies die Männer, auch unseren Vater. Er durfte mich als sein neugeborenes Kind nicht einmal sehen. Mit vielen anderen wurde er abtransportiert. Ich als Neugeborener habe damals von dieser Zeit nicht viel mitbekommen. Ich wuchs einfach weiter auf. Meine Mutter und meine älteren Geschwister mussten schwer auf dem Feld und auf dem Viehhof arbeiten.

Als ich schon etwas laufen konnte, bin ich im Sommer oft aus dem Haus gelaufen. Ich hatte mich mit dem Hofhund angefreundet und durfte sogar in seiner Hütte schlafen. Wenn die Mutter oder jemand anderes mich suchten, mussten sie nur auf den Hund schauen. Wenn dieser vor seiner Hütte lag, dann wussten sie, dass ich in der Hütte schlief.

Obwohl das Leben schwer war, ging es immer weiter. Im Spätherbst 1941 wurde auch der Rest meiner Familie, die Mutter, meine zwei älteren Schwestern, der ältere Bruder und ich nach Kasachstan abtransportiert. Wir fuhren mit dem Pferdeschlitten über die mit etwas Schnee bedeckte Steppe. Plötzlich sah die Mutter, dass ich nicht mehr auf dem Schlitten lag. Keiner hatte gemerkt, wie ich von dort runtergefallen bin! Sie mussten also zurückfahren und sie haben mich vor den hungrigen Wölfen gefunden. Ich lag

auf dem Schnee am Wegesrand und schlief tief und fest. So wurden wir in das Dorf Schebendowka im Bezirk Ord-schenikidsenski im Gebiet Kustanai gebracht. Wir waren nicht die ersten Deutschen, die dorthin gebracht wurden. Trotzdem wurden wir von den Einheimischen neugierig und bewundernd angeschaut. Sie wollten Hörner auf unseren Köpfen sehen. Jemand hatte ihnen gesagt, dass die Deutschen Hörner auf den Köpfen haben! Aber wir hatten natürlich keine. Darüber waren sie sehr enttäuscht.

Hier wurde das Leben, nicht nur für uns, ganz schwer: Hunger, Not von allen Seiten, der strenge Winter. Wir wünschten uns auch, dass die Unterkünfte sicherer wären. Um das Dorf herum lauerten hungrige Wölfe. Immer musste man auf alles aufpassen. Von vermissten Personen fand man oft nur einige zerrissene Kleiderstücke oder Schuhe. Viele Menschen haben die ersten Jahre nach der Verschleppung nicht überlebt. Dies war auch kein Wunder.

Kinder rannten im Sommer immer barfuß. Meine Mutter hatte mir von irgendwoher alte Sandalen besorgt, die ich am ersten Tag auf unserem Spielplatz vergessen hatte. Als ich nach ihnen suchte, waren sie nicht mehr da.

1945 wurde in unserem Dorf eine Schule eröffnet. Sie hatte nur einen kleinen Raum, in dem die Kinder von der ersten bis zur siebten Klasse zusammen waren. Als Lehrer wurde ein alter, deutscher Mann eingestellt, der selbst nur wenig Russisch konnte.

Für mich war die Schule gut. Das meiste Russisch habe ich jedoch auf der Straße gelernt. In den ersten vier Schuljahren bekam ich gute Zeugnisse.



Foto: Privat Herr Paul mit Vater und Großmutter

Mein 14-jähriger Bruder durfte leider nicht in die Schule. Er wurde abgeholt und nach Karaganda in die Schachten gebracht. Dort ist er 1952 gestorben.

Im Sommer mussten alle Dorfbewohner auf der Heuwiese arbeiten. Aber was waren wir doch für Arbeiter? Ich musste den großen Schleifstein drehen. Ein alter Mann machte an ihm die Messer für die Mähmaschinen scharf. Als er etwas kräftiger die Messer an den Schleifstein drückte, flog ich über den Wassertrog! Mir fehlte einfach die Kraft. Woher sollte ich die auch haben? Von dem Essen, das wir hatten, konnten wir uns kaum selbst tragen.



Bei dieser Arbeit gab es eine ältere Frau, die für alle Arbeiter auf dem Feld das Essen vorbereitete. Diese Köchin Marija, sammelte alle „so kräftigen Jungs“ wie ich es war zusammen und gab uns eine große und verantwortungsvolle Aufgabe. Wir mussten mit Wasser die Erdhörchen aus ihren Verstecken herausgießen. Sie wurden gefangen und zu Marija gebracht. Die Erdhörchen wurden von ihr dann geputzt, gekocht und gebraten. So bekamen wir alle eine kräftige und schmackhafte Speise.

Mit dieser Arbeit mussten wir uns den ganzen Sommer bis zum Schulbeginn beschäftigen. Das war nicht nur für uns Kinder gut: Wir wurden in diesem Sommer viel kräftiger und die Erwachsenen konnten sich darüber freuen. Im Herbst ging es mit der Schule weiter. In der Zwischenzeit hatte sich das Schulsystem etwas erweitert. Ab der fünften Klasse gab es mehrere Lehrer. Mit dem siebten Schuljahr habe ich dort abgeschlossen.

Eine von meinen Schwestern hatte in diesen Jahren geheiratet und fuhr mit ihrem Mann in die Stadt Tscheljabinsk. Dort gab es viele Betriebe und somit Arbeit. Ich durfte zu ihr fahren. Die Mutter konnte mir nur ein Brot mitgeben. In der Stadt habe ich weiter gelernt, jedoch war ich dabei nicht so erfolgreich. Doch ich liebte das Lernen und habe mich weiter durchgeschlagen. Ich besuchte mehrere Abendklassen bis ich meinen Abschluss nach der 10. Klasse in der Hand hatte. Danach bekam ich von meinem Betrieb die Überweisung für die Berufsschule. Das war für mich ein ganz besonderes Erlebnis. Ab jetzt begann für mich ein neues Leben. Ich bekam eine Ausbildungsmöglichkeit, gutes Essen und eine Unterkunft. Endlich war die Zeit gekommen, in der ich genug zu essen hatte, was vorher nicht der Fall war. Endlich durfte ich ein Glas Milch mit einer Schnitte Weißbrot aufessen. So eine Möglichkeit hatte ich noch nie. Das liebe ich auch heute noch. Das erinnert mich immer an meine Jugend.

Nach der Ausbildung musste ich im großen Metallurgiewerk arbeiten. Ich habe gearbeitet und weiter studiert. Die Hochschule habe ich erfolgreich beendet. Danach musste ich zum Wehrdienst. Nach zweiundvierzig Monaten kam ich zu meiner Arbeit zurück. Etwas später habe ich meine eigene Familie gegründet. Wir bekamen einen Sohn und hatten ein gutes Leben.

Aber dann hatte ich einen schweren Unfall und musste von



Fotos privat: Peter Paul Jugendbild und in Istrien mit Ehefrau

einem Krankenhaus in das andere. Dort konnten mir die Ärzte nicht weiterhelfen. Wer mir helfen könne, das seien die Ärzte in Deutschland und in Japan. Da ich deutsch konnte und ja auch ein Deutscher bin, habe ich mich für Deutschland entschieden. Ich stellte einen Antrag, so wie es rechtmäßig ist. Einige Zeit musste ich noch abwarten und kam dann nach Hennef. Hier wurde ich gründlich untersucht und durchgecheckt. Ohne eine Operation ging es nicht weiter. In der Kölner Klinik wurde ich mehrmals an der Wirbelsäule operiert. In jedem Fall bin ich den Ärzten dafür sehr dankbar. Ich habe großes Glück und darf mich für kurze Strecken auf meinen eigenen Beinen bewegen, obwohl ich eine Schiene in meinem Rücken habe. Eine Garantie, dass ich irgendwann wieder auf meinen Beinen stehen und gehen kann, hat es von den Ärzten nie gegeben. Weite Strecken gehen ohne E-Rollstuhl-Scooter geht leider doch nicht.

Aber das Leben ist voll mit guten und schlechten Überraschungen. Plötzlich wurde meine Frau sehr krank und wurde nach kurzer Zeit heimgerufen. Ich blieb allein. Es gab viele unerwartete Sorgen und Umstände. Aber es gibt noch hilfsbereite Leute, die mir beistehen und mich unterstützen. Auch das gute Gefühl, mich hier in Hennef zu Hause zu fühlen, hilft mir in meinem Alltag weiter.

Hier habe ich zufällig auch eine wolgadeutsche Frau kennengelernt. Weiterhin habe ich beste Freunde, die ebenfalls aus Kasachstan hierhergekommen sind. Wir treffen uns oft in unserem schönen Kurpark und haben immer Themen, über die wir uns stundenlang unterhalten können. Gerne gehe ich auch ins Interkult. Leider ist dies momentan wegen Corona nicht möglich.

Zum Schluss möchte ich mich noch bei allen Ärzten, die sich um mich sorgen, und bei meinen Freunden bedanken. Ich wünsche allen beste Gesundheit und allen Henneferinnen und Hennefern ein frohes und friedliches Leben in Hennef.

Peter Paul

Lesetipps

Der Förderverein der Stadtbibliothek Hennef und die Stadtbibliothek Hennef stellen interessante und spannende neue Romane und Lesetipps aus der Bibliothek vor:

Ganz großes Kino.....!!

„Das Meer von Mississippi“ von Beth Fennelly/Tom Franklin

Heyne Verlag, 2021 ISBN 978-3-453-27285-9

Bildgewaltig und packend ist die Geschichte über Ted den Prohibitionsagenten und die talentierte Schwarzbrennerin Dixie. Er wird an den Mississippi geschickt, um dort nach vermissten Ermittlern zu suchen und begegnet ihr im Angesicht der größten Flutkatastrophe Amerikas. Am Karfreitag 1927 brechen die Dämme des Mississippi nach tagelangen Regenfällen und überschwemmen das ganze Land.

Eindrucksvolle Szenen, wunderbar gezeichnete Figuren und brillant geschilderte Momentaufnahmen aus einer im Chaos versinkenden Welt werden die Leser und Leserinnen begeistern. Nahezu die perfekte Mischung aus Historiendrama, Krimi und Liebesroman.

Überzeugend und atemberaubend

Die Gipfel der Berge immer im Blick!

„Das Glück des Wolfes“ von Paolo Cognetti

Penguin Verlag, 2021 ISBN 978-3-328-60203-3

Vom Suchen der Stille und Finden der Liebe handelt dieser kleine aber feine Roman über das Bergdorf Fontana Freda in der grandiosen Hochgebirgswelt Italiens. Fausto und Silvia begegnen sich das erste Mal dort oben und haben ganz unterschiedliche Lebensentwürfe. Sie sind sich sehr nah und unglaublich glücklich miteinander, müssen dennoch große Entscheidungen treffen. Die Beschreibung der Natur, ihrer Schönheit und Härte aber auch die ganz besondere Sprache des Autors verzaubern.

Leise und eindringlich

Spannung mit britischem Humor!

„Der Donnerstagsmordclub“ von Richard Osman

List Verlag, 2021 ISBN 978-3-471-36014-9

Leichtfüßig und witzig kommt er daher, dieser wunderbare Kriminalroman.

In ihrer luxuriösen Seniorenresidenz in der idyllischen Grafschaft Kent vertreiben sich Elisabeth, eine ehemalige Geheimagentin, der aufbrausende Ron, ein früherer Gewerkschaftsführer, der äußerst korrekte Ibrahim, ein einstiger Psychiater und die ehemalige Krankenschwester Joyce auf recht ungewöhnliche Art ihre Zeit: Sie alle sind Teil eines Clubs, der sich immer donnerstags im Puzzezimmer trifft, um ungelöste Kriminalfälle aufzuklären. Als dann direkt vor ihrer Haustür ein Mord verübt wird, ist der Ermittlungseifer der vier Senioren geweckt – und selbst der Chefinspektor der lokalen Polizeidienststelle kann nur über ihren Scharfsinn staunen.

Ein vielversprechendes Debüt: Die Fortsetzung folgt.



Ein Sachbuch-Tipp

„Meine Daten!“ von Mareile Heiting

Rheinwerk Verlag, 2020 ISBN 978-3-8421-0720-5

Das Internet bietet viele Möglichkeiten. Bequem und von zu Hause aus kann man viele Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Viele davon sind auch umsonst. Doch manchmal trägt der Schein und in Wahrheit bezahlen Sie mit Ihren Daten. Außerdem werden Daten immer wieder geklaut und weitergegeben. Es gibt jedoch Möglichkeiten, dieser Cyberkriminalität entgegenzuwirken. Das Buch „Meine Daten!“ von Mareile Heiting gibt Tipps gegen Datendiebstahl und Hackerangriffe. Die Autorin erklärt leicht verständlich und nachvollziehbar, worauf man beim Onlinebanking- und shoppen achten muss und wie man seine E-Mails, Dateien und Benutzerkonten absichert.

Eine Zeitschrift für Sie?

In der Stadtbibliothek können Sie gut 60 Zeitungen und Zeitschriften lesen. Das aktuelle Heft ist immer vor Ort – von Wohnratgebern, Reise- und Technikzeitschriften bis zu Stiftung Warentest ist alles dabei. Auch das Magazin des bekannten Arztes und Entertainers Eckart von Hirschhausen „Gesund leben“ ist verfügbar: Dieses Magazin beleuchtet alle 2 Monate ein Schwerpunktthema in verschiedenen Facetten. In den Rubriken Körper & Seele, Bewegung & Entspannung, Ernährung & Genuss, Hin & Weg informiert die Zeitschrift über aktuelle Forschung und bewertet alternative und komplementäre Verfahren. Es beleuchtet Aspekte, die im üblichen Gesundheitsbetrieb zu kurz kommen, und hat dabei immer den ganzen Menschen mit der breiten Palette seiner Bedürfnisse im Blick. Das aktuelle Heft behandelt beispielsweise Personalisierte Ernährung, die schlank und gesund macht, Fußeinlagen und Wohnen mit mehreren Generationen unter einem Dach.

Wir freuen uns über Ihren Besuch im Lesecafé!

Lesetipps

Rezension: Geistig fit

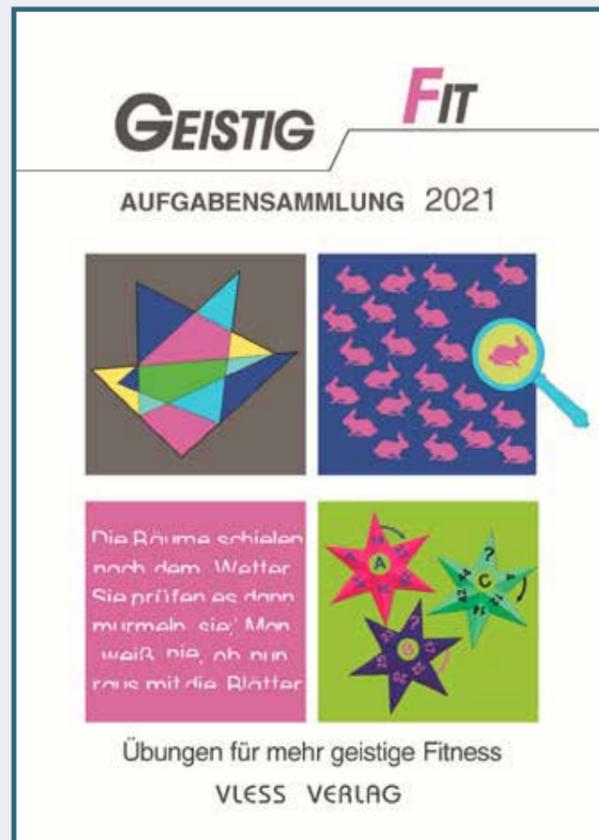
Aufgabensammlung 2021

Vless Verlag, Ebersberg 2021..... ISBN 978-3-88562-123-2

Die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. gibt viermal jährlich das Magazin GEISTIG FIT heraus, in dem Informationen, Anregungen und Übungen zur mentalen Aktivierung vorgestellt werden.

Jetzt hat die Autorin der Übungen Frau Friederike Sturm, eine pensionierte Lehrerin, eine Sammlung veröffentlicht, in der alle Übungen aus dem Jahr 2020 zusammengefasst sind.

Bereits fünf bis zehn Minuten tägliche Übung bringen die Synapsen in Schwung. Trainiert wird nach dem wissenschaftlich gesicherten Konzept des Mentalen Aktivierungstrainings MAT. Das Konzept wurde in Zusammenarbeit mit dem Vless Verlag, der Universität Erlangen und den wissenschaftlichen Untersuchungen des Psychologen Siegfried Lehrl, dem Präsidenten der Gesellschaft für geistige Gesundheit (GfG), entwickelt. Aus dem „Gehirnjogging“ wurde das „mentale Aktivierungstraining“. Es haben Studien mit Krankenhauspatienten stattgefunden, deren Vergesslichkeit innerhalb von 14 Tagen Krankenhausaufenthalt untersucht wurde. Verglichen wurden Personen, die ein mentales Aktivierungstraining durchgeführt haben, bei denen ein Anstieg der Gedächtnisleistung gemessen wurde. Bei Vergleichsprobanden ohne Training sackte der IQ tatsächlich um wenige Punkte ab.



Cover-Bild: Mit freundlicher Genehmigung durch Friederike Sturm

Frei nach dem Motto von Konfuzius „Es ist besser ein Licht zu entzünden, als auf die Dunkelheit zu schimpfen“, können Sie mit diesen Übungen kleine Lichtblicke in Ihren Alltag einbauen.

Beim mentalen Aktivierungstraining MAT werden Konzentration, Aufmerksamkeit, geistige Beweglichkeit, Ausdauer, Merkfähigkeit, mentale Geschwindigkeit, Wortfindung und natürlich das Kurzzeitgedächtnis trainiert.



Mosaik - Machen Sie mit!

Vielen Dank an alle Autoren*innen für die in dieser Zeitschrift eingereichten Beiträge.

Wir sind laufend auf der Suche nach weiteren ehrenamtlichen Autoren*innen, die Lust haben, Artikel mit interessanten Themen für Hennefer Senioren*innen im Seniorenmagazin zu veröffentlichen. Egal, ob Sie regelmäßig oder nur einmal etwas beitragen möchten – alle Einsendungen sind willkommen.

Die Themenvielfalt ist breit gefächert. Wir freuen uns über Veranstaltungsberichte, historische Beiträge über Hennef, Interviews mit interessanten Personen oder Porträts von Angeboten für Senioren*innen in Hennef.

Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, die Artikel sollten aber einen Bezug zu Hennef haben.

Auch kurze Texte sind willkommen.

Natürlich sind wir bei der Veröffentlichung von Texten und Bildern an gesetzliche Rahmenbedingungen wie Urheberrecht und Datenschutz gebunden.

Bitte beachten Sie daher Folgendes:

- Eingereichte Texte müssen vollständig von Ihnen selbst verfasst sein.
- Beigefügte Bilder müssen von Ihnen selbst stammen.
- Abgelichtete Personen müssen über den Verwendungszweck informiert und mit der Veröffentlichung einverstanden sein (mit dem Einreichen der Fotos bestätigen Sie, dass dies erfolgt ist).
- Eingereichte Artikel werden mit Nennung des vollen Namens der Autoren*innen veröffentlicht.
- Mit der Einreichung eines Artikels stimmen Sie den genannten Bedingungen zu.
- Ihre Artikel, Fragen oder Anregungen können Sie jederzeit an uns senden.

Wir werden eingereichte Texte für die nächstmögliche Ausgabe berücksichtigen. Die Entscheidung über die Veröffentlichung trifft die Redaktion. Wir behalten uns vor, im Einzelfall Änderungen oder Kürzungen der Texte vorzunehmen.

Wir freuen uns über eingereichte Artikel.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 24. April 2022
Kontakt zur Redaktion: E-Mail: mosaik@hennef.de oder telefonisch 02242/888-560

Diese Zeitschrift wird Ihnen freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der Stadt Hennef „Stabsstelle Inklusion/Älterwerden“ und der „Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef“.

