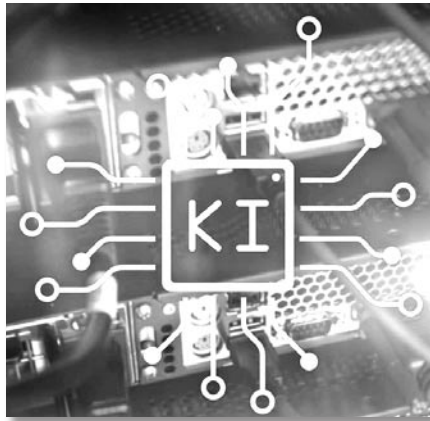




Münster ist nicht nur (neben Osnabrück) die „Friedensstadt“ des 30-jährigen Krieges, Münster – und Osnabrück – waren auch Hansestädte, woran heute noch das „Hanse-mahl“ erinnert und die Kogge im Bürgersaal des historischen Rathauses. Dass die Hanse für immer ein interessantes Thema bleibt, erfahren Sie auf
► Seite 10

KI, ChatGPT, Chatbot, wer kann das auseinanderhalten? Ob man das alles als „neumodischen Kram“ abtun oder als Errungenschaft einer neuen heilen Welt willkommen heißen sollte, wer will das für wen entscheiden? Schließlich gibt es ein Sowohl als Auch, Fluch und Segen, es kommt immer darauf an, was man daraus macht. Mehr dazu auf
► Seite 19



Wenn Sie etwas über die Entwicklung des Mühlenhofs aus kompetenter Quelle erfahren wollen, schauen Sie den Septemberbeitrag von seniorama in NRWision (seniorama-muenster.de).

Was seniorama im November für Sie vorbereitet hat, erfahren Sie auf
► Seite 23



Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht haben Sie es schon bemerkt, die MSZ hat sich in letzter Zeit verändert. Beim Rückblick auf vergangene Jahre fällt auf, dass ein nicht unerheblicher Teil der Mitarbeiter die Redaktion nach und nach verlassen hat. Neue schreibfreudige Redakteure mit neuem Schreibstil und neuen Themen füllten die Lücken. Das Weltbild der MSZ wurde bunter. Zugleich vollzog sich ein organisatorischer Wandel: Die Redaktion trifft sich nicht mehr wöchentlich, sondern alle 14 Tage. Mancher kommt nur noch sporadisch in der vhs vorbei, das Homeoffice erweist sich als hilfreich. Trotzdem verläuft die Kommunikation zuverlässig über Mails und Telefon. Liebe Leserinnen und Leser, wir wünschen entspannte Feiertage und ein friedliches neues Jahr. Bleiben Sie uns treu! Es grüßt Sie
Ihre MSZ-Redaktion

Inhalt

Lokales

- 10 Das Modell der Hanse
- 23 Seniorama: Aktuelle Empfehlungen

Kultur & Unterhaltung

- 4 Weihnachten in Polen
- 5 Voreilige Weihnachtsgrüße
- 6 Krumbholz, Auler, Haubenreißer – alte Berufe in heutigen Familiennamen
- 8 Auf und davon
- 15 Bärenstarke Freunde

Politik & Soziales

- 12 Europa – ein Buch mit sieben Siegeln?
- 14 „Ich hab’ doch frei!“ – Kein Stress beim Älterwerden
- 19 Künstliche Intelligenz

Feste Rubriken

- 17 KSVM: Digitalisierung
- 20 Tipps & Infos
- 22 Bücherecke
- 24 Rätselseiten
- 26 Impressum

Titelbild: *Die künstliche Intelligenz erobert den Heiligen Abend.*

Fotomontage: Neuhaus



Mazzotti-Krippe, Heimatmuseum Kinderhaus Foto: Walter Schröer

Weihnachten in Polen

Regine Prunzel, Marion Gitzel

Weihnacht ist ein stark emotional aufgeladenes Fest. Jede Familie hat ihre Traditionen und jeder feiert anders. Und oft ist ein perfektes Weihnachten nur dann schön, wenn alles so gemacht wird, wie man es kennt. Das reicht vom Essen bis zum Schmuck des Baumes.

Regionale Unterschiede prägen das Fest ebenso wie die Weihnachten unserer Kindheit. Für viele ist es zum Beispiel kein richtiges Weihnachten, wenn es nicht Würstchen und Kartoffelsalat und am nächsten Tag die knusprige Gans gibt. Bei anderen muss der Karpfen auf den Tisch kommen. Und alles soll genauso schmecken, wie wir es von der Großmutter oder der Mutter kennen. Was dem einen seine holzgeschnitzten Sterne sind, sind dem anderen kunterbunte Dekorationen, die leuchten und blinken.

Doch wie feiern eigentlich unsere Nachbarn das Fest? Wir möchten mit diesem Artikel eine Serie starten und einmal in andere Länder schauen. Werfen wir doch einmal einen Blick nach Polen und fragen, was dort zu Weihnachten nicht fehlen darf. Selbstverständlich gibt es auch hier regionale Unterschiede, aber einige Gemeinsamkeiten lassen sich durchaus identifizieren. Marion Gitzel hat sich einmal bei einer Familie aus Schlesien umgehört, wie Weihnachten bei ihnen gefeiert wird.

Die Feier am Heiligen Abend heißt Wigilia (von lat. vigilare, „wachen“). Sie fängt erst an, wenn am Himmel der erste Stern leuchtet. Wenn es zu dämmern anfängt, laufen die Kinder oft ans Fenster und halten schon Ausschau – je nach Wetterlage natürlich – nach dem allerersten Stern am Himmel. Erst dann fan-

gen die Feierlichkeiten an und es wird gegessen.

Früher war es Brauch, an diesem Tag nicht zu nähen, damit man nicht versehentlich die Seelen der Verstorbenen annäht und ihnen die Rückkehr ins Jenseits unmöglich macht.

Auf dem Tisch finden sich Heiligabend in vielen Familien mindestens zwölf Gerichte und jeder muss wenigstens ein bisschen von jedem Gericht probieren. Die Zahl zwölf steht für die zwölf Apostel oder für die Zahl der Monate im Jahr. In vielen Häusern steht auf dem reich gedeckten Tisch immer ein leeres Gedeck. Traditionsgemäß ist es für einen unerwarteten Gast oder die Seelen der Verstorbenen bestimmt.

Erst nach dem Essen werden die Geschenke ausgepackt, die das Christkind gebracht hat.

Die Messe um Mitternacht wird im ganzen Land gefeiert. Sie soll an die Hirten erinnern, die nach Betlehem gingen, um das Christkind zu begrüßen. Nach der Messe werden oft noch Süßigkeiten genossen.

Ein beliebter Brauch ist es, ein bisschen Heu unter das Tischtuch zu legen. Es soll die Krippe, in der das Christkind lag, symbolisieren. Die Familienmitglieder können auch später ihr Glück versuchen und Heuhalm ziehen. Derjenige, der den längsten zieht, wird auch am meisten Glück im kommenden Jahr haben. Ganz ähnlich ist eine weitere Tradition. Man steckt eine Fischschuppe oder eine Fischgräte nach dem Essen in die Geldbörse. Sie soll garantieren, dass das Geld nicht ausgeht.

Ein schöner Brauch ist es auch, eine Nuss in einem Kuchen zu verstecken und dann

die Kuchenstücke an die Familienmitglieder zu verteilen. Auch hier gilt: Wer die Nuss in seinem Stück findet, wird ein erfolgreiches Jahr haben.

Am Heiligabend kochen die Frauen und bereiten das Essen vor. Die Männer haben die Aufgabe, den Weihnachtsbaum zu schmücken. Dazu gehören Christbaumkugeln, Lametta und Engelshaar. Bei den Kerzen scheiden sich die Geister. Traditionell nahm man natürlich echte Kerzen. Heutzutage werden die Kerzen mehr und mehr durch die elektrische Variante ersetzt, die auch wesentlich sicherer sein dürfte.

Das Frühstück ist fleischlos. Mittags gibt es einen Mohnstrudel. Das Abendessen fällt dann üppig aus. Es gibt Erbsen- oder dunkle Bohnensuppe. Es folgt ein gebratener Karpfen mit Kartoffeln und Sauerkraut, das mit Steinpilzen verfeinert wird. Als Nachspeise werden ein Lebkuchenpudding, Kompott, Rosinen, Nüsse und Mandeln aufgetischt.

Der Tisch selbst wird feierlich gedeckt. Unter jeden Teller wird eine kleine Münze gelegt, die Glück und Reichtum im kommenden Jahr symbolisieren soll. In die Mitte kommen Brot, Salz, Butter, eine Kerze mit Streichhölzern. Nicht fehlen dürfen Rosenkranz und Gebetbuch. Unter den Tisch wird eine Schüssel mit Weizen für die Tiere im Stall gestellt.

Um Mitternacht geht man dann in die heilige Messe, die heute sehr feierlich ist und sich über zwei Stunden hinzieht.

Egal wo und wie Sie Weihnachten feiern. Wir wünschen Ihnen ein frohes und geruhames Fest und uns allen ein hoffentlich friedvolles Jahr! ■

Voreilige Weihnachtsgrüße

Hildegard Schulte

Wo ist eigentlich die Postkarte geblieben? fragt sich Tante Friedchen. Wer schreibt noch Glückwunsch- oder Weihnachtskarten?

Auch in Urlaubsorten findet man immer weniger Ansichtskartenständer.

Stattdessen schreibt man eine Textnachricht mit dem Smartphone, fügt ein selbst aufgenommenes Urlaubsfoto dazu und schon ist der Urlaubsgruß fertig. Jetzt muss man nur noch den Knopf „senden“


drücken. Es ist kein Suchen am Ansichtskartenständer, kein Suchen nach einer Briefmarke und kein Suchen nach einem Briefkasten mehr nötig. Trotzdem schreibt Tante Friedchen ab und zu eine Ansichtskarte. Schon beim Aussuchen der Karte stellt sie sich vor, an wen sie die Karte schicken will. Welches Bildmotiv und welcher Text würden dem Empfänger gefallen?

Neulich fällt ihr plötzlich ein, dass sie ihre Freundin Mathilde an eine Verabredung erinnern wollte. Das hätte sie beinahe vergessen. Da muss dann doch



das Smartphone helfen. Schnell hat sie den Text geschrieben und schnell hat sie Mathilde auch noch ein schönes Wochenende gewünscht. Es dauert nicht lange, bis Mathilde mit einer Textnachricht antwortet.

„Geht es Dir gut“, schreibt sie, „muss ich mir Sorgen machen? Du hast mir gerade ein schönes Weihnachtsfest gewünscht.“ Tante Friedchen grinst vor sich hin. Da hat sie wohl nicht auf das Textvoraussageprogramm mit seinen voreiligen Vorschlägen geachtet. Vielleicht hat das Programm mit seiner „künstlichen Intelligenz“ aber schon in die Zukunft geschaut, schließlich ist ja bald Weihnachten. ■



Ambulante Dienste e.V.
Bohlweg 10 • 48145 Münster
Telefon: 0251/133 01-0 • Telefax: 0251/133 01-20

• **Beratung** •
• **Häusliche Pflege** • **Persönliche Assistenz** •

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

A. 31/06-2/00

Krumbholz, Auler, Haubenreißer

Alte Berufe leben fort in heutigen Familiennamen - Teil 2

Bärbel Elstrodt

Viele heutige Familiennamen leiten sich ab von Bezeichnungen für alte bäuerliche und handwerkliche Tätigkeiten. So leben viele alte Berufe, die heute beinahe vergessen sind, in zahlreichen Familiennamen fort.

Die Herstellung, Gewinnung und Verarbeitung von Leder und Holz war im Mittelalter ein großes Tätigkeitsfeld. Die „Lederer“, „Gerber“ und „Rotgerber“, die „Loher“ und „Lohkittel“ stellten aus Rinder-, Kälber- und Pferdehäuten robustes Leder her für Stiefel, Riemen und Pferdegeschirre. Die „Weißgerber“ und „Wittleder“ fertigten für Handschuhe, Taschen und Beutel feines Leder aus Schaf- und Ziegenfellen. „Ircher“ (mhd. irch = Bock bzw. weißgegerbtes Bocksleder) machten weiches Leder aus Gämsen-, Hirsch- und Rehellen. Die „Löscher“ („Loscher“, „Löschner“) stellten Losch her, ein Leder für Bucheinbände, das auf der einen Seite rot, auf der anderen



Der Kürschner

Alle Bilder sind dem Hausbuch der Landauerschen Zwölfbrüderstiftung (Nürnberg 1511-1706) entnommen und sind gemeinfrei.

weiß war. „Loher“ benutzten zum Gerben Lohe, das war Rinde von jungen Eichen und Fichten, „Wittleder“ nahmen Alaun. Die Gerbstoffe verhinderten das Eindringen von Fäulnisbakterien in die Lederhaut und machten sie geschmeidig.

Die Gerber verkauften das fertige Leder an andere Handwerker: Die „Gürtler“ fertigten Leder-gürtel an und verzierten diese mit Schnallen und Metallbeschlägen. Gürtel mussten früher stabiler sein als heute, denn an ihnen wurden Geldbeutel und Wehrgehenk (eine Vorrichtung, in die man Degen und Seitengewehr einhängte) befestigt. Die „Taschenmacher“, „Taschner“ und „Beutler“ verarbeiteten Leder zu Taschen und Beuteln, die „Hentscher“ (mhd. hentsche = Handschuhe) zu Handschuhen und die „Schomaker“ zu Schuhen. „Korduan“ hießen jene Schumacher, die feines Leder aus Ziegenfellen verarbeiteten, das so sorgfältig gegerbt war, wie es in der spanischen Stadt Córdoba üblich war. Die „Sattler“ stellten lederbezogene Sättel aus Buchsbaumholz her, die „Hamacher“ machten „hame“, das sind Kummets und Halsgeschirre für Zugtiere, und die „Riemenschneider“ schnitten Riemen.

Nicht nur das Leder, sondern das ganze gegerbte Fell verarbeiteten die „Kürschner“, „Belzer“ und „Pelzner“. Die „Kürschner“ (mhd. kürsen = Pelzrock) waren neben den Goldschmieden die wohlhabendsten und angesehensten Handwerker im Mittelalter. Sie fertigten ihre Waren aus den kost-



Der Wagner

baren Pelzen von Zobel, Hermelin, Biber, Marder und Luchs. Die „Pelzler“ („Belzer“) verarbeiteten weniger wertvolle Pelze wie Schaf und Wolf.

Wie bei der Lederherstellung und -verarbeitung entwickelte sich auch bei der Holzgewinnung und -verarbeitung eine Vielzahl einzelner handwerklicher Berufe. „Hölzer“, „Holzmann“ und „Holzhauer“ fällten die Bäume, „Klüber“ (mhd. klobe = gespaltenes Holzstück) spalteten Holz und „Sager“, „Sägemüller“ und „Brettschneider“ zerlegten die Stämme zur weiteren Verarbeitung in Bretter. Die Wagenbauer, die Bau- und Möbeltischler, die Fassmacher und die Holzschuhmacher verarbeiteten das Holz weiter.

Die „Stellmacher“, „Wagner“ und „Wegener“ fabrizierten hauptsächlich Holzräder, Wagen-gestelle und Kutschen. Ein gutes Rad anzufertigen war eine besondere Kunst. Der „Rademacher“ musste dazu verschiedene hölzerne Bauteile herstellen. Für die Radnabe nahm er Rüsterholz, da dieses nicht reißt, für die Speichen Eichenholz, da es sehr haltbar ist und für die Felgen Eschenholz, da

es sehr biegsam ist. Die Arbeit des Wagenbauers war sehr vielseitig, deshalb waren für seine Tätigkeit auch viele Berufsübernamen geläufig, die sich auf einen Teil des hergestellten Artikels oder auf ein Werkzeug bezogen, so z.B. „Rademacher“, „Nabholz“, „Felgenmacher“, „Felgenhauer“, „Achsenmacher“, „Aßhauer“ und „Esser“. Ein „Wagner“ wurde zuweilen auch „Krumbholz“ genannt, da er sein Meisterstück „in Krumbholz“, also in krumm gewachsenem Holz, anfertigen musste.

Der „Zimmermann“ (nd. „Timmermann“) war im Mittelalter der wichtigste Bauhandwerker, er errichtete mit dem Baumaterial Holz („Timmer“) die Fachwerk- und Holzbauten. „Pfettenhauer“ lieferten die Längsbalken für den Dachstuhl und „Schindler“ bzw. „Schindelhauer“ sorgten für die Dachschildeln, die aus dem Holz von Lärchen und Fichten hergestellt wurden.

Feinere Arbeiten machten „Tischler“, „Schreiner“, „Schreinemacher“, „Kistenmacher“ und „Kistler“, sie fertigten Tische, Schreine und Kisten an. Der Tisch (lat. discus) war übrigens ursprünglich Tisch und Schüssel zugleich: die Germanen hatten bei den Mahlzeiten kleine, mit einer Vertiefung versehene hölzerne Platten vor sich stehen, an



Der Goldschmied

denen sie saßen und aus welchen sie aßen. In einem Schrein (lat. scrinium) wurden ursprünglich kostbare kirchliche Gegenstände aufbewahrt, die späteren „weltlichen“ Truhen und Kästen (lat. cista = Kasten) nahmen dagegen Kleidung und Geld auf.

Schalen und Schüsseln drehten die „Schüssler“, hölzerne Becher und anderen Hausrat die „Drechsler“. Die „Hölscher“ machten aus Pappelholz Holzschuhe, die Holsken, und die „Tripmaker“ Trippen, einfache Holzschuhe mit hölzerner Sohle und Lederriemen.

Die Hersteller von Fässern und Tonnen hießen je nach Landschaft „Böttcher“ (mhd. bode = Fass), „Küfer“ (lat. cupa = Fass), „Fassbinder“ oder „Schäffler“ (mhd. schaf = Fass). Fässer wurden in großen Mengen gebraucht zur Lagerung und zum Transport von Lebensmitteln, in der Weinwirtschaft, bei der Bierbrauerei und zum Gerben und Baden. Die Gefäße wurden aus einzelnen Dauben zusammengestellt (gebunden), durch Wärme geschmeidig gemacht, mit Eisenreifen in die richtige Form gebracht und abschließend mit Böden und Deckeln versehen.

Kleinböttcher fertigten kleinere Holzgefäße für den Haushalt an. Die „Schopenhauer“ machten Schopen (schope = Schöpfkelle), die „Löffler“ hölzerne Löffel und die „Moldenhauer“ produzierten aus Pappel- und Weidenholz längliche, halbrunde, ausgehöhlte Holzgefäße, die Mollen. Die größten Holzgefäße waren die „Brennetröge“, in ihnen wurden nach dem Schlachten die Schweine abgebrannt und später das Fleisch eingesalzen. Etwas kleinere Mollen wurden als Backtröge benutzt. Die „Metermollen“



Der Harnischmacher

dienten zum Wurstn und die kleinen „Möllekes“ gebrauchte die Bäuerin zum Butterkneten. Da das Material teurer war als die Arbeitskraft, wurde jeweils aus dem mittleren „Abfall“ die nächst kleinere Molle angefertigt, zum Schluss entstanden die Löffel und Kellen.

Zahlreiche Handwerker fertigten metallene Gegenstände an, auch diese Arbeiten prägten viele Eigennamen. Für die Metallbearbeitung war in erster Linie der „Schmied“ zuständig. In germanischer Zeit war er der kunstgewerbliche Arbeiter, der „Geschmeide“ herstellte. Später wurde seine Tätigkeit vielschichtiger und er hieß dann Grob- oder Kleinschmied, Gold- oder Kupferschmied, Bach- oder Waldschmied, je nachdem, welches Produkt er herstellte, welches Material er bearbeitete oder wo der Standort seiner Schmiede war. Da früher selbst in kleinsten Orten ein Schmied tätig war, ist der Familienname „Schmidt“ (mit den Varianten „Schmied“, „Schmiedt“, „Schmedt“, „Schmitz“, „Schmidke“) heute der zweithäufigste in Deutschland.

Der „Groschmied“ war hauptsächlich mit Wagenbau und Hufbeschlag befasst. Der „Waffenschmied“ war im Mittelalter ein besonderer Künstler, ►

aus seiner Werkstatt kamen Messer, Schwerter und Rüstungen. Bei der Vielzahl der hergestellten Gegenstände erfolgte auch hier, wie bei anderen Handwerken, bald eine Spezialisierung: Beim „Harnischmacher“, „Plattner“ und „Blattner“ bestellten die Ritter ihre Plattenpanzer, Klingen machte der „Klinger“, Messer gab es beim „Messerschmied“ bzw. „Messerer“ und der „Bartenschlager“ (mhd. barte = Beil, mhd. slahen = schlagen) fertigte Beile und Streitäxte. Die roh geschmiedeten Schwerter und Klingen mussten poliert und geschliffen werden, das war die Arbeit vom „Schwertfeger“ (mhd. vegen = fegen, reinigen, scheuern). Ein „Haubner“ sorgte für Pickelhauben, Helme und Sturmhauben und der „Haubenreißer“ verzierte die Kopfbedeckungen anschließend mit Ornamenten.

In der Kleinschmiede bzw. Blechschmiede arbeiteten „Messingschlager“, „Klemperer“, „Klempner“ (klempern = Blech auf dem Amboss hämmern), „Blechner“, „Blechmann“ und „Schlosser“. Sie machten Vorhängeschlösser, Tür- und Truhen-



Der Messerer

schlösser und weitere notwendige Dinge für Haus und Hof: Öfen, Wasserpumpen und Kaminabdeckungen, reich verzierte Klopfer und Türgriffe, kunstvolle Beschläge für Kirchentüren, Truhen und Kassetten. Der „Drahtschmied“ stellte Drähte her, der „Nadler“ machte daraus Nadeln, der „Spener“ Stecknadeln (mhd. spenel = Stecknadel) und der „Sieber“ Siebe.

Der „Kesselschmied“ bzw. „Kesselmacher“ fertigte Kessel, Bottiche und Pfannen aus Kupfer und Messing, die er allein durch manuelle Bearbeitung (ohne Erhitzen oder Schmelzen) in die richtige Form brachte. Die Hersteller von Töpfen und Gefäßen

trugen regional ganz unterschiedliche Namen. Da gab es die „Haffner“ und „Häfner“ (mhd. haven = Topf), die „Düppenbecker“ (mnd. duppe = kleines Gefäß), „Pötter“ und „Töpfer“ (mnd. pot = irdener Topf), die „Ullner“, „Auler“ und „Euler“ (lat. olla, mhd. ule = Topf). Die „Groper“ fertigten eiserne Töpfe (mhd. grope/groppe = eiserner Kochtopf). Einige von ihnen latinisierten übrigens in der Zeit des Humanismus ihren Namen zu „Gropius“.

Töpfe für den täglichen Gebrauch wurden aus Ton geformt und anschließend im Ofen „gebacken“; wertvollere Metallgefäße dagegen wurden gegossen. Seit in Böhmen und in der Grafschaft Wolkenstein vom 13. Jahrhundert an Zinn bergmännisch abgebaut wurde, bestanden im Mittelalter viele Schüsseln, Kannen, Teller und Krüge aus diesem Metall. Bei der Berufsbezeichnung wurde die unterschiedliche Herstellung kenntlich gemacht durch die Endung -bäcker bzw. -gießer. „Gropengießer“ und „Kandelgießer“ stellten Gefäße aus Metall her, „Düppenbecker“ und „Pottbäcker“ machten Tontöpfe. ■

Auf und davon

Marion Gitzel

Fünftehnter November 1988. Mein Mann und ich gehen auf Reisen - dieses Mal sogar durch die Mauer hindurch - und das auf Nimmerwiedersehen. Meine Mutter hat Geburtstag, wir dürfen sie wider Erwarten für 8 Tage als Ehepaar besuchen. 1987 war ich allein bei ihr. Das war der endgültige Auslöser für gemeinsame Fluchtge-

danken. Unsere Personalausweise blieben in Dessau zurück. Wegen der Kontrolle auf Wiederkehr.

Wir stehen am Morgen besagten Tages an den Gleisen und warten. Mit uns eine Familie: traurige Drillingsmädchen mit dem Papa, sie sind das „Rückkehrpfand“, denn nur die Mama wird tageweise in den Westen fahren dürfen. Wenig Zeit für

Gefühle. Auch wir steigen in den Zug, finden das Abteil, das wir mit vier anderen Menschen teilen, vermutlich Stasi-Leuten darunter. Wir alle schweigen, noch ist es gefährlich, sich über irgendetwas auszutauschen. Eine makabre Situation, dirigiert von Angst und Ungewissheit.

Unser orangefarbener Trabant bleibt in der verschlossenen Garage zurück, die Wohnung, die Arbeit, der Hausrat, die Heringe im Keller für Weihnachten, das alles bleibt zurück. Und Nachbarn und Verwandte auch. Sie

wissen von nichts. Besser so. Nur eine gute Bekannte, die das auch vorhat, was wir gerade tun. Mit schweren Koffern und mehr Inhalt, als wir für 8 Tage brauchen, brechen wir auf. Wir hoffen und beten, dass es eine gnädige Kontrolle am Grenzübergang geben wird. Und tatsächlich: der Kontrolleur guckt sich nur die Pässe an, schaut in die Gepäcknetze, fragt, welcher Koffer wem gehört, und geht wieder. Andere Mitfahrer werden von grimmig schauenden Beamten aus dem Zug geholt, der mehrere Stunden hält, und verschwinden hinter schweren Türen. Wir wissen nicht, was warum mit ihnen geschieht. Es ist besser für uns, nicht neugierig zu sein. Doch die Gedanken sind glücklicherweise frei.

Irgendwann, es ist Mittagszeit, fährt der Zug wieder los. Und dann sind wir bald im Westen. Ohne zu wissen, dass dies gerade passiert, schaut es auf einmal, durch die Abteifenster geblickt, so anders aus, so bunt, die Dächer in Ordnung, die Straßen, alles sauber und anders als gewohnt. Wir beginnen ein wenig mit unverbindlichen Gesprächen. Und packen unsere Brote aus und etwas zu trinken. Das überbrückt das Schweigen, das tief in uns immer noch zu „hören“ ist. Sehr seltsam.

Weihnachten ist noch ganz weit weg für uns. Unsere Gedanken bewegen sich rückwärts, zunehmend aber auch schon vorwärts. Was wird Mama auf dem Bahnsteig sagen, wenn wir erzählen, dass wir nicht wieder zurückfahren wollen? Doch in Dingen, die Mut brauchen, kann ich mich auf sie verlassen. Sie hat mit ihrem Lebensgefährten 1982 als Rentnerpaar auch der DDR Adé gesagt, sie durften beide gemeinsam mit Möbelwagen ausrei-



sen. Zwei alte Leute weniger, der Staat war nicht traurig darüber, Renten gespart zu haben.

Wir müssen in Unna umsteigen. Gott sei Dank, raus aus dem stickigen Abteil und rein ins Neue, Unbekannte. Überall schon Weihnachtliches. Unser Blick dafür ist ungeübt. Und getrübt auch. Wir sind die Neuen!, würden wir gern schreien, könnten wir eigentlich auch, doch wir schleppen die bleischweren Koffer, jeder zwei davon, um den anderen Zug zu suchen und mit ihm nach Münster weiterzufahren.

Und dann ist auch diese Reise zu Ende. Und Mutter und ihr Schatz stehen auf dem Bahnsteig und warten auf uns. Da sind wir, Mama!, und damit du es auch gleich weißt, wir fahren nicht wieder zurück. Sie hat es geahnt seit den „Vorgesprächen“ mit mir allein 1987. Und nun sind wir da, zwei Ausreißer, die dem maroden Staat „da drüben“ einen Fußtritt gegeben haben. Für andere mit, die – vielleicht familiär – so einen Schritt nicht tun würden oder darauf hoffen, dass sich auch für sie etwas ändern wird. Ein Jahr vor der Wende.

Wir wissen ja nicht, wie sich alles weiterentwickelt im Osten. Gorbis Spuren sind überall sichtbar geworden, doch es dauert noch. Der Ostdeutsche

ist zwar mutig und vieles Einschränkende gewöhnt, doch er ist über die Jahrzehnte hinweg auch eingeschüchtert und seiner individuellen Einzigartigkeit beraubt worden. Er weiß nicht mehr, was er kann und wie weit sein Mut reicht, um das Land, in dem er lebt, zu verändern und lebenswert und klug und schön zu machen. Und wie die Welt „da draußen“ ist, weiß er auch nicht. All das muss er erst lernen, sich aber zuvor von den Fesseln der Diktatur befreien. Und von der Angst, dass wieder mit Panzern alles nach Aufbegehren Riechende niedergewalzt wird.

Wir haben ein kleines Hotelzimmer in Nienberge bezogen, das uns Mutters Lebensgefährte gesponsert hat. Damit wir für uns sind und unsere nahezu täglichen Behördenwege schon morgens stadteinwärts von dort aus, ohne die beiden in ihrem Rhythmus zu stören, mit Fahrrädern erledigen können.

Zu Weihnachten haben wir bereits eine schöne Neubauwohnung in der Nähe meiner Mutter. Noch ist sie leer, doch das wird sich bald ändern.

Wir schauen zwei Wochen lang aus dem Zimmerfenster auf den kleinen Markt hinunter, der weihnachtlich unsere diffusen Gefühle und Gedanken erhellte und auch schon ein bisschen froh und dankbar werden lässt. Die Festtage sitzen wir mit Mama und ihrem Schatz in deren Wohnung und genießen das leckere Essen und auch die neue, unbekannte Freiheit. Zwei Supermärkte, eine Drogerie und eine moderne Arztpraxis mit Apotheke gleich gegenüber, was für ein Luxus!, der staunen und demütig werden lässt. Hallo, Ihr Landsleute, wir sind da! Danke, Gott! ■



Die Salzstraße, deren Name noch heute an ihre Bedeutung zur Hansezeit erinnert
Fotos: Pollerberg

Das erstaunliche Modell der Hanse

Adalbert Pollerberg

Wenn von Hansestädten die Rede ist, denken wir meist an große Hafenstädte. Kein Wunder: Tragen Lübeck, Hamburg, Bremen und Rostock doch bis heute den Titel „Hansestadt“ stolz in ihrem Namen. Dass auch Städte abseits vom Meer wie Köln, Braunschweig oder Nürnberg bedeutende Städte der deutschen Hanse waren, ist nur wenigen bewusst. Dass aber gerade die westfälische Hanse die meisten Mitglieder hatte, ist weithin unbekannt. Tatsächlich waren hier über 90 Städte und Dörfer organisiert: von Bocholt bis Beverungen und von Quakenbrück bis Olpe. Zum Vergleich: Im gesamten Ostseeraum zwischen Kiel und Tallinn (damals Reval), dem klassischen Handelsgebiet der Hanse,

gab es „nur“ 43 Hansestädte. Doch größere Bedeutung erlangten in unserem Raum vor allem Dortmund, Soest, Osnabrück und auch Münster als sogenannte „Vierstädte“ und wichtige Handelszentren.

Ausgang nahm der Bund der Hanse um 1150 mit der Gründung der Stadt Lübeck als Tor zur Ostsee. Heinrich der Löwe gab der Stadt, die er in erobertem Gebiet gründete, eine

neuartige Rechtsordnung und räumte den Kaufleuten besondere Privilegien und den militärischen Schutz für ihren Handel ein. Sicherheit auf den Handelsrouten, aber auch Sicherheit gegen die Willkür des Adels wurden die Grundpfeiler für Handel und

Wohlstand. Der Handel mit Holz, Fisch, Pelzen und Salz, aber auch mit Luxusgütern, stieg sprunghaft an und zog viele Händler in die Städte des Ostseeraums, weil sie gute Geschäfte witterten und auch riskante Unternehmungen wagen konnten. Bald spannte sich das Netzwerk von Hansestädten über Visby auf Gotland als Drehscheibe bis nach Nowgorod in Russland und Bergen in Norwegen. Mit der Erfindung der Kogge, einem bauchigen und zugleich seetüchtigen Handelsschiff, das besonders viele Waren aufnehmen konnte, entwickelte sich ein reger Handel bis nach Westeuropa. Das Stadtrecht nach dem Vorbild Lübecks machte Schule, weil es nicht nur für die Kaufleute selbst einen enormen Gewinn brachte, sondern auch den Lebensstandard der Men-

schen steigerte und die Steuereinnahmen der Fürsten.

Von Anfang an siedelten sich auch viele westfälische Kaufmannsfamilien in den Hafenstädten

des Ostseeraums an. Gefördert durch die familiären Bande partizipierte bald auch Westfalen am Projekt der Hanse als Rohstoffquelle, Absatzmarkt und Transfergebiet. In Ermangelung großer Flüsse zwischen Rhein und Weser musste die Ware hier auf dem Landweg transportiert werden. So querten Salz, Felle oder Fische aus dem Ostseeraum, Textilien aus Flandern, Oliven und Wein aus Italien, das Land. Durch die Umschlagplätze von Fluss zu Landweg, die kurzen Distanzen, die man über Land bewältigen konnte, sowie die lokalen Absatzmärkte, war das Netz der Hansestädte in



Bronzeringe aus der Salzstraße von den Teilnehmern beim Hansetag 1993

Westfalen besonders dicht, ohne dass die meisten von ihnen eine besondere Bedeutung erlangten.

Bereits 1246 – nur 100 Jahre nach der Gründung Lübecks – schlossen sich die Städte Münster und Osnabrück mit Coesfeld, Herford und Minden zum „Ladbergener Städtebund“ zusammen. Dieses Bündnis war eine Initiative der Bürgerschaft für mehr Sicherheit bei Handel, Verkehr und Markt und stellte sich gegen die geistlichen Stadtherren und die Privilegien des Adels. Sieben Jahre später folgte der „Werner Bund“, bestehend aus Soest, Dortmund, Münster und Lippstadt.

Trotz der Freiwilligkeit des Bundes herrschte eine strenge Ordnung, die auch Sanktionsmaßnahmen kannte. An wiederkehrenden Hansetagen kamen Vertreter dieser Städte zusammen und berieten sich. Dort wurden auch Konflikte zwischen Städten oder Kaufmannsriegen verhandelt und entschieden. Manchmal mit drastischen Maßnahmen. Zum Beispiel wurde einmal ein Handelsboykott der überaus wichtigen Börsenstadt Brügge durchgesetzt, an den sich alle deutschen Hansestädte hielten, weil den Kaufleuten bestimmte Privilegien in Flandern entzogen worden waren. Oder man entschied sich für einen Waffengang gegen den dänischen König, der die wichtige Drehscheibe Visby unter seine Gewalt bringen wollte.

Im 16. Jahrhundert, als sich durch die Entdeckung Amerikas die

Handelsschwerpunkte verschoben, verlor auch die Hanse an Bedeutung. Auch wenn es ab 1669 keine Hansetage mehr gab, wurde der Städtebund nie offiziell aufgegeben. Seit 1980 wird das Netzwerk der Städtekooperation mit Hansetagen der Neuzeit wiederbelebt. Auch in Münster fand 1993 ein solcher Hansetag statt. Die in der Salzstraße eingelassenen Bronzeringe der Teilnehmerstädte erinnern daran. Es gibt inzwischen auch einen Verein der Westfälischen Hanse mit Sitz in Herford, der sich um das Erbe der Hanse bemüht und zu Veranstaltungen einlädt.

Wenn man das Erbe der Hanse rückblickend betrachtet, ist unverkennbar, dass ihr die Stadt Münster und die Region Westfalen viel zu verdanken hat. Der Städtebund war mit den Prinzipien von Rechtssicherheit, (wehrhafter) Freiwilligkeit und bürgerlicher Emanzipation ein erstaunliches Kontrastprogramm



Netz der westfälischen Städte im Bund der Hanse
Quelle: www.lwl.org



Historischer Ladekran am einstigen Lippshafen in Haltern

zum „finsternen Mittelalter“, in dem Waffengewalt und Armut vorherrschten. Es war ein Modell des Frühkapitalismus, das die Herrschaftsstrukturen von Adel und Kirche zwar nicht auflöste, aber allmählich unterlief. Allerdings darf man auch die Schattenseiten dieses Modells nicht ausblenden: die Förderung von Profiten und Privilegien kleiner Eliten, die Kolonisierung von Landstrichen etwa im Baltikum ohne Rücksicht auf die indigene Bevölkerung und die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen, etwa des Herings in der Ostsee, dessen Bestände sich seit der Hansezeit nie wieder erholt haben. Und dennoch kann uns der erstaunliche Bund der Hanse daran erinnern, dass Kooperation und (wehrhafte) Freiwilligkeit ein Erfolgsmodell in widrigen Zeiten sein können.



Europa – ein Buch mit sieben Siegeln?

Regine Prunzel

Die nächste Europawahl ist für Deutschland bereits terminiert. Am Sonntag, dem 9. Juni 2024, sind die Bürgerinnen und Bürger wieder aufgerufen darüber abzustimmen, wie sich das nächste Europäische Parlament zusammensetzt. Leider findet sie erfahrungsgemäß nicht allzu viel Zuspruch. Die Beteiligung liegt regelmäßig zwischen 40-50%. 2019 wurden in Deutschland 61,38% erreicht und damit eine höhere Beteiligung als üblich verzeichnet.

Da stellt sich die Frage, warum die Europäer sich nicht stärker engagieren. Ein Grund könnte die widersprüchliche Wahrnehmung der Europäischen Union sein. Steht für die einen der Begriff für eine Staatengemeinschaft, die seit den 50er Jahren Frieden und Freiheit symbolisiert, reagieren andere abwehrend. Sie verbinden mit Europa Bürgerferne, mangelnde Demokratie und unsinnige Regelungen. Gerne wird dann Bezug genommen auf eine Regelung, die den Krümmungsgrad von Gurken normierte. Diese Regelung hat in der Tat existiert. Zum einen wurde sie aber längst abgeschafft. Zum

anderen hatte sie nachvollziehbare Gründe. Zur Zeit des Erlasses dieser Regelung war die Logistik der Verpackungsindustrie noch nicht so ausgereift. Sie war darauf angewiesen, dass die zum Export vorgesehenen Gurken nur einen bestimmten Krümmungsgrad aufwiesen, damit immer die gleiche Anzahl Gurken in den Karton gelegt werden konnte. Gurken mit einem stärkeren Krümmungsgrad konnten selbstverständlich stets weiter im Lande verkauft werden.

Demgegenüber wird nur wenig über die Vorteile der Europäischen Union gesprochen. Machen wir uns bewusst, dass wir Freiheiten genießen, die es zu schützen gilt. Reisen zu können, ohne ein Visum beantragen zu müssen, ist für uns so selbstverständlich geworden, dass wir schon gar nicht mehr darüber nachdenken. Die Zeiten, in denen man in die Niederlande fuhr um Butter, Käse und Zigaretten zu kaufen, sind vielen sicher noch gegenwärtig. Die Einkäufe wurden so getätigt, dass man möglichst die erlaubten Mengen nicht überschritt und keinen Ärger mit dem Zoll bekam. Man musste den Ausweis vorzeigen,

es gab eine Grenzkontrolle und wenn man Pech hatte, wurde man rausgewinkt, damit der Wagen auf möglicherweise geschmuggelte Waren untersucht werden konnte. Heute nehmen wir den Grenzübertritt nach Dänemark, Belgien oder in die Niederlande schon gar nicht mehr wahr, denn es gibt keine Schlagbäume mehr, die heruntergelassen sind.

Erst, wenn wir in ein Land reisen wollen, in dem Visapflicht herrscht, wird uns vielleicht für einen kurzen Moment bewusst, wie einfach es ist, in Europa zu reisen. Gleiches gilt für die Währung. Wir müssen kein Geld mehr tauschen und mühsam den Kurs umrechnen. In den meisten Ländern gilt der Euro. Dort wo er noch nicht zur geltenden Währung wurde, wird er regelmäßig zumindest akzeptiert. Studierende genießen es, im europäischen Ausland zu studieren und diese Studienzeiten problemlos angerechnet zu bekommen. Wir können in jedem Mitgliedsland ohne große Formalitäten leben und arbeiten und erworbene Rentenanwartschaften gehen nicht verloren, sondern können angerechnet werden. Die Liste der Vorteile ließe sich noch um viele Punkte erweitern. Warum also gibt es trotzdem oft emotionsgeladene Debatten um die Europäische Union, ihre Arbeit und ihre Errungenschaften?

Der Grund liegt darin, dass wir zu wenig wissen über dieses Konstrukt „Europa“. Wie funktioniert es eigentlich? Wer darf was entscheiden? Und welche Rolle spielen die Lobbyisten, von denen es in Brüssel, wenn man den Berechnungen von LobbyControl folgt, schätzungsweise 25.000 mit einem Jahresbudget von 1,5 Milliarden Euro gibt?

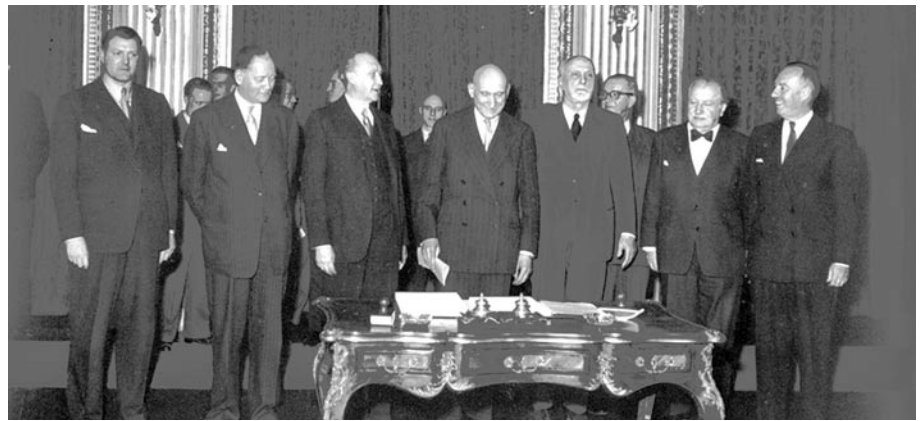
Die MSZ möchte mit dieser

Ausgabe eine kleine Reihe von Artikeln starten, die Licht in das scheinbare Dunkel des europäischen Gefüges bringt. Nur wenn wir die Tatsachen kennen und hinter die Kulissen blicken, sind wir in der Lage, uns ein realistisches Bild zu machen.

In der Europäischen Union finden sich nach dem Austritt Großbritanniens aktuell 27 Mitgliedstaaten, die gemeinsam Richtlinie und Verordnungen diskutieren und verabschieden, die dann in allen europäischen Mitgliedsländern Gültigkeit erlangen.

Sie ist entstanden aus der wirtschaftlichen Not nach zwei verheerenden Weltkriegen und dem Wunsch, sich nie wieder feindlich gegenüberstehen zu müssen. Als Konsequenz schlossen sich Belgien, die Niederlande, Luxemburg, Deutschland, Italien und Frankreich zunächst zur EGKS (Europäische Gemeinschaft für Kohle und Stahl) zusammen. Es folgten 1957 zwei weitere Verträge zur Europäischen Atomgemeinschaft (Euratom) sowie zur Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft (EWG). Aus diesen sogenannten „Römischen Verträgen“ und damals noch drei Gemeinschaften wurde nach und nach der Vertrag von Lissabon, der unsere heutige Rechtsgrundlage darstellt.

Wir können stolz darauf sein, dass diese Union bis heute gehalten hat. Dies insbesondere, wenn man auf ihre durchaus wechselhafte Geschichte schaut. Erinnern Sie sich noch an den Spruch: „Hast Du einen Opa, schick ihn nach Europa?“ Dies kennzeichnete die Anfangsjahre, in denen man altgediente Politiker nach Brüssel schickte, um sie zu versorgen. Heute sind wir gut beraten, qualifizierte Persönlichkeiten



Vertrag über die Gründung der Europäischen Gemeinschaft für Kohle und Stahl (EGKS). Unterzeichnung: Paris (Frankreich), 18. April 1951, Paris - Quai d'Orsay, Paris – Außenministerium. Im Vordergrund Konrad Adenauer und Robert Schuman

ten für das Europaparlament zu nominieren, damit sie gemeinsam mit ihren über 700 Kollegen und Kolleginnen die bestmögliche Politik machen können. Es folgte die spöttisch als „Eurosklerose“ bezeichnete Periode, die für die Krisenphase der europäischen Integration zwischen 1973 und 1984 verwendet wurde. Sie war gekennzeichnet durch Bestrebungen, die Öffnung der europäischen Märkte zu verringern und teilweise zur Stärkung der nationalen Wirtschaftspolitik zurückzukehren. Der Beitritt neuer Staaten gab der Union Aufschwung und sie konnte diese Krise, wie auch weitere, die folgten, überwinden.

Im Rückblick kann man sagen, dass wir auf eine Erfolgsgeschichte blicken. 27 Staaten mit unterschiedlichsten Strukturen und Bedürfnissen über einen so langen Zeitraum zusammenzuhalten ist ein Drahtseilakt, den es

zu meistern gilt. Dies gelingt nur mit einer starken Unterstützung der europäischen Bürgerinnen und Bürger. Es wäre schön, wenn diese nicht zuletzt auch durch eine hohe Wahlbeteiligung deutlich würde. Dazu ein Tipp. Kontaktieren Sie das Wahlbüro ihres oder ihrer Europaabgeordneten. Sie bieten oft Fahrten nach Brüssel oder Straßburg an. Dort können Sie an Sitzungen teilnehmen und sich live darüber informieren, wie im Europaparlament Politik gemacht wird und welche Möglichkeiten Sie haben, sich daran zu beteiligen.

Die MSZ wird Sie in den nächsten Monaten mit weiteren Informationen versorgen, damit Sie gut gerüstet mit ihrer Stimme bei der Europawahl dazu beitragen können, dass wir auch künftig in Sicherheit und Frieden und wirtschaftlichem Wohlstand in Europa leben können. ■



*Sitzungssaal (Hemicycle) des Europäischen Parlaments in Straßburg
Quelle (alle Bilder): EU-Kommission - Audiovisueller Dienst*



Ältere Frauen bei Yoga-Übungen

Foto: freepik

„Ich hab' doch frei!“

Stress beim Älterwerden: erkennen und bewältigen

Heike Winke

Frau Sabine T., seit 1 Jahr in Rente, weiß nicht, was mit ihr los ist. Ihr geht es schlecht. Sie fühlt sich oft erschöpft und müde, hat Kreislaufprobleme, Magenschmerzen und starke Verspannungen. Fast so wie in den anstrengendsten Phasen ihrer Berufstätigkeit.

Dabei sollte es ihr doch gut gehen. Sie hat sich auf ihren Ruhestand, auf mehr Freiheit und Selbstbestimmung gefreut.

Als sie zu ihrer Hausärztin geht, stellt diese auch eine Verschlechterung ihres Blutdrucks fest. Die Ärztin spricht von typischen Stresssymptomen. Frau T. kann es kaum glauben – sie hat doch frei, steht nicht mehr unter Zeit- oder Leistungsdruck.

Frau T. hat nicht ganz unrecht. Tatsächlich sind laut repräsentativen Umfragen Rentnerinnen und Rentner deutlich weniger gestresst als Jüngere bzw. Berufstätige. Zum einen, weil Ältere vermutlich durch ihre früheren Stresserfahrungen besser mit den alltäglichen Belastungen umgehen. Zum anderen, weil die Berufsarbeit – oft noch gekoppelt

mit Familiensorge – mit ihren Stressanlässen wegfällt.

Allerdings – so erklärt die Hausärztin – erhöht sich mit dem Alter der Anteil an gesundheitsbezogenen Belastungen und auch größere Lebensveränderungen wie der Übergang in die Rente können Stress auslösen.

Und weil bei gestressten Älteren ein besonders starker Zusammenhang mit schlechter Gesundheit besteht, empfiehlt ihr die Ärztin, einen Stressbewältigungskurs ihrer Krankenkasse zu besuchen.

In dem Kurs für Ältere trifft Frau T. auf andere, die wie sie unter Stresssymptomen leiden. Die stressauslösenden Ereignisse, die die Kursteilnehmenden schildern, sind vielfältig: Erkrankungen, Verlust wichtiger Beziehungen, Mobilitätseinbußen, die Pflege Angehöriger, Wohnveränderungen und – wie bei Frau T. – die (neue) nachberufliche Lebensphase.

Allen Teilnehmenden ist gemeinsam, dass sie herausgefordert sind, mit ihren veränderten Lebensverhältnissen umzugehen

und ihren Alltag zumindest in Teilen neu zu gestalten. Kommt eine Person zu der Einschätzung, dass die eigenen Möglichkeiten dafür nicht ausreichen, entsteht Stress. Was genau aber jemanden in welchem Ausmaß stresst, ist unterschiedlich.

Um ihren persönlichen Stressoren auf die Spur zu kommen, führt Frau T. ein Stresstagebuch und hält die stressauslösenden Situationen und ihre dazugehörigen Stress-Reaktionen fest. Dabei hilft ihr, dass sie noch aus früheren Zeiten weiß, wie sich (aufbauender) Stress für sie anfühlt: starke Nacken- und Schulterverspannungen, Magenschmerzen und ein Gefühl großer Lustlosigkeit, gepaart mit innerer Unruhe. So kann sie die Gelegenheiten, die sie stressen, gut identifizieren.

Frau T. erkennt, dass ihr vor allem die fehlende Alltagsstruktur und die fehlenden Aufgaben zu schaffen machen. Sie fühlt sich irgendwie nutzlos und unterfordert – was genauso stressen kann wie Überforderung, wie sie nun weiß.

Im Austausch mit den anderen entdeckt Frau T. bei sich dazu passende Bewertungsmuster, die ihren Stress fördern (individuelle Stressverstärker). Ihr wird bewusst, dass ihr Bild vom Älterwerden im Ruhestand – bei aller „Freiheit“ und „Selbstbestimmung“ – ziemlich negativ ist: am Rand der Gesellschaft stehen, kein produktives Mitglied mehr sein, sozial isoliert und gebrechlich werden.

Nachdem Frau T. für sich analysieren konnte, was zu ihrem Stress beiträgt, geht es nun um die Stressbewältigung. Zusammen mit der Kursgruppe lernt sie, dass sie ihren Stress auf verschiedenen Ebenen bearbeiten kann: auf der instrumentellen, der mentalen und

der regenerativen Ebene.

Auf der instrumentellen Ebene sucht Frau T. nach guten Lösungen, wie sie ihre Stressoren reduzieren kann. Sie will ihren Alltag sinnvoll strukturieren und sich befriedigende Aufgaben suchen.

Auf der mentalen Ebene arbeitet Frau T. daran, förderliche Gedanken und Einstellungen zu ihrem Älterwerden im Ruhestand zu entwickeln, indem sie sich auch mit (ihren) Ressourcen und Möglichkeiten dieser Lebensphase beschäftigt. Sie möchte sich „nicht länger blockieren“, sondern auf ihre Art „produktiv sein“ und „etwas Nützliches für die Gesellschaft tun“. Bei der Suche danach, was ihr wirklich wichtig ist, besinnt sich Frau T. auf ihre Liebe zu Büchern und Literatur. Sie beschließt, eine Fortbildung zur „Lesepatin“ zu machen, um später Kindern oder alten Menschen vorzulesen.

Bezogen auf die regenerative Ebene überlegt Frau T., wie sie sich aktiv Erholung und Entspannung verschaffen kann. Hier kann sie gut an ihre früheren erfolgreichen Stressbewältigungen anknüpfen und ihre Yoga-Fähigkeiten anwenden. Sie meldet sich „zum Auffrischen“ zu einem Yoga-Kurs für Ältere an und baut tägliche Yoga-Übungen in ihre Alltagsstruktur ein.

Am Ende des achtwöchigen Stressbewältigungskurses stellt Frau T. zufrieden fest, dass sie erste wichtige Lösungsschritte gemacht hat und dass sie sich auch für den Umgang mit zukünftigem Stress besser gewappnet fühlt. Sie freut sich auf ihren Yoga-Kurs und ihre Fortbildung und darüber, dass sie sich mit einigen Kursteilnehmerinnen weiter treffen wird. ■

Bärenstarke Freunde

Josef Scheller

Wie vielfältig ist doch unsere bärige Welt!

Beginnen wir als Erstes mit den lebenden Tieren: Eisbären, Braunbären, Grizzlybären, Pandas und eine beachtliche Anzahl weiterer Bärenarten. Am Firmament kommt der Große Bär als Sternzeichen besonders im Dezember zum Vorschein. Und ein jeder, der Berlin besucht, begegnet dem Bären im Stadtwappen. Zu guter Letzt gibt es dann noch die übersüßen, bunten Gummibärchen und in der jetzigen Vorweihnachtszeit die Schokobären mit roter Schleife.

Der Teddybär

Hier und jetzt dreht sich zunächst alles um die Bären, die ihren Namen vom 26. Präsidenten der Vereinigten Staaten, Theodore Roosevelt, liebevoll Teddy genannt, erhielten: die Teddybären. Auch ich besaß als kleiner Junge solch einen gelben ca. 40 cm großen Plüsch-Teddybär. Na ja, so richtig gelb war er schon lange nicht mehr, eher grau-beige und plüschig war auch geprahlt. Direkt nach dem Krieg kam er am Weihnachtsfest zu uns ins Haus. Auf Anhieb war er mein bester Freund und musste jede Nacht bei mir schlafen. Zweimal kam er im Advent ins Christkind-Krankenhaus, um Bein, Ohr und Auge reparieren oder erneuern zu lassen. Auf diese Weise brachte mir das Christkind an drei Heiligabenden meinen Teddybär. Er war dann jedes Mal blitzblank gelb, hatte noch stärkeren Haarausfall bekommen, dafür roch er aber besonders gut nach Fliederseife. Und jedes Mal war



Teddybär aus Kindertagen

ich übergücklich! Einen dritten Christkind-Krankenhausaufenthalt hat er dann wohl doch nicht mehr überlebt. Stattdessen stand nun am Heiligen Abend ein blitzneuer Rodelschlitten für alle Geschwister unter dem Gabentisch. Viele Jahre später erfuhr ich, dass mein Teddybär einem deutlich älteren Cousin vorher schon mehrere Jahre als treuer Spielgefährte gedient hatte.

Bärig starkes Innenleben

Ein anderer, kleiner Bär, der seit Jahrzehnten in Münster zuhause ist, darf inzwischen auf ein Alter von mehr als 80 Jahren zurückschauen. Seine Geschichte ist abenteuerlich, der ideelle Wert unbezahlbar. Sein kleiner Besitzer, nennen wir ihn Konny, ist bei Kriegsende sieben Jahre alt. Die Familie wohnt in Halbau, Schlesien. Ende Mai 1945 werden die Deutschen in den russisch besetzten Gebieten ultimativ aufgefordert, ihre Heimat binnen 48 Stunden zu verlassen. Nur 20 kg Reisegepäck pro Person sind ►

erlaubt. Eine Flucht ins Ungewisse beginnt. Konnys Mutter ist eine vorausschauende Frau und glaubt fest daran, dass einem Kind wohl nicht sein Spielzeug weggenommen wird. Kurzentschlossen nimmt sie Konnys Bärchen, trennt die Bauchnaht auf und versteckt in seinem Inneren Schmuck, Perlen und Edelsteine, um im schlimmsten Fall etwas zum Tauschen zu haben. Nachdem der Bauch zugenäht ist, wird der kleine Bär fest an Konnys Kleidung fixiert. Seine Mutter flieht mit ihren zwei Kinder zunächst ins noch deutschsprachige Teplitz, (Teplice, Tschechien), von dort geht es nach brutaler Ausweisung auf einem offenen Güterwagen wieder ostwärts zurück nach Zittau an die polnische Grenze. Weiter führt sie der ziellose Weg meistens zu Fuß mit dem Bollerwagen, der ihnen unterwegs auch noch geraubt wird, nach Grönningen, östlicher Harz. 1947 siedeln sie auf Geheiß von Konnys Vater nach Warendorf. Hier geht Konny zur Schule, macht sein Abitur, studiert Medizin, promoviert zum Dr. med. und eröffnet in Münster eine Arztpraxis. Happyend: Sein kleiner graubrauner Bär hat mit dem gesamten "Innenleben" die Flucht unbeschadet überstanden.

Bärenauflauf bei Käthe Kruse

Ergänzend zu den zwei vorgestellten Bären gibt es in Münster am letzten April-Wochenende einen riesigen Bärenauflauf. Es ist neben London und Paris die weltgrößte Ausstellung „Teddybär Total“ in der Halle Münsterland. Aus über 20 Ländern treffen sich hier Plüschtier Fachleute und Liebhaber. Bei meinem diesjährigen, eher neugierigen Ausstellungsbesuch lernte ich einen ostdeut-

schen Plüschtier-Hersteller kennen, dessen Historie es verdient, vorgestellt zu werden. Es ist die Köseener Spielzeug Manufaktur in Bad Kösen, Sachsen Anhalt. Die Schauspielerin und als Puppenmacherin besser bekannte Käthe Kruse gründete 1912 in Kösen ihr Lebenswerk und fertigte dort schon bald mit 100 Mitarbeitenden ihre berühmten Käthe-Kruse-Puppen. Das Unternehmen wurde 1952 enteignet und als VEB Puppenwerkstätten in DDR-Volkseigentum überführt. Käthe Kruse hatte schon 1949 Kösen verlassen. In den folgenden 40 Jahren hatte der Betrieb das Spielzeug zu fertigen, was die Planwirtschaft vorschrieb. Nach dem Mauerfall 1989 brach der Umsatz über Nacht zusammen. Die Firma VEB Köseener Spielzeug stand vor dem Aus. Um jedoch die Abwicklung dieses traditionsreichen Unternehmens zu vermeiden und um Arbeitsplätze zu retten, kaufte der Bürgermeister von Bad Kösen, Dr. Helmut Schache, das Unternehmen. Heute ist die Köseener Spielzeug Manufaktur GmbH ein namhafter Hersteller von besonders hochwertigen, exklusiven Plüschtieren, allen voran der Bär. Auf Wunsch gefertigte Einzelstücke in Lebensgröße können auch schon mal einen



Dr. Schache, Bad Kösen mit Unikat



Berliner Bär Fotos: Scheller

fünfstelligen Euro-Preis erreichen. Im Werksmuseum werden nicht nur Plüschtiere sondern, in Erinnerung an Käthe Kruse, auch ihre Puppen aus den Betriebs-Anfängen gezeigt.

Wer Stoffbären aller Art mag, sollte sich schon jetzt das Wochenende 27. bis 28. April 2024 als Besuch des Internationalen Teddy-Treffs in der Münsterland Halle merken. Neben den genannten Herstellern sind dort auch Ein-Personen-Unternehmen aus dem Münsterland und den Niederlanden mit ausgefallenen, in Ausdrucksweise der Region Twente und Münsterland angepassten Plüschfiguren vertreten.

Schlussendlich stellt sich die Frage: Warum genießt der Bär so viel menschliche, oder besser: kindliche Zuneigung und Sympathie, wo er doch ein Raubtier ist? Sind es die Attribute: Kraft, Stärke und Mut aber auch Ruhe und Fürsorge? Oder ist er der verwunschene Prinz, der laut Brüder Grimm erst freigeküsst werden muss? Vielleicht lässt sich diese Frage jetzt in der Advents- und Weihnachtszeit im Gespräch mit Kindern oder bei einem Besuch der Bären im Allwetterzoo beantworten. ■

Digitalisierung Fluch oder Segen? Mitmachen oder verweigern? Unser Alltag mit Smartphones und Co.

Dr. Gerhard Jeschke und Manfred Poppenborg

Für die Kommunale Seniorenvertretung Münster (KSVM) ist das Thema „Digitalisierung“ weit oben auf der Tagesordnung. Um eines vorweg zu nehmen: Viele Seniorinnen und Senioren finden sich in der schönen Welt der Digitalisierung zurecht; aber es gibt auch viele Seniorinnen und Senioren, für die ist die schöne Welt der Digitalisierung ein Buch mit sieben Siegeln. Sie reichen von älteren Menschen, die beim Bäcker die Brötchen locker mit dem Handy bezahlen, bis zu der Aussage „Lass mich mit diesem neumodischen Kram in Ruhe“. Dabei haben Seniorinnen und Senioren, so zeigt es die Bürgerumfrage 2021, eine durchaus positive Einstellung zur Digitalisierung. Auf die Frage „Wie wichtig finden Sie den Einsatz von Digitalisierung für eine zukunftsfähige Stadtentwicklung?“ antworteten

von 3.285 befragten Bürgerinnen und Bürgern 79,6% mit „Sehr wichtig bis wichtig“. Von den 976 befragten Seniorinnen und Senioren antworteten 73,1% mit „Sehr wichtig bis wichtig“.

Unter Digitalisierung (von lateinisch digitus „Finger“ und englisch digit „Ziffer“) versteht man die Umwandlung von analogen Werten in zifferntechnische Signale.

Zwei Beispiele für den Nutzen und die Vielfalt digitaler Anwendungen: Der Wohngeldantrag: Wohngeld kann beim Amt für Wohnungswesen und Quartiersentwicklung der Stadt Münster auch online von zu Hause beantragt werden. Der Vorteil ist, dass die Antragstellerin bzw. der Antragsteller nicht mehr persönlich erscheinen muss. Der Nachteil ist, dass die Antragstellerin bzw. der Antragsteller einen Internetzugang benötigt.

Das eRezept: Damit soll der Aufwand in der Praxis verringert werden. Der Arzt bzw. die Ärztin speichert das Rezept auf einem zentralen Server. Um das Rezept einzulösen, erhält der Patient einen „Schlüssel“, d.h. einen QR-Code, mit dem er sich auf dreierlei Wegen bei der Apotheke ausweisen kann.

Die drei Möglichkeiten:
1. Der QR-Code wird ausgedruckt auf Papier.
2. Der QR-Code wird auf der KV-Karte gespeichert.
3. Der QR-Code wird mit einer App auf das eigene Smartphone geladen.

Die Apotheke scannt den Code (vom Papier, von der KV-Karte oder der App), hat damit den „Schlüssel“ und den alleinigen Zugriff auf das Rezept. So kann sie die Medikamente aushändigen. (Hinweis: Das eRezept gibt es derzeit nur für gesetzlich Krankenversicherte.) ▶



MIETERVEREIN FÜR MÜNSTER UND UMGEBUNG E.V.

Seit **100 Jahren** steht der Mieterverein Münster e.V. seinen Mitgliedern mit hoher fachlicher Kompetenz und juristischer Qualifikation seiner Juristinnen und Juristen zur Seite.

Mehrere Generationen von Mieterinnen und Mietern haben qualifizierten Rat und Hilfe erhalten bei:

- Mieterhöhung
- Heiz- und Nebenkostenabrechnungen
- Mietmängeln und Mietminderung
- Kündigung
- Auszug und Schönheitsreparaturen
- Kautions
- und vielen anderen Problemen

Und so sind wir zu erreichen:

Scharnhorststraße 48 · 48151 Münster · Tel: 0251-414 500 · Fax: 0251-414 5025
www.mieterverein-muenster.de · E-Mail: info@mieterverein-muenster.de

Die ideale Methode, sein Rezept einzulösen, ist zweifelsohne die Methode 3.

Schön und gut, aber da fangen für manchen die Probleme an: So braucht man für ein eRezept, einen Nachrichtendienst wie „WhatsApp“ oder den Wetterdienst „wetter.com“ oder die Information zum Tanken „Benzin-Blitz“ ein Anwendungsprogramm – eine App. Diese Apps findet man im Internet im GooglePlayStore oder dem AppStore von Apple um sie herunterzuladen und auf dem Handy zu installieren. Übrigens: Die meisten Apps sind kostenfrei!

Es klingt alles sehr einfach, aber es stellt sich die Frage: Wie mache ich das? Wer hilft mir dabei? Wo finde ich Unterstützung? Wo suche ich? Im Telefonbuch gibt es keine Antwort. Hinweise beispielsweise auf Internetkurse finden sich im Internet. Doch hier beißt sich die Katze in den Schwanz. Wer nicht weiß, wie man im Internet recherchiert, der findet die Hilfe nicht. Und nicht immer stehen liebe Enkel, nette Nachbarn oder gute Freunde zur Verfügung.

Aus diesem Grund eine Aufstellung von 14 Adressen ohne Anspruch auf Vollständigkeit:


- „Stadtteiltreff Rumphorst“ Hoher Heckenweg 81, 48147 Münster, Telefon: 0251 – 490 19 0, Ansprechpartnerin: Martina Kischel Telefon 0151 – 55 34 28 82. Angebote u.a. Smartphone-Sprechstunde, Digital-Cafe
- „Altes Backhaus“ Coerdestraße 36a, 48147 Münster, Telefon 0251-274255, Angebote u.a. Computer-Sprechstunde, Smartphone für Fortgeschrittene.
- „Nachbarschaftstreff Alte Apotheke“ Wolbecker Straße 304, 48151 Münster, Telefon 0251 – 974 486 50, Angebote u.a. Smartphone- und Technik-sprechstunde. Anmeldung: Sebastian Philipper, Tel.: 0251-97448650, E-Mail: philipper@guterhirte.de

- „Hansahof“ Aegidiistraße 67, 48143 Münster, Telefon 0251 – 541 67, Ansprechpartner Georg Wetterau, Angebote u.a. Stammtisch Digital
- Quartiersentwicklung Aaseestadt und Pluggendorf (Aaseemarkt). Von-Witzleben-Str. 20. 48151 Münster. Vielfältiges Angebot digitaler Weiterbildung für Senioren und Seniorinnen. Ansprechperson: Quartiersentwicklerin Nicole Rolfsen. Telefon: 0251 53009429 oder E-Mail: nicole.rolfsen@caritas-ms.de
- „Hiltrup-Ost, Emmerbach-Treff“ Am Roggenkamp 188, 48165 Münster, Telefon 0251 – 492 59 40, u.a. Angebote Digitale Sprechstunde. Ansprechpartnerin: Julia Klemm, Tel. 0251-492-59 40.
- Ska-Treff (Skagerrakstraße 2, 48145 Münster) Offene Beratung ohne Voranmeldung jeden Dienstag von 16 bis 18 Uhr. Ansprechpartner ist Peter Bastian (Tel. 01573-9647247), der Ska-Treff ist zu erreichen unter Tel. 0251-98622566.
- Smartphone-Sprechstunde im Seniorenbüro Mauritz (Sankt Mauritz-Freiheit 12, 48145 Münster) Rückfragen bitte an das Seniorenbüro Mauritz: Tel. 025 -375691
- Sprechstunde an der Konradkirche (Mondstraße 59, 48155 Münster). Interessenten können sich telefonisch unter 0251-6201200420 oder E-Mail: seniorenbuero-margareta@web.de anmelden.
- Smartphone-Sprechstunde im Bürgernetz-Lokal (Verspoel 7-8, 48143 Münster) Die Smartphone- und Tablet-Sprechstunde findet mittwochs von 16 bis 18 Uhr statt. Es wird um eine vorherige Anmeldung für die halbstündigen Termine gebeten: Tel.: 0251-54535, Mail: buene@muenster.org
- Dabei sein - mit Smartphone, Tablet und Co (stadtweit) Die Digital-Patinnen/-Paten sind Ehrenamtliche der Initiative „Von Mensch zu

Mensch“. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0251-492-5972 oder per E-Mail: kortevoss@stadt-muenster.de

- Digitale Sprechstunde im Handorfer Hof (Handorfer Straße 22, 48157 Münster) Ansprechpartnerin ist Saskia Hovestadt, Tel. 0170-8544283.
- Computerhilfe“ im Marienheim Sprakel (Marienstraße 12, 48159 Münster) Eine Voranmeldung bei Konrad Vierhaus Tel. 0251-216667 ist erwünscht.
- Smartphone-Sprechstunde im Pfarrheim St. Joseph (St.-Josefs-Kirchplatz 11, 48153 Münster) Terminabfrage und Anmeldung im Pfarrbüro unter Tel. 0251-535890 gebeten. Veranstalter ist young caritas.
- „Coerde mittendrin“, Königsberger Straße 8. Ansprechpartnerin: Isabel Müller Tel. 0151 75 02 26 85 Angebot Smartphone Workshop für Senioren.

Und damit sind wir bei der eingangs gestellten Frage zur Digitalisierung: Fluch oder Segen bzw. mitmachen oder verweigern? Die Wahrheit liegt wie immer in der Mitte: Die Digitalisierung kann eine Erleichterung sein, wenn man beispielsweise bei einem Arzt für einen Termin nicht mehr Ewigkeiten in einer Telefonwarteschleife hängt, sondern den Termin auf der Homepage der Praxis buchen kann. Das digitale Zeitalter lässt sich nicht zurückdrehen. Skepsis gegenüber der Digitalisierung bringt niemanden weiter. Vielmehr hilft die Einsicht, dass diese Technologien unseren Alltag bereichern. Wenn wir das anerkennen, können wir daran arbeiten, wie wir vernünftig damit umgehen. Bleiben Sie neugierig! ■

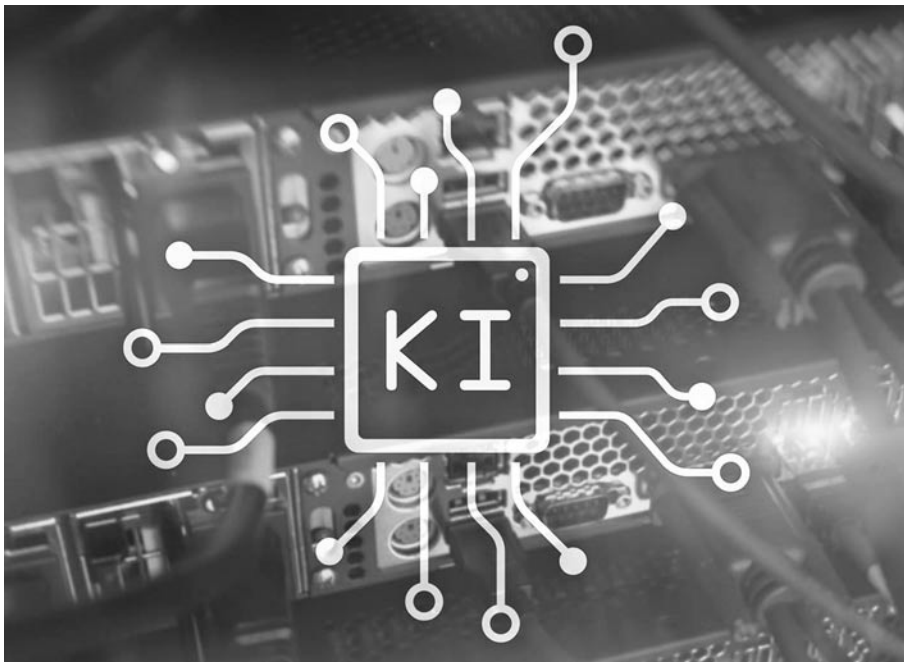


Ambulante Dienste e.V.
Bohlweg 10 • 48145 Münster
Telefon: 0251/133 01-0 • Telefax: 0251/133 01-20

• Beratung •
• Häusliche Pflege • Persönliche Assistenz •

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

A. 31/06-2/20



Künstliche Intelligenz

Hildegard Schulte

KI erkennt Lungenkrebs“, diese oder ähnliche Erfolgsmeldungen von KI lesen oder hören wir immer öfter. Dabei stellt man sich viele Fragen. Wie soll man sich in dieser neuen Technik zurechtfinden? Wie weit beeinflusst sie schon unseren Alltag, ohne dass wir es wahrgenommen haben? Warum macht uns die Vorstellung von KI Angst? Müssen wir uns Sorgen um die Zukunft machen? Wird der Mensch überflüssig?

Was bedeutet KI?

Allgemein erklärt, bezieht sich künstliche Intelligenz, abgekürzt KI, auf die Fähigkeit von Computern oder Maschinen, Aufgaben zu übernehmen, die normalerweise von Menschen ausgeführt werden. Dazu wird der Computer mit Informationen ausgestattet, deren Aufbau sich am menschlichen Gehirn orientiert (sogenannte neuronale Netze). Mit Hilfe dieser Informa-

tionen lernt er das Verstehen von Zusammenhängen, das Lösen von Problemen und das Treffen von Entscheidungen.

Seit wann gibt es KI?

Die Frage, seit wann es KI gibt, ist nicht so einfach zu beantworten, da es verschiedene Definitionen und Vorläufer von KI gibt. Manche sehen die Anfänge der KI schon in der Antike, wo es Geschichten von künstlichen Menschen und Automaten gab. Andere verweisen auf die theoretischen Grundlagen der Mathematik und Logik, die im 19. und frühen 20. Jahrhundert gelegt wurden. Die meisten Experten sind sich aber einig, dass die Geburtsstunde der KI als akademisches Fachgebiet im Jahr 1956 liegt, als John McCarthy den Begriff “artificial intelligence” prägte und einen Workshop am Dartmouth College organisierte, an dem einige der Pioniere der KI teilnahmen.

Wo im Alltag kann KI eingesetzt werden?

KI begegnet uns schon in vielen Bereichen. Einige der ersten Anwendungen waren Schachprogramme. Mittlerweile gibt es viele weitere Bereiche, die KI anwenden, z.B. die Robotik, die Medizin, die Finanzen, die Kunst, die Bilderkennung. Auch Texterkennungsprogramme, Textvoraussageprogramme und Sprachassistenten basieren auf KI.

In der Medizin kann die KI helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen, personalisierte Behandlungen zu empfehlen, medizinische Bilder zu analysieren oder neue Medikamente zu entwickeln. Mit Hilfe von KI gibt es ab 2025 die elektronische Patientenakte und seit diesem Jahr das E-Rezept.

KI kann die Arbeit von Pflegekräften erleichtern z.B. durch roboterunterstützte Hebevorrichtungen oder Sensoren, die automatisiert erkennen, wenn eine Bewohnerin oder ein Bewohner nicht ausreichend getrunken hat. KI kann die Dokumentation und die bürokratischen Abläufe in Heimen reduzieren, so dass mehr Zeit für die menschliche Zuwendung bleibt.

KI kann die Unterhaltung verbessern, indem sie Bilder, Gedichte, Geschichten oder Songs erzeugt. KI kann unbegrenzt viel arbeiten und macht weniger Fehler als Menschen.

KI kann die Sicherheit und Überwachung verbessern, indem sie betrügerische Aktivitäten bekämpft, Sicherheits- und Überwachungssysteme steuert oder die Einhaltung von Umweltstandards unterstützt. ►

Was bedeuteten KI und ChatGPT?

KI und ChatGPT sind zwei verschiedene Begriffe, die sich auf verschiedene Aspekte der künstlichen Intelligenz beziehen. KI steht für künstliche Intelligenz, also die Fähigkeit von Maschinen, menschenähnliche Aufgaben zu erledigen, wie z.B. Sprache verstehen, Bilder erkennen oder Probleme lösen. ChatGPT ist speziell darauf trainiert, Texte zu einem bestimmten Thema oder einer bestimmten Frage zu erzeugen oder in imitierter Sprache mit dem Nutzer in Kontakt zu treten.

Die Abkürzung „GPT“ in „ChatGPT“ steht für „Generative Pretrained Transformer“, also ein erzeugender, vortrainierter Transformator. Sie ist eine Art digitaler Gesprächspartner. ChatGPT chattet mit den Menschen. Sie kann sich dabei nur auf Texte beziehen, die sie bereits gelesen hat. Aus diesen Texten lernt sie und trainiert die Technik. Für ihre Antworten kann sie die Fragen umschreiben oder übersetzen, also transformieren.

Eine weitere Form der künstlichen Intelligenz ist der sogenannte Chatbot (Zusammensetzung aus dem Englischen (to) chat, was plaudern bedeutet und der Name für virtuelle Gespräche ist. Das „-bot“ steht für das Wort Robot, was Roboter heißt).

Ein Chatbot ist ein Computerprogramm oder eine künstliche Intelligenz (KI), die entwickelt wurde, um menschenähnliche Konversationen in natürlicher Sprache mit Benutzern zu führen. Chatbots werden z.B. im Kundenservice verwendet, um Kundenfragen zu beantworten. Chatbots können Informati-

onen zu verschiedenen Themen bereitstellen, wie Wetterberichte, Nachrichten, Restaurantempfehlungen, Fluginformationen und mehr.

Welche Nachteile hat die Künstliche Intelligenz?

KI-Systeme können zwar bestehende Inhalte imitieren oder ändern, aber sie können nicht originelle oder innovative Ideen hervorbringen.

KI-Systeme können zwar menschliche Sprache verstehen und erzeugen, aber sie können nicht die Emotionen, Motivationen oder Absichten hinter den Worten erfassen. Sie können auch nicht angemessen auf die Gefühle oder Bedürfnisse der Menschen reagieren oder eine echte Beziehung zu ihnen aufbauen.

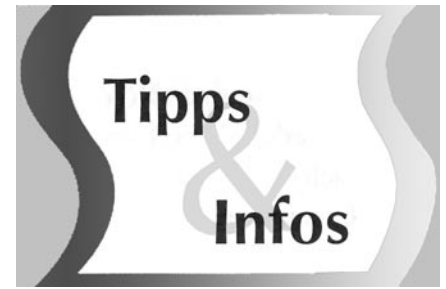
KI-Systeme sind nicht unfehlbar. Sie können Fehler machen, falsche Vorhersagen treffen oder unerwartete Konsequenzen haben.

Wie sieht die Zukunft aus?

Die Künstliche Intelligenz entwickelt sich weiter. Ein beängstigendes Gefühl wird bleiben. Trotzdem kann man die positiven Anwendungsmöglichkeiten, die das Leben erleichtern können, nicht übersehen. Man sollte sich nur bewusst sein, dass eine Maschine immer eine Maschine bleibt, die den Menschen nicht ersetzen kann.

Dieser Artikel ist teilweise mit Unterstützung von ChatGPT entstanden. Die App kann kostenlos im Internet heruntergeladen werden.

Weitere Informationen gibt es unter www.nextpit.de/kuenstliche-intelligenz ■



Sturzunfälle im Alter vermeiden

Fürs Radfahren ist man nie zu alt: Die Bewegung an der frischen Luft hält Körper und Geist fit, stärkt die psychische und soziale Gesundheit, fördert die Mobilität und erleichtert das alltägliche Leben. Dank immer beliebter werdender E-Bikes ist dies sogar noch einfacher möglich. Es birgt allerdings auch Gefahren: Viele Senioren unterschätzen die Geschwindigkeit und überschätzen das eigene Können.

Es heißt zwar: „Fahrrad fahren verlernt man nicht“. Zu beachten ist aber, dass man im Alter weniger reaktionsschnell ist und womöglich leichter aus dem Gleichgewicht kommt. Dazu kommen oftmals nachlassende Fähigkeiten beim Seh- und Hörvermögen. So haben ältere Nutzer ein besonders hohes Risiko für schwere Stürze. Zudem sind die Folgen eines Sturzes für sie meist sehr viel gravierender. Ob jung oder alt – generell unterschätzen viele E-Bike-Fahrer die Beschleunigungsleistungen ihrer Räder. Daher gilt für alle der Rat, vorausschauend und rücksichtsvoll zu fahren und immer einen Helm zu tragen. Reflektierende Kleidung oder eine übergezogene Warnweste tragen dazu bei, dass man besser gesehen wird.

Die Deutsche Seniorenliga empfiehlt insbesondere Wiedereinsteigern und E-Bike-Fahrern ein Fahrradtraining, das speziell

für Erwachsene angeboten wird. Anbieter sind u. a. die Verkehrssicherheitsberatung der örtlichen Polizei, die örtliche Verkehrswacht sowie der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) (radfahrerschule.adfc.de).

Auch in der Wohnung passieren viele Unfälle durch einen Sturz. Sie sind oft vermeidbar, wenn man Sturzquellen beseitigt und darüber hinaus mit Krankengymnastik oder speziellem Körpertraining seine Fitness und körperliche Stabilität verbessert. Die Deutsche Seniorenliga rät älteren Menschen, ihr Sturzrisiko frühzeitig vom Arzt kontrollieren zu lassen und Möglichkeiten der gesundheitlichen Sturzprävention zu besprechen.

Die Broschüre „Sturzunfälle im Alter – Vorbeugung und Absicherung“ kann kostenlos bestellt werden bei der Deutschen Seniorenliga, Heilsbachstr. 32 in 53123 Bonn oder auf www.sturzunfaelle-vermeiden.de. Dort kann man auch sein Sturzrisiko in einem Online-Test überprüfen.

Nachlassregelung nach persönlichen Wünschen

Im Jahr 2022 wurde durch Erbschaften und Vermächtnisse Vermögen von 59,7 Milliarden Euro übertragen. Das Statistische Bundesamt gibt an, dass sich Erben vor allem über Bankguthaben, Wertpapiere, Anteile und Genussscheine sowie Grundvermögen freuen konnten. Auch wenn es im Einzelfall nicht um Milliarden geht: Frühzeitig zu regeln, wer nach dem eigenen Tod was und oder auch wie viel bekommen soll, ist auf jeden Fall ratsam. Denn ansonsten gilt das gesetzliche Erbrecht. Und damit ist nicht immer automatisch garantiert, dass das Vermögen auch

im Sinne des Erblassers weitergegeben wird. Der aktualisierte Ratgeber „Handbuch Testament“ der Verbraucherzentrale lotst durch die wichtigsten Formen der Vermögensübertragung und erklärt die verschiedenen erbrechtlichen Gestaltungsmittel.

Der Ratgeber kostet 18,- Euro. Bestellmöglichkeiten: Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211-3809-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Wohnpartnerschaften zwischen Jung und Alt

Junge Menschen, die preiswerten Wohnraum in Münster suchen, unterstützen einen älteren Menschen nach festgelegten Regeln in beiderseitigem Einverständnis. Als Gegenleistung zahlen sie wenig oder keine Miete.

Marliese Kosmider und Ludwig Strietholt vermitteln Wohnpartnerschaften zwischen Jung und Alt. Das bedeutet, ein älterer Mensch stellt Wohnraum in seinem Zuhause zur Verfügung. Eine jüngere Person, die dort einzieht, geht mit dem Besitzer eine Wohngemeinschaft ein. Der junge Mietpartner zahlt keine Miete, sondern nur anteilig Nebenkosten und verpflichtet sich, pro Quadratmeter Wohnfläche monatlich eine Stunde Hilfe und Unterstützung zu leisten. Dies kann Hausarbeit, Einkaufen, Begleitung bei Spaziergängen oder Arztbesuchen, Hilfe im Garten oder Ähnliches sein. Zu beachten ist: Pflegeleistungen sind ausgeschlossen!

Bewerber erhalten (online) einen ausführlichen Bewerbungsbogen. Danach bitten die Anbieter zum persönlichen Gespräch, in

dem Interessen, Wünsche, Vorlieben und ganz praktische Informationen ausgetauscht werden, z.B.: Ist Rauchen erlaubt? Werden Bad und Küche gemeinsam benutzt? Gibt es einen Abstellplatz fürs Fahrrad ... bis hin zur Frage, ob die Freundin, der Freund auch über Nacht bleiben darf. Und selbstverständlich werden die gewünschten Hilfeleistungen benannt und definiert.

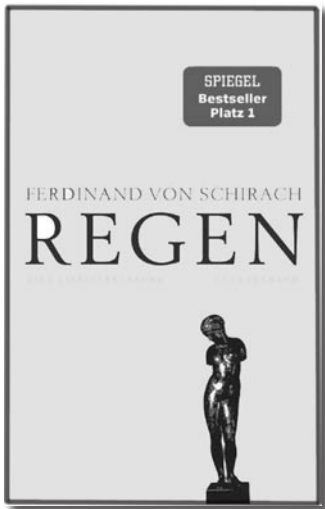
Beim Ausfüllen des Fragebogens – wie beim ersten Kennenlernen – stehen die Vermittler beiden Parteien zur Seite. Hierbei wird über alles in aller Offenheit gesprochen, damit Sympathie und vor allem Vertrauen entstehen können. So sind die nötige Sorgfalt bei der Vermittlung und der Erfolg der Wohnpartnerschaft gesichert.

Zwischen den Wohnpartnern wird ein Wohnraumüberlassungsvertrag geschlossen, in dem die Wohnraumbereitstellung, Mitnutzungsrechte und die jeweiligen Unterstützungsleistungen vereinbart werden. Vor allem Art und Umfang der Unterstützung sowie die Höhe der Nebenkosten finden hier Berücksichtigung. Wohnungsanbieter und Mitbewohner bekommen hierzu persönliche Beratung und Begleitung.

Auch nach Vertragsabschluss bleiben die Vermittler Ansprechpartner für beide Parteien. Diskretion und Datenschutz sind selbstverständlich, Kosten entstehen für beide Parteien keine. Marliese Kosmider: Tel. 0172-5198255, Ludwig Strietholt: Tel. 01516-1609048.

Anschrift Café Hansahof: Aegidiistraße 67, 48143 Münster, Telefon 0251-54167 während der Sprechstunden (Mi. 15 – 17 Uhr), E-Mail: marliese.kosmider@t-online.de

Bücherecke
von uns empfohlen



Ferdinand von Schirach
Regen

Eine Liebeserklärung

Luchterhand-Literaturverlag 2023
107 Seiten, 20 Euro
ISBN 978-3-630-87738-9

Knapp wie immer in seinen Werken, so ist auch schon der Titel von Schirachs neuem Buch knappkantig gehalten; er bleibt seinem intensiven Erzählstil treu und fasziniert aufs Neue und unverwechselbar Leser und Publikum. Nun hat er vor, seine „Liebeserklärung“ ab Oktober auf deutsche Bühnen zu bringen. Schade, dass ich ihn nicht erleben kann, denn in unserer Stadt wird er nicht sein.

Sein Metier ist das des Scheiterns, das zutiefst Menschliche, das sich kaum in Paragraphen fassen lässt; doch das ist der Bereich, in dem Schirach sich bestens auskennt. Er geht auch mit sich nicht zimperlich um, wenn er sich beschreibt in dem, was er schreibt, denkt, hinterfragt, tut und was auch nicht, weil ihn irgendwas am Tun oder am Denken hindert, unergründ-

lich und wenn er - scheinbar ganz beiläufig - durch ein Tal der Tränen spaziert, ohne nennenswert nass geworden zu sein. Vielleicht ist es die Liebe, die Schlimmeres verhindert, Schirachs Liebe zu den Menschen, zum ganz alltäglichen Wahnsinn mit all seinen Tücken, Täuschungen und Versuchungen.

Irgendwie immer wieder packend erzählt, und mag das Bändchen noch so dünn sein, es hat Charme, hat Würze in der Kürze. Ein paar Seiten weniger, und es wäre ein gutes Gedicht daraus geworden. Eine Ode an das Leben. Danke, Herr von Schirach. *Marion Gitzel*



Simone de Beauvoir
Das Alter

Rowohlt Verlag 2000
784 Seiten, 18,00 Euro
ISBN: 9783499227493

Zugegeben, das Buch von Simone de Beauvoir „Das Alter“ ist ein Wälzer, der einen vielleicht kurz mit seinem Umfang erschrecken kann. Aber man muss ihn ja nicht in Einem lesen. Immer wieder lesen oder weiter lesen wäre hier die Empfehlung. Das Buch wird als „einzigartiges Dokument“ bezeichnet und das ist es auch. Es ist faszinierend

in seiner Vielschichtigkeit und wohltuend in seiner Klarheit und Ehrlichkeit.

Simone de Beauvoir war 62 Jahre alt, als ihr Buch 1970 erschien. Der erste Teil enthält eine Fülle von wissenschaftlichen und philosophischen Perspektiven bezogen auf das Alter. In einem zweiten Teil erfährt der Leser vieles über ihre persönlichen Erkenntnisse, die sie aus ihrer detaillierten Recherche zu diesem Thema gezogen hat, und die sich in folgendem Zitat widerspiegeln: „Das Leben behält einen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung oder Mitgefühl am Leben der anderen teilnimmt.“

Auch wenn die ehrliche Betrachtung des Alters manchmal vielleicht etwas weh tut, so ist es gerade die Ehrlichkeit, die gut tut. *Eva Schmidtke*



Renate Bergmann
So mach ich das immer!

ars-edition GmbH 2022
99 Tipps von der Online-Omi, 99 Seiten, 12 Euro
ISBN 978-3-8458-4982-9

Da ist sie wieder, Renate Bergmann, Online-Omi mit dem

untrüglichen Gespür für das, was im Alltag zählt, wenn das Alter nagt, die Rente nicht allzu hoch ist und das Leben dennoch erschwinglich bleiben und Spaß machen soll. Dann hilft nur eines: Sparen. Der Effekt: Der Geist bleibt jung und mobil, und der Geldbeutel wird entlastet. So einfach kann alles sein.

Frau Bergmann redet im Büchlein, das ich hiermit wärmstens empfehlen möchte, auch gar nicht lange um den Brei herum, sie legt los, und da Weihnachten schon um die Ecke schielt, ist vielleicht auch der eine oder andere Kniff aus Online-Omis Erfahrungsschatz eine Überlegung wert. Herausfinden, was Sie aus der Fülle gebrauchen können, müssen Sie schon selbst.

Ein kleines Beispiel unter Nr. 16, weil sich Fettspritzer des üppigen Feiertagsessens kaum vermeiden lassen:

Und so rät sie: „Fettspritzer können Sie beim Braten nicht ganz vermeiden, selbst eine Renate Bergmann kann das nicht. Aber man kann sie deutlich mildern, indem man eine Prise Salz in das heiße Öl gibt. Noch ein Tipp: Das Fleisch immer vom Körper weg in die Pfanne legen. Denn wenn das heiße Fett schon spritzt, muss es ja nicht auf den Unterarm sein.“

Sagen Sie bloß, das wussten Sie schon? Na gut, dann eben weitergeblättert zu den nächsten Tipps, darunter sind garantiert welche, von denen Sie noch nie etwas gehört haben. Und wenn doch, dann verschenken Sie das Büchlein, hübsch weihnachtlich verpackt, einfach weiter an jemand, der nicht so clever ist wie Sie. Viel Spaß dabei!

Marion Gitzel



Interview mit Ruprecht Polenz im Friedenssaal

Seniorama

Magazin von, aber nicht nur für Senioren aus Münster

Das Mühlenhof-Museum gerät aus unterschiedlichen Gründen immer wieder mal in die Schlagzeilen. Es gehört zu Münster wie der Aasee, der Allwetterzoo und das LWL-Museum am Domplatz. seniorama hat schon des Öfteren dort gefilmt und hatte diesmal die Chance, Dr. Christof Spannhoff, dem Leiter des Museums, in einem Interview viel Interessantes über das Museum und seine Geschichte zu entlocken.

Ein anderes umfangreiches Projekt hat seniorama für längere Zeit beschäftigt: 375 Jahre Westfälischer Frieden. In diesem Jubiläumsjahr haben Münster und Osnabrück mit zahlreichen Veranstaltungen an den Friedensschluss von 1648 erinnert. Das Jubiläum war für seniorama ein Anlass, sich mit den beiden Städten näher zu beschäftigen. Was passierte in den Städten zu Ende des 30-jährigen Krieges? Warum werden sie Friedensstädte genannt? Wie sieht es heute in Münster und Osnabrück aus?

seniorama liefert 3 Beiträge zu diesem Themenkreis:

Erstens: Wie sich Münster 375 Jahre nach dem 30-jährigen

Krieg präsentiert, das zeigt zunächst eine Fahrt mit dem Münsterbus. Ein Kamera-Team von seniorama war an Bord.

Zweitens: Nach fast 30 Jahren Krieg war die Friedenssehnsucht der Bevölkerung groß. Da die militärische Gewalt zu keinem Ende führte, sollte versucht werden, den Krieg auf politisch-diplomatischen Wege zu beenden. So wurde 1641 in Hamburg beschlossen, dass in Münster und Osnabrück Friedensverhandlungen stattfinden sollten. Warum wurden gerade diese Orte ausgesucht? Werfen wir einen Blick auf ihre recht ähnliche Geschichte.

Drittens: Der Westfälische Frieden war nur möglich durch Ausgleich und Diplomatie – nicht durch Gewalt. Sollte er nicht Vorbild sein in unserer jetzigen unfriedlichen Zeit? Über die Bedeutung des Westfälischen Friedens damals und heute sprechen wir mit Ruprecht Polenz, dem langjährigen Bundestagsabgeordneten aus Münster.

Die Beiträge finden Sie in der Mediathek *NRWision* unter seniorama-muenster.de des Senders. Stand: 02.11.2023. ■

Münster – Silbenrätsel

Bärbel Elstrodt

Bilden Sie aus den Silben die Lösungswörter zu den einzelnen Fragen. Die gesuchten Buchstaben der Wörter geben, von oben nach unten gelesen, Antwort auf die Frage: Was schmückt zum Weihnachtsfest viele Wohnungen? (Bei Fragen nach Eigennamen werden immer Vorname(n) und Nachname gesucht.)

1. In welchem Haus am Prinzipalmarkt stand früher die Waage? 6. Buchstabe
2. Wie heißen Straße und Grünanlage, die nach einem Rondell der mittelalterlichen Stadtbefestigung benannt sind? 1. Buchstabe
3. Welche Kirche hat mit fast 95 Metern den höchsten Kirchturm in Münster? 10. Buchstabe
4. Wie hieß das kleine Flussschiff, das Ende des 19. Jahrhunderts auf der Werse Ausflugs Gäste zwischen Pleistermühle und Sudmühle beförderte? 14. Buchstabe
5. Welche Anlage ist ein Rest des alten Wassergrabens der mittelalterlichen Stadtbefestigung? 3. Buchstabe
6. Wie heißt die ehemalige Garnionskapelle in der Loddenheide, die jetzt als Konzert- und Veranstaltungsraum dient? 10. Buchstabe
7. Welches ehemalige Längenmaß ist in der Gasse neben dem Rathaus angebracht? 8. Buchstabe
8. Wer schuf die Skulpturen „Magd und Ochs“ und „Bauer und Pferd“ am Ludgerikreisel? 5. Buchstabe
9. Wie heißt der „Parkplatz“ für Fahrräder am Hauptbahnhof? 5. Buchstabe
10. Wie wird der Eingangsbereich des Münsterschen Doms genannt? 8. Buchstabe
11. Was gilt als „Wahrzeichen“ des Freilichtmuseums Mühlenhof? 1. Buchstabe
12. Welche heute evangelische Kirche war früher die Klosterkirche St. Katharinen der Minoriten? 1. Buchstabe
13. Wie heißen eine Grundschule in Handorf und eine Hauptschule in Münster, benannt nach einem christlichen und volksnahen Dichter, der auch Redakteur des "Wandbecker Bothen" war? 12. Buchstabe
14. Welcher Maler wohnte in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts im Zwinger? 15. Buchstabe

apos - as - ben - ber - bock - che - che - claudens - der - di - dies - drich - el - en - frie - friege - gra - gün - haus - heinz - helm - herz - je - ka - ka - karl - kir - kir - klei - le - le - le - le - len - liemat - mih - ne - ne - nen - no - on - pa - pel - preura - rad - schan - sche - schu - ßi - sta - stadt - sutel - ther - thi - ti - us - wein - wil - wind - witz - ze

Zehn Fragen zur neueren Geschichte

Hildegard Schulte

1. Welche „Mutter aller Talk-Shows“ erschien 1953 zum ersten Mal im Fernsehen?
a) Der Kölner Treff b) Der Internationale Frühschoppen c) Hart aber Fair
2. In welchem Jahr sprach sich die Deutsche Wählergesellschaft auf einer Versammlung in der Frankfurter Paulskirche gegen den von der Bundesregierung vorgelegten Wahlgesetzentwurf aus und forderte stattdessen die Einführung eines reinen Mehrheitswahlrechts?
a) 1949 b) 1953 c) 1959
3. Welcher in Fernsehen, Theater und Film und vor allem für seine Sketche bekannte Humorist wurde 1923 geboren?
a) Loriot, bürgerlich Bernhard-Viktor Christoph-Carl von Bülow
b) Heinz Ehrhardt c) Dieter Hallervorden
4. In welchem Jahr zogen die Grünen zum ersten Mal in den Bundestag ein? a) 1969 b) 1983 c) 1988
5. Was verlangte die Ost-Berliner Stadtverwaltung 1953 mit der Verschärfung der Meldebestimmungen?
a) Jeder Bürger musste sich abmelden, wenn er Urlaub machte b) Jeder Besucher musste angemeldet werden c) In allen Häusern mussten künftig sog. Hausbücher geführt werden

Rümpelfix  **der Laden**
natürlich Gebrauchtes!

HFR GmbH
seit 1980

Rümpelfix-Secondhandladen mit Deko- und Haushaltswaren, Büchern, Schallplatten, wunderschönem Porzellan und so manchen weiteren Schätzen!

Wir führen auch **Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, Kleinumzüge** und **Transporte** durch.

Münster, Bremer Straße 42, Mo. – Fr. 10-17 Uhr
Tel. 0251-609460 und 0251-87149750
info@ruempelfix.de, www.ruempelfix.de

6. Seit wann gibt es die höchste deutsche Spielklasse im Männerfußball, die Bundesliga?
a) 1960 b) 1963 c) 1972
7. Wogegen demonstrierten 1983 mehr als eine Million Menschen in Hamburg, West-Berlin und Bonn und bildeten eine Menschenkette von Stuttgart nach Neu-Ulm?
a) Für Frieden und Abrüstung und gegen die Stationierung neuer atomarer Mittelstreckenraketen
b) Für den Klimawandel
c) Gegen Fremdenfeindlichkeit
8. Welche markante Markierung auf der Straße ist seit 70 Jahren in der Straßenverkehrsordnung geregelt?
a) Richtungspfeile b) Radfahrstreifen
c) Das „Zeichen eines besonders rücksichtsvollen Autofahrers“, abgekürzt der Zebrastreifen
9. Wann wurden die Bundesrepublik Deutschland und die Deutsche Demokratische Republik per Akklamation als 133. und 134. Mitglied in die Vereinten Nationen aufgenommen?
a) 1973 b) 1978 c) 1985
10. Welcher bedeutende und insbesondere in Münster wegen eines Museums bekannte Maler und Bildhauer starb 1973? a) H. Ernst Hase
b) August Macke c) Pablo Picasso

Buchstaben-Sudoku

Adalbert Pollerberg

In dieses Sudoku sind die 9 Buchstaben der Wörter ZWERG und LAST so einzutragen, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem umrandeten Neunerquadrat jeder Buchstabe genau einmal erscheint. Die hellgrauen Kästchen ergeben das Lösungswort.

G				W		S		T
	W						E	
		E		R				G
					A		G	
W		A				E		L
	E		W					
E		R		Z		L		
	A		L		T		W	
								A

Kakuro

Beim Kakuro werden Kreuzsummen gebildet. Zahlen in der oberen Ecke zeigen die waagerechte, in der unteren Ecke die senkrechte Summe an. Dabei gilt:

- Nur Zahlen zwischen 1 und 9 einsetzen
- In jedes freie Feld nur eine Zahl
- In jeder Summe jede Zahl nur einmal

			13	5	28		9	37	6
		17				19			
	42					30			
16									
8			17				6		
15			33				12		
16		4	17					17	
	15			30					
	13			14			6		
6			6				8		
		9			3	14			
37									
				17					
23									

CHANCE e.v.

www.chance-muenster.de

Möbel und Trödel

2. Hand-Möbel · Porzellan · Bücher
Glas-Accessoires · Trödel · u.v.m.

Möbel-Trödel Friedrich-Ebert-Str. 7/15, Tel.: 62088-10
Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. geschlossen

Lösungen

Silbenrätsel

1. Stadtweinhaus = W, 2. Engelschanze = E, 3. Herz-Jesu-Kirche = I, 4. Der kleine Günther = H, 5. Kanonengraben = N, 6. Friedenskapelle = A, 7. Preußische Elle = C, 8. Karl Heinz Bernewitz = H, 9. Radstation = T, 10. Paradies = S, 11. Bockwindmühle = B, 12. Apostelkirche = A, 13. Matthias-Claudius-Schule = U, 14. Friedrich Wilhelm Liel = M. Lösungswort: WEIH-NACHTSBAUM.

10 Fragen zur Geschichte

1b) Der Internationale Fröhschoppen, 2b) 1953, 3a) Lorient, bürgerlich Bernhard-Viktor Christoph-Carl von Bülow, 4b) 1983, 5c) In allen Häusern mussten künftig sog. Hausbücher geführt werden, 6b) 1963, 7a) Für Frieden und Abrüstung und gegen die Stationierung neuer atomarer Mittelstreckenraketen, 8c) Das „Zeichen eines besonders rücksichtsvollen Autofahrers“, abgekürzt der Zebrastreifen, 9a) 1973, 10c) Pablo Picasso

Buchstaben-Sudoku

G	R	L	E	W	Z	S	A	T
S	W	T	G	A	L	Z	E	R
A	Z	E	T	R	S	W	L	G
R	L	Z	S	E	A	T	G	W
W	S	A	Z	T	G	E	R	L
T	E	G	W	L	R	A	S	Z
E	G	R	A	Z	W	L	T	S
Z	A	S	L	G	T	R	W	E
L	T	W	R	S	E	G	Z	A

Kakuro

			13	5	28		9	37	6	
		17	7	1	9	19	7	9	3	
	42	9	6	4	7	8	2	5	1	
8	6	2		33	8	9	12	4	2	
15	7	8	17	7	4	2	3	1	17	
16	3	4	1	8	30	6	9	7	8	
	15	1	3	4	2	5	6	2	4	
6	1	5	9	5	1	3	14	8	3	5
37	3	7	1	9	4	2	5	6		
23	9	6	8	17	7	1	9			

Allen Leserinnen und Lesern und Inserenten frohe Festtage und einen gutes Jahr 2024!

Die nächste MSZ-Ausgabe erscheint am 7. März 2024

Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule der Stadt Münster, Seniorenredaktion, Aegidiimarkt 3, 48143 Münster

Verantwortlich:

Esther Joy Dohmen, Direktorin der Volkshochschule der Stadt Münster, und Christine Bertels

Vertrieb:

Volkshochschule der Stadt Münster

Erscheinungsweise:

Vierteljährlich. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion

Die MSZ ist kostenlos erhältlich

im VHS-Info-Treff, in der Münster-Information im Stadthaus, in der Stadtbücherei, im Amt für Stadt- und Regionalentwicklung, in allen Filialen der Sparkasse, in den Bezirksverwaltungen Handorf, Hilstrup, Mitte, Nord, Südost, West und im Bürgerhaus Kinderhaus sowie im Infopunkt-Hilstrup

Redaktionsleitung:

Hildegard Schulte, Tel. 02 51/ 31 58 61, E-Mail: hildegard.schulte@t-online.de

Gabriele Neuhaus,

Tel. 01 60-7 54 65 28,

E-Mail: gwnhs-zb9@web.de

MSZ-Website:

www.muenster.org/msz

Redaktionsmitglieder:

Bärbel Elstrodt, Marion Gitzel, Gabriele Neuhaus, Dr. Regine Prunzel, Eva Schmidtke, Hildegard Schulte

Gastautoren:

Adalbert Pollerberg, Josef Scheller, Heike Winke

Anzeigen:

A. Pollerberg, Tel. 01 77-29 13 65 0,

E-Mail: msz-anzeigen@web.de

Layout:

A. Pollerberg, Droste-Hülshoff-Str. 1, 45721 Haltern am See

Druck:

Druckerei Joh. Burlage

Meesenstiege 151, 48165 Münster



DAUERGRABPFLEGE SCHÖNE GRÄBER FÜR JAHRZEHNTE

Mit einer Dauergrabpflege geben Sie das blühende Gedenken an liebe Menschen in kompetente Hände. Und das garantiert zuverlässig, qualitativ hochwertig und günstiger als Sie denken.

Gesellschaft für Dauergrabpflege Westfalen-Lippe mbH

Germaniastr. 53, 44379 Dortmund
www.dauergrabpflege-wl.de

Weitere Informationen unter
Telefon 08 00 - 15 16 17 0
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

