

MSZ

Münsters Senioren Zeitung

Machen,
einfach machen!

Trauttmansdorffs
Blüten

Trotz Überangebot
gesund bleiben

Freundeskreis der
Volkshochschule



Zum Mitnehmen



Die Sozialen Dienste des ASB Münsterland
Die Welt retten ist wichtig.
Wir retten aber erst mal Ihren Tag.

Ambulanter Pflegedienst

Hausnotruf

Krankenfahrten

Mobiler Sozialer Dienst

Erste-Hilfe-Ausbildung

Wünschewagen



Nutzen Sie das starke Leistungsangebot des ASB,
damit Sie rundum gut versorgt sind!
Rufen Sie uns an: (0251) 28 97 - 0

E-Mail: info@asb-muenster.de
www.asb-muensterland.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Boesing | Erbrecht



**Ihr Fachanwalt
für Erbrecht**

Burkhard Boesing

Rechtsanwalt
und Steuerberater
Fachanwalt für Erbrecht

Ammermann · Knoche · Boesing
Rechtsanwälte · Notar · Steuerberater

Südstraße 11 · 48153 Münster
Telefon: 02 51 / 52 40 24

info@kanzlei-akb.de · www.kanzlei-akb.de



60plusAbo
31,00 €/Monat
+ **PartnerAbo**
15,50 €/Monat



**Stadtwerke
Münster**

**Münsteraner
Lebensart
60plus**

Ein Tag hat viele Ziele ...

Hier bestellen:





Wer die Wahl hat, hat die Qual. Die Europawahl in diesem Jahr ermöglicht es, sich aktiv in die europäische Politik einzubringen, die uns alle angeht. Damit die EU etwas verständlicher für Sie wird, erfahren Sie, wie die Europäische Kommission arbeitet, auf ▶ Seite 6

Für uns alle ist das Miteinander Sprechen von besonderer Bedeutung. Wir wollen uns verständigen und verstehen. Die Plauderbank in Münster hat dieses Bedürfnis erkannt und was auf der Plauderbank so alles möglich ist, können Sie auf Seite 14 lesen!

▶ Seite 14



Kennen sie die Kommunale Seniorenvertretung? Sie ist die Interessenvertretung der rund 75.000 Menschen über 60 Jahre, die in Münster ihren Wohnsitz haben. Sie entsendet u. a. Mitglieder als sachkundige Einwohnerinnen und Einwohner in verschiedene Ratsgremien. Näheres über die neue Vorsitzende erfahren Sie auf ▶ Seite 18



Liebe Leserinnen und Leser, wer kennt das nicht – am Anfang des Jahres haben wir noch gute Vorsätze. Mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport treiben, etc. Erfahrungsgemäß haben wir uns bereits in der dritten Januarwoche davon verabschiedet und das Leben geht so weiter wie vorher. Die Redaktion der MSZ hat sich vorgenommen, Ihnen auch in diesem Jahr wieder viele interessante und spannende Themen zu präsentieren. Wir freuen uns auf das neue Jahr mit Ihnen und nehmen uns fest vor, unsere Vorsätze auch umzusetzen!

Es grüßt Sie

Ihre MSZ-Redaktion

Inhalt

Lokales

- 14 Die Sehnsucht verstanden zu werden
- 18 Die neue Kommunale Seniorenvertretung und ihre neue Vorsitzenden
- 20 Jahreshauptversammlung des Freundeskreises der Volkshochschule Münster e.V.

Kultur & Unterhaltung

- 5 Gerda und Hans erinnern sich
- 8 Trauttmansdorffs Blüten
- 9 Fröjaor
- 10 Der Spatzen drei
- 11 Denn Spargel, Schinken, Koteletts sind doch mitunter auch was Nett's

- 16 Hilfe, ich bin seitenverkehrt!

Politik & Soziales

- 4 EINFACH machen, einfach MACHEN
- 6 Nicht jeder Kommissar arbeitet bei der Polizei

Feste Rubriken

- 19 Seniorama
- 21 Tipps & Infos
- 22 Bücherecke
- 24 Rätselseiten
- 26 Impressum

Titelbild:

*Mit Schwung geht vieles leichter –
Send in Münster Foto Schulte*



„Junger Mann, wenn Sie mal so alt sind wie ich, dann haben auch Sie keine Angst mehr vor der Raupe.“ Fotos: Scheller

EINFACH machen, einfach MACHEN!

Josef Scheller

Täglich vermitteln uns die Medien, dass auf den politischen Bühnen stunden- und gar nächtelange Sitzungen ergebnislos enden. Chefs und Mitarbeitende klagen, weil gute Ideen endlos diskutiert und zerredet werden. Gesetzesflut sowie Compliance-Richtlinien erschweren einstimmige Beschlüsse; niemand möchte am Ende eines Projektes Sündenbock sein.

Was hält uns heute auf?

Sind Pioniergeist, Mut und Engagement heute nur noch bei Startups gefragt? Warum waren Entscheidungsfreudigkeit und einfach anpacken beim Wiederaufbau Ende der 40er bis in die 60er Jahre des letzten Jahrhunderts besser? Die Antwort ist simpel: Jeder war gezwungen, nicht abzuwarten, sondern hier und jetzt einfach zu machen. Zu-

nächst ging es ums nackte Überleben und danach, darum besser zu leben.

Für ein herausragendes „Einfach Machen“ steht Münsters „gute Stube“. 1948 setzte der Verein der Kaufmannschaft zu Münster unter seinem damaligen Vorsitzenden, Friedrich Leopold Hüffer, die beschlossene Entscheidung um: „Wir bauen den zerstörten Prinzipalmarkt wieder auf.“ Jeder weiß, wie sich dieses vor 75 Jahren umgesetzte „Wir machen das“ ungemein positiv auf das Image und die Beliebtheit der Stadt und dem Münsterland auswirkt.

Mach einfach, was dir Spaß macht

Viele Menschen kennen folgende oder ähnliche, alltägliche Situationen: „Ich müsste mal wieder meine Fotos ordnen, gelesene Zeitschriften und alte Post ent-

sorgen, nicht mehr gebrauchte Kleidung und Schuhe aussortieren, einem lieben Menschen einen langen Brief schreiben, ihn einladen, mit ihm einen Kaffee trinken, einfach nur plaudern.“ Man kann ihnen nur zurufen: „Macht es! Es befreit, und Ihr seid glücklich!“

Dasselbe gilt für Freizeitgestaltung, Hobbys, Fitness, Reisen oder ein Buch schreiben. Zu häufig hört man von Personen, die kurz vor dem Eintritt ins Renten- oder Pensionsalter stehen: „Wenn es soweit ist, dann werde ich meine langgehegten Wünsche umsetzen.“ Oft folgt dann jedoch Ernüchterung, weil der neue, zur Gewohnheit gewordene Alltag so bequem ist. Als Entschuldigung müssen dann stereotype Argumente herhalten. Das Hobby ist zu aufwändig, für Fitness ist es heute zu schwül oder zu frostig, Reisen ist zu unsicher geworden, ein Buch schreiben zu langweilig. Auch hierzu gibt es eine Lösung, welche die Anzahl schöner Lebensjahre verlängern kann, nämlich Körper und Geist fit hält: „Mensch, erhebe dich und mach es einfach mal!“

Nicht grübeln, sondern selbstbestimmt machen

Jedoch noch viel wichtiger ist, der persönlichen Lebenserwartung angepasste Entscheidungen in Eigenregie rechtzeitig zu treffen und selbstbestimmend umzusetzen, Eigeninitiative zu ergreifen und nicht den Kindern oder anderen Menschen die Verantwortung aufzubürden. Wie und wo möchte ich meinen Lebensabend verbringen? Wie und mit wem gestalte ich meine Vorsorgevollmacht und meine Patientenverfügung? Was kann ich gegen Vereinsamung unter-



„Ich bin mit dem Riesenrad gefahren und habe mir Münster von oben angesehen.“

nehmen, wenn ich irgendwann allein oder nicht mehr mobil bin? Zu diesen und vielen weiteren Themen bietet die Stadt Münster, Abteilung Sozialamt, Seniorinnen / Senioren, Christine Menke, bei Menschen nach dem 75. Geburtstag fachliche Hilfe in Form von Beratungsbesuchen an. Die Besuche werden von den Wohlfahrtsverbänden übernommen, die auch in den Stadtteilen aktiv sind. Ältere Menschen in Münster, die sich ebenfalls beraten lassen wollen, können sich gerne bei Christine Menke melden.

Abschließend kommt eine Dame zu Wort, die mit 91 Jahren ihr persönliches „Einfach Machen“ umgesetzt hat. Sie erzählte am Abend freudestrahlend: „Heute habe ich endlich das wahr gemacht, was mein Arzt für bedenklich hielt und meine Tochter für verrückt erklärte.

Ich bin zum Send gegangen, bin mit dem Riesenrad gefahren und habe mir Münster von oben angesehen. Danach war ich in so toller Send-Stimmung, dass ich anschließend eine Tour mit der Raupenbahn gefahren bin. Kurz bevor die Fahrt auf Tempo

ging, sprang ein Mitarbeiter des Fahrgeschäftes zu mir auf die Bank und rief: „Alleine fahren ist zu gefährlich!“ Ich hab ihm zurückgerufen: „Junger Mann, wenn Sie mal so alt sind wie ich, dann haben auch Sie keine Angst mehr vor der Raupe.“ ■

Gerda und Hans erinnern sich

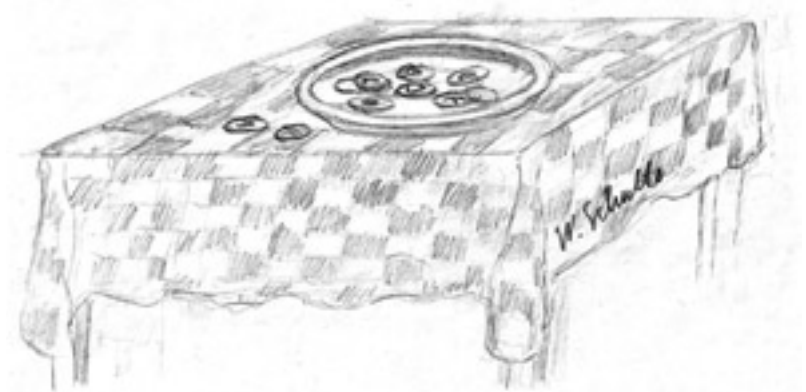
Hildegard Schulte

Voller Vorfreude holt Gerda die Koffer vom Dachboden. Sie will mit ihrem Mann Hans eine Reise entlang der französischen Atlantikküste machen. Während sie anfängt den Koffer zu packen, muss sie an ihre früheren Reisen nach Frankreich denken.

„Kannst du dich noch erinnern“, fragt sie Hans, „als wir vor der Euroeinführung in Frankreich waren und auf dem Rückweg tanken wollten?“ „Ja“, sagt Hans, „daran erinnere ich mich sehr gut. Wir suchten in Frankreich nach einer Tankstelle. Wir hatten noch französisches Geld, das wir verwerten wollten. Aber wir kamen an keiner Tankstelle vorbei und auf einmal waren wir in Belgien. Was sollten wir jetzt machen? Belgisches Geld hatten wir nicht.“ – „Du bist dann an der

nächsten Tankstelle ausgestiegen“, erinnert sich Gerda. „Von einem anderen Tankstellenkunden hörtest du: die nehmen hier jede Währung.“ – „Das hörte sich beruhigend an“, fährt Hans fort. „Aber ganz so selbstlos war dieser Service doch nicht. An der Kasse erfuhr ich, dass man nur mit Scheinen bezahlen konnte, aber kein überzähliges Münzgeld zurückbekam.“ – „Auf der Toilette hatte ich dann keine Probleme“, ergänzt Gerda, „dort stand ein Tisch mit einem karierten Tischtuch und einem weißen Teller. Wenigstens dort konnte ich noch einige französische Münzen verwerten.“

Was geht es uns doch heutzutage gut, dass wir vor einer Reise durch Europa keine fremden Währungen mehr eintauschen müssen.“ ■





Brüssel – Berlaymont – Gebäude der Europäischen Kommission
Quelle: EU-Kommission – Audiovisueller Dienst, Foto: Xavier Lejeune

Nicht jeder Kommissar arbeitet bei der Polizei

Regine Prunzel

Wenn man von Kommissarinnen oder Kommissaren spricht, denkt man zunächst an die Polizei. Aber auch die Mitglieder der Europäischen Kommission werden so genannt. Da fragt es sich, welche Aufgaben ein Kommissionsmitglied hat, wenn es offensichtlich keine Verbrecher jagt? Um dies zu beantworten, muss man einen Blick auf die Europäische Kommission als Institution werfen, die ihren Sitz in Brüssel hat.

Motor der Europäischen Union

Man nennt die Europäische Kommission oftmals den „Motor“ der Europäischen Union. Das ist begründet in der Tatsache, dass sie das ausführende Organ der

Union ist. Sie ist die Exekutive der Gemeinschaft und darf als einziges Organ der EU Rechtssetzungsvorschläge vorbereiten und unterbreiten, über die dann der Rat der EU (Ministerrat) und das Europäische Parlament als Legislative verhandeln und entscheiden.

Sie sorgt nicht nur dafür, dass die europäische Integration vorangebracht wird. Ihre Aufgabe ist es auch zu gewährleisten, dass die Europäischen Verträge eingehalten werden. Dafür kann sie die Mitgliedstaaten sogar vor den Europäischen Gerichtshof (EuGH) bringen, wenn diese gegen die Europäischen Verträge verstoßen. Und wer glaubt, Deutschland wäre ein Musterknabe, irrt gewaltig. Wir haben uns schon des Öfteren vor dem

EuGH gefunden und sind verurteilt worden. So wurde ein Vertragsverletzungsverfahren eingeleitet, weil die EU-Vorschriften zur strafrechtlichen Bekämpfung von Rassismus und Fremdenfeindlichkeit nicht vollständig oder korrekt in deutsches Recht umgesetzt wurden. Auch im Bereich des Umweltschutzes gab es bereits mehrere Verfahren.

Auch Unternehmen kann sie in den Fokus nehmen und bei Wettbewerbsvergehen mit Bußgeldern belegen. So geht sie gegen Kartelle zu Preisabsprachen vor oder ahndet Verstöße gegen Regelungen des Binnenmarktes. Spektakulär war die Strafe, die gegen Google im Juli 2018 verhängt wurde. Es ging um stolze 4,34 Milliarden Euro. Google wurde vorgeworfen, seine Marktmacht auszunutzen und seine Konkurrenten zu benachteiligen.

Schließlich stellt sie den EU-Haushalt auf, der vom Rat der EU und dem Europäischen Parlament beschlossen wird. Nach Verabschiedung des Budgets verwaltet sie die Gelder und sorgt dafür, dass diese ordnungsgemäß verwendet werden.

Generaldirektionen als Dienststellen

Um diesen vielfältigen Aufgaben nachzukommen, ist die Kommission in Dienststellen gegliedert, die sogenannten Generaldirektionen (GD). Man kann sie am ehesten mit einem Ministerium vergleichen, denn jede Generaldirektion ist für bestimmte Politikbereiche zuständig. So gibt es die GD Wirtschaft und Finanzen oder Energie oder Umwelt, um nur einige Beispiele zu nennen. Aufgabe der Generaldirektionen ist es, Strategien, Rechtsvor-

schriften und Förderprogramme der EU zu entwickeln, umzusetzen und zu verwalten. An der Verwaltungsspitze stehen sogenannte Generaldirektorinnen oder Generaldirektoren, die aus den verschiedenen Mitgliedsländern kommen. Die politische Zuständigkeit liegt bei den Kommissarinnen und Kommissaren. Jedes Mitgliedsland stellt eine Person. Damit besteht die Kommission, einschließlich der aktuellen Präsidentin, aus insgesamt 27 Mitgliedern – je einem pro Mitgliedsstaat. Diese bezeichnet man als das „Kollegium“. Es trifft gemeinsam die Entscheidungen über die politische und strategische Ausrichtung der Kommission.

Die Arbeit der Europäischen Kommission

Aktuelle EU-Kommissionspräsidentin ist seit Juli 2019 Ursula von der Leyen. Gemeinsam mit den anderen 26 Kommissarinnen und Kommissaren bildet sie das sogenannte „Kollegium“.

Von besonderer Bedeutung ist dabei, dass die Mitglieder der Kommission unabhängig von Weisungen sind und nicht ihre Herkunftsländer vertreten. Sie sind ausschließlich an die europäischen Interessen und Ideen gebunden. In regelmäßigen Sitzungen kommen sie zusammen und treffen ihre Entscheidungen nur als Ganzes – mit Mehrheitsbeschluss. Selbst die Präsidentin der Europäischen Kommission, Frau von der Leyen, kann hier kein Machtwort sprechen. Sie hat nur Richtlinienkompetenz und kann gem. Art. 17 Abs. 6 EU-Vertrag „die Leitlinien fest(legen), nach denen die Kommissi-

on ihre Aufgaben ausübt“.

Sicher ist uns allen noch die Verordnung der EU zu den Leuchtmitteln im Gedächtnis, die dazu geführt hat, dass wir uns weitgehend von den Glühbirnen verabschiedet haben. Sie basiert auf einem Entwurf der EU-Kommission. Dieser Entwurf wird dann dem Rat der EU und dem Europäischen Parlament vorgelegt. Diese beraten den Text und können Änderungsvorschläge einbringen. Erst wenn sie eine Einigung erzielen, wird der Text verabschiedet und die Verordnung kann in den Mitgliedstaaten in Kraft treten.

Europawahl 2024 und Bürgerbeteiligung

Wer nun denkt, dass dieses Verfahren die Bürgerinnen und Bürger weitgehend ausschließt, irrt. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie man sich in die Europapolitik einbringen kann. Da ist zunächst die Teilnahme an der Europawahl am 9. Juni 2024. Im Vordergrund steht die Wahl der Abgeordneten, die uns künftig auf europäischer Ebene vertreten. Machen wir uns bewusst, dass von der Europäischen Union immer mehr Regelungen kommen, die uns alle betreffen. Ob Umwelt, Energie, Sicherheit, Migration, Sozialpolitik oder Verbraucherrechte, immer mehr wird auf eu-



Ursula von der Leyen
Quelle: Audiovisueller Dienst der EU-Kommission

ropäischer Ebene entschieden. Dabei sollten wir unsere Chance nutzen mitzuentcheiden über die Machtverhältnisse im Europäischen Parlament und damit auch die künftige Politik.

Und das ist noch lange nicht alles, was wir tun können, um am Europa der Zukunft mitzuwirken. Wussten Sie z.B., dass unter https://citizens-initiative.europa.eu/_de Informationen zu finden sind, wie man eine Europäische Bürgerinitiative startet oder welche Initiativen aktuell laufen?

Auf der Plattform „Fit for Future“ kann man Ideen, Bürokratie abzubauen und bestehende EU-Rechtsvorschriften einfacher und zukunftsfähiger zu machen, an die EU weitergeben.

Und wenn man sich konkret zu neuen Regelungsvorschlägen der EU äußern möchte, ist dies unter https://ec.europa.eu/info/law/better-regulation/have-your-say_de möglich.

Europa ist also nicht weit weg – es ist näher, als wir denken! Wir müssen und sollten unsere Einflussmöglichkeiten nur stärker nutzen. ■





Sonnenblumenfülle am Schlosshang Foto: Pollerberg

Trauttmansdorffs Blüten

Adalbert Pollerberg

Wer schon einmal nach Südtirol gereist ist und in der Stadt Meran war, dem ist das Schloss Trauttmansdorff ein Begriff. Der Botanische Garten rund um das Schloss ist eine einzige Blütenpracht mit den schönsten Pflanzen, die die mediterrane und die alpine Flora zu bieten haben. Ursprünglich ist das Schloss ein schlichter Adelsitz unter unzähligen im Südtiroler Land. Doch ein Aufenthalt der Kaiserin Elisabeth „Sissi“ im Jahr 1870/71 verlieh diesem Schloss eine besondere Bedeutung. Sie weilte oft in Meran, das auch, ohne ein echtes Heilbad zu sein, zum Kuren einlud, einfach weil das Klima so mild und die Landschaft so abwechslungsreich ist. Außerdem munkelt man, Sissi hätte hier eine besondere Lieb- schaft gepflegt.



Maximilian von und zu Trauttmansdorff in einer Radierung von Anselm van Hulle-Hommes
Quelle: Wikimedia

Diese Urlaubzeiten waren eine Blütezeit für die beliebte Kaiserin. Zugleich war die friedvolle Phase unter den Habsburgern im 19. Jahrhundert eine Blütezeit für die ganze Region, die so oft zum Zankapfel der umliegenden Nationen wurde.

Doch was hat das Schicksal Südtirols mit Münster zu tun? Das Adelsgeschlecht der „Trauttmansdorffs“ (mit ihrer eigenwilligen Orthographie) ist auch in Münster ein Begriff und Namensgeber der wichtigen Verbindung zwischen Berg Fidel und Gremmendorf. Die Straße erinnert konkret an Maximilian Graf Trauttmansdorff, der von 1584 bis 1650 lebte. Er war kaiserlicher Prinzipalgesandter bei den Verhandlungen um den Westfälischen Frieden und gilt als dessen bedeutendster Diplomat. Man darf davon ausgehen, dass es

ohne sein Verhandlungsgeschick, seine Ausdauer und seine Friedensformel, die er auch gegen Widerstände in den eigenen Reihen durchsetzte, wohl nicht zum historischen Friedensschluss gekommen wäre. Mehrfach musste er seine katholischen Parteien dazu bringen, ihre Maximalforderungen aufzugeben und auch der Gegenseite Zugeständnisse zu machen.

Das war Neuland, endeten doch bis dahin Kriege mit Sieg oder Niederlage, Herrschaft oder Kapitulation. Doch im 30. Kriegsjahr waren alle Parteien so zermürbt, dass ein einseitiger Sieg unerreichbar war. So kam es schließlich zum ersten Friedensvertrag der Geschichte und endlich zum Ende der Willkür, des Tötens und der Verwüstung. Trauttmansdorff schaffte die Voraussetzung für neu erblühende Landschaften in Mitteleuropa.

Noch ein anderer Name verbindet Münsters Straßenbild mit Südtirol und ist zuletzt in die Diskussion geraten: Andreas Hofer. Er wurde 1767 in Passeier bei Meran geboren und wurde



Andreas Hofer – bis heute verehrt in Meran und ganz Tirol

Quelle: wikimedia (I. Kuebi)

zum Anführer der Tiroler Aufstandsbewegung von 1809, die sich gegen die bayerische und französische Besatzung seiner Heimat auflehnte. 1810 wurde er durch ein französisches Militärgericht hingerichtet.

Obwohl zu Lebzeiten oft belächelt und wegen der Befürwor-

tung eines strengen Traditionalismus umstritten, wurde er nach seiner Hinrichtung als Tiroler Nationalheld verehrt. Nach dem Wiener Kongress 1814 gelangte Tirol wieder unter Habsburger Herrschaft, womit trotz seiner Niederlage Hofers Traum letztendlich in Erfüllung ging. Die Erinnerung an den Aufständler wird in Denkmälern, Theaterstücken, einem Film und dem Andreas-Hofer-Lied bewahrt, das heute Landeshymne des österreichischen Bundeslandes Tirol ist.

Der Versuch der Nationalsozialisten, Andreas Hofer für großdeutsche Interessen zu vereinnahmen, wurde konterkariert vom Andreas-Hofer-Bund der Einheimischen, der Widerstand gegen den Nationalsozialismus leistete und nach dem Krieg in der Südtiroler Volkspartei aufging, der legalen politischen Vertretung der deutschsprachigen Südtiroler in Italien. Heute ist Südtirol eine italienische Provinz, die ihre kulturelle Identität bewahrt und gleichzeitig die Verbindung mit Italien schätzt. ►

Fröjaor

August Schrader

*De Gaitling singt, et slöt de Nachtigal
De Lüning stig, et blait üöweral
Gröön is de Busk, de Wieske un de Saot.
De Äer prangt in ´n nien Fröjaorsstaat.*

*Wu lang is ´t hiär, dao häw et stüormt un sniet,
Wit was ´t van snai de Äer wiet un siet,
De schiie Vuëgel kam vüör Hungersnaut
Bes an dat Huus, üm eenen Krümel Braud.*

*Un nu? Nie Liäwen strömt düör de Natur
Vul Fraid´un Lust is jeed Kreatur;
De Kraft, de in de Äer slummernd lag,
Se trat düör Blad un Boome an dän Dag.*

*O Menskenhiärt, leg dinen Kummer af,
De Huopnung blait, de die de Hiëmel gaw,
Met Guodvötruen in de näigste Tiet,
Wao Bloomen blait, dao is de Frucht nich wiet:*

August Schrader, aus: Von´t Hötken up´t Stöckken./muensterlaender-platt.de/jahr.

Der Spatzen drei

Marion Gitzel



*Der Spatzen drei auf einem Ast
kennen weder Stress noch Hast
So tschilpen fröhlich sie wie nie
sie kennen keine Pandemie
dafür die Milben alle Tage
die auch für Spatzen eine Plage.*

*Doch ihr Gehirn, ein schlaues
hat bald auch schon heraus es
dass Zigarettingift im Nest
befreit von aller Milbenpest*

*So streiten sie um jeden Stummel
fühlen wohl sich in dem Rummel
und bald schon decken frech und frisch
sie wieder ihren Spatzentisch.*

*So tun sie, was sie immer tun:
fliegen, fressen, aus sich ruhn
und weil sie nicht gestorben sind
kennt einen Spatz auch jedes Kind
und streut ihm Krümel hin und denkt
an Gott im Himmel, der dies lenkt.*

Das Beste aus Italien und Österreich zu vereinen, darauf sind die Südtiroler stolz und erleben eine neue Blütezeit.

Auch das Schloss Trauttmansdorff erwachte um das Jahr 1970 – wortwörtlich – zu neuer Blüte. Die Idee wurde geboren, aus dem einstigen Domizil der Kaiserin „Sissi“ einen Garten zu machen, der die Vielfalt der Pflanzenwelt – in Alpen und Mittelmeer, in Wald und am Wasser – widerspiegelt. Mit viel Liebe zum Detail werden in diesem Botanischen Garten Blumen kombiniert, die auf den ersten Blick gar nicht zusammengehören. Auch ein vielfältiger Kakteengarten, amerikanische Mammutbäume und die Wollemie, die fast ausgestorbene Mischung aus Palme und Nadelbaum, gehören zur botanischen Präsentation.

Friedliche Einheit in Vielfalt und ohne Aufgabe der eigenen Identität ist die Grundlage vom blühenden Schloss Trauttmansdorff und des gesamten heutigen

Südtirols. Es könnte sowohl dem Widerstandskämpfer Andreas Hofer als auch dem Friedensdiplomaten Maximilian Trauttmansdorff gefallen. ■



Seerosenidylle unter Palmen

Foto: Pollerberg

Denn Spargel, Schinken, Koteletts sind doch mitunter auch was Nett`s

Wie bleiben Senioren trotz eines Überangebots an Köstlichkeiten rundum gesund?

Bärbel Elstrodt

Kleine oder größere Wölbungen an diversen Körperstellen machen so manchem älteren Menschen klar, dass zwar sein Appetit nichts zu wünschen übrig lässt, er sich aber ob der kulinarischen Genüsse und der Bewegungsarmut für eine andere Ernährungsweise entscheiden sollte. Eine ausreichende Versorgung mit den richtigen Nahrungsmitteln ist mitentscheidend für eine gute Gesundheit und Lebensqualität im Alter.

Wer im Ruhestand die alten Essgewohnheiten beibehält, wird automatisch zunehmen. Der Körper braucht zwar weiterhin alle Nährstoffe, aber entschieden weniger Kalorien. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) rät deshalb zu Obst und Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukten sowie zu fettarmer Milch und Milchprodukten. Außerdem empfiehlt sie, genug zu trinken und ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufzunehmen.

Leider sieht der Alltag oft anders aus, denn mit zunehmendem Alter ergeben sich im Hinblick auf Ernährung und Nahrungsaufnahme einige Schwierigkeiten: Appetit und Geschmacksempfinden können nachlassen, das



Ein leckeres Müsli zu Beginn des Tages sorgt für Energie und Schwung Foto: Theo Crazzolara CC BY 2.0 Wikimedia Commons

Durstgefühl ist nicht mehr so ausgeprägt und durch Kau- und Schluckbeschwerden kann sich die Ausnutzung der Nahrung verschlechtern. Eine nicht unerhebliche Rolle spielen auch Einsamkeit, eingeschränkte Beweglichkeit, Krankheit und eine geringe Rente.

So ist es manchen Menschen gar nicht bewusst, dass sie sich falsch ernähren: Sie essen in Bezug auf die Kalorien zuviel, insbesondere Fett und Zucker, sie trinken zu wenig, sie nehmen Brot und Backwaren, aber auch frisches Obst und Gemüse nicht in ausreichender Menge zu sich und ihre Nahrung enthält zu wenig Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Es gibt aber auch viele ältere

Leute, die überhaupt zu wenig essen und deren Abwehrkräfte deshalb immer schwächer werden.

Zwar gibt es keine spezielle Altersdiät, wohl aber einige Empfehlungen für den täglichen Speiseplan: Eine Scheibe Vollkornbrot, ein Glas Milch, eine Portion Joghurt, Quark oder Käse, eine warme Mahlzeit am Mittag oder Abend, ein Stück Obst, eine Portion Gemüse oder Salat, zwei Liter Flüssigkeit und einige Male in der Woche Fleisch, Fisch oder Eier.

Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag sind besser als zwei große, weil die Verdauungsorgane weniger belastet werden und das allgemeine Wohlbefinden nicht durch zwischenzeitliche Unterzuckerung getrübt wird.

Der Tag sollte mit einem guten vollwertigen Frühstück beginnen. Eine Scheibe Vollkornbrot und ein Vollkornbrötchen, dazu Butter oder Margarine, magerer Aufschnitt und fettarmer Käse, etwas Honig oder Marmelade bilden sicher einen guten Auftakt. Vollkornprodukte enthalten viele geeignete Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien und sorgen mit ihren vielen Ballaststoffen für eine Bindung der Schadstoffe und einen raschen Transport der Nahrung durch den Darm. ►

Im Gegensatz zum Einfachzucker, wie er in Gebäck und Süßigkeiten enthalten ist, nimmt der Körper die Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten langsam auf. Das Sättigungsgefühl hält länger an und die Insulinausschüttung ist nicht so hoch. Letzteres ist deshalb von Bedeutung, weil wahrscheinlich ein zu hoher Insulinspiegel langfristig die Arteriosklerose fördert. Ein Frühstückspfannkuchen aus Vollkornmehl, Ei und Milch, verfeinert mit Sirup oder Früchten, ist ebenfalls zu empfehlen. Auch ein leckeres Müsli aus Haferflocken, Nüssen, Obst und Joghurt liefert Energie und Schwung für den Tag.

Für eine warme Mahlzeit sind Kartoffeln und Gemüse, ergänzt durch eine kleine Portion Fleisch oder Fisch, gut geeignet. Fisch enthält gesunde Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente. Auch ein Gemüseeintopf mit frischem oder tiefgefrorenem Gemüse ist sehr zu empfehlen. Frisches Obst und Gemüse sollten bald nach dem Kauf zubereitet werden. Um die wichtigen Nährstoffe weitgehend zu erhalten, darf Gemüse nicht lange im Wasser liegen, es sollte schnell aber gründlich gewaschen und anschließend mit wenig Wasser und etwas Fett nur kurz gegart werden.

Es ist zwar bequem, gleich für mehrere Tage „auf Vorrat“ zu kochen, aber viele Nährstoffe gehen verloren, wenn die Speisen länger stehen und öfter wieder erwärmt werden. Größere Mengen sollten deshalb nach dem Kochen portioniert und eingefroren werden.

Die Obst- und Gemüsesorten, die gerade „Saison“ haben, sind stets den künstlich im Treibhaus gezogenen Arten vorzuzie-



Frisches Obst und Gemüse liefern viele Vitamine und Mineralien

Foto: Wikimedia gemeinfrei

hen. Möchte man im Sommer Grünkohl und im Winter Spargel und Erdbeeren essen, dann bietet die Tiefkühltruhe mit erntefrisch eingefrorenem Obst und Gemüse Hilfe. Tiefkühlkost ist besser als in Dosen konserviertes Gemüse (die salzige Brühe laugt die Nährstoffe aus), Gemüse und Obst in Gläsern muss vor Lichteinwirkung geschützt werden.

Mit zunehmendem Alter ändert sich das Geschmacksempfinden. Die Papillen auf der Zunge werden abgebaut, die Reizschwelle liegt deshalb höher und vielen älteren Menschen schmeckt das Essen fade. Dann ist es nicht ratsam, die Speisen stärker zu salzen. Besser ist reichliches Würzen mit frischen oder getrockneten Kräutern.

Leckere Nachspeisen sind Obstsalat oder kleingeschnittenes reifes Obst, vermischt mit

Naturjoghurt und Quark und möglichst mit wenig Zucker. Am Nachmittag schmecken zu einer Tasse Kaffee oder Tee ein paar Kekse oder ein Stückchen Kuchen. Am Wochenende und wenn lieber Besuch kommt, darf „geschwelgt“ werden, dann gibt es Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne oder ein Stück Torte.

Die tägliche Nahrung, so empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, sollte zu 15% aus Eiweiß, zu 50 bis 55% aus Kohlenhydraten und zu 30 bis 35% aus Fett bestehen.

Eiweiß ist enthalten in Fisch, Fleisch und Milchprodukten und Nüssen. Es ist für den Aufbau des Körpers nötig und in „reiferen“ Jahren für dessen Erhalt. Eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß wird vom Körper besonders gut verwertet, z.B. Kartoffeln und

Fleisch, Kartoffelpüree und Ei, Pellkartoffeln und Kräuterquark oder ein Gericht aus Hülsenfrüchten verbunden mit Quark oder Joghurt als Nachtisch.

Kohlenhydrate findet man in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln und in allem, was mit Zucker und/oder Getreide hergestellt ist. Fett ist vorwiegend ein Energielieferant und Träger von fettlöslichen Vitaminen. Es versorgt den Körper außerdem mit lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Beim Fettverbrauch muss neben dem Streich- und Kochfett auch das in Wurst, Fleisch und Käse „versteckte“ Fett berücksichtigt werden. Ein zu hoher Fettverzehr schadet der Gesundheit (Arteriosklerosisrisiko). Drei bis vier Teelöffel (sichtbares) Streich- und Kochfett täglich reichen völlig aus. Besonders günstig für eine gesunde Ernährung sind pflanzliche Fette wie Margarine und hochwertiges Öl.

Vitamine und Mineralien haben Einfluss auf viele komplexe Körperfunktionen. Da der

menschliche Organismus sie nicht selbst bilden kann, muss er sie in kleinen Mengen mit der täglichen Nahrung aufnehmen. Ein Mangel an Vitaminen führt zu Störungen im Stoffwechsel. Auch Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Jod und Kalium erfüllen eine wichtige Aufgabe im menschlichen Körper. Sie helfen beim Knochenaufbau und sorgen für die Gewebespannung. Besonders ältere Frauen sollten wegen des erhöhten Osteoporoserisikos auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D und Kalzium achten. Aber wer sich entsprechend ernährt, bekommt in der Regel alle täglich erforderlichen Vitamine und Mineralien und kann auf die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verzichten.

So enthält ein ausgewogenes Abendessen Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge, ganz gleich, ob man sich für ein warmes Menü mit frischem Gemüse, etwas Fleisch und Kartoffeln entscheidet, oder lieber für einen frischen Salat, ein Vollkornbrot mit Butter oder

Margarine, Aufschnitt und Käse. Vollkornbrot liefert Vitamin B, Milch, Joghurt und Käse Vitamin D und frischer Salat Vitamin C. Ausreichend Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Eisen sind im Vollkorn, in Milchprodukten und im frischen Gemüse vorhanden.

Immer wieder betonen Ernährungsexperten, wie wichtig ausreichendes und richtiges Trinken ist. Wenn auch das Durstgefühl im Alter nicht mehr so ausgeprägt ist, bedeutet das keineswegs, dass der Körper weniger Flüssigkeit benötigt. Im Gegenteil, er reagiert mit zunehmendem Alter empfindlich auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, er trocknet aus, das Blut wird dicker, Sauerstoff und Nährstoffe werden schlechter transportiert, die Nieren werden belastet und Kreislaufprobleme stellen sich ein. Deshalb sollte ein gewisses Trinkverhalten eingeübt werden: Die für den Tag erforderliche Trinkmenge wird morgens gut sichtbar hingestellt und bis zum Abend getrunken. Pro Tag sind 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit nötig, geeignet sind Mineralwasser, Saftschorle oder ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, auch Kaffee und schwarzer Tee sind erlaubt. Alkohol sollte nur in Maßen genossen werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Für eine gesunde Ernährung ist eine ausgewogene Mischkost mit vollwertigen Nahrungsmitteln sinnvoll, möglichst naturbelassen und ohne Zusatzstoffe.

Und wer sich den ganzen Tag über "ausgewogen und gesund" ernährt hat, der darf sich als "Betthupferl" getrost ein Eis mit Eierlikör oder ein Stückchen Schokolade gönnen. ■



Fisch enthält gesunde Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß

Foto FitTasteTic, CC BY-SA 2.0 Wikimedia Commons

Die Sehnsucht verstanden zu werden

Die Plauderbank, ein Sehnsuchtsort?

Eva Schmidtke

Sprache ist ein Menschheitsthema! Obendrein hochspannend, was mit ihr selbst alles geschehen kann und was mit denen geschehen kann, die sie benutzen.

Das Thema Sprache hat mich seit jeher fasziniert, das Wesen der Sprache, die Möglichkeiten des kommunikativen Umgangs mit ihr. Der eigentliche Tiefgang stellte sich aber erst ein, als ich die Aussage des Philosophen Wittgenstein las: „Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt.“ und erkannte, dass unsere Kommunikation von dieser Wahrheit bestimmt wird. Sich Verständigen ist ein grundlegendes Bedürfnis der Menschen. Wie wichtig ist es also, um Verständigung zu ermöglichen, sich der Grenzen der Welt des Sprechers ebenso bewusst zu sein wie der des Empfängers einer Nachricht!

Missverständnisse sind aber zunächst einmal im Alltag, in der Berufswelt, überall da, wo Menschen versuchen sich zu verständigen, weit verbreitet. „Du verstehst mich nicht!“ ist in

vielen Beziehungen ein häufig wiederkehrender und manchmal verzweifelter Satz. Der Schriftsteller Wolfgang Herrndorf treibt es sogar auf die Spitze, wenn er sagt: „Ich stelle fest, dass ich das Missverständnis für das Wesen der Kommunikation halte.“ Ist dieses Verständigungsproblem lösbar? Schenkt man dem Kommunikationspsychologen Schulz von Thun Glauben, wären Missverständnisse durchaus zu vermeiden, wenn man sich darüber im Klaren wäre, dass jede sprachliche Botschaft aus verschiedenen Elementen besteht: Es geht selten nur um die Information an sich, vielmehr auch um die eigene gedankliche und psychische Welt und um die des Empfängers. Selbst die Beziehung zwischen beiden spielt eine Rolle. All das zu ignorieren, bedeute eine Störung in der Verständigung.

Kann diese Wahrnehmungen überhaupt jemand leisten? Vielleicht allenfalls Freunde würden sich so viel Mühe machen. Auch die immer wieder vergeblich. Empathie, und darum

geht es doch wohl, ist nicht jedermanns Sache.

Dann doch lieber Plaudern. Da kommt es nicht so darauf an, und man kann die harmlose Plauderei trotzdem guter Dinge wieder verlassen, weil man meint verstanden worden zu sein. Eine Illusion? Und wenn schon! Also auf zu Münsters Plauderbank!

Die Plauderbank ist eine mobile Bank, die an Orte gebracht wird, an denen sich möglichst viele Menschen aufhalten. Auf ihr finden dann Begegnungen und Gespräche statt. Ein erstaunliches Projekt, über das ich mit Lars Büscher, einem der Väter der Plauderbank, sprechen möchte.

Lars Büscher ist 1976 in Rheine geboren und er arbeitet für das Projekt „Kultur: inklusive“. Er ist Dichter und Themen wie Tod und Einsamkeit haben ihn als Hypersensiblen, der jahrelang mit Depressionen belastet war, immer interessiert. Seine Gedichte liest er gerne auf der Plauderbank für die vor, die zuhören mögen und darüber hinaus auch über sich selbst reden mögen. Auf meine Frage, was er unter Verständigung versteht, meint er, dass nicht nur sprachliche Kommunikation dafür nötig ist, sondern auch Körpersprache. Leider gebe es das Wort „Missverständigung“ nicht, meint er schmunzelnd. Aber Missverständnisse kämen



Ambulante Dienste e.V.
Grevener Straße 102 • 48159 Münster
Telefon: 0251/133 01-0 • Telefax: 0251/133 01-20
buero@ambulante-dienste-muenster.de

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

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

A 11/06/070

auf der Plauderbank sowieso eher nicht vor.

Gerade in diesem Zusammenhang möchte ich gerne wissen, ob Poesie für ihn als Dichter eine Möglichkeit der Verständigung sei. So sei sein Gedicht „In meiner Welt“ schon mit der ersten Verszeile „In meiner Welt ist morgens Herbst“ nicht einfach für einen Hörer zu verstehen. Lars Büscher erklärt, es gehe dabei um Depressionen. Aber es mache ihn nicht traurig, wenn jemand etwas anderes in diesen Zeilen sieht. Der Hörer brauche seinen ganz eigenen Raum, meint er, und das habe nichts mit Missverständnissen zu tun. Diese Freiheit, wenn man es so nennen kann, hat man in einem Gespräch nicht, denn das gegenseitige Verstehen hat da Vorrang. Auf der Plauderbank habe er bisher immer wieder seine Gedichte vorgelesen. Die Menschen, die vorbeigingen, würden aber von Lars Büscher zunächst gefragt, welches Gedicht sie hören wollten. Meist würde gesagt, sie wollten etwas „Über das Leben“ hören. Daraus ergebe sich dann fast immer ein Gespräch, zunächst über das Gedicht und dann über die Welt des jeweiligen Gesprächspartners. Einsamkeit sei ein häufiges Thema. Dabei heiße Plaudern einfach da sein, da, wo die Leute in ihrem Alltag sind.

Gedichte seien eine gute Basis, um über das Leben überhaupt zu reden. Immer wieder kämen biografische Details der unterschiedlichsten Leute zur Sprache. Nach dem Vortrag seines Trauergedichts habe eine Frau über den kürzlich verstorbenen Ehemann gesprochen. Sie fühlte sich durch das Gedicht in ihrem Leid verstanden. Viele der Vorübergehenden sehnten sich



Immer wieder an anderen Orten lädt die Plauderbank zum Verweilen und ungezwungenen Gespräch ein

Foto: Peter Bastian

danach einfach zu reden und einfach verstanden zu werden. Oft höre er das Sätzchen „Sie haben recht mit dem, was Sie in Ihren Gedichten beschreiben.“ Trauer, Einsamkeit spielen immer wieder eine Rolle. Die Reaktion einer Frau auf sein Müttergedicht war: „Mein Sohn ist das Einzige, was mir Halt gibt.“

Auf der Straße würde man solch intime Details niemals besprechen. Dazu ist die Plauderbank da! Die Leute öffnen sich in kürzester Zeit. Das mache die außergewöhnliche Situation neben-

einander auf der Bank zu sitzen aus, so Lars Büscher. Die Bank gibt zusätzlich auch dem Dichter Selbstbewusstsein. Kommen die Texte an oder nicht? Reagieren die Leute darauf? Fühlen sie sich zum Gespräch eingeladen? Das ist immer eine neue Herausforderung.

Ich freue mich, Lars Büscher, den Dichter und empathischen Gesprächspartner, kennengelernt zu haben und außerdem endlich zu wissen, was eine Plauderbank ist, nämlich ein Sehnsuchtsort der Verständigung. ■

Hilfe, ich bin seitenverkehrt!

Marion Gitzel

Ja, ich bin es. Hilfe! Ich bin Linkshänder. Beim Schreiben am PC völlig unwichtig, aber im „Handbetrieb“ schon ein Problem, das weit in die Kindheit – die des Umerziehens zum Rechtshänder – zurückreicht, das eine generelle Methode der damaligen Zeit war, die bei vehementem Verstoß dagegen schon mit Bestrafung durch den Erziehungsberechtigten, wie der jeweils dafür zuständige Eltern teil genannt wurde, endete.

Es gibt im Laufe meines bisher recht langen Lebens einiges, was ich wie ein Rechtshänder tue und einiges andere eben mit links. Oder vielleicht auch mal so oder mal so. Im Moment werde ich an zwei Fingern ergotherapeutisch behandelt, von denen die Einschränkung an der linken Hand das Laptop ausdrücken während des manuellen Abwaschprozesses erschwert, die in diesem speziellen Fall meine Tathand, also die aktive Hand, ist.

Ich wurde umerzogen, lernte, mit dem Stift rechtshändig zu schreiben und mit dem Löffel rechtshändig zu esse, weil beides mit den Argusaugen meiner lieben Eltern verfolgt wurde. Ich glaube, sie hatten Angst, dass ich das Schreiben mit der linken Hand überhaupt nicht lernen würde oder es als Gekrakel nicht lesbar gewesen wäre. Sie konn-

ten sich ein Linkshändertum überhaupt nicht vorstellen, ganz abgesehen davon, dass sie beide Rechtshänder waren und sich ständig wunderten, dass sie – vielleicht empfanden sie es sogar als Strafe – ein Linkshänderkind bekommen hatten.

Mein Vater hatte manchmal Wut und fluchte, wenn er etwas bohren oder schrauben musste und das Ganze mit der linken Hand und um die Ecke herum zu



Mit einem einfachen Test können Sie selbst feststellen, ob Sie Linkshänder oder Rechtshänder sind. Klatschen Sie einfach in die Hände, als würden Sie im Theater applaudieren. Beobachten Sie dabei, welche Hand oben liegt. Ist es die linke, könnte dies ein Indiz für Linkshändigkeit sein. Um es sicher zu wissen, ist es besser, noch mehrere Tests zu machen.

tun war, weil es nicht anders ging. Ich weiß nicht, ob ich manchmal schadenfroh grinste, wenn ich sah, wie ihm das missfiel, indes ich es „mit links“ gemacht hätte, doch ich war ja stets „nur das Kind“ und noch dazu ein Mädchen, welches, so seine tiefe Überzeugung, ungeschickt und mit zwei linken Händen (Linkstatsache war sein gängiges Wort dafür) ausgestattet sei. Besonders strebsam war ich auch nicht,

das wiederum ärgerte eher meine Mutter, die alles, was sie konnte, nur mit viel Fleiß schaffte.

Doch ich glaube, dass meine Seitenverkehrtigkeit mir auch heute noch bezüglich Orientierungen im Raum oder darüber hinaus Schwierigkeiten bereitet. So auch wiederholt in den Zeiten des Umbaus in den Räumen der Volkshochschule, in denen unsere Treffen aus Anlass der Erstellung der Münsterschen Seniorenzeitung stattfinden. Ich hatte schwere Not, mich im Gewirr der ständig wechselnden Etagen und Zimmer zurechtzufinden, und ich war stets froh, wenn jemand freundlich meinen Weg kreuzte, der mir – es gab so einige im Laufe der Zeit – behilflich war, dort anzukommen, wo das jeweilige Treffen stattfand. Was für eine Wohltat, und ich konnte zum Glück darüber lachen und mit Wonne das Missgeschick am

Laptop beschreiben, dem es egal ist, ob ich rechts- oder linksgepolt bin. Wie anders hielte ich es auch aus, immer wieder an die Grenzen meiner unfreiwilligen Macke zu stoßen.

Eine Laune der Natur, als solche lässt sich das Linkshändertum charakterisieren. Wohl dem, der diese von Anbeginn seines Lebens mit viel Schwung und Freude ausleben kann und darf. ■



Neben Vorträgen bietet »bewegt belebt Senioren« auch Bewegungstherapie als Hausbesuche an.

Eigenständig bleiben

»Ich möchte zuhause wohnen bleiben.« Das ist ein Wunsch, der viele Menschen im Alter verbindet. 98% der über 69-jährigen möchten ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden erleben. Das zeigt eine Studie der Deutschen Leibrenten AG in Zusammenarbeit mit dem Institut für Versicherungswissenschaft der

»Ich möchte zuhause wohnen bleiben.«

Universität Köln. Doch leider gelingt es nicht jedem. Die Gründe dafür sind verschiedene: Man-

gelnde Barrierefreiheit die zur Stolperfalle wird, die Unsicherheit auf den Beinen oder die eingeschränkte Beweglichkeit, die dazu führt, dass alltagsnotwendige Prozesse, wie Treppe steigen, die Eigenversorgung oder das Aufstehen, nur noch schwer oder gar nicht zu bewältigen sind.

Diese Schwierigkeit schleicht sich über die Jahre ein oder es gibt ein einschneidendes Erlebnis, wie eine Operation oder einen Sturz, die den gewohnten Alltag beschwerlich machen. Immer mehr Senioren möchten diesem entgegenwirken und sich nicht ihrem Schicksal ergeben, weil sie wissen: Auch im Alter kann man noch körperliche Beeinträchtigungen aufarbeiten, wodurch sich der Alltag leichter gestalten kann und die Freude am Leben zunimmt.

»bewegt belebt Senioren« hilft Senioren in einer 1zu1 Bewegungstherapie, sich diese Eigenständigkeit zu erhalten und mit Selbstvertrauen sicher auf den Beinen zu werden.

Eine Bewegungseinheit mit festem Therapeuten findet als Hausbesuch statt und umfasst 60 Minuten.

Bewegung und Barrierefreiheit sind ein großer Bestandteil am Erhalt der Eigenständigkeit. Mit diesen Themen beschäftigt sich »bewegt belebt Senioren« bei dem kostenlosen Vortrag »Drei Arten der Sturzprävention« am 1. Juni 2024 von 11–12 Uhr im Gesundheitshaus in Münster. Es werden verschiedene Arten der Sturzprävention in den eigenen vier Wänden vorgestellt, mit dem Ziel, möglichst eigenständig, lange und qualitativ zuhause leben zu können. Hierzu sind interessierte Senioren und Angehörige herzlich eingeladen.

Mit freundlicher Unterstützung:



Alexianer
ALEXIANER LOGISTIK

»Alexianer Logistik« ermöglicht Personen, die nicht eigenständig kommen können, einen Hin- und Rücktransfer (inklusive der Hilfsmittel) zu vergünstigten Konditionen. **Zur Planung wird um eine Anmeldung gebeten:**



bewegt belebt
SENIOREN

Anmeldung:

☎ 0176 61943623

✉ info@nico-bewegt.de

Vortrag: Drei Arten der Sturzprävention
am 01. Juni 2024 von 11–12 Uhr
im Gesundheitshaus, Gasselstiege 13,
48159 Münster (barrierefrei)



Der Vorstand der KSVM (v.l.) Barbara Klein-Reid, Cornelia Hörning, Günter Klemm, Klaus Stoppe Foto KSVM

Die neue Kommunale Seniorenvertretung und ihre neue Vorsitzende

Hildegard Schulte

Wir sitzen im Kristiansand-Zimmer im Stadtweinhaus. Der Vorstand der Kommunalen Seniorenvertretung Münster (KSVM), bestehend aus Barbara Klein-Reid, Günter Klemm und Cornelia Hörning, hat zu einem Gespräch eingeladen.

Am 29. September 2022 wurde die neue KSVM vom Runden Tisch Senioren gewählt. Etwas später wählten die Mitglieder Barbara Klein-Reid zur Vorsitzenden. Die MSZ, die mit der KSVM zusammenarbeitet, interessierte sich dafür, warum Klein-Reid diese Aufgabe übernommen hat und welche Erfahrungen sie in dem ersten Jahr gemacht hat.

Frau Klein-Reid die Seniorenvertretung gibt es seit 2006. 2022 wurde die sechste Seniorenvertretung gewählt. Sie sind die zweite weibliche Vorsitzende.

Was hat Sie an dieser Aufgabe interessiert?

Ich war 35 Jahre beim Wohlfahrtsverband NRW. Politisch war ich immer interessiert und ich fand es spannend in einem anderen Gremium tätig zu sein.

Sie sind erst die zweite weibliche Vorsitzende der KSVM. Woran könnte das liegen?

Ich bin der Meinung, dass mehr Frauen in Gremien vertreten sein sollten. In den zahlreichen



Barbara Klein-Reid Foto Schulte

Seniorenorganisationen sind überwiegend Frauen, aber geleitet werden sie meistens von Männern. Vielleicht liegt es am altmodischen Bildungssystem. Ich habe mich z.B. früher zu leicht mundtot machen lassen.

Wie sieht die Arbeit der neugewählten KSVM aus, setzen Sie die Arbeit der vorherigen Vertretung fort?

Nach jeder Neuwahl fängt man bei null an. Die neue KSVM setzt sich aus Mitgliedern zusammen, die schon länger in der KSVM sind, und neuen Mitgliedern. Die Zusammenarbeit muss sich entwickeln. Wir haben gute Leute. Während der Pandemie waren Präsenztreffen nicht möglich. Das können wir jetzt wieder besser machen.

Die KSVM ist in einigen Ausschüssen der Stadt vertreten. Sie haben dort Rede und Mitspracherecht, aber kein Stimmrecht. Wie wird die Beteiligung der KSVM akzeptiert?

Die Akzeptanz ist gut. Wir werden wahrgenommen. Die Zahl der älteren Menschen nimmt zu und damit auch die Aufgaben der Stadt. Dabei kann die KSVM die Stadt unterstützen.

Welche konkreten Aufgaben sind zurzeit wichtig?

Wir sind in ständigem Kontakt mit den Stadtwerken. Wir vermitteln, wenn es Probleme zwischen den Busfahrern und älteren Menschen gibt. Wir haben erreicht, dass der Busfahrplan nicht nur online abrufbar ist, sondern in den Infotreffs ein Ausdruck für das zuständige Wohngebiet des Nutzers erteilt wird. Um Anfragen an die KSVM kümmern wir uns, wenn sie von allgemeiner



Interview mit dem neuen KSVM-Vorstand

Foto: Schulte

Bedeutung sind. Ein ganz aktuelles Problem, vor allem auch für Senioren, ergänzt Günther Klemm, ist die Tatsache, dass es ab dem 1.1.2024 nur noch sieben öffentliche Toiletten in Münster gibt.

Wie sieht die Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat aus?

Die Zusammenarbeit ist gut. Zwischen dem Seniorenrat und der KSVM besteht keine Konkurrenz. Der Seniorenrat ist ein Verein mit anderen Schwerpunkten als die KSVM. Letztere vertritt die Interessen der rund 75.000 Menschen mit über 60 Jahren in Münster.

Sie ist ein staatlich legitimes Gremium, das sich um die öffentlichen Belange älterer Mitbürger der Stadt kümmert. Sie entsendet Mitglieder als sachkundige Einwohnerinnen und Einwohner in verschiedene Ratsgremien.

Seniorenrat und KSVM gestalten auch den jährlich stattfindenden Seniorentag, der in diesem Jahr Ende April stattfindet.

Wie beurteilen Sie Ihre Arbeit bis jetzt?

Wir haben uns zusammengerauft. Die Aufgabe ist nicht so schwierig, wie ich befürchtet

hatte. Wir sind ein gutes Team und offen für konstruktive Kritik. Wir sind zwar nicht perfekt, aber wir arbeiten daran! Wir nehmen an größeren Veranstaltungen teil. Dadurch werden wir in der Öffentlichkeit sichtbar.

Die MSZ arbeitet schon seit Jahren mit der KSVM zusammen.

Wie soll die Zusammenarbeit in Zukunft aussehen?

Wir wollen die Öffentlichkeitsarbeit verbessern. Dazu gehört auch, dass wir einen Pool anlegen, in dem Beiträge aus unserer Arbeit und Hinweise auf Veranstaltungen gesammelt werden. Sie können dann gegebenenfalls in der MSZ veröffentlicht werden.

Würden Sie sich noch einmal zur Wahl als Vorsitzende der nächsten KSVM stellen?

Die Arbeit der KSVM ist sinnvoll und wichtig. Wenn ich dieses positive Gefühl behalte und gesund bleibe, ich bin jetzt 75 Jahre alt, kann ich es mir vorstellen.

Herzlichen Dank Frau Klein-Reid, dass Sie sich Zeit für dieses Gespräch genommen haben. ■

Seniorama

Magazin von, aber nicht nur für Senioren aus Münster

Nicht erst seit dem 3. Oktober, dem Tag der Deutschen Einheit, beschäftigte sich das seniorama-Team mit dem Thema „Münsterland Giro“. Die meisten Redaktionsmitglieder sind zwar begeisterte Radfahrer, aber keine Sportler im engeren Sinne und verstehen vom Radsport so viel und so wenig wie Hinz und Kunz.

Doch eins war allen klar, wenn die zahlreichen Profis und Radsportbegeisterten – es waren im Ganzen fast 5.000 – am 3. Oktober Fahrt aufnahmen, sie würden außer der Straße und dem Rücken des Vordermanns oder der Vorderfrau nicht viel zu sehen bekommen. Dafür reichte nicht die Zeit.

Und das war schade. Denn ihre Strecke führte durch wunderschöne Landschaft, vorbei an Seen und Naturdenkmälern, durch malerische Orte und zu bekannten Sehenswürdigkeiten wie z.B. dem Lengericher Großsteingrab oder der alten Kirche in Ladbergen.

Und damit dieser Teil des Giros nicht ganz verloren ging, fühlte sich das seniorama-Team schon fast verpflichtet, ihn nachzuholen, d.h. ihn in Bildern festzuhalten und in Szene zu setzen.

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse wecken konnten. In der Mediathek von NRWISION finden Sie unter www.senioramamuenster.de alles, „Was die Girofahrer nicht gesehen haben“.

Jahresversammlung des Freundeskreises der Volkshochschule Münster e. V.

Hildegard Schulte

Am 23. Oktober 2023 begrüßte Dr. Robert Zeidler die Freundeskreismitglieder zur jährlichen Mitgliederversammlung. Zu den Zielen des Freundeskreises gehört die Unterstützung der Volkshochschule bei der Förderung gemeinnütziger Zwecke. Weiterhin gewährt er Zuwendungen z.B. zu Projekten zur Förderung der Erziehung, Volks- und Berufsbildung sowie der Studentenhilfe.

Nachdem Zeidler die Beschlussfähigkeit der Versammlung festgestellt hatte, wurden die Tagesordnungspunkte erörtert. Dazu gehörte die Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben aus dem Jahr 2022. Brigitte Plawky bestätigte die ordnungsgemäße Aufstellung. So konnte die Mitgliederversammlung den Jahresabschluss 2022 genehmigen und den Vorstand einstimmig entlasten.

Die Mitgliederversammlung bietet immer eine Gelegenheit, Informationen über die Entwick-

lung der VHS zu bekommen. Direktorin Dr. Anna Ringbeck berichtete viel Positives über das abgelaufene Jahr. Der dritte Bauabschnitt wird bzw. wurde inzwischen weitgehend bis Ende Oktober abgeschlossen, so dass dann bzw. jetzt wieder alle Büro- und Unterrichtsräume zur Verfügung stehen. Die Sanierung der Bewegungsräume 3N und 4N wird – entgegen der ursprünglichen Planung – erst nach Ostern abgeschlossen sein.

Das Präsenzangebot wird nach der Pandemie wieder sehr gut angenommen. Die Zahl der Teilnehmenden liegt aktuell ungefähr auf dem Niveau wie vor Corona. Die Veranstaltungen rund um das Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) waren besonders nachgefragt, so die Vorträge zu Wärmepumpen,

Photovoltaikanlagen und Balkonkraftwerke sowie Do-it-yourself-Angebote.

Das Jahresthema 2024 lautet: „Wie gelingt Demokratie?“ Das Thema wird auch von der Universität Münster unterstützt. Am 1.11.2023 hat Esther Joy Dohmen die Leitung der VHS übernommen. Bisher leitete sie die VHS Dülmen-Haltern-Havixbeck. Bereits vor der Übernahme des Amtes in Dülmen war sie als Dozentin in der VHS Münster tätig.

Hildegard Schulte, Redaktion MSZ, stellt die Anfrage zu einer Förderung der MSZ durch den VHS-Freundeskreis. Nach aktueller Information der Fachbereichsleitung decken die Einnahmen nicht die Ausgaben.

Zum Abschluss der Versammlung überreichte Dr. Zeidler der scheidenden Leiterin der VHS Dr. Anna Ringbeck einen Blumenstrauß und bedankte sich für die gute Zusammenarbeit. Neue Mitglieder sind im Freundeskreis immer willkommen. ■



MIETERVEREIN FÜR MÜNSTER UND UMGEBUNG E.V.

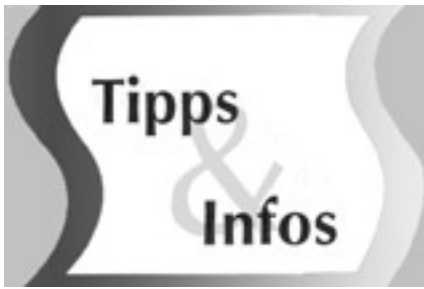
Seit **100 Jahren** steht der Mieterverein Münster e.V. seinen Mitgliedern mit hoher fachlicher Kompetenz und juristischer Qualifikation seiner Juristinnen und Juristen zur Seite.

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



Apostelkirche geht neue Wege

Die Apostelkirche geht neue Wege. Jeden zweiten Sonntag im Monat wird unter dem Titel „Apostel am Abend“ ein Gottesdienst um 18:00 Uhr angeboten, der zum interaktiven Mitmachen einlädt. Die Gottesdienste stehen jeweils unter einem Motto. So hieß es im Januar „Anfangen“ und im Februar folgte „Verkleiden“ und im März wird es „Loben“ lauten. Die Besucherinnen und Besucher werden in den Gottesdienst einbezogen und erleben eine neue und lebendige Form von Kirche. Alle Infos unter: www.apostelkirche-muenster.de

Das Kirchenfoyer ist offen für alle Menschen

Im Kirchenfoyer an der Lamberti-Kirche finden Sie täglich von 11-17 Uhr, samstags bis 15 Uhr bei einer Tasse Kaffee oder Tee, einen urbanen Treffpunkt und Ruhepol – einen Ort für Gespräche, Begegnung und Beratung. Es vermittelt Informationen zum Glauben, zu kulturellen und religiösen Veranstaltungen, ist selbst Ausstellungs- und Veranstaltungsort, Ausgangspunkt für Kirchenführungen und Ort substantiellen ehrenamtlichen Engagements. Es bietet Raum für Religion, Kirche und Kultur. Vor allem aber ist das Kirchenfoyer offen für alle Menschen, die sich in der City aufhalten.



Studienjahreeröffnung der Volkshochschule

Am 18. Januar 2024 fand die Studienjahreeröffnung der vhs Münster statt, und zwar zum ersten Mal im neuen vhs-Forum.

Eingeladen hatte die neue Direktorin der VHS Esther-Joy Dohmen. Sie begrüßte die Gäste, darunter den Vorsitzenden des VHS-Beirates, Professor Dr. Johannes Wessels, Stadtdirektor Thomas Paal und den VHS-Freundeskreis-Vorsitzenden Dr. Robert Zeidler. In ihren Grußworten gingen sie u.a. auf das Jahresthema der vhs ein: „Wie geht Demokratie? Zwischen Zaudern und Zuversicht“.

Angesichts der zahlreichen Wahlen 2024 hat dieses Thema eine besondere Aktualität.

Begleitet wurde die Eröffnungsfeier von dem Improtheater Frizzles aus Köln. Den drei Frizzles gelang es mit ihren gelungenen Beiträgen nicht nur gut zu unterhalten, sondern auch die Anwesenden zum Mitmachen zu ermuntern. Zur persönlichen Stärkung gab es einen leckeren Imbiss und erfrischende Getränke. Dank galt auch dem Freundeskreis der VHS, der die Veranstaltung unterstützt hatte.

Altes und Neues aus dem Stadtmuseum

Das Stadtmuseum in der Salzstraße 28, 48143 Münster, lädt zu seinen Ausstellungen ein. Es ist geöffnet: Di.–Fr. 10–18 Uhr, Sa., So., Feiertag 11–18 Uhr. Der Eintritt ist frei.

- Vom Aasee zum Hafen. Münster auf alten Postkarten – 4. November 2023 bis 7. April 2024. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts erlebten Ansichtskarten ihre erste Blütezeit als beliebtes Kommunikationsmittel. Heute sind sie eine unschätzbare Quelle für die Gestalt und die Geschichte einer Stadt.
- Vor 50 Jahren – Münster 1974 – bis 24. November 2024. Am 8. Dezember ging die beliebte Ausstellungsreihe mit Fotos zur münsterischen Zeitgeschichte in die nächste Runde. Auf der Galerie werden Presseaufnahmen präsentiert, die Münster vor 50 Jahren wieder lebendig werden lassen. Ebenso werden die wichtigen Ereignisse wie auch der Alltag der münsterischen Bevölkerung gezeigt.
- Ralf Emmerich – Fotografien – 14. März bis 4. August 2024. Nachdem das Stadtmuseum im November 2020 den umfangreichen analogen wie digitalen Bestand des Fotografen Ralf Emmerich in seine Sammlung Fotografie aufnehmen konnte, eröffnet diese Ausstellung nun einen ersten Blick auf die Werke, die in einer über 40-jährigen Schaffenszeit entstanden sind. Anhand fünf ausgewählter Themen können die Besucherinnen und Besucher so vom 14. März bis zum 4. August Einblick in das Werk des 1956 in Münster geborenen Fotografen Ralf Emmerich erhalten.

Bücherecke
von uns empfohlen



Jon Fosse
Morgen und Abend

Roman, Rowohlt Verlag 2003
Taschenbuch, 128 Seiten, 13,- Euro
ISBN: 978-3499233135

Jon Fosses Roman „Morgen und Abend“ ist endlich in den Buchhandlungen erhältlich. Wie immer, wenn ein Autor mit dem Nobelpreis für Literatur (2023) ausgezeichnet wird, gibt es den Run auf seine Bücher. Nun halten wir Leser seinen mit Spannung erwarteten Roman „Morgen und Abend“ in Händen und staunen wohl erst einmal: was für ein außergewöhnliches Buch! Sprachlich und auf eine besondere Art auch thematisch, denn Geburt und Tod wurden im „Fosse-Minimalismus“ so dargestellt, dass man den Roman in der Tat, wie es in der Süddeutschen Zeitung steht, als ein „seltsames großartiges Buch“ begreifen muss.

Im Mittelpunkt des Romans steht ein einfacher norwegischer Fischer: Der Roman beginnt mit seiner Geburt und endet mit

seinem Tod. Der Satz „heute ist alles so anders“ lässt den Leser erahnen, dass er sich in einer anderen Welt befindet.

Es wird spannend sich mit dem Menschheitsthema, dem Abschied vom Leben, in einer so ungewöhnlich lapidaren Sprache konfrontiert zu sehen.

Eva Schmidtke



Fabio Geda
Ein Sonntag mit Elena

Roman, Hanserblau-Verlag 2021
Taschenbuch, 240 Seiten, 10,- Euro
ISBN 978-3-446-27060-2

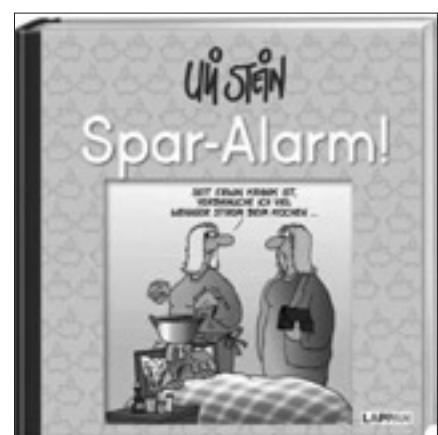
„Ein Wohlfühlroman – ein ganz warmherziger Text“, so schreibt Annemarie Stoltenberg, NDR Kultur. Ich stimme dem zu.

Es geht um Folgendes: Ein Witwer, das Familientreffen kommt nicht zustande, trifft eine Witwe mit einem halbwüchsigen Sohn. Er ist einsam, sie ist es auch. Er, der früher Brücken als Ingenieur entwarf und baute, schwelgt in dem, was war, als das Leben noch pulsierte und er auf der ganzen Welt zu Hause war, um das zu bauen, was er konnte: Brücken. Ein heller Kopf war er, und das ist er auch noch heute. Doch es fehlt ihm seine geliebte Frau, die er durch einen Autounfall verloren hat. Und so irrt er umher.

Da trifft er die Witwe, 20 Jahre jünger als er, die auch einsam ist. Sie treffen sich, unterhalten sich, mögen sich. Werden Verbündete auf Zeit. Die Bande entstehen auch über den Sohn Gaston, der ein Faible für den fast Achtzigjährigen entwickelt und von ihm lernt. So viel, dass es sein Leben bestimmen wird. Mit viel Talent und Forschergeist wird er Grafiker.

Elena lernt auch, sie lernt, mutig zu werden und ihr Leben umzukrempeln, sie wird, was sie sich allein ohne empathischen Zuspruch nie zugetraut hätte: Krankenschwester in einer Klinik. Und begegnet irgendwann als solche – Zufall oder Fügung – dem Witwer wieder, dessen Lebenskreis sich gerade schließt.

Marion Gitzel



Uli Stein
Spar-Alarm!

Cartoons, Lappan-Verlag 2023
10,- Euro
ISBN 978-3-8303-4545-9

Uli Stein, er ist zwar inzwischen tot, aber seine Bilder leben weiter, seine Themen sind weitgehend zeitlos, auch das, was er mit seinen 20 Spartipps zu sagen hat, die der eine oder andere beherzigen mag oder eben nicht. Nachdenkenswert sind sie allemal, und für fröhliche Lacher ist bei Uli Stein sowieso gesorgt.

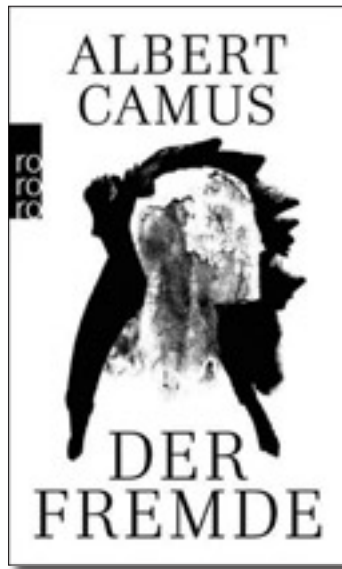
Denn wer über seine Späße nicht lachen kann, wird die Büchlein sicher auch nicht kaufen oder, falls er eines geschenkt bekommen hat, sofort weiterreichen.

20 Spartipps sind es, die Uli Stein in seinem Büchlein anbietet, Spartipps, die den Geldbeutel, ohnehin heutzutage mehr gebeuteltes als jemals zuvor, entlasten können, aber nicht müssen. Denn was der Einzelne damit anfängt, ist seine ganz persönliche Sache. Manches ist vielleicht auch hinreichend bekannt und ausprobiert oder daneben gegangen und nicht wieder angewendet worden. Aber da momentan – statistisch gesehen – jede/r vierte Rentner/in in Deutschland ungefähr 1000 Euro netto und weniger zur Verfügung hat, ist es schon angeraten, dem Sparen einen deutlichen Schub nach vorn zu geben und es nicht dabei zu belassen, auf bessere Zeiten zu hoffen. *Marion Gitzel*

Albert Camus Der Fremde

Rowohlt Verlag 1996
Taschenbuch, 160 Seiten, 12,- Euro
ISBN: 978-3499221897

1942 erschien Camus' Roman „Der Fremde“ in Paris. Er gilt als



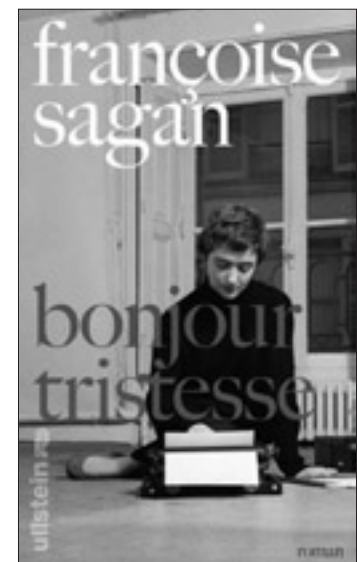
eines der Hauptwerke der Philosophie des Existentialismus und Absurdismus.

Albert Camus' Roman „Der Fremde“ hat manches gemeinsam mit Debütroman von Françoise Sagan's „Bonjour Tristesse“: nicht nur Sonne, Hitze und Meer als atmosphärischer Hintergrund betonen die Gemeinsamkeit, sondern auch Wesenszüge der beiden Protagonisten. Gefühle von Fremdheit, Einsamkeit und Gleichgültigkeit verbinden Cecile, die Ich-Erzählerin in „Bonjour Tristesse“ und die Hauptfigur Meursault in Camus' Roman. Auch Aspekte des Existentialismus sowie des Nihilismus werden in beiden Romanen deutlich.

Der junge unauffällige Angestellte Meursault, der Ich-Erzähler, zeichnet sich durch Emotionslosigkeit und Gleichgültigkeit aus. Beides findet in der Einfachheit der Sprache eine klare Entsprechung. Meursaults Desinteresse an den meisten Dingen und Themen wendet sich gegen die Erwartungen der Gesellschaft, die ihn nicht nur nicht versteht, sondern auch ablehnt und ihn schließlich verurteilt.

Ein hochinteressanter Einblick in die Philosophie Camus' und dabei sprachlich leicht verstehbar und spannend zu lesen.

Eva Schmidtke



Françoise Sagan Bonjour Tristesse

Ullstein Verlag 2019
Taschenbuch 176 Seiten, 12,99 Euro
ISBN: 978-3548290836

Der Literaturklassiker und damalige Millionenbestseller „Bonjour tristesse“ war Sagan's Debütroman: antibürgerlich und zugleich ihr bester Roman. Als Feministin hat Sagan sich allerdings nie betrachtet. Hinter ihrem leichten Stil geht es um die zeitlose Frage nach dem richtigen Handeln. *Eva Schmidtke*

WIR LIEBEN LESEN

- kein Abo und keine Vertragsbindung
- Auswahl aus über 400 Zeitschriften
- kostenloser Zustell- und Abholservice
- keine Altpapierentsorgung

MEDIEN-PALETTE
LESEZIRKEL
Wir bringen Vielfalt!

Tel. 02 51 - 78 48 09
muenster@medien-palette.de
www.medien-palette.de

Münster – Silbenrätsel

Bärbel Elstrodt

Das heutige Silbenrätsel soll wieder all denen Freude machen, die zur Pflege der plattdeutschen Sprache beitragen. - Kennen Sie zu den niederdeutschen Wörtern die entsprechende hochdeutsche Form? Bilden Sie aus den Silben die hochdeutschen Lösungswörter. Die gesuchten Buchstaben nennen in der richtigen Reihenfolge einen hübschen Frühjahrsblüher.

1. Spreenkasten, 1. Buchstabe
2. Suckerröwe, 3. Buchstabe
3. Feldhoon, 4. Buchstabe
4. haruutschmiten, 4. Buchstabe
5. Biärkengröön, 3. Buchstabe
6. Büksenbeen, 6. Buchstabe
7. losgoan, 2. Buchstabe
8. Machangelstruuk 3. Buchstabe
9. Ströpken, 1. Buchstabe
10. Schapdüör, 1. Buchstabe
11. Koptebriäken, 1. Buchstabe
12. Riängenwiär, 1. Buchstabe
13. Aomdraud, 1. Buchstabe
14. Dübel, 3. Buchstabe
15. Koffitas, 7. Buchstabe

*abend - be - bein - bir - bre - chen - chol
cker - der - fee - fel - ge - gen - grün - he - hen
ho - huhn - kaf - kas - ken - kind - klein - kopf
los - raus - re - reb - ren - rot - rü - schmei
schrank - se - sen - ßen - sta - strauch - tas
ten - ter - teu - tür - wa - wet - zer - zu*

Rümpelfix  **der Laden**
natürlich Gebrauchtes!

HFR Gesell.
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

Suchbild



Foto: Schulte

Wo befindet sich diese Skulptur?

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

Zehn Fragen zur neueren Geschichte

Hildegard Schulte

- Wie hieß 1929 der Tag, der durch den Zusammenbruch der New Yorker Börse die Weltwirtschaftskrise auslöste?
a) Schwarzer Montag b) Schwarzer Freitag
c) Schwarzer Mittwoch
- In welchem Jahr forderten konfessionelle Arbeitsgruppen in der bundesdeutschen Hauptstadt Bonn die Abschaffung der sogenannten Gewissensprüfung für Wehrdienstverweigerer?
a) 1953 b) 1961 c) 1974
- Welchen Begriff entfernte 1974 die DDR aus ihrem öffentlichen und amtlichen Sprachgebrauch?
a) Wiedervereinigung b) Privateigentum
c) Westdeutschland
- In welchem Jahr wurde Konrad Adenauer erster deutscher Bundeskanzler?
a) 1949 b) 1952 c) 1958
- Wie nannte man die Versammlung, zu der sich 1989 nach einem „Friedensgebet“ in der Nikolaikirche in Leipzig erstmals 1.000 Menschen zusammenfanden?
a) Montagsdemo b) Mittwochaufstand
c) Fridays for Future
- Seit wann gibt es in Deutschland bügelfreie Textilien?
a) 1960 b) 1964 c) 1975
- Was wollten 1994 u. a. Wolfgang Schäuble und Carl Lammer von der CDU und Michael Glos von der CSU in einem Thesenpapier mit den Ländern Deutschland, Frankreich und den Benelux-Ländern erreichen?
a) Die Bildung eines „Kerneuropas“
b) Den Abschluss eines Handelsabkommens
c) Gemeinsame Kulturveranstaltungen
- In welchem Jahr holten die deutschen Fußballer u.a. Franz Beckenbauer, Sepp Meier, Uli Hoeneß den Weltmeistertitel?
a) 1966 b) 1974 c) 1982
- Welche Verkehrsüberwachung wurde 1959 erstmals in der Bundesrepublik Deutschland eingesetzt?
a) Lichtschranken b) Mehr Polizeieinsatz
c) Radargeräte
- In welchem Jahr kam der erste VW Golf auf den Markt?
a) 1974 b) 1979 c) 1984

Buchstaben-Sudoku

Adalbert Pollerberg

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

	R	D			O		H	
	F						S	
				A				E
T	N				A			S
	S			E				
D			H				R	
	N			H		A		
		O	S		F			H
H					D		N	

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

The image shows a Kakuro puzzle grid. The grid is 10x10. Numbers in the corners of empty cells indicate the sums for the horizontal and vertical runs. For example, in the top-left corner, there is a '11' in the top-right corner and a '6' in the bottom-left corner, indicating a horizontal sum of 11 and a vertical sum of 6. The number '1' is already placed in the top-right cell.

Quelle: www.janko.at



Allen Inserenten ein
herzliches Dankeschön und
allen Leserinnen und Lesern
anregende Lektüre!

Die nächste MSZ-Ausgabe
erscheint am 6. Juni.

Frühe Frühlingsboten

Foto: Pollerberg

Lösungen

Suchbild

Die Skulptur befindet sich am Portal des Erbdrostenhofs in der Salzstraße.

Silbenrätsel

1. Starenkasten = S, 2. Zuckerrübe = C, 3. Rebhuhn = H, 4. herausschmeißen = A, 5. Birkengrün = R, 6. Hosenbein = B, 7. losgehen = O, 8. Wacholderstrauch = C, 9. Kleinkind = K, 10. Schranktür = S, 11. Kopfzerbrechen = K, 12. Regenwetter = R, 13. Abendrot = A, 14. Teufel = U, 15. Kaffeetasse = T.
SCHARBOCKSKRAUT.

10 Fragen zur Geschichte

1b) Schwarzer Freitag, 2c) 1974, 3a) Den Begriff der Wiedervereinigung, 4a) 1949, 5a) Montagsdemo, 6b) 1964, 7a) Die Bildung eines „Kerneuropas“, 8b) 1974, 9c) Radargeräte, 10a) 1974

Buchstaben-Sudoku

E	R	D	N	S	O	F	H	A
O	F	A	E	D	H	N	S	R
S	H	N	F	A	R	D	O	E
T	N	O	H	D	R	A	E	F
R	S	F	O	E	N	H	A	D
D	A	E	H	F	S	O	R	N
F	N	S	R	H	E	A	D	O
A	D	O	S	N	F	R	E	H
H	E	R	A	O	D	S	N	F

Lösung: *Andreas-Hofer-Straße*

Kakuro

		3	2	1		4	3		
3	9	8	1	4		8	9	6	
1	8			7	5		4	3	
6	4	8		2	1	9	7		
	7	9				1	2		
	3	4	2	1		2	5	7	
7	5		1	9			8	9	
2	1	3		7	5	9	6	8	
	2	1		2	1	3			

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,
Hiltrup, Mitte, Nord, Südost, West
und im Bürgerhaus Kinderhaus
sowie im Infopunkt-Hiltrup

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

Freie Mitarbeit:

Adalbert Pollerberg, Josef Scheller,
Heike Winke

Anzeigen:

A. Pollerberg, Tel. 01 77-29 13 65 0,
E-Mail: a.pollerberg@ed-t.de

Layout:

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

Druck:

Druckerei Joh. Burlage
Meesenstiege 151, 48165 Münster

PHYSIOTHERAPIE am Clemenshospital und in der Raphaelsklinik

THERAPIEANGEBOTE:

- /// Physiotherapie
- /// Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage
- /// Manuelle Therapie, auch bei Kiefergelenksbeschwerden (CMD)
- /// Manuelle Lymphdrainage
- /// Krankengymnastik am Gerät/Med. Trainingstherapie (nur in Raphaelsklinik)
- /// Atemtherapie, auch bei Mukoviszidose oder schweren Atemwegserkrankungen
- /// Spezialisierte Kindertherapie, Bobath-Therapie (nur im Clemenshospital)
- /// Klassische Massage und Wärmebehandlung (Fango/Heißluft)

**KURZFRISTIG
AMBULANTE
TERMINE FREI!**

Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT:

Physiotherapie des Clemenshospitals
Düesbergweg 124, 48153 Münster
Tel.: (0251) 976-2164
physio-clemenshospital@alexianer.de

Physiotherapie der Raphaelsklinik
Loerstraße 23, 48143 Münster
Tel.: (0251) 5007-2490
physio-raphaelsklinik@alexianer.de

ABRECHNUNGSARTEN:

Alle gesetzlichen und privaten Kassen und Berufsgenossenschaften

Hausnotruf Münster. Hilfe auf Knopfdruck.



Mit dem Hausnotruf
ist Hilfe nur einen
Knopfdruck entfernt.

Für ein sicheres Gefühl
zu Hause, jederzeit.

drk-muenster.de/hausnotruf



DRK Münster

Die Partnerfairmittlung für reifere Menschen mit Niveau

**Gemeinsam jung zu bleiben
ist viel schöner, als alleine
alt zu werden!**

seit 25 Jahren



In der Zeit der oft anonymen Singlebörsen, legen immer mehr Menschen Wert auf eine individuelle Betreuung und wissen die diskrete Dienstleistung einer seriösen Partnervermittlung zu schätzen.

Ihre Vorteile

- Alle meine Kunden, sowie deren privates Umfeld, sind mir persönlich bekannt und sie wohnen in der Nähe.
- Ihr Wunsch nach einem geeigneten Partner steht für mich an erster Stelle. Darum wird jeder Vorschlag sorgfältig ausgewählt und dann mit Ihnen telefonisch besprochen.
- Absolute Diskretion ist für mich eine Selbstverständlichkeit, darauf gebe ich Ihnen mein Wort.
- Ein persönliches Gespräch ist für Sie völlig unverbindlich und selbstverständlich kostenlos.

Rufen Sie mich an:

Martin Schürmann Tel. 0251 - 471 19



www.partnerfairmittlung-ms.de

Neue Fenster: Machen Sie Ihr Zuhause sicher!



Rudolf-Diesel-Str. 47
48157 Münster
Tel. 0251-92430-0

www.fensterbau-uckelmann.de

MSZ Münsters Senioren Zeitung

**Zielgruppenorientiert
werben
bei Seniorinnen
und Senioren
in Münster**



**Wir schicken Ihnen gerne
unverbindlich unsere
Anzeigenpreisliste**

Ihr Ansprechpartner:

Adalbert Pollerberg
Mobil 0177-2913650
a.pollerberg@ed-t.de



DIE DAMIAN KLINIK – Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte

////// Hilfe bei Depressionen, Angsterkrankungen, Traumata und chronischer Erschöpfung

////// Individuelle Therapien und Behandlungen – stadtnah und doch im Grünen

////// Spezifische Einzel- und Gruppenangebote

Alexianer Münster GmbH

Damian Klinik
Alexianerweg 9
48163 Münster

Tel.: (02501) 966 20 000
www.alexianer-muenster.de



Unabhängig und selbstständig auch im Alter

BARRIEREFREI DURCH DEN ALLTAG



- ABSENKBARE OBERSCHRÄNKE
- UNTERFAHRBARE UND HÖHENVERSTELLBARE ARBEITSPLETTEN
- KOMFORTABLE BEDIENELEMENTE
- INDIVIDUELLE, KOSTENLOSE UND UMFASSENDE BERATUNG
- GRATIS-AUFMASS
- ALLE KÜCHEN MADE IN GERMANY



ViWa
KÜCHEN

ViWa Küchen
MTW Vertriebs GmbH und Co KG

Meesenstiege 52-54,
48165 Münster – Hilstrup

Telefon: 02501 – 958 33 30
E-Mail: info@viwa-kuechen.de
www.viwa-kuechen.de

