



## Moin, ich bin's noch mal

Heinrich Hinrichs

Liebe Leserinnen und Leser,

ich bedanke mich recht herzlich für die viele Post, die mir die Redaktion der SICHT weitergeleitet hat. Damit hatte ich ja nun überhaupt nicht gerechnet. Ich werde sie in den nächsten Wochen auch noch persönlich beantworten.

Zu den Anfragen nach Ferienwohnungen möchte ich Ihnen einen Tipp geben: Googeln Sie einfach unter Harlesiel, Ferienwohnungen und Sie werden erstaunt sein, was wir alles zu bieten haben. Frau Monika A. aus S. schreibt: „Hallo Hein, ich darf doch Hein zu dir sagen? So einen Mann wie dich suche ich schon lange, melde dich doch bitte!“

Liebe Monika, da muss ich dich enttäuschen. Ich bin glücklich verheiratet, habe 3 erwachsene Kinder, 2 Söhne und eine Tochter, und drei Enkelkinder.

Mit den Enkelkindern werde ich in den Herbstferien auf „große Tour“ gehen. Meinen Krabbenkutter hatte ich ja verkauft und nun von dem Geld mir ein Wohnmobil mit Anhänger gekauft. Eigentlich wollten wir uns ein solches „Gefährt“ leihen, einfach um das Campen einmal auszuprobieren. Aber das ist zur Zeit unmöglich. Alles ausgebucht. Nun übt meine Frau (60) mit dem „Geschütz“, (siehe oben) das Rangieren, denn ich habe in meinem Alter (81) meinen Führerschein abgegeben. Sie macht das schon ganz gut und wir werden in den nächsten Tagen unsere erste Probefahrt machen, vielleicht mal wieder ins Sauerland.

Früher war ich auf den sieben Weltmeeren zu Hause. Später als Krabbenfischer auf der Nordsee, und nun möchte ich zu Land die Welt erkunden. Da bietet sich so ein Camper an.

Wir haben auch schon große Pläne. Meine Frau und ich wollen erst einmal die Küsten Europas bereisen, wenn Corona es zulässt und wir gesund bleiben.

Bis dahin werden wir uns auf deutschen Straßen und Campingplätzen tummeln. Wie das wird, und ob uns das Campen überhaupt gefällt!? Wir werden sehen.

In den Herbstferien werden wir mit den Enkelkindern in den Harz fahren, danach sehen wir weiter.

Wenn Sie wollen, berichte ich gerne über unsere Erlebnisse.

Bis dahin alles Gute ... tschüss, Hein

## **Es war einmal ...**

Uwe Künkenrenken

Es war einmal eine Gruppe von Kindern, die ein Wettklettern veranstalten wollten.

Ihr Ziel war es, den Gipfel eines Berges zu erreichen. Viele Zuschauer hatten sich bereits versammelt, um das Wettklettern zu sehen und die Kinder anzufeuern. Das Rennen konnte beginnen ...

Ehrlich gesagt, von den Zuschauern glaubte niemand so recht daran, dass die Kinder diesen hohen Gipfel erreichen konnten. Alles, was man hören konnte, waren Aussprüche wie: "Ach, wie anstrengend, die werden sicher NIE ankommen!" oder: "Das können sie gar nicht schaffen, der Berg ist viel zu hoch!"

Manche Kinder begannen zu resignieren. Außer der kleinen Leni, die kraftvoll weiter kletterte. Viele riefen: "Das ist viel zu anstrengend! Das kann niemand schaffen." Immer mehr Kinder verließ die Kraft und sie gaben auf. Leni aber kletterte immer noch weiter, sie wollte einfach nicht aufgeben. Am Ende hatten alle aufgehört. Außer Leni, die mit enormem Kraftaufwand als Einzige den Gipfel des Berges erreichte!

Jetzt wollten die anderen Mitstreiter natürlich wissen, wie sie das denn schaffen konnte. Einer von ihnen ging auf sie zu um sie zu fragen, wie sie es geschafft hatte, diese enorme Leistung zu bringen und bis ans Ziel zu gelangen.

Es stellte sich heraus: Leni war taub!

Und die Moral von der Geschichte:

Höre niemals auf Leute, die die schlechte Angewohnheit haben, immer negativ und pessimistisch zu sein, denn sie stehlen dir deine schönsten Wünsche und Hoffnungen, die DU in deinem Herzen trägst!

Denke immer an die Macht der Worte!

Denn alles, was du hörst und liest beeinflusst dich in deinem Tun.

Ja, so ist das!

## **Kindermund**

Uwe Künkenrenken

**Oma erzählt der kleinen Amelie, wie es in ihrer Kindheit war.**

**Von Bestrafungen durch die Eltern, Schläge in der Schule und so mancher „Backpfeife“.**

**Ungläubig schaut Amelie die Oma an und sagt:**

**„Omi, ist doch gut, dass heute nicht früher ist“!**



## Der Mond ist aufgegangen

Simone Pfitzner

Wenn ich dieser Tage in der Abenddämmerung durchs Land fahre, dann kann ich die aufsteigenden Nebelschwaden in den Tälern schon wieder sehen. Dann habe ich schnell eine Melodie im Ohr und ein Lied auf den Lippen: *Der Mond ist aufgegangen*. Diese ruhige, klare Melodie, die so viel Vertrauen in mir auslöst und diese bedeutungsvollen Worte, die in vertrauten Bildern beschreiben, was wir sonst nur schwerlich ausdrücken können – Gottes unvergängliches Heil. Dieses Lied ist einzigartig – ein Abendlied, das den Mond besingt, nicht die untergehende Sonne. Manch eine\*r wird sich fragen, was macht das denn für einen Unterschied? Für Menschen unserer Zeit, ist der Unterschied vielleicht nicht groß, aber im 18. Jahrhundert bestimmte die Sonne das Leben der Menschen. Licht war nur am Tag vorhanden, elektrisches Licht ließ noch 100 Jahre auf sich warten, und auch die Gaslaternen waren noch nicht erfunden. Also gestalteten die Menschen ihr Leben vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang.

Und da Christus, das Licht, die Sonne war, wurde die Nacht als Zeit der Bedrohung und des Kampfes in der „Gottlosen Zeit“ empfunden. Und Matthias Claudius empfindet dies offensichtlich anders – und will die Menschen wissen lassen, dass auch die dunkle Nacht nicht gottlos ist, sondern Gott und Christus wie bei Tag bei den Menschen sind. Das sichtbare Zeichen dafür – der Mond – rund und schön. Strophe 1 - Mit diesen Bildern wird unsere Blickrichtung beschrieben. Der Mond am Himmel und selbst der Nebel steigt dem Himmel zu. Am Abend, wenn das Tagwerk zu Ende geht, da geben wir alles aus der Hand, unser Tun und Schaffen, aber auch unser Sorgen und Mühen und legen es bzw. uns in Gottes Hand. Wunderbar.

Strophe 2

Eingehüllt in die Dämmerung – nicht der Finsternis ausgesetzt – breitet sich Stille aus. In der Welt, aber auch im Menschen. Zu Matthias Claudius Zeiten war das wohl so. Aber heute – wo finden wir heute noch Stille und Dunkelheit. Meist gibt es in unserer Umwelt noch so viel künstliches Licht, dass wir uns auch in der Nacht problemlos orientieren können. Wir wissen, dass diese Lichtverschmutzung die Tierwelt nicht zur Ruhe kommen lässt. Aber betrifft diese Ruhelosigkeit nur die Tiere. Sind wir nicht auch ruhe- und rastlos geworden? Gibt es nicht viele unter uns, die Ruhe und Stille gar nicht mehr ertragen können? Nehmen wir uns so die Möglichkeit, des Tages Jammer zu verschlafen und zu vergessen?

Gegen alle Tendenzen der Unruhe und Sorge lenkt Claudius unseren Blick wieder auf den Mond – Gottes Lichtpunkt in der Nacht – und ihm ist nicht verborgen geblieben, dass der Mond eben nicht nur rund und schön ist, sondern meist nur halb zu sehen. Für Claudius ist das ausreichend, der Mond ist trotz allem da. So sind wohl manche Sachen, die wir getrost verlachen, weil unsre Augen sie nicht sehen. Es ist meine Lieblingsstrophe, weil ich diesen Gedanken, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde als ich sehen kann, so sehr mag. Und wie recht er doch hatte, obwohl er noch nicht einmal ahnen konnte, wie sehr sich die Welt irgendwann einmal nur noch nach Daten und Fakten zu richten gedenkt. Und weil der Mensch in so einem Welt- und Wertesystem offensichtlich an die eigenen Grenzen kommt, stößt er ebenso schnell Halb- und Unwahrheiten ins Leben, um die eigene selbstgemachte Überforderung zu vertuschen. Dabei könnte die Lösung so einfach sein – akzeptieren wir doch einfach, dass es mehr gibt als wir zu erforschen in der Lage sind und sein werden.

Und so bekennt er: Wir spinnen Luftgespinste und suchen viele Künste und kommen weiter von dem Ziel. Das Ziel: Gott – Gottes Reich – wenn Zeit und Raum sich vollenden und aber auch hier auf Erden.

Simone Pfitzner Referentin für Seelsorge im Alter  
Kirchenkries Soest-Arnsberg 0170-522 08 28  
simone.pfitzner@evkirche-so-ar.de

## Das Lied von der Röhrtalbahn

Hans-Peter Breuer (Stuttgart)

Schon von weitem hörte man sie schnaufen. Fahrkarten musste man bei Rettlers kaufen.  
Dann kam der Röhr entlang ganz dicht, die Röhrtalbahn auch schon in Sicht  
und überquerte in sehr hohem Maße, in Dampf gehüllt bei Mantouan die Straße  
und blieb, als wäre nichts geschehn, in Müschede wie angewurzelt stehn.

Nur kurz, dann setzte sie von dort den Schienenweg nach Hachen fort.  
Talauf, talab, wo Menschen wohnen, waren ihre Bahnstationen.  
Hachen, Müschede und Hüsten sind Namen, die wir nennen müssten;  
mit Stemel, Sundern, Reigern ließen sie sich steigern.  
Die kleine Bahn fuhr brav und treu die Röhrtalmenschen täglich neu:

Den Menschen, der aus Hachen stammt, fuhr sie nach Hüsten auf das Amt;  
den Arbeiter zu seiner Schicht, den Schüler in den Unterricht.  
Kurzum, sie fuhr auf ihrer Route jahraus, jahrein, die alte Gute.  
Vor Halte- und Gefahrenstellen ließ sie ihr schrilles Pfeifen gellen.  
Als Warnsignal für Mensch und Kuh kam noch ein Läutewerk hinzu.

Röhrtalbahn, oh Röhrtalbahn, du hast mir sehr gefallen,  
in meinen Träumen höre ich noch deinen Pfiff erschallen.  
Den weißen Rauch, den riech ich auch bei Sonne, Schnee und Regen.  
Und kämst du dann von Mantouan, du kämst mir sehr gelegen.

Röhrtalbahn oh Röhrtalbahn, wie bist du heut so ferne,  
kämst du mal wieder angestampft, kämst du noch einmal angedampft,  
ich führe noch mal gerne.

Hier finden Sie Originalaufnahmen: <https://www.youtube.com/watch?v=1ZFCCBgzKzq>



## Künstliches Kniegelenk ...

### ... nur nach individueller Nutzen/Risiko Bewertung

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen und oftmals mit starken Schmerzen verbunden. Irgendwann steht bei vielen Betroffenen daher die Entscheidung an, ob ein künstliches Gelenk eingesetzt werden soll. Steigende und in Deutschland zusätzlich regional sehr unterschiedliche Operationszahlen für den Kniegelenkersatz deuten auf eine mögliche Überversorgung in diesem Bereich hin. Es lohnt sich in jedem Fall, die Entscheidung gut zu überdenken. —

#### Wann kommt ein künstliches Kniegelenk in Frage?

Ein künstliches Kniegelenk kann eine Behandlungsmöglichkeit bei einer schweren Arthrose mit dauerhaften oder sehr häufigen Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und entsprechenden Veränderungen im Röntgenbild sein. Bei der Entscheidung für eine solche Operation spielen viele Faktoren eine Rolle: Ist der Alltag durch die Beschwerden relevant beeinträchtigt? Wurde versucht, durch Bewegung und gegebenenfalls Gewichtsreduktion die Situation zu verbessern? Sind alle weiteren Behandlungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Schmerzmittel und Physiotherapie ausgeschöpft? Gibt es andere Erkrankungen, die bei der Entscheidung für einen operativen Eingriff berücksichtigt werden müssen? Und wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Einschränkungen und Beschwerden durch die Operation deutlich bessern werden?



#### Die Operation ist immer eine individuelle Entscheidung

Foto: UPD

Viele Patienten profitieren von einem Gelenkersatz, sodass sich Beweglichkeit und Schmerzen häufig bessern. Es gibt jedoch keinen Zeitpunkt, zu dem objektiv und von außen betrachtet ein künstliches Kniegelenk bei Arthrose „notwendig“ ist. Zu beachten ist auch, dass die Operation mit Komplikationen einhergehen kann. Die Prothesen haben zudem nur eine begrenzte Haltbarkeit und müssen unter Umständen ausgewechselt werden. Die Entscheidung, ob und wann operiert wird, ist daher eine individuelle Abwägung. Sie muss Nutzen und Risiken sowie die individuelle Lebenssituation berücksichtigen. Letztendlich liegt die Entscheidung beim Bauchgefühl der Betroffenen: Wie bei allen anderen größeren Lebensentscheidungen ist es wichtig, dass sie die Entscheidung mittragen können und als richtig empfinden.

#### Wo erhalten Ratsuchende eine zweite Meinung?

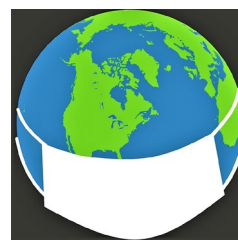
Ein gesetzlich geregeltes Zweitmeinungsverfahren gibt es für die Kniegelenk-Ersatz-Operation nicht. Im Rahmen der freien Arztwahl haben Patienten jedoch unkompliziert die Möglichkeit, eine weitere Praxis oder Klinik aufzusuchen. Neben Facharztpraxen für Orthopädie können zum Beispiel auch Ärzte für physikalische Medizin als Anlaufstellen bei Arthroseschmerzen in Frage kommen. Kliniken, die bestimmte Qualitätskriterien erfüllen, können sich durch die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie als Endoprothetik-Zentren zertifizieren lassen. Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) hilft Ratsuchenden, Vor- und Nachteile des Kniegelenkersatzes zu verstehen, geeignete Ansprechpartner zu finden, die für ihn relevanten Kriterien zu klären und den Entscheidungsprozess zu unterstützen.

Sie haben weitere Fragen zu gesundheitlichen oder gesundheitsrechtlichen Themen? Das Team der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) beantwortet Ihre Fragen gern. Sie erreichen die UPD kostenfrei unter der Telefonnummer 0800 011 77 22 (montags bis freitags von 8.00 bis 22.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr). Weitere Informationen und Beratungsangebote unter: [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

## Arnsberg. Corona News.

Thor Meißner

Corona-Virus (Arnsberg): 9 aktuell Infizierte, 138 genesene Personen, 1 Verstorbenen.



Am Montag, 21. September 2020, 9 Uhr, weist die Statistik im Hochsauerlandkreis 10 Neuinfizierte aus. Damit gibt es aktuell 32 Infizierte 4 Genesene und 18 Sterbefälle in Verbindung mit einer Corona-Infektion. Stationär werden vier Personen behandelt, eine davon intensiv-medizinisch. Die Zahl aller Infizierten beträgt 820

Der Kindergarten St. Magdalena in Arnsberg-Bruchhausen konnte nach Ablauf der Quarantäne am Freitag, 18. September, wieder öffnen.

Der St. Walburga-Kindergarten in Meschede wurde teilweise geschlossen, da ein Kind positiv getestet worden ist. Eine Notgruppe wurde eingerichtet. Für drei Erzieherinnen und 28 Kinder hat das Kreisgesundheitsamt eine Quarantäne angeordnet. Die Betroffenen werden in Kürze getestet.

Am Mittwoch, 16. September, gab es einen bestätigten Fall eines Schülers in der Grundschule St. Michael in Arnsberg-Neheim. Für 42 Lehrer/innen und Schüler/innen bedeutete dies Quarantäne. Entsprechende Corona-Tests laufen.

Ebenfalls seit Mittwochabend, 16. September, gehören u.a. die niederländischen Provinzen Noord-Holland und Südholland zu den ausgewiesenen Risikogebieten. Deshalb weist das Kreisgesundheitsamt nochmals darauf hin, dass Touristen aus Risikogebieten, die im Sauerland Urlaub machen möchten, bei der Einreise einen negativen PCR-Test auf SARS-Covid-2 vorweisen müssen. Sollte dies nicht der Fall sein, sind Übernachtungsangebote zu touristischen Zwecken nach der zurzeit geltenden Coronaschutzverordnung untersagt. Hierzu zählen beispielsweise Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen, Ferienhäuser und Campingplätze. Der negative Test darf bei der Einreise nicht älter als 48 Stunden sein und muss den Vorgaben des Robert-Koch-Instituts entsprechen.

Das negative Testergebnis auf Corona SARS-CoV-2 ist zusammen mit den Personalien als Kopie an den Hochsauerlandkreis, Gesundheitsamt, Steinstr. 27 in 59872 Meschede zu senden oder in digitaler Form an [infektionsschutz@hochsauerlandkreis.de](mailto:infektionsschutz@hochsauerlandkreis.de) (z.B. als pdf-Datei oder jpg- bzw. png-Foto).

Quelle: Hochsauerlandkreis

---

## Hände besehen...

Text: Christine Rumpf

Mein Vater und meine Oma unterhielten sich über dies und das, unter anderem über Gartenarbeit. Da hatte mein Vater wohl mal wieder anstrengendere Sachen zu erledigen, wie z. B. einen Busch roden oder so. Mag sein, es war etwas Dorniges, denn irgendwann sagte er: „Jetzt sieh Dir mal meine Hände an! Wie die aussehen!“ Meine Oma winkte ab. „Nee, nee, lass mal. Hände besehen gibt Streit!“

Mein Vater war Lehrer und konnte das natürlich nicht unwidersprochen stehenlassen. „Aber Mama, das stimmt doch nicht, und das weißt Du auch.“ „Nein, nein, das stimmt schon.“ „Mama. Das ist doch Aberglaube! Du glaubst doch sonst nicht an so einen Quatsch!“ „Junge, erzähl mir nichts! Da ist etwas dran!“

So gab ein Wort das andere, bis mein Vater langsam die Geduld verlor wegen des Dickkopfs seiner Mutter. Da hat sie ihn fröhlich angegrinst und gesagt:

„Hast Du gar nicht gemerkt, wie schön wir uns die letzten fünf Minuten gestritten haben??“

## **Elektronischer Medikationsplan: Patientinnen und Patienten beteiligen**



Zum Tag der Patientensicherheit am 17. September 2020 forderte die BAGSO-Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“, Betroffenenorganisationen bei der Einführung des elektronischen Medikationsplans zu beteiligen. Patienten-, Behinderten- und Seniorenorganisationen müssen frühzeitig in die Erstellung und Verbreitung der Informationsmaterialien einbezogen werden. Denn nur wenn der elektronische Medikationsplan von den Betroffenen angenommen wird, kann er künftig zur Patientensicherheit beitragen.

Der elektronische Medikationsplan soll bis zum Jahresende eingeführt werden. Arztpraxen können die Medikation einer Patientin oder eines Patienten dann auf der Versichertenkarte ab speichern. Den Zugriff steuern die Betroffenen über eine PIN. Gibt der Patient sein Einverständnis, können Arztpraxen und Apotheken die aktuelle Medikation einsehen. Voraussetzung dafür ist, dass Patientinnen und Patienten vom Nutzen überzeugt sind und die Funktionsweise verstehen. Betroffenenorganisationen können zu zielgruppengerechter Information beitragen und für Vertrauen werben.

„Der neue elektronische Medikationsplan überzeugt. Aber Patientinnen und Patienten müssen gut informiert und begleitet werden, denn Einverständnis erfordert Wissen“ so Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO.

### **Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“**

Die BAGSO-Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ wurde 2019 gegründet. Sie klärt Patientinnen und Patienten über ihren Anspruch auf einen aktuellen Medikationsplan auf und ermutigt sie, in der Arztpraxis und Apotheke nachzufragen. Patientinnen und Patienten erhalten zudem Hinweise für den sinnvollen Umgang mit dem Medikationsplan. Die Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Prof. Dr. Claudia Schmidtke, ist Schirmherrin der Initiative.

[www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de](http://www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de)

### **Über die BAGSO**

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt über ihre rund 120 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.

---

## **Witz der Woche**

**Kommt ein Mann vom Arzt zurück.  
Fragt ihn seine Frau: „Na, was hat der Arzt gesagt“?  
"30 Euro!"  
"Nein, ich meinte, was hast du?"  
"Nur 20 Euro!"  
"Zum Kuckuck nochmal was fehlt dir?"  
"10 Euro!"**

## Coronavirus: Hilfsangebote in Arnsberg

**Hotline der Stadt Arnsberg: 02932 201-1102** [arnsberghilft@arnsberg.de](mailto:arnsberghilft@arnsberg.de)

**Diese Hotline bietet insbesondere Unterstützung für Menschen an, die sich nicht selbst versorgen können.**

Montags bis freitags von 8:00 Uhr bis 19:00 Uhr,

samstags u. sonntags von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr <https://www.arnsberg.de/corona/hotlines/>

Die Stadt sammelt alle lokalen Informationen zum Coronavirus: <https://www.arnsberg.de/corona>

**Hotline der Stadt Arnsberg für Notlagen in Familien: 02932 201-1666**

### Frauenhaus Arnsberg

Tel.: 02931 6791 oder 02931 6783

Fax: 02931 93 95 33

[frauenhaus-arnsberg@t-online.de](mailto:frauenhaus-arnsberg@t-online.de)

### Frauenberatung Arnsberg

Brückenplatz 4

59821 Arnsberg

Tel.: 02931 2037 oder 02931 2038

Fax: 02931 936927

[beratung@frauen-hsk.de](mailto:beratung@frauen-hsk.de)

### Bei Verdacht auf Infektion:

**Info-Hotline des Hochsauerlandkreises: 0291 94-2202**

Montags bis donnerstags von 8:00 Uhr bis 15.30 Uhr

und freitags von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

<https://www.hochsauerlandkreis.de/startseite/corona.php>

### Weitere wichtige Telefonnummern:

Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 oder 222

Bereitschaftsdienst für ärztl. Hilfe: 116 117

Weißer Ring: 116 006

Nummer gegen Kummer: 116 111

Sucht & Drogen Hotline: 01805/313 031

Seniorentelefon: 0800/47 08 090

Muslimische Seelsorge: 030/44 35 09 821

Caritas: Offenes Ohr: 02931/5450516



Stadt Arnsberg

Zukunftsagentur | Strategie

Fachstelle "Zukunft Alter"

Clemens-August-Straße 120

59821 Arnsberg

[www.arnsberg.de](http://www.arnsberg.de) [www.arnsberg.de/zukunft-Alter](http://www.arnsberg.de/zukunft-Alter)

Kontakt:

Martin Polenz Telefon: 02932 201-2206 [m.polenz@arnsberg.de](mailto:m.polenz@arnsberg.de)

Binetha Beckmann Telefon: 02932 201 -2207 [b.beckmann@arnsberg.de](mailto:b.beckmann@arnsberg.de)

**Wenn Sie die folgenden Ausgaben von *Zukunft Alter aktuell* direkt per Mail erhalten möchten, teilen Sie uns das bitte mit: [m.polenz@arnsberg.de](mailto:m.polenz@arnsberg.de)**