

ZUM
MITNEHMEN

Sicht

Ausgabe 17

September - Oktober -
November 2003

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

Betreuer - nötig?

Bernd Kipper trägt wichtige Hinweise für Entscheidungen und Merkmale vor.

Podiumsdiskussion

zum Thema am Montag, dem 13. Oktober 2003.

Wolfgang Rochna schaut
TV-Star Michaela Padberg
in den Kühlschrank.

vitactiv

**Seniorenmesse in Essen am
04. und 05.11.2003.**

Waltraud Ypersil informiert.

Zwangsarbeit in Arnsberg

Arbeitsgruppe trägt Daten zusammen. Maria Frenz berichtet.

Wasser - das bestkontrollierte Lebensmittel!

In Arnsberg bestehen beste Voraussetzungen im Sinne des Reinheitsgesetzes, stellt Helmut Pläß fest.

In unserer Stadt gibt es viele schöne, geheimnisvolle und originelle Sehenswürdigkeiten aus alten und neuen Zeiten. Wer weiß, wo diese Sehenswürdigkeit steht und wie sie heißt?



Was gibt es zu gewinnen?

Zwei Freikarten für je 2 Personen vom Verkehrsverein Arnsberg e.V. für eine Stadtführung durch die historische Altstadt Arnsberg, gültig bis Oktober 2003.

Einsendeschluss ist der 01.10.2003.

Schreiben Sie an das Redaktionsteam der Sicht:
Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg

INHALT

Euro-Teuro	2
Betreuer - nötig?	3
Oberflächlich betrachtet	4
Wille besiegt Krankheit	5
Fröhliches Jagen, Lied	6
In den Kühlschrank geschaut	7-8
Freut euch des Lebens	9
Magnetfeldtherapie	10
vitactiv - Seniorenmesse	11
Zwangsarbeit in Arnberg	12
Im Alter aktiv	13-14
Wasser - ein Lebensmittel	15
Jung und alt	16
Klassentreffen	17
Noch mehr Mut zeigen	18
Rätsel	19
Pinnwand	20

Sicht ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnberg.

Die abgedruckten Beiträge geben die Meinung eines Verfassers, einer Gruppe oder einer Institution wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen.

Redaktionsteam:

Anni Bauerdick-Latrich,
Jutta Beisken, Marita Gerwin,
Otto Hesse,
Barbara Hesse-Gottschalk,
Bernd Kipper, Herbert Kramer,
Eduard Kuntz, Helmut Plaß,
Wolfgang Rochna,
Anneliese Welling,
Waltraud Ypersiel

Koordinationsstelle:

Marita Gerwin ☎ 02932/529054

Bürgermeisteramt -Pressestelle-:

Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann

Herausgeber:

Stadt Arnberg
Der Bürgermeister
Seniorenbüro
Rathausplatz 1
59759 Arnberg

Im Internet unter:

www.arnberg.de

Auflage: 6.000 Expl.

Euro - Teuro

Anneliese Welling

Seinen Wert kann ich immer noch nicht schätzen.

Wie geht es Ihnen damit - zum Beispiel beim Trinkgeld?

Soll es ein Euro sein oder sogar zwei oder...?

Muss das Mitbringsel einem Wert von zehn Euro entsprechen oder...?

Wie war das in der guten alten DM-Zeit?

Das war doch klar: fünfzig Pfennige. - Entschieden zu kleinlich!

Sie zur DM-Zeit fünfzehn hineingegeben? Mit Fünfern ist das so eine Sache. Fünf ist doch die Hälfte von Zehn. Wenn ich Kopfschmerzen habe und statt einer Tablette nur eine halbe nehme, ist das prima. Wenn die Fahrt mit meinem Auto nur eine halbe Stunde dauert, freut mich das. Nicht immer ist also die Hälfte etwas Unpassendes. - Jemand bringt nur die Hälfte an Leistung. Da wird der Chef nicht mehr weit



Eine DM - warum nicht? - Aber nur eine? Das sieht so sparsam aus. Nun ja, dann also zwei. Zwei, das ist ja das Doppelte von eins. Das macht sich nicht schlecht. - Also: zwei DM müssen es sein!

Und jetzt mit dem Euro? - Zwei Euro? Bin ich so spendabel? Muss ich das denn sein wollen? Und jetzt, was tut man in den Umschlag? - Fünf Euro? - Die Hälfte von Zehn? Wer gibt schon etwas Halbes?! - Aber fünf Euro! Sei nicht kleinlich! Wer gibt denn heute noch 50 Cent in den Klingelbeutel! Also klar: In den Umschlag gehört ein Zehner - und mehr! Und das Mehr muss in Zehnerschritten erledigt werden! Oder haben

sein! So einfach kann man sich nicht orientieren, weder an der Hälfte noch am Doppelten!

Und nun kommt Ihr Herz ins Spiel: Wie ist das nämlich bei Ihren Enkeln und Enkelinnen? Fünf, zehn oder zwanzig Euro stecken Sie ihnen zu, einfach so, weil sie so nett waren und sich zu einem Besuch eingefunden haben?

Euro -Teuro! Selbst in diesem sensiblen Bereich, wo man großzügig sein und seiner Dankbarkeit und Freude Ausdruck geben möchte, selbst da habe ich noch immer nicht das ganz unkomplizierte Maß gefunden. - Leider.

Und wie geht es Ihnen mit dem Euro?

Wer benötigt einen Betreuer? Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht

Bernd Kipper

Mit der Erläuterung der vorgenannten Themen greife ich die in der Sicht, Ausgabe 11, gemachten Betrachtungen zur Vertiefung nochmals auf. ("Wer setzt meinen Willen durch, wenn ich nicht mehr dazu in der Lage bin?")

Während es zur Patientenverfügung keine gesetzliche Regelung gibt, trifft dieses bei der Betreuungsverfügung und der Vorsorgevollmacht nicht zu. Hier gibt der Gesetzgeber die Vorgehensweise durch das Betreuungsrecht vor. Es löste 1992 das bis dahin bestehende Vormundschafts- und Pflegschaftsrecht für Erwachsene ab und wurde 1999 überarbeitet. Seitdem kann niemand mehr entmündigt werden. An die Stelle der Vormundschaft tritt die Betreuung.

Eine Million Menschen haben in Deutschland eine Betreuerin oder einen Betreuer, davon 200.000 in NRW und in Arnsberg rund 1.800.

Diese Menschen sind auf Grund von Erkrankung, durch Unfall oder altersbedingt in ihren geistigen Fähigkeiten eingeschränkt.

Wenn Sie sich absichern wollen, dass nur die von Ihnen benannte Vertrauensperson Ihre eigenen Wünsche vertritt, so ist die Abfassung einer Betreuungsverfügung oder einer Vorsorgevollmacht notwendig.

Betreuungsverfügung

Ein Betreuer ist ermächtigt, über bestimmte persönliche Angelegenheiten an Ihrer Stelle zu entscheiden, wenn Sie selbst dazu nicht in der Lage sind. (Finanzielle Fragen, Aufenthaltsbestimmungsrecht, Gesundheitsfürsorge u.a.)



Die Betreuungsbedürftigkeit und die Bereiche, in denen die Betreuung wirken soll, entscheidet das Vormundschaftsgericht. Eingebunden ist die zuständige Betreuungsstelle, die mit einem Arzt der Betreuungsbehörde und einem Verfahrenspfleger zusammen arbeitet. Hiernach bestellt das Gericht den Betreuer (§ 1896 Abs.2 BGB).

Durch eine rechtzeitig in gesunden Zeiten geschriebene Betreuungsverfügung können Sie Ihre Vertrauensperson benennen. Damit haben Sie die Möglichkeit, darauf Einfluss zu nehmen, wer Ihr Betreuer wer-

den soll. Das Gericht prüft den als Betreuer benannten, und ernennt ihn bei Eignung für diese Aufgabe (§ 1896 Abs. 1 BGB). Die Betreuungsstelle ist verpflichtet, den Betreuer zu überwachen, aber auch dessen Arbeit zu unterstützen.

Die Verfügung muss schriftlich abgefasst und eigenhändig mit Datum unterschrieben werden. Eine Erneuerung der Unterschrift empfiehlt sich im Abstand von ca. zwei Jahren. Jeder Vorgang ist von mindestens einem Zeugen zu bestätigen. Der Verfasser der Verfügung muss im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte sein. Eine notarielle Beurkundung ist nicht erforderlich. Die Aufbewahrung der Betreuungsverfügung kann bei den persönlichen Unterlagen erfolgen. Durch Einbeziehung von vertrauten Menschen sollte gewährleistet sein, dass sie im Betreuungsfall zur Verfügung steht. Die Betreuungsverfügung ist unverzüglich dem Vormundschaftsgericht zuzuleiten. Der Nachteil der Betreuungsverfügung liegt darin, dass sie den Betreuer nicht zum sofortigen Handeln ermächtigt, da der Rechtsweg erst durchlaufen werden muss.

Vorsorgevollmacht

Durch die Vollmacht übertragen Sie Ihrer Vertrauensperson das Recht, in allen persönli-

Fortsetzung von Seite 3

chen, ferner allen Vermögens-, Steuer-, Sozial-, Renten- und Rechtsangelegenheiten stellvertretend für Sie tätig zu werden. Sie kann gerichtlich und außergerichtlich an Ihrer statt entscheiden. Die Vorgaben für den Geltungsbereich der Vollmacht sind also sehr wichtig und daher genau zu überlegen. Bedacht sei auch: Wer die Vollmacht in Händen hat, kann diese auch missbrauchen.

Die Erteilung der Vorsorgevollmacht schließt die Einsetzung eines Betreuers aus. Jedoch entfällt nicht die Genehmigungspflicht des Vormund-

schaftsgerichtes bei schwerwiegenden medizinischen Maßnahmen.

Die formale Ausfertigung der Vollmacht unterliegt den gleichen Erfordernissen wie die Betreuungsverfügung. Bei Vorhandensein von Vermögenswerten ist es ratsam, durch einen Notar die Beurkundung vornehmen zu lassen. Dies ist zweckmäßig, damit die Vollmacht durch Behörden, Banken oder dergleichen nicht angezweifelt werden kann.

Durch die Bundesnotarkammer wird zur Zeit ein bundesweites Register für die von Notaren beurkundeten Vollmachten aufgebaut. Hier-

durch steht den Gerichten das Vorhandensein einer Vorsorgevollmacht jederzeit zur Verfügung.

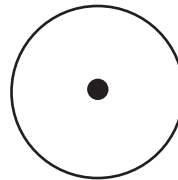
Wie oben gesagt gilt: Die beste Vollmacht nützt wenig, wenn sie nicht aufgefunden wird und somit Ihr Wille nicht vollzogen werden kann. In diesem Fall wird dann der Rechtsweg zur Errichtung einer Betreuung eingeleitet.

Anzumerken sei noch, dass die Vorsorgevollmacht einen höheren rechtlichen Stand darstellt als die Betreuungsverfügung.

Der Vorteil der Vorsorgevollmacht liegt darin, dass die Vertrauensperson sofort imstande ist zu handeln.

Oberflächlich betrachtet

Anneliese Welling



$$A = r^2 \cdot \pi = d^2/4 \cdot \pi$$

$$A = (\varnothing/2)^2 \cdot \pi$$

Der Mensch, nichts als Oberfläche

Der Mensch, er hat eine Haut, eine Außenhaut, und diese bildet eine Fläche, eine Oberfläche. Die sehen wir mit bloßen Augen. Nun ja, was mit den kleinen Falten im Gesicht oder sonstwo ist, lassen wir in dieser Betrachtung außen vor. Schließlich: Falten kann man glätten! Auch sie sind dann nur Oberfläche!

Und was suchen unsere Spezialisten mit ihren Skopen, wenn sie ein Endoskop zum Magen oder Herzen schieben? Sie suchen - und sehen:

Darm und Magen, Herz und Ader und ... Sie sehen aber nur eine ihnen zugewandte Fläche. Und auf der suchen sie nach Rötungen, Schwellungen, nach bösen und harmlosen Dingen. Sie suchen und untersuchen - die Oberfläche, die innere, und die selbst von kleinsten Wandungen.

Also der Mensch, nicht nur er, alles auf der Erde hat außen seine Oberfläche und innen seine "Oberfläche".

Eines Tages wird sich durch meine Gehirnwandungen auch ein Hochleistungs-Skop schieben, und man wird mer-

ken, was da los ist: Nichts als Oberfläche. Ich - eine reine Oberfläche!

Alles nur oberflächlich in mir. Das kann doch wohl nicht wahr sein!

Und -
Wie kann man sagen, dass der und der ein ganz oberflächlicher Typ ist, wenn der Mensch nur Oberfläche ist?

Und -
Wie kann man über Oberflächlichkeit beim Menschen klagen, wenn er nur Oberfläche ist?

Durch seinen eisernen Willen die Krankheit besiegt!

Text und Foto: Rudolf Vogt

Hüsten. Für Alfred Schellbach ist die Welt fast wieder in Ordnung. Nach seinem Schlaganfall hat er mit eisernem Willen gegen seine Beschwerden angekämpft. Und der Erfolg gibt ihm Recht. Denn durch seine unermüdlichen Übungen mit seinen beeinträchtigten Fingern hat es der 73-Jährige erreicht, dass er wieder in der Unterhü-

Faktor geworden, der dafür sorgt, dass weiterhin die Kirchenmusik in Unterhüsten erklingt. Um seinen leichten Gehbehinderungen entgegen zu kommen, wurde für ihn der Treppenaufgang zur Orgelempore in der Kirche zusätzlich mit Handläufen auf beiden Seiten versehen. An der Orgel geht ihm dann das "Großer Gott wir loben Dich"

Aktivitäten entwickelten: Der Kinder- und Jugendchor und der Frauenchor wurden ins Leben gerufen und Weihnachtskonzerte mit dem Liederkranz Hüsten und dem MGV Frohsinn aus Neheim gegeben. Selbst in Radio Luxemburg war der Schellbach-Chor damals zu hören. Noch heute hält Alfred Schellbach guten Kontakt zu seinen ehemaligen Schülern, von denen er mehr als 300 im Verlauf der Jahre musikalisch und im Chorgesang unterrichtete. "Schon mit neun Jahren saß ich selber am Klavier und damals hat die Liebe zur Musik bis heute meine ganze Seele ergriffen", erinnert sich der Organist an seine Anfänge. Bleibt nur noch zu wünschen, dass Alfred Schellbach den Sieg über seine Krankheit noch lange genießen kann.



stener Heilig-Geist-Kirche an seiner geliebten Orgel sitzen kann. Seine hauptamtliche Organistentätigkeit musste er zwar aus gesundheitlichen Gründen schon vor einigen Jahren aufgeben, doch bei den verschiedenen Gottesdiensten, Andachten und sonstigen kirchlichen Anlässen, wie Taufen, Hochzeiten oder Beerdigungen kann er nun wieder fast alle Register ziehen. Für die Unterhüstener Pfarrgemeinde ist er somit wieder zu einem wichtigen

besonders gut von der Hand, denn in jedem Ton klingt ein kleiner Dank für den Verlauf seiner Genesung mit. Dass ihm seine Frau Adelheid auf diesem Wege der Besserung natürlich eine große Stütze war und ist, wird von Alfred Schellbach immer wieder dankbar betont.

In Recklinghausen geboren, kam der Kirchenmusiker mit seiner Frau und den drei Kindern 1972 nach Unterhüsten, wo beide sogleich zahlreiche

Schmunzelecke

Frau Huber fragt den Bahnbeamten: "Muss ich für die Kinder auch bezahlen?"
Beamter: "Unter sechs nicht." -
"Fein, ich habe nur drei!"

Beschwert sich ein Beamter bei seinem Kollegen: "Ich weiß gar nicht, was die Leute gegen uns Beamte haben. Wir tun doch gar nichts!"



Auf, auf, zum fröhlichen Jagen

Melodie

1. } Auf auf zum fröhlichen Ja - gen, auf in die grü - ne_ Heid! }
 { Es singt schon an zu_ ta - gen, es_ ist die schön - ste_ Zeit. }

Die_ Wog - lein in den_ Wäl - dern sind schon vom Schlaf er -
 wacht_ und ha - ben auf den Fel - dern das Morn - gen - lied voll - bracht,

Tri - di - he

Tri - di - he - - jo, di - he - jo, di - he - di, he - di - o, tri - di - o,
 tri - di - o, tri - di - o, tri - di - o,
 he - - jo, di - he - jo, di - tri - di - o, tri - di - o.

2. Frühmorgens, als der Jäger in'n grünen Wald 'neinkam,
 da sah er mit Vergnügen das schöne Wildbret an.
 Die Gamslein, Paar und Paare, sie kommen von weit her,
 die Rehe und das Hirschlein, das schöne Wildbret schwer. Tridihejo ...
3. Das edle Jägerleben vergnüget meine Brust,
 dem Wilde nachzustreben, ist meine höchste Lust.
 Wo Reh und Hirsche springen, wo Rohr und Büchse knallt,
 wo Jägerhörner klingen, da ist mein Aufenthalt.
4. Ein zagendes Gemüte hüllt sich in Federn ein.
 Ein tapferes Geblüte darf nicht so träge sein.
 Drum lasst die Faulen liegen, gönnt ihnen ihre Ruh,
 wir traben mit Vergnügen dem dichten Walde zu.



In den Kühlschrank geschaut...

...heute bei der Journalistin und TV-Moderatorin Michaela Padberg

Wolfgang Rochna

Die Redaktion der SICHT hatte die Möglichkeit bei der Journalistin und TV-Moderatorin Michaela Padberg in den privaten und dienstlichen "Kühlschrank" zu sehen. Die in Hüsten geborene diplomierte Sportlehrerin berichtet dabei über ihren privaten Bereich und lässt unsere Leser hinter die Kulissen des Fernsehens blicken.

SICHT: Wie viele und welche Familienmitglieder leben aus dem Kühlschrank?

M.P.: *Drei. Mein Mann Dirk Hammel, mein Sohn Niklas, der im Juli vier Jahre alt wurde, und ich.*

Sind auch Haustiere dabei?
Nein, nur hin und wieder ein paar Fliegen von der Weide nebenan.

Nehmen Sie sich die Zeit selbst einzukaufen?

Ja klar. Es ist auch keine lästige Pflichtaufgabe für mich. Lebensmittel gehe ich sehr gern einkaufen, am liebsten auf dem Markt.

Gibt es eine Rollenverteilung beim Einkaufen?

Nein, überhaupt nicht. Wenn es die Zeit erlaubt, kaufen wir gemeinsam ein, ansonsten, wer gerade da ist. Eine klassische Rollenverteilung gibt es in unserer Familie eh nicht.

Arnsberg bietet viele Möglichkeiten

Ist die Stadt Arnsberg für Sie persönlich als Einkaufsquelle wichtig oder nutzen Sie die

Einkaufsmöglichkeiten an Ihrem Arbeitsort in Siegen?

Eigentlich kaufen wir nur hier ein. Kleinere Besorgungen erledige ich in Siegen zwischendurch. Im Bereich der Lebensmittel bietet Arnsberg wirklich alle Möglichkeiten. Lediglich beim Kauf meiner Garderobe bin ich hin und wieder darauf angewiesen, auch außerhalb von Arnsberg



Michaela Padberg

nach Passendem zu schauen. Haben Sie das Gefühl oder die Bestätigung, dass die 2002 eingeführte Eurozeit eine Teurozeit geworden ist? Anfangs schon. Aber mittlerweile haben sich die Preise vieler Lebensmittel wieder normalisiert oder sind sogar günstiger geworden. Auch bei anderen Artikeln sehe ich den Teuro eigentlich nicht. Für die eine oder andere Preiserhöhung gibt es vielschichtige Gründe. Allerdings gibt es schon Bereiche, z.B. in der Gastronomie, wo mit dem Euro kräftig aufgeschlagen wurde.

Mit welchen Maßnahmen versuchen Sie dieser Situation zu begegnen?

Ich schaue genau hin. Wenn ich der Meinung bin, dass tatsächlich unmäßig aufgeschlagen wurde, dann lasse ich den Einkauf.

Wenig Zeit zur Vorbereitung

Wenn wir in den "Journalistin/TV-Moderatorin-Kühlschrank" sehen, steht da die Präsentation oder die journalistische Vorarbeit im Vordergrund?

Das eine ist nicht vom an-

Dezember 1967 geboren in Hüsten, 1974-1978 Grundschule "Röhrschule" Hüsten, 1978-1987 St. Ursula Gymnasium Neheim, Abitur, 1987-1992 Deutsche Sporthochschule Köln incl. Auslandssemester USA Dipl. Sportlehrerin, Schwerpunkt Sportjournalistik. Zu diesem Zeitpunkt schon freie Mitarbeiterin beim HR-Fernsehen Sport. Verschiedene Praktika bei WP, RTL, WDR. 1993-1996 Radio Sauerland zunächst als "Freie", dann Volontärin und Redakteurin, 1997-1999 WDR Fernsehen Studio Siegen Redakteurin. Seit 2000 Moderatorin der Lokalzeit Südwestfalen.

Darüber hinaus habe ich über 10 Jahre beim TV Neheim Handball gespielt, später beim 1. FC Köln und SSV Sundern. Seit Beginn des Studiums habe ich die Liebe zum Tennissport als Trainerin entdeckt und war lange Zeit in der Jugendarbeit des TC Herdringen und TUS Bruchhausen tätig. Leider habe ich jetzt dazu nicht mehr so viel Zeit.

deren zu trennen. Wenn die Vorarbeit nicht stimmt, dann kann die Präsentation nicht überzeugend sein. Allerdings übernehmen die Kollegen, Redakteure und Reporter, einen Großteil dieser journalistischen Vorarbeit, da ich nur sehr wenig Zeit zur Vorbereitung habe.

Auf welchem Wege sind Sie zum Fernsehen (WDR) gekommen?

Eigentlich ziemlich klassisch, obwohl dies nie mein Ziel war. Ich dachte immer, ich lande bei der Zeitung. Da startete ich auch meine ersten Schreibversuche. Dann kamen während des Studiums Praktika an verschiedenen Rundfunk-

Fortsetzung von Seite 7

anstalten - und die Liebe zum Funk wuchs. Während meiner Radio-Sauerland-Zeit wurde eine Redakteurin des WDR auf mich aufmerksam und sprach mich an. Ein halbes Jahr später hatte ich einen Zeitvertrag in der Redaktion Siegen.

Seit wann moderieren Sie die "Lokalzeit Südwestfalen"?

Seit Januar 2000. Beim WDR bin ich aber schon seit 1997. Ein Arbeitstag in Siegen, besteht der "nur" aus der Moderation der beiden Sendungen oder erarbeiten Sie vorher die vorgestellten Themen selbst? An einem ganz normalen Arbeitstag kann ich nur die Moderationen und Interviews ausarbeiten. Fernsehen ist ein langwieriges Geschäft. Selbst tagesaktuelle Beiträge, die mittags entschieden werden, brauchen mindestens drei bis vier Stunden bis zum fertigen Beitrag, der dann nicht länger als 2.30 Minuten sein wird. Da ist ein Reporter bis zur Sendung im Dauerstress und wir senden mindestens sechs Beiträge pro Tag. Es gibt eine sehr genaue Arbeitsaufteilung bei einer aktuellen Sendung. Ich bin für die "Verpackung" der Beiträge zuständig. Die Moderationen schreibe ich alle selbst; darauf lege ich viel Wert. Moderatoren sind keine "Sprecher", wie das häufig verwechselt wird, sondern Journalisten.

Themen müssen in "Bildern" erzählbar sein

Nach welchen Gesichtspunkten werden die Themen ausgesucht?

Sie müssen relevant für Süd-

westfalen und in "Bildern" erzählbar sein. Das wird von Zuschauern häufig unterschätzt. Ein Tag der Offenen Tür zum Beispiel mag für die Besucher interessant sein, aber es fehlt häufig eine Geschichte, die mit der Kamera erzählt werden kann. Grundsätzlich sind wir aber offen für alle Themen. Wird ein Thema vorgeschlagen, berät die komplette Redaktion in der täglichen Konferenz, ob die "Geschichte" fernsehtauglich ist und Gesprächswert hat. Es gibt nichts Langweiligeres als austauschbare Beiträge.

Haben Sie Einfluss darauf, dass Ihre Heimatregion, Sie wohnen ja in Herdringen, genügend berücksichtigt wird? Grundsätzlich schon, denn auch ich kann Themen vorschlagen. Aber den Einfluss nutze ich sehr selten. Es wäre ja auch ungerecht allen anderen Regionen gegenüber. Ich bin Moderatorin für ganz Südwestfalen und möchte mich nicht vereinnahmen lassen. Als Journalist/in sollte man auch immer eine gewisse Distanz haben.

Gibt es Kleidervorschriften, wie Sie vor der Kamera auftreten sollten?

Ja, denn wir kommen ja sozusagen ins Wohnzimmer der Zuschauer. Sie soll eher förmlich und dezent, aber auch zum Typ passend sein.

Bis zu 200.000 Zuschauer Wissen Sie genau, wie viele Zuschauer Sie bei den Sendungen haben?

Nicht exakt, aber zwischen 100.000 und 200.000 pro Abend.

Macht es Sie nervös, wenn

Sie sich vorstellen, dass Tausende von Zuschauern vor den TV-Geräten bei Ihrer Sendung Ihnen "auf die Finger" sehen?

Nein überhaupt nicht. Das ist doch nur eine Zahl.

Möchten Sie zu einem späteren Zeitpunkt andere TV-Aufgaben übernehmen?

Wenn mein Gesicht oder mein Moderationsstil irgendwann nicht mehr gefragt ist, möchte ich gern wieder Filme machen, Reportagen oder Dokumentationen über ungewöhnliche Menschen. Mich interessiert auch die technische Seite, sprich Kamera und Schnitt. Da gibt es noch viel zu lernen.

Gute Organisation ist Voraussetzung

Wie organisieren Sie eine Arbeitswoche in Siegen mit der Familie?

Da mein Mann und ich beide freiberuflich arbeiten, sind wir sehr flexibel. Wenn ich ab mittags Richtung Siegen fahre, bleibt Dirk zu Hause und recherchiert vom Schreibtisch aus. Sind wir ausnahmsweise beide unterwegs, springt meine Mutter ein und kümmert sich um Niklas. Nach einer Sendewoche bin ich dann mindestens eine Woche wieder komplett zu Hause. Idealerweise geht es nicht.

Vielen Dank Michaela Padberg, dass wir in Ihren dienstlichen und privaten "Kühlschrank" sehen durften, und viel Glück, Erfolg und Gesundheit für Ihre Tätigkeit. Behalten Sie ihre Fröhlichkeit, die über die Bildschirme in die heimischen Wohnzimmer schwappt.

Freut euch des Lebens

Herbert Kramer

Es muss einmal gesagt werden.

Warum wird permanent versucht, den Senioren die Wehwehchen, die als Folgeerscheinungen des Alterns bekannt sind, in kompakter Form nahe zu bringen? Selbst vor Beeinflussung im psychischen Bereich wird nicht halt gemacht. Es hat den Anschein, als wenn Menschen, Medien und Gazetten sich das Thema "Älter werden" zum Kernpunkt ihrer Kampagnen gemacht haben. Mit vereinten Kräften wird den Senioren begreiflich gemacht, dass sie jetzt in ein Stadium getreten sind, das man als Endzeit bezeichnen kann. Die Haare sträuben sich, falls sie noch vorhanden sind.

Das Fernsehen macht uns klar, dass wir auf den "Schwachpunkt Gelenke" zu achten

haben und es sinnvoll wäre, die Konzentrationsfähigkeit des Gehirns mit dem Wundermittel XYZ zu verbessern. Von Vorteil ist die Einnahme



des Wirkstoffes Asperin, der "Medizin deines Lebens". Eine andere Art von Mitgefühl ist besonders tröstlich, handelt es sich doch auf den Hinweis, dass die Engel jeder Couleur jetzt verstärkt unsere letzten Schritte leiten. Es soll sogar Zeitgenossen geben, die sich nicht scheuen, auf den letzten Zug hinzuweisen, der bald ab-

fährt. Von weiteren Beispielen möchte ich absehen, es gibt genug.

Denken sie nur an die letzte Aussage ihres Hausarztes "Ja, ja, das Alter!" Es verdichtet sich die Vermutung, dass ein Bibelwort "Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder!" zur Parole der Senioren gemacht wird.

Ich setze voraus: die Leser, die das Seniorenalter erreicht haben, kennen die Auswirkungen, die das Altern mit sich bringt, zur Genüge. Wollen wir uns also von falschen Propheten leiten lassen? - Haben wir nicht nötig!

Was ist also zu tun?

Tragen wir es mit Fassung und lassen wir uns leiten von dem Wort eines Unbekannten der da sagt:

"Wir werden nicht älter, sondern besser!"

Hausspruch

Detlev Block

Das Haus bewohnen wir bis auf weiteres.

Es gehört uns nicht. Dennoch freuen wir uns, gehen ein und aus, haben es eingerichtet, sagen zu Hause.

Im Garten gehört uns keine Handvoll Erde. Aber wir säen Rasen, pflanzen Sträucher und Bäume, sonnen uns auf der Terrasse oder feiern mit Freunden bis in die Nacht.

Wir wissen nicht, wie lange und unter welchen Umständen wir leben werden.

Dennoch planen und sorgen wir, dennoch ziehen wir Kinder auf, rechnen mit morgen und übermorgen, hoffen auf Jahre.

Aus Vertrauen.

Magnetfeldtherapie

Eine uralte Heilmethode

Otto Hesse

Energetische Kraftfelder Magnetfeldtherapie lindert Schmerzen

Magnetische Schwingungen regen die Zellen und den Stoffwechsel an. Dies macht sich die Magnetfeldtherapie zu Nutze. Als unterstützende Behandlungsmethode kann sie z.B. bei Schmerzen oder nervösen Störungen angewendet werden.

Schon vor Jahrtausenden beschrieben die Chinesen die heilende Wirkung von Magneten. Die Mayas und Ägypter nutzten sie zur Schmerzlinderung. Und es heißt, Kleopatra hätte ein magnetisches Stirnband getragen. Ende des 19. Jahrhunderts war man erstmals in der Lage, künstliche Magnetfelder zu erzeugen. Auf diesem Prinzip beruht die moderne pulsierende Magnetfeldtherapie.

Elektrische Abläufe im Körper

Biologische Prozesse sind meist mit elektrischen Abläufen verbunden. Vorgänge in der Zelle hängen vom Sauerstoff und anderen energetischen Ladungsträgern ab, die magnetisierbar sind. Genau diese sind im kranken Organismus gestört. Die Folge: eine schlechtere Energieversorgung der Zelle und auch eine Anhäufung von Stoffwechselprodukten (Schlacken). In einem Magnetfeld können sich die elektrischen Abläufe neu ausrichten. Das ist vor allem bei pulsieren-

den Magnetfeldern der Fall. Gleichbleibende, nichtpulsierende Magnetfelder, wie sie zum Beispiel von magnetischen Schuhsohlen erzeugt werden, haben kaum einen Einfluss auf ruhende Ladungen.

Zellen regenerieren sich

Bei der „pulsierenden Magnetfeldtherapie“, die auch als **Magnet-Resonanz-Stimulationstherapie (MRS)** und **Pulsierende Signal-Therapie (PST)** bezeichnet wird, regt das Magnetfeld die Zelle an und erweitert die Blutgefäße. Die roten Blutkörperchen geben dann vermehrt Sauerstoff an jede Zelle ab. Nahrungsstoffe, Mineralien, Sauerstoff und Enzyme können wieder besser aufgenommen werden. Die kranken Zellen regenerieren sich. Durch den verbesserten Zellstoffwechsel kommt es zu einer Entgiftung des Körpers.

Ergänzung zur Schulmedizin

Die Magnetfeldtherapie ist eine Behandlungsmethode, die gut mit der Schulmedizin kombinierbar ist. Die Hauptindikationen für eine Magnetfeldtherapie sind:

- ◆ **Chronische Schmerzen**
- ◆ **Nacken- und Muskelverspannungen**
- ◆ **Nervöse Störungen**

Leichte Erstverschlimmerung möglich

Eine Behandlung dauert zwischen zehn und 25 Minuten und wird von dem Patienten

im Allgemeinen als angenehm empfunden. Man spürt nur ein leichtes „Kribbeln“ und ein Wärmegefühl an den behandelten Körperstellen, das auf die verbesserte Durchblutung zurückzuführen ist. Zu Anfang kann es zu einer leichten Verschlimmerung der Symptome kommen, was aber zeigt, dass der Körper auf die Therapie anspricht. Die Krankenkassen zahlen die Therapie jedoch nur in Ausnahmefällen.

Nicht ohne ärztliche Beratung handeln!

Es werden die unterschiedlichen Magnettherapiegeräte angeboten. Sie sind teilweise sehr teuer, und einige von ihnen nutzen überhaupt nichts. Nicht nur um sich vor einem Fehlkauf zu schützen ist eine ärztliche Beratung notwendig. Die Therapie sollte niemals im Alleingang gestartet werden. Sie ist ein physikalisches Heilverfahren, das in die Prozesse des Körpers eingreift. Bestimmte Risikogruppen sollten von der Therapie absehen. Dazu gehören Träger elektrischer Implantate z.B. Herzschrittmacher. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten können auftreten.

(Quelle: ZDF Medizin & Gesundheit)

Altern

Waltraud Ypersiel

Wichtig ist nicht das, was uns geschieht, sondern das, was wir daraus machen.

vitactiv Senioren–Messe NRW

Waltraud Ypersiel

Bald ist es wieder so weit! Am Montag, dem 3. November und Dienstag, dem 4. November 2003 findet die Seniorenmesse in Halle 3, Essen statt. Die Vorbereitungen sind schon jetzt im vollen Gange. Wie die vorangegangenen Messen wird auch diese Senioren-Messe vom Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen veranstaltet. Die Ministerin, Frau Birgit Fischer, wird gemeinsam mit der Vorsitzenden der Landesseniorenvertretung, Frau Hiltrud Wessling, die **vitactiv** eröffnen. Das Motto der Messe lautet in diesem Jahr "Alter hat viele Gesichter". Das Konzept der Messe wird den Bedürfnissen und Interessen älterer Menschen mit einem vielseitigen Themenpark und einer attraktiven Gestaltung Rechnung tragen. Sie zeigt die vielen Gesichter des Alters und trägt dazu bei, negative Klischees abzubauen. Der Mensch ist nie zu alt, um sein Leben nach seinen Wünschen und Bedürfnissen selbst zu gestalten und dort, wo Hilfe nötig wird, diese ohne Scheu in Anspruch zu neh-

men. Genuss und Lebensfreude, Aktivität und lebenslanges Lernen, neue Erfahrungen, soziales und politisches Engagement, all das kann das Alter erfüllen. Die **vitactiv** hält dafür eine bunte Vielfalt an Aktionen, Informationen und Anregungen bereit: engagierte Projekte, altersgerechte Produkte und Kultur von Älteren für Alt und Jung. Neue Akzente werden die Workshops setzen. Es wird Podiumsdiskussionen geben und ein buntes Unterhaltungsprogramm. Themengebiete sind unter anderem: Wohnen, Bewegung und Wellness, Reisen und Freizeit und neue Lebensformen. Außerdem geht es um Projekte, Bürgerengagement und neue Medien. Nicht zu vergessen: Zum

zweiten Mal gibt es in Essen wieder die Verbrauchermesse "Mode Heim Handwerk", die bei den Besuchern besonders gut ankommt. Die Arnberger Seniorenprojekte werden auf der **vitactiv** vorgestellt. Die Busfahrt wird organisiert, mit der Anmeldung wird ein Kostenbeitrag erhoben. Anmeldeformulare sind in den Stadtbüros und in der Koordinationsstelle im Wendepunkt erhältlich. Interessenten können sich an Frau Marita Gerwin wenden, ☎ 02932 / 529054.



Besuch der Ministerin Birgit Fischer (Mitte, vorn) auf dem Stand der Arnberger Senioren auf der Seniorenmesse vitactiv in Essen 2002

Wir danken unserem Leser Heinrich Wildenhues für seine beiden eingesandten Gedichte. Eines der beiden finden Sie auf Seite 9.

Gern veröffentlichen wir Gedichte, Lieder, kürzere Niederschriften und Ähnliches. Was Ihnen Freude macht, wird auch anderen gefallen. Schreiben Sie uns!

Die Redaktion

Ein schwieriges Thema "Zwangsarbeit in Arnsberg" 1940-1947

Maria Frenz

Ein schwieriges, vielschichtiges Thema will die Geschichtswerkstatt "Zwangsarbeit in Arnsberg" in Angriff nehmen. Es wird höchste Zeit dafür. Ca.60 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges gibt es immer weniger Zeitzeugen, die man befragen kann und die noch Belege haben oder beschaffen können.

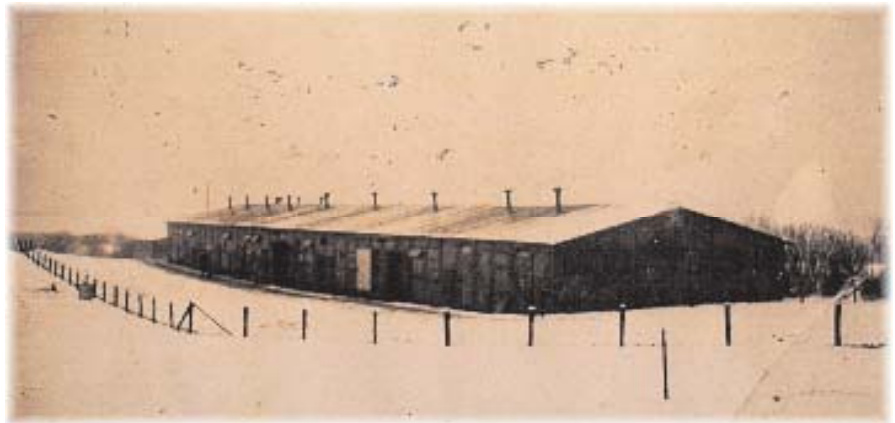
Schwierigkeiten beginnen schon beim Begriff "Zwangsarbeiter". Diese Menschen wurden auch "Fremdarbeiter" genannt, waren Kriegsgefangene, Verschleppte aus den von der deutschen Wehrmacht besetzten Ländern oder hatten sich gar freiwillig gemeldet; so etwas ist unter anderem in der Ukraine vorgekommen, weil man das bolschewistische System ablehnte und durch die Deutschen Befreiung erhoffte.

"Zwangsarbeiter" – bleiben wir bei diesem Arbeitstitel – wurden meistens in der Kriegsindustrie und Landwirtschaft eingesetzt sowie beim Räumen von Trümmern der durch Bombenangriffe zerstörten Häuser. Eine halbe Million russischer Frauen wurden auch in kinderreiche Familien vermittelt. Die Behandlung und Versorgung der Zwangsarbeiter waren oft menschenunwürdig.

Am 26.Mai 2003 hatte die Stadt Arnsberg im Namen von Herrn Bürgermeister Vogel, der die Schirmherrschaft übernimmt, zu einer ersten

Informationsveranstaltung eingeladen. In seiner Begrüßung machte er deutlich, wie sehr ihm daran liege, auch in unserer Stadt die Lebensumstände der Zwangsarbeiter zu erforschen und zu dokumentieren.

Interessierte Bürger sollen als Mitarbeiter gewonnen werden. Sie können sich bei den Herren der Steuerungsgruppe, bestehend aus



Reiner Ahlborn, Leiter der Ruhrschule Hüsten, ☎ 02932/53676;
Michael Gosmann vom Stadtarchiv, ☎ 02932/201 1241 und Peter Kleine von der Volkshochschule, ☎ 02931/14281, melden.

Herr Ahlborn stellte kurz die Vorplanungen vor:

In der ersten Phase, noch in diesem Jahr, soll ein Zwangsarbeiter-Kataster für ganz Arnsberg erstellt werden. In der zweiten ist an eine Ausstellung der Zwischenergebnisse im Jahr 2004 gedacht. In der dritten Phase in 2005 soll die Abschlussdokumentation

erstellt werden, eventuell in Buchform. Archivarbeit und Nachfragen in den mit den Zwangsarbeitern befassten Ämtern werden nötig sein. Das bei älteren Bürgern noch vorhandene Wissen muss eingeholt und geordnet werden. Die Ausstellung der Zwischenergebnisse soll sich an eine Hagener Arbeit anlehnen, die einen größeren Überblick ermöglicht.

Besonders erschütternde Einzelschicksale werden aufschlussreich sein, ebenso die Information über das berüchtigte Straflager für Menschen, die bei Fluchtversuchen wegen der unerhört harten Arbeits- und Lebensverhältnisse gefasst wurden.

Die sachliche Dokumentation der recherchierten Ergebnisse wird für sich sprechen. So kann diese Arbeit zur "Reinigung der Erinnerung" an die schreckliche Zeit in Nazi-Deutschland beitragen.

Im Alter aktiv

Anni Bauerdick-Latrich

Auch im hohen Alter sollte man schöpferische Betätigung als Bereicherung des eigenen Lebensalltags pflegen. Die bekannte und angesehene Bürgerin unserer Stadt, Studiendirektorin i.R. Dr. Agnes Wenke, gibt uns ein gutes Beispiel. Sie ist inzwischen 92 Jahre alt und Trägerin mehrerer hoher Auszeichnungen. So erhielt sie z.B.

1970 - von dem italienischen Staat für außerordentliche Verdienste den Orden "Stella della Solidarietà"

1976 - von der Bundesrepublik Deutschland das Bundesverdienstkreuz

1978 - von der Katholischen Kirche die Auszeichnung "Pro Ecclesia et Pontifice"

1986 - den Ehrenring der Stadt Arnsberg

Vor einigen Jahren verfasste sie u.a. ihre Bücher "Vom Bauernhof in die weite Welt" und "Laßt uns Freunde sein". Sie hat der SICHT angeboten, aus diesen Büchern die eine oder andere Episode zu veröffentlichen. Nachfolgend nun der erste Artikel:

Dr. Agnes Wenke:

Wie eine urige Münsterländerin das Heilige Land erlebt

Für die Osterferien 1967 plante ich eine Reise ins Heilige Land, um dort die Karwoche zu erleben. Als Änne Boeckmann, unsere Nachbarin in Albachten, davon erfährt, bittet sie mich, mitfahren zu dürfen. Natürlich gern! Als sie

sich verabschiedet, sagt ihre Freundin Toni: "Änne bliev hier, do unnen friärt se di up." (Änne bleib hier, da unten fressen sie Dich auf.) Aber Ännes Sehnsucht nach dem Heiligen Land ist stärker als alle Warnungen.

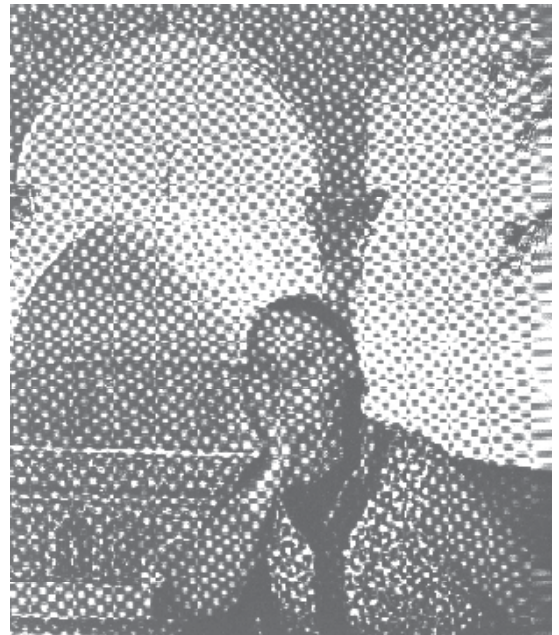
Auf dem Flug nach Konstantinopel bittet der Pilot in englischer Sprache sich anzuschnallen wegen einiger Turbulenzen, "Wat het he säggt?" (Was hat er gesagt?), fragt Änne. Ich beruhige sie, aber sie erwidert: "Ick hevt nu verston et wät gefährlichk. Ick mög doch so gän nat Hillige Land, wenn wie upn Rückweg afstöet, dat mäk nicks. Ick hebt das Testament makt." (Ich habe es wohl verstanden. Es wird gefährlich.

Ich möchte doch so gern ins Heilige Land, wenn wir auf dem Rückflug abstürzen, das macht nichts. Ich habe mein Testament gemacht.) Wohlbehalten landen wir in Konstantinopel.

Nach dem Abendessen fahren wir über das Goldene Horn, um den Sonnenuntergang zu erleben. Änne fragt: "Is do usser Heiland ock west?" (Ist dort unser Heiland auch gewesen?) "Ne, so wiet is he nich kuemen," (Nein, so weit ist er nicht gekommen), antworte ich. "Ne, dann föhr ick nich met" (Nein, dann fahre ich nicht mit.), erwidert Änne. Ich sage energisch: "Änne,

dann nehme ich Dich morgen nicht mit nach Israel." Nachher spricht sie begeistert über den einmaligen Sonnenuntergang.

Am nächsten Tag ist sie überwältigt von Jerusalem. Unser nächstes Ziel ist die Gethemane-Kirche - Todesangst-



basilika genannt. Vor ihrem Eingang stehen streng bewacht vier uralte Ölbäume. Wie gerne hätte Änne ein paar Zweige davon als Andenken für ihre Freunde daheim mitgenommen! Agnes aber wagt es nicht, darum zu bitten und geht weiter. Aber Änne gibt nicht auf! Zwei lange Ölzweige schenken ihr die Wärter. Alle ihre Freunde in Albachten bekommen ein Blättchen vom "heiligen" Baum. Sogar auf dem Hirtenfeld sammelt sie Steine, die sie in Albachten verteilt. Karfreitag gehen wir durch die Via Dolorosa zur Grabeskirche. In der engen Gasse baumeln große und

Fortsetzung auf Seite 14

Fortsetzung von Seite 13

kleine Osterlämmer, die natürlich allerlei Gerüche verströmen. Änne ist entsetzt, nimmt ihr Taschentuch, beträufelt es mit 4711 und hält es sich vor die Nase. Sie rennt, schiebt die Touristen beiseite und ruft: "Düsse Straot, die süht mi nich wier." (Diese Straße sieht mich nicht wieder.)

Die Grabeskirche scheint die armseligste der Welt. Sechs Konfessionen dürfen dort ihren Gottesdienst abhalten. Am Eingang sitzt auf einem zerschissenen Diwan ein griechisch orthodoxer Pope. Er raucht die Wasserpfeife und trinkt ein Tässchen Mokka. Er hat die Schlüssel zur Grabeskirche.

Am Grabhügel neben der silbernen Felsplatte, wo Christus verschied, dürfen die Katholiken am Karfreitag die

Messe feiern. Ich werde nie vergessen, mit welcher Inbrunst Änne Boeckmann die Messe erlebte. Wer vom Geschehen an diesem Ort so ergriffen ist, den stört der Lärm und das Gedränge der Menschen nicht. So erleben wir in der Karwoche viele heilige Stätten wie Bethlehem, Nazareth, Jericho, das Tote Meer, wo Johannes der Täufer Jesus taufte. Dann begleitet uns der Führer nach Qumram, wo Beduinen 1947 die älteste Handschrift der Menschen entdeckten. Wir waten durch den Bach Siloe. Änne geht barfuß hindurch und benetzt voller Ehrfurcht ihre Augen mit dem "heiligen" Wasser.

Wenn wir abends ins Hotel kommen, empfängt uns der Wärter mit einem Petroleumlämpchen. Es ist nämlich außergewöhnlich kalt. Die Mitreisenden kommen in un-

ser Zimmer, sich zu wärmen. Am Gründonnerstag schneit es sogar.

Am Morgen vor der Rückreise fragt Änne, ob ich mit ihr noch einmal den Leidensweg Christi gehe. Ich erwidere, "Änne das tue ich gerne, aber mit dem Taxi." Zum Abschied schenkt der freundliche Wärter Änne einen blühenden Pfefferstrauß, drei Jahre pflegt sie ihn. Ein kleines Bäumchen ist daraus geworden. Aber nach drei Jahren geht es ein. Es konnte den kalten Winter nicht überstehen.

Inzwischen ist Änne Boeckmann 97 Jahre. Oft spricht sie von unserer Reise ins Heilige Land. Sie sagt, „die Reise und die Begegnung mit Israel waren das größte Erlebnis in meinem Leben“.

Mein Freund, der Vegetarier

Karl Pfeffer

Mein Freund, der geht schon dann und wann zum Arzt, zur großen Inspektion. Man checkt ihn durch, man nimmt ihn ran – und dies geschieht seit Jahren schon.

Sein Hausarzt sagt, er sei gesund, trotz seiner Falten im Gesicht, wiegt hundertachtunddreißig Pfund und hat sein Idealgewicht.

Er isst kein Rind-, kein Schweinefleisch, er isst kein Hähnchen, keinen Fisch. Wenn jemand lästert – ihm ist's gleich. Ihm kommt Gesundes auf den Tisch. . .

Auf Biokost ist er ganz scharf – verschmäht die Koteletts und auch Wurst. Er knabbert Möhren bei Bedarf, trinkt Pflanzensäfte gegen Durst.

Ein Müsli isst er früh um acht, zwei Sojawürstchen um halb zwei. Am Abend kaut er mit Bedacht ein Fladenbrot und Fünfkornbrei.

Er raucht nicht mehr und trinkt nicht mehr, hat überhaupt kein Laster. Es fällt ihm gar nicht mal so schwer. Er spart sogar noch Zaster.

Sehr streng lebt er seit Jahren schon - ich weiß seit langem es genau – nach der Methode Dr. Krohn und nach dem Willen seiner Frau.

Vor Tagen hatte er gemurrt. Da sagte sie verwundert: "Kopf hoch, auch wenn der Magen knurrt, wir schaffen's noch bis hundert!"

Wasser – das bestkontrollierte Lebensmittel!

Helmut Pläß

In Europa soll reines Wasser fließen. Dieses Ziel will das Parlament in Straßburg mit Hilfe strengerer Vorschriften in den Mitgliedsländern durchsetzen. So sind seit dem 01.01.2003 verschärfte Richtlinien für das EU-Trinkwasser in Kraft. Die Stadtwerke Arnberg unterhalten z.Zt. neun Wassergewinnungsanlagen, davon drei Wasserwerke mit Aufbereitungsanlagen und sechs Quellerfassungen. In 22 Hochbehältern werden rd. 20000 cbm Wasser gespeichert. Ca. 17700 Hausanschlüsse versorgen die Arnberger Bürger täglich mit ca. 11200 cbm Wasser. Der Preis für das Wasser setzt sich wie folgt zusammen: 1,10 Euro für das Trinkwasser (1cbm = 1000 Liter), für Abwasser werden 3,26 Euro berechnet und 1,65 Cent für den Biggebeitrag. Hauptleitungen von ca. 413 km Länge sind in Arnberg verlegt.

Neben Rohrnetzerweiterungen sind auch Rohrnetzerneuerungen erforderlich. Es müssen veraltete und störungsanfällige Versorgungsleitungen ausgetauscht und teilweise auch stärker dimensioniert werden. Im übrigen müssen Investitionen der Stadtwerke (insbesondere Rohrnetzerweiterungen und -erneuerungen) im wesentlichen der Stadtentwicklung (Schaffung von Wohn- und Gewerbegebieten) folgen bzw. vorangehen. Für diese Arbeiten hat die Stadt Arnberg im Jahr 2002 ca. 2,7 Mio Euro ausgegeben. Die

Pflegearbeiten sind hierin nicht enthalten. Das Rohrnetz bedarf einer ständigen und intensiven Pflege, und es muss auch auf etwaige Undichtigkeiten überwacht und insbesondere abgehorcht werden. Rohrnetzabhorchungen und Kontrollen werden



von eigenen Mitarbeitern durchgeführt. Die Stadtwerke (Abt. Wasserversorgung) sind ständig bemüht, alle Kunden

jederzeit mit gutem Trinkwasser zu versorgen. Dennoch sind Störungen in den Gewinnungsanlagen, Wasserspeichern und Druckerhöhungsanlagen sowie Fernschaltungseinrichtungen unvermeidlich. Rohrbrüche, Machinendefekte und Stromausfälle können zu erheblichen Beeinträchtigungen führen. Die Stadtwerke müssen daher ständig bemüht sein, Störungen, ganz gleich welcher Art, so rasch wie möglich zu beseitigen. Für die Beseitigung von Störungen steht außerhalb der üblichen Dienstzeit ein Bereitschaftsdienst zur Verfügung. Ferner sind die Bediensteten gerne bereit auf alle Fragen unter der Rufnummer 02932/49080, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Auskunft zu geben.



Herbst

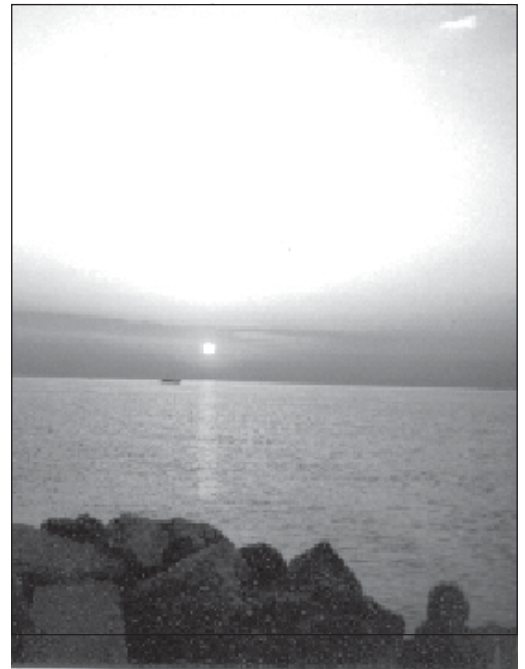
Kurt Tucholsky

Eines Morgens riechst du den Herbst.
 Es ist noch nicht kalt; es ist windig:
 Es hat sich eigentlich gar nichts geändert – und doch alles.
 Es geht wie ein Knack durch die Luft –
 es ist etwas geschehen; so lange hat sich der Kubus
 noch gehalten, er hat geschwankt ..., na ... na ...,
 und nun ist er auf die andere Seite gefallen.
 Noch ist alles wie gestern: Die Blätter, die Bäume,
 die Sträucher ..., aber nun ist alles anders.
 Das Licht ist hell, Spinnfäden schwimmen durch die Luft,
 alles hat sich einen Ruck gegeben,
 dahin der Zauber. Der Bann ist gebrochen –
 nun geht es in den klaren Herbst.
 Wie viele hast du? Dies ist einer davon.

Ein neuer Tag

Waltraud Ypersiel

Der Tag bricht an, die Sonne lacht,
vergiss die bösen Träume der Nacht.
Bei Licht gesehen ist alles halb so schwer,
die Sorgen und Nöte rings um uns her.
Die Sonne vertreibt deinen Kummer nicht,
doch ist er leichter zu tragen bei Licht.
Und naht der Abend, du hast Angst vor der Nacht,
so steck dir ein Licht an, welches mit dir wacht.



Jung und alt auf einer Bank

Gerhard Bahnschulte

Die Grünanlagen im städtischen Park liegen in der Mittagsstille. Es ist warm, und die Sonne zwingt ihre Strahlen wie Pfeile durch das Dach der Blätter. Sie zeichnet eigenartige Kringel in skurriler Form auf das graue Verbundsteinpflaster des Weges, der an den gepflegten Blumenbeeten des Gartens entlangführt.

Zwei junge Menschen sitzen auf einer Bank. Dicht an dicht. Ganz hingegeben dem erholsamen Verweilen in ihrer kurzen Mittagspause. Worte fallen nicht. Auch so versteht man sich, errät des anderen Gedanken. Es bedarf des Redens nicht. Das stumme Zweisein und das nur Miteinandersein sind genug. Allein für sich.

Sie halten ihre Hände. Das blonde Mädchen hat seine

schmale Hand in seiner Rechten still geborgen. Sie lassen sich nicht stören. Die beiden jungen Menschen scheinen in Raum und Zeit ganz zu verharren. Sie sind versunken in der Tiefe ihres gegenseitigen Verstehens und der bindenden Zusammengehörigkeit. Dicht-an-dicht ist alles, sie sind zufrieden mit sich selbst. Dann kommen die zwei alten Leutchen. Gebückt unter der Last des Alters und der Schwere der Gebrechen. Beide stützen sich auf ihren Stock. Sie schauen ein wenig hilflos umher und gewahren dann den freien Platz am anderen Ende der Bank. Dort lassen sie sich nieder, nicht ohne vorher einen Blick auf das junge Paar zu werfen. Es mutet an, als wollten sie um Entschuldigung bitten. Nun sitzen die Jungen und die Alten auf einer Bank. Durch

viele Jahre getrennt, doch gleich im Wunsch vereint, sich auszuruhen.

Die Hände der beiden Alten liegen auf des Stockes Krümmung. Versonnen sehen sie vor sich hin, ohne ein Wort zu sprechen. Zwei Welten auf einer Bank im Park. Die einen haben das Leben noch vor sich. Voller Höhen und Tiefen. Die anderen blicken darauf zurück, zufrieden und glücklich, wie aus ihren Zügen zu entnehmen ist.

Dann eilen die jungen Menschen nach kurzem Gruß davon. Dem alten Ehepaar schlägt keine Stunde. In Muße malt der alte Mann mit der Spitze seines Stockes die wundersamen Kringel auf dem Pflaster nach. Und seine Frau sieht lächelnd zu.

Ich erinnere mich

Klassentreffen

Gerda Brix

Klassentreffen – schon dieses Wort
trägt die Gedanken mit sich fort.
Viele Jahre ist es her,
40 bis 50 und noch mehr.

Wo wir täglich - das war Muss,
denn uns holte noch kein Bus -
bei Wind und Wetter zur Schule gingen,
wir hörten noch die Vögel singen.

Es waren oft manch' Kilometer,
es gab darum nicht viel Gezeter.
In Holzschuh im Dunkeln und im Schnee,
am Ofen taten dann die Hände weh.

Der Ranzen auf dem Rücken wippte,
die Tinte auf die Hefte kippte.
Wir saßen noch brav auf der Bank,
das Herz uns in die Hosen sank.

Wenn der Lehrer, der sonst lieb,
zur Strafe mit dem Stock mal hieb.
Wie man beim Einmaleins noch schwitzte,
der Griffel auf der Tafel ritzte.

Beim Schlagball wurde hart gehaun,
Hinkepott und Länder klaun,
und die Mädchen mit dem Ball
übten "Proben" überall.

Der Lehrer klatscht dann in die Hände
als Zeichen, dass der Spaß zu Ende.
Ausflüge gab es damals nicht,
"Wandertage" sagte man schlicht.

Der See war unser nahes Ziel,
auch dort gab es zu sehen viel,
doch leider folgte, das stand fest,
der Aufsatz stets danach als Test.

Es wurde manches ausgeheckt,
doch letztlich hatten wir Respekt.
So denkt wohl mancher heut von ihnen,
der hier zum Treffen ist erschienen.

Ein wenig ängstlich fragt man sich,
erinnern Sie sich noch an mich?
Erkennt man mich nach all den Jahren,
trotz rundem Bauch und grauen Haaren?



Beim Lesen langsam buchstabierte,
wie man dem Lehrer noch parierte.
Man sieht im Geiste viele Gesichter,
und die Erinnerung wird dichter.

Man sieht die Jungs in kurzen Hosen,
die Mädchen an den Zöpfen zogen.
Die kleine Schule mit zwei Klassen
konnt' die Schüler kaum noch fassen.

In der Pause wurd' gespielt,
mit Murmeln in ein Loch gezielt,
im Kräfteressen schwer gerungen,
im Kreis gehüpft und auch gesungen.

Gesprächsstoff ist genug vorhanden.
Vergangenes wird aufgewärmt,
von gemeinsamen Bekannten
gesprochen, manchmal auch geschwärmt.

Ich träumte ja, ich hielt ganz stille,
und eines muss ich jetzt gestehn,
es war die rosarote Brille,
durch die ich hab' zurückgesehn.

Erzähl ich's heute meinen Kindern,
so fragen sie: Und das war schön?
Doch weiß ich, nichts wird sie dran hindern,
auch ihre Kindheit so zu sehn.

Meine Meinung

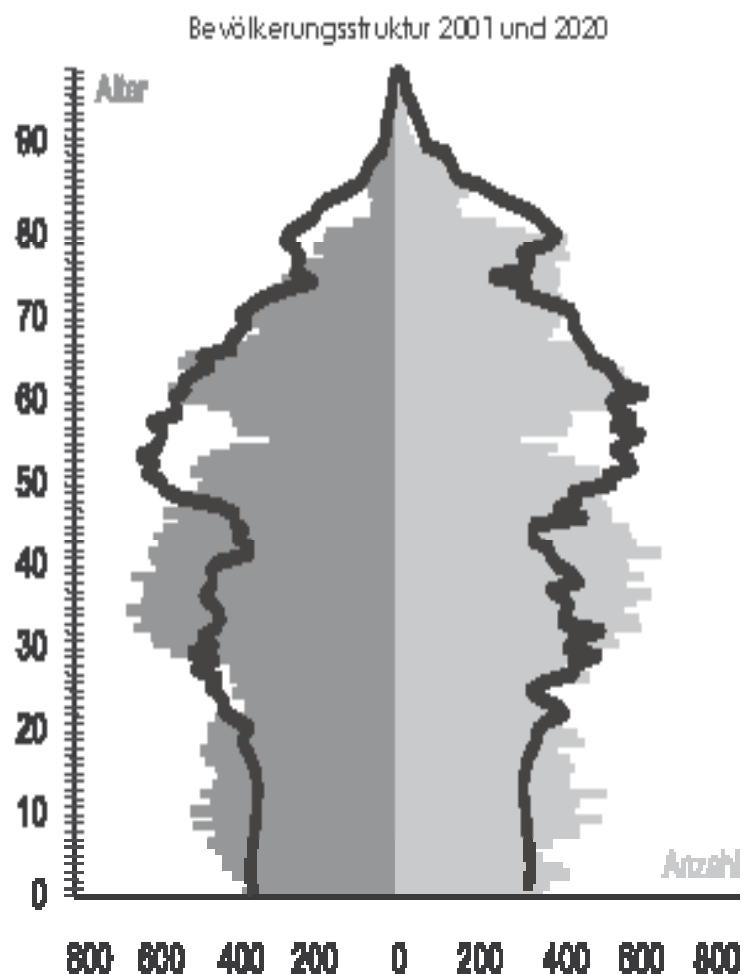
Noch mehr Mut zeigen: Bürgerbeteiligungen verstärken "Junge Alte" mit einbinden

Wolfgang Rochna

Arnsberg liegt voll im Bundestrend. Denn fest steht: Die Einwohnerzahl Arnsbergs wird in den nächsten Jahren abnehmen und der Anteil der Senioren wird größer werden. Bis 2015 ist nach aktuellen Berechnungen ein Bevölkerungsrückgang von 4,8 bis 9,6% zu erwarten. Parallel dazu wird jedoch der Trend der "Überalterung" der Gesellschaft zunehmen und der Altersdurchschnitt von 41 auf 45 Jahre steigen. Die Zahl der Über-Achtzig-Jährigen erhöht sich um 47%. Im Jahr 2050 wird jeder Zweite älter als 48 Jahre sein. Daher müssen schon heute die Weichen für die Bewältigung der sich verändernden Aufgaben und Leistungen der Stadt gestellt werden. Wenn bis vor kurzem die städtischen Planungen fast ohne jede Bürgerbeteiligung durchgeführt wurden, so hat sich dieser Zustand inzwischen, langsam aber sicher, geändert. Immer öfters liest und hört man von Bürgerbeteiligungen bei Planungen von Siedlungsgebieten, Straßen, Kinderspielflächen u.ä. Inzwischen gibt es in der Stadt viele "junge Alte", die, wenn sie gefragt würden, ihre fachliche Meinung gerne mit einbringen möchten. So gibt es in dem immer wieder zu Recht gelobten vielschichtigen Arnsberger Seniorennetz-

werk Knotenpunkte, in denen man sich für diese Aufgaben gerne stark machen würde. Denn, um heute schon zu sehen, was morgen als se-

Kassen planerische Leistungen für machbare Lösungen schon jetzt zu erbringen, deren Früchte in späteren Jahren geerntet werden können.



niorengerecht gilt, reicht es sicher nicht, wenn die Stadt u.a. erkennt, dass die Bordsteine absenkt und Geländer angebracht werden müssen. Vielmehr ist es notwendig, den ganz großen Bogen zu schlagen, um auch unter der Berücksichtigung der leeren

Die Verantwortlichen in der Stadtverwaltung sollten noch mehr den Mut haben, laut in den Wald hineinzurufen. Es kommt sicher ein brauchbares Echo heraus. Denn auch schon Luther meinte: "Man muss dem Volk aufs Maul schauen."

Wasserleitung Röhre Kanal Leitung DAB846			Das ist ein Wasser Kanal 1865	Abfluss Kanal Kanal Kanal 1865	Unter Kanal Kanal Kanal 1865	Abfluss Kanal Kanal Kanal 1865			Abfluss Kanal Kanal Kanal 1865					
Ein Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														
Wasser Kanal Kanal Kanal 1865														

Aufbildung des Rätsels:														

Gewinnerin unseres Titelbildrätsels aus der SICHT - Ausgabe 16:

Frau Inge Wilmes, Masurenweg 4, 59755 Arnsberg

Richtige Antworten sind a) Hüstener Marktbrunnen oder b) Hüstener Rad. Das SICHT-Team gratuliert herzlich. Es handelt sich um den Hüstener Marktbrunnen, genannt „Hüstener Rad“, das 1993 unter der Devise „Hüsten wird schöner“ als Krönung der umfangreichen Wohnumfeldmaßnahmen am Hüstener Markt eingeweiht wurde. Es soll die Entwicklung Hüstens im Bereich der Landwirtschaft und Industrie versinnbildlichen.

Sicht - Service

INFORMATIONEN + TERMINE

Senioren-Wanderungen

Ausrichter: Seniorenbeirat der Stadt Arnsberg
Termine: 2. September, 4. November 2003
Wanderzeit: ca. 2-3 Stunden
Treffpunkt: jeweils 14.30 Uhr auf der Neheimer Marktplatz
Wanderführer: Paul Seim
☎ 02932 / 22144
Anmeldung erbeten!

Neue SICHT
Die nächste SICHT
erscheint Anfang Dezember.
Freuen Sie sich mit uns
auf die Ausgabe.

Achtung !!!! Bitte vormerken !!!!

Podiumsveranstaltung am 13.10.2003

Zu der in dieser Ausgabe behandelten Thematik "Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht" laden ein:
Der Seniorenbeirat und die Koordinierungsstelle für Seniorenarbeit der Stadt Arnsberg

Ort: Sauerlandtheater
Feauxweg
59821 Arnsberg
Wann: Montag, 13.10.2003
um 15.00 Uhr

VHS-Termine

Thema: Neue Spiele und Beschäftigungsmöglichkeiten im Alter
Termine: 30.09. in Neheim,
15.10. in Arnsberg
Zeiten: 16-18.15 Uhr in Neheim,
10-12.15 Uhr in Arnsberg
Treffpunkt: Neheim-VHS Möhnepark, Arnsberg-Präparandie
Referent: Angelika Bimberg
Kosten: keine
Beachten: Nur für Gruppenleiter/innen
Verbindliche Anmeldung bis eine Woche vor Beginn

Terminankündigung

Ab **Oktober 2003** bietet der Internationale Bund Seminare für **Bildhauerei, Malerei, verschiedene Holzschnitt- und Drucktechniken** an.
Leitung: Agnes Nelles. Kunsttherapeutin und freischaffende Künstlerin
Dauer: 3 Monate, insgesamt 12 Veranstaltungen, wöchentlich je 2 Stunden am Vormittag.
Weitere Informationen und Anmeldung bei: Christine Herbst, Bahnhofstr. 128a, 59759 Arnsberg,
☎ 02932/8969-32, ✉ christine.herbst@internationaler-bund.de

Die Caritas-Tagespflege lädt herzlich ein zum Vortrag: **Alter – Demenz – Ängste und was kann ich tun?**
Referentin ist Petra Diese
Ärztin für Allgemeinmedizin
Termin: Dienstag, 9. September
19.30 Uhr
Ort: Caritas Tagespflege im Seniorenzentrum Arnsberg, Ringlebstraße 27, 59821 Arnsberg, Zugang über die Straße „Zur Feldmühle“ gegenüber vom Modehaus Cruse