

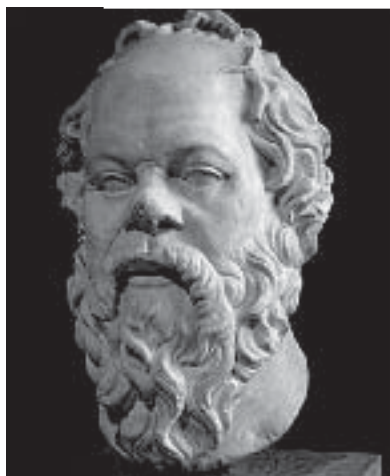


I N F Offene
Arbeit für
Seniores der Stadt Wiehl

Juni, Juli, Aug.2012

Zeitung von Senioren für alt und jung ☺ 16. Jahrgang - Nr. 2

Große Köpfe und Gedanken



Büste des Sokrates,
römische Kopie eines
griechischen Originals,
1. Jahrhundert, Louvre, Paris

Sokrates:

„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“

Hildegard von Bingen:
**„Jedwede Kreatur hat
einen Urtrieb nach
liebender Umarmung.“**



Kupferstich von Bartholomäus Kilian,
ca. 1670,
Bischöfliches Dom- und
Diözesanmuseum Mainz

Inhalt / Impressum	Seite	2
Zum Titelbild	Seite	3
Porträt: Michelangelo Buonarroti von Jutta Weins	Seite	4/5
„Die alte Spieluhr“ von Helga Licher	Seite	6
„Mein Lieblingsbild“ von Hans-Jürgen Euler	Seite	7
Im Leben bleiben mit Demenz	Seite	8
Hilfe bei Inkontinenz	Seite	9
Ratgeber der Verbraucherzentrale	Seite	10
„Zu Fuß zur Olympiade“ von Lydia Grabenkamp	Seite	11
Außergewöhnliche Ereignisse	Seite	12
„Lokalgeschichte“ von Brigitte Freimann	Seite	13
OASE – Angebot: Aquarell	Seite	14
Lesetipp von Mike Altwicker	Seite	15

Impressum

Herausgeber: Stadt Wiehl
OASE (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktionsschluss: **09.07.2012**

Redaktion: Hans-Jürgen Euler, Brigitte Brandl,
Jutta Weins, Helga Schulte,
Lydia Grabenkamp

Druck : Welpdruck GmbH
Dorfstr. 30
51674 Wiehl-Oberbantenberg

Redaktionsleitung: Elke Neuburg

Layout: Helga Schulte
Heckelsiefener Str. 2
51674 Wiehl
Tel: 02296/9160
e-mail: helga-wiehl@t-online.de

Redaktionsanschrift: - OASE - Stadt Wiehl
Homburger Straße 7
51674 Wiehl
Tel.: 02262/797-120
Fax 797-121
www.wiehl.de
e-mail: oase@wiehl.de

Nächste Ausgabe: **20.08.2012**

Auflage: 800 Stück - erscheint vierteljährlich - kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen und Volksbanken, im Johanniter-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten und Apotheken, Im Haus Nr. 7 (OASE- und BieNe-Treff Bielstein). In den evangelischen Gemeindehäusern Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe und Weiershagen, Metzgerei Thomas (Oberwiehl) und der ev. Kirche Oberbantenberg und Bäcker Kraus Oberbantenberg aus.

Die Redaktion behält sich das Recht vor Beiträge zu kürzen. Diese geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder, nicht die der Redaktion.

Die Redaktion dankt allen, die durch Beiträge, Anregungen und mit guten Ratschlägen zum Gelingen der „ **Info-OASE** “ beigetragen haben.



Wichtel-Agentur

Familien- u. Seniorenservice
Inh. Gabriele Plutte

**Wir helfen, wenn Sie es alleine
nicht mehr schaffen!**

www.wichtelagentur.de

Haus- und Gartenarbeiten
Seniorenhilfe und -betreuung
Umzugs- und Renovierungshilfe
Haus- u. Wohnungsbetreuung
bei Abwesenheit
Haustierbetreuung
bei Abwesenheit
u.v.m.

Telefon: 0 22 91 - 92 62 75

Hildegard von Bingen

* um den Sommer 1098 in Bermersheim vor der Höhe oder in Niederhosenbach

† 17. September 1179 im Kloster Rupertberg bei Bingen



.....wurde im Jahre 1106, erst 8jährig, aufgrund der göttlichen Herkunft ihrer Visionen der spirituellen Meisterin Jutta von Spanheim anvertraut. Sie machte Hildegard mit dem Reichtum der Heiligen Schrift vertraut und lehrte sie Psalmgesänge. Ihr Leben im Benediktinerkloster auf dem Disibodenberg, an der Nahe gelegen, wurde für sie ein unerschöpflicher Kraftquell.

Mit offenem Herzen und hellem Blick erfüllte sie alles, was sie umgab. Die Liebe und der Respekt vor der göttlichen Schöpfung war ihr oberstes Gebot. Weg vom ICH, hin zum DU war das große Geheimnis ihrer Lebenskunst. Ihre aus der Vision empfangenen Worte waren durch ihr Herz gegangen und erreichten so die Herzen der Menschen und bewogen sie zur Umkehr.

Sie verfasste große Werke über Medizin, Musik, Ethik und Kosmologie. Das Wohl der Menschen lag ihr besonders am Herzen. Maßvolle Lebensordnung und die Hinwendung zum Glauben sah Hildegard als ein Großteil der Heilung eines Kranken an. Ihre Beliebtheit sprach viele Menschen an. Das Kloster Disibodenberg wurde zu klein. Unter ihrer Leitung kamen zwei Neugründungen hinzu: Kloster Rupertberg, gegenüber Bingen gelegen, und Kloster Eibingen oberhalb von Rudesheim, das als Pfarr- und Wallfahrtskirche noch existiert. Hier befinden sich in einem Schrein die Gebeine der Hildegard von Bingen.

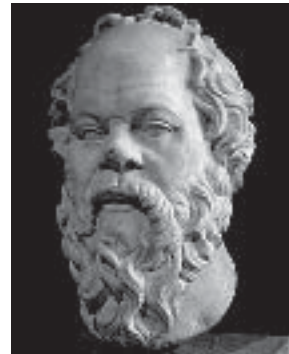
Ihr Leben lang von vielen Schmerzen und körperliche Schwäche geplagt, gab sie sich immer aufs Neue der Barmherzigkeit Gottes hin.

Ihre geistige Kraft und Lebenskunst strahlt bis heute in die Welt.

(Ingrid Pott)

Quelle: Geheimnisse aus dem Kloster

Sokrates



*470 v. Chr. in Athen

†399 v. Chr. In Athen

..... war ein griechischer Philosoph. Seine Philosophie hat die europäische Ethik sehr stark beeinflusst.

Sokrates lernte die bildhauerischen Fähigkeiten seines Vaters. Schon früh gibt er seinen Beruf auf und widmet sich ganz der Lehrtätigkeit. Seine Art zu lehren war sehr eigenwillig. Auf Athens Straßen wandelnd führte er Gespräche.

Nicht nur Schüler - auch Vorübergehende - werden mit philosophischen Fragen konfrontiert. Wie gelangen wir zur Wahrheit? Was ist Tugend? Der Antwortende wird in Fragen verwickelt, bis er schließlich sein Nichtwissen eingestehen muss.

Sokrates kommt es auf ein wahrhaft gutes und gerechtes Leben an, auf ein vernünftiges Denken und ein Wissen über uns selbst und wie wir handeln sollen. Ein begründetes Wissen des Guten zieht das rechte Handeln nach sich.

Sokrates hat keine philosophischen Schriften verfasst. Über sein Leben und seine Lehre geben lediglich sekundäre Quellen Auskunft (z.B. Platon, Xenophon).

399 v. Chr. wird er wegen Gotteslästerung und Verführung der Jugend durch Vergiften zum Tode verurteilt. Er nimmt das Todesurteil gelassen an und trinkt den Schierlingsbecher.

(Brigitte Brandl)

Quelle: Wikipedia

Auch das ist Kunst, gehört zu Gottes Gaben,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst schon ist verweht,
das Leuchten immer noch besteht.

(Goethe)



Michelangelo Buonarroti.....

.....wurde am 6. März 1475 in Caprese in der Toscana geboren. Sein Vater war der Podesta (Stadtkommandant) in Caprese, seine Mutter stammte aus einer angesehenen – Florentiner Familie. M. besuchte schon sehr früh eine Schule und es zeigte sich sehr schnell seine außerordentliche Begabung für's Zeichnen und Malen. Er suchte schon als Kind die Nähe zu Künstlern, um mit ihnen zu diskutieren.

Mit 13 Jahren gab ihn sein Vater als Lehrling zu **Ghirlandaio**, dessen Werkstatt die führende in Florenz war. Für die 3 Lehrjahre musste der Vater „24 Florin“ bezahlen.

M. machte dort frühzeitig Bekanntschaft mit der Frescomalerei, was ihm später sehr nützlich war, z. B. für die Arbeit am Deckengemälde der Sixtinischen Kapelle.

M. erwies sich bald als äußerst begabt, aber respektlos dem Meister gegenüber. Ghirlandaio empfahl ihm bald, die Bildhauerschule der Akademie der Künste zu besuchen. Die Schule wurde von **Lorenzo de Medici** gegründet und befand sich im Palast der Medici. M. begann dort sein Studium der Bildhauerei. Lorenzo de Medici, „der Prächtige“, führte einen Hof, der zu den meist bewunderten der Renaissance gehörte. Lorenzo förderte alle fähigen Bürger, besonders aber die Künstler.

Die Bildhauerei war bis dahin gegenüber der Malerei etwas vernachlässigt worden und so kam M. gerade recht. Mit der Zeit wurde er ein Mitbewohner der Medici-Familie.

Er kam mit den wichtigen Gelehrten und Künstlern seiner Zeit zusammen und erhielt eine sehr individuelle Ausbildung.

Es ereigneten sich bald Dinge, die eine weitreichende Bedeutung für M. haben sollten. **Savonarola** * verursachte mit seinen Predigten einen Aufruhr in Florenz. Auch M. sah sich einer Glaubenskrise gegenüber und auch sein geistiger Führer, der Philosoph **Poliziano**, starb. M. reiste für eine Zeit nach Bologna, wo er seine Studien der italienischen Schriftsteller fortsetzte. Sein kultureller Horizont erweiterte sich und sein kreativer Spielraum wuchs.

1496 ging M. nach Rom. Kardinal Riario erteilte ihm den Auftrag für sein erstes großes Werk „**die Pieta**“, die im Petersdom steht. Auf Drängen seines Vaters kehrt er noch einmal nach Florenz zurück. Sein künstlerischer Ruhm und sein guter Ruf als Christ und Republikaner eilen ihm voraus und veranlassen die Florentiner Verwaltung, ihm den Auftrag für eine Heldenfigur zu erteilen. Das Ergebnis war **der „David“**.

Es soll hier jedoch kein Werkverzeichnis entstehen, denn es ist unmöglich, die ganze Bandbreite seines Schaffens darzustellen. Seine Werke in Florenz und Rom lassen die Menschen sprachlos staunen und bewundern und in der Regel auch zutiefst berührt sein. M. war schon zu seinen Lebzeiten ein Mythos, wovon seine größten Konkurrenten, Leonardo da Vinci und Raphael, nicht einmal träumen konnten. Es war schon ungewöhnlich, dass er, von niederer Herkunft, mit Päpsten und anderen Kirchenfürsten verkehrte. Die Mächtigsten seiner Zeit, die Päpste und die Medici waren seine Auftraggeber.

Michelangelo war ein denkender, kritischer Mensch, eine komplizierte Persönlichkeit. Er war geizig, wankelmütig, streitsüchtig und schnell beleidigt.

Michelangelo trug im höchsten Maße zur italienischen Kultur bei.

Michelangelo und die Renaissance gehören untrennbar zusammen. Michelangelo stirbt am 18. Februar 1564 in seinem Haus in Rom.

Ein satirisches Sonett über seine Arbeit an der Sixtinischen Kapelle an Giovanni aus Pistoia. Entnommen aus dem Künstlerlexikon „Michelangelo Buonarroti“

.....den Bart reck ich gen Himmel,
mit dem Nacken rückwärts gelehnt
und mit Harpyien-Bauch
derweil der Pinsel, immer überm Aug,
ein schön Mosaiko kleckt auf die Backen.
Die Lenden kriechen tief mir in den Ranzen
den Steiß ball ich zum Knäul als Widerlage,
nicht einen Strich seh ich, den ich gezogen.
Nach hinten schrumpft das Leder mir zu
Fransen,
je mehr ich vorn mich auszudehnen plage,
und krümme mich als wie ein Syrer-
Bogen.....

Jutta Weins

* Girolamo „Hieronymus“ Savonarola: italienischer Dominikaner und Bußprediger; erregte Aufsehen mit seiner Kritik am Lebenswandel des herrschenden Adels und Klerus; wurde 1498 hingerichtet.

Gedicht:

Wenn im Sommer der rote Mohn
wieder glüht im gelben Korn,
wenn des Finken süßer Ton
wieder lockt im Hagedorn,
wenn es wieder weit und breit
feierklar und fruchtstill ist,
dann erfüllt sich uns die Zeit,
die mit vollen Maßen misst.

Dann verebbt, was uns bedroht,
dann verweht, was uns bedrückt,
über dem Schlangenkopf der Not
ist das Sonnenschwert gezückt.
Glaube nur, es wird geschehn!
Wende nicht den Blick zurück.
Wenn die Sommerwinde wehn,
werden wir in Rosen gehn
und die Sonne lacht uns Glück.

(Otto Bierbaum, 1865-1910)

Zusehends genervt vom Denglisch

Das erste Frühlingsahnen nahm die Oberbergische Volkszeitung vor kurzem zum Anlass, insbesondere uns Leserinnen über den neuesten Trend der Damenmode im kommenden Sommer zu informieren. Dabei erfuhr ich, dass lässige Tücher in diesem Sommer sogar ein „**Must-Have**“ sind.

War mir der Begriff „Must-Have“ bis dato nicht bekannt, so kam ich beim Lesen zunächst mal ins Stottern. Dank meiner Englischkenntnisse wurde mir aber rasch klar, dass ich wieder mal meiner deutschen Sprache „beraubt“ wurde. Schade. Für mich auf alle Fälle gibt es kein „**Must-Have**“.

Und was das Habenmüssen betrifft, auch das muss ich nicht haben.

Ingrid Pott

Stilblüten aus Schüleraufsätzen:

Ein Freund kann schnell zum Allerwertesten eines Menschen werden.

Ich wünsche mir einen roten Sportwagen, eine Frau, die für mich kocht und ein Haus, in dem ich mein letztes Stündlein fröhlich verbringen kann. (11 Jahre)

Es gehört zu den Aufgaben einer Krankenschwester, ihre Patienten so lange zu pflegen, bis sie tot sind.

Nach dem Erdbeben mussten Tausende in einem Zelt schlafen.

Ich habe eine Blumenvase von Tante Emma geschenkt bekommen. Sie ist ein Schwein und wenn man Wasser in sie hineingießt, wachsen auf ihrem Rücken grüne Haare.

Goethe war nicht gerne Minister. Er beschäftigte sich lieber geistig.

Die alte Spieluhr...

Immer, wenn ich als kleines Mädchen meine Großeltern besuchte und wir in der guten Stube am gedeckten Kaffeetisch saßen, sah ich sie...

die Spieluhr meiner Großmutter...

Auf der Anrichte aus dunklem Holz, ganz in der Nähe des Fensters, stand ein kleines unscheinbares Holzkästchen. Dieses Kästchen hatte auf mich eine unheimliche Anziehungskraft. Ich konnte es kaum erwarten, bis meine Großmutter, irgendwann am späten Nachmittag, das Kästchen von der Anrichte nahm und es vor mir auf den Tisch stellte.

Mit großen Augen blickte ich auf den Kasten, der mit seinem gewölbten Deckel an eine kleine Schatztruhe erinnerte. Und jedes Mal, wenn ich andächtig diesen Deckel öffnete, erklang eine leise Melodie. „Der Mond ist aufgegangen...“

Wie gebannt schaute ich auf die zierliche, weiße Figur, die vor einem Spiegel stand und sich zum Takt der Musik drehte.

Eine kleine Ballerina, die ganz für mich alleine tanzte. Ihr zartes elfengleiches Wesen und ihre geschmeidigen Bewegungen faszinierten mich auf eine besondere Weise. Der duftige Rock bauschte sich um ihre schlanken Beine, und auf ihrem Gesicht lag ein bezauberndes Lächeln.

Für mich war diese kleine Spieluhr eine Welt voller Geheimnisse. Immer wieder fragte ich mich, warum die kleine Ballerina nie müde wurde, warum ihre kleinen, zarten Füße nie schmerzten und warum die Rose in ihrer Hand nie verblühte.

Großmutter erzählte mir, dass sie die Spieluhr vor vielen Jahren von ihrer Patentante zum Geburtstag bekommen habe. Wie einen kostbaren Schatz hat sie das kleine Kästchen all die Jahre gehütet. Den Krieg und die beschwerliche Flucht aus Ostpreußen hatte die Spieluhr unbeschadet überstanden.

Mit den Jahren verblasste die Farbe auf dem Holz ein wenig, und es war ein leichtes Krächzen zu hören, wenn Großmutter am

Schlüssel der Spieluhr drehte. Auch die Ballerina kam ein wenig in die Jahre, und die Pirouetten wurden zusehends langsamer. Aber ihren unnachahmlichen Charme hatte diese kleine Figur nie verloren. Noch immer tanzte sie unermüdlich zu den Klängen des Wiegenliedes von Matthias Claudius.

Heute steht die kleine Spieluhr in meiner Stube auf dem Kamin. Meine Mutter schenkte sie mir, als Großmutter vor einigen Jahren starb. Noch immer lausche ich in einer ruhigen Minute der zarten Melodie, als hörte ich das Lied vom aufgehenden Mond zum ersten Mal. Mit der gleichen Faszination schaue ich immer wieder der kleinen Tänzerin zu, wenn sie anmutig ihre Pirouetten dreht.

Irgendwann werde ich meinen Enkelkindern all die Geschichten erzählen, die mir vor vielen Jahren meine Großmutter erzählte. Und ich werde das Leuchten in den Kinderaugen sehen, wenn die kleine Ballerina ihre Arme hebt und tanzt...

Helga Licher



Ich bin der Juli

Grüß Gott! Erlaubt mir, dass ich sitze.
Ich bin der Juli, spürt ihr die Hitze?
Kaum weiß ich, was ich noch schaffen soll,
die Ähren sind zum Bersten voll.

Reif sind die Beeren, die blauen
und roten,
saftig die Rüben, die Bohnen und
Schoten.



So habe ich ziemlich wenig zu tun,
darf nun ein bisschen im Schatten ruh'n.

Duftender Lindenbaum,
rausche den Sommertraum.
Seht ihr die Wolke, fühlt ihr die Schwüle?
Bald bringt Gewitter Regen und Kühle.



(Paula Dehmel 1862-1918)

Eines meiner liebsten Fotos, die Dresdner Frauenkirche.



.....habe ich im Dezember 2006 fotografiert. Dieses Foto ist eine meiner liebsten Aufnahmen.

Die Geschichte der Frauenkirche, von der Planung 1722, dem Bau von 1726 bis 1743, deren Zerstörung durch die schreckliche Feuersbrunst am 13.2.1945 und der Wiederaufbau von 1994 bis 2005, haben mich sehr bewegt.

Der Dresdner Stadtrat beauftragte den Ratszimmermann und späteren Architekten George Bähr mit der Planung eines Neubaus der verfallenden alten Frauenkirche. Für das protestantische Gotteshaus plante er einen quadratischen Grundriss von 45 x 45 m aus dem ein runder Zentralraum mit acht schlanken Pfeilern ragen, die durch Rundbögen verbunden sind, sowie vier 51 m hohe Treppentürme, eine äußere Kuppel mit Laterne und Turmkreuz die insgesamt 95 m hoch sein sollte. Die innere Kuppel sollte einen Durchmesser von 23,5 m haben. Er plante mehrgeschossige Emporen und einen 12 m hohen Altar. Nach Änderungen seines Plans, erhielt er den Bauauftrag. Als George Bähr 1738 starb, war die Kirche geweiht, aber es fehlten noch die äußere Kuppel und die Laternen, die sein Nachfolger, der Baumeister J. G. Fehre, nach Bähr's Plänen 1743 fertigstellte.

Die Frauenkirche prägte über 200 Jahre die Silhouette der Stadt.

Bei den verheerenden Luftangriffen mit Brandbomben am 13.2.1945 auf Dresden, bei denen zwischen 25.000 und 30.000 Menschen in der Feuerglut den Tod fanden, wurde auch die Frauenkirche getroffen. Durch die übergroße Hitzeentwicklung fiel sie zwei Tage später in sich zusammen. Nach dem Krieg sollten die Ruine und die Trümmerberge entfernt werden. Dies konnte zum großen Teil dadurch verhindert werden, dass man die Ruine und die Trümmer zu einem Mahnmal gegen den Krieg erklärte.

Erst die politische Wende 1989 und die Aufbruchsstimmung im wieder vereinten Deutschland, mit großer Unterstützung von Dresdner Bürgern, machten es möglich, dass die Frauenkirche wieder entstehen konnte. 1993 wurden die Ruine und die Trümmerberge freigelegt. 1994 begann der Wiederaufbau der Frauenkirche mit Unterstützung vieler kleiner und großer Geldspenden aus Deutschland, sowie aus aller Welt. Der große Bestand an alten Bauplänen, vielen schwarz-weiß Fotos ermöglichten den Wiederaufbau. Dazu trug auch die Wiederverwendung der Ruine und der etwa 8.400 alten Steine bei. Diese schwarzen Steine sind z. B. an ihrer früheren Stelle, auch in der Fassade, eingemauert. Das Gotteshaus wurde auch im Inneren, mit dem imposanten barocken Altar und der Ausmalung des Kircheninneren, originalgetreu wieder hergestellt.

Am 30. Oktober 2005, 60 Jahre nach der Zerstörung, konnte die wieder erstandene Frauenkirche zu Dresden geweiht werden.

Somit hat Dresden wieder eines seiner Wahrzeichen zurück und die Silhouette der Stadt stimmt wieder mit früheren Ansichten überein.

„Miteinander aktiv den Alltag gestalten bei einer Demenzerkrankung“ (Teil I)

Die meisten Menschen mit einer Demenz in der frühen und mittleren Phase der Erkrankung wollen ihre Fähigkeiten nutzen und etwas Sinnvolles tun. Doch oft fällt es ihnen schwer, sich selbst zu beschäftigen. Dann sind Impulse von außen nötig, die Körper, Geist und Sinne anregen. So kann Langeweile und Traurigkeit, wie auch Apathie und Unruhe entgegengewirkt werden.

Wie der gemeinsame Alltag von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen jeweils gestaltet wird, ist individuell ganz unterschiedlich und sollte sich an der Lebensgeschichte und den aktuellen Bedürfnissen orientieren. Entscheidend ist, dass es den Beteiligten Freude macht und nicht mit Stress und Leistungsdruck verbunden ist.

Eine klare Tagesstruktur und ritualisierte Handlungsabläufe werden dabei immer wichtiger. Diese geben Halt, Sicherheit und erleichtern ihnen, als Angehörige die Betreuung.

Beispiele:

Der vertraute Radiosender mit der Lieblingsmusik.

Die Zeitung liegt schon auf dem Frühstückstisch bereit.

Das Mittagessen wie immer pünktlich um 12 Uhr.

Das gemeinsame Kaffeetrinken am Nachmittag etc.

Eine Einbindung in den Haushalt im Alltag ist ebenfalls sinnvoll. Es sind die gewohnten Rollen, die oft noch lange im Gedächtnis verwahrt werden und verfügbar bleiben. Er hat z.B. immer den Rasen gemäht und die Hecken geschnitten. Sie hat sich immer um das Gemüsebeet und die Blumen gekümmert. Er hat die kleinen Reparaturen erledigt, sie war für die Wäsche zuständig.

Es sind die Rollenmuster, die sich eingepägt haben und an die angeknüpft werden kann.

Der Einkauf sollte auch solange wie möglich miteinander erledigt werden. Dadurch hört und sieht man andere Dinge, als den Tag über zuhause. Da gibt es z.B. den Brotbackshop, die Fleisch- und Fischtheke und hinterher wird wie immer die gemeinsame Tasse Kaffee im Cafe getrunken.

Sollten allerdings die Reize im Supermarkt eher überfluten und unruhig machen, ist davon abzuraten und man muss umdisponieren und lieber in die kleinen Geschäfte gehen (Edeka, Apotheke, Toto-Lotto-Laden, Metzgerei etc.)

Die Einbindung in die Essensvorbereitung kann ebenfalls sehr wichtig sein. Es kann gemeinsam vorbereitet, gekocht und gebacken werden. (z.B. Klöße oder den Teig rollen, Kartoffel schälen, Gemüse putzen) – soweit das möglich ist. Vielleicht müssen Sie als Angehöriger aber auch alles alleine machen und ihr Partner schaut nur zu. Aber er oder sie ist dabei und nimmt Anteil am Geschehen.

Putzen und Aufräumen sind für die allermeisten Menschen mehr Frust als Lust. Auch hier kann eine Einbindung erfolgen, indem ich mich frage:

„Was waren vertraute Tätigkeiten?“, wie z.B. Staub wischen, Tisch decken, Geschirr abräumen und spülen, Schuhe putzen?

Ist eine Einbindung nicht möglich, kann auch eine Kiste zum Ein- und Ausräumen mit bestimmten Utensilien, die vertraut sind, bestückt werden.

Dabei bleiben motorische Fähigkeiten erhalten und mögliche Unruhe kann unter Umständen ausgeglichen werden.

Die Wäsche war traditionell Frauensache (Wäsche waschen, aufhängen, bügeln, falten).

Vielleicht kann man versuchen, den Partner einzubeziehen, indem man ihn bittet, den Wäschekorb zu tragen, die Waschmaschine ein- oder auszuräumen, die Wäscheklammern zu reichen, evtl. die Wäsche aufzuhängen oder die Socken zu sortieren?

Wichtig für den Tag: Sich Zeit lassen und den Tag ohne Hektik angehen!! Es geht nicht um Perfektion im Alltag, sondern um die Freude, etwas miteinander zu tun.

In der nächsten Ausgabe der Info-OASe lesen Sie:

„Miteinander aktiv die Freizeit zu gestalten“ (Teil II)

Sandra Peifer

(entn. aus: Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V., Band 12)



Tabuthema Inkontinenz Stilles Leiden aus Angst vor sozialer Ausgrenzung

Aus dem Haus gehen, ohne nach der nächsten Toilette Ausschau zu halten – für viele Menschen ist dies nicht selbstverständlich. Mehr als fünf Millionen Deutsche, rund ein Drittel davon Männer, quälen sich mit leichter bis schwerer Blasenschwäche. Nur die wenigsten sprechen jedoch mit einem Urologen darüber. Dabei können Urologen Inkontinenz nicht nur therapieren, sondern in vielen Fällen auch heilen.

So greifen die Experten für Blasen- und Harnwegerkrankungen manchmal auf einfache Maßnahmen, teils auch auf lebenswichtige operative Eingriffe zurück.

Häufig erscheint das Schamgefühl bei Betroffenen größer zu sein als der Wunsch, eine adäquate Behandlung zu erfahren. Was viele nicht wissen: Beginnende Inkontinenz kann ein Hinweis auf eine gutartige Prostatavergrößerung, im schlimmsten Fall aber auch auf ein Prostatakarzinom sein. „Bei einer Vergrößerung der Prostata drückt diese auf die Harnblase und stört die Blasenentleerung. Unbehandelt kann das schwerwiegende Folgen wie Infektionen oder Nierenversagen nach sich ziehen“, erklärt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe vom nordrheinischen Ärztenetzwerk Uro-GmbH. Dabei setzt die Behandlung auf eine umfassende Klärung der

medizinischen Vorgeschichte und einer Beobachtung der zugeführten und abgegebenen Flüssigkeit. Auch Urin- und Ultraschall-Untersuchungen spielen für die Diagnose eine wichtige Rolle.

„Für die Behandlung ist es sinnvoll, eine Flüssigkeitsbilanz, das sogenannte Miktionsprotokoll, für zwei bis drei Wochen zu führen. Zudem gibt eine Urin-Analyse Hinweise auf mögliche Nierenerkrankungen. In allen Fällen stellt das erste Gespräch zwischen Arzt und Patient über Verlauf und Grad der Erkrankung den Wegbereiter für Therapie und Heilung dar“, verdeutlicht der Facharzt.

Je nach Art der Erkrankung greifen Urologen auf einfache oder umfassende Therapiemaßnahmen zurück. Beckenbodentraining bietet beispielsweise eine einfache Behandlungsmöglichkeit. Dabei steht die Stärkung der Muskulatur im Vordergrund, wodurch der Blasenschließmuskel gestärkt wird. „Vielen ist gar nicht bewusst, dass sie diese Muskeln anspannen können“, so Dr. Schaefer. Eine medikamentöse Therapie bietet eine weitere Behandlungsoption. Gerade bei Männern ist Dranginkontinenz die häufigste Art der Inkontinenz. Durch ein nicht zu steuerndes Zusammenziehen des Blasenmuskels kommt es bei der Dranginkontinenz zu unfreiwilligem Urinverlust. Je nach Ausmaß stellt eine Behandlung mit Medikamenten für Betroffene eine effiziente Therapieform dar. Auch wenn der Inkontinenz eine gutartige Prostatavergrößerung zugrunde liegt, helfen medikamentöse Therapien. Prostatakarzinome können Urologen meist operativ entfernen. Für einen erfolgreichen Eingriff ist eine frühzeitige Erkennung der Krankheit ausschlaggebend.

Im ersten Schritt ist es für Betroffene jedoch am wichtigsten zu erkennen, dass Inkontinenz kein unabwendbares Schicksal ist. Durch fachärztliche Betreuung und effektive Behandlungsmethoden kann Inkontinenz therapiert oder geheilt werden.

www.urologen-nrw.de, Köln, März 2012

Zu viel Salz in Mikrowellen-Menüs

HERSTELLER IGNORIEREN
GESUNDHEITSEMPFEHLUNGEN



Fertiggerichte für die Mikrowelle enthalten immer noch zu viel Salz: Das hat die Verbraucherzentrale NRW erneut in einer Stichprobe Grünkohl, Gulasch oder Geschnetzeltem festgestellt. Im Schnitt liefert eine Portion mit mehr als vier Gramm bereits zwei Drittel der täglich empfohlenen Salzmenge (sechs Gramm) für Erwachsene. „Der Salzanteil in den zubereiteten Mahlzeiten für die schnelle Küche ist im Vergleich zu unserer letzten Untersuchung im Oktober 2010 immer noch gesundheitlich bedenklich. Viele Hersteller ignorieren die Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung und haben die Salzmenge in ihren Gerichten sogar noch erhöht“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW: „Wer regelmäßig ein fix und fertiges Gericht aus der Mikrowelle verzehrt, hat mit einer Portion oft schon die gesamte Tagesdosis von sechs Gramm intus“. Ein hoher Konsum von Kochsalz sei jedoch Gift für den Blutdruck und erhöhe das Risiko gefährlicher Herz- und Kreislauferkrankungen.

Untersucht wurden die Kalorien- und Nährwerte auf den Verpackungen von 117 Tellergerichten (81 Fertigenmenüs, 23 Konserven, 13 Tiefkühlgerichte) von deftiger Hausmannskost bis hin zu Light-Menüs. Bei fast allen Mahlzeiten für die Mikrowelle (98 Prozent) war – sofern angegeben – im Verhältnis zur empfohlenen Tagesmenge für eine Hauptmahlzeit zu viel Salz in Suppe und Soße. Erkennen konnten dies die Kunden selten: Kaum ein Produkt nannte den Salzgehalt der Ein-Portionen-Packung. 107 Menüs warteten immerhin mit dem Natriumwert auf, der – erst mit dem Faktor 2,54 multipliziert – kundigen Konsumenten den wahren Salzgehalt verriet. Bei zehn Fertiggerichten fehlten die aufschlussreichen Nährwertangaben komplett.

Bereits vor anderthalb Jahren hatte die Verbraucherzentrale NRW die Salzmenge in 103 Menüs für die Mikrowelle genauer unter die Lupe genommen: Auch damals war der Gehalt der Küchenwürze in den Fertigspeisen mit ebenfalls 98 Prozent

zu hoch. Trotz Gesundheitsbedenken streuen Hersteller weiterhin ungerührt reichlich Salz in ihre Fertiggerichte.

Fertiggerichte werden von Konsumenten nicht nur wegen ihrer Rezeptur, sondern in erster Linie auch mit Blick auf den Kaloriengehalt ausgewählt. In puncto Salzmenge oftmals eine fatale Entscheidung: Denn in Relation waren die Kalorienangaben bei der deftigen Hausmannskost im aktuellen Test eher niedrig, die Salzwerte hingegen viel zu hoch: bei 99 von 107 Mikrowellen-Menüs weit mehr als das Doppelte. Bei 25 Gerichten übertraf der genannte Salz- den Brennwert sogar um das Fünffache.

Um sich beim Kauf von verarbeiteten Lebensmitteln nicht von fehlenden oder überbetonten Produkteigenschaften leiten zu lassen, sollten Verbraucher verstärkt auf den angegebenen Natriumwert auf den Verpackungen achten und dann zum Taschenrechner greifen: Denn die Salzmenge ist stets 2,5-mal höher als der angegebene Natriumgehalt. Fertiggerichte ohne Angaben lässt man besser gleich im Supermarktregal links liegen. Insgesamt sollten pro Tag von einem Erwachsenen nicht mehr als sechs Gramm Kochsalz konsumiert werden.

Erst ab Ende 2016 muss innerhalb der Europäischen Union – also auch in Deutschland – die Salzmenge bei verarbeiteten Lebensmitteln pro hundert Gramm und pro Portion auf der Verpackung verbindlich angegeben werden. „Zu spät“, mahnt die Verbraucherzentrale NRW: „Im Hinblick auf die gesundheitlichen Risiken von allzu hohem Salzkonsum muss die Produktinformation auf den Packungen sofort verbessert und vor allem transparent für Kunden werden.“

Verbraucherzentrale NRW, Februar 2012

18 000 km zur Melbourne-Olympiade getippelt

Hans-Günther Jähniq: „Ich trage mein neuntes Paar Schuhe“

Zum sportlichen Wettkampf trifft sich im Sommer 2012 die Jugend der Welt in London. Der Olympische Gedanke, friedlich und fair seine Kräfte zu messen, begeistert Menschen aller Nationen, seit die im alten Hellas gefeierten Spiele 1896 wieder belebt wurden und in diesem Jahr zum 30. Mal stattfinden. Der Traum, einmal dabei zu sein, und wenn auch nur als Zuschauer, ist nicht so leicht zu erfüllen.

Wie es jedoch ein 22jähriger Bremer Wollkaufmann schaffte, pünktlich nach 18 000 km Fußmarsch im Jahr 1955 in Melbourne ankommen und beim Straßenbau für die 1956er Olympiade sein Geld zu verdienen, erzählt Hans-Günther Jähniq in seinem spannenden Buch „Ich trage mein neuntes Paar Schuhe“.

- Der junge Weltenwanderer sparte jahrelang jeden Pfennig, stopfte Schlafsack, 1.600 Mark, Fotoapparat, den grünen deutschen Pass und den Jugendherbergsausweis in seinen Rucksack und wanderte im Mai 1955 über Nürnberg, Salzburg und Fiume durch Jugoslawien und Griechenland, durchquerte die Türkei, bewunderte die Zeugnisse uralter Kulturen und biblischer Erzählungen im vorderen Orient, war Gast eines arabischen Sheiks, ritt auf Kamelen durch die Wüste und begegnete gastfreundlichen Menschen aller Hautfarben und Nationen. Nur in Persien war er Ziel eines aufgebrachten Mobs, als er fotografieren wollte. Weit entfernt von den üblichen Reiseerlebnissen studierte er die Natur und Geographie, die politischen und menschlichen Bedingungen von siebzehn Ländern, wanderte durch Indien und gelangte über Singapur schließlich per Schiff bis nach Indonesien. Seine bescheidenen Reisekosten besserte er mit dem Schreiben von Zeitungsartikeln und Reportagefotos auf. So wurde er öffentlich als ein „Great Sport“ bewundert und von Timor aus zu seinem ersten Flug in einer australischen Militär-Dakota nach Darwin mitgenommen. Ein Jahr, zwei Monate und drei Tage war er bis dahin unterwegs – noch zwei Monate, und er stand in Melbourne umringt von Presse und Fotografen als erster An-

kömmling zur „Olympiade 1956 Melbourne“ im Licht der Öffentlichkeit. Er sah begeistert die Spiele, blieb noch einige Monate in Melbourne und schrieb hier 1958 in Englisch sein mit fünfzehn eindrucksvollen Fotos versehenes Buch „I'm wearing my ninth pair of shoes“(Georgian House PTY LTD Middle Park, Melbourne).

Nach seinem Heimflug hielt es den Abkömmling eines der ältesten niedersächsischen Bauerngeschlechter nicht lange in der Heimat. So wanderte er wieder los, über Gibraltar durch Afrika bis nach Südafrika, wurde Betriebsleiter einer großen Johannesburger Zeitung, heiratete eine Französin, kaufte eine Farm und züchtete erfolgreich deutsches Fleckvieh. 1980, bei einem schweren nächtlichen Unwetter, wurde er auf einem Kontrollgang zu seinen Tieren von Unbekannten ermordet.

Lydia Grabenkamp



Hans-Günther Jähniq

..... Ereignisse und Jubiläen:

Juni 2012:

- 6. Juni: Vor 25 Jahren - Steffi Graf gewinnt mit den in Paris ausgetragenen French Open ihren ersten von insgesamt 22 Grand Slam-Titeln
- 13. Juni: 250. Todestag von Dorothea Christiane Erxleben, erste promovierte deutsche Ärztin
- 18. Juni: Vor 85 Jahren wird der Nürburgring eingeweiht
- 24. Juni: Vor 200 Jahren beginnt Napoleons Russlandfeldzug
- 27. Juni: Vor 45 Jahren - In Enfield Town wird der erste Geldautomat in Betrieb genommen, der britische Schauspieler Reg Varney hebt als erster Mensch auf diese Weise Geld ab
- 28. Juni: 300. Geburtstag von Jean-Jacques Rousseau
- 30. Juni: Vor 15 Jahren - Mit dem Ablauf der vereinbarten Pachtzeit von 99 Jahren endet die britische Kolonialherrschaft über Hongkong. Da die dem Vereinigten Königreich im Vertrag von Nanking auf Dauer überlassene Hongkong-Insel allein nicht lebensfähig wäre, gibt Großbritannien diesen Besitz an China zurück.

Juli 2012

- 1. Juli: Vor 10 Jahren - Ein russisches Passagierflugzeug und eine Frachtmaschine stoßen in 11.000 m Höhe über dem Bodensee bei Überlingen zusammen und stürzen ab. Es gibt 71 Tote.
- 8. Juli: Vor 60 Jahren werden in München die ersten 12 Fußgängerüberwege Deutschlands angelegt
- 11. Juli: 650. Todestag von Anna von Schweidnitz, deutsche Königin und Kaiserin des Heiligen Römischen Reichs
- 26. Juli: Vor 130 Jahren - Uraufführung der Oper Parsifal von Richard Wagner am Bayreuther Festspielhaus
- 27. Juli: Vor 15 Jahren - Beim Oderhochwasser 1997 erreicht der Pegel bei Frankfurt/Oder eine Rekordhöhe von 6,56 Meter
- 31. Juli: 60. Todestag des Autors Waldemar Bonsels, dessen „Die Biene Maja und ihre Abenteuer“ vor einhundert Jahren erschien

August 2012

- 9. August: 50. Todestag von Hermann Hesse
- 11. August: Vor 240 Jahren - Der Rostocker Stadtbrand von 1677 bricht aus und zerstört in der Folge etwa ein Drittel der Stadt
- 14. August: Vor 120 Jahren - Beginn der Choleraepidemie von 1892 in Hamburg mit insgesamt 8.605 Todesopfern - der letzte große Ausbruch dieser Krankheit in Deutschland
- 22. August - 1. Todestag von Loriot
- 23. August: Vor 70 Jahren - Mit einem massiven deutschen Luftangriff beginnt die Schlacht von Stalingrad
- 25. August: Vor 45 Jahren - Start des Farbfernsehens in der Bundesrepublik Deutschland
- 26. August: Vor 40 Jahren werden die Olympischen Sommerspiele 1972 in München eröffnet
- 31. August: 15. Todestag von Diana von Wales, Ehefrau des englischen Thronfolgers Prinz Charles
- 31. August: 2000. Geburtstag des römischen Kaisers Caligula

Die Bergische Kaffeetafel

Im Januar war im Rathaus die Ausstellung der „Themenkoffer“ zu sehen, dazu war eine 50er-Jahre-Kaffeetafel“ zu bewundern.

Angeregt dadurch, wurde ich an die „Bergische Kaffeetafel“ erinnert, zumal wir vor einigen Jahren bei einem OASe-Ausflug durch das Bergische Land auch in diesen Genuss kamen.

Dazu einige Gedanken:

„Die Bergische Kaffeetafel“ wird in der Mundart als „Koffee-drenken met allem dröm und dran“ bezeichnet. Von der historischen und familiären Situation hing es ab, was „dröm und dran“ beinhaltete.

Die heutige Reichhaltigkeit, die wir auf der Kaffeetafel vorfinden, gab es früher nur in begüterten Familien. Arme bäuerliche Familien waren schon mit weniger zufrieden. Was allen Gesellschaftsschichten aber gemein war, ist der Wert der häuslichen Tischgemeinschaft. Diese familiäre Gemütlichkeit hat auch heute noch bei der „Bergischen Kaffeetafel“ Bestand. Man lässt sich also Zeit und genießt in der Gemeinschaft.. Es ist immer wieder schön, wenn der Tisch für eine Kaffeetafel gedeckt ist. Dazu gehört das Porzellan mit dem blauen Fahnenmuster.

Es gibt ein reichhaltiges Angebot: Waffeln mit heißen Kirschen, Sahne, Rosinenstuten, Butter, Rüben- und Apfelkraut, Quark, Milchreis mit Zucker und Zimt, dann Bauern- und Vollkornbrot, Schinken, Blut- und Leberwurst, Käse. Es gibt in den Bereichen der bergischen Landschaft verschiedene Varianten.

„Über dem reich gedeckten Tisch, thront die Königin der Bergischen Kaffeetafel, die „Dröppelminna“. Die dreibeinige Kaffeekanne erinnert an Zeiten, als es noch keine Filter gab. Weil der kleine Zapfhahn oft verstopfte, „dröppelte“ die Kanne schnell. Ihre Form erinnert an eine resolute Hausfrau, die gebieterisch ihre Arme in die Hüften stemmt.

Durch die Handelswege kam die ursprünglich aus Asien stammende „Kaffeekanne holländisch Fassung“ vermutlich im 18. Jahrhundert ins Bergische Land und hat sich hier zum Symbol der Gastlichkeit entwickelt.

Auch soll es zum Abschluss der Kaffeetafel den „Aufgesetzten“ für die Damen und den „Klaren“ für die Herren gegeben haben, zur Verdauung nach dem reichhaltigen Essen.

Zum Schluss noch eine Geschichte zum Schmunzeln mit der Überschrift „Die bezahlte bergische Kaffeetafel“: In einem Lokal im Bergischen war auch schon zu früheren Zeiten die Bergische Kaffeetafel eine Attraktion. Bezahlt wurde pro Person, gedeckt wurde reichlich. Eines Tages hatte sich eine kinderreiche Familie im Gasthof eingefunden und auch tüchtig von der Kaffeetafel gegessen. Als keiner auch nur einen Bissen herunterbekam, begann die Mutter alles vom Tisch zu nehmen und packte es in die mitgebrachte Tasche. Der Wirt schaute sich das an und belehrte die Familie, dass das wohl nicht üblich sei. Die Frau aber sagte nur, sie habe schließlich alles bezahlt. Darauf nahm der einsichtige Gastwirt die Kaffeekanne und schüttete den Rest Kaffee zu den anderen Sachen in der Tasche mit den Worten „Dat hat er uch bezahlt.“

Brigitte Freimann



Quellen: Flyer „berg. Kaffee“ der Naturarena Berg. Land, Lindlar
Das Bergische Kochbuch

Aquarell - Malwerkstatt in der OASE

Seit bald zwanzig Jahren bietet die OASE Mal-Kurse unter der Leitung von Heike Richter an.

Zurzeit bestehen zwei Aquarell-Kurse in Bielstein, die ihre Ergebnisse bereits mehrmals in Ausstellungen vorstellten, zuletzt im Februar in der Volksbank in Wiehl.

Malerei sollte frei von Zwängen sein. Jeder, der Bereitschaft und Geduld aufbringt, kann aquarellieren lernen – auch im fortgeschrittenen Alter. Malerei wird als Sprache vermittelt, die genau und entdeckungsfreudig betrachtet und bewusst alle Farben und Formen wahrnimmt. Persönliche Stärken in der Wiedergabe des Geschauten werden ausgebildet, von „Ballast“ befreit und dabei gefördert.

In den Kursen geht es nicht nur um Anspruch, Material und Technik. Das erste Augenmerk liegt auf solidem Handwerk. Nicht das gewissenhafte Abbilden oder hoch künstlerische Aussage werden erwartet. Ideenvielfalt und persönliche Handschrift sollen sich entwickeln können. Gelernt und geübt werden auch Motivwahl und Bildkomposition und das Einschätzen der eigenen Arbeiten. Abgerundet wird jede Kursstunde durch gemeinsame Bildbesprechungen.

Jedes der Bilder spiegelt eigene Befindlichkeit und persönliche Sicht. Obgleich im Kurs das jeweilige Thema für alle Teilnehmer gilt, sind die Aquarelle doch so unterschiedlich wie die Menschen, von denen sie gemalt wurden. Malerei ist viel mehr als das Füllen freier Zeit. Das Wichtigste aber ist Liebe zur Malerei und die Begeisterung für sie.

„Ideen sind nur Ausgangspunkte. Um zu wissen, was man zeichnen will, muss man zu zeichnen anfangen.“ (Pablo Picasso)

Bei Interesse am nächsten Kurs, der im Oktober startet, setzen Sie sich bitte mit der OASE wegen einer kostenlosen Schnupperstunde in Verbindung.

Einige Bilder der OASE-Aquarellgruppen



**„Als das Leben überraschend zu Besuch kam“ von Camille Vermalle
Ein wunderschöner Schmöker für alle Lebenslagen**

Eines Morgens wacht die dreiundsiebzigjährige Jacqueline auf und weiß: So kann es nicht weitergehen! Sie packt ihre Koffer und steht Stunden später vor dem Häuschen mit den blauen Fensterläden, in dem ihre Cousine Nane auf einer kleinen bretonischen Insel lebt. In Nanes gemütlicher Küche gesteht Jacqueline ihrer Cousine, warum sie ihren Ehemann Marcel ohne ein Wort verlassen hat, und vertraut Nane schließlich den Traum an, der ihre Sehnsucht seit Jugendtagen immer wieder beflügelt hat und den sie nun endlich leben will ...



Nach "Denn das Glück ist eine Reise" der neue Bestseller der französischen Autorin Caroline Vermalle. Ihre Romane sind Orte der Glückseligkeit. Man schmunzelt, lacht laut auf und ist zwischendurch zu Tränen gerührt.

Gleich auf den ersten Seiten verliebt man sich in den Roman und seine Heldin und möchte, dass die Geschichte niemals zu Ende geht. Das gebundene Büchlein zum Preis von 10 € (Lübbe-Verlag) ist das ideale Geschenk für alle Situationen, ob zum Kaffeeklatsch, zum Geburtstag oder zum Muttertag; jede Beschenkte wird begeistert sein.

Caroline Vermalle ist 1973 in der Picardie geboren. Sie liebt Fernreisen, Abenteuer und die Welt des Films. Mit 17 Jahren verlässt sie das Elternhaus und arbeitet nach dem Studium für die BBC. 2007 kehrt sie nach Frankreich zurück und konzentriert sich auf das Schreiben.

Weitere Tipps finden Sie unter: www.hansenkroeger.de

Ambulanter
Pflegedienst
S. Zeiske

Wir bieten Ihnen
ein umfangreiches Betreuungsangebot und
professionelle Pflege, durch unser freundliches, qualifiziertes Fachpersonal,
in der eigenen häuslichen Umgebung.

Ambulanter Pflegedienst S. Zeiske

Bechstraße 1 · 51674 Wiehl

Tel. 02262/999 999 6

info@pflegedienst-s-zeiske.de

www.pflegedienst-s-zeiske.de

Gut für das Homburger Land.

 Sparkasse
der Homburgischen Gemeinden

