



ffene  
rbeit für  
enioren der Stadt Wiehl

Dez. 2011, Jan., Feb. 2012

Zeitung von Senioren für alt und jung ☺ 15. Jahrgang - Nr. 4

*Gute Fahrt auf allen Wegen in 2012 wünscht  
die Redaktion der „Info-OASe“*



Die Wiehltalbahn fährt mit dem Bergischen Löwen, gezogen von der Dampflokomotive Waldbröl, am 8. August 2010 in den Bahnhof Wiehl ein.

<b>Inhalt / Impressum</b>	Seite	2
Geschichte zum Titelbild von Hans Jürgen Euler	Seite	3
„Unser täglich Brot“ von Brigitte Brandl	Seite	4
Brief ans Christkind von Lydia Grabenkamp	Seite	5
Tipp der Verbraucherzentrale NRW	Seite	6/7
Gebrauchsanweisung für Kleinkinder von Ingrid Pott	Seite	8
Gute Vorsätze von Helga Licher	Seite	9
„Weihnachtsstress“ - eine kurze Geschichte	Seite	10
Gedächtnistraining	Seite	11
Defibrilatoren sind Lebensretter	Seite	12
Buchtipp	Seite	13
Polizei-Ratgeber	Seite	14/15

**Impressum**

Herausgeber: Stadt Wiehl  
OASE (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktionsschluss: 09. 01. 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](mailto:helga-wiehl@t-online.de)

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

Nächste Ausgabe: 20. 02. 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](http://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**

## **Touristischer Eisenbahnverkehr auf der Wiehltalstrecke.**

Im Wiehltal endete 1965 der Personenzugverkehr. Erst später entdeckten viele Freunde der Eisenbahn die Wiehltalstrecke. So fuhren öfter Sonderzüge nach Wiehl, Waldbröl und Morsbach, u. a. der historische Rheingold-Zug aus Köln, der legendäre Trans-Europ-Express, sowie viele Personenzüge mit spektakulären Dampf- und Dieselloks, sowie Schienenbusse.

In Verbindung mit der Stadt Wiehl fand anlässlich des Heimatfestes am 10./11. Juni 1978 eine große Fahrzeugschau der Bundesbahn statt. Rund 30.000 Besucher sahen eine Vielzahl von modernsten Elektro- und Dieselloks, sowie moderne Reisewagen. Auch der neue Rheingold-Express war vertreten. Die Ausstellung gab Anreiz, die Reise-Verkaufsveranstaltungen der DB in hiesigen Restaurants zu besuchen.

So mancher Leser wird sich an die Reisen „Der schöne Tag“ oder „Das schöne Wochenende“ erinnern, die auch im Bahnhof Wiehl gebucht werden konnten. Am 31.5.1993 endete im Wiehler Bahnhof der Fahrkartenverkauf.

1994 gründete sich der Förderkreis zur Rettung der Wiehltalbahn e. V., der 1998 einen Pachtvertrag mit der DB abschloss. Im Dezember 1999 fuhr der erste Zug der Wiehltalbahn GmbH in Verbindung mit dem Rhein-Sieg-Eisenbahn-Verkehrsunternehmen nach Wiehl. Ab dem Jahr 2000 sah man im Wiehltal mehrere Sonderzüge. Ab 2004 wurde die Strecke auch vom Eisenbahnmuseum Dieringhausen mit Dampfzügen befahren.

Ein besonderer Zug konnte durch den Erhalt der Strecke am 7. 3. 2008 in den Bahnhof Wiehl einfahren. Es war der „Zug der Erinnerung“. Viele Besucher, sowie etliche Schulklassen sahen erschüttert die Ausstellung über das Schicksal von zumeist jungen jüdischen Mitbürgern und deren Deportation in den Tod.

Seit Längerem gab es Bestrebungen der Anliegerkommunen, die Wiehltalstrecke stillzulegen und zu entwiden. Die Rettungsversuche des Förderkreises waren erfolgreich, als im März 2003 die Bezirksregierung Köln die gesamte Bahnstrecke von Osberghausen bis Waldbröl und Morsbach u.a. wegen ihrer regionalgeschichtlichen Bedeutung, unter Denkmalschutz stellte.

2006 kauften die Kommunen die Wiehltalstrecke von der DB. Doch wurde nach jahrelangem Gerichtsstreit die Unterschutzstellung der Strecke letztendlich bestätigt. Im August 2008 musste der Rhein-Sieg-Eisenbahn und damit der Wiehltalbahn GmbH, eine Betriebsgenehmigung bis zum Jahre 2056 erteilt werden. Die RSE als Verkehrsträger der Wiehltalstrecke konnte 2011 mit den Anliegerkommunen Pachtverträge abschließen. Die Wiehltalbahn und die Rhein-Sieg-Eisenbahn verpflichteten sich, die Strecke in Stand zu halten.

Bei meinen Eisenbahnfahrten stellte ich wiederholt fest, dass die Züge mit Dampfloks und historischen Personenwagen, sehr gut angenommen werden. Dass dies auch auf der Wiehltalstrecke zutrifft, bewiesen die vollbesetzten Personenzüge mit der Dampflok Waldbröl. Auch in Zukunft müsste dies möglich sein, denn das landschaftlich reizvolle Wiehltal mit Wiehl und seinen Nachbarorten bieten sich als Ausflugsziele an. Dazu gehören das Schloss Homburg, die Wiehler Tropfsteinhöhle, das Eisenbahnmuseum Dieringhausen und weitere interessante Museen in der Region, sowie Wanderungen zu interessanten Zielen in der Umgebung.

Hans-Jürgen Euler

Quellen: Wiehl im Wandel der Zeiten,  
Heimatverein Wiehl,  
Eisenbahnen im Oberbergischen,  
Verlag M. Galunder

## Unser täglich Brot

Brot (ahd. prôt) gehört zu den ältesten Grundnahrungsmitteln der Welt. Vor ca. 10.000 Jahren begann der Mensch mit dem systematischen Anbau von Getreide zur eigenen Ernährung. Das Getreide wurde gemahlen, mit Wasser vermengt und als Brei gegessen. Später backte man den Brei auf heißen Steinen oder in der Asche als Fladenbrot und somit war es haltbar und auch transportierbar.

Zwei Erfindungen haben das Brotbacken entscheiden verändert: Das eine war der Bau von Backöfen und die zweite wichtige Entdeckung war die Wirkung von Hefen, die das Brot lockerer und schmackhafter machen. Der Mensch lernte, von dem gut gelungenen gegorenen Teig eine kleine Menge abzunehmen und diese dem nächsten Teig wieder zuzusetzen – die Sauerteiggärung - die noch heute angewendet wird.

In vielen alten bergischen Gemeinden war das Backen von Brot ein Tag der Organisation und des Nachbarschaftskontaktes. Zum Backen des Brotes brauchte man einen eigenen Ofen. Ihn im oder in der Nähe des Wohnhauses zu errichten, war durch das Holzfachwerk und die oft noch strohgedeckten Häuser lebensgefährlich. Der Backofen strahlte eine zu große Hitze aus. Folglich wurden Dorfbackhäuser am Ortseingang oder Dorfende in der Nähe des Brandweihers errichtet. Im Inneren des „Backes“ waren meist zwei Backöfen so eingebaut, dass genügend Platz blieb, sie zu bedienen.

Da kein Benutzer wegen des Anheizens der erste und wegen des Säuberns der letzte sein wollte, führte der Ortsvorsteher eine Liste und man konnte sich mit den anderen Dorfbewohnern über den rechten Zeitpunkt der Fertigstellung des Brotteiges absprechen. Probleme gab es an Festtagen: Man zog Stäbchen, loste oder die Pflicht des „Anbackens“ ging reihum. Gemessen wurde die Temperatur mit einer Kornähre. Wurde sie schwarz, war die Temperatur zu hoch, wurde sie braun, konnte man das Brot mit Hilfe des Brotschiebers in den Ofen schieben.

Brot backen war eine „Mords“-Arbeit und vornehmlich Werk und Aufgabe der Frauen. Alle drei bis vier Wochen wurde Brot gebacken. Im großen Backtrog, der möglichst neben

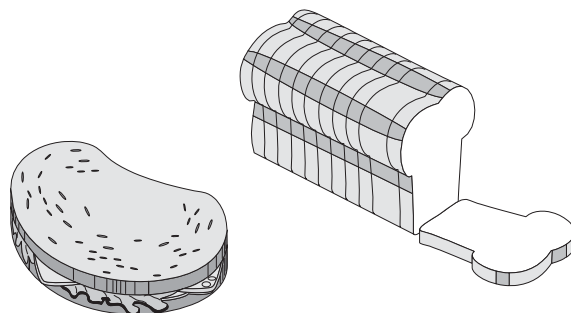
dem Stubenofen stand, vermengte man das Mehl mit dem vom letzten Backen aufbewahrten Sauerteig und warmem Wasser. Dieser Teig musste über Nacht gehen, bis ihm am nächsten Morgen nach ausreichender Gärung erneut warmes Wasser zugegeben wurde. Nunmehr folgte der kraftraubendste Teil des Backens. Der Teig musste gründlich geknetet werden. Einfacher und kürzer ging es, wenn der Bauer seine Füße zum Durchwalken des Teigs benutzte. Dabei hielt er sich an den Deckenbalken fest. Der Teig musste nochmals gehen und wurde danach zu Brotlaiben geformt. Diese Brote ruhten erneut auf dem langen Brotbrett. Ein Teil des Sauerteigs kam wieder in den Steinopf für den nächsten Backtag. War der Ofen angeheizt, kehrte man den Feuerraum mit einem Ginsterbesen oder mit Birkenreisern sauber. Die fertigen Brote holte man mit dem Brotschieber aus dem Ofen und legte sie zum Abkühlen auf das Brotbrett.

Danach konnte man im Herbst bei schwächerer Hitze Apfel- und Birnenschnitzel und Zwetschgen dörren und so für den Winter haltbar machen.

Die fertigen Brote mussten vor Mäusen und anderen Schmarotzern sicher aufbewahrt werden. Dazu benutzte man hängende Gestelle im Keller oder Körbe mit Henkeln, die man an die Decke hängte.

Lange Zeit war das Schwarzbrot die gebräuchlichste Brotsorte und wurde aus dem ganzen Korn gebacken. Ein Laib wog zwischen 7 und 10 Pfund und brauchte zum Ausbacken zweieinhalb bis drei Stunden. Preiswerter als das reine Roggenbrot war das Mischbrot aus Roggen und Hafermehl.

Weizenbrote waren selten, da das Weizenmehl zu teuer war und Stuten somit nur an Festtagen gebacken wurden.



Aus „Das Brot“ von Wilhelm Busch

Ich selber war ein Weizenkorn.  
Mit vielen, die mir anverwandt  
ein Esel trug uns zu der Mühle.  
Ich sage dir, das sind Gefühle.  
Wenn man zerrieben und gedrillt  
zum allerfeinsten Staubgebild  
sich kaum besinnt und fast vergisst  
ob Sonntag oder Montag ist.  
Und schließlich schob der Bäckermeister  
nachdem wir erst als zäher Kleister  
in seinem Troge bass gehudelt,  
vermengt, geknetet und vernudelt  
uns in des Ofens höchste Glut.  
Jetzt sind wir Brot. Ist das nicht gut?  
Frischauf, du hast genug, mein Lieber!  
Greif zu und schneide nicht zu knapp  
und streiche tüchtig Butter drüber  
und gib den andern auch was ab.

Das Brot war im Bergischen die tägliche Hauptmahlzeit. Vier- bis fünfmal am Tag wurde Brot zu den einzelnen Gerichten verzehrt: Morgens zum Haferbrei, mittags zur Gemüsekartoffelsuppe, nachmittags bestrichen - ohne Butter - mit Apfel-, Birnen oder Rübenkraut - der „schwarzen Botter“.

Deutschland gilt als das Land, in dem die meisten Brotsorten gebacken werden. Umso trauriger stimmt es einen, dass in unseren Bäckereiketten und Supermärkten jeden Abend Unmengen an Brot weggeworfen werden und das, weil der Verbraucher am nächsten Morgen nur das Frischesten vom Frischen haben will. Man ist schon auf die Idee gekommen zerkleinertes Brot den Holzpellets beizumischen. Es hat etwa den gleichen Heizwert.

Wir Christen sprechen im Vaterunser „Unser täglich Brot gib uns heute“. Diese Bitte steht für alles Lebensnotwendige.

Brigitte Brandl

Quellen: Uschi Schumacher, Rainer Michel  
„Omas Bergische Backstube“  
Wikipedia

**Ein etwas anderer Wunschzettel 2011:**

*Liebes Christkind!*

*Ich wünsche mir zu Weihnachten  
Ganz einfache Sachen  
Die ohne Fernbedienung arbeiten!  
Ohne Stecker, ohne Batterien  
Und vor allem:  
Ohne Gebrauchsanweisungen,  
die meistens nicht stimmen.  
Weil sie in Japan geschrieben wurden.  
Also bitte, so was nicht!  
Statt dessen:  
Schenke mir fürs Telefon  
Ein „Fräulein vom Amt“!  
Für die nächtliche Zeitanzeige  
Einen Nachtwächter.  
Ein Skizzenbuch statt digitalem Fotoapparat.  
Eine gutartige „Perle“ zur Hauspflege,  
Einen Gemüsemann  
Einen Milchmann  
Einen Eiermann  
Einen Fleischerjungen  
Und einen Bäckerjungen  
Mit frischen Brötchen, morgens vor der Tür.  
Und einen Handwerker,  
Der auch für Kleinigkeiten kommt!*

*Liebes Christkind, ich glaube,  
Alle diese netten Leute  
Sind besser zu gebrauchen  
Als mein kaputtes „Schnurloses“,  
Mein stillstehender Wecker,  
Durchgebrannter Brotautomat  
Abgeschlafener Gefrierschrank  
Und die stickige H-Milch!*

*Wenn Du diese Köstlichkeiten  
Und diese Helden des Alltags  
Vor meine Haustür schaffst, geschieht  
Ein echtes Weihnachtswunder!  
Wenn nicht, schenke mir bitte:  
Eine Flasche Magenbitter  
Und 100 Beruhigungstabletten  
Für den kommenden Notfall!  
(denn bestimmt schenkt man mir wieder  
Zu Weihnachten Elektronisches  
Wo die Fernbedienung nur mit Lupe lesbar  
ist,  
Halb-zentimetergroße Tasten,  
Rätselfhafte Displays  
Und irr blinkende Lämpchen hat!)  
Im Voraus tausend Dank  
eine frustrierte Verbraucherin  
(Die eigentlich nichts mehr verbrauchen  
möchte!) (gra)*

## Treppenlifte, Tücken teurer Technik

Für Menschen, die auf Gehhilfen oder einen Rollstuhl angewiesen sind, stellen Stufen und Treppen oft unüberwindbare Hindernisse dar. Doch nur ein Bruchteil an Wohnungen ist angemessen auf diese Hürden eingerichtet. Ein Treppenlift befördert Menschen mit starken Gehbehinderungen sicher in die gewünschte Etage. Die barrierefreie Technik hat jedoch auch ihren Preis und ihre Tücken. „Planungsfehler beim Einbau, Sicherheitsmängel, sowie schludrige Wartung und nachlässiger Service – so lauten die eigentlichen Barrieren, die Kunden häufig erst aus dem Weg räumen müssen, bevor sie problemlos auf einem Treppenlift Platz nehmen können“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Sie listet auf, was von der Planung über den Einbau bis hin zur Instandhaltung einer barrierefreien Transporthilfe bedacht werden sollte:

- **Werbung und Verkaufsgespräch:** Es gibt immer wieder Fälle, bei denen sich Betroffene von Treppenlift-Firmen unter Druck oder finanziell über den Tisch gezogen fühlen. Interessenten sollten sich deshalb zunächst bei der nächsten Wohnberatungsstelle neutral über das Angebot am Markt, Finanzhilfen und rechtliche Fragen informieren. Erst danach ist es sinnvoll, einen geeigneten Anbieter – am besten in Wohnortnähe – für ein erstes, unverbindliches Gespräch zu suchen. Keinesfalls sollten sich potenzielle Kunden hierbei zu einem Vertragsabschluss drängen lassen. Stattdessen sollten sie ihre Entscheidung in Ruhe überlegen und erneut von einer neutralen Instanz – etwa der Wohnberatung der OASE oder der Verbraucherzentrale NRW – prüfen lassen.
- **Planung:** Lifter lassen sich in fast jedes Treppenhaus installieren. Auch für enge Wendeltreppen gibt es Lösungen. Der komplizierte Einbau erfordert jedoch eine sorgfältige Planung. Versprechen wie „Maßanfertigung und Lieferung sofort“ sollten potenzielle Kunden mit einem gesunden Misstrauen begegnen. Der Treppenlift muss so installiert sein, dass ein sicheres Ein- und Aussteigen und ein unbedenklicher Transport möglich sind. Künftige Nutzer sollten zudem auf genügend Bewegungsfläche beim Ein- und Aussteigen achten. Tipp: Am besten die Handhabung und Betriebsgeräusche bei

bereits eingebauten Anlagen im Vorfeld testen!

- **Beschaffenheit:** Ein Treppenlift sollte auf alle Fälle der körperlichen Konstitution des Benutzers entsprechen: Für gehbehinderte Personen ist ein Sitzlift die passende Lösung. Rollstuhlfahrer benötigen hingegen oftmals einen Plattform-Lift. Jede Anlage sollte ohne fremde Hilfe bedienbar sein und zudem mit einem Notfallalarm sowie einer selbst zu betätigenden Notabsenkung ausgerüstet sein.
- **Kostenvergleich:** Damit Kosten und Aufwand nicht aus dem Ruder laufen, sollten in der Planungsphase mehrere Angebote eingeholt und die einzelnen Posten akribisch miteinander verglichen werden. Denn die Preisunterschiede sind enorm: Je nach Aufwand – etwa Treppenverlauf und -länge – sind beim Einbau eines Treppenlifts mit Kosten zwischen 3.500 und circa 16.000 Euro zu rechnen. Die großen Preisunterschiede ergeben sich durch unterschiedliche technische Lösungen. Aber auch der Preis von ein und demselben Modell kann erheblich schwanken. Hinzu kommen noch jährliche Wartungs- und Servicekosten von 200 bis 300 Euro.
- **Kostenbeteiligung und -übernahme:** Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss bis zu 2.557 Euro. Bei einem Berufs- oder Verkehrsunfall können Berufsgenossenschaft oder Haftpflichtversicherung zur Leistung verpflichtet sein. Einige Bundesländer und Kommunen bieten auch spezielle finanzielle Förderprogramme. Hierbei dürfen jedoch keine bereits eingeleiteten Maßnahmen unterstützt werden. Das Sozialamt springt ein, wenn kein anderer Kostenträger zuständig ist und Eigenmittel fehlen. In den meisten Fällen muss ein Treppenlift jedoch aus eigener Tasche bezahlt werden. Um Kosten zu sparen, lohnt ein Klick auf eine Hilfsmittel-Börse im Internet. Unter [www.hilfsmittelboerse.de](http://www.hilfsmittelboerse.de) gibt es gebrauchte Lifter zum Schnäppchenpreis. Bei einem Kauf aus zweiter Hand jedoch darauf achten, dass ein Reparatur- und Wartungsservice in der Nähe ist.

- **Prüfung und Zulassung:** Beim Einbau von Lifteranlagen müssen die im jeweiligen Bundesland geltenden Bauvorschriften beachtet werden, in Nordrhein-Westfalen etwa ist eine Baugenehmigung erforderlich, in Hamburg hingegen nicht. Die Treppenlift-Firma muss Kunden über die jeweiligen Prüf- und Zulassungsverfahren informieren und – falls nötig – sämtliche Genehmigungen einholen. Kunden sollten die geforderte Summe für den Gesamteinbau erst zahlen, wenn alle erforderlichen Unterlagen (Baugenehmigung und Prüfbescheinigung) vorgelegt wurden und beim Betrieb des Lifters keine Mängel auftreten. Mängel beim Produkt und bei der Montage können zwei Jahre lang beim Anbieter kostenfrei reklamiert werden.

Hilfe bei der Frage, ob und welcher Treppenlift bei Mobilitätsproblemen sinnvoll ist, welche Möglichkeiten bei der Kostenübernahme und bei Sonderförderprogrammen bestehen, geben die Wohnberatung der Stadt Wiehl (OASe) und die Verbraucherzentrale NRW. Auf Wunsch begleiten deren Berater auch die komplette Baumaßnahme.

(Verbraucherzentrale NRW, Tipp 21/2010)



## Whynachten is coming

When the last Kalender-sheets flutter through the winterstreets  
and Dezemberwind ist blowing,  
then ist everybody knowing  
that it is not allzuweit she does come - the  
Weihnachtszeit.

All the Menschen, Leute, people  
flippen out of ihr warm Stueble,  
run to Kaufhof, Aldi, Mess,  
make Konsum and business.

Kaufen this und jene things and the Churchturm-  
glocke rings.  
Manche holen sich a Taennchen, when this brennt,  
they cry "Attention".  
Rufen for the Feuerwehr: "Please come quick to  
loeschen her!"  
Goes the Taennchen of in Rauch, they are standing  
on the Schlauch.

In the kitchen of the house mother makes the Christ-  
masschmaus.  
She ist working, schufts and bakes the hit ist now her  
Yoghurtkeks.  
And the Opa says als Tester: "We all killed bis to  
Silvester!"  
Then he fills the last Glas wine - yes, this is the  
christmastime.  
Day by day does so vergang, and the Holy night does  
come.  
You can think, you can remember, this is immer im  
Dezember.

Then the childrenlein are coming, candle-Wachs is  
abwaerts running.  
Bing of Crosby Christmas sings, while the Tower-  
glocke rings  
and the angels look so fine - well this is the  
Weihnachtstime.

Baby-eyes are big and rund, the family feels kernge-  
sund,  
when unterm Weihnachtsbaum they're hocking,  
then nothing can them ever shoking.  
They are so happy, are so fine - this happens in the  
Christmastime!

The animals all in the house, the Hund, the Katz, the  
bird, the mouse,  
are turning round the Weinachtsstree, enjoy this day  
as never nie,  
well they find Kitekat and Chappi in the Geschenkkar-  
ton von Pappi.  
The family begins to sing and wieder does a Glock-  
chen ring. Zum song vom gruenen Tannenbaum the  
Traenen rennen down and down.  
Bis our mother ploetzlich flennt: "The christmas-Gans  
im Ofen brennt!"  
Her nose indeed ist very fine. End of the Weihnacht-  
stime!!!

## Wie versorgt man einen Richard?

Und ist der erste Schrei getan, fängt`s Leben programmatisch an.

Das Liebesbekenntnis einer treusorgenden Mutter an ihren Richard:

1. Wacht auf zwischen 8.00 und 9.00 Uhr. Aus dem Bett pflücken, Heizung aus, durchlüften.
2. Bekommt Frühstück (im Schlafanzug): eine Schnitte mit Quark und Marmelade, 75 ml kühl-schrankkalte Milch mit 25 ml Kochwasser ins durchsichtige Fläschchen. Das tropft immer, deshalb beim Trinken zwei Lätzchen anziehen. Die Schnitte kleinschneiden.
3. Nach dem Frühstück Zähne putzen (rote Bürste ohne Zahncreme), waschen mit irgendeinem Waschlappen. Dreckige in die Wäsche.
4. Wickeln. Am besten mit Spielzeug in der Hand, Anziehen. Macht keinen Spaß.
5. Wenn`s kalt ist könnt ihr, wenn ihr raus geht, das Kirschkernkissen (oder Wärmflasche) in den Fußsack vom Kinderwagen (Mikrowelle 2 min. mit Tasse mit Wasser) schmeißen.
6. Kurz vor dem Mittagessen nächstes Getränk reichen (in den Stuhl setzen, anschnallen, zwei Lätzchen): 120 ml warmes Wasser + 30 ml Apfelsaft. Währenddessen: geschlossenes Gläschen im Topf auf dem Herd ca. 10 Minuten.
7. Vor dem Schlafen ist eine neue Windel nötig, wenn er gekackt hat, sonst nach dem Schlafen wickeln. Hinlegen mit Strumpfhose oder hellblauer Schlafhose und Socken. Pulli wechseln, wenn der nass ist. Zimmer zum Schlafen komplett verdunkeln. Bitte mit Babyfon. Auf Kanal und Lautstärke achten. Schläft normal 1,5 Stunden (12.30 bis 14.00 Uhr).
8. Heult immer wenn er aufwacht. Ist auch immer erst ziemlich zerknittert. Frische Windel spendieren, anziehen. Spielen, bis er quatschiger wird (ca. 15.00 Uhr). Dann erst mal wieder was zu trinken (in Stuhl setzen, zwei Lätzchen) geben und Essen (Obst-Getreide-Gläschen + Quark und ein bisschen heißes Wasser) vorbereiten. Gut füttern.
9. Animation bis die Stimmung kippt (gegen 17.00 Uhr).
10. Gegen 18.00 Uhr, wenn`s geht noch ein Getränk reichen und Abendbrei kochen (evtl. schon in der Mühlenstraße): in einem Topf ca. 200 ml Milch + 1 TL Mandelmus + 5 TL Schmelzflocken. Unter Rühren aufkochen, wenn fertig, Obst unterrühren. Hhmm. Ist das lecker.
11. Gegen 18.45 Uhr Schlafzimmer Heizung ausstellen und lüften, Bettchen einsteiglich machen. Zähne putzen, waschen, ausziehen, wickeln, Schlafanzug, Schlafsack. Bett, Käferspieluhr, Schnuller, Tschüß kleiner Richard.
12. Schnitte Brot für nächsten Tag aus dem Eisfach. Ist noch Milch, Quark, Brot da? Alles klar, dann schönen Feierabend.

Kein Zweifel, das 12 Punkte-Versorgungsprogramm war für mich als Babysitter eine echte Herausforderung. Und dennoch, die Freude an dem kleinen Richard kam nicht zu kurz. Schließlich wird die Suppe nie so heiß gegessen, wie sie gekocht wird.

Ingrid Pott

Erst wenn man genau weiß, wie die Enkel ausgefallen sind, kann man beurteilen, ob man seine Kinder gut erzogen hat.  
Erich Maria Remarque



## Jahreswechsel...

Wieder ist ein Jahr vorüber...

Ganz still und leise hat sich das alte Jahr verabschiedet. Und genau so still und leise hat sich über Nacht ein neues, jungfräuliches Jahr in unser Leben und in unseren Kalender geschlichen.

Wundern Sie sich auch immer wieder darüber, wie schnell das geht?

Kaum hat der Sommer sich verabschiedet, müssen wir uns bereits wieder um die Planung des bevorstehenden Weihnachtsfestes kümmern.

Mich macht der Gedanke an den Jahreswechsel immer ein wenig traurig. Na ja, mit dem alten Jahr war ich eigentlich ganz zufrieden, wir hatten uns aneinander gewöhnt. Aber was wird uns das neue Jahr bringen?

Seit einiger Zeit ist es Tradition bei uns, den Silvesterabend mit unseren Nachbarn zu verbringen. Ganz besinnlich, ohne Raketen, ohne Feuerwerk, dafür mit netten Gesprächen und vielen Erinnerungen. Nichts Aufregendes...

Unsere Männer besorgen etwas zu Trinken, Frau Berger und ich bereiten einen kleinen Imbiss vor...

Wir unterhalten uns über die großen und kleinen Erlebnisse, die uns das vergangene Jahr beschert hat und planen die eine oder andere Aktion für das neue Jahr.

Ein neues Jahr ist auch immer ein neuer Start. Jeder kennt das, kaum neigt sich das alte Jahr dem Ende zu, sind sie in aller Munde – die guten Vorsätze.

Mein Mann nimmt sich immer wieder vor, gesünder zu leben und endlich einige Kilos abzunehmen.

„In diesem Jahr werde ich es bestimmt schaffen...“, sagt er im Brustton der Überzeugung. Und wie jedes Jahr werde ich ihm Mut machen, seine Vorsätze auch in die Tat umzusetzen.

Aber mit dem Vorsatz alleine ist es leider nicht getan.

Spätestens, wenn um Mitternacht die Sektkorken knallen, sind viele dieser Vorsätze bereits wieder in Vergessenheit geraten.

Doch meine Nachbarin, Frau Berger, steht meinem Mann, was gute Vorsätze betrifft, in nichts nach.

Seit Jahren nimmt sie sich vor mehr Sport zu treiben, um ihre müden Gelenke auf Trab zu bringen. Unser Sportverein hat stets im Januar einen regen Zuwachs an typischen Gute-Vorsatz-Sportlern. Leider nimmt das Interesse nach einigen Wochen rapide wieder ab. So auch bei Frau Berger...

„Mir fehlt einfach die Zeit...“, sagt meine Nachbarin und sieht mich entschuldigend an. Tja, gute Vorsätze haben leider den Nachteil sehr kurzlebig zu sein, aber sie können ja nach Lust und Laune jederzeit wieder neu gefasst werden. So bin ich relativ sicher, dass Frau Berger uns und ihrem Mann in diesem Jahr wieder einmal versprechen wird, sich gymnastisch zu betätigen.

Und wer weiß, vielleicht klappt es ja wirklich mal – mit den guten Vorsätzen.

Ach ja, jetzt wollen Sie wahrscheinlich wissen, was ich mir für das neue Jahr vorgenommen habe?

Oh, da muss ich Sie enttäuschen, ich bin gerade dabei, die Vorsätze vom letzten Jahr abzuarbeiten...

Helga Licher



**Ein neues Jahr nimmt seinen Lauf**

**Die junge Sonne steigt herauf.**

**Bald schmilzt der Schnee, bald taut das Eis,  
bald schwillt die Knospe schon im Reis.**

**Bald werden die Wiesen voll Blumen sein,  
die Äcker voll Korn, die Hügel voll Wein.**

**Und Gott, der immer mit uns war,  
behüt' uns auch im neuen Jahr.**

Volksgut



## Heilig Mittag

Kennen Sie das? In der besinnlichen Zeit, die um das größte Fest der Christenheit herum verteilt ist, ist kein Tag so stressig, wie der Vormittag und der Mittag des Jahreshöhepunktes, an dem sich jeder gern den Teppich mit immergrünen Nadeln vollrieseln lässt und die Anwesenheit jedes Engelchens im Fenster geduldet wird. Aber egal, wie sehr das andauernde Spielen mit Technomusik unterlegter Weihnachtslieder mich auch stören, wie sehr ich auch mit Glatteis zu kämpfen und wie viele Schneeanzüge meine Tochter in diesem Jahr ruiniert haben mag, ich bin und bleibe doch ein Winter- und somit auch ein Weihnachtsliebhaber. Es gibt nur eine einzige Tätigkeit, die ich bis heute immer boykottiert habe: Das Einkaufen an Heilig Abend. Allein die Vorstellung, zwischen lauter gehetzten, so gar nicht von Nächstenliebe erfassten, Menschen an der Kasse zu stehen, die einem allesamt ihre Einkaufswagen in die Nieren stoßen, hat bisher genügt, um mich von den Supermärkten in dieser Zeit fern zu halten. Darum habe ich die wichtigen Einkäufe schon letzte Woche erledigt und bin im festen Glauben, mich mittags in die Küche zurückziehen zu können. Leider findet meine Tochter vor mir diesen Weg. Als Zweijährige bekommt sie zwar mit, dass das pieksige Ding da im Wohnzimmer etwas Besonderes verheißt, sie versteht aber nicht, dass alle sonst geltenden Regeln weiterhin in Kraft bleiben. So auch: Finger weg vom Kühlschrank! Pustekuchen! Im wahrsten Sinne des Wortes, denn viel mehr kann man mit der Tiramisu nicht mehr machen. In solchen Situationen ist es wichtig, schrittweise vorzugehen: 1. Kind vom Alkohol wegholen; 2. Gucken, ob nichts weiter passiert ist; 3. Ausschimpfen; 4. Tränen trocknen; 5. Selbst in Tränen ausbrechen, weil man jetzt weder Biskuits, noch Amaretto, noch Espresso, noch Mascarpone im Haus hat. Kein Nachtisch „geht voll nicht“, wie mein Neffe sagen würden. Also doch noch mal zum Supermarkt.

Als ich ankomme, finde ich keinen Parkplatz. Wie auch? Wo keine Autos sind, stehen als Engel verkleidete Chöre, die fürchterlich schiefe Versionen von „Stille Nacht“ singen. Also etwas abseits geparkt. Als ich den Laden betrete, denke ich im ersten Moment: „Gar nicht so schlimm“ Von wegen! Nur eine einzige lan

ge, seit September mit Lebkuchen vollgepackte Reihe hoher Regale ist frei. Dann habe ich das Ende der Schlange erreicht, die an der Kasse ansteht. An EINER Kasse. Die andere ist geschlossen. Nun denn, auf geht's! „Entschuldigung, nein, ich möchte mich nicht vordrängeln, könnten Sie mir...? Danke, ja, der Amaretto, könnten Sie bitte? Danke, wenn Sie noch so freundlich wären... Nein, etwas weiter links... Ja, genau, herzlichen Dank!“

Und dann zurück zum Ende der Schlange, die mittlerweile am Eingang beginnt. Dann sehe ich die Frau, etwa so alt wie ich, ganz vorne am ersten Regal stehen, mit hoch bepacktem Einkaufswagen. Wie hat sie das gemacht? Egal, ich hab keinen Wagen, ich bin schneller, jeder Platz zählt! AU!!! Sie hatte den gleichen Gedanken und jetzt prallen dreißig Kilo Einkauf samt dreißig Kilo Kind im vorderen Sitz mit der Wucht von ungefähr hundertachtzig Tonnen purem Überlebenswillen genau gegen meine Hüfte. Der Amaretto fällt mir aus der Hand, mit einem ekligem „Kracks“ spritzt das klebrige Zeug gegen meine hellbeige Hose und hinterlässt einen äußerst unappetitlichen Fleck. Kennen Sie das Gefühl, für einen unglaublichen Kraftakt nicht belohnt zu werden? Mit Schmerzenstränen in den Augen lege ich eine filmreife Drehung hin und stürme an der Frau vorbei in Richtung Ausgang. Erst als es piept, wird mir klar, dass ich die Biskuits noch in der Hand halte. Ich weiß nur, dass ich den Verkäufer anschreie und ihm die Kekse ins Gesicht werfe. Dass er daraufhin die andere Kasse öffnen lässt, macht mich noch wütender. Ich drehe auf dem Absatz um und verlasse den Laden. Heute gibt es keinen Nachtisch! Und ich werde auf alle Zeiten meinem Vorsatz treu bleiben: Nie wieder Einkaufen an Heilig Mittag!

Marieke Neuburg

*Weihnachten.....  
„eine Zeit der Stille und Besinnung,  
bis jemand auf die Idee kam,  
dass Geschenke sein müssen.“  
(Unbekannt)*

**Kreatives Gedächtnistraining!** Elke Schmitt

Sie benötigen Stift und Papier und schon kann's losgehen.

Heute zum Thema: **Advent / Weihnachten**

1. Welche Wörter fallen Ihnen ein, die mit dem Buchstaben A, D, V, E, N, T beginnen und die Sie mit dem Begriff **Advent** in Verbindung bringen? Finden Sie mindestens fünf Begriffe pro Buchstabe.

2. Schauen Sie sich folgende Begriffe zwei Minuten lang an.

**Rauschgoldengel - Familie - Advent – Plätzchen - Adventssonntag - Kerzenschein - Weihnachtslieder - Nikolaus - Geschenk - Krippenspiel - Bethlehem – Tannenbaum – Weihnachtsstern - Nüsse - Adventskalender - Stollen**

Rechnen Sie anschließend folgende Aufgaben:

$7 \times 13$  /  $14 \times 9$  /  $3 \times 54$  /  $6 \times 19$  /  $8 \times 12$

Nun schreiben Sie die Wörter auf, die Sie sich angeschaut haben. Und? Wie viele fallen Ihnen wieder ein?

3. Versteckte Plätzchen. Wie heißen sie?

NEKARMNO

NEHCAPLSNIEAZT

HOLENATEZHGNMP

TTEERFHRUBCBO

DHNEAISDE .....

KCEABEGZTIRPS

LPTCRATEBTEUZNHE

NSTHLLIRCOTSE

4. Finden Sie Begriffe von **A-Z**, die Ihnen zum **Dezember** einfallen.

5. Wie oft hat sich die **24** versteckt?

1542432682436654791332422122452321649712426242456246026369421589424  
 2136249402324224236989712364972445672434168234312216872143434699812  
 3624133452419842421654242619742423891362469692426426489723169847226  
 1952322424925433697822439244369978234924292169243698942215467890325  
 5877016924256912236942006592152026247234326989205452423123654124265  
 2122499879422441243469244578245444224142415494242440245841244434640  
 4242134697512243127971223715977237112242424376491213266110022426157  
 21204235162054243

Viel Spaß!

## Dem „plötzlichen Herztod“ entgegenwirken

**Der so genannte "plötzliche Herztod" stellt die Todesursache Nummer eins in der westlichen Welt dar. Alleine in Deutschland sterben jährlich weit über 100.000 Menschen außerhalb von Krankenhäusern an einem plötzlichen Versagen der Herzfunktion.**

Am häufigsten liegt dem Herzstillstand ein Herzinfarkt oder eine Herzrhythmusstörung zu Grunde. In der weit überwiegenden Zahl der Fälle tritt ein so genanntes Kammerflimmern ein, aufgrund dessen das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Transport von Blut, und damit von Sauerstoff, zu den lebenswichtigen Organen zu gewährleisten.

Den betroffenen Menschen muss möglichst schnell geholfen werden. Mit jeder Minute, die bis zum Einsetzen rettender Therapiemaßnahmen vergeht, vergrößert sich zum einen die Gefahr schwerer Folgeschäden und nimmt zum anderen die Überlebenschance um bis zu 10 % ab.

Da in ländlichen Regionen bis zum Eintreffen des Notarztes ca. 15 Minuten vergehen können, ist es besonders wichtig so früh wie möglich mit den Wiederbelebungsmaßnahmen zu beginnen und somit einen Minimalkreislauf wiederherzustellen.

Die effektivste Maßnahme, um Patienten mit Herzversagen erfolgreich wiederzubeleben, ist die Einbindung der Durchführung einer sogenannten Defibrillation innerhalb weniger Minuten nach Eintritt des Herzstillstands. Mit einem Elektroschock auf das Herz soll ein Herzrhythmus in Gang gesetzt und der Blutkreislauf sowie die lebensnotwendige Versorgung vor allem des Gehirns mit Sauerstoff reaktiviert werden.

Moderne, automatisierte externe Defibrillatoren (AED), die einfach und sicher zu bedienen sind, ermöglichen die Durchführung der Defibrillation nicht nur durch Ärzte, sondern auch durch medizinische Laien. Im Oberbergischen Kreis sind an vielen öffentlichen Standorten bereits solche Geräte aufgestellt. Die Akademie Gesundheitswirtschaft und Senioren (AGewiS) möchte in Abstimmung mit

dem ärztlichen Leiter des Rettungsdienstes Herrn Dr. med. Mühlenhaus, die Überlebenschance der im Oberbergischen Kreis vom plötzlichem Herztod betroffener Menschen optimieren. Dazu bietet die AGewiS Seminare an, in denen die Wiederbelebungsabläufe und die Bedienung eines AED erlernt und geübt werden können.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie unter

- AGewiS, Frau Wesselmecking Tel.: 02261-819067
- Internet: [www.agewis.de](http://www.agewis.de), Weiterbildung, Qualifizierung, CPR.





Richard C. Morais:

## **Madame Mallory und der kleine indische Küchenchef**

Französische Sternenküche und indische Currys vertragen sich nur bedingt, so glaubt man, bis man den Roman von Morais gelesen hat.

Hassan Haji wird in Bombay geboren; seine Eltern besitzen einen florierenden indischen Imbiss, ein Restaurant und einen Lieferservice und schon früh steigen die köstlichsten Aromen zu seiner Kinderwiege im ersten Stock auf.

Als die Familie nach dem Tod der Mutter das Land verläßt und nach Europa übersiedelt, interessiert sich der junge Hassan mehr für seine englische Cousine als fürs Kochen.

Doch in England fühlt sich die Familie nicht wohl. Trotz ihres erarbeiteten Vermögens bleiben sie indische Einwanderer und so beschließt Papa Haji, eine Europareise zu machen, bei der man schließlich, anfangs wegen einer Autopanne, in einem kleinen französischen Provinznest hängenbleibt.

Papa Haji entdeckt ein heruntergekommenes Herrenhaus, kauft es kurzentschlossen, da seiner Meinung nach in der französischen Provinz vor allem ein indisches Restaurant fehlt, läßt es farbenfroh umbauen und erfreut sich bald als finanzstarker Investor großer Beliebtheit bei allen Dorfbewohnern. Bei allen?

Madame Mallory, die genau gegenüber dem indischen Restaurant einen sternegekrönten Gourmettempel betreibt, ist erbost über ihre neuen Nachbarn und versucht alles, um ihnen das Wasser abzugraben.

Ihre letzte Rettung könnte der junge Hassan sein, dessen Talent sie erkennt und den sie einlädt, bei ihr in die Lehre zu gehen. Einzige Bedingung: er muss die Straßenseite wechseln und bei ihr einziehen, - in die Höhle der Löwin.

Ein Buch für alle, die das Kochen, gutes Essen und die Literatur lieben. Ein Schmöker, der Herz und Sinne öffnet und den man verschlingt, weil er schmackhaft und raffiniert zugleich ist.

Ein Stoff, der bestens geeignet ist für eine Verfilmung. Dabei könnten gleich zwei französische Filmtraditionen aufgegriffen werden: das langsame Erzähltempo, das vielen französischen Filmen zu eigen ist, sowie die Komik der Louis de Funes-Filme der 1970er Jahre.

Morais wünscht sich, wie er in einem Interview sagte, für eine Verfilmung seines Romans als Besetzung der weibliche Hauptrolle die französische Schauspielerin Catherine Deneuve: eine Idealbesetzung!

Bitte lesen Sie dieses Buch nicht, wenn Sie hungrig sind; Sie laufen Gefahr, dass Sie es aufessen!

Dieses Buch ist ein unbedingtes Muss im Herbst 2011.

Weitere Tipps finden Sie unter [www.hansenkroeger.de](http://www.hansenkroeger.de)



Richard C. Morais

Madame Mallory und der kleine indische Küchenchef

Roman - Pendo

## **Verkehrssicherheit- eine Frage des Alters?**

### **Thema: Fußgänger / Sichtbarkeit im Dunkeln**

**Das Alter alleine sagt über die Verkehrstüchtigkeit nichts aus.  
Es gibt 80 jährige Verkehrsteilnehmer, die fitter sind als 50-jährige.**

Die dunkle Jahreszeit steht uns nun wieder bevor. Es wird später hell und früher dunkel. Dazu kommt die schlechte Witterung, die unsere Sicht im Straßenverkehr beeinträchtigt. Dass dieser Umstand vor allem für Fußgänger gefährlich ist, zeigt die folgende Statistik:

Während in Deutschland von Februar bis Oktober durchschnittlich 45 Fußgänger im Monat bei Verkehrsunfällen getötet wurden, so waren es in den drei übrigen Monaten durchschnittlich 82 Fußgänger.

Drei von vier der 246 im November, Dezember und Januar getöteten Fußgänger (74%) kamen bei Unfällen in der Dunkelheit ums Leben.

Insbesondere ältere Menschen sind in Gefahr: Mehr als die Hälfte (55%) der im Januar, November und Dezember tödlich verunglückten Fußgänger war über 65 Jahre. (Quelle: Statistisches Bundesamt)

#### **Fußgänger werden in der Dunkelheit nicht oder zu spät gesehen.**

Überwiegend dunkle Kleidung macht Passanten für andere Verkehrsteilnehmer nahezu unsichtbar. Man wird erst im letzten Moment gesehen. Das Ablendlicht eines Pkw ermöglicht dem Fahrer eine Sichtweite von ca. 30 Meter. Mit Reflektoren, Leuchtwesten und Blinklichtern ausgestattete Fußgänger kann ein Autofahrer jedoch bereits in einer Entfernung von ca. 160 Metern erkennen. Damit erhöht man also deutlich die Chance von einem Autofahrer eher erkannt zu werden, so dass dieser seine Geschwindigkeit entsprechend reduzieren kann.

Leider gibt es keine Mode für den älteren Menschen, in der retroreflektierendes Material verwendet wird, wie es mittlerweile bei junger Mode, Sportbekleidung oder den Schultornister der Schulanfänger Standard ist. Dennoch kann auch der ältere Fußgänger mit nur wenigen Handgriffen für bessere Sichtbarkeit sorgen. Reflektierendes Material kann problemlos am Regenschirm, an der Tasche, am Mantel oder der Jacke befestigt werden.

#### **Hier ein Beispiel aus der Praxis:**

Schwerer Verkehrsunfall mit Personenschaden

Eine 88 jährige Frau verließ kurz vor dem Unfallgeschehen ein Geschäft in Waldbröl, um zu Fuß einen Drogeriemarkt aufzusuchen, der sich auf der anderen Straßenseite befand. Zum Überqueren der Fahrbahn nutzte sie nicht den versetzt vor dem Geschäft vorhandenen beampelten Fußgängerüberweg, sondern ging zunächst auf dem Gehweg in Richtung Drogeriemarkt, um dort die 8,20m breite Straße zu überqueren. Dabei achtete sie vermutlich nicht auf den herannahenden Pkw, wodurch es zum Unfall kam. Die 88 jährige Frau wurde zuerst gegen die Frontscheibe geschleudert und fiel anschließend auf die Fahrbahn vor das Auto. Sie wurde von der Unfallstelle mit einem Rettungswagen in ein Krankenhaus gebracht.

Im Polizeibericht stand später: „Es ist nicht auszuschließen, dass es aufgrund der unterschiedlichen Ausleuchtung der Straße mit entsprechenden Dunkelfeldern, bei der herrschenden regnerischen Witterung, dazu kam, dass der Autofahrer die 88 jährige Frau in ihrer dunklen Kleidung zu spät erkannt hat.“

#### **Verkehrsgerechtes Verhalten und die richtige Kleidung vermeiden Unfälle!**

**Leider ist sehr oft zu beobachten, dass Erwachsene nicht die Verkehrsinseln, oder Fußgängerüberwege benutzen oder gar bei rot über die Ampel gehen. Bitte bedenken Sie, dass Sie Vorbild für Ihre Kinder und Enkelkinder sind. Nehmen Sie auch zum Schutz Ihrer Lieben, zur Steigerung der Verkehrssicherheit, einen kleinen Umweg in Kauf.**

**Zum Schluss:**

**Sollten Sie sich in der glücklichen Lage befinden, selbst über Ihre Zeit entscheiden zu können, dann stellen Sie sich die Frage, ob Sie während der Dunkelheit oder zu Stoßzeiten in den Geschäften Ihre Erledigungen machen müssen oder ob dies nicht zu einem entspannteren Zeitpunkt erfolgen kann.**

Weitere Informationen zu Themen der Verkehrssicherheit erhalten Sie bei der Verkehrssicherheitsberatung im Verkehrskommissariat der Direktion Verkehr bei der Kreispolizeibehörde des Oberbergischen Kreises

Telefon: 02261 / 8199-388

Fax: 02261 / 8199-309

E-Mail: [v-praevention@polizei-gm.de](mailto:v-praevention@polizei-gm.de)

Internet: [www.polizei-oberberg.de](http://www.polizei-oberberg.de)

(Beratungsstelle: Hindenburgstraße 40, 51643 Gummersbach; Terminabsprache erforderlich) oder bei Ihrem Bezirksbeamten. Deren feste Bürosprechstunden sind

dienstags von 17:00 – 18:00 Uhr und

mittwochs von 10:00 – 11:00 Uhr

(Büro: Homburger Straße 7 in Wiehl, Tel.: 02262 – 751291)

Auch in der nächsten Ausgabe berichten wir über aktuelle Sicherheitstipps Ihrer Polizei  
Jürgen Poschner, POK, Verkehrssicherheitsberater

# 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](mailto:info@pflegedienst-s-zeiske.de)

[www.pflegedienst-s-zeiske.de](http://www.pflegedienst-s-zeiske.de)

# Ihr Baufinanzierer in der Region

...unbürokratisch, flexibel, kompetent.



**Das bestätigt auch der**

Umfassende und verständliche Beratung, maßgeschneiderte Baufinanzierung und schlanke Entscheidungsprozesse vor Ort vom ersten Gespräch bis zur Schlüsselübergabe und auch darüber hinaus. Mit Brief und Siegel – als erste Bank in der Region!

**TÜV**  
TÜV Saarland Standard

Geprüfte  
Kundenberatung

Gültig für:  
Baufinanzierung  
Freiwiliges Prüfzeichen



**Volksbank Oberberg eG**