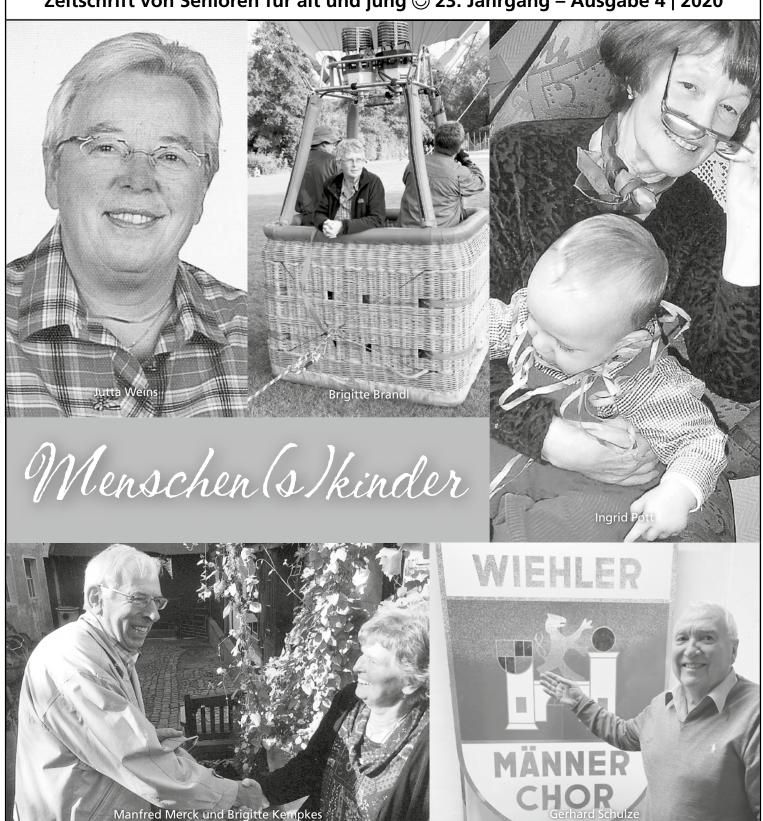


Zeitschrift von Senioren für alt und jung 🙂 23. Jahrgang – Ausgabe 4 | 2020



Inhalt	Seite
Inhalt & Impressum	2
Das Menschenalter, ein ewiger Jungbrunnen?	3
Die Bank	4
Die Geschichte der Sacher-Torte	5
Wir tragen eine Maske – kaum einer geht oben ohne	6
Die Magie des magischen Quadrats	7
Gesunde Ernährung: Fragwürdige Alternativen	8
Ich mag, ich liebe, ich finde schön	9
Irrtümer, an die (fast) alle glauben	10
Ich weiß, ich habe das Christkind gesehen	12
Neues von Familie Feidemer	13
Seuchen, Epidemien, Pandemien – Corona	13
Leserbrief von Hans Hermann Mertens	14

In jedem Winter steckt ein zitternder Frühling und hinter dem Schleier jeder Nacht verbirgt sich ein lächelnder Morgen.

Khalil Gibran

Impressum

Herausgeber:

Stadt Wiehl
OASe (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktion:

Brigitte Brandl, Brigitte Kempkes, Manfred Merck, Ingrid Pott, Gerhard Schulze, Jutta Weins

Redaktionsleitung:

Elke Bergmann

Redaktionsanschrift:

-OASe- Stadt Wiehl Homburger Straße 7 51674 Wiehl Tel. 02262/6928876 Fax 02262/6918918 www.wiehl.de oase@wiehl.de

Redaktionsschluss: 11.01.2021

Layout & Druck:

Welpdruck GmbH Tel. 02262/7222-0 www.welpdruck.de

Nächste Ausgabe: 22.02.2021

Auflage:

800 Stück – erscheint vierteljährlich – kostenlos. Liegt aus: im Rathaus, Sparkassen u. Volksbanken, im Johanniter-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten u. Apotheken, im Haus Nr7 (OASeu. BieNe-Treff Bielstein), in den evangelischen Gemeindehäusern Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe u. Weiershagen, der Ev. Kirche Oberbantenberg u. Bäcker Kraus Oberbantenberg. 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.

Das Menschenalter, ein ewiger Jungbrunnen?

In einem Papier des Bevölkerungsfonds der Vereinigten Nationen heißt es: Das Altern der Bevölkerung ist eines der bedeutendsten Trends des 21. Jahrhunderts, und die wachsende Langlebigkeit einer der größten Erfolge der Menschheit. Das stimmt, denn noch nie waren die älteren Menschen so fit, aufgeschlossen und lebensbejahend wie heute. Ein Ruhestand nach der Rente ist für viele undenkbar und somit ein Ausruhen und Aufhören gar kein Thema. Mit anderen Worten: Die neuen Alten haben das Bild vom Älterwerden total verändert. Beispiele gibt es genug, so ringen zurzeit in den USA zwei Männer in ihren 80er Lebensjahrzehnten um das Amt des Präsidenten der Vereinigten Staaten. Bekannte Schauspielerinnen und Schauspieler verschwenden keinen Gedanken daran, trotz ihrer 70+ die Bühne ihres Schaffens zu verlassen.

Doch wir brauchen gar nicht weit zu schauen. Nach ihrem Ruhestand gehen viele weiterhin einem Job nach, um ihr "Taschengeld" aufzubessern. Andere wiederum kümmern sich um kranke Familienangehörige oder Enkelkinder, um die Familie zu entlasten Und dann gibt es da noch das große Feld der Ehrenämter, für viele eine ehrenvolle Aufgabe.

Ein Schatz an Zeit, finanzielle Unabhängigkeit und ein hohes Bildungsniveau erlauben älteren Menschen, ihr Interessenfeld umfangreich und vielseitig zu gestalten. Zukunftspläne werden geschmiedet, interessante Reisen werden geplant, Orts- und Wohnwechsel sind heute keine Seltenheit mehr. Und im fortgeschritten Alter noch mal eine neue Liebe zu entdecken? Warum nicht!

Was nicht vergessen werden sollte, ist die Pflege guter Freundschaften. Einsamkeit im Alter macht krank, ist aber kein unausweichliches Schicksal und Möglichkeiten, sich mit anderen auszutauschen, gibt es viele. Die OASe der Stadt Wiehl bietet diesbezüglich immer wieder neu ein umfangreiches und interessantes Programm an.

Ältere Menschen fühlen sich heute im Schnitt 15 Jahre jünger, als sie sind und damit stellt sich das Gefühl des Alt-seins wesentlich später ein.

Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt heute bei Frauen in Deutschland bei 83 Jahren, bei Männern knapp bei 79 Jahren. Die Lebensjahre haben



Alt werden und dabei geistig und körperlich fit bleiben, ist heute keine Seltenheit mehr.

sich gegenüber 1870 verdoppelt. Das liegt daran, dass ein reiches Land mehr Chancen für eine höhere Lebenserwartung. bietet. Das Wissen um eine moderne medizinische Versorgung, gute Hygiene, sauberes Wasser und eine gesunde Ernährung, verbunden mit ausreichend Bewegung, geben den Älteren mehr Sicherheit und eine positive Einstellung zum Leben.

Das war nicht immer so. In der Geschichte der Menschheit wurde schon früh gekränkelt und gestorben. Kriege, Hungersnöte, Epidemien, schwere körperliche Arbeiten, mangelhafte Hygiene und fehlende medizinische Versorgung ließen die Menschen erst nicht alt werden.

Wer heute geboren wird, hat die Chance ,100 Jahre alt zu werden Und wenn man Experten glauben darf, dann sind 120 Jahre machbar. Die Suche nach dem ewigen Leben ist so alt wie die Menschheit und die neue Wissenschaft forscht danach. Doch wollen wir das? Ich nicht! Denn bei der Frage, ob "alle Lust Ewigkeit will"(Nietzsche), tritt mir das jahrelange Leid eines geliebten Menschen vor Augen, dessen Anblick meine Sicht auf die Ewigkeit grundlegend verändert hat.

Ingrid Pott

Quellen

Magazin der OVZ "Sicher, entschlossen, furchtlos"

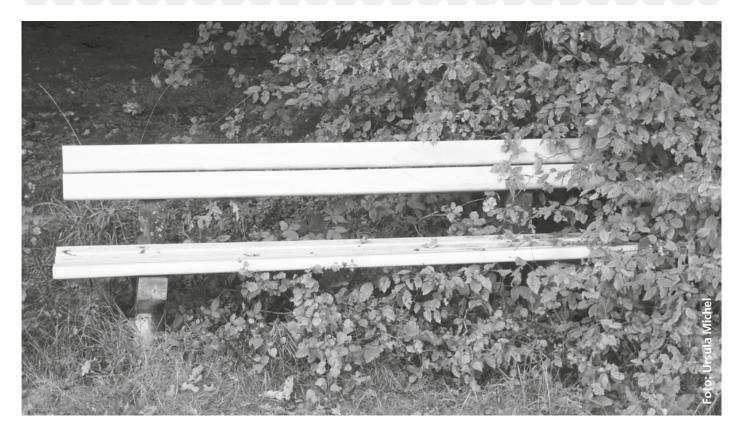
Internet: Leben im Alter



Sie Bank von Monika Schaffner

Bei uns im Wald steht eine Bank.
Sie steht schon lange hier.
Manch einer denkt sich Gott sei Dank,
setzt sich drauf und trinkt ein Bier.
Manches Liebespärchen küsst sich
auf dieser alten Bank,
und mancher Mensch, der ruhte sich,
weil die Beine alt und krank.

Die Bank nimmt weise alles hin, mit jeden A... kommt sie zurecht, nur manchmal kommt's ihr in den Sinn, dass sie gern gepflegt sein möcht. Alle wollen sie benutzen und niemand denk dran, sie zu putzen. Liebe gute alte Bank, ich putz dich morgen blitzeblank!



Die Bank

Beim Wandern durch Oberbergs Wäldern suchten wir ein schönes Plätzchen, um ein wenig Rast zu machen. Wir liefen und liefen, es war kein schöner Platz zu finden. Da, plötzlich sahen wir sie: die Bank, wie für uns dahin gestellt, aus Baumstämmen zusammen gezimmert. Sicher hatten hier schon viele Menschen Rast gemacht. Als ich sie so betrachtete, kam mir der Gedanke, solche Bänke muss es schon seit Urzeiten gegeben haben, so wie sie da vor mir stand.

Heute ist sie nicht mehr weg zu denken. Der Siegeszug der Bank ging durch alle Zeiten. Überall ist sie zu finden. Man sieht sie in der Natur, in Parks,

Schlössern und Museen, mal ganz einfach und zweckmäßig, mal kunstvoll gedrechselt, apart, zierlich, in Stein gehauen, aus Felsstücken zusammen gesetzt oder aus Eisen geschmiedet.

Mir fallen noch die Kirchenbänke ein. Heute findet man sie, oftmals prächtig geschnitzt in langen Reihen. Häufig waren sie sehr hart und unbequem, so dass ein Gottesdienst nicht immer angenehm war. Fast hätte ich noch die wichtige Schulbank vergessen. Sie war der Größe der Kinder angepasst. Man konnte herrlich mit den Tintenfassdeckeln klappern und noch mehr solchen Blödsinn machen. Selbst die Kleinsten wurden bedacht, sie bekamen kleine Fußbänkchen. Dann gibt es noch die Küchenbank. Sie wurde so konzipiert, dass man sie zu einer Eckbank umbauen konnte, um so mehr Sitzplätze zu haben. Heute gibt es sie mit textilem Gewebe, sogar mit Leder bespannt und gepolstert.

Die Bank war und ist ein Treffpunkt, um sich zu verabreden. Ganz viele Geschichten rankten sich um sie. So kann eine Bank, sei sie noch so einfach, ein Himmelsreich für verliebte Paare sein. Wollte man alle Bänke auf der Welt zählen, man käme nicht ans Ende.

Zum Schluss noch ein Aspekt aus der Natur. Ich habe ein Bild einer Sandbank vor Augen, von Wasser umgeben, Seehunde und Robben sonnen sich darauf. Einige Meter entfernt stehen andere Bänke, die für uns Menschen dahingestellt oder aufgebaut wurden, ein großer Kontrast, aber beides hat seine Berechtigung.

Brigitte Kempkes

Die Geschichte der Sacher-Torte

Der 16-jährige Franz Sacher war zur Zeit des Wiener Kongresses 1832 Kondiertor-Lehrling am Hof des Fürsten Metternich. Metternich erteilte an einem Tag den Auftrag, für den Abend eine ausgezeichnete Süßspeise zu kreieren. Der Leibkoch war an diesem Tag erkrankt und Franz musste jetzt eine besondere Süßspeise "komponieren". Was für eine große Aufgabe für einen Lehrling. Er kam auf die Idee, einen saftigen, schokoladigen Kuchen, dessen herben Kakaogeschmack er mit etwas Sahne milderte, herzustellen. Wie sehr diese Kreation Metternich und seine Kongress-Kollegen begeisterte, ist nicht bekannt.

Dass die Sachertorte aber über die Jahre hinweg rund um den Globus zum Kult geworden ist, lässt sich mit Zahlen belegen. Mehrere 100.000 Stück gehen per Post jedes Jahr zu den Naschkatzen. Tausende Touristen lassen sich diesen köstlichen Kuchen auch direkt an der Quelle, dem Hotel Sacher schmecken.

Dazu ein persönliches Erlebnis:

Neben unserem Tisch war ein Tisch besetzt mit drei männlichen Berliner Touristen (erkennbar am Slang). Ober: "Was wünschen Sie?" – Antwort: "Was gibt's hier denn?" (auf Berlinerisch). Ober zählt ganz viele der Köstlichkeiten auf, dazu auch die vielen Kaffeesorten. Antwort (wieder Berlinerisch) "Dann bringen Sie uns ein Bier.".

Das Grandhotel Sacher wurde übrigens vom Sohn des Franz Sacher, Eduard Sacher, 1876 gegründet. In dieser Nobelherberge entstand bis vor wenigen



Sachertorte im Hotel Sacher in Wien, (Häferl, Wikimedia Commons, CC-BY-SA 3.0-at)

Jahren diese Köstlichkeit mit dem bis heute währenden Geheimrezept. Die Tortenproduktion ist in Flughafennähe ausgelegt worden, weil im Sacher der Platz nicht mehr reichte. Gebacken wird immer noch traditionell, überwiegend von Mitarbeitern und nicht von Maschinen und Computern.

Hier noch mein eigenes Sachertorten Rezept:

150 g Butter mit 120 g Zucker gut verrühren. Nach und nach 8 Eigelb und 250 g flüssige Bitterschokolade (70%) zugeben. 200 g Mehl und Schnee von 8 Eiweiß einarbeiten, in Springform geben und ca. 50 Minuten backen (160 Grad). Nach dem Auskühlen den Kuchen längs halbieren und die Hälfte mit Aprikosenmarmelade bestreichen.

Die Glasur aus 250 g Bitterschokolade, 250 ml Creme fraiche und Vanillearoma herstellen und Kuchen damit bestreichen. Guten Appetit!

Jutta Weins

Wir tragen eine Maske – kaum einer geht oben ohne

Der Virus tanzt – die Menschheit bangt. Aber mal ehrlich: Vor dem Supermarkt fummeln wir die Maske aus der Hosentasche oder suchen sie im Einkaufskorb. Sie ist genauso wenig frisch gewaschen wie es vermutlich die Hände sind. In der Bahn begegnen wir Gruppen von Jugendlichen, die gar nicht erst daran denken, einen Mund-Nasen-Schutz aufzusetzen.

Das regelmäßige Tragen einer Schutzmaske ist für uns noch gewöhnungsbedürftig. Doch die Menschen maskieren sich schon seit Jahrtausenden. Die Maske versteckt und schützt ihren Träger und gibt ihm die Möglichkeit, für eine Weile aus dem normalen Leben auszusteigen und ein Anderer zu sein. Das Geheimnis hinter der Maske regt die Fantasie an und formt ein eigenes Bild vom Gegenüber. Schön oder hässlich, Mann oder Frau, Mensch oder Tier – alles ist möglich. Mit dem Anlegen der Maske wechselt der Träger in eine andere Daseinsform. Man kann sein eigenes Gesicht verbergen. Man bleibt unerkannt und anonym. Man kann seine Späße machen, dem anderen die Meinung sagen - ohne das Gesicht zu verlieren.

Die höfischen Feste des Barock hatten einen Hang zur Maskierung. Der König als Bauer, die Königin als Schäferin. Für den hohen Adel waren Maskenbälle ein beliebter Anlass, um die herrschende Ordnung für eine Weile außer Kraft zu setzen. Im Schutz der Maske konnte sich jeder jedem nähern, wobei nicht nur Standessondern auch Geschlechterrollen überschritten wurden. Repräsentation war Daseinszweck, Langeweile gefürchtet.

Seit dem Spätmittelalter haben der Karneval in Venedig und das Tragen der gleichnamigen Masken Tradition. Doch im Jahre 1339 verbot das adelige Patriziat das Tragen von Masken. Der Rat sah sich veranlasst, gegen Männer vorzugehen, die als Frauen maskiert zur Karnevalszeit in Nonnenklöster eindrangen, um dort viele Schamlosigkeiten zu begehen. Die venezianische Pestmaske war zur Zeit des schwarzen Todes eine weiße Schutzmaske. Der lange Schnabel der Maske, in dem ölgetränkte, parfümierte Tücher steckten, sollte vor Ansteckung und vor dem Gestank in den Kanälen Venedigs schützen. Man hielt ihn für die Ursache der Pest.



Auch er trug bereits "Maske": Pestarzt im Mittelalter

Im 17. und 18. Jahrhundert wandten Gerichte überall in Europa die Bestrafung durch Schandmasken an. Vor allem Frauen wurden wegen Ehebruchs oder Verleumdung zum Tragen einer Schandmaske verurteilt. Jemand buchstäblich seines Gesichts zu berauben, ist eine schwere Entehrung. Das so fremdkontrollierte Gesicht sollte die Person nicht mehr zeigen,

wie man sie kannte, sondern so, wie sie in der Gemeinschaft gesehen wurde.

Es gibt Schutzmasken für Menschen, die schweißen oder lackieren, Gasmasken für Soldaten, Fechter ziehen sich eine Maske vor das Gesicht, genauso wie die harten Jungs vom American Football und auch bei Ärzten und Krankenschwestern hat die Maske Einzug gehalten.

Die kleinste Maske der Welt trägt der Clown.

Die Maske, die wir heute tolerieren, ist jene, die uns vor Ansteckung schützt und sie hat nichts Anziehendes. sondern etwas Klinisches. Natürlich ist es lästig, wenn mit jedem Atemzug die Brille beschlägt und man bei hohen Temperaturen darunter schwitzt. Natürlich ist es nicht schön, wenn wir plötzlich aufgehört haben uns anzulächeln und uns zu umarmen. Doch wenn man bedenkt, was man durch das Tragen der Maske verhindern kann, ist das eine geringe Einschränkung. Die Maske erinnert uns immer wieder daran, dass es noch nicht vorbei ist mit der Pandemie.

Nietzsche sagte: Wir sind Maske. Die beste Maske, die wir tragen, ist unser Gesicht. Wer kann uns erkennen?

Brigitte Brandl

Die Magie des magischen Quadrats

Ein Magisches Quadrat erkennt man daran, dass jede Zahl nur einmal vorkommt. Eines der berühmtesten 4x4 Quadrate befindet sich in dem Kupferstich von Albrecht Dürer mit dem Titel "Melencolia I"aus dem Jahre 1514. Es steht oben rechts unter der Glocke.

Dürer - Quadrat 4 x 4 Quersumme 34								
	16	3	2	13				
	5	10	11	8				
	9	6	7	12				
	4	15	14	1				

Dürer hat hier die Zahlen 1-16 folgendermaßen ausgetauscht: 1+16, 4+13, 6+10, 7+11, 3+2, 14+15. Dadurch ergeben alle waagerechten und senkrechten Additionen die Quersumme 34.

Diese Summe 34 ergibt sich bei weiteren über 200 Möglichkeiten, wenn man alle Zickzack-Verbindungen unter die Lupe nimmt, z.B. 16, 5, 6,15 / 13, 8, 7,14 / 15, 7, 8,1. Dürer hat mit seinem Quadrat auch noch einen Gag zum Ausdruck gebracht. In der unteren Zeile steht in der Mitte die Zahl 1514. Es ist das Todesjahr seiner Mutter, in dem der Stich entstanden ist und außen die Zahlen 4+1 für die Reihenfolge im Alphabet, also 1 für A = Albrecht und die 4 für D = Dürer.

Das 3x3 Quadrat hat die Quersumme 15, das 5x5 die 65, und das sogenannte Fränklin–Quadrat die Quersumme 260.

Wer gerne mit Zahlen spielt, sollte einen Rechner zur Hand nehmen und sehen, dass nicht nur alle Senkrechten und Waagerechten die Quersumme 260 ergeben, sondern auch die 2x4 Rechtecke. Zum Beispiel 52, 61, 4, 13, 14, 3, 62 und 51 in der Ecke links oben. Interessant ist auch, dass alle 4er Quadrate genau die Hälfte von 260, nämlich 130 enthalten. Dadurch ist jedes Quadrat mit jedem anderen kombinierbar. Aber auch alle 4er Senkrechten und

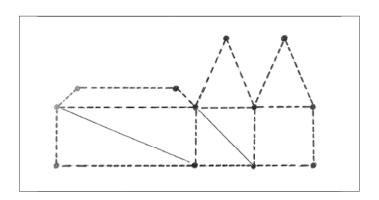
Waagerechten haben die Quersumme 130 und sind unter sich und mit den Quadraten kombinierbar. Wie viele Möglichkeiten sich daraus ergeben, weiß ich nicht. Bei den 5x5 Quadraten hat der Computer 1394 Zerlegungen mit der Quersumme 65 gezählt.

Gerhard Schulze

Quelle: Brockhaus Enzyklopädie

Zugabe: Da ich so gerne mit Zahlen jongliere, aber nicht die Möglichkeit hatte, eine höhere Schule zu besuchen, habe ich meine mathematischen Probleme im engsten Familienkreis zu lösen versucht. Mich fasziniert es, dass die Rechenkünstler tausende von Stellen hinter dem Komma von der Kreiszahl Pi im Kopf errechnen.

Ich kann mir diese Rechnerei allerdings sparen, weil ich ja meine Familie habe und hatte. Ich habe nämlich herausgefunden, dass die Monatszahlen meiner engsten Blutverwandten, März 3 Schwester, April 4 Tochter, Mai 5 Vater und Juni 6 Mutter multipliziert die Zahl 360 ergeben. Das entspricht der Gradzahl des Kreises. Wenn man nun die Zahl 3456 durch hundert und meinen Geburtstag 11 teilt, erhält man auch die 3,14 (= Pi).



Können Sie sich noch erinnern? In unserer Kindheit haben wir ein Häuschen mit einem Bleistift umfahren, wobei der Stift nicht abgesetzt werden durfte. Das war gar nicht schwer. Jetzt im Alter ist das Häuschen etwas größer, aber auch nicht schwerer. Folgen Sie von einem beliebigen Punkt aus den gestrichelten Linien, ohne den Stift abzusetzen. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn Sie alle Linien, die zu einem Punkt führen, bedient haben. Sollte es dennoch schwierig werden, dürfen Sie auch eine der durchgezogenen Hilfslinien mitbenutzen. Viel Spaß!

Manfred Merck

Gesunde Ernährung: Fragwürdige Alternativen aus der Fabrik

Gemüse und Obst sind Dank Vitaminen, Mineral-, sowie sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen eine unverzichtbare Quelle fürs körperliche Wohlergehen. Die Alternativen aus der Fabrik, ob pulverisiert oder flüssig, hinken den Originalen jedoch weit hinterher.

Das Wichtigste in Kürze:

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich drei Portionen Gemüse (circa 400 Gramm) und zwei Portionen Obst (circa 250 Gramm) zu verzehren.
- Smoothies enthalten weniger Ballaststoffe, Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe als ganze Früchte.
- Durch die Einnahme pulverisierter Früchte, die in Form von Pulver und Kapseln angeboten werden, werden schnell die empfohlenen Tagesrationen überschritten.

Das Credo lautet: Täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst essen (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst). So wünschen sich Ernährungswissenschaftler den Verzehr von Gemüse und Obst. Das schafft nicht jeder - und greift hoffnungsvoll zu Ersatzfrüchten aufbereitet als Pulver, Tabletten oder Smoothies. Wer denkt, die bequeme Kopie biete so viel wie das Original, der irrt teils gewaltig.

Pulver, Kapseln & Co.

Die Früchte werden pulverisiert, danach in Kapseln gepresst oder zu Extrakten verarbeitet. Dabei sollen durch schonende Verfahren alle wertvollen Stoffe erhalten bleiben. Fraglich ist jedoch, ob der Körper sie in gleicher Weiser aufnehmen kann. Selbst die Hersteller bezeichnen ihre Produkte lediglich als "das Beste nach Gemüse und Obst" und geben noch eine gesonderte Portion synthetischer Vitamine hinzu.

Allen voran Vitamin C, das klassische Obst- und Gemüsevitamin. Wer hofft, sich durch die Pulver gesund zu halten, erzielt womöglich sogar den gegenteiligen Effekt. Denn mit den Tagesrationen, zu denen die Hersteller raten, kann man rasch über den empfehlenswerten Mengen für Vitamine liegen. Wer denkt "viel hilft viel", der täuscht sich.



Teils bringen die teuer eingekauften Vitamine aus der Retorte keinerlei Nutzen, teils bergen sie sogar ein erhöhtes Gesundheitsrisiko, wie beispielsweise bei zu viel eingenommenem, künstlichem Betacarotin.

Smoothies

Eine Obstmahlzeit aus der Flasche – so praktisch kann eine Zwischenmahlzeit sein. Smoothies sind seit Jahren ein fester Bestandteil in den Kühlregalen. Die flüssigen Früchte sind jedoch höchstens zweite Wahl. Sie sind recht unterschiedlich zusammengesetzt – einige enthalten zu einem großen Teil Saft oder Saftkonzentrate, andere püriertes Obst, Fruchtmark, Fruchtfleisch oder ein Gemisch daraus. Es gibt auch Smoothies mit Gemüse, gemischt mit Obst oder Fruchtsäften.

Da fast ausschließlich geschälte Früchte verwendet werden, enthalten Smoothies weniger Ballaststoffe, Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe als ganze Früchte. Denn viele dieser wichtigen Inhaltsstoffe sitzen in und unter der Schale.

Die konkrete Zusammensetzung lässt sich nur in der Zutatenliste, die häufig auf der Rückseite angebracht ist, erkennen. Ein "guter" Smoothie sollte laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu mindestens 50 Prozent aus Obst oder Gemüse in Stücken oder Püree bestehen und nicht nur aus Saft.

Um den Verkauf der Smoothies anzukurbeln, drucken manche Hersteller gerne exotische Früchtenamen prominent auf die Flasche, die jedoch bei weitem nicht den überwiegenden Anteil am Produkt ausmachen. So bestehen diese Produkte bei

einem genauen Blick in das Zutatenverzeichnis manchmal vor allem aus kostengünstigerem Apfelund/oder Bananensaft/-püree. Immerhin: Auf den Zusatz von Zucker wird erfreulicherweise verzichtet; die Süße stammt aus dem Obst. So kann ein Smoothie ab und an eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen.

Ökologisch verärgern Smoothies, weil zur Herstellung und Kühlung reichlich Energie verbraucht wird und sich die Fläschchen im Jahr zu einem großen Müllberg türmen.

Starke Argumente aus der Natur

Sinnvoll ist es also, auf ganze Früchte statt auf Alternativen aus der Fabrik zurück zu greifen. Nur beim Verzehr der ganzen Frucht bzw. des Gemüses wird tatsächlich auch das gesamte Spektrum an lebensnotwendigen und bioaktiven Substanzen aufgenommen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich drei Portionen (eine Portion entspricht in etwa einer Handfläche) Gemüse (circa 400 Gramm) und zwei Portionen Obst (circa 250 Gramm) zu essen. Wegen der unterschiedlichen, sekundären Pflanzenstoffe in den verschiedenen Obst- und Gemüsearten sollte die ganze Vielfalt des Angebots an Gemüse und Obst genutzt werden.

Abgesehen von sehr süßen Früchten enthalten Gemüse und Obst zudem wenig Kalorien, aber dafür wichtige Mineralstoffe wie Kalium oder Magnesium. Ein weiteres Plus: Die Feld- und Gartenfrüchte helfen durch ihren Gehalt an Ballaststoffen der Verdauung und können laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung das Risiko für Fettstoffwechselstörungen verringern.

Tipp

- Sorgen Sie immer für einen Vorrat an Gemüse und Obst.
- Richten Sie Gemüse und Obst schön appetitlich geschnitten zu Hause als Zwischenmahlzeit an. Dann greift man gerne zu. Geschnitten und verpackt in einer Dose lässt es sich gut einige Zeit verwahren.
- Überlegen Sie zu jeder Mahlzeit (auch zum Frühstück!), welches Obst oder Gemüse dazu passen könnte.
- Verdoppeln Sie Ihre übliche Gemüseportion, ob als Salat, als Rohkost oder als gegarte Beilage!
- Orientieren Sie sich an Gemüse und Obst der Saison.

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Stand März 2020

Ich mag..., ich liebe..., ich finde schön...



Liebe Leser und Leserinnen, mein Name ist Sandra Peifer und ich arbeite in der OASe der Stadt Wiehl. Nachfolgend möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen, so dass Sie von mir und meinen Vorlieben einen kleinen Eindruck erhalten:

• Lieblingsfarbe: Petrol

• Lieblingsspiel: Backgammon

• Lieblingstier: Katzen

• Lieblingsblume: Hortensie

• Lieblingshobby: Gesellschaftsspiele

• Lieblingsduft: "La vie est Belle" von Lancome

• Lieblingsessen: Petersiliensauce mit Kartoffeln

• Lieblingsbier: Einbecker Urbock

Lieblingsalkoholika: Tequilla Gold

• Lieblingscocktail: Pina Colada

• Lieblingnascherei: Belgische Pralinen

• Lieblingsheißgetränk: Espresso

• Lieblingswein (rot): Rotwein von der Nahe

• Lieblingsmusik: David Bowie

• Lieblingsmusikinstrument: Saxophon

 Lieblingslied: "Stairway to heaven" von Led Zeppelin und Pink Floyd (Sonderedition)

• Lieblingsautorin: Rebecca Gable

• Lieblingsbuch: Die Säulen der Erde (Ken Follett)

• Lieblingsgedichte: Eugen Roth

• Lieblingsland: Portugal

Lieblingsinsel: Madeira (ebenfalls Portugal)

• Lieblingsstadt (D): Freiburg/Breisgau

• Lieblingsregion (D): Küste

• Lieblingsstadt (Ausland): Barcelona

• Lieblingskirche: Ulmer Münster

• Lieblingsarchitektur: Jugendstil

• Lieblingskünstler: Henri Matisse

 Lieblingsbild: Nude II (1952) sitzender Akt (Scherenschnitt) von Henri Matisse

• Lieblingskunstrichtung: Kubismus

• Lieblingsgegenstände: Art Deco

• Lieblingsfilm: Der Pate I bis III

Lieblingsschauspieler: Daniel Day Lewis

• Lieblingsschauspielerin: Juliette Binoche

• Lieblingsregisseur: Martin Scorsese

• Lieblingsserie: "Alf"

• Lieblingssendung: interessante Dokus

• Lieblingsmensch: beste Freundin "Alexandra"



Irrtümer, an die (fast) alle glauben

Behauptung: Albert Einstein bekam den Physik-Nobelpreis für die von ihm entwickelte Relativitätstheorie.

Wahrheit: Tatsächlich bekam er sie für die der Allgemeinheit wenig bekannte Erklärung des photoelektrischen Effektes (1905). Die Nobel-Jury verstand die Relativitätstheorie schlichtweg nicht und verweigerte die Preisvergabe. Im Nachhinein wurde sie jedoch anerkannt und zur Wahrung des Gesichtes der Jury wurde Einstein der Nobelpreis für den von ihm entdeckten photoelektrischen Effekt, statt der Relativitätstheorie, überreicht.

Behauptung: Der Neujahrswunsch 'Guter Rutsch' hat etwas mit Rutschen zu tun.

Wahrheit: Im Jiddischen gibt es das Wort 'Rosch', was so viel bedeutet wie Kopf oder Anfang. Anlässlich des im September stattfindenden jüdischen Neujahrsfests Rosch ha-Schanah, in dessen Name dieses Wort vorkommt, wünschen sich Juden 'Gut Rosch', was etwa so viel wie 'Gutes Neujahr' bedeutet. Daraus entwickelte sich der deutsche Neujahrswunsch 'Guter Rutsch'.

Behauptung: Der Himalaya ist das größte Gebirge der Welt.

Wahrheit: Im Himalaya befindet sich zwar der höchste Berg der Welt, das größte Gebirge der Welt liegt jedoch unter Wasser. Der Mittelatlantische Rücken an der Nahtstelle zwischen der Nordamerikanischen und der Eurasischen Kontinentalplatte ist insgesamt 65.000 Kilometer lang. Nur eine größere Spitze ragt aus dem Atlantik heraus: Island. Der Himalaya ist nur 2500 Kilometer lang, die Anden in Südamerika immerhin 8000 Kilometer.

Behauptung: Wir benutzen nur zehn Prozent unseres Gehirns.

Wahrheit: Tatsächlich nutzen wir unser komplettes Gehirn. Natürlich nicht immer gleichzeitig, da verschiedene Areale des Hirns für verschiedene Aufgaben zuständig sind. Es gibt aber keine Teile eines gesunden Hirns, die permanent brach liegen.

Behauptung: Wer seinem Vermieter drei potenzielle Nachmieter vermittele, sei von der Kündigungsfrist befreit.

Wahrheit: Dabei handelt es sich um eine weit verbreitete juristische Behauptungen, für die es in keinem Gesetz eine rechtliche Grundlage gibt. Grundsätzlich gilt die vereinbarte Kündigungsfrist für eine Mietwohnung ohne Einschränkung. Der Vermieter ist weder dazu verpflichtet, mit einem vom Mieter präsentierten Interessenten einen Vertrag zu schließen, noch muss er den bisherigen Mieter nach der Vermittlung des dritten potenziellen Nachmieters frühzeitig aus dem Vertragsverhältnis entlassen.

Behauptung: Stiere reagieren äußerst heftig auf rote Farbe.

Wahrheit: Selbst wenn der Torrero vor Unglaube Laufmaschen in seine feinen Strümpfe bekommt: Stiere reagieren überhaupt nicht auf die Farbe Rot - sie erkennen sie nicht einmal. Die Tiere sind nämlich rot-grün-blind. Sie gehen auf alles los, was sich bewegt - also auch auf das Tuch des Stierkämpfers.

Behauptung: Hornissen sind giftiger als Bienen und Wespen.

Wahrheit: "Ein Hornissenstich tötet ein Kind, sieben Stiche ein Pferd" - das behauptet der Volksmund. Stimmt aber nicht. Hornissengift besteht zwar etwa aus den gleichen Wirkstoffen wie Bienen- und Wespengift. Toxisch gesehen ist es aber deutlich weniger giftig. Der Irrglaube stammt vermutlich daher, weil ein Hornissenstich stärker schmerzt. Tödlich wären wohl erst 500 gleichzeitige Stiche.

Behauptung: Alkohol wärmt.

Wahrheit: Ein häufig fataler Irrtum. Zwar beschleunigt Alkohol den Puls. Das aber nur kurzzeitig. Weil Alkohol aber auch die Gefäße erweitert, bewirkt er sogar das Gegenteil: Der Körper kühlt schneller aus.

Behauptung: Die Menschen waren früher alle kleiner und wurden nicht so alt.

Wahrheit: Adelige und reiche Kaufleute, die nicht

hungern mussten, erreichten auch früher schon ähnliche Körpermaße wie heutige Menschen. Unter den Päpsten, die keine harte körperliche Arbeit verrichten mussten, gab es einige 90-Jährige.

Behauptung: Eva pflückte einen Apfel vom Baum der Erkenntnis.

Wahrheit: Was Eva genau pflückte, weiß man nicht. Im ersten Buch Mose ist nur allgemein von "Früchten des Baumes" die Rede. Die Darstellung des Apfels tauchte erst im Mittelalter auf.

Behauptung: Hummeln können nicht stechen.

Wahrheit: Hummeln können sehr wohl stechen, sie tun es nur nicht oft.

Behauptung: Charles Darwin hat behauptet, der Mensch stamme vom Affen ab.

Wahrheit: Diese falsche Annahme hat schon zu Lebzeiten Darwins zu hitzigen Debatten geführt. Tatsächlich besagt Darwins Evolutionstheorie jedoch, dass Mensch und Affe lediglich einen gemeinsamen Vorfahren hatten.

Behauptung: Abgeschreckte Eier lassen sich besser pellen.

Wahrheit: Das Abschrecken eines Frühstückeis dient lediglich dazu, den Garvorgang innerhalb des Eis zu stoppen, damit ein Sechs-Minuten-Ei nicht auf dem Tisch noch zum harten Acht-Minüter mutiert. Wie leicht ein Ei zu schälen ist, hängt vom pH-wert des Eiklars ab. Der steigt dadurch, dass nach dem Legen CO2 aus dem Ei entweicht. Je frischer ein Ei, desto schwieriger ist es zu pellen.

Behauptung: Cola hilft bei Durchfall.

Wahrheit: Patienten mit Durchfall sollen viel trinken. Gut ist mit Traubenzucker gesüßter Tee. Durch Osmose zieht der Traubenzucker Wasser aus dem Darm und sorgt so für festeren Stuhl. Auch schwarzer Tee hilft, der sollte aber mindesten acht Minuten ziehen. Eher schlecht sind Colagetränke. Das darin enthaltene Koffein regt die Nieren zur weiteren Entwässerung an, der Durchfall kann sich dadurch verschlimmern.

Behauptung: Zecken lassen sich von Bäumen auf ihre Opfer fallen.

Wahrheit: Diese Strategie wäre für die Zecken sehr uneffektiv, da die Quote des Danebenfallens wohl viel zu groß wäre. Vielmehr lauern sie im Gebüsch oder an langen Grashalmen, bis ein Warmblüter vorüberläuft. An dem krallen sie sich dann mit ihren Widerhaken-besetzten Vorderbeinen fest.

Behauptung: Bei Nasenbluten soll man den Kopf in den Nacken legen.

Wahrheit: Das sollte man besser lassen. Dabei läuft das Blut nur in den Rachen, kann im Extremfall Brechreiz oder Erstickungsanfälle auslösen. Besser: Ein kühles Tuch in den Nacken legen oder man steckt einen Wattebausch in das blutende Nasenloch, drückt den Nasenflügel leicht an und beugt den Kopf leicht nach vorn.

Behauptung: "Frisches" Obst und Gemüse ist gesünder als tiefgekühltes.

Wahrheit: Das ist falsch und trifft höchstens in Einzelfällen zu. Tiefkühlware wird meistens direkt am Ernteplatz gefroren, während das "frische" Obst und Gemüse zum Zeitpunkt des Kaufs meistens bereits mehrere Tage oder gar Wochen alt ist. Dadurch gehen viele Vitamine und Nährstoffe verloren, während sie bei Tiefkühlkost weitgehend erhalten bleiben.

Behauptung: Die Angst vor engen Räumen heißt "Platzangst".

Wahrheit: Die Angst vor engen, geschlossenen Räumen ist die "Raumangst", oder auch "Klaustrophobie". In der Fachsprache ist die Platzangst die Angst vor großen, weiten Plätzen ("Agoraphobie").

Behauptung: Das Reh ist das Weibchen des Hirsches

Wahrheit: Diese Behauptung ist als "Bambi-Lüge" bekannt geworden. Tatsächlich sind Rehe eine Art aus der Familie der Hirsche, und keine der beiden Bezeichnungen enthält eine Aussage über das Geschlecht. Der Irrtum basiert auf der deutschen Fassung von Bambi, für die die englische Bezeichnung "deer" (Hirsch) falsch mit "Reh" übersetzt wurde.

Ich weiß, ich habe das Christkind gesehen...

Wie immer an den Tagen vor dem Weihnachtsfest verbreitete sich eine gewisse Unruhe in unserer Familie. Rasch wurden noch einige Plätzchen gebacken, weil der Vorrat an weihnachtlichem Gebäck schon verbraucht war. Oma schrieb noch einige Weihnachtskarten und stellte anschließend das gute Geschirr mit dem Goldrand bereit.

Während mein Vater mit einer Säge und weiterem Handwerkszeug in der Stube verschwand, versuchte Mutter die Wachsflecken vom letzten Jahr aus der Tischdecke zu entfernen. Die Kerzen auf dem Adventskranz waren heruntergebrannt und in der Wohnung duftete es herrlich nach Zimt und Anis. Meine Geschwister und ich verhielten uns mucksmäuschenstill. Wir waren kurz vor Weihnachten immer besonders brav, um das Christkind nicht zu verärgern.

Abends, wenn ich im Bett lag und vor Aufregung nicht schlafen konnte, überlegte ich, was das Christkind mir in diesem Jahr wohl bringen würde. Ich glaubte ganz fest daran, dass meine Wünsche in Erfüllung gingen. Gemeinsam mit meinen Geschwistern schickte ich jeden Abend ein kleines Gebet zum Himmel.

Auch wenn ich noch so müde war vergaß ich nie dem Christkind zu versprechen, gehorsam zu sein. "Ich werde in der Schule immer aufpassen, meine Hausaufgaben nicht vergessen und meine Geschwister nicht ärgern…".

An den Tagen vor dem Heiligen Abend stand ich stets sehr früh auf, denn ich wollte auf keinen Fall etwas von den letzten Weihnachtsvorbereitungen verpassen. Ich hielt Augen und Ohren offen, denn mein größter Wunsch war – einmal das Christkind zu sehen...

Jeden Morgen, es war noch stockdunkel im Haus, schlich ich im Nachthemd mit bloßen Füßen die Treppe hinunter in die Küche. Wie in jedem Jahr, wurde einige Tage vor dem Weihnachtsfest die Glasscheibe der Wohnzimmertür mit einer großen Decke verhängt, die uns Kindern den neugierigen Blick ins Weihnachtszimmer verwehrte. Und dennoch hockte ich mich leise vor die Tür und lauschte. Vielleicht war das Christkind ja gerade zu dieser Zeit in unserer Stube beschäftigt. Ich fror in meinem dünnen Hemdchen entsetzlich, aber die Gefahr das Christkind zu verpassen, war einfach zu groß. Erst als ich die Schritte meiner Mutter auf der Treppe hörte, versteckte ich mich hinter dem alten Dielenschrank. Aber Mütter ahnen immer, wenn sich eines ihrer Kinder in der Nähe aufhält, und noch ehe ich flüchten konnte, hatte Mutter mich am Schlafittchen gepackt und hinter dem Schrank

hervorgeholt. Nun hieß es für uns Kinder – warten...

Jede Minute schaute ich auf die alte Standuhr, aber die Zeit wollte einfach nicht vergehen. Tick, tack, tick, tack machte die Uhr und ließ sich auch durch meine Ungeduld nicht aus dem Takt bringen. Irgendwann, nach einer Ewigkeit, sagte meine Mutter, sie werde nun ins Weihnachtszimmer gehen und dem Christkind

bei den Vorbereitungen helfen. Mein Herz klopfte laut, als endlich das leise Klingeln des Glöckchens ertönte und die Stubentür sich öffnete. Mutter schaute uns lächelnd an und rief uns herein. Im Zimmer duftete es nach Tannengrün und Kerzenwachs und mitten im Raum stand er – der festlich geschmückte Tannenbaum.

Zeichnung: Sandra Homann

Und während ich staunend auf die flackernden Kerzen und die silbernen Kugeln schaute, glaubte ich einen Schatten zu sehen, der blitzschnell zum Fenster huschte und dann verschwand. "Ich glaube, ich habe gerade das Christkind gesehen, es hatte ein weißes Kleid an und lange blonde Haare", sagte ich und faltete andächtig meine Hände.

Inzwischen sind viele Jahre vergangen, aber immer wenn ich am Heiligen Abend die Kerzen am Weihnachtsbaum anzünde, schaue ich kurz hinüber zum Fenster.

Denn ich weiß ganz genau – ich habe damals das Christkind gesehen...

Neues von Familie Feidemer: Kein Mensch benimmt sich mehr anständig... oder?

Oma Feidemer schwärmt fürs Feine, für feines Benehmen, und dafür hat sie Lilibeth und Philip zum Vorbild, seit Jahren ihre intimsten Freunde, leider mit einem gewissen Abstand von ihr lebend in einem schönen Inselreiche. Die Häupter dieser beiden Vorbilder sind gekrönt – ihres ein bisschen mehr als seins - und Oma ist überzeugt, dass die überaus aristokratische Dame niemals ein ordinäres Wort über die Lippen brachte, heroisch Mückensticke ungekratzt ließ und die Nase nur dezent mit einem Spitzentüchlein reinigte. Natürlich war die Dame vom allerersten Moment ihres Lebens an eine Prinzessin, wenn auch noch nicht mit einem Thronanrecht, aber das kam ja noch. Und über jeden Schritt in ihrem hochgeborenen Leben war Oma unterrichtet.

Da sie jedoch - leider - in einer Demokratie auf den Glanz der Monarchie verzichten muss, lebt sie in ihrer Phantasie mit Lilibeth und Philip. Deren Hochzeit genoss Oma in Schwarz-Weiß auf dem Bildschirm, ein Novum damals, und sie ging dafür in ein Café, wo ein ganz neuer Fernseher extra dafür aufgestellt war, dieses weltbewegende Ereignis herüberzuflimmern aus dem Land, wo es noch echte Prinzessinnen und Prinzen gibt. Über alle Einzelheiten der Hochzeit waren Oma und ihre Freundinnen genau informiert und verfolgen seitdem den Lebensweg des edlen Paares. Schließlich sind sie ja fast mit denen verwandt, glaubten sie doch als kleine Mädchen, sie wären vertauscht e Prinzessinnen und trügen nur aus Gnade den Mülleimer runter! Da sie nun nicht zurückvertauscht wurden, halten sie wenigstens die Fahne des guten Benehmens hoch, wie Lilibeth, und ärgern sich, wenn andere das nicht tun. Entsprechend sind ihre Erwartungen, die nun leider immer häufiger enttäuscht werden.

"Kein Mensch benimmt sich mehr!", jammert Oma, und sie kann dafür Hunderte von Beispielen geben. Die wollen wir hier nicht alle aufführen, aber ein eklatanter Ausbruch von Oma-Verzweiflung über schlechtes Benehmen steht bevor: Weihnachten bedroht uns! Mit seinem Geben und Nehmen und dem Bedanken-mich-Ritus. Der ist heute, laut Oma, kaum noch dem Namen nach bekannt. Dagegen ist das Wünschen zu einer gewissen Perfektion gediehen. Die Kinder schleppen Kataloge mit in die Ferien und kreuzen an, was Oma ihnen zu Weihnachten bestellen darf. Selbstverständlich

wird das Fest ein Flop, wenn das Lego-Schiff für 160 Euro nicht an Land kommt! Leider muss Oma aber an voriges Jahr denken, als sie auf ein wertvolles Paket keine Bestätigung erhielt, und Oma ärgerte sich grün und blau, dass sie erst telefonisch nachfragen musste, ob die Geschenke gefallen hätten. Jetzt hat sie sich fest vorgenommen: Leute, die sich nicht bedanken, kriegen in Zukunft nichts mehr von ihr. Ob sie das aber durchführen wird. das steht in den (Weihnachts-) Sternen. Die Base Käddl, die sehr boshaft sein kann, meint dazu: "Du könntest ja auch mal ein dickes Paket schicken mit fünf Pfund Kartoffeln drin. Dann solltest Du mal sehen, wie sie sich melden!". Aber so weit will Oma es nicht treiben. Denn gerade jetzt, wo sie sich beschwert, dass die Leute sich schlecht benehmen und mal genau aufpasst, ob sie sich bedanken und so, da fällt ihr auf, dass die Leute doch ganz nett sind. Sie sagen: "Danke für`s Bringen" und "Danke für den Anruf" und drängeln sich nicht zwischen Oma und die Tür. Sind eigentlich ganz manierlich, die Leute, und der junge Mann, der so viele Waschmaschinen zu bringen hatte, dass er die neue für Oma erst abends nach zehn Uhr anlieferte, der meinte sogar, Oma hätte einen Handkuss verdient, weil sie deswegen nicht schimpfte. Folglich wird Oma niemand ein Paket mit fünf Pfund Kartoffeln schicken. Denn sie ist nun mal für das Feine, und ihr Vorbild, die Königin Lilibeth, würde bestimmt niemals so etwas tun. Obgleich – Grund dazu hätte auch die zur Genüge. "Wenn diese Royals meine Kinder wären", sagt Oma, "die kriegten zu Weihnachten bestimmt nichts!"

Lydia Grabenkamp

Seuchen, Epidemien, Pandemien – Corona

Zurzeit steigen die Erkrankungen leider auch in Deutschland wieder an. Heute ist der 10.10.2020. Wieder eine Schnapszahl. Übermorgen ist Redaktionsschluss für die Ausgabe IV. Um der Endzeitstimmung, die hier und da verbreitet wird, möchte ich eine Zwischenbilanz auf den Tisch legen: Laut "Internet" hat das Statistische Bundesamt am 20.09.2020 eine Tabelle veröffentlicht, in der die zehn Bereiche aufgelistet sind, die in den letzten vier Monaten in Deutschland die meisten Todesfälle zu beklagen hatten. Corona nimmt darin den

letzten Platz ein. An erster Stelle stehen mit 115.000 Fällen die Herzkreislauf-Erkrankungen. An zweiter Stelle mit 76.667 der Krebs. An neunter Stelle kommen mit 4.000 Fällen die Haushaltsunfälle; und an zehnter Stelle folgen mit 427 Fällen die Coronaopfer. Um es noch einmal klar zu stellen: Es handelt sich hier um den Zeitraum vom 20.06. - 20.09.2020. In dieser Zeit starben rund 270 mal mehr Menschen in Deutschland an Herzinfarkt als an Corona. Selbst

die Haushaltsunfälle sind noch zehn Mal so hoch wie Corona. Ein deutscher Bürger wird heutzutage rund 30.000 Tage alt. Wenn man 82.000.000 durch 30.000 teilt, erhält man mit 2.733 Personen die tägliche Sterbeanzahl. Von diesen 2.733 Menschen sterben drei bis vier an Corona. Wir sehen also, dass die Welt durch Corona nicht untergeht – statistisch gesehen.

Gerhard Schulze

Leserbrief: Zum Artikel "Wissen ist Macht – Glaube versetzt Berge" von Herrn Gerhard Schulze, Info-OASe 3/2020

Dieser Artikel ist kritisch geschrieben, und das ist auch gut so. Wie wir Deutschen die Erinnerung an den Holocaust, hebräisch Shoah, nicht verdrängen dürfen, so auch wir Christen nicht die Untaten, die im Namen Gottes verübt wurden. Was kann sonst helfen, eine eventuelle Wiederholung zu verhindern?

Aber ich sehe in der Kirchengeschichte auch positive Aspekte. Das Nächstliegende ist vielleicht die Wende vor gut 30 Jahren. Ist sonst jemals eine Diktatur so gewaltlos beendet worden? Wie kam es dazu? Ein wichtiger Anfang geschah in Leipzig 1982. Ein evangelischer Pfarrer öffnet die Nikolai-Kirche für Menschen, denen ihre kritischen Gedanken, etwa gegen die russischen Atomraketen, die gegen Westeuropa gerichtet waren, öffentlich vorgetragen streng bestraft wurden. In der Kirche durften sie frei reden und sich austauschen. Daraus entstanden die Friedensgebete jeden Montag, die in der ganzen DDR nachgeahmt wurden. Ein sichtbares Zeichen dafür war das Denkmal "Schwerter zu Pflugscharen", das die russische Regierung vor dem UNO-Gebäude hatte aufstellen lassen. Es bezog sich auf die Bibelstellen Jesaja 4,2 und Micha 4,3. Das nähten sich Christen auf den Ärmel, aber es wurde von der Volkspolizei gewaltsam entfernt. So konnte die Friedensbewegung nur im Untergrund tätig werden. Am 9.10.1989 kam es zum entscheidenden Höhepunkt. An 8000 Menschen drängten sich in die Nikolai-Kirche, bereit zu einer Demo durch die Altstadt. Die SED-Partei wusste das und ließ viele schussbereite Soldaten aufmarschieren, nach dem Vorbild des Blutbades in Peking auf dem "Platz des himmlischen Friedens." Alle Beter versprachen, friedlich zu bleiben, und trugen brennende Kerzen in der Hand. Auf sie konnte man nicht gut schießen. So musste sogar die Staatssicherheit, gefürchtete staatliche Terrororganisation, klein beigeben. Ganz heimlich wurde das aufgenommen und im Westfernsehen gezeigt. Allen demokratisch gesinnten DDR-Bürgern gab das Mut und Hoffnung, was bald zur Öffnung der Berliner Mauer führte.

Diese Gewaltlosigkeit ging letztlich auf Jesus Christus und seine Jünger zurück. Mit Worten wie Selig sind die Friedfertigen, Liebe deinen Nächsten wie dich selbst und Einer trägt des anderen Last, die sie mit ihrem persönlichen Verhalten bestätigen, provozierten sie die auf Geld und Macht gegründeten Strukturen, ließen sich aber eher umbringen als von ihrer Überzeugung zu lassen.

Andere Beispiele sind Franz von Assisi, der kompromisslos seinem Heiland nachfolgte, und die Begründer der heutigen Diakonie, etwa Theodor Fliedner in Kaiserswerth, Friedrich von Bodelschwingh in Bethel und Johann Hinrich Wichern in Hamburg. Vor ihnen hatte es keine nennenswerte Krankenpflege in Europa gegeben. Als letzter sei noch Dietrich Bonhoeffer genannt, der, obwohl auf Hitlers persönlichen Befehl ermordet, mit seinem Gedankengut ganz wesentlich zum geistigen Wiederaufbau nach dem Krieg beigetragen hat. In etwa gehören auch Ometepe dazu und das Hilfswerk, das Pfarrer Daniel Boltner in der Demokratischen Republik Kongo aufgebaut hat.

Mit solchen Vorbildern können wir, die in Frieden und ohne Hunger leben, uns kaum vergleichen. Aber die zu bewältigenden Aufgaben wie Umweltschutz und Weltfriede sind nicht gering. Auch die Pandemie ist nicht besiegt. Die Spielregeln wie Maske und Abstand nehme ich sehr ernst. Und was die Bibel betrifft, die ich täglich zweimal zur Hand nehme: Da gibt es moderne Übersetzungen, die das Verstehen erleichtern, wie die Basis-Bibel, die können ganz schön helfen.

Mas nun?

Was ist nur los mit dieser Welt? Sie ist sich immer mehr am Wandeln. Wird völlig auf den Kopf gestellt, doch keiner weiß, wie richtig handeln.

Die Hitze auf der Erde steigt, der Himmel, er schließt seine Pforten. Die Auswirkung sich deutlich zeigt polar und auch an andren Orten.

Doch nicht alleine die Natur erleidet dieser Zeiten Qualen. Auch bei den Tieren zeigt die Spur: Sie müssen für den Wandel zahlen.

Die Menschheit, sie ist auch verwandelt. Geprägt von Egoismus, Neid, wird oft rücksichtslos gehandelt. Ein Jeder kaufe aus die Zeit!

Schaut man heut' ins Weltgeschehen sieht man, was man nie gedacht. Dass ein Virus, kaum zu sehen, in der Welt hat große Macht. Die Angst vor ihm legt lahm das Leben, es folgt, dass man sich isoliert. Dem Internet dies Chance kann geben, es uns das Hirn manipuliert.

"Fridays for Future" und Parolen helfen nicht viel in dieser Zeit. Ich sage es ganz unverhohlen: Nur Liebe zählt und Menschlichkeit.

Ich möchte das Bewusstsein schüren. Wir haben nur die eine Welt. Geht's weiter so, kann's dazu führen, dass sie in sich zusammenfällt.

Doch sollten wir nicht resignieren, auch wenn wir vieles nicht versteh'n. Vielmehr heißt es nun: reagieren und hoffnungsvoll ans Werke geh'n.

Verantwortung und Zuversicht, Ehrfurcht und Besonnenheit, schaden unsrer Menschheit nicht auf ihrem Weg durch diese Zeit.

Ambulanter Pflegedienst Sandra Zeiske

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

Ambulanter Pflegedienst Sandra Zeiske

Bechstraße 1 · 51674 Wiehl Tel. 0 2262/999 999 6 info@pflegedienst-s-zeiske.de www.pflegedienst-s-zeiske.de

- Tradition- Emotion- Innovationseit 150 Jahren
- 150 Jahre
 vor Ort
 jetzt und
 auch in Zukunft.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Das genossenschaftliche Modell und das Bekenntnis zur Region haben unsere Volksbank zu einem sicheren und verlässlichen Partner für den privaten Kunden und die heimische Wirtschaft gemacht.

Unsere 150-jährige Erfolgsgeschichte steht für Verlässlichkeit, gesellschaftliche Verantwortung, Tradition und Moderne.

150 Volksbank Oberberg eG