



# Offene Arbeit Senioren der Stadt Wiehl

Zeitschrift von Senioren für alt und jung ☺ 27. Jahrgang – Ausgabe 2 | 2024



Foto: Christian Melzer

Wiehler Vergangenheit – Dinge, die es nicht mehr gibt:

## Die alte Steinbreche in Alperbrück



## Inhalt

Seite

Zum Titelbild	3
Für unser tägliches Brot bitten ?	4
Künstliche Intelligenz (KI)	5
Der Seniorentreff Drabenderhöhe im evangelischen Gemeindehaus sucht „Nachwuchs“	6
Die unsichtbaren Helfer	7
Altenpflege	8
Mach einen Knicks...	9
Der Visionär und Raumfahrt pionier	10
Zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant	12
Fahrkostenregelung bei Krankenfahrten	13
Endlich Klartext bei Nahrungsergänzungsmitteln schaffen	14
Das kleine Weißbrot	15

## Impressum

### Herausgeber:

Stadt Wiehl  
OASE (Offene Arbeit für Senioren)

### Redaktion:

Brigitte Brandl, Jürgen Brandsch-Böhm, Dagmar Frensch, Ellen Keller, Manfred Merck, Ingrid Pott, 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: 15.07.2024

### Layout & Druck:

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

### Titelbild:

Christian Melzer

Nächste Ausgabe: 26.08.2024

### 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 (OASE- u. 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.

welpdruck

Drucken ist...

PAPIER BESONDERS MACHEN



DAS LEBEN BUNTER MACHEN



## Die Steinbreche in Wiehl-Alperbrück

Die oberbergische Grauwacke-Industrie war im regionalen Maßstab von erheblicher Bedeutung und im Stadtgebiet Wiehl um 1891 die Haupterwerbsquelle. Der Abbau in größerem Umfang erfolgte erst spät im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts mit der im Jahre 1897 an die Aggertalbahn anschließenden Wiehltalbahn und beeinflusste so die Entwicklung der dortigen Steinbruchbetriebe.

Die zur Jahrhundertwende entstandenen Straßenbilder der Städte waren ein Resultat der bergischen Steinindustrie. Auch am Wachstum des Schienennetzes der Eisenbahn und an der Gründung der Asphalt- und Betonstraßen war diese Steinindustrie erheblich beteiligt. Die Grauwacke ist geologisch ein Sandstein mit hoher Druckfestigkeit, der sich insbesondere für Schotter und Splitt aber auch für Bord- und Pflastersteine gut eignet. Eine weitere Absatzmöglichkeit eröffnete die Reichsbahn der bergischen Steinindustrie mit der Entscheidung, statt Kies Schotter als Packlage für den Gleisbau zu verwenden. Die Eisenbahn war Abnehmer und zugleich Transportmittel. Das bislang wertlos auf Halden gelagerte Abfallprodukt war verkaufsfähig.

Die erste Steinbrecheranlage in Alperbrück wurde 1902/03 durch



Arbeiter im Steinbruch Althöfer, Niederodenspiel, 1930er Jahre

die Reichsbahn gebaut und betrieben. Sie bestand aus einem Fachwerkgebäude. Mit dem Produkt „Schotter“ und der Reichsbahn als Auftraggeberin stiegen die Beschäftigtenzahlen in den Steinbrüchen sprunghaft an.

Die überlieferte Steinbrechanlage entstand 1926/27 und ersetzte die 1927 stillgelegte alte Anlage. Die Nachfrage nach Kleinschlag und Splitt war groß, doch die Weltwirtschaftskrise beendete den Höhenflug. 1935 wurde die Steinbrechanlage von der Linzer Basalt AG erworben. Die Steinindustrie hatte wieder Hochkonjunktur. Man lieferte Schotter für den Stra-

ßenbau und „die Arbeiten in der Eifel“, der Westwall benötigte Splitt und Schotter aus dem bergischen Land.

Um 1960 wurde die Steinbrechanlage stillgelegt und in Wiehl endete die etwa seit einem Jahrhundert industriell betriebene Produktion von Pflastersteinen und Schotter. Die Steinbreche in Alperbrück ist eine der letzten historischen Anlagen dieser Art im bergischen Land.

Brigitte Brandl

Quelle: Walter Buschmann  
„Die Steinbreche in Wiehl-Alperbrück“

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

(Johann Wolfgang von Goethe)



## Für unser tägliches Brot bitten?

Nur wer unter Hunger gelitten hat, versteht das Bitten um das tägliche .Brot.

Leben am Limit, daran können sich die Zeitzeugen des 2. Weltkrieges noch heute erinnern, an Lebensmittelknappheit und an den extrem langen, kalten Winter 1946/47. Das Leben war geprägt von den Anstrengungen, das aller Nötigste herbeizuschaffen. Man schätzt, dass allein in diesem Winter an den Folgen von Frost und Mangel mehrere 100.000 Deutsche gestorben sind.

Und heute? Der Supermarkt um die Ecke bietet uns volle Regale und wie selbstverständlich machen wir davon Gebrauch. Das Bitten um unser tägliches Brot ist den meisten von uns verloren gegangen. Ist uns bewusst, dass 828 Millionen Menschen weltweit hungern? Tendenz steigend. Besonders schmerzhaft ist das Sterben kleiner Kinder. Alle 13 Sekunden ist ein Kind unter 5 Jahre ein Opfer der Unterernährung. Die Welthungerhilfe arbeitet mit vielfältigen Strategien daran, den Hunger in der Welt bis 2030 zu beenden. Eine Mammutaufgabe.



Abfallcontainer mit noch genießbarem Gemüse und Obst

Bild: OpenIDUser2 in Wikipedia

Kaum zu glauben ist, dass tonnenweise Lebensmittel weggeworfen werden. Neue Studien gehen davon aus, dass 40 % der weltweit produzierten Lebensmittel nicht auf den Teller sondern in der Tonne landen, allen voran in den privaten Haushalten. Die Gründe sind vielfältig: Angefangen vom „Haltbarkeitsproblem“, über falsche Mengenplanung bis hin zu „Es schmeckt nicht“. Die Konsumenten sind es also, deren Einkauf- und Ernährungsgewohnheiten entscheiden, ob aus dem Gemüse eine leckere Suppe oder Müll wird.

Auch für das Klima ist das Vernichten von Lebensmitteln ein riesiges Problem. Lebensmittelabfälle verursachen Treibhausgase, die der Wirkung von 9,3 Milliarden Tonnen CO<sub>2</sub>, also etwa so viel wie USA und die Europäische .Union zusammen jährlich frei setzen. Dabei steht die Entsorgung von Fleisch an erster Stelle.

Von Hunger am stärksten betroffen ist Afrika. Hauptgründe des Hungers sind Konflikte, Kriege, Missernten infolge des Klimawandels und Armut. Sich weitgehend mit diesem Thema zu befassen, würde Seiten füllen. Hilfsorganisationen sind ständig auf der Suche nach Lösungen. Unterstützen wir sie mit unserem Tun für eine bessere Welt, indem wir nur das kaufen, was wir auch essen und keine Lebensmittel wegwerfen.

Durch meinen Artikel habe ich mich intensiv mit dem Hunger in der Welt auseinandergesetzt. Ich bin betroffen und stelle fest, dass ich mich noch mehr einsetzen muss für Menschen, die jeden Tag Hunger leiden.

*Ingrid Pott*

Quelle: Evangelisches .Erwachsenbildungswerk



### KURIOSE GESETZE

- In Großbritannien darf man sein Haustier sich nicht mit einem Haustier aus dem Königshaus paaren lassen.
- In Frankreich ist es verboten, ein Schwein Napoleon zu nennen.
- In Victoria, Australien, ist es unzulässig, eine Glühbirne auszutauschen, wenn man kein Elektriker bist.



# Künstliche Intelligenz (KI):

## Chancen, Risiken und unsere gesellschaftliche Verantwortung

Die rasend schnelle Entwicklung der Künstlichen Intelligenz beeinflusst zunehmend unseren Alltag. Von selbstfahrenden Autos über smarte Assistenzsysteme bis hin zu personalisierter Werbung – die Einsatzmöglichkeiten von KI sind vielfältig.

Im Gesundheitswesen kann KI z.B. in der Früherkennung von Krankheiten eine große Rolle spielen. Durch die Analyse großer Datenmengen ist KI auch in der Lage, personalisierte und individuelle Therapieansätze zu liefern. Insbesondere im medizinischen Bereich, beispielsweise bei Operationen oder im Bereich Altenpflege wird KI in Zukunft immer stärker eingebunden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Pflegekräfte durch Roboter ersetzt oder ältere Menschen nur noch durch Maschinen gepflegt werden. Es geht darum, dass KI-Systeme Mitarbeiter in der Pflege entlasten, indem sie z.B. Organisatorisches oder Monitoring übernehmen. Die so entstehenden Ressourcen könnten vom Pflegepersonal genutzt werden, um sich wieder intensiver um ihre Patienten zu kümmern. Ein großer Gewinn für die Zwischenmenschlichkeit!

Sogenannte Chatbots – das sind virtuelle Assistenten, die in Textform mit Menschen kommunizieren können, Fragen beantworten, Informationen bereitstellen oder einfache Aufgaben lösen – wie z.B. „ChatGPT“ von der Firma OpenAI oder „Gemini“ von Google – sind seit langem in aller Munde und für jeden bislang kostenfrei (in den Basisversionen) nutzbar.

Eine der faszinierendsten Aspekte von KI liegt in ihrer Fähigkeit, uns im Alltag zu unterstützen. Sie kön-



nen uns an Medikamenteneinnahmen erinnern, sie können helfen, den Alltag besser zu organisieren, Gedichte schreiben, oder sich auf menschlicher Ebene mit uns unterhalten.

Chatbots geben in Sekunden Antworten auf unsere Fragen, präsentieren sogar Ratschläge und Empfehlungen, um uns so bei der Entscheidungsfindung zu helfen. Ob für Schule, für Beruf oder für den privaten Gebrauch, KI ist überall einsetzbar. Das Interessante dabei ist, dass Chatbots selbst lernende Systeme sind. Sie haben zwar kein „Gehirn“ wie wir, aber in Bruchteilen von Sekunden berechnen sie, wie wahrscheinlich etwas ist. Erst berechnen sie, was Menschen mit einer Frage vielleicht meinen könnten, danach berechnen sie, was die Antwort sein könnte.

Als im November 2022 ChatGPT für jedermann nutzbar wurde, hat es keine 8 Wochen gedauert, bis ca. 100 Millionen Nutzer (!!)

diesen Chatbot ausprobiert hatten. Jeder wollte wissen, was ChatGPT kann – und das Ergebnis war in der Tat phänomenal.

Bei aller Euphorie sollten wir jedoch auch nicht die Risiken, Ge-

fahren und Herausforderungen aus den Augen verlieren. Ein Thema, was wir alle sicherlich kennen, ist der Datenschutz und die Privatsphäre. KI basiert auf der Verarbeitung großer Datenmengen. Es ist unumgänglich, die Privatsphäre der Nutzer zu schützen und Missbrauch zu verhindern sowie klare Datenschutzrichtlinien zu etablieren. Ein ethisches Problem könnte zudem im Verlust von Arbeitsplätzen durch die Übernahme komplexer Aufgaben durch die KI liegen. Hier muss beachtet werden, dass der Einsatz von Künstlicher Intelligenz nicht zu sozialen Ungleichheiten führt. Die Schaffung neuer Qualifikationen bzw. neuer Arbeitsplätze sollte auf jeden Fall mit dieser neuen Technologie einhergehen. Wird KI mit „falschen Daten“, vielleicht in krimineller Absicht, gefüttert, können Rassismus oder Diskriminierung etc. durch das KI-System die Folge sein. Nur, um mal einige Negativ-Beispiele zu nennen.

Die Verantwortung liegt nicht nur bei Politik und Wirtschaft, sondern auch bei uns als Gesellschaft bzw. als Nutzer von Künstlicher Intelligenz. Es ist unsere Aufgabe, KI verantwortungsbewusst einzusetzen. Eine Schlüsselrolle liegt meiner Ansicht nach auch in der Bildung und Aufklärung. Es wäre gut, wenn wir alle ein grundlegendes Verständnis für die Funktionsweise der KI entwickeln. Nur so können wir aktiv an der Gestaltung der neuen Technologien teilnehmen und ihre Auswirkungen positiv beeinflussen. Auch wenn die Fähigkeiten von ChatGPT und anderer künstlicher Intelligenz heutzutage beeindruckend sind, dürfen wir nicht vergessen, dass es noch sehr viel „Luft nach oben“, also Raum für Verbesserungen und Korrektu-



ren gibt. Denn Chatbots machen auch Fehler! Genau daran arbeiten Forscher, Entwickler und KI-Unternehmen. In den kommenden Jahren werden wir ganz bestimmt beobachten können, welche weitreichenden Durchbrüche im KI-Bereich geschehen. Denn eines ist gewiss: KI wird nie wieder aus unserem Leben verschwinden. Sehen wir es als Chance!

Ach, übrigens: Die KI ChatGPT (und alle anderen Chatbots ebenfalls) hat keine eigene Persönlichkeit, die KI empfindet nichts, und

kann sich nicht in andere „hineinversetzen“ – Empathie ist ihr (noch!) fremd! Es wird wahrscheinlich einige Jahre dauern, bis uns Künstliche Intelligenz auch hier eingeholt hat.

Die Entwicklung jedenfalls wird nicht stehenbleiben. Es gibt auch deutsche Unternehmen, die sich mit dieser Materie eingehend befassen, KI-Systeme entwickeln und ChatGPT etc. durchaus das Wasser reichen können. Die Bundesregierung fördert ja den Fortschritt von KI.

Ich finde es gut, dass Deutschland hier ebenfalls den Fuß in der Tür hat, Arbeitsplätze und Fachkräfte generiert bzw. ausbildet und so dieser Entwicklung nicht hinterherhinkt.

In einer Welt, in der KI immer mehr Präsenz zeigt, müssen wir uns bewusst sein: WIR gestalten die Zukunft – und tragen die Verantwortung dafür, dass KI die Grundwerte und die Würde des Menschen nicht gefährdet.

*Dagmar Frensch*

## Der Seniorentreff Drabenderhöhe im evangelischen Gemeindehaus sucht „Nachwuchs“



Viele kennen die Situation, wenn man älter geworden ist, der Partner vielleicht schon verstorben ist, dann zieht man sich mehr und mehr vom gesellschaftlichen Leben zurück. Ich kenne die Situation, weil ich sie bei meiner Schwiegermutter erlebt hatte.

Sie ging täglich zum Einkaufen, da traf sie ihre Leute. Dann ein paar häusliche Erledigungen, das Mittagessen pünktlich um 12 Uhr. Dann ein Pauschen und den Rest des Tages verbrachte sie mehr oder weniger vor dem Fernseher. Sie merkte nach einer gewissen Zeit, dass ihr das überhaupt nicht guttat, sie wurde träge, fand immer weniger Interesse an anderen Dingen und ihre Hobbies pflegte sie nicht mehr.

Meine Frau und ich sind seit 20 Jahren für den Seniorennachmittag in Drabenderhöhe verantwortlich und arbeiten darüber hinaus mit unseren Angeboten in Tagespflegen und Seniorenheimen. So konnten wir unsere Else dazu überreden, einmal in der Woche mit uns nach Drabenderhöhe zu fahren und sie besuchte regelmäßig mehrmals in der Woche die Tagespflege. Auf diese Art und Weise konnten wir der genannten Entwicklung entgegenwirken.

**Der Seniorentreff in Drabenderhöhe findet jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr im evangelischen Gemeindehaus statt und wir haben noch einige Plätze frei.**



Unsere Nachmittage gestalten sich vielseitig. Wir singen lustige Lieder, die jeder mitsingen kann und die mit der Gitarre begleitet werden. Dann hat jeder was zu erzählen oder wir lauschen dem einen oder anderen Kurzbeitrag, der uns dann schon auf das Kaffeetrinken einstimmt.

In der zweiten Hälfte unseres Nachmittags ist Zeit für vieles. Regelmäßiges Gedächtnistraining und Gymnastik im Sitzen und wer kann, auch im Stehen. Ab und zu zeigen uns zwei unserer Teilnehmer ein selbstproduziertes Video. So „verreisen“ wir gelegentlich

mal zu den Nord- und Ostseeküsten oder wir fliegen mal schnell auf die Kanaren.

Wäre das nicht auch was für Sie? Überlegen Sie nicht lange, kommen Sie einfach schon am nächsten Dienstag um 15 Uhr ins Gemeindehaus in Drabenderhöhe. Das Ganze geht ohne Voranmeldung und ohne Beitragszahlung!

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihre Petra Peters-Hensel und Michael Hensel*

## Die unsichtbaren Helfer

Abseits vom Wohnbereich im Keller steht ein altdeutscher Wohnzimmerschrank, gefüllt mit nicht mehr benötigten Gegenständen. Unter anderem lagern hier auch viele 8-mm-Filme und viel Zubehörmaterial.

Initiiert von meinem Onkel in Hamburg begann ich sehr früh mit 8-mm-Filmen zu arbeiten. Mein Onkel war ein begeisterter Schmalfilmer. Gemeinsam mit ihm habe ich den ersten Tonfilm „Hamburger Durchreise“ hergestellt. Weitere Filme folgten, aber der Zeitaufwand war immens. Nach Gründung der Familie waren andere Aufgaben wichtiger und so blieb alles liegen. Sehr gern hätte ich damals die Hilfe der Heinzelmännchen in Anspruch genommen, wenn es sie denn gäbe.

Bei vielen Spaziergängen mit meinen Eltern durch die Wälder rund um Gummersbach, kamen wir oftmals an einer Höhle vorbei. Mein Vater erzählte uns Kindern, dass hier Zwerge wohnen, die den Menschen helfen würden. Ich war jedes Mal länger vor dem Eingang stehengeblieben und habe gewartet, ich wollte doch unbedingt einen Zwerg sehen. Leider erfolglos. Es gibt viele Geschichten und Sagen, die von Heinzelmännchen,



**Die wohl bekanntesten Wichtel: Die Heinzelmännchen von Köln.**

© Raimond Spekking / CC BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons)

Wichteln, Zwergen, unterirdischen Erdgeistern, Kobolden usw. berichten. So auch bei uns an vielen Stellen im Oberbergischen:

Unterhalb der alten Feste Bieberstein stand früher an der Wiehl eine Wassermühle, in der ein fleißiger Müller seinem Handwerk nachging. Als Lohn für seine Arbeit behielt er den vierten Teil der Getreidekörner für sich. Seine Berufskollegen nahmen allerdings den dritten Teil. Immer wenn der Müller das schwere Mühlrad antrieb, glaubte er aus dem Geknarre die Worte zu hören: „Den dritten Kern, den hätt' ich gern – den dritten Kern, den hätt' ich gern!“ Aber der Müller blieb standhaft und ließ sich nicht darauf ein. Diese

Redlichkeit bemerkten die Zwerge, die damals im Dümpel, einem Hügel bei Remperg, wohnten. Sie beschlossen, dem ehrlichen Müller nach Kräften zu helfen. Immer wenn er abends die Kornsäcke für den anderen Tag bereitgestellt hatte, kamen sie nachts und mahlten den ganzen Vorrat des Getreides zu feinstem Mehl. Am nächsten Morgen standen dann die Mehl- und Kleiesäcke zum Abholen bereit. Von der Hilfe der Zwerge hat der Müller nie etwas verraten.

Zwischen Remperg und Heienbach lag noch vor mehr als 150 Jahren eine große Heide „Heimisch“ genannt, die den beiden Dörfern als Kuhweide diente. Jeden Frühling trieb ein Hirte das Vieh auf



die Höhe der Weide. Gleichzeitig, aber unsichtbar, half dem Hirten ein Zwerg. Das spürte der Hirte und deshalb bekam er jeden Tag ein Butterbrot auf den Torpfosten gelegt. Im Herbst, wenn die Tiere wieder in den Stall getrieben wurden, verschwand auch der Zwerg, war aber im Frühjahr wieder zur Stelle. Eines Tages verlor der Zwerg in einem Sturm sein Hütlein, das ihm als Tarnkappe diente und unsichtbar machte. So wurde seine kleine Gestalt sichtbar und von einem Bauern gesehen. Der erkannte, wie ärmlich und zerlumpt der kleine Mann war. Daraufhin beschloss der Bauer, für ihn einen neuen Anzug schneiden zu lassen. Als das Kleidungsstück fertig war, wurde es am Tor auf den Pfosten gehängt. Der Bauer sah noch, wie der Zwerg den neuen Anzug an sich nahm und damit verschwand. Er wurde nie mehr gesehen.

Als die Burg Bieberstein belagert wurde, sollen die Zwerge durch ihre unterirdischen Gänge die Menschen in der Burg mit Nahrungsmitteln versorgt haben. Nahe dieser Burg lag die Hammerwiese. Wenn die Bauern Heu machten, kamen die Zwerge regelmäßig aus ihren Höhlen, kletterten auf einen hohen Baum und schauten der Arbeit zu. Ein Knecht bemerkte die Anwesenheit der Zwerge an der Bewegung eines Astes. Diesen Ast sägte der Knecht in der Nacht an und als die Zwerge am anderen Morgen den Baum wieder bestiegen brach der Ast ab. Die Zwerge fielen holterdiepolter auf den Wiesengrund. Darüber waren sie derart verärgert, dass sie ihre Habseligkeiten packten und den Ort sofort verließen. Niemand weiß, wo sie geblieben sind.

Zwerge sind kleinwüchsige Fabelwesen des Volksglaubens. Sie

wohnen in den Bergen, Felsen und unterirdischen Höhlen. Ihren Ursprung haben sie in der nordischen Mythologie. Die Zwerge sind in vielen Handwerksberufen tätig. Man sieht sie als bärtige Männchen mit Zipfelmütze und langem Bart. Auch in den Volksmärchen der Gebrüder Grimm sind sie weltweit prägend dargestellt, besonders in dem Zwergmärchen „Schneewittchen“. Sie kommen oft auch während der Nacht in die Häuser und Werkstätten. Wenn sie bei ihrer Arbeit überrascht werden, verschwinden sie für immer.

So schließe ich nun die Türen des Wohnzimmerschranks und überlasse die geordnete Unordnung meines ersten Hobbys, technisch vollkommen überholt, anderen Menschen, Heinzelmännchen?

*Manfred Merck*

## Altenpflege

„Mein Freund, der Roboter“ ist die Gesundheits-Kolumne im Kölner Stadt-Anzeiger heute überschrieben. Daraus erfahre ich, dass Versuchspersonen gleichermaßen mitleidig reagieren, wenn Menschen oder Roboter in Videos brutal behandelt werden. Die komplizierten Versuchsanordnungen hätte man sich sparen können, indem man mich befragt hätte. Noch heute – kurz vor 70 – schäme ich mich, dass ich in einem kindlichen Wutanfall meinen geliebten Teddy an den großen Füßen gepackt und wiederholt auf den Boden geknallt habe.

Für mich ist also selbstverständlich, dass man zu unbelebten Objekten ein emotionales Verhältnis aufbauen kann. Die meist weiblichen Vornamen, die Autobesitzer einst ihren Fortbewegungsmitteln gaben, deuten in eine ähnliche Richtung. Soll man jedoch daraus schließen, dass die Altenpflege demnächst getrost putzigen Robotern überlassen werden kann? Es wird argumentiert, dass „sich Angehörige, Schwestern und Pfleger auf Zuwendung und Gespräch konzentrieren“ können, weil „der Roboter die schwere Pflegearbeit übernimmt. Bei Haushaltsgeräten hat diese schöne Vision von einer Arbeitsteilung leider noch nie funktioniert. Jede kluge neue Maschine sollte angeblich Zeit ersparen,

die von der Hausfrau dann mit einem guten Buch unter der Leselampe verbracht werden konnte, nachdem sie ausgiebig mit ihren Kindern gespielt hatte. Stattdessen stiegen mit den vermeintlich segensreichen Erfindungen die Ansprüche an die Hausfrau: man sollte nun vom peinlich sauberen Fußboden essen können – und damit das Essen nicht entsprechend schmeckte, musste sich Mutter auch noch in eine Dreisterne-Köchin verwandeln, denn Zeit hatte sie, dank der Maschinen, jetzt ja reichlich.

Auf die Altenpflege übertragen heißt das: den überarbeiteten Pflegekräften verhelfen die Roboter nicht zu der dringend notwendigen Muße für Zuwendung und Ansprache, sondern allenfalls zu größeren Revieren. In der gesparten Zeit werden sie also noch mehr Pflegebedürftige betreuen müssen.

Was wir brauchen, sind keine niedlichen Roboter, die Tabletten holen und den Tisch decken, sondern ein völliges Umdenken. Erst wenn Dienstleistende angemessen bezahlt werden, wird sich der Pflegenotstand beheben lassen – vielleicht sogar mit einheimischen Pflegekräften.

*Dagmar Eckermeier*



## Mach einen Knicks...

„Kind, mach einen Knicks, wenn du der Tante Hedwig die Hand gibst“, sagte meine Mutter, und schaute meine Schwester und mich mahnend an. Wir gehorchten und taten das, was man von gut erzogenen, braven Kindern erwartete. Die Worte meiner Mutter klingen mir noch heute in den Ohren, wenn ich an den Besuch von der Tante und dem Onkel denke. „Und du machst einen Diener...“. Mama war unerbittlich und schob meinen kleinen Bruder zum Onkel hinüber. Onkel Josef lächelte gütig und strich ihm wohlwollend über den Kopf. Tante Hedwig nickte zustimmend und tätschelte meinem Bruder die Wange.

Meine Geschwister und ich hätten diese Verwandtenbesuche gerne vermieden, wenn da nicht Schnuppi gewesen wäre. Schnuppi war ein kleiner Hund. Genauer gesagt ein Jack Russel Terrier, und Onkel Josefs ganzer Stolz. Schnuppi durfte durch unseren Rosengarten toben, er durfte unsere Hühner jagen und auf Mamas Sessel seinen Mittagsschlaf machen. Onkel Josef lachte nur und steckte dem Hund kleine Kuchenstücke zu. Er tat das stets sehr unauffällig, aber meine

Mutter hatte seine Aktion natürlich sofort bemerkt und rügte sein Verhalten.

„Wie soll ich den Kindern gutes Benehmen beibringen, wenn du kein gutes Vorbild bist.“ So, oder so ähnlich liefen die Nachmittage ab, wenn Tante Hedwig und Onkel Josef uns zur Kaffezeit besuchten. Dass wir still auf unseren Stühlen sitzen mussten, wussten wir ja, aber dass wir den Mund halten mussten, wenn Erwachsene sich unterhalten, fiel uns schon sehr schwer. Dabei hatten wir doch so viel zu erzählen.

„Ihr bleibt sitzen, bis alle aufgeessen haben.“ Das konnte manchmal ganz schön lange dauern. Ja, ein Kind zu sein, war früher manchmal ganz schön kompliziert.

Ganz anders war es, wenn wir bei Oma und Opa zu Besuch waren. Dort durften wir all das machen, was in unserem Elternhaus verboten war. Oma nahm uns ganz fest in den Arm, wenn wir ihr entgegen liefen. Wir durften die Hühner mit Kuchenkrümel füttern und unser Butterbrot draußen auf dem Rasen zwischen den Apfelbäumen essen.



Der Knicks – Gemälde von William-Adolphe Bouguereau (1825-1905)

Die Bäume boten uns Schatten, und die Hühner und Schafe liefen frei umher, als wären sie ein Teil der Familie. Opa brachte uns oft zum Lachen, wenn er Geschichten von früher erzählte.

So verging die Zeit. Ich wurde älter und irgendwann startete ich in ein neues Leben, in ein selbstständiges Leben. Heute, wenn ich an meine Kindheit denke, wird mir bewusst, dass die guten Umgangsformen, die ich von meinen Eltern gelernt habe, weit mehr waren, als einfache Regeln des Anstandes. Sie haben mir gezeigt, wie man mit Respekt und Höflichkeit durchs Leben geht. Die Werte, die mir vermittelt wurden, haben mir geholfen, mich in verschiedenen Situationen angemessen zu verhalten.

Helga Licher





# Der Visionär und Raumfahrtpionier

## Meine Begegnung mit Hermann Oberth vor 70 Jahren in Berlin

Meine Eltern hatten in der Tageszeitung gelesen, dass Hermann Oberth im Amerikahaus in Berlin einen Vortrag über seine Bücher zum Thema Raumfahrt halten würde. Das war im Jahr 1953. In dem Jahr wurde er auch Ehrenmitglied der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Raumfahrt, Luzern. Der Name war meinen Eltern geläufig, stammte doch Hermann Oberth, wie meine Familie, aus Siebenbürgen. Ich setzte mich als 13jähriger auf mein Fahrrad und wollte das Ereignis miterleben. Diese Begegnung ist mir wieder in den Kopf gekommen, als ich gelesen hatte, dass es 100 Jahre her ist, dass Hermann Oberth sein Buch „Die Rakete zu den Planetenräumen“ veröffentlicht hat.

### Der Wissenschaftler Hermann Oberth

Er wurde am 25. Juni 1894 in Hermannstadt in Siebenbürgen geboren. Damals gehörte Siebenbürgen zum Königreich Österreich-Ungarn. Er war also ein österreich-ungarisch-deutscher Physiker und Raketepionier. Er gilt als der Begründer der wissenschaftlichen Raketentechnik und Astronautik sowie als prophetischer Initiator der Raumfahrt. Er hat sich auch intensiv mit der Weltraummedizin befasst. Sein Großvater und auch sein Vater waren anerkannte Chirurgen. So kam es, dass Hermann Oberth zunächst ein Studium der Medizin begann, um dann zur Physik zu wechseln. Diese „Doppelausbildung“ kommt zum Tragen, da er bei seinen Betrachtungen (Visionen) auch immer den Mensch in den Mittelpunkt stellt, z.B. Anpressdruck bei einer Beschleunigung oder Druckanzüge im Weltraum.

Schon als Jugendlicher war er ein begeisterter Leser der futuristischen Romane von Jules Verne. Bereits in jungen Jahren stellte er Überlegungen an, ob eine Reise zum Mond mit einem aus einer großen Kanone abgefeuertes Raumschiff, wie es Jules Verne in seinen Romanen beschreibt, möglich sei. Mit Hilfe von physikalisch-mathematischen Überlegungen konnte er nachweisen, dass das nicht möglich sein konnte. Den gewaltigen Anpressdruck beim Abschuss hätten die Reisenden nicht überleben können. Stattdessen kam Oberth bald zu dem Schluss, dass eine solche Reise nur mit einer Rakete zu realisieren wäre.

Sein Forscherdrang ließ ihn auch einfache Experimente machen. So probierte er das Rückstoßprinzip mit einem Kahn voller Steine aus. Er warf sie nach hinten raus und der Kahn bewegte sich tatsächlich nach vorne. Sein oben erwähntes Buch war eigentlich seine Dissertation, die aber keine Anerkennung fand, da es

keinen Wissenschaftler gab, der diese Arbeit bewerten konnte.

### Raketen-Vorgeschichten und zeitgemäßes Umfeld

Vor ca. 800 Jahren sollen die Chinesen Feststoffraketen bereits als Waffe eingesetzt haben, nicht um Menschen zu töten, sondern deren Pferde zu erschrecken. Vor etwa 650 Jahren werden in Europa erste Raketen erprobt. 1550 fand der erste dokumentierte Start einer Rakete statt. Sie wurde von Konrad Haas entwickelt und in Hermannstadt gestartet. Im Krieg 1804 wurden die Congreve'schen Raketen als Brandwaffen auch gegen Schiffe eingesetzt. Um ca. 1850 wurden Feststoffraketen entwickelt, die bis zu 5 km weit fliegen konnten. Etwa 70 Jahre später hatte dann Hermann Oberth sein Buch veröffentlicht (1923). Erst 1926 wurden die Flüssigstoffraketen entwickelt, da sie effektiver waren.

Im Internet habe ich zum Thema „Geschichte der Raumfahrt“ folgenden Eintrag gefunden:

Zu den Vordenkern zählen vor allem der russische Physiker und Astronom Konstantin Ziolkowski (1857–1935), der US-amerikanische Physiker Robert Goddard (1882–1945) und der österreichisch-ungarisch-deutsche Mediziner und Physiker Hermann Oberth (1894–1989), die unabhängig voneinander erkannt haben, dass die bisher für Feuerwerke und militärische Zwecke verwendeten Feststoffraketen zu schwach sein würden, um den Weltraum zu erreichen. Daher schlugen sie die Verwendung von flüssigen Raketentreibstoffen (Wasserstoff, Sauerstoff und Kohlenwasserstoffen) und das Prinzip der Mehrstufenrakete vor. Sie arbeiteten unabhängig voneinander am Flüssigkeitsraketenantriebwerk, der Kühlung der Brennkammer und der Steuerung der Rakete mittels Strahlruder und Kreiselinstrument und stellten mit der Raketengrundgleichung auch das Prinzip der Mehrstufenrakete auf eine wissenschaftliche Basis. Sie befassten sich auch mit Fragen des Betriebs von Raumstationen, der industriellen Nutzung des Welt-raums und der Nutzung seiner Ressourcen. ([https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte\\_der\\_Raumfahrt](https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_der_Raumfahrt))

### Der Vortrag

Es war ein Genuss Hermann Oberth zu erleben. Seine Ausdrucksweise und sein Deutsch waren die eines Siebenbürgers. So stellte ich mir einen Professor (Oberschullehrer in Siebenbürgen) vor. Er war ja auch eine gewisse Zeit als Gymnasiallehrer in Siebenbürgen



tätig. Mit Hilfe von Dias erklärte er uns Zuhörern, wie er sich das Verlassen der Erdatmosphäre und der Erdanziehungskraft vorstelle. Er hatte auch die Flugbahn einer Rakete berechnet und die Geschwindigkeit, die benötigt wurde, um in das Weltall vorzustoßen. Besonders Interessant waren die Erklärungen der Komplexität der Raumfahrt. Er beschrieb die zu erwartenden Schwierigkeiten in der Schwerelosigkeit, das Fehlen des atmosphärischen Druckes, die Beherrschung der zu erwartenden Temperaturverhältnisse, sowie der Antrieb und die Navigation in der Schwerelosigkeit. Da funktioniert kein Kompass, kein Druckmesser für die Höhenbestimmung, eigentlich nichts, was damals als Steuerelement für Fluggeräte benutzt wurde. Selten vertieft er seine Aussagen mit mathematischen Berechnungen. Der Druckanzug hatte sehr starke Ähnlichkeiten mit dem Anzug des ersten Mondbesucher Neil Alden Armstrong, der dann 16 Jahre später (am 21. Juli 1969) den Mond betrat.

Auch beschrieb er die Schwierigkeiten, die ein Astronaut hat, wenn er Reparaturen im Außenbereich der Rakete zu erledigen habe. Mich, als technisch interessierter Junge, waren die Ausführungen zu seinen Raketenmodellen sehr spannend, wie er berechnete für welche Schubkräfte der Raketenmotor ausgelegt werden müsse, warum er mit der Entwicklung von drei stufigen Raketen rechnet und warum Feststoffraketen nicht die notwendige Geschwindigkeit erreichen würden. So konzentrierte er sich auf die mit Flüssigkeit betriebene Raketen.

Nach seinem Vortrag war ich überzeugt, dass ich noch die Landung auf dem Mond erleben würde.

#### Das „Raketen-Vermächtnis“ von Hermann Oberth

Bei einigen Nachforschungen zu diesem Artikel bin ich auf interessante Artikel gestoßen. Allerdings würde es diesen Rahmen sprengen, die teils sehr ausführlichen Schilderungen hier wieder zu geben.

Auf die Frage, was in der modernen Raumfahrt auf Oberth zurückgehe, antwortete Prof. Dr. Ulrich, ehemaliger Astronaut und Lehrstuhlinhaber für Raumfahrttechnik an der TU München: „Einfach alles! Seine Bücher haben die Grundlagen für die moderne Raumfahrt geschaffen“.

Sein bekanntestes Werk wurde „Die Rakete zu den Planetenräumen“ (1923), das 1929 in erweiterter Form unter dem Titel „Wege zur Raumschiffahrt“ erschien. Darin stellte er auch das von ihm erfundene Ionentriebwerk vor. Außerdem, stellte er folgende Thesen auf:



Dr. Wernher von Braun hält den begehrten Hermann-Oberth-Preis, der ihm von Professor Oberth während des Banketts der Alabama Section der American Rocket Society (ARS) am 19. Oktober 1961 überreicht wurde. Der Oberth-Preis wurde für herausragende technische Leistungen auf dem Gebiet der Raumfahrt oder zur Förderung und Weiterentwicklung der Raumfahrtwissenschaften verliehen.

Bild: NASA MSFC 9131101 in Wikimedia Commons

- Prämisse 1: Beim heutigen Stand der Wissenschaft und der Technik ist der Bau von Maschinen, die höher steigen können, als die Erdatmosphäre reicht, wahrscheinlich.
- Prämisse 2: Bei weiterer Vervollkommnung können diese Maschinen derartige Geschwindigkeiten erreichen, dass sie nicht auf die Erdoberfläche zurückfallen müssen und sogar imstande sind, den Anziehungsbereich der Erde zu verlassen.
- Prämisse 3: Derartige Maschinen können so gebaut werden, dass Menschen (wahrscheinlich ohne gesundheitlichen Nachteil) mit emporfahren können.
- Prämisse 4: Unter gewissen wirtschaftlichen Bedingungen kann sich der Bau solcher Maschinen lohnen. Solche Bedingungen können in einigen Jahrzehnten eintreten.

Mit dem Start des Sputnik 1957 und dem Flug von Juri Gagarin 1961 ins Weltall wurden diese, am Anfang der 1920er Jahre noch vollkommen utopischen Gedanken, weniger als vier Jahrzehnte später in die Realität umgesetzt.

Abschließend möchte ich feststellen, dass Hermann Oberth, meiner Meinung nach, einer der hervorragenden Köpfe ist, auf die wir Siebenbürger besonders stolz sein können.

*Jürgen Brandsch-Böhm*

#### Anmerkung der Redaktion:

Ohne Zweifel war Hermann Oberth einer der führenden Köpfe der Physik und Raketenforschung. Er hatte jedoch auch eine andere Seite: So gilt er auch nach dem zweiten Weltkrieg noch als Unterstützer des nationalsozialistischen Gedankengutes, weshalb der Rat der Stadt Wiehl das ehemalige „Hermann-Oberth-Haus“ in Drabenderhöhe in Kulturhaus Drabenderhöhe umbenannte.



## Zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant



Immanuel Kant 22. 04. 1724 - 12. 02. 1804

**„Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen“.**

Was für ein großartiger Satz. Er stammt aus Kants Werk „Kritik der reinen Vernunft“. Dieses Werk erschien Mitte des 18. Jahrhunderts, zu Beginn der „Aufklärung“.

Von außen betrachtet begann die Zeit der Aufklärung mit dem Sturm auf die Bastille in Paris. Die Menschen hatten genug von der Bevormundung und Verklärung durch den Adel und die Kirche/Fürstbischöfe. So erging es den Bürgern nicht nur in Frankreich, sondern in ganz Europa. Die Menschen waren überwiegend ungebildet und in völliger Abhängigkeit von Adel und Kirche. Mit dem Sturm auf die Bastille gab es den berühmten Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte und die Kräfte, die dadurch frei wurden, waren nicht mehr aufzuhalten.

Kant war ein wichtiger deutscher Philosoph zu Beginn der Aufklärung. Sein bedeutendes Werk „Kritik der Vernunft“ hatte sehr großen Erfolg an den Universitäten, viele Studenten kamen an die Uni nach Königsberg, weil Kant dort lehrte. Er gab viele bedeu-

tende Schriften heraus, z.B. zu den Themen Religion, Rechtswissenschaften und Weltfrieden. Er machte Vorschläge, wie man eine Welt ohne Krieg erreichen könne:

1. Republiken gründen. Eine Republik ist laut Kant gekennzeichnet durch eine gewählte Legislative und durch Gleichheit vor dem Gesetz.
2. Die Republik in einer Föderation zusammenschließen. Staaten, die durch Handel miteinander verbunden sind, werden keinen Krieg gegeneinander führen. Kant meint, alle Länder streben nach Wohlstand, was ist da näher als eine Handelsföderation. Das führe weder zu einer gleichförmigen Ideologie, Kultur, Religion oder Sprache.
3. Für Kant ist es ganz wichtig, dass sich die Menschen im gegenseitigen Respekt begegnen. Solange wir andere Völker und Kulturen als böse oder minderwertig ansehen, kann es keinen dauerhaften Frieden geben.

Am deutlichsten erkennen wir Kants Ideen heute in der Europäischen Union. Ein weiterer Satz von Kant, den ich großartig finde, lautet „Handle so, dass du die Menschen jederzeit als Zweck und niemals bloß als Mittel brauchst.“ Anders ausgedrückt, Menschen sind keine Werkzeuge, die wir beliebig benutzen sollen. Alle Menschen besitzen einen eigenen Wert. Jeder Mensch zählt und jeder Mensch hat eine Würde.

Das war jetzt ein ganz kleiner Einblick in die Gedankenwelt Kants. Aber wie aktuell für unser heutiges Leben. Der wichtigste Satz ist für mich: „Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen!“. Dieser Satz ist heute wichtiger denn je. Denn wir werden heute von Informationen überflutet. Aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Religion, Werbung etc. Alle erklären uns, was gut und richtig für uns ist.

Aber da sollten wir uns zunächst erst einmal selber fragen:

- Ist das logisch?
- Ist das sinnvoll?
- Will ich das, brauche ich das?

Hören wir nicht auf, nach der objektiven Wahrheit zu suchen, ohne die subjektive zu vergessen.

Das Leben kann durchaus spannend sein. Bleiben Sie skeptisch, wachsam und haben Sie Mut sich ihres eigenen Verstandes zu bedienen!

*Jutta Weins*



## So bekommen Sie Krankenfahrten zum Arzt oder ins Krankenhaus bezahlt

# Fahrkostenregelung bei Krankenfahrten

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten für Fahrten, die im Zusammenhang mit einer Leistung der Krankenkasse aus medizinischer Sicht zwingend notwendig sind. Neben Kosten für Fahrten zu stationären Behandlungen übernehmen Kassen unter bestimmten Bedingungen auch die Kosten für Fahrten zu ambulanten Behandlungen.

### Voraussetzungen für die Übernahme von Fahrkosten zu ambulanten Behandlungen:

Damit die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten einer Krankenfahrt zur ambulanten Behandlung übernehmen, muss mindestens eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt sein:

- ein Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „aG“, „Bl“ oder „H“ liegt vor,
- Pflegegrad 4 oder 5,
- Pflegegrad 3 und der Patient benötigt aber aufgrund dauerhaft eingeschränkter Mobilität eine Beförderung,
- eine hohe Behandlungsfrequenz über einen längeren Zeitraum (z. B. Dialyse, onkologische Strahlentherapie) und wenn die Mobilität infolge der Behandlung in einer Weise beeinträchtigt ist, dass eine Beförderung zur Vermeidung von Schaden an Leib und Leben unerlässlich ist.

### Genehmigungsregelung für Fahrten zu ambulanten Behandlungen:

Grundsätzlich sind Fahrten zur ambulanten Behandlung vor der Fahrt durch die Krankenkassen zu genehmigen.

Ausnahme: Für Patienten, deren Mobilität eingeschränkt ist, wie:

- Schwerbehinderte mit den Merkzeichen „aG“, „Bl“ oder „H“ im Schwerbehindertenausweis,
- Pflegebedürftige mit Pflegegrad 4 und 5,
- Pflegebedürftige mit Pflegegrad 3 und dauerhafter Mobilitätseinschränkung, Fahrten von Versicherten, bei denen bis zum 31. Dezember 2016 eine Einstufung in Pflegestufe 2 und seit dem 1. Januar 2017 mindestens eine Einstufung in Pflegegrad 3 vorliegt,

gelten Krankenfahrten mit Taxi oder Mietwagen (auch behindertengerecht) als genehmigt. Fahrten mit einem Krankentransportwagen (KTW) bleiben für sie weiterhin genehmigungspflichtig.

Ebenfalls genehmigungspflichtig sind Verordnungen für Patienten, die hochfrequente Behandlung über einen längeren Zeitraum benötigen und die oben genannten Kriterien nicht erfüllen:

- Dialysebehandlung,
- onkologische Strahlentherapie,
- parenterale antineoplastische Arzneimitteltherapie/parenterale onkologische Chemotherapie.

Die Krankenkasse kann auf Antrag des Patienten in vergleichbaren Fällen eine Krankenfahrt zu ambulanten Behandlungen genehmigen.

Nicht genehmigungspflichtig ist Krankenfahrt bei einer ambulanten Operation, durch die ein

stationärer Aufenthalt vermieden wird oder nicht ausführbar ist.

Genehmigungspflichtig sind Krankentransporte für Patienten, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes auf medizinisch-fachliche Betreuung oder fachgerechte Lagerung in einem Krankentransportwagen (KTW) angewiesen sind. Eine nachvollziehbare Begründung ist in diesen Fällen zwingend erforderlich.

### Voraussetzungen für die Übernahme von Fahrkosten zur tagesstationären Behandlung:

Nur im Ausnahmefall übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten einer Krankenfahrt zur tagesstationären Behandlung. Dafür muss mindestens eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt sein:

- ein Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „aG“, „Bl“ oder „H“ liegt vor,
- Pflegegrad 4 oder 5,
- Pflegegrad 3 und die Patientin oder der Patient benötigt aber aufgrund dauerhaft eingeschränkter Mobilität eine Beförderung

Quelle: AOK





# Endlich Klartext bei Nahrungsergänzungsmitteln schaffen

Schlankheitspillen, Gelenkkapseln: Verbraucher:innen geben jährlich mehr als zwei Milliarden Euro für Nahrungsergänzungsmittel aus. Dabei sind die meisten überflüssig, andere mitunter sogar gefährlich.

## Das Wichtigste in Kürze:

- Viele Verbraucher:innen glauben an die gesundheitsförderliche Wirkung und amtlich geprüfte Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln.
- Tatsächlich werden diese Produkte vor ihrer Markteinführung von Behörden weder auf Wirksamkeit noch auf Sicherheit geprüft.

Der weitaus größte Teil der Bevölkerung ist heute mit Nährstoffen ausreichend versorgt. Trotzdem nimmt in Deutschland jede:r Zweite Vitamine in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ein, mehr als Drittel sogar jede Woche, so der aktuelle Verbrauchermonitor des Bundesinstituts für Risikobewertung. Viele nehmen sogar mehrere Produkte. Die Werbung überschlägt sich mit wohlklingenden Versprechen, wonach uns Vitamine, Mineralstoffe oder exotische Pflanzenstoffe zu einem gesünderen Leben verhelfen. Davon verunsichert kaufen Verbraucher:innen häufig vorsorglich Nahrungsergänzungsmittel, erhalten aber immer noch zu wenig verlässliche Informationen über die Produkte und unterschätzen daher mögliche Risiken. Zwei Missverständnisse sind besonders weit verbreitet. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Verbraucherzentralen:

### 1. Positive Wirkungen Fehlanzeige

Die Mehrheit (51 Prozent) der 1.001 Befragten hält Nahrungsergänzungsmittel für gesundheitsförderlich. Das ist sicherlich auch den vielen wohlklingenden gesundheitsbezogenen Werbeaussagen zuzuschreiben. 35 Prozent halten sie für schädlich. Tatsächlich sind die meisten Pillen und Pulver schlicht wirkungslos für Menschen, die sich normal ernähren. Bei Vorerkrankungen, durch Wechselwirkungen mit Medikamenten oder bei zu hoher Dosierung einzelner Inhaltsstoffe können zahlreiche Produkte aber auch schaden.

### 2. Wirksamkeit und Sicherheit nicht geprüft

Dass Nahrungsergänzungsmittel staatlich auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft werden, glauben 47 Prozent der Befragten. Dabei liegen die 44 Prozent richtig, die nicht daran glauben: Nahrungsergänzungsmittel sind in Deutschland (und in der EU) gesetzlich definiert als Nährstoffe in konzentrierter Form, zum

Beispiel in Kapseln oder Tabletten, die nur dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Eine Zulassung wie bei Arzneimitteln gibt es nicht. Die Produkte werden auch nicht auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit sowie die Richtigkeit der Werbeaussagen hin überprüft. Dafür ist ganz alleine der Hersteller verantwortlich.

Dass Nahrungsergänzungsmittel generell sicher sind und die Gesundheit fördern, ist also ein Märchen. Besonders die Verbraucher:innen, die solche Produkte kaufen, vertrauen aber genau darauf.

## Wenn Sie sich fragen, ob Sie ein Nahrungsergänzungsmittel kaufen und einnehmen sollten:

- Sprechen Sie zunächst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie können prüfen, ob Sie tatsächlich mit Nährstoffen unterversorgt sind. Er kennt Ihre Vorerkrankungen, weiß welche Medikamente Sie einnehmen und kann mögliche Wechselwirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln mit diesen Medikamenten berücksichtigen. Das gilt ganz besonders bei Kindern, denn sie sind keine kleinen Erwachsenen.
- Denken Sie über Alternativen nach. Bei einer Nährstoffunterversorgung reicht es oft, die eigenen Gewohnheiten umzustellen. Statt Kapseln hilft mitunter eine veränderte Ernährung.
- Achten Sie auf die empfohlene maximale Tagesdosis. Eine zu hohe Menge von Vitamin D – beispielsweise durch mehrere Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig - kann zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit führen, im schlimmsten Fall sogar zu Nierenverkalkung und Nierensteinen.

Verbraucherzentrale NRW 8/2023





## Das kleine Weißbrot

Als ich so etwa 8 Jahre alt war, schickte mich meine Mutter ins nahe gelegene Dorf. Ich sollte beim Dorfbacker ein kleines Weißbrot kaufen, das kostete damals 1 DM.

Mit dem frischen, noch warmen duftenden Weißbrot schlenderte ich nun zurück. Der frische Brotduft war unwiderstehlich und mein Magen meinte, ich stünde kurz vor dem Hungertod.

Weil ich aber noch so jung war und das Risiko eines Hungertodes auf keinen Fall eingehen wollte, entschloss ich mich zu handeln. Ich brach also ein Stück des köstlichen Brotes ab, und um das Schlimmste zu verhindern, aß ich es kurzerhand auf. Kurze Zeit später meldete sich mein Magen wieder. Da mir meine Mutter beigebracht hat, dass man auf sein Baugesühl mal öfters hören sollte, brach ich noch ein Stück des köstlichen Brotes ab und verspeiste es genüsslich. Da ich nun mal kein Mensch für halbe Sachen bin, entschloss ich mich, das ganze Brot aufzuessen.

Nach einer Weile meldete sich sowohl mein Magen als auch mein schlechtes Gewissen. Mir war schlecht, körperlich und seelisch. Ich fing an zu weinen. Das sah Theresa, eine ältere Frau aus der Nachbarschaft, die nichts anderes zu tun hatte, als hinter der Gardine zu stehen und die Leute zu beobachten. Sie hatte aber ein weiches Herz, kam zu mir und wollte wissen was los ist. Ich flüstere zum Himmel, lieber Gott verzeih mir, zu Theresa sagte ich, ich sollte für Mama ein Weißbrot kaufen und nun habe ich die Mark verloren. Theresa lief schnell ins Haus, holte ihre Geldbörse, drückte mir eine Mark in die Hand und strich mir über den Kopf. So schnell ich konnte, lief ich zum Bäcker zurück, der staunte, dass ich noch ein weiteres Weißbrot brauchte. Zu Hause angekommen, wartete Mama schon auf das Brot fürs Abendessen.

Sie wunderte sich, dass ich es nicht angeknabbert habe, kannte sie doch meine Schwächen. Noch mehr aber wunderte sie sich, dass ich beim Abendessen überhaupt keinen Hunger verspürte.

*Monika Schaffner*

# 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. 022 62/999 999 6

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

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





# Miteinander ist einfach.



[sparkasse-gm.de/wirfuereuch](https://sparkasse-gm.de/wirfuereuch)

**Wenn der Finanzpartner sich für die Region engagiert.**

2.100.000 Euro für die Förderung der Bereiche Kultur, Sport und Soziales in 2023 in Gammersbach, Bergneustadt, Wiehl & Nümbrecht.

**Weil's um mehr als Geld geht.**