

 KREISSTADT SIEGBURG

65ER NACHRICHTEN

VIERTELJAHRESZEITSCHRIFT
FÜR DIE ÄLTEREN MITBÜRGER

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Allgemeines

„Siegburg - Bilder im Wandel der Zeit“	3
„Ein herrlich kleines Städtchen“ ...mehr als nur	
Erinnerung/Sport trotz Herzschwäche	4
Förderverein verteilt Weihnachtspresente	
- Geschenkkaktion im Altenheim/„Mentale	
Gesundheit“ hat hohen Stellenwert	5
Die Ginkgobäume auf dem Siegburger Markt	6
Taucht ein.../...der nächste Frühling kommt	
bestimmt...	7
Gesünder Essen mit Knoblauch/Sicher leben	
mit aufmerksamen Nachbarn	8
Der Kaldauer Wald/Leserbrief	9
Bluthochdruck - das verkannte Risiko/	
Jahresfahrt ins Elbsandstein-Gebirge	10
Die Pollen fliegen früher	11
Wiedersehen im Alpenhäuschen	12
Zahlenrätsel	13
Tipps zum Ruhestand/So finden Sie die	
richtige Klinik	14
Das Gelbe vom Ei/Sanfte Wirkung ent-	
schlüsselt	15
Fotorätsel	16
„Selbsthilfe“ aus Sicht einer Betroffenen	17
Granny Aupair sucht „Oma“ für Kanada/	
„Rate mal, wer dran ist“	18
Ärger mit der Krankenkasse	19
Geschichte erleben	20
Der Klettverschluss/Keime im Duschkopf/	
Alzheimer Sprechstunde/ Energiesparlampe:	
Wohin mit den Scherben?	21
Veranstaltungen bis Juni 2010	22-24

Besinnliches

Karneval 1914: Siegburg wird Großstadt/	
Heute ist der Tag, um glücklich zu sein/	
Lach mal öfter	25
Karnevalslied für Senioren/Der falsche	
Köder/Trinkspruch	26
Der Blumentopf und das Kölsch/Dä lange	
Wääsch	27
Frühjahrmüdigkeit.../Dank für das Jahrbuch	
2010/Das Glück	28
Unser Garten/Weiberfastnacht	29

Der Amselbräutigam/Neugier als Jungbrunnen	30
Das Alter/Wünsche/Frühlingsboten	31
Besinnung/Frühlingswanderung/Der Storch/	
Schöner Frühling	32
Jet zo laache!/Unwetter/Moderne	
Leistungssteigerung	33
Kindermund/Leicht geschieden/	
Auferstehungsmorgen/Überall Leben/Der Mut	34
„Lachen ist gesund“/Ein liebes Wort/Frühling in	
den Bergen/Erst die Enten, dann die Rentner	35
APRIL-APRIL!	36
Der Botzfimmel/Im Leben unterwegs	37
Noch mehr Lachen.../Lose Sprüche/Das	
Pflänzchen	38
Glückwünsche	39/40

Nostalgisches

Historische Postkutsche fuhr 1968 durch	
Siegburg	41
Weiberfastnacht vor 50 Jahren/Fotoerinnerung	42
Der Letzte seines Standes/Fahrrad-	
Führerschein von 1945	43
Außergewöhnliche Begegnungen	
und Maßnahmen bei Affen	44/45
„Die Zugverbindung nach Oberpleis“	46
Der Osterhase von 1973	47/48
Fotoerinnerung/Die alten Gaslaternen	48
Erste Fotoerfahrungen im Nordsee-Zelt-	
lager/ Fotoerinnerung	49
Siegburger Frauen gegen den Krieg	50/51
Erlebnisse und Erinnerungen mit dem	
Schubertbund Siegburg Teil XI	52/53/54
Siegburger Postgeschichte	54
De Schull ess uss, mr jonn no Huus; un dann?	
Freizeit und Spielen 1955	55/56/57
Siegburg in den letzten Kriegstagen	57/58
Jugenderinnerungen	58/59
Auf den Spuren römischer Legionäre vor	
25 Jahren	60/61
Kolumbianisches Abenteuer	61/62/63
Kanuten-Oldtimer-Treffen 2009	63

Herausgeber:

Kreisstadt Siegburg, 53721 Siegburg, Nogenter Platz 10,

Finanzielle Unterstützung zur Herausgabe dieser Ausgabe gewähren:

Optiker Hilbich, Siegburg; Nova Vita Residenz, Bonn; Kreissparkasse Köln;
Seniorenzentrum Siegburg GmbH; Orthopädie Kurenbach, Siegburg; Debeka, Siegburg;
Comp-/S R. Ballensiefen, Siegburg; Dr. med. dent. Cato Ferrier, Siegburg

Redaktion:

Heinz-Dieter Gessner, Tel: 02241/102-290 (heinz-dieter.gessner@siegburg.de)

Marion Ulmke Tel: 02241/102-254 (marion.ulmke@siegburg.de),

Andrea Hermes, Tel: 02241/102-291 (andrea.hermes@siegburg.de)

Auflage:

8.000

Titelbild:

Im Garten vor der Schützenburg um 1910

Redaktionsschluss:

Um Beiträge für bestimmte Quartale zeitgemäß berücksichtigen zu können,
bitten wir, folgende Abgabetermine zu beachten:

für die **Frühlingsausgabe: 20.01.** **Sommerausgabe: 20.04.**

Herbstaussgabe: 20.07. **Weihnachtsausgabe: 20.10.**

Ein Bezugspreis für die Seniorenzeitung wird nicht erhoben. Jedoch freuen wir uns über Spendenüberweisungen an die Stadtkasse Siegburg unter Angabe 459101 0000400 315010101 auf Konto 200330013 bei der Brühler Kreditbank eG, BLZ 37069991 oder Konto 1005958 bei der Kreissparkasse Köln, BLZ 370 502 99. Für Spenden bis zu 200,00 Euro gilt der Überweisungsträger als Spendenbeleg. Für höhere Beträge erhalten Sie eine gesonderte Spendenbescheinigung der Stadt Siegburg. Allen Spendern herzlichen Dank!

„Siegburg – Bilder im Wandel der Zeit“

Jens Kröger stellt in diesem Band nicht nur die entscheidenden Wandlungen dar, die das Siegburger Stadtbild in den vergangenen Jahrzehnten geprägt haben. Er dokumentiert auch die Veränderungen im Leben der Einwohner.

Gestern und Heute, Alt und Neu stehen im direkten Vergleich gegenüber.

Dies ermöglicht allen, die das alte Siegburg nicht mehr aus eigener Anschauung kennen, Kontinuität und Wandel nachzuvollziehen. Ein Vergleich, der sich lohnt und Freude macht, aber manchmal vielleicht auch Wehmut hervorrufen wird.

Ihr fotografischer Spaziergang beginnt – wie kann es anders sein – auf dem Michaelsberg mit der Benediktinerabtei. Sie werfen einen Blick in den Innenhof der Abtei und erfahren, wie die Gebäude früher genutzt wurden.

Vermutlich werden Sie angesichts der schlimmen Zerstörungen im vorigen Jahrhundert erschrecken, wenn Sie bei Ihrem Rundgang die Abteikirche betreten. Mit der umfassenden Restaurierung in den Jahren 1982 bis 1985 erhielt die Abteikirche ihre jetzige Gestalt.

Sie begegnen einflussreichen Kirchenmännern, nehmen an der Weihe von Abt Dr. Placidus Mittler im Jahr 1970 teil und schließen Ihren Besuch mit einem Blick in den Likörkeller der Abtei ab.

Anschließend lädt Sie Jens Kröger zu einem Spaziergang auf die Straßen und Plätze Siegburgs ein.

So finden Sie sich am 16. Oktober 1906 auf dem Platz vor der St.-Servatius-Kirche ein und jubeln Kaiser Wilhelm II. zu. Auf Ihrem Weg in der Bahnhofsstraße wird Ihnen schnell klar, wie sehr sich der II. Weltkrieg auf das Antlitz Ihrer Stadt auswirkte.

Sie wandern weiter zum Markt, wo Sie – zwischen den Ständen von früher und heute flanieren können.



Markt 1993



Markt 1962

Ihre Wanderung schließen Sie auf dem festlich glänzenden Zentrum der Stadt ab und besuchen noch schnell den Weihnachtsmarkt.

Weitere Artikel beschäftigen sich mit den Veränderungen der Verkehrsmittel in Siegburg, zeigen einstige und heutige Fabriken und Händler sowie Hotels und Restaurants.



Restaurant Felder heute und damals

Im letzten Teil des Bildbandes geht es um die Gotteshäuser der Stadt, um Wallfahrten und Prozessionen sowie um das Brauchtum und die Traditionspflege in den Siegburger Vereinen.

Jens Kröger lädt Sie mit diesem Bildband zu einem interessanten Spaziergang durch Ihre Stadt ein. Staunen Sie, in welcher Form Altes erhalten blieb und wo Neues an seine Stelle trat.

Jens Kröger: „Siegburg – Bilder im Wandel der Zeit“

ISBN 978-3-86595-330-8, 96 Seiten mit 160 s/w- und Farbfotos, Format 16,5 x 23,5 cm, 18,90 €

Erhältlich bei Buchhandlung Thalia, Bahnhofsbuchhaltung, Museumsshop im Stadtmuseum, Buch- und Kunsthandlung der Abtei.

Allgemeines

„Ein herrlich kleines Städtchen“ ... mehr als nur Erinnerung

Eigentlich war er ein ganz normaler Sonntag in der Karnevalszeit, dieser 8. Februar 1970. Aber für die junge K.G. „Die Tönnisberger“ war es etwas ganz Besonderes: sie hatte zu ihrer ersten Sitzung, „Mini-Sitzung“ genannt, eingeladen.

Das Sitzungsprogramm wurde von eigenen Kräften gestaltet. Darunter auch Hans Hasenberg und Wolfgang Burghardt, die dazu auserkoren waren, bei der Gelegenheit ein Siegburg betreffendes Lied mit dem Titel „Ein herrlich kleines Städtchen“ aus der Taufe zu heben.

Schon Wochen vorher hatte Hans Hasenberg die von Ferdi Nohl getexteten Verse mit einer „ins Ohr gehenden“ Melodie vertont. Viele Abende hatte man miteinander geprobt, bis an dem Vortrag kaum noch etwas zu verbessern war.

Dann endlich war es soweit: Hans Hasenberg hatte sich seine „Quetsch“ umgehungen und Wolfgang Burghardt wurde das Mikrofon in die Hand gedrückt. Wer von beiden nervöser war, lässt sich heute nicht mehr feststellen. Das Lampenfieber wich jedoch, als die ersten Besucher kräftig mitsagen.

Großen Anklang fand das Lied aber nicht nur beim Publikum, sondern auch beim damaligen Siegburger Prinzenpaar, und so ließ es sich Prinz Herbert I. nicht nehmen, dem Sänger persönlich zu assistieren. Noch lange klang es laut aus dem Sitzungslokal: „...genau wie Mainz und München hat Siegburg seine Pracht!“

Heute ist dieser 8. Februar 1970 nur noch eine schöne und unvergessliche Erinnerung. Vieles hat sich im Laufe der Zeit geändert. Geblieben aber ist unser Siegburger Lied:

„Ein herrlich kleines Städtchen“.

Hast du schon einmal im Leben,
an etwas Schönes gedacht
und keiner will dir dann geben,
was dich so glücklich macht?
Ich hatt' ein schönes Erleben,

das nie entschwinden mir kann,
ein Traumbild wird es wiedergeben,
hält zaubernd mich im Bann:

*Ein herrlich kleines Städtchen
nicht weit von Köln am Rhein,
mit tausend schönen Mädchen
ladet dich heut' ein.
Bei gold'nem vollen Glase,
in langer froher Nacht,
genau wie Mainz und München
hat Siegburg seine Pracht,
genau wie Mainz und München,
hat Siegburg seine Pracht.*

Träume, ja Träume sind Schäume,
so sagt man im Volkesmund.
Doch ich behaupte das eine:
solch' herrlicher Traum ist gesund.
Ich hab ein Mittel gefunden,
das mich bei Tag und bei Nacht
und in all' den herrlichen Stunden
unendlich glücklich macht:

Ein herrlich kleines Städtchen ...

Siegburg-Lied aus dem Jahre 1970

Text: Ferdi Nohl

Musik: Hans Hasenberg

eingereicht von: Hans-Willy Caspar, Siegburg

Sport trotz Herzschwäche

Wer an Herzschwäche leidet, sollte sich entgegen der landläufigen Meinung nicht schonen, sondern (nach Absprache mit dem Arzt) gezielt Sport treiben. Eine Studie der Universität Leipzig zeigt, dass sich die Leistungsfähigkeit von Herz-suffizienz-Patienten durch Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking stark verbessern lässt – und das in jedem Alter. Patienten, die im Rahmen der Studie regelmäßig trainierten, steigerten unabhängig vom Alter ihre Sauerstoffaufnahme um rund ein Viertel und beugten zudem weiterem Muskelschwund vor.

Quelle: Apotheken Umschau



Förderverein verteilt Weihnachtspräsente/Geschenkaktion im Altenheim

Große Freude bereitete auch in diesem Jahr der Förderverein des Seniorenzentrums Siegburg den Heimbewohnern. Drei Damen des Vorstandes waren am 14.12.2009 nachmittags im Heim unterwegs, um allen Bewohnern ein Präsent zu überreichen. Sie wurden diesmal sogar vom Nikolaus unterstützt, der mithilfe beim Verteilen der Geschenke, die wie immer aus den Mitgliedsbeiträgen des Fördervereins gesponsert wurden. In diesem Jahr enthielt das Weihnachtspäckchen eine Body-Lotion und ein kleines Nagelnecessaire.



Neben diesen Geschenken förderte der Verein in diesem Jahr die Malgruppe mit Demenzzkranken, die sich großen Zuspruchs erfreut. Ein Höhepunkt war Anfang 2009 eine prächtige Ausstellung im Foyer des Seniorenzentrums, bei der viele Bilder, die in den Malstunden entstanden sind, einer größeren Öffentlichkeit präsentiert werden konnten. Außerdem konnte durch eine großzügige Spende von Frau Dr. Pigulla (Engelbert-Humperdinck-Apotheke) eine Tanztherapie finanziert werden.



Haben auch Sie einen Verwandten oder Bekannten im Seniorenzentrum? Dann wäre es schön, wenn Sie die Arbeit des Fördervereins finanziell unterstützen würden - sei es durch eine einmalige

Spende oder durch eine Mitgliedschaft. Fragen hierzu beantwortet Ihnen gerne Herr Heinz-Willi Wimmeroth, Tel.02241-4961004.

Beatriz Solf, Siegburg

„Mentale Gesundheit“ hat hohen Stellenwert

Bei umfangreichen Befragungsstudien in der Bevölkerung zeigte sich, dass die Menschen im Wesentlichen zwischen zwei Arten von Gesundheit unterscheiden. Diese werden von Wissenschaftlern als „körperliche“ und als „mentale“ Gesundheit bezeichnet.

Körperliche und geistige Gesundheit werden dabei von den Menschen als zwei voneinander unabhängige Gesundheit verstanden. Das bedeutet, dass sich aus dem Ausmaß an körperlicher Gesundheit einer Person kaum die Ausprägung ihrer mentalen Gesundheit voraussagen lässt.

Wer also beispielsweise nur noch gebückt laufen und kaum Treppen hochsteigen kann, mag sich dennoch geistig sehr gesund sehen. Das heißt, dass er/sie sich trotzdem überwiegend wohl fühlt und mit Interesse verfolgt, was in der Gemeinde und der großen Welt so vor sich geht und gerne und mit Freude an diesem Gemeinwesen teilnimmt.

Körperliche und mentale Gesundheit werden also als weitgehend unabhängig angesehen.

Studien zeigen, dass das körperliche Altern von den meisten Menschen hingenommen wird; die Bedeutung der körperlichen Gesundheit nimmt mit zunehmendem Lebensalter ab.

Die mentale Gesundheit nimmt im Bewusstsein der Bevölkerung einen zunehmend hohen Stellenwert ein.

Immer mehr Menschen sind deshalb interessiert, für den Erhalt oder die Verbesserung der geistigen Gesundheit – geistige Fitness – etwas zu unternehmen.

Das gereicht jedem Menschen zum Vorteil und wird übereinstimmend von allen Wissenschaftlern befürwortet. Weitere Auskünfte erteilt Ingrid Baum, Lizenz für Mentales Aktivierungs-Training der GfG, Tel.: 02241-591 582.

Die Ginkgobäume auf dem Siegburg Markt

In der warmen Jahreszeit laden die Tische und Sessel vor dem Stadtmuseum zum Verweilen ein. Man sitzt draußen beim Kaffee und Wein, genießt die Sonne und ist beim Blick auf den Markt, St. Servatius und Abtei dem lieben Gott dankbar, dass man in dieser schönen Stadt leben darf. Dabei ist nur wenigen Gästen dieses begehrten Plätzchens bewusst, dass sie von den ältesten Bäumen der Welt, den Urvätern aller Bäume, umgeben sind.



Es sind die sieben schlanken säulenförmigen Ginkgobäume zwischen der Schutzmantelmadonna und dem Schandpfahl, die seit der Neugestaltung des Marktes die Menschen in Siegburg erfreuen. Sie spenden mit ihren fächerförmigen Blättern Schatten und hüllen sich besonders in den Herbstmonaten in ein leuchtendgoldgelbes Kleid.

Schon vor etwa 60 Millionen Jahren, zur Zeit der Dinosaurier, lange bevor die ersten Menschen die Erde betreten haben, hat es diese eigenartigen Bäume gegeben, die auch Entenfuß und Silber-Aprikose genannt werden. Sie werden als weiterlebende Fossile bezeichnet, die alle Naturkatastrophen, die über unsere Welt hinweggegangen sind, überlebt haben.

Die Deutschen haben den Ginkgo Goethebaum getauft, weil unser Dichterst 1815 einer geliebten Freundin zwei Blätter des Ginkgobaums und ein berühmtes Gedicht („... dass ich eins und doppelt bin.“) als Symbol seiner Zuneigung geschenkt hat.

Der Ginkgo ist ein Fächerblattbaum, der weder zu den Nadelhölzern noch zu den Laubhölzern gehört; er bildet eine eigene Familie und hat wegen seiner markanten zweilappigen Blätter von

Carl von Linné den botanischen Namen „Ginkgo Biloba“ erhalten.

Zu den sechs männlichen Ginkgobäumen am Siegburger Markt gesellt sich vor dem Glockenspiel ein weiblicher Baum mit nussartigen Früchten. Sie enthalten Fettsäuren, die beim Zerfall einen unangenehmen ranzigen Geruch verströmen. Wenn man die Kerne von den Schalen befreit, schmecken sie ganz gut und sind in Südostasien in gerösteter Form eine Delikatesse.

Legendär sind die Heilkräfte, die dem Wunderbaum Ginkgo zugesprochen werden. Die Chinesen nutzen seit dem 11. Jahrhundert Baumrinde, Blätter, Samen und Fruchtfleisch in der Pharmazie und Medizin. Deutsche Wissenschaftler haben in den 60er Jahren herausgefunden, dass ein aus Ginkgoblättern hergestellter Extrakt gegen Durchblutungsstörungen und eine Vielzahl anderer Beschwerden hilft. In Asien wird Ginkgo seit Jahrhunderten auch zur Schönheitspflege, z.B. gegen Faltenbildung, zur Hautstraffung und als Haarwuchsmittel eingesetzt.

Ginkgobäume wachsen anfangs langsam - 10 Jahre brauchen sie, bis sie sechs Meter hoch sind. Sie können ein hohes Alter erreichen: Die ältesten deutschen Ginkgos findet man auf der Wilhelmshöhe in Kassel und im Park von Schloss Dyck am Niederrhein; sie sind 200 Jahre alt - in China ist der älteste Ginkgo vor ungefähr 3500 Jahren entstanden! Was diese Bäume nicht nur bei Stadtgärtnern sehr beliebt macht, ist ihre Widerstandskraft gegen Krankheiten, Insektenplagen, Pilze und Feuer; sie haben keine Probleme mit Autoabgasen und dem Treibhauseffekt und können Schnee- und Eisstürmen standhalten.

Berühmt geworden ist der Ginkgobaum von Hiroshima, der nur 800 m vom Zentrum der Explosion der ersten Atombombe im August 1945 entfernt stand. Niemand hat erwartet, dass auf diesem verbrannten, verseuchten Boden jemals wieder etwas wachsen würde. Und dann geschah das Wunder: Im folgenden Frühjahr trieb ein Spross aus dem verkohlten Stamm des Ginkgo neu aus. Heute gilt der inzwischen große prächtige Baum in Hiroshima als Mahnmal und Symbol für Frieden, Vernunft und Hoffnung auf eine gewaltlose bessere Zukunft.

Dr. Karlheinz Birkmann, Siegburg

Tauchet ein ... Erfahrungen einer Heimwerkerin

An unserem alten Hause gibt es tausenderlei Dinge zu reparieren oder zu erneuern. Eine kleine nasse Außenmauer widerstand allen Versuchen, sie trocken zu legen. Im vorigen Jahr beschloss ich, dass es genug der vergeblichen Bemühungen sei. Ich strich das Mauerchen einfach im Frühling neu an und freute mich im Sommer über die bunten Blumen, die sich von der weiß strahlenden Fläche abhoben. Dass sich gegen Jahresende wieder dicke Putzbrocken ablösten und herunterpurzelten, nahm ich in Kauf.

Als neulich die Sonne so warm vom Himmel schien, dachte ich, es sei der richtige Zeitpunkt, wieder mit dem Streichen anzufangen. Ich zog meine Anstreicherkleidung an: alte, bekleckerte Jeans und ein ebenso edles T-Shirt und suchte den Farbeimer aus der hintersten Kellerecke hervor. O je, im Eimer stand eine schmutzige braune Brühe! Darunter hatten sich die weißen Farbpigmente abgesetzt. Als ich mit einem Stock darin herumrühren wollte, gelang es mir nicht, die feste Masse auch nur einzudellen. Aber mein Mann besitzt ja als Hobbyhandwerker die tollsten Werkzeuge. Ich bat ihn, seinen elektrischen Quirl – oder wie dieses nützliche Ding auch heißen mag – zu holen, den man in die Bohrmaschine einspannen kann. Er tat es. Er schaltete den Strom ein. Mit einem Nerven zermürbenden Geklapper rutschte der Quirl über den Farbklöß und schaffte es nur, seine Oberfläche ein wenig einzuritzen. Aber es genügte. Nach allen Seiten spritzte die weißdünne Farbe, benetzte Hose, Hemd, Schuhe, Haare und Brille meines hilfsbereiten Liebsten, die Tür und Wand des Abstellraumes und regnete zuletzt auf die Trittplatten herab, die die Flüssigkeit bereitwillig einsaugten. Es war eine Szene, wie ich sie zuletzt im Stummfilm bei den Kleinen Strolchen sah. Mit grimmigem Gesicht machte mein Mann weiter. Er rührte und rührte. Endlich knurrte er: „Besser geht es nicht. Es sind immer noch Klümpchen drin.“ Ich erwog, neue Farbe zu kaufen. Dann aber dachte ich: „Er hat so viel Arbeit damit gehabt. Jetzt wird die Farbe auch verwendet.“ Beim Verstreichen blieben natürlich immer wieder kleine Bröckchen an der Wand kleben. Ich entfernte sie mit einem Spachtel. Dabei fielen mir ständig die Locken in

die Stirn und berührten die Mauer. Ich wurde weißhaarig.

Es dauerte drei Mal länger, alles einigermaßen zu reinigen, als das Mauerchen zu streichen.

Barbara Swietlinski, Siegburg

...der nächste Frühling kommt bestimmt...

Der Siegburger Madrigalchor e.V. lädt deshalb schon heute herzlich ein zu einem großen Frühlingskonzert am **Samstag, 15. Mai 2010, um 18.00 Uhr im Gemeindesaal der Evangelischen Freikirche Siegburg e.V.**, Wahnbachtalstraße 18 (neben Mercedes Autohaus), 53721 Siegburg, Telefon: 02241/9698730, E-Mail: info@ef-siegburg.de



Ausführende:

Philharmonischer Kammerchor Dresden unter der Leitung von Professor Matthias Geissler, Siegburger Madrigalchor unter der Leitung von Radegund Ebus.

Sie erwartet ein von beiden Chören gestaltetes, kurzweiliges und heiteres Konzert.

Lassen Sie sich überraschen und vom musikalischen Frühlingserwachen mitreißen.

Eintritt: 10,- €

Karten bei allen Chormitgliedern, im Gemeindehaus der Evangelischen Freikirche e.V. sowie an der Abendkasse.

Gabriele Schröder, Siegburger Madrigalchor e.V.,

Mail: g.kurta@web.de, Telefon: 02241/53477

Ursula Robioneck, Siegburger Madrigalchor e.V.,

Mail: leonie.ur@web.de, Telefon: 02241/53477

Gesünder Essen mit Knoblauch **Vielseitiger Abwehrkünstler**

Manche werden schwach, wenn sich seine deftigen Aromen beim Kochen entfalten, andere können ihn partout nicht riechen: Knoblauch. Wer ihn allerdings mag und häufig in der Küche verwendet, tut seiner Gesundheit Gutes. Denn es gibt kaum eine andere Pflanze mit so viel geballter Heilkraft. Es sind vor allem die im Knoblauch enthaltenen organischen Schwefelverbindungen, die nicht nur für den typischen Geruch und Geschmack verantwortlich sind, sondern auch antibakteriell wirken. Sie schützen zum Beispiel vor Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen und halten unser Immunsystem fit. Nicht umsonst wird Knoblauch mitunter auch als „Penizillin des Südens“ bezeichnet. Außerdem wirken seine Inhaltsstoffe gegen die schädlichen sogenannten freien Radikale - Stoffe, die im Zellstoffwechsel gebildet werden und letztendlich zu einem Alterungsprozess innerhalb der Zelle führen.

Natürlicher Schutz für die Gefäße

Doch damit nicht genug: Dass Herzinfarkte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Mittelmeerraum seltener auftreten als nördlich der Alpen, hat seinen Grund. Dort wird Knoblauch häufig und reichlich in der Küche verwendet. In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass seine Inhaltsstoffe die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, die Blutgefäße erweitern und die Bildung von Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße verhindern können.

Auch das Risiko für Magen- und Darmkrebs lässt sich neueren Forschungsergebnissen zufolge durch den regelmäßigen Verzehr von Knoblauch verringern. Ob sich auf diese Weise auch erhöhte Cholesterinwerte sowie ein zu hoher Blutdruck senken lassen, ist allerdings umstritten: Einen wissenschaftlichen Nachweis hierfür gibt es bislang nicht.

Damit die wirksamen Stoffe des Knoblauchs zur Entfaltung kommen können, muss er aber nicht nur regelmäßig verzehrt, sondern auch richtig zubereitet werden. Vor allem die Schwefelverbindungen werden nämlich erst dann freigesetzt, wenn die Zellwände des Knoblauchs be-

schädigt werden. Es empfiehlt sich also, die Zehen vor dem Verzehr zu pressen und dann für etwa zehn Minuten im Gericht ziehen zu lassen. Wird der Knoblauch dagegen beim Kochen oder Braten längere Zeit mitgegart, mindert dies seine gesundheitsfördernde Wirkung.

Die in Apotheken und Drogerien erhältlichen Knoblauchpräparate (z.B. Dragees) wiederum können den vielen gesunden Eigenschaften des frischen Knoblauchs nicht das Wasser reichen.

vigo, AOK Rheinland/Hamburg

Sicher leben **mit aufmerksamen Nachbarn**

Oft kümmert sich niemand darum, was auf dem Nachbargrundstück oder an der Wohnungstür nebenan vorgeht. Darauf vertrauen viele Betrüger und Ganoven. Könnte es bei Ihnen im Haus und in der Straße nicht ab heute heißen: Auf gute Nachbarschaft? Früher war das doch auch selbstverständlich. Fange Sie einfach selbst damit an.

Ein nettes Wort, ein kleiner Plausch im Treppenhaus kann doch nicht schaden. Wer sich kennt, achtet auch mehr aufeinander und spürt, wenn etwas nicht stimmt. Lieber einmal nachfragen, wenn einem etwas komisch vorkommt. Zum Beispiel: ungewöhnliche, laute Geräusche in der Wohnung nebenan, obwohl die Nachbarn verreist sind.

Verständigen Sie im Zweifel die Polizei. Scheuen Sie sich nicht, die Nummer 110 zu wählen.

Wir kommen lieber zweimal zu oft als einmal zu spät.

Mit gegenseitiger Aufmerksamkeit und Hilfe gewinnen Sie und alle Ihre Nachbarn deutlich an Sicherheit. Wenn Sie genauer über aktive Nachbarschaftshilfe Bescheid wissen möchten, dann besuchen Sie eine (Kriminal-)Polizeiliche Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Wir beraten Sie dort gerne.

Kreispolizeibehörde, Kriminalprävention

Der Kaldauer Wald

Die „Grüne Lunge“ von Siegburg zwischen Stallberg, Braschoss, Seligenthal und Kaldauen.

Es könnte ein schönes Naherholungsgebiet für Siegburg und Umgebung sein. Aber leider ist es zurzeit nicht mehr schön! Es sind viele Jahre vergangen, seit in diesem schönen Waldgebiet erkennbare Pflege durchgeführt wurde.

Es gab damals am Stallberg einen Trimm-dich-Pfad, der von vielen Freizeitsportlern oft und gern genutzt wurde. Sogar ein Parkplatz ist da und eine Bushaltestelle. Leider ist diese schöne Anlage nicht weiter gepflegt worden und damit dem Verfall preisgegeben. Es gab Hinweisschilder, an denen sich die Wanderer in diesem Gebiet orientieren konnten, auch die Wege waren damals gepflegter, und es gab an verschiedenen Stellen Schutzhütten und viele Bänke an den Wegen zum Verweilen. Die Hütten und Bänke sind marode. Es ist bedauerlich, dass es in diesem schönen Wald so ungepflegt aussieht.

Nicht selten findet man abgekippten Hausmüll am Wegesrand. Worüber ich die Polizei informierte. Es ist halt leider so: Wenn an irgendeiner Stelle Dreck liegt, dann verbreitet sich der Dreck immer mehr!

Ein Weg zur Napoleonbuche, die einst als Naturdenkmal galt, ist leider auch nicht mehr zu finden. Diese über 200 Jahre alte Buche galt nach Auskunft einer Berliner Forstbehörde als nicht mehr erhaltenswert. Der alten Volkssage entsprechend hat Napoleon, als er mit seinen Heeren nach Russland zog, diesen Weg genommen. Die Buche diente dabei zur Orientierung. Es wäre doch schade, wenn diese Historie verloren gehen würde. Die dafür zuständige Behörde möge doch bitte darüber nachdenken, wie dieser Standort jetzt anders gestaltet werden kann.

Da in früherer Zeit die Flusstäler noch sehr breit und sumpfig waren, führten die großen Verbindungswege meistens über die Bergrücken. Übrigens wird das am Kahlen Asten im Sauerland, wo die alten Verbindungswege auch über die Bergrücken führen, bestätigt.

Ich habe hierzu eine Anregung:

Wenn der Kaldauer Wald zur grünen Lunge von Siegburg wird, braucht er auch eine Attraktion. Ein „Aussichtsturm“ auf der Anhöhe, wo die große Wegekreuzung ist, könnte einen schönen Ausblick über eine weite Region des Rheinlandes bieten.

Mit diesem Bericht hoffe ich, den Kaldauer Wald mehr ins Bewusstsein zu bringen.

Aufgrund einer Anregung von mir aus dem Vorjahr sind inzwischen einige neue Waldbänke an verschiedenen Stellen aufgestellt worden. Einige alte marode Bänke, die vom Wildwuchs überwuchert sind, wurden leider übersehen. Mit einer großen Mähmaschine werden jetzt die Hauptwaldwege freigehalten.

Ein Vorschlag: Nachdem die Napoleonbuche, die der Grund für die Bezeichnung des Buchenweges war, leider nicht mehr existiert, empfehle ich, am Waldeingang des Buchenweges drei junge Rotbuchen zu pflanzen. Dazu müsste dann das mit Brombeerranken überwucherte Gelände, auf dem auch noch ein paar alte Bänke zu restaurieren sind, kultiviert werden.

Walter Ansorge, Siegburg

Leserbrief

Die diesjährige Seniorensitzung in der Rhein-Sieg-Halle war eine sehr gelungene Veranstaltung. Die sehr guten Vorträge und Gesangseinlagen der Künstler, die auch auf den Kölner Bühnen beeindruckten, ließen die Stunden verfliegen.

Die Tanzgruppen der Blau-Weißen Funken waren in jedem Fall eine Augenweide, besonders die kleinsten Fünkchen waren mit großem Eifer bei der Sache. Bei Kaffee und Kuchen, Getränken und später noch herzhaften Leckereien, erlebten wir schöne Stunden. Man konnte mit Recht sagen, die Stimmung war prima.

Ein herzliches Dankeschön gilt dem Ausrichtungsteam der Stadt Siegburg, welches diese schöne Sitzung gestaltete.

Ich freue mich schon auf's nächste Jahr und komme dafür auch gern von Köln nach Siegburg.

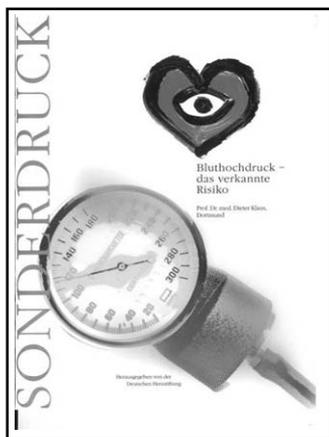
Ingrid Beine, Köln

Allgemeines

Bluthochdruck - das verkannte Risiko

Was sind normale und was sind erhöhte Blutdruckwerte?

„Wissen Sie, wie hoch Ihr Blutdruck ist? Nein? Dann wissen Sie auch nicht, wie häufig Bluthochdruck vorkommt?“ Diese Frage stellt und beantwortet gleichzeitig der ehrenamtliche Beauftragte der Deutschen Herzstiftung e.V. (DHS), Rainer Walterscheid, mit der neuen Broschüre, die die Herzstiftung jetzt druckfrisch herausgegeben hat mit dem Titel: „*Bluthochdruck - das verkannte Risiko!*“



Ursache von Bluthochdruck kann eine eigenständige Krankheit sein, Bluthochdruck kann aber auch durch Übergewicht und Alkohol oder durch eine Nierenerkrankung bedingt sein oder durch das Schlafapnoe-Syndrom (Atemstillstand) vorkommen, um nur einige Ursachen zu nennen.

Bluthochdruck liegt vor, wenn bei mehrmaligen Messungen an verschiedenen Tagen Blutdruckwerte von oder über 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) festgestellt werden.

„Was ist zu tun, um den Blutdruck zu senken?“ „Übergewicht abbauen und Normalgewicht erreichen. Alkoholkonsum verringern und körperliche Aktivitäten steigern, um nur einige wichtige Punkte zu nennen“, berichtet Walterscheid weiter mit dem Hinweis, dass er die 24-seitige DIN A 4 – Broschüre für jeden Interessenten zu diesem Thema bereit hält. Sie kann unter Telefon 02242/8 56 39 angefordert werden, am besten montags bis freitags von 10 -12 Uhr; **Kosten 1,45 Euro in Briefmarken.** Zusätzlich

gibt es noch den handlichen *Blutdruckpass* zur Eintragung von wichtigen Informationen zur Behandlung des hohen Blutdrucks.

Jahresfahrt ins Elbsandstein-Gebirge

Die Ehrenabteilung der Freiwilligen Feuerwehr der Stadt Siegburg war mal wieder „op Jöck“. Auch in 2009 war wieder eine Woche Urlaub angesagt. Der Weg führte uns in den kleinen Ort Papstdorf bei Königstein. Natürlich haben wir unterwegs einige Pausen eingelegt, um geistige Getränke zu verkosten. Gleich am nächsten Tag ging es mit dem Bus nach Dresden. Eine Stadtführerin hat uns Dresden sehr gut erklärt. Für uns alle war die wieder aufgebaute Frauenkirche ein besonderes Erlebnis, von außen und innen konnten wir die Kirche besichtigen. Danach ging es über das schöne „Milchhäuschen“ zur Semperoper, die wir ebenfalls mit einer Besichtigung erleben konnten. Am nächsten Tag war eine Schifffahrt von Pirna nach Königstein angesagt. Mit einem historischen Schaufelraddampfer ging es über die Elbe. Am nächsten Tag war ein Besuch „Auf der Bastei“, dem wohl berühmtesten Felsen des Sandsteingebirges, angesagt. Dieser Besuch war einfach Klasse. Danach stand noch die Festung „Königstein“ auf dem Programm. Eine sehr gut erhaltene Burg, die wir besichtigt haben. Weitere Besuche führten uns zu einer großen Modelleisenbahn, einem Kunsthandwerkerhaus, bevor eine Fahrt mit der historischen „Kirnitzbahn“ unser Programm beendete. Damit ging der schöne Urlaub leider zu Ende.



Klaus Schneider

Die Pollen fliegen früher

Der Klimawandel macht Allergikern zu schaffen, vigo sprach mit Julia Hanfland über veränderte Pollenflugzeiten und die hoch allergene Pflanze Ambrosia.

Immer mehr Menschen klagen über Allergien. Wird sich die Situation weiter verschärfen?

In Deutschland leiden heute 15 Prozent der Bevölkerung an einer Pollenallergie wie Heuschnupfen, das sind rund 12 Millionen Menschen. Die Voraussetzung für eine allergische Reaktion ist der direkte Kontakt mit den auslösenden Stoffen. Durch die klimatischen Veränderungen hat sich die Situation für Heuschnupfengeplagte in den letzten Jahrzehnten zum Negativen verändert. Wir beobachten eine stetig und deutlich steigende Zahl von Allergikern.

Welche Faktoren sind dafür verantwortlich?

Zunächst einmal gibt es Hinweise, dass der steigende Kohlendioxidgehalt der Luft dazu führen kann, dass einige Pflanzen mehr und aggressivere Pollen produzieren. Zudem ist der globale Temperaturanstieg dafür verantwortlich, dass sich die Pollensaison in den letzten 30 Jahren um ungefähr 10 bis 14 Tage verlängert hat und die Pflanzen bis zu 20 Tage früher blühen. Abgesehen davon fliegen Pollen wetterabhängig. Allergiker leiden an warmen und windigen Tagen am meisten.

Wie hat sich der Pollenflug der Pflanzen verändert, die am häufigsten Allergien auslösen?

Der Zeitraum schwankt natürlich immer ein wenig, doch durch die inzwischen milderen Winter blühen die Pflanzen sehr früh. Es kommt mitunter vor, dass im Dezember erste vereinzelt Haselnusspollen fliegen, unter denen Allergiker noch vor einigen Jahren erst ab Ende Januar zu leiden hatten. Auch die Birke bestätigt diese Tendenz: Ihre Blüte beginnt heutzutage häufig schon im März statt im April. Sie erreicht im April ihren Höhepunkt, der zwei bis drei Wochen dauert. Pollen von Gräsern und Kräutern können bis in den Oktober hinein unterwegs sein. Allerdings reagieren Allergiker auf Gräser meist nicht so heftig, dafür sind die Symptome deutlich länger vorhanden.

Wie können sich Betroffene schützen?

Der wirksamste Schutz ist, das Allergen zu meiden. Allerdings ist das fast unmöglich, weil Pollen kilometerweit fliegen - und das in erheblicher Anzahl. Wir raten, Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer zu tragen, abends die Haare zu waschen und abhängig vom Pollenflug zu lüften: Auf dem Land abends und in der Stadt in den frühen Morgenstunden. Es empfiehlt sich, Staubsauger und Autos mit Pollenfiltern auszustatten. Ansonsten helfen je nach Schwere der Symptome Medikamente oder eine Hyposensibilisierung, die einzige auf Dauer wirksame Ursachenbekämpfung.

Nicht nur die Pollen heimischer Pflanzen quälen Allergiker. Es breiten sich auch Gewächse aus anderen Regionen aus.

Diese neuen Pflanzen bringen zusätzliche Belastungen mit sich und stellen uns Allergologen in Zukunft vor neue Herausforderungen. Ein Extrembeispiel ist das Traubenkraut, auch Ambrosia genannt, das in erster Linie durch Vogelfutter bei uns verbreitet wird. Eine einzige Pflanze kann bis zu eine Milliarde Pollen tragen. Dagegen ist die pollenreiche heimische Roggenpflanze vergleichsweise harmlos. Sie kann bis zu 21 Millionen Pollen bilden. Hinzu kommt, dass die Pollen der Ambrosia zu den aggressivsten Allergenen zählen. Zehn Partikel pro Kubikmeter Luft können bereits Allergiesymptome hervorrufen. Ebenfalls beängstigend: Die Ambrosia löst doppelt so häufig Asthma aus wie Pollen anderer Pflanzen.

Gibt es bereits Zahlen, wie viele Menschen darunter leiden?

In betroffenen europäischen Regionen reagieren bis zu 12 Prozent der Bevölkerung allergisch auf die Ambrosia, in den USA 10 bis 20 Prozent. In Deutschland ist die Pflanze verstärkt auf dem Vormarsch. Noch sind Nordrhein-Westfalen und Hamburg von Ambrosia-Besiedlungen weniger betroffen als zum Beispiel Süddeutschland oder Osteuropa. Ideal wäre es, eine weitere Ausbreitung der Pflanze zu verhindern, kleinere Mengen sollten vor der Blüte beseitigt und größere Aufkommen den Behörden gemeldet werden. Im stark betroffenen Bayern gibt es bereits Kampagnen, um die Ambrosia wieder zurückzudrängen. Denn nicht nur Allergiker sind betroffen, auch Gesunde müssen sich vor ihren Pollen in Acht nehmen.

Quelle: vigo/AOK Rheinland/Hamburg

Allgemeines

Wiedersehen im Alpenhäuschen

20. November 2009:

Erinnerungen an schöne Stunden

Alle, die dabei waren, sagten: „Das war aber prima!“ 16 Leute waren meiner Einladung gefolgt. Es war Günter Dechange, der die größte Entfernung von Flensburg auf sich nahm, um dabei zu sein! Rund 10 kamen direkt aus der Siegburger Region, die anderen reisten auch von weiter an. 26 waren angeschrieben worden mit dem Wunsch, weitere eigene Bekannte aus jungen Jahren dazu einzuladen. Einer sagte aus der Ferne ab mit der Begründung, „er habe ohnehin keine Bindungen mehr an Siegburg“. Viele gute Bekannte meinerseits, wohnhaft in Siegburg und Umland, meldeten sich überhaupt nicht und kamen auch nicht. Damit hatte ich eigentlich mein Ziel, die Jugend von damals zu einem Plausch zu laden, nicht erreicht.

Auch manche der erschienenen Frauen wie Renate Koch, Waltraut Formazien und Hanna Grützenbach, sagten anfangs, bald wieder gehen zu wollen, doch schnell waren sie heimisch und waren wie wir Männer in intensivem Gespräch. Wir, das waren: Günter Dechange und sein Bruder Wolfgang, Werner Astor, Rolf Grützenbach, Jochen Formazien, Franz Koch und Horst Dickopf, Manfred Ecker mit seiner Frau Resi und Schwester Marlies Pitz, mein Bruder Wolfgang Weitermann und ich. Dann war auch noch Dr. Willi Maslankowski dort, der uns leider wegen einer anderen Verpflichtung früher verlassen musste. Ja, viele ehemalige Bekannte aus der Region wurden im Gespräch ausgegraben und auch deren Verbleib geklärt.



Nachdem der erste Austausch von Erlebtem und Lebenserfahrungen erfolgt war, wurde auch der Werner am Tisch aktiv und unterhielt die Runde mit flotten und witzigen Sprüchen, dass wir eigentlich alle nur noch zuhören wollten. So wurde es noch zu einer munteren Runde. Interessant war es für uns alle, vom Lebensweg des Einzelnen - leider nur kurz - zu hören, wie sich der nach unserer gemeinsamen Zeit entwickelt hatte.

Ein beachtlicher Teil hatte die Abendschule in Bonn in unterschiedlichen Jahrgängen als 2. Bildungsweg besucht. Einer wusste sogar noch heute über manche der damals hoch geschätzten (Abend-) Lehrer zu berichten. Er selbst hatte auf dem 2. Bildungsweg eine beachtenswerte Ausbildung als Maschinenbauer erworben und sich später auch in dieses Lehrfeld begeben.

Einer berichtete, dass er, obwohl er der älteste war, das väterliche Geschäft nicht übernehmen konnte und stattdessen studieren musste, um sein Brot zu verdienen. So hat mancher seinen Berufsweg gefunden, der ihn gut in die Zeit der Pensionierung brachte. Doch stopp, es waren auch einige wenige dabei, die müssen tatsächlich noch richtig arbeiten! Ja, solche Leute gab es auch an unserem Tisch. Dafür sind sie auch rund 10 Jahre jünger als wir anderen.



Wir waren uns alle einig, dass unser Siegburg schon was für uns hat und hatte!

Hans Dieter und Wolfgang Weitermann, Essen und Ratingen

DURCH DIE BLUME GERECHNET

Jede Blüte ist nach einem logischen System aufgebaut. Finden Sie wie beim Beispiel die einzelnen Rechenschritte von einem Blütenblatt zum nächsten heraus. Dann wissen Sie, welche Zahl am Schluss im weißen Feld stehen muss. Beginnen Sie bei der Zahl mit dem Pfeil zu rechnen.

Beispiel

Flower A: 2 → 7, 8, 10, 5, ?

Flower B: 6 → 10, 15, 21, 28, ?

Flower C: 87, 81 → 93, 84, 96, ?

Flower D: 30 → 37, 29, 36, 28, ?

Flower E: 55 → 66, 78, 91, 105, ?

Flower F: 11, 2 → 4, 5, 10, ?

Example O: 15 → +2 → 17 → +3 → 20 → +2 → 22 → +3 → 25 → +2 → 27

Für Fragen steht Ihnen die MAT-Trainerin, Liz. der GfG, Ingrid Baum, Tel.: 02241/591582, zur Verfügung.

Tipps zum Ruhestand

Das Wort Ruhestand bedeutet für viele: Endlich kann ich meinen Lebensabend genießen.

Alles, worauf ich jahrelang verzichtet habe, kann ich jetzt tun.

Ohne Druck und Zwang, der auf Jahre vorgeherrscht hat.

Der Ruhestand ist die Belohnung für ein Leben harter Arbeit.

Auf der anderen Seite ist für viele dieses plötzliche Ausscheiden aus dem Arbeitsleben ein Schock. Von Jugend an wurde man erzogen, in der Arbeit die Lebensbestätigung zu sehen.

Die Arbeit bestimmte die Zeit, Tage, Wochen, Monate, Jahre. Jetzt werden die Kontakte am Arbeitsplatz mit den Kollegen vermisst. Das Leben kommt einem plötzlich leer vor.

Vor allen Dingen dann, wenn man keine Interessengebiete oder Hobbys nebenbei hat und nur sein Arbeitsgebiet gekannt hat und auf das alleine fixiert war. Ausbildung, Arbeit, Freizeit und die Erwartung auf den Ruhestand befanden sich bisher in einem Gleichgewicht. Jetzt erfährt der Mensch plötzlich eine Freizeit, mit der er lernen muss, umzugehen. Die Ordnung der Zeit, die man bisher in der Arbeitswelt gewohnt war, ist nicht mehr vorhanden. Die Zeiteinteilung verwischt. Man glaubt, nun ist man alt und wird nicht mehr gebraucht. Doch wann ist man alt? Ein Sprichwort sagt: Man ist so alt, wie man sich fühlt.

Wenn man aus dem Beruf ausscheidet, läuft die „soziale“ Uhr zwar ab, doch ein neuer Lebensabschnitt beginnt, den man nutzen sollte, solange es die Gesundheit zulässt. Die biologische Uhr tickt.

Man kann seine Lebenserwartung steigern, indem man sich geistig fit hält, z.B. wenn man sich als „Autor“ bei den „65er Nachrichten“ beteiligt, viel spazieren geht und auf die richtige Ernährung achtet. Training der geistigen Beweglichkeit, Pflege des äußeren Erscheinungsbildes, Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit sind die Werte, die man anstreben sollte.

Doch darf die Freizeit nicht in Stress ausarten. Man soll die Dinge in Maßen angehen. Ruhe-

pausen und Arbeit sollte man sinnvoll miteinander verbinden. Die bisherige Ordnung im Berufsleben muss man nun ins Ruhedasein ummünzen. Eine Art Stundenplan ist hilfreich!

Wie kann ich die Tage sinnvoll gestalten? Kann man es sich finanziell leisten, böte sich z.B. eine Kreuzfahrt an. Ein soziales Engagement oder eine ehrenamtliche Tätigkeit, Kurse sprachlicher Art bei der Volkshochschule sind Alternativen. Wanderungen, um die nähere Heimat zu erkunden, für die, die es geruhsam angehen lassen wollen, wären von Vorteil.

Das würde auch den Kontakt mit Gleichgesinnten fördern, Dinge zu sehen und zu erleben, an denen man früher achtlos vorbeigegangen ist.

Man sagt, Funktionen, die nicht geübt werden, verkümmern. Wer rastet, der rostet. Eine regelmäßige körperliche Betätigung ist anzuraten.

Im Endeffekt muss aber jeder selbst wissen, was er sich zumuten kann und woran er Spaß hat.

Karl Heinz Müller, Lohmar-Heide

So finden Sie die richtige Klinik

Sie suchen ein Krankenhaus in Ihrer Nähe, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist? Die AOK Rheinland/Hamburg bietet in Kooperation mit der „Weißen Liste“ die Möglichkeit, gezielt nach einer passenden Klinik zu suchen. Bei der „Weißen Liste“ handelt es sich um ein unabhängiges und nicht kommerzielles Internetportal der Bertelsmann Stiftung sowie der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

In diese Liste fließen sowohl die Informationen aus den Qualitätsberichten der Krankenhäuser als auch die Ergebnisse der Patientenbefragung der AOK Rheinland/Hamburg ein. Sie sind für Laien verständlich aufbereitet und ermöglichen es den Patienten, die Krankenhäuser unter verschiedenen Gesichtspunkten miteinander zu vergleichen.

www.aok-gesundheitsnavi.de>Krankenhaus

AOK Rheinland/Hamburg

Das Gelbe vom Ei

Frühstücksei: Wie viele darf man essen, ohne Herz und Gefäße zu gefährden? Gleicht ein Ei dem andern?

Wer es sich zum Frühstück gönnt, tut es oft mit einem schlechten Gewissen. Denn jeder weiß: Eier enthalten Cholesterin, und wer zu viel davon im Blut hat, riskiert Herzinfarkt und Schlaganfall. Doch löst es das Problem, strikt auf Eier zu verzichten? Experten verneinen das. „Für den Cholesterinspiegel im Blut ist weniger das Nahrungscholesterin entscheidend“, sagt Prof. Dr. Hans Hauner vom Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin in München, „sondern eher die Menge an Gesamtfett und speziell gesättigten Fetten.“ Etwa zwei Drittel des Cholesterins wird im Körper aufgebaut, nur ein Drittel von außen zugeführt. Experten sind sich daher heute einig: Bis zu drei Eier pro Woche sind in Ordnung, selbst wenn das Cholesterin im Blut zu hoch ist.

Forscher wissen seit Langem um die Zusammenhänge, konnten sie den Essern aber bisher nicht überzeugend vermitteln. So hält sich die Mär vom Bösewicht Cholesterin im Essen hartnäckig. Viele träumen vom Ei, das frei ist von dem unerwünschten Fettbegleitstoff. Im Zeitalter von Food-Design und Gentechnik kein Problem, möchte man meinen. Doch bis heute sucht man im Kühlregal vergeblich nach dem Eierkarton mit dem Etikett „cholesterinfrei“.

Eier ohne gibt's nicht

„Cholesterin ist für die Entwicklung des Kükens notwendig und lässt sich nicht einfach wegzüchten“, sagt Prof. Michael Grashorn vom Institut für Tierhaltung und Tierzucht an der Universität Hohenheim. „Allerdings ist der Cholesteringehalt von Hühnereiern seit den 50er Jahren um mehr als 40 Prozent zurückgegangen, weil immer leistungsfähigere Rassen immer mehr Eier legen - mit kleineren Dottern und daher weniger Cholesterin pro Ei“. Das als „cholesterinarm“ deklarierte grünschalige Ei enthält nur deshalb so wenig von dem ungeliebten Stoff, weil es so klein ist. Und durch die Fütterung lässt sich der Cholesteringehalt um höchstens 15 Prozent senken. Findige Werbestrategien versuchen daher, DHA-Eier als herz-

gesunde Alternative zu verkaufen. Gibt man Hühnern Algen zu fressen, reichert sich die darin enthaltene Docosahexaensäure (DHA) in den Eiern an. Hinter diesem Wortungetüm verbirgt sich eine Omega-3-Fettsäure. Diese Substanzen schützen die Gefäßwände und senken das Risiko für Herzrhythmusstörungen. Bis zu 100 Milligramm DHA liefert ein Designer-Ei, damit könnte jeder seine DHA-Versorgung um die Hälfte steigern. Verlockend, denn wir nehmen hierzulande zu wenig DHA auf.

Mehr von den angereicherten Eiern zu essen, rät Hauner trotzdem nicht. Denn die Kraftprotze enthalten auch ungünstiges Fett, und bisher lässt sich nicht angeben, welche DHA-Mengen Herzinfarkt wirksam vorbeugen. Zudem sind die aufgepeppten Eier teuer und nur in ausgewählten Läden zu haben. Lieber mehr Lachs oder Hering essen, sie enthalten von Haus aus DHA.

Gelbe Dotter sind etwas fürs Auge

Offenbar gleicht doch nicht ein Ei dem andern. Man denke an die Dotterfarbe. Viele schätzen ein kräftiges Gelb. Doch gesünder sind die dunkleren Dotter nicht, und die schmecken auch nicht besser als blasse, haben aber einen „kosmetischen“ Vorteil: Sie färben Spätzle und Kuchen appetitlich gelb. Fazit: Lassen Sie sich an Ostern ruhig mit gefärbten Eiern beschenken. Aber essen Sie lieber magere Pute als fetten Schweinebraten. Das spart gesättigte Fette, die das Blutcholesterin viel mehr erhöhen.

Apotheke, Senioren Ratgeber

Sanfte Wirkung entschlüsselt

Johanniskraut erhöht ebenso wie synthetische Antidepressiva die Konzentration bestimmter Botenstoffe an den Kontaktstellen zwischen Gehirnzellen (Synapsen). Warum der pflanzliche Stimmungsaufheller trotzdem besser verträglich ist, glaubt Professor Hanns Häberlein vom Institut für physiologische Chemie der Universität Bonn entdeckt zu haben: Die Wirkstoffe Hyperforin und Hyperosid greifen gezielt an den nachgeschalteten Nervenzellen an, ohne die vorgeschalteten zu beeinträchtigen. Folge: weniger Nebenwirkungen.

Apotheken Umschau

Fotorätsel



Wo befindet sich dieses Viadukt in Siegburg?
Aufnahme vom 09.03.2004

Foto: Werner Thelen

Unter den richtigen Einsendungen werden - unter Ausschuss des Rechtsweges - verlost:

- 2 x 1 Buch „Siegburg - Bilder im Wandel der Zeit“
- 3 x 1 Jahrbuch des Rhein-Sieg-Kreises 2010
- 3 x 1 Buch „Mord in St. Michael“
- 2 x 1 Buch „Oben auf dem Berg“

Ihre Lösung schicken Sie bitte an:
Stadtverwaltung Siegburg
Preisrätsel „65er Nachrichten“
53719 Siegburg

Einsendeschluss ist der 05.05.2010

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser ab 65 Jahren

Auflösung des Rätsels aus Heft 152

Die gesuchte Madonna steht in der Mühlenstraße

Gewonnen haben:

Frau Erika Bäumgen, Siegburg
Herr Georg Bullok, Siegburg
Herr Albert Hoitz, Troisdorf
Frau Elisabeth Reuter, Siegburg
Herr Rolf Hombach, Siegburg
Herr Harald Fischer, Siegburg
Frau Elisabeth Stoll, Siegburg
Herr Josef Mahlberg, Troisdorf
Frau Sibylle Weber, Siegburg
Herr Rudolf Vogler, Siegburg
Frau Renate Herde, Siegburg
Herr Heinz Kaczmarek, Siegburg
Herr Adolf Kneutgen, Siegburg

Gewinnerin des Weihnachtsrätsels:
Frau Anneliese Hansen, Siegburg

**Allen Gewinnerinnen und Gewinnern
herzlichen Glückwunsch!**

„Selbsthilfe“ aus der Sicht einer Betroffenen

Selbsthilfe, was heißt in unserem speziellen Fall Selbsthilfe? Und was bedeutet sie?

Ist es nur ein Zusammentreffen Gleichgesinnter? Vielleicht eine Art Interessenverband? Oder wie kürzlich von einem Arzt gesagt wurde: Ein Kaffeekränzchen?

Nein, liebe Leserin, lieber Leser, wenn hier von Gruppe gesprochen wird, ist das sehr viel mehr. Hier ist eine Gemeinschaft entstanden. Hier sind Menschen durch ein gemeinsames Schicksal, eine Krankheit zusammengeführt und auch durch freundschaftliche Verbundenheit zu einer Gruppe zusammengewachsen.

Niemand kann das besser verstehen als unsere Gruppenmitglieder selbst.

Keiner, der nicht selbst betroffen ist, kann aus der Tiefe nachvollziehen was geschieht, wenn man plötzlich einer Tatsache gegenübersteht, die einem den Boden entzieht und in einen tiefen Abgrund stürzen lässt. Hadern mit dem Schicksal und die Frage nach dem „Warum gerade ich?“ sind die natürlichen Reaktionen der Betroffenen. Die Resignation, eine oft lebensbedrohliche Folge der Erkenntnis „Du bist sehr krank“, versucht, einen zu erdrücken.

Ganz allein, obwohl oft von der Familie liebevoll umsorgt, steht man da und möchte seine Verzweiflung herausschreien.

Lassen Sie mich das bitte hier an meinem Beispiel erklären:

Als ich wiederholt erkrankte, drängte sich mir oft die Frage auf: Warum – wie lange noch – was hat das alles für einen Sinn? Diese und noch viele ähnliche Fragen entsprangen meinem Protest gegen das Kranksein. Das Krankenzimmer empfand ich als hoffnungslos und düster, aber dann zeigte mir die Fülle der Briefe und Blumen, die lieben Grüße und all die gu-ten Wünsche, dass ich nicht allein war. Und ganz allmählich regte sich in mir ein Aufbäumen gegen die Krankheit. Ich wollte siegen.

Ein Ja zum Leben begann sich empor zu entwickeln, zaghaft zuerst, dann immer stärker werdend wuchs mein Wille, mich der Krankheit entgegenzustellen. Die Verse von Günter Hugk wurden für mich zum Gebet:

„Drum großer Herr, erhör' mein Sinnen und lass ein Flehn nicht außer acht, lass mich einen neuen Tag beginnen und mit deiner Hilfe Glanz und Macht!“

Ich habe gelernt, meine Krankheit als einen Teil meiner Person anzunehmen.

Ich glaube, es gibt sehr wenige Menschen, die ihre Krebserkrankung sofort annehmen können. Viele gehen durch ein tiefes Tal der Verbitterung und Verzweiflung.

Anne-Marie Tausch sagte einmal: „Man kann nicht gegen die Krankheit arbeiten, man muss mit der Krankheit leben lernen!“

Was uns oft fehlt, ist das Gespräch mit dem Arzt. Wir erleben auch, dass die Ärzte in uns nicht immer den Patienten, also den Menschen sehen, sondern zu stark unsere Krankheit.

Der Wunsch sich auszusprechen, die Nöte und Sorgen mitzuteilen, kommt dann zu kurz. Aber gerade in Zeiten des Krankseins und der Hilflosigkeit haben viele Menschen ein intensives Bedürfnis nach Zuwendung. Und darum sind die ersten Gespräche mit Betroffenen wichtige Schritte zur Genesung und die Keimzelle zu einer Gruppenbildung.

Viele unserer Gruppen sind genau auf diese Weise entstanden.

Anneliese Aretz, Troisdorf



Lösung von Seite 16:

A: 13, B: 36, C: 99, D: 35, E: 120, F: 22

Allgemeines

Granny Aupair sucht „Oma“ für Kanada

**Jetzt oder nie: Ein Abenteuer auf Zeit für
die Generation 50 plus**

Am Anfang eines neuen Jahres ziehen viele von uns eine Art „Lebensbilanz“: Wo stehe ich? Was will ich in Zukunft? Was habe ich verpasst?

„Viele ältere Menschen erinnern sich jetzt mit Wehmut an ihre unerfüllten Lebensträume“, sagt die Hamburgerin Michaela Hansen (48). „Dabei spielen Auslandsaufenthalte immer eine große Rolle. Die einen wollten irgendwann einmal nach Amerika auswandern, andere träumten von einer Schaf-Farm in Neuseeland. Selbst der Traum, als Aupair-Mädchen ins Ausland zu gehen, blieb oft unerfüllt.“ Die wenigsten Frauen der Generation 50 plus haben in jungen Jahren die Möglichkeit dazu gehabt.

Dem will Michaela Hansen abhelfen: Sie hat die Initiative ergriffen und schickt „Omas“ als Aupairs ins Ausland. „Ganz aktuell suche ich eine Frau für Patricia in Kanada.“ Die vollberufstätige, alleinerziehende Mutter ist 40 Jahre alt und lebt mit ihrem zwölfjährigen Sohn Santiago in der Nähe von Vancouver. Patricia verspricht sich von einer vitalen „deutschen Oma“ nicht nur eine Hilfe im Haushalt. Ein bisschen Deutsch soll Santiago lernen und er soll für mindestens ein halbes Jahr eine liebevolle „deutsche Omi“ haben, die möglichst schon ein wenig Englisch kann. Patricia selbst freut sich auf das gemeinsame Kochen und Backen und all die Geschichten aus „good old Germany“.

Die Granny Aupair Initiative von Michaela Hansen ist perfekt für unternehmungslustige, vitale, unabhängige Frauen. „Fernweh ist eine Zivilisationskrankheit, die sich auch im Alter leicht und kostengünstig heilen lässt“, sagt die Hamburgerin. „Man mag zwar nicht mehr so wagemutig sein wie mit 20, aber warum nicht mit über 50 als Aupair die Welt entdecken, nachholen, was man in der Jugend versäumt hat und dabei noch etwas Sinnvolles tun?“ Granny Aupair macht diesen Traum wahr.

Michaela Hansen bietet ausschließlich älteren Frauen die Möglichkeit, noch einmal für eine längere Zeit ins Ausland zu gehen, um dort Sprachkenntnisse zu erlangen oder zu intensivieren, das Land über einen normalen Urlaub hinaus zu erleben und dabei gleichzeitig in einer Gastfamilie Anschluss zu finden. Getreu dem Aupair-Gedanken

basiert die Initiative auf Gegenseitigkeit. Die „Granny“ hilft je nach Absprache ganz individuell im Haushalt der Gastfamilie und hat dafür Kost und Logis frei. Die Familie profitiert durch Kinderbetreuung und Hausarbeiten sowie den kulturellen Austausch.

Wer 2010 den Schritt wagen will, kann unter der Telefonnummer 040 – 23 51 77 52 mit Michaela Hansen Kontakt aufnehmen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Granny Aupair

Michaela Hansen

Tel.: 040 - 23 51 77 52

Mobil: 0173 - 210 5132

E-Mail: michaela.hansen@granny-aupair.com

„Rate mal, wer dran ist“

So schützen Sie sich von Betrügern
und Trickdieben

Die vom zuständigen Bundesministerium (BMFSFJ) herausgegebene Broschüre informiert über typische Tricks von Betrügern und Trickdieben wie den so genannten „Enkeltrick“. Es wird dargestellt, wie ältere Menschen sich gegen diese kriminellen Machenschaften schützen können und wie sie vorgehen sollten, wenn doch etwas passiert ist.

Sie finden die 62-seitige Broschüre, die Prof. Dr. Thomas Görden von der Deutschen Hochschule der Polizei und Leiter des vom BMFSFJ geförderten Aktionsprogramms „Sicher leben im Alter“ verfasst hat, zum Download auf der Internetseite des Ministeriums im Bereich „Ältere Menschen“.

Die gedruckte Version können Sie bestellen beim Publikationsverband der Bundesregierung. Dort können Sie auch das neueste Gesamt-Publikationsverzeichnis des BMFSFJ anfordern:

Publikationsverband der

Bundesregierung

Postfach 48 10 09

18132 Rostock

Tel.: 018 05/77 80 90

Fax: 018 05/77 80 94

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

www.bmfsfj.de

BAGSO Nachrichten

Ärger mit der Krankenkasse

Im November musste meine Frau operiert werden: Sie bekam ein neues Hüftgelenk. Die behandelnden Ärzte hielten eine anschließende Reha für angebracht und meldeten sie auf ihren Wunsch in der Klinik an, in der sie vor drei Jahren nach ihrer ersten Hüftoperation das Laufen wieder gelernt hatte und sie von ihren Schmerzen befreit wurde. Gleichzeitig wurde die Krankenkasse um Kostenübernahme gebeten. Normalerweise ein Routinefall, vor drei Jahren war auch alles glatt gelaufen.

Aber was machte die Krankenkasse jetzt? Sie stornierte den vereinbarten Termin und meldete meine Frau in einer völlig anderen Klinik an, in der sie nie und nimmer die Reha verbringen wollte. Ich fragte unverzüglich bei der Kasse nach und erkundigte mich nach den Gründen. Die seien medizinischer Art, erklärte man mir, und erst nach längerem Bohren gab man zu, dass zwischen dem Tagessatz der einen und dem der anderen Klinik eine gewisse Diskrepanz bestehe. Ich bestand aber darauf, dass die Kasse meine Frau in der neuen Klinik wieder abmeldete und in der ersten wieder anmeldete. Notfalls würde ich den Unterschied bezahlen. Dann bekam ich aber von dem Krankenhaus, in dem die Operation durchgeführt wurde, den entscheidenden Hinweis, dass der Patient ein absolutes Wunschrecht in der Wahl der Reha-Klinik hat. Jetzt war ich natürlich neugierig geworden und klemmte mich hinter den Computer und befragte Gott und die Welt, u. a. das Bundesversicherungsamt, das zugleich Aufsichtsamt für die bundesweit agierenden Betriebskrankenkassen ist, den Staatssekretär im Bundes-Gesundheitsministerium sowie den Patientenbeauftragten der Bundesregierung. Tags drauf schickte die Kasse einen Bescheid, dem wir entnehmen konnten, dass meine Frau wieder in der Wunschklinik angemeldet wurde, dass sie sich aber nur zum Teil an den Kosten beteiligen werde. Einen Betrag von ca. 400,- Euro werde uns die Klinik neben den Kosten von 10,- Euro pro Tag unmittelbar in Rechnung stellen. Man muss wissen, dass es Kliniken gibt, die den Kassen bei einer gewissen Belegungsdichte Rabatte einräumen. Diesen Unterschiedsbetrag wollte man nun von uns haben. Nachdem wir

uns schlau gemacht hatten, wollten wir natürlich nichts mehr bezahlen. Schnell kamen wir dahinter, dass evtl. Unterschiedsbeträge zwischen zwei Kliniken nicht auf den Patienten abgewälzt werden können; das Gesetz sieht dies schlichtweg nicht vor. Es gilt das sogenannte Sachleistungsprinzip. Das heißt, der Leistungsberechtigte hat Anspruch auf die volle Rehabilitationsleistung und nicht nur auf eine Teilkostenerstattung.

Nach einigen Recherchen war ich in der Lage, der Kasse einen Widerspruch vorzulegen, aus dem hervorging, dass nach Sozialgesetzbuch IX, § 9 der Leistungsberechtigte allein entscheidet, in welcher Klinik die Reha-Maßnahme durchgeführt wird. Diese muss zertifiziert sein (das ist so eine Art TÜV), dem Wunsch des Patienten dürfen keine medizinischen Gründe entgegenstehen und zwischen Klinik und Krankenkasse muss ein Versorgungsvertrag nach SGB V, § 111 bestehen. Das genau war der Kernpunkt der Geschichte: Wenn die Kasse in solch einem Vertrag die Tagessätze der Klinik akzeptiert hat, kann sie sich anschließend nicht davor drücken.

Es waren keine 24 Stunden vergangen, als die Kasse schrieb, dass sie „nach erneuter Überlegung“ die gesamten Kosten (abzüglich der 10,- Euro pro Tag) übernehmen werde. Warum hat sie denn vorher versucht, gesetzliche Vorschriften zu umgehen? Schon die Stornierung des ersten Termins war nicht rechtens. Nach SGB IX, § 9, Abs. 2 Satz 3 hätte dieser Schritt in einem Bescheid begründet werden müssen, bedeutete also schon einen eklatanten Gesetzesverstoß.

Abschließend möchte ich allen den guten Rat geben, nicht alles hinzunehmen, was die Krankenkassen einem so zumuten nach dem Motto: „Man kann es ja mal versuchen“. Entscheidende Hilfe erhielt ich vom Büro des Patientenbeauftragten der Bundesregierung. Eine freundliche Anwältin gab mir wertvolle Tipps und versorgte mich mit Kopien der Gesetzestexte sowie einiger Kommentare. Die Dame heißt Claudia Musolff, sitzt im Bundes-Gesundheitsministerium und ist unter Telefon 030 -1 84 41 - 45 30 oder unter claudia.musolff@gmg.bund.de zu erreichen.

Heinrich Imbusch, Lohmar

Allgemeines

Geschichte erleben

Adenauers Dienstwagen, Kennedys Spickzettel und Stücke der Berliner Mauer: Das Haus der Geschichte in Bonn lässt nicht nur das Herz von Hobby-Historikern höher schlagen.

Als Helmut Kohl 1982 seine erste Regierungserklärung als Bundeskanzler abgab, forderte er den Aufbau einer Sammlung zur jüngeren deutschen Geschichte seit 1945. Ob der gewichtige Mann aus Oggersheim damals schon ahnte, dass er als „Kanzler der Wiedervereinigung“ dort eine bedeutende Rolle spielen würde?

Nach Kohls Rede nahm die Idee konkrete Gestalt an. Renommierte Wissenschaftler erarbeiteten ein Konzept, nach dem der Museumsbau errichtet wurde. Die Exponate erhielt man durch Schenkungen und Leihgaben. Außerdem wurden Zeitzeugen befragt, die durch ihre Erzählungen trockene Fakten lebendig werden lassen und der Ausstellung ihren typisch dokumentarischen Charakter verleihen. 1994 war es dann so weit: Helmut Kohl eröffnete das „Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland“ in Bonn.

Im Parterre werden Not und Elend der Menschen nach Ende des Zweiten Weltkrieges thematisiert. Loren mit Kriegsschutt belegen, wie schwierig die Beseitigung der Kriegsfolgen in Handarbeit war. Alle packten mit an, vor allem die „Trümmerfrauen“, denn viele Männer waren gefallen oder noch in Gefangenschaft. Mitten drin steht ein großer Pavillon, der eindringlich an die Verfolgung und Vernichtung der Juden erinnert. Fotoserien zeigen, wie der Hass auf die Juden durch die NS-Propaganda geschürt wurde und schließlich in den Massenmorden in den Konzentrationslagern gipfelte. Auf Monitoren laufen die Namen von Ermordeten in Endlosschleife. Pavillons dieser Art finden sich auf allen Ebenen des Museums. Sie dokumentieren, wie Deutschland in der Nachkriegszeit mit seiner Schuld und den Schuldigen umgegangen ist.

Die deutsche Teilung 1949 wird im Museum durch einen Schlagbaum, durch Straßensperren und mit Hilfe von Reststücken der Berliner Mauer markiert. In der Personen-Schleuse, die

einst am Bahnhof Friedrichstraße in der geteilten Stadt installiert war, fühlt sich der Besucher ein wenig wie die Grenzgänger von damals, die Ostberlin besuchen wollten. Von der jungen Bundesrepublik, die in neuem Selbstbewusstsein und im Wohlstand des Wirtschaftswunders schwelgte, zeugen der Dienstwagen des Bundeskanzlers Konrad Adenauer sowie ein Teil des damaligen Plenarsaals. Dort kann man sich Mitschnitte von wichtigen oder amüsanten Bundestagsreden anhören.

Apropos: Viele Filme und O-Töne setzen nicht nur Ereignisse, sondern auch einzelne Ausstellungsstücke in Szene. Der Besucher soll „Geschichte erleben“. Für das Jahr 2010 ist die nächste Überarbeitung geplant, um das aktuelle Geschehen für die Nachwelt festzuhalten.

Unter den Ausstellungsstücken befinden sich auch Spickzettel des damaligen amerikanischen Präsidenten John F. Kennedy. Als er 1963 Berlin besuchte, sprach er den berühmten Satz: „Ich bin ein Berliner!“ Er hatte sich auf einem Zettel die Aussprache dieser Worte handschriftlich notiert. Das liest sich so: „Ish bean ein Bearleener!“

Das wahrscheinlich wertvollste Exponat des Museums ist ein Stück echten Mondgesteins. Dabei handelt es sich um eine Leihgabe der NASA, die die Sicherheitsvorkehrungen regelmäßig penibel überprüft. Das Gesteinsstück ist an höchster Stelle im Museum untergebracht – was könnte den Ausblick in die Zukunft besser verkörpern?

Quelle: vigo, AOK Rheinland, Hamburg



Im Alter nicht allein.

Bitte unterstützen Sie unsere Hilfe für alte Menschen mit Ihrer Spende. Online spenden unter www.bethel.de

Bethel

Der Klettverschluss

Mein richtiger Name ist „VELCRO“. Er wurde zusammengesetzt aus den französischen Begriffen „velours“ (Gewebe mit aufgeschnittenen Schlingen) und „Crochet“ (Haken). Erfunden wurde ich von dem Schweizer Ingenieur Georges de Mestral, der von 1907 bis 1990 lebte. Dieser Herr de Mestral hatte einen Hund, mit dem er viele Spaziergänge machte. Dass das Fell seines Vierbeiners nach dem Laufen in der freien Natur regelmäßig voll mit den Früchten der Großen Klette behaftet war, ärgerte ihn maßlos, weil er sie einzeln aus den langen Haaren des Tieres entfernen musste. Als er eines Tages die Kletten unter dem Mikroskop untersuchte, entdeckte er die Stacheln, an deren Spitze sich winzige elastische Häkchen befanden. Nun versuchte er, den Haftmechanismus der Klettf Frucht für die textile Branche nutzbar zu machen und baute die Hakenmethode der Natur gekonnt nach. Im Jahr 1951 meldete er mich, seine Erfindung, unter dem Namen „Velcro“ zum Patent an. Unter diesem Namen wurde ich zunächst auch vermarktet. Aber der deutsche Name „Klettverschluss“ gefiel besser und setzte sich später auch durch. Weil so ganz praktisch an Bändern oder anderen Unterlagen nach dem Muster aus der Natur kleine Häkchen angebracht sind, die sofort greifen, wenn zwei Flächen mit diesen „Stacheln“ aneinander gedrückt werden, werde ich heute von der Industrie an vielen Bekleidungsstücken, Gürteln, Beuteln und Handtaschen angebracht, bin dadurch selbstverständlich geworden und nicht mehr wegzudenken.

Elsbeth Mücher, Ruppichteroth

Keime im Duschkopf

In Duschköpfen tummeln sich viele Krankheitserreger. Mikrobiologen der Universität von Colorado (USA) fanden dort unter anderem eine hohe Konzentration nicht-tuberkulöser Mykobakterien, die bei geschwächten Personen Atemwegserkrankungen verursachen können. Für Deutschland liegen keine ähnlichen Studien vor. Hygieniker empfehlen, im Hotel die Dusche vor der Benutzung mindestens eine Minute laufen lassen.

Quelle: Apotheken Umschau

Alzheimer Sprechstunde

Die nächsten Termine der Alzheimer Sprechstunde sind:

Mittwoch, 14.04.2010,

Mittwoch, 12.05.2010,

Mittwoch, 09.06.2010,

Mittwoch, 14.07.2010,

jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr im Seniorenzentrum Siegburg GmbH, Friedrich-Ebert-Str. 16, Siegburg. Die Teilnahme - auch das Parken in der Tiefgarage des Altenheims - ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Probleme Angehöriger und Betroffener im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung können ausgiebig unter fachlicher Leitung besprochen werden: Frau Krechel von der Caritas (Leuchtturm), eine Pflegekraft vom Seniorenzentrum Siegburg und Herr Dr. Weber, Neurologe, sind bemüht, zu medizinischen, pflegerischen oder Umgangsfragen Stellung zu nehmen.

Weitere Informationen können über folgende Ansprechpartner eingeholt werden:

Beratungsstelle Leuchtturm der Caritas, Siegburg, Frau Krechel oder Frau Fellmy, 02241/12090, Seniorenzentrum Siegburg, 02241/25040, Neurologische Praxis Dr. Weber/Dr. Klein, Siegburg, Herr Dr. Weber, Tel. 02241/51511, oder auch im Internet unter www.demenzhilfe-siegburg.de

Dr. Eckehard Weber, Siegburg

Energiesparlampe: Wohin mit den Scherben?

Ausgediente Energiesparlampen gehören wegen ihres Quecksilbergehaltes auf den Wertstoffhof, in das Schadstoffmobil oder zum Elektrohändler, wo sie umweltgerecht entsorgt werden. Wenn eine solche Lampe zerbricht, ist besondere Vorsicht geboten. Die Verbraucherzentrale Saarland rät: direkten Hautkontakt vermeiden, die Scherben möglichst luftdicht verpacken und beim Wertstoffhof abgeben. Reste nicht mit dem Staubsauger entfernen. Raum sofort gut lüften und während dieser Zeit nicht betreten.

Apotheken Umschau

Allgemeines

Veranstaltungen bis Juni 2010

bis Sonntag, 9. Mai 2010, Stadtmuseum, Markt 46

Salustiano
Malerei

bis Sonntag, 9. Mai 2010, Stadtmuseum, Museumsschaufenster, Markt 46

Glas und Keramik aus Norwegen
(Begegnung mit Norwegen)

jeden 1. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr, Haupteingang Stadtmuseum, Markt 46

Stadtführung mit Spaziergang zur Abtei

Mittwoch, 7. April/5. Mai/2. Juni 2010, 16.00 Uhr, Rochuskapelle, Siegburg-Seligenthal

Führung durch die Klosteranlage

Mittwoch, 7. April 2010, 15.00 Uhr, Kinocenter Cinelux

Kino für Senioren:
„Ooh, diese Ferien“
Einlass: 14.00 Uhr

Mittwoch, 14. und 28. April 2010, 19.00 Uhr, Vereinslokal Kolpinghaus, Mühlenstraße 2-4

Tauschtreffen der Siegburger Briefmarkenfreunde e.V.

www.siegburger-briefmarkenfreunde.de

Sonntag, 11. April 2010, 11.00 Uhr, Pumpwerk, Bonner Straße 65

„Fuchs am Sonntag“
Lion Feuchtwanger:
aus "Die hässliche Herzogin"

Montag, 12. April 2010, 20.00 Uhr, Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1

Tragödie „Die Frau von früher“
mit Leslie Malton

Freitag, 16. April 2010, 19.00 Uhr, Kranz Parkhotel, Mühlenstraße 32-44

Begegnung mit Norwegen:
Meeresfrüchte aus Norwegen

Dienstag, 20. April 2010, 16.00 Uhr, Seniorenzentrum Siegburg GmbH, Friedrich-Ebert-Str. 16

Lehrer-/Schülerkonzert

Mittwoch, 21. April 2010, Kulturhauptstadt Europas RUHR, Bochum

Deutsches Bergbau-Museum, Zeiss Planetarium, Jahrhunderthalle,
Bochum-Stiepel: Zisterzienserkloster
Leitung: Dr. Andrea Korte-Böger

Mittwoch, 21. April 2010, 18.00 Uhr, Marienkapelle

187. Musik zur Besinnung

Donnerstag, 22. April 2010, Nordfriedhof, Alte Lohmarer Straße

Themenführung: Passion und Auferstehung in den Grabdenkmälern auf dem Nordfriedhof

Donnerstag, 22. April 2010, 18.30 Uhr, Stadtmuseum, Markt 46

197. Museumsgespräch
„Büdchen im Rheinland“
Dr. Berthold Heizmann, LVR-Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte, Bonn

Freitag, 23. April 2010, 20.00 Uhr, Studiobühne, Humperdinckstraße 27

Tina Teubner & Ben Süverkrüp
„Aus dem Tagebuch meines Mannes“

Samstag, 24. April 2010 bis Freitag, 4. Juni 2010, Pumpwerk, Bonner Straße 65

Werner Mally
Installation und Objekte
Vernissage: Samstag, 24. April 2010, 16.00 Uhr

Sonntag, 25. April 2010, 16.00 Uhr, Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1

Die Amigos-Live 2010
„Sehnsucht, die wie Feuer brennt“

Dienstag, 27. April 2010, jüdischer Friedhof, Heinrichstraße

Führung Dr. Andrea Korte-Böger

Allgemeines

Donnerstag, 29. April 2010, 16.00 Uhr, Seniorenzentrum Kleiberg
Lehrer-/Schülerkonzert

Freitag, 30. April 2010, 21.00 Uhr, Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1
„Tanz in den Mai“

Sonntag, 2. Mai 2010, 11.00 Uhr, Pumpwerk, Bonner Straße 65
„Fuchs am Sonntag“
Jean-Paul Sartre:
„Die Mauer“

Sonntag, 2. Mai 2010, 11.00 bis 18.00 Uhr, Marktplatz
Antikmarkt

Sonntag, 2. Mai 2010, Abtei St. Michael
Benefiz-Konzert des Lions-Club

Sonntag, 2. Mai 2010
Verkaufsoffener Sonntag

Mittwoch, 5. Mai 2010, 15.00 Uhr, Kinocenter Cinelux
Kino für Senioren:
„Coco Chanel - Der Beginn einer Leidenschaft“
Einlass: 14.00 Uhr

Mittwoch, 5. Mai 2010, 20.00 Uhr, Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1
Herman van Veen & Ensemble „Im Augenblick“

Sonntag, 9. Mai 2010, 17.00 Uhr, St. Antonius Kirche, Kaldauen
Konzert zum Sonnengesang des heiligen Franziskus

Montag, 10. Mai 2010 bis Sonntag, 4. Juli 2010, Stadtmuseum, Museumsschaufenster, Markt 46
20 Jahre Stadtmuseum - Kuriosa aus der Sammlung

Mittwoch, 12. und 26. Mai 2010, 19.00 Uhr, Vereinslokal Kolpinghaus, Mühlenstraße 2-4
Tauschtreffen der Siegburger Briefmarkenfreunde e.V.
www.siegburger-briefmarkenfreunde.de

Donnerstag, 13. Mai 2010 bis Sonntag, 16. Mai 2010, S-Carré
WeinSommer

Samstag, 15. Mai 2010 und Sonntag, 16. Mai 2010, Stadtmuseum, Markt 46
20 Jahre Stadtmuseum Siegburg

Sonntag, 16. Mai 2010 bis Sonntag, 4. Juli 2010, Stadtmuseum, Markt 46
Günther Uecker
Das graphische Werk
Eröffnung: Samstag, 15. Mai 2010, 19.00 Uhr

Sonntag, 16. Mai 2010, Stadtmuseum, Markt 46
Internationaler Museumstag

Sonntag, 16. Mai 2010, 18.30 Uhr, Krypta der Abtei St. Michael
Kryptakonzert
Rhein-Sieg-Kammersolisten

Montag, 17. Mai 2010, 20.00 Uhr, Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1
Springmaus-Improvisationstheater
„NEUSTART - Nur mit euch“

Mittwoch, 19. Mai 2010, 20.00 Uhr, Pfarrheim St. Mariä Namen, Siegburg-Braschoss
Siegburg und 800 Jahre franziskanische Bewegung

Mittwoch, 19. Mai 2010, 20.00 Uhr, Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1
Paul Panzer 2010 „Endlich Freizeit - Was fürn Stress!“

Samstag, 22. Mai 2010 und Sonntag, 23. Mai 2010, Stadtmuseum, Markt 46
Bundestreffen der Bunzlauer Heimatgruppe

Allgemeines

Mittwoch, 26. Mai 2010

Springende Wasser und ruhende Steine
Andernach: Museum „Erlebniswelten“ und Gey-
sir auf dem Namedyer Werth
Mayen: Genovevaburg und Eifel-Museum
Leitung: Dr. Andrea Korte-Böger

Freitag, 28. Mai 2010, 10.00 bis 12.00 Uhr,
Marktplatz

Begegnung mit Norwegen:
Auf den Spuren der Wikinger bis zur heutigen
Lebensweise
Projekt der Siegburger Schülerinnen und
Schüler

Freitag, 28. Mai 2010, 20.00 Uhr, Studiobühne,
Humperdinckstraße 27

Heino Trusheim
„Früher war besser“

Sonntag, 30. Mai 2010, 11.00 Uhr, Stadtmuse-
um, Markt 46

Musik für 3 Flöten
Karen Fälker-Herkenhöfner, Antje Palm, Jost
Nickel

Sonntag, 6. Juni 2010, 11.00 Uhr, Pumpwerk,
Bonner Straße 65

„Fuchs am Sonntag“
Jubiläumsveranstaltung
Sieben Jahre Weltliteratur im Pumpwerk
William Shakespeare:
Sonette und große Monologe
mit Gitarrenmusik von John Dowland

Mittwoch, 9. und 23. Juni 2010, 19.00 Uhr, Ver-
einslokal Kolpinghaus, Mühlenstraße 2-4

Tauschtreffen der Siegburger Briefmarken-
freunde e.V.
www.siegburger-briefmarkenfreunde.de

Samstag, 12. Juni 2010, 17.00 Uhr, Musikschu-
le, Humperdinckstraße 27

Konzert der Orchesterklasse mit Gästen aus
Thüringen und Ungarn

Sonntag, 13. Juni 2010, ganztägig, Innenstadt,
Michaelsberg

Festival der Arbeitsgemeinschaft der Musik-
schulen im Rhein-Sieg-Kreis

Mittwoch, 16. Juni 2010

Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal-Oberwesel
Historischer Stadtkern mit Stadtbefestigung und
Kirchen
Leitung: Dr. Andrea Korte-Böger

Mittwoch, 16. Juni 2010, 18.00 Uhr, Marienka-
pelle

188. Musik zur Besinnung

Sonntag, 20. Juni 2010, 17.00 Uhr, Abtei St.
Michael

Abteikonzert

Samstag, 26. Juni 2010, 19.30 Uhr, Stadtmuse-
um, Markt 46

Buffetkonzert

Samstag, 26. Juni 2010 bis Freitag, 27. August
2010, Pumpwerk, Bonner Straße 65

Heike Jeschonnek
Zeichnung/Wachsbilder
Vernissage: Samstag, 27. Juni 2010, 16.00 Uhr

Sonntag, 27. Juni 2010, 19.30 Uhr und Montag,
28. Juni 2010, 19.30 Uhr, Stadtmuseum, Markt
46

Georg Friedrich Händel: Esther

Mittwoch, 30. Juni 2010, Nordfriedhof, Alte
Lohmarer Straße

Themenführung: Von Schweden bis Indien.
Grab-Gesteine auf dem Nordfriedhof

Mittwoch, 30. Juni 2010, 19.30 Uhr, Musikwerk-
statt, Zeughausstraße

Mittelalterliches Konzert („Klingende Werk-
statt“)

Karneval 1914: Siegburg wird Großstadt

Auch vor rund 100 Jahren beschäftigten sich die Siegburger Bürger bereits mit der künftigen Entwicklung der Kreisstadt. Im Karneval 1914 wurde folgendes Lied aus der Taufe gehoben:

'Ne „Großstadt“ wird Siegburg, dat ist ja bekannt,
Kanäle, Elektrisch und And'res entstand.
Auch man hier im Städtchen den Tierbungert
schaut,
Der wird nun auch endlich gebaut.

Sie hann doch all gesaht, Elektrisch fein sich
mat,
Es kommt in jedes Haus, nur geht es dann und
wann mal aus.

Der Müllegrave kritt von dem Kanal nix mit,
Dat giv met enem Schlag jetz en' Forellebach.

Der Michaelsberg ist doch die Zierde der Stadt,
Das Zuchthaus, das hat doch ein jeder lang satt,
Die Pensionäre, die schieben bald ab
Und herauf geht's den Berg dann im Trapp.

Und wer nicht laufen kann, schafft sich 'nen Esel
an,

Der reitet im Galopp dann ob der huhe Berg erop
Und oben trifft man dann ein fein Hotelchen an,
Dort jeder froh stimmt ein, viel schöner wie am
Rhein.

Die Straßen von Siegburg sind egalisiert,
Die Schaufenster alle mit Schmutz tapeziert.
Die Pflasterer sind doch der Siegburger Schreck,
Die Straßen stehen handhoch voll Dreck.

Doch das Stadtparlament die Not der Bürger
kennt.

Und jetzt mit Tat und Kraft, man endlich etwas
Gutes schafft.
Einstimmig war das Haus, doch viel kam nicht
heraus,
Doch etwas immerhin, en schöne Kehrmachin.

Beseht Euch den Markt hier, es ist doch ne
Pracht,
Was den man auf einmal so fein hat gemacht:
Elektrischer Birnbaum und Transformator,
Nun, Siegburg, du kommst jetzt in Flor.

Der Birnbaum ist apart, man sehr viel Licht dort
spart.

Die Häuser unten an, die wollen auch mehr Licht
jetzt hann.

Das Tönnchen, man erschreckt, es doch die Mei-
nung weckt,

Als hät es allzumal – Verbindung mit Kanal.

eingereicht von Hans-Peter Schneller, Anger

Heute ist der Tag, um glücklich zu sein

Heute ist der Tag, um glücklich zu sein!
Kein anderer Tag ist dir gegeben als der Tag
von heute, um zu leben,
um fröhlich und zufrieden zu sein.
Wenn du heute nicht lebst, hast du den Tag ver-
loren.

Verdüstere deinen Geist nicht mit Angst und
Sorgen von morgen.

Beschwere dein Herz nicht mit dem ganzen
Elend von gestern.
Lebe heute!

An das Gute von gestern magst du getrost den-
ken.

Träume auch von den schönen Dingen,
die morgen kommen mögen.

Aber verliere dich nicht ins Gestern oder ins
Morgen.

Gestern: schon vorbei.

Morgen: kommt erst noch.

Heute: der einzige Tag, den du in der Hand
hast.

Mach daraus deinen besten Tag!

Phil Bosmanns,

eingereicht von Johannes Hallberg, Sankt Augustin

Lach mal öfter

Lacht oft und gern aus frohem Mund
vom Morgen bis zur Abendstund'.
Zum Lachen gibt es immer Grund.
Es macht auch schön und hält gesund.
Man lacht sich krank und auch halbtot,
platzt fast vor Lachen, wird hochrot,
und trotzdem gibt's kein Lachverbot;
denn Lachen ist wie täglich' Brot.

eingereicht von Annabell Fengler, Troisdorf,
aus dem Buch „Heiteres Allerlei“ von Gabriel Mertens

Besinnliches

Karnevalslied für Senioren

Nach der Melodie „Mariechen saß weinend im Gras“

Wir haben es alle vernommen, heute fängt die Fastnacht an,
darum sind auch alle gekommen, wir haben Freude daran.

Wir singen und wir tanzen und lachen von Herzen gern,
der Aschermittwoch, der wird kommen, die Stunde ist nicht mehr fern.

Ref: Wir singen und wir tanzen und lachen von Herzen gern,
der Aschermittwoch, der wird kommen, die Stunde ist nicht mehr fern.

An jedem Monatsende erfüllen wir unsere Pflicht,
da holen wir ab die Rente, denn darauf verzichten wir nicht.

Wir haben keine Sorgen, wir sind auch noch gesund,
werden auch nichts borgen, dafür gibt es keinen Grund.

Ref: Wir haben keine Sorgen, wir sind auch noch gesund,
werden auch nichts borgen, dafür gibt es keinen Grund.

Wir gehen auch mal auf Reisen, oft in ein fremdes Land,
da wollen wir beweisen, dass wir klug sind und haben Verstand.

Dort lockt die heiße Sonne, blaues Meer und weißer Strand,
es geht zurück nach Hause, mit leerem Portemonnaie und Sonnenbrand.

Ref: Dort lockt die heiße Sonne, blaues Meer und weißer Strand,
es geht zurück nach Hause, mit leerem Portemonnaie und Sonnenbrand.

Nach ein paar frohen Stunden, gehen wir auch wieder nach Haus,
die Freundschaft hat uns verbunden, wir ruhen uns zu Hause aus.

Bei Kaffee und bei Kuchen und einem Gläschen Wein,
da werden wir versuchen, zufrieden und glücklich zu sein.

Ref: Bei Kaffee und bei Kuchen und einem Gläschen Wein,
da werden wir versuchen, zufrieden und glücklich zu sein.

Der Frohsinn und die Freude, sind keine Sünde nicht,
das dieses immer so bleibe, ist die Moral und auch die Pflicht.

Wir sind doch alle recht lustig und haben auch Freude daran,
das wirklich schöne Leben, fängt erst mit „Sechzig“ an.

Ref: Wir sind doch alle recht lustig und haben auch Freude daran,
das wirklich schöne Leben, fängt erst mit „Sechzig“ an.

Text von Bernadette Schnüttgen, Troisdorf

Der falsche Köder

Der Herr Pfarrer selbst nicht jung,
wünscht der Gemeinde neuen Schwung.
Denn des Sonntags – sonderbar –
sieht er fast nur noch graues Haar.
Die Jugend, ach, sie weiß es schon,
kommt bis zur Konfirmation.
Der Pfarrer will für junges Leben
mit seiner Klampfe Stimmung heben.

Sie mag ganz gern der Klampfe Klang
zum Wandervogel-Liedgesang.
Doch in der Kirche, kann sie schwören,
möchte sie die Orgel hören.
Ins Ohr dringt leider kaum das WORT.
Nun bleibt die Alte auch noch fort!

Helga Hamann, Karlsruhe

Trinkspruch

Trink, solange der Maßkrug winkt
und macht Euch schöne, gute Tage,
ob man im Jenseits auch noch trinkt,
das, bleibt eine Frage!

eingereicht von Heinrich Elfgen, Siegburg

Der Blumentopf und das Kölsch

An der Kölner Universität steht ein Philosophie-Professor im Hörsaal vor seinen Studenten. Zu Beginn der Vorlesung nimmt er wortlos einen großen Blumentopf und füllt ihn bis zum Rand mit Golfbällen. „Ist der Topf nun voll?“, fragt er die Studenten. Sie antworten: „Ja, Herr Professor!“

Dann nimmt er ein Säckchen mit Kieselsteinen und schüttet die Steinchen in den Blumentopf. Er schüttelt den Topf leicht und die Kieselsteine rollen in die Leerräume zwischen den Golfbällen. „Ist der Topf nun voll?“, fragt er die Studenten. Sie stimmen einhellig zu.

Der Professor nimmt nun ein Eimerchen mit Sand und schüttet den Sand in den Blumentopf. Der Sand fließt in die verbliebenen Lücken. „Ist der Topf nun voll?“, fragt er wieder die Studenten. Sie antworten einstimmig: „Ja, Herr Professor, der Topf ist voll.“

Nun holt der Professor zwei Dosen Kölsch unter dem Tisch hervor, schüttet das Obergärige in den Blumentopf und füllt damit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern. Die Studenten amüsieren sich und lachen.

Als das Gelächter im Hörsaal langsam nachlässt, sagt der Professor: „Liebe Kommilitonen, betrachten Sie diesen Blumentopf als die Repräsentation Ihres Lebens: Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie und Freunde, Ihre Gesundheit und Ihre Glücksmomente. Es sind die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens. Wenn in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese Golfbälle verblieben, hätten Sie doch ein erfülltes Leben.“

Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge in Ihrem Leben: Studium, Beruf, Haus, Auto, Hobbies. Der Sand ist alles andere: die Kleinigkeiten.

Wenn Sie den Sand zuerst in den Topf geben, ist weder Platz für die Golfbälle noch für die Kieselsteine.

Das gilt auch für Ihr Leben. Wenn Sie Ihre ganze Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz für die wichtigen Dinge haben, die Ihr Leben bestimmen. Achten Sie sorgfältig auf die Fakten, die Ihr Glück bedeuten. Spielen Sie mit Ihren Kindern und gönnen Sie

sich mal eine Verschnaufpause. Führen Sie Ihren Partner zu Ihrem Lieblings-Italiener oder fahren Sie mit ihm am Wochenende in die Berge. Es wird immer noch Zeit bleiben, den Müll zu entsorgen, das Haus zu reparieren, den Rasen zu mähen oder die Steuererklärung zu erledigen.

Achten Sie zuerst auf die Golfbälle: die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Prioritäten. Der Rest ist nur belangloser Sand.“

Einer der Studenten meldet sich: „Herr Professor, was ist eigentlich mit dem Kölsch? Was soll das Kölsch in Ihrem Blumentopf repräsentieren? Da schmunzelt der Professor: „Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es soll Ihnen dokumentieren: Egal wie schwierig das Leben auch sein mag, für Rheinländer ist immer noch Platz für ein oder zwei lecker Gläschen Kölsch.“

Dr. Karlheinz Birkmann, Siegburg

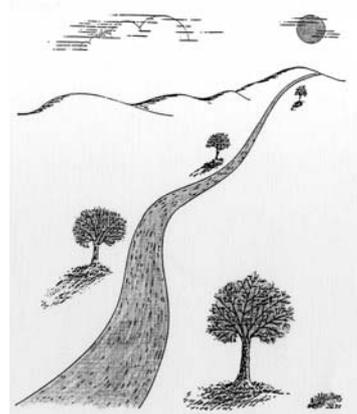
Dä lange Wääsch

D'r Aanfang ess, wat m'r och deet,
Mietsdens ze' jroß un och ze breet.
M'r mejnt et manchmool vill ze joot,
Un kütt dobej doch nor ze koot.

Wööt merr dann älder met d'r Zick,
Kütt m'r met Winnijer och noch wigg.
Selvs wämmer no met Wööt je spaat,
Hät m'r doch noch jenooch jesaat.

Am Eng no vun däm lange Wääsch,
Zeich sich, ovv merr och jet bewääsch.
Un op däm letzte schmaale Stöck,
Fengk m'r vielejch och noch jet Jlöck!

Hans Sürtenich, Dormagen-Zons



Besinnliches

Frühjahrmüdigkeit...

Ist es zu fassen, die Natur erwacht, alles grünt und blüht, und ich kriege die Augen nicht auf... Gerade bin ich aus dem Winterschlaf erwacht und sozusagen nahtlos in die Frühjahrmüdigkeit übergegangen.

Schon morgens nach dem Frühstück habe ich nur einen Wunsch, so schnell wie möglich wieder in mein warmes Bett zu krabbeln.

Draußen scheint die Sonne, die Joggingsaison ist eröffnet, und ich habe Gähn-Attacken, obwohl ich in der vergangenen Nacht zehn Stunden geschlafen habe.

Ich bin schlapp, gereizt und völlig lustlos.

„Dich hat die Frühjahrmüdigkeit erwischt“, sagt mein Gatte und kocht einen Holunderblütentee, der mich wieder auf die Beine bringen soll.

Träge mache ich einige Dehnübungen auf dem Sofa, bekomme prompt einen Muskelkrampf und sinke erschöpft in die Kissen.

Ist diese Art von Müdigkeit ansteckend, muss ich vielleicht zum Arzt?

Verunsichert trinke ich einen kleinen Schluck von dem aromatischen Tee.

Mein Gatte erklärt mir ausführlich, dass meine saisonbedingte Müdigkeit keine Krankheit sei und irgendwann von alleine verschwindet.

Ich bin skeptisch...

Dann fällt mir plötzlich ein, dass mich diese dubiose Art von Bewusstseinsstörung auch im letzten Jahr schon heimgesucht hat. Wenn ich mich nicht irre, war es sogar zur gleichen Jahreszeit. Mit unsinnigen Aktivitäten versuchte ich damals, mein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Zuerst sortierte ich unsere Lebensmittelvorräte nach dem Verfalldatum, dann meine Büroklammern nach Farben und zum Schluss durchsuchte ich meine Handtasche nach verborgenen Schätzen. Was bei dieser Aktion letztendlich zum Vorschein kam, sage ich nur ungerne. Unter anderem fand ich in einer Tasche zwei Teebeutel, ein Müsliriegel und einen Karabinerhaken.

Genützt hat diese Maßnahme leider gar nichts. Vielleicht sollte ich an die frische Luft gehen. Meine Lebensgeister wollen zwar im Augenblick nur schlafen, aber dennoch nehme ich die Hundeleine vom Haken und rufe nach unserem Hund.

Ein ausgedehnter Spaziergang wird uns gut tun, denke ich.

Erstaunt muss ich jedoch feststellen, dass sowohl das Hundekörbchen aber auch sein Lieblingsplatz auf unserem Sofa unbenutzt ist. Ratlos bleibe ich im Türrahmen stehen. Plötzlich höre ich ein Geräusch - es kommt aus dem Badezimmer.

Unter der Heizung, in ein rotes Badetuch gekuschelt, liegt unser Hund und schnarcht, was das Zeug hält...

Als ich mich zu ihm hinunterbeuge und leise seinen Namen rufe, schauen mich zwei verschlafene Augen vorwurfsvoll an. Seufzend trete ich den Rückzug an. Ich kann ihn ja so gut verstehen.

Meinen Spaziergang habe ich an diesem herrlichen Frühlingstag mit meinem Mann gemacht. Aber ich bin mir nicht sicher, ob Frühjahrmüdigkeit nicht doch ansteckend ist.

Helga Licher, Hilter

Dank für das Jahrbuch 2010

Für das schöne Jahrbuch möchte ich mich bedanken, und in die Vergangenheit gehen die Gedanken. So wie's früher einmal war wird's nie wieder werden, das ist nun der Lauf der Zeit hier auf dieser Erden. Uns're Kinder werden dann staunen, wenn sie's lesen, wie es früher einmal war, wie es ist gewesen.

Gertrud Böttner, Troisdorf

Das Glück

Das Glück auf dieser Erde das hat ein jedermann, man muss nur fest dran glauben dann kommt es dann und wann.

Hast Du mal Pech im Leben gib bitte nicht schnell auf, das Glück kommt auch zu Dir ganz schnell einmal nach Haus.

Giesbert Sauer, Siegburg

Unser Garten

Hinter unserem Haus ist ein Garten,
darin viele schöne Blumen stehen.
Es sind Blumen vieler Arten.
Im Frühjahr können wir's kaum erwarten,
zu jäten, pflanzen und zu säen.

Sieht man die jungen Triebe über Nacht
im Frühling sich entfalten und erblühen,
und wenn dann die Sommersonne lacht,
alle Blumen stehen in voller Pracht,
dann ist es ein Leuchten und ein Glühen.

Im Garten abgetrennt ist ein Geviert,
eingegrenzt von Plattenwegen,
das ist für das Gemüse reserviert,
viel Licht und Sonne wird da kreierte
und ungehindert fällt der Regen.

Kartoffeln, Bohnen und Mohrrüben
werden gesät, gepflanzt, gehegt und gepflegt
Salat, Blumenkohl und weiße Rüben,
Rettich, Rotkohl und rote Rüben,
die sehr lecker, wenn sie süß-sauer eingelegt.

In einer Ecke die Küchenkräuter dann.
Da wird so manches angebaut:
Melisse, Minze, Liebstöckel, Majoran,
Süßdolde, Petersilie, Schnittlauch, Thymian
Salbei, Rosmarin und Bohnenkraut.

Dann sind da noch die Sträucher mit den Beeren.
Sie stehen gleich neben der Gartentüre.
Wir wollen sie nicht gern entbehren,
die Him-, die Johannis- und die Stachelbeeren,
nicht als Gelee und nicht als Konfitüre.

Die Him- und Johannisbeeren stechen nicht,
sie lassen bequem sich pflücken auch im Sitzen.
Doch die Stachelbeere will das nicht.
Sie wehrt sich tapfer, kratzt und sticht,
doch ihr wird der Widerstand nichts nützen.

Bei Rosen kann ich jenen tiefen Sinn verstehen,
dass sie mit Dornen ihre Blüten schützen.
Doch ich werd' es niemals einsehen,
es will in meinen Kopf nicht eingehen,
was die Stacheln bei den Stachelbeeren nützen.

Der Dorn der Rose macht sie zum Symbol, die
Stachelbeere ist uns kein Idol!

Alfred Dyszak, Siegburg

Weiberfastnacht

Es hängt der Schlips an Mannes Hals,
nicht um die Brust schön warm zu halten,
er dekoriert schlicht die Gestalt,
zum Zweck, das Image zu verwalten.

Er weist auf Tages Unmut hin,
an ihm kann man die Lust erkennen,
die Notdurft und den Lebenssinn;
könnt' ihn Visitenkarte nennen.

So hängt er oftmals glänzend, bunt,
befleckt, gereinigt, oft getragen;
zur Morgen- und zur Abendstund'
dem Mann, sehr eng, um seinen Kragen.

An ihm sieht man, wie farbenfroh
der Tagesablauf sich gestaltet,
und sitzt der Mann auf seinem Klo,
muss er den Schlips auf Höhe halten;
damit er nicht, durch Körpers Saft
befeuchtet wird, und Ekel schafft.
So ist er Lebensband und Zier,
nicht nur beim Frühstück, auch beim Bier.

Zur Weiberfastnacht wird er endlich,
hinausgetragen in die Stadt,
mit offener Brust, sogleich erkenntlich
für alles, es 'ne Schere hat.

Das Weibervolk spielt heut verrückt
und hat, ohne viel nachzudenken,
die Schere mit der Hand gezückt,
die Schneide durch den Stoff zu lenken.

Mit der Trophäe in der Hand,
mit Jauchzen und mit Jubel,
stürzt man sich auf den nächsten Mann
und tiefer in den Trubel.

Ingrid Schinschek, Siegburg



Besinnliches

Der Amselbräutigam

Der blaue Himmel hoch und wolkenfrei.
Im Sonnenglanz schimmert die große Welt.
Die Morgenluft getränkt mit milden Düften allerlei.
Wie dieser Morgen uns gefällt!

Auf hohem Mauerchen nah' der Terrasse
Zeigt sich der Amselbräutigam mit seiner Braut.
An seinem schwarzen Federkleid - kaum zu fassen -
Aus linkem Flügel 'ne schneeweiße Feder schaut.

Auf schmalem Mauerchen fast vornehm trippelt
Das Brautpaar.
Dann ängstlich um sich äugt, fast wild,
Da finden sie vermutlich was zu schnippeln.
So wird ihr Heißhunger gestillt.

Husch ... schon weg sind sie, der Bräutigam
samt Braut.
Doch hinterm Haus, im dunklen Unterholz
Fleißig ein weiches Nestchen wird gebaut
Aus Zweigen, mit Daunen und Federn gepolstert stolz.

Die Gattin legt ihr Ei täglich ins neue Nest
Zu bestimmter Zeit, vier sind es an der Zahl.
Während der Brutzeit das Nest sie nicht verlässt.
Es bleibt für sie ja keine andre Wahl.

Nur wenn der Hunger quält, fliegt sie aus ihrem Nest.
Ihr Plätzchen nimmt dann pflichtgetreu ihr Gatte ein,
Demütig sitzt er auf der Brut ganz fest
Solange bis die Gattin dann erscheint.

Die Zeit ist da. Die süßen Kleinen schlüpfen aus.
Jetzt ist so richtig leben in der Bude – Na bitte.
Wer kreischend plumpst, wer piepsend tappt
aus seinem Nestchen raus
So unsicher, so linkisch mit kleinen Schritten.

Mit aufgesperrten Schnäbelchen empfangen
sie ihr Futter,
Das täglich, fast stündlich sie so gierig schnappen.

Besorgt ist auch der Vater, nicht nur die Mutter.
Von beiden werden sie versorgt mit leckeren Happen.

Es kam der Tag. Ihr Nestchen sie verließen.
Sie lernten fliegen. Bis in die hohen Baumkronen
Empor sie es schon wagten, um Freiheit zu genießen
In der nahen jungen Tannenschonung.

Doch einer von den Vieren, nicht jeder –
seht euch das an – wie gefärbt
Hat am linken Flügel des schwarzen Federkleids 'ne weiße Feder
Die vom charmanten Vater er geerbt.

Es ist halt so. Der stolze Amselvater lässt sich
Zeit, indem er wiederholt sich zeigt
Er will nicht nur gesehen, er will bewundert sein,
Wo doch der kleinen grauen Nachtigall die
Sommernacht nicht reicht,
Ihr Liedchen vorzutragen, trillernd so sanft, so rein.

Gertrud Gercen, Waldbröl



Neugier als Jungbrunnen

Beim Menschen findet sich das Hirn
hinter einer Denkerstirn.
Davor bewegt sich das Gesicht,
Intelligenz, die sieht man nicht.

Selbst mit Fältchen und mit Falten
kann man das Alter reich gestalten,
mit Denken über Mensch und Welt,
was sie im Innersten zusammenhält.

Solange wir neugierig bleiben,
mit Lernen unsre Zeit vertreiben,
wirken wir jung und altern nie,
das ist die Frischzell-Therapie.

Werner Schunk aus „Selbst ist der Arzt“

Das Alter

Das Alter ist doch höchst vertrackt,
weil es selbst den Stabilsten packt.
Es hat, so heißt es, seinen Preis.
Fast täglich spürt man den Verschleiß.
Bald zwickt es hier, bald da, bald dort,
im Kreuz, im Knie und setzt sich fort.
Im Bauch, im Brustfell, auch im Zeh,
tut es zuweilen furchtbar weh.
Doch das Allerschlimmste ist:
Im Mund man manchen Zahn vermisst,
und hat man davon keinen mehr,
gibt es viel Mühe beim Verzehr.
Kein Wunder, dass man ob der Plagen,
oft nahe dran ist zu verzagen.
An guter Stimmung es gebricht,
selbst bei dem schönsten Sonnenlicht,
und mancher schleppt mit üblem Sinn,
sich schlecht gelaunt den Tag lang hin.

Doch wirst du morgens einmal wach,
fühlst keinen Schmerz und fragst dich:
„Ach, bist du wohl etwa ganz genesen?
Ist heute Nacht nichts losgewesen?
Verspürst keinen Harndrang du?“,
keimt neue Hoffnung auf im Nu,
dass jetzt bald alles besser werde
und du nun ohne all' Beschwerde
den Tag genießen kannst in Ruh'.
Du machst noch mal die Augen zu,
vertiefst dich in das Wohlbehagen,
ganz ohne Schmerz zu sein im Magen,
und steigst geschwind ohn' allen Frust
aus deinem Bett mit Frühstückslust,
da schießt mit allen ihren Tücken
die Hexe dir in deinen Rücken.

Du krümmst dich arg, schreist auf voll Pein
und denkst: Wie könnt' es anders sein?
Vor Täuschung sei stets auf der Hut,
geht scheinbar es dir mal recht gut!
Das Alter ist doch höchst vertrackt,
weil es dich hier und dort stets zwackt.

Dieter Grau, Bonn

Wünsche

Frei sein vom Manne,
Der Mann von der Frau,
Frei sein – was bedeutet das genau?

Frei sein von Kindern
und von der Jugend,
Frei sein von der gepriesenen Tugend.

Frei sein von Sorge
Und von der Not,
Frei sein vom Bitten ums tägliche Brot.

Frei sein von Kleidung
Und von den Normen,
Frei sein von Scham, wer denkt schon an mor-
gen?

Frei sein von Krankheit
Und von der Pein,
Frei sein vom Bösen, das wäre fein.

Else Bühnemann, Troisdorf;
aus dem Buch: „Vom Hölzje op et Stöckche“

Frühlingsboten

Ja, im Sommer hab ich fleißig
eingepflanzt ins satte Grün
Krokuszwiebeln jeder Sorte,
nun im Frühling blühen sie.

Lautlos sprießen aus der Erde
bunte Blumen voller Pracht,
Krokusse und Osterglocken
sind aus tiefem Schlaf erwacht.

Gelb und blau und weiß die Knospen
breiten jetzt sich weithin aus,
und die vielen kleinen Bienen
schwirren nun wild darauf.

Kinder und Erwachsene
schau'n die bunte Wiese an,
die Sonne strahlt vom blauen Himmel,
und es freut sich jedermann.

Eine Pracht, das Blumenmeer,
das am Wegrand blüht.
Alle freuen sich der Natur;
die Erde uns wohl doch noch liebt.

Giesbert Sauer, Siegburg

Besinnliches

Besinnung

Mein Gott, was sind wir zu beneiden,
was geht's uns gut, oh, welch ein Glück!
Was haben wir denn schon zu leiden,
denkt doch mal an den Krieg zurück!

Bei Tag, bei Nacht stand man bereit,
sein Hab und Gut im Handgepäck,
gebombt wurde zu jeder Zeit,
zu überleben, Lebenszweck.

Was jedem blieb, war Angst und Not,
oftmals kein Haus, kein Mann, kein Kind,
stets war Begleiter nur der Tod,
dem Wenige entgangen sind.

Statt Gärten zierten Trümmerhaufen,
die schmalen Wege durch die Stadt,
zu essen konnte man nichts kaufen,
ein Glück, wer da zu tauschen hat.

Heut geht's uns gut, wir jammern so;
was wollen wir denn noch erreichen?
Kein Krieg, gehobenes Niveau,
wo, bitte, gibt es denn dergleichen?

Lasst uns die Friedenszeit genießen,
schon morgen ist's vielleicht vorbei,
weil schon aus kranken Hirnen sprießen,
menschenverachtend, Hasserei!

Ingrid Schinschek, Siegburg

Frühlingswanderung

Geh aus an einem Frühlingstag.
Geh aus in Wald und Flur.
Soweit Dein Fuß Dich tragen mag.
Sieh sprießende Natur.

Am Bach, an Wald- und Wiesenrand
blüht dottergelbe Pracht.
Vom Herzen weicht das enge Band.
Froh hat der Tag gemacht.

Nachts quält Dich schmerzhaft Dein Gebein.
Der Preis für viel zu langes Hocken
beim Fernsehen, warm in Wintersocken.
Was Du geschaut, ist wert der Pein.

Helga Hamann, Karlsruhe

Der Storch

Ein Dorf schaut hoch, da kommt er ja,
der Storch, ist er's vom letzten Jahr?
Stolz segelt er zum Nest heran,
besetzt den Hort und klappert dann.

Ein Junge läuft zum Strand hinab,
schaut, ob der Fischer Beifang hat.
Er schwenkt den Eimer hin und her,
der Fischer ruft und freut sich sehr.

Nach langem Winter Schnee und Eise
ging der Storch auf frühe Reise.
Im Nest da geht es eifrig zu.
Der Vogel guckt jetzt ohne Ruh'.

Er schaut nach Süden über's Dach,
die Störchin kommt ihm bald schon nach.
So wie das ganze Dorf sich freut
und keinen lauten Jubel scheut:
Der Frühling ist jetzt endlich da
und alles ist doch wunderbar.

Erika Kock, Warder

Schöner Frühling

Schöner Frühling, junge Liebe,
bunte Blumen überall.
Heimlich sind die ersten Triebe.
Fern ist noch der Sündenfall.

Scheues Schauen, zages Winken,
bald schon ein verliebter Blick.
Nein, die Hoffnung soll nicht sinken;
guter Tag kehrt nie zurück.

Sachte sinkt der Abend nieder.
Weshalb geh'n wir schon nach Haus?
Seh'n wir uns wohl morgen wieder?
Ja, vielleicht; denn nichts ist aus.

Scheu geht unser Leben weiter.
Hoffnung lebt und Hoffnung stirbt.
Dann der Tag, an dem ganz heiter
junger Bursch die Maid umwirbt.

Irgendwann ist Hochzeitsfeier.
Kindchen ist schon kielgelegt.
Wir sind uns sehr lieb und teuer;
unser Herz ist froh bewegt.

Wilhelm Kuhla, Troisdorf

Jet zo laache!

Ein älterer Herr, Rentner, sitzt in seiner Wohnung und langweilt sich. Er nimmt sein Telefonbuch, schlägt eine Seite auf, macht die Augen zu, tippt wahllos auf einen Namen und wählt die entsprechende Rufnummer. Eine Frau meldet sich. Der Herr fragt die Frau: „Ist der Willi bei Ihnen?“ „Ich kenne keinen Willi“, sagt die Frau und legt auf. Nach einer Stunde ruft der Herr wieder die Nummer an und fragt: „Ist der Willi bei Ihnen?“ Die Frau wurde sehr ungehalten. „Ich kenne keinen Willi“, sagt sie. Kurz bevor der Herr sich zur Nachtruhe begeben wollte, ruft er wieder die Nummer an. Als die Frau sich meldete sagt der Herr: „Hier ist der Willi, hat jemand für mich angerufen?“

Tünnes und Schääl stehen auf der Deutzer Rheinbrücke und schauen den Schiffen nach. Auf einmal kommt etwas angeschwommen. „Wat kütt dann do?“, fragt Schääl den Tünnes. „Und wat steht do drop?“ „Dat ist en Brett und do steht drop, 1. Brett.“ Nach einer Weile kommt noch ein Brett geschwommen. „Wat steht dann do drop?“, fragt Schääl. „2. Brett steht do drop.“, sagt Tünnes. Auf einmal kommt wieder ein Brett angeschwommen. „Und wat steht do drop?“, meint Schääl. „Et kütt kein Brett mieh.“, sagt Tünnes.

Eine Bauernfamilie hatte einen reichen Kindersegen. Sie konnten kaum soviel erwirtschaften, wie gebraucht wurde. Eines Abends saß der Bauer mit seiner Frau in der guten Stube und überlegte, wie der Kindersegen eingedämmt werden könnte. Da sagte die Frau zu ihrem Mann: „Heute Nacht gehe ich ins Heu zum Schlafen.“ Meint da der Mann: „Glaubst du, das dies hilft?“ „Ich denke schon“, sagt die Frau. „Dann gehe ich mit“, sprach der Mann.

Fritzchens Vater sitzt nebenan in der Kneipe und spielt Skat. Plötzlich fliegt die Tür auf und Fritzchen stürmt in das Lokal. „Papa, Papa kumm direck noh Huus, de Mama ist am Kinderkriegen, een Mang (Korb) hätt se ald voll.“

Die Eltern von Fritzchen wollten gern noch einige Kinder haben, aber es klappte nicht. Eines Tages kommt der Pfarrer zu Besuch, und die Eltern klagen ihm ihr Leid. Der Pfarrer sprach: „Fahrt doch mal nach Lourdes und zündet dort

in der Grotte eine Kerze an, die Muttergottes hilft bestimmt.“ Gesagt, getan. Die Eltern fahren eines Tages mit der Bahn nach Lourdes und zünden eine Kerze an. Nach einigen Monaten stellt sich schon Nachwuchs ein. Jedes Jahr konnten sie einen neuen Erdenbürger begrüßen. Nach dem sechsten Kind meinten die Eltern von Fritzchen, nun sei es genug. Nun ergab es sich, dass der Pfarrer wieder zu einem Besuch erschien. Er schellte, und Fritzchen öffnete die Tür. „Wo sind den deine Eltern“, fragte der Pfarrer. „Die sinn noh Lourdes, die Käáz us-blohse“, antwortete Fritzchen.

Werner Thelen, Siegburg

Unwetter

Nicht sehr tief ist die Untiefe
sondern ziemlich flach und seicht
das hat uns inzwischen erreicht.

Auch Unkosten sind derer nicht viele
sondern kaum welche oder auch keine,
das wissen nun alle, wie ich meine.

So ist die Unmenge nicht riesengroß,
sondern eher winzig und klein.
Dass dies keiner weiß, kann nicht sein.

Noch in der Schwebe ist Unkraut bisher,
es ist doch welches, müssen wir bekennen.
Sollte man Kraut es nur benennen?

Doch ungebrochen und ungeniert
wird der Begriff „Unwetter“ verwendet.
Unwetter ist „kein Wetter“, garantiert.
Wetterpropheten sind wie verblendet.
Wann wird auch dieser Begriff korrigiert?

Manfred Schröder, Siegburg

Moderne Leistungssteigerung

Im Brief von meiner Freundin habe ich gelesen:
Ich sei im Bett bei ihr ein wilder Stier gewesen.
Es ist nichts Neues, dass sie mich so heftig lobt,
denn schließlich war ich ja in jener Nacht ge-
dopt.

Willi Hänscheid, Eitorf

Besinnliches

Kindermund

Auszüge aus einem Kinderkunstkalender der SOS Kinderdörfer:

Alexander ist mächtig stolz auf seine Mutter:
„Meine Mama ist echt schön, man sieht immer noch, dass sie mal jung war!“

Leon schmiedet schon Zukunftspläne:
„Ich heirate später mal die Mami, eine fremde Frau will ich nicht!“

Mia ist überzeugt:
„Die Kölner wohnen in Köln und die Hamburger bei McDonalds.“

Sophie klärt ihre Kindergartenfreundin auf:
„Wenn die Babys noch ganz klein sind, haben die Mamis sie im Bauch. Da können sie nicht geklaut werden!“

Anna gibt gerne Gesundheitstipps:
„Man soll bei offenem Fenster schlafen, weil Atmen so gesund ist!“

Elias kennt seine Rechte:
„Immer soll ich mein Zimmer aufräumen, dabei bin ich als Kind geboren, nicht als Sklave!“

Luca berichtet seinem besten Freund:
„Im Sommer darf ich immer kurzärmelige Hosen tragen!“

Samuel ist ratlos:
„Meine Mama hat ein Baby im Bauch, aber ich weiß nicht, wie sie das runtergeschluckt hat!“

Dies sollte für heute reichen. Die Kinder leben in verschiedenen Welten; die SOS Kinderdörfer werden durch Spenden unterstützt.

Erich Sieben, Siegburg

Leicht geschieden

Ein Freund fragt Hugo wissbegierig:
„War deine Scheidung gestern schwierig?“
„Es ging ganz schnell!“, lacht der ihn an,
„Der Richter war ihr erster Mann.“

eingereicht von Annabell Fengler, Troisdorf
aus dem Buch „Heiteres Allerlei“
von Gabriel Mertens

Auferstehungsmorgen

Es liegt der Sonnenschein mit aller Macht
auf weitem Tale voll im Morgenglanz.
Und was gebunden war im Band der Nacht,
entsteigt der Höllenqual, wird neu und ganz.

Was eingeeengt in schweren Quadersteinen,
hinweggespült durch wahre Geisteskraft,
so wärmend fließt zu uns der Sinn des EINEN,
der uns die Wege zu den Himmeln schafft.

Im Sonnenschein verschmelzen die Konturen
von Schuld und Reue, Not und Wohlergehen:
Der Auferstehung neuer Welten Spuren,
erhaben königlich im Licht zu sehn.

Brigitte Kürten, Bad Honnef

Überall Leben

Die ganze Welt ist voller Leben;
es steckt sogar in jeder Laus.
Und unser Wollen, unser Streben
nutzt alles dieses weidlich aus.

Wir singen, lachen und wir tanzen
und dreh'n uns fröhlich um und um
und sind bewusst, dass in dem Tanzen
sich bietet uns viel Gaudium.

Und will uns das mal nicht gelingen,
dann ist auch dies kein großer Graus;
dann lasst uns doch wie Flöhe springen
und Leben gönnen jeder Laus.

Wilhelm Kuhla, Troisdorf

Der Mut

Man wägt hin und man wägt her,
ein Entschluss ist immer schwer,
doch lass' Dir aus Erfahrung sagen,
dass in allen Lebenslagen:

Das Schnelle am Entschluss ist gut,
weil man - verbraucht sonst seinen Mut
und Mut ist Lebenselixier,
war früher so und jetzt auch hier.

Erika Kock, Warder

„Lachen ist gesund“

Leumundsberichte (Originalzitate)

„Trinkt nicht, raucht nicht, zahlt regelmäßig seine Steuern, sonst ist nichts Nachtteiliges über ihn zu berichten.“

„Bei ihm hat in seiner Jugend die nötige Bettwärme gefehlt, was zu einem bedauerlichen Leiden als Bettnässer führte.“

„Er ist mit seiner Neigung, im Alkohol Trost für entgangenes Erdenglück zu suchen, zwar zweifellos auf einem Abweg, aber doch stets in guter Gesellschaft.“

Polizeiberichte

„Glücklicherweise hatte der Ermordete sein Geld am Vortag auf die Bank gebracht, so dass er nur sein Leben einbüßte.“

„Ihre Argumente sind wirklich schwach. Für solche faulen Ausreden müssen Sie sich schon einen Dümmeren suchen, aber den werden Sie kaum finden.“

„Seit der Trennung von meinem Mann wurde jeder notwendige Verkehr durch meinen Rechtsanwalt erledigt.“

Dr. Heinz Gass, Siegburg

Ein liebes Wort

Sag morgens mir ein liebes Wort,
bevor du gehst von Hause fort.

Es kann so viel am Tag geschehen,
wer weiß, ob wir uns wiedersehen.

Sag ein liebes Wort zur guten Nacht,
wer weiß, ob man noch früh erwacht.

Das Leben ist so schnell vorbei
und dann ist es nicht mehr einerlei,
was du zuletzt mich hast gefragt.

Drum lass ein liebes Wort das Letzte sein,
bedenk, das letzte Wort könnte für immer sein!

Autor: Ernst Döbeli

eingereicht von Heinrich Elfgen, Siegburg

Frühling in den Bergen

Majestätisch ragen die Berge hoch hinauf,
manche Gipfel sind noch vom Schnee überzogen.

Gletscherwasser nimmt im Bach seinen Lauf,
Steine werden dabei hin- und hergeschoben.

Das frische Gras der saftigen Wiesen
strahlt so erquickend im herrlichen Grün,
übersät von zarten Blumen, die überall
sprießen,
sich um die Vielfalt bunter Farbtupfer bemühen.

Schmetterlinge tanzen im fröhlichen Reigen
beschwingt und leicht, scheinbar schwerelos,
während Bienen sich emsig in Blüten neigen,
ihr unermüdlicher Arbeitseifer ist grenzenlos.

Der würzige Duft von Tannen und Fichten
entsteigt aus den üppigen Waldgebieten.
Vögel zwitschern, scheinen Lieder zu dichten,
im Einklang mit dem herrlichen Bergesfrieden.

Göldene Strahlen spiegeln sich in einem kleinen See,
auf dem ein paar Enten sich wohligh sonnen.
Am Rand des Ufers steht ein junges Reh,
trinkt genüsslich die Frische der Frühlingswonen.

eingereicht von Werner Schneider, Siegburg

Erst die Enten, dann die Rentner

Seit Jahren steigen Preise, Mieten,
die Wirtschaft will sich überbieten.
Doch leider steigen sie nicht mit,
die Renten – halten da nicht Schritt.

Trübsinnig sitzen Rentnerscharen
am See, sie müssen Brot einsparen:
Dass altes Brot sie essen müssen,
können die Enten ja nicht wissen.

Wenn hungers heute die Enten sterben,
wer soll die Rentner dann beerben?

Werner Schunk aus „Selbst ist der Arzt“

Besinnliches

APRIL - APRIL!

Das Jahr fing an wie's immer war,
am ersten Ersten war Neujahr
und sprach noch jemand von Silvester,
dann war das schon der „Schnee von gestern“.
Fast jeder nahm sich etwas vor,
ob Hausfrau oder ob Pastor.
Man tat 'nen guten Vorsatz fassen,
etwas zu tun - oder zu unterlassen.
Ein Vierteljahr ist bald vorbei,
fragt man, wie's mit dem Vorsatz sei,
wird's bei den meisten mächtig still.
Die Antwort heißt: „April - April“!

Seit eh und je ist es schon Brauch,
nicht nur bei uns, anderswo auch,
dass man Leute schickt in den April,
nur so zum Scherz, wenn man so will.
Ein Mann, der sagt zu seiner Frau,
hol mir ein Tütchen „Haumichblau“.
Wenn sie dann merkt, er hat sie angeschmiert,
sie es mit ihm dann auch probiert.
Sie bittet ihn am gleichen Tage,
um „Gewichte für die Wasserwaage“.
Nachdem beide „April - April“ gesacht (gesagt)
wird dann gemeinsam auch gelacht.

Weil die Winter schon seit vielen Jahren
gar keine richt'gen Winter waren,
hatten die Wetterfrösche prophezeit,
es gäbe nur noch eine laue Zeit.
Das sogenannte Treibhausklima,
wär' ja bei dem teuren Heizöl prima.
Und weil der Herbst schon kalt bis auf die Kno-
chen,
hätte der Winter schon den Hals gebrochen.

Trotzdem gab es zur Jahreswende,
kalte Füße und auch Hände
und die Wetterforscher dachten still:
„Verkehrte Welt, April-April“!

In diesem, wie in jedem Jahre,
gibt es 'ne Menge Liebespaare,
die haben sich von Herzen gern
und bleiben doch der Ehe fern.
Der Trauschein ist ihnen nicht geheuer,
wohl aber ein Vorteil bei der Steuer.
In allem fest zusammenhalten,
das gab es früher, bei den Alten
und dass man zog an einem Strick,
nein, das ist heute nicht mehr schick.

Heut' will man gehen können, wann man will
und sagt adieu, „April - April“!

Politik ist oft, wie jeder weiß,
ein Eisen, was gefährlich heiß.
Viele taten schon, ohne Namen zu nennen,
mächtig die Finger sich verbrennen.
Obwohl man sie dann ausgelacht,
greifen immer wieder welche nach der Macht.
Doch die neue Regierung, erst seit kurzem im
Amt,
wird schon im Voraus verteufelt und verdammt.
Warum lässt man sie nicht erst mal machen,
bevor man schadenfreudig schon tut lachen,
was sie geplant und anders machen will.
Und sagt erst dann, „April - April“!

So glaubt und denkt der „kleine Mann“,
dass er ja doch nichts ändern kann.
Nimmt man die Gleichberechtigung genau,
geht's ebenso der „kleinen Frau“.
Sie sagen beide Ja und Amen,
obwohl sie die Hälfte ihnen nahmen.
Jedoch die „Großen“, die sind schlauer,
ob Bänker oder Autobauer,
die ihre „Schäfchen ins trockene“ Ausland brin-
gen,
und bei uns „April - April“! nur singen.

Ich kann zum Schluss leider nur sagen,
dass es ja doch nichts hilft, das Klagen.
Man sollt' das Beste stets draus machen
und so viel es eben geht auch lachen.
Wer zwei Euro mehr hat, als er braucht,
soll froh sein, dass der Schornstein raucht.
Und reicht es zum Urlaub auch nur einmal im
Jahr,
ist es trotzdem noch besser, als es früher war.
Da träumte man vom Urlaub nur ganz still
und zwar vom Mai bis zum April!

So soll „April - April“ auch Schlusswort sein, ich
wünsche allen frohe Ostern, mit Sonnenschein!

Josef Eikamp, Much



Der Botzfimmel

Die mieste Fraue op der Welt
Die han der Wahlspruch sich jestellt
Datt Motto lautet „Kampf dem Dreck
Dreck on Stöbb, die müssen weg!“

Ne Plan han se zoräch jelääch
Wann on wie öff widd jefäch
Se lossen sich op janix en
Watt senn moss, dat moss eben senn.

Die Woch widd bestens enjedeelt
On opjepass, dat joh nix fäählt
Widd dat nett janz genau jemaht
Senn Övverstonde ahnjesaht.

Fröh Mondachs schreiten se zur Tat
Denn dann es Wäsche ahnjesaht
Es durch de Schleuder die jejange
Widd op der Spenn se opjehange.

On hät der Wind se drüsch jemaht
Dann es et Büjele ahnjusat
Es se dann feerdich, Jott sei dank
Dann kütt se en de Kleiderschrank.

Jejesse widd dann, dat es klor
Watt vom Sonndach övverich wor
E bessje Fernsehen Luurerei
On dann es och der Dach vorbei.

Am Dinstach sen de Fenstere draan
Durch die me kaum noch luure kann
On hoffe don se op jod Wedder
Bein Einsatz met dem Fensterleder.

Des Meddach's , Wasser en ene Pott
En Feerdichsupp, dat jeht janz flott
On e paar Brütcher net dobei
On feerdich es die Esserei.

Mettwochs machen se der Plan
Watt me Donnersdachs mache kann
On se kommen zo dem Schluss
Dat jesauch ens werde moss.

Am Meddach widd me dann jerofo
Für Rindfleischsupp on Rieevekoche
Wie ööhlich och die Koche senn
Met Spüli kritt die alles hin.

Am Donnersdach dann wie jesaht
Sich övver den Stöpp dan herjemaht
Et widd jesauch wie kradendoll
De Böggelcher, die sen schnell voll.

On Meddachs jitt et eins zwei drei
Jrön Jemös met Speegelei
On Jeder freut sich secherlich
Denn Morje, jitt es secher Fesch.

Am Friedach han se dann ihre Macke
Dann blösen se zur Großattacke
Jebotz widd dann dat janze Huus
Der janze Dreck der moss erruuss.

On tatsächlich steht dann om Desch
E Pännche met jebrodenem Fesch
Der widd dann flott on schnell jejesse
Dann jeht et wegger wie besesse.

Am Samsdach widd de Stroß jekehrt
Damet sich och kein Minsch beschwert
Kütt der Besuch am Sonndach dann
Dann well me alles sauber hann.

Der Sonndach dann, ich saren Üch
Der jeht der Fraue jäjen de Strich
Nervös rötschen se dann hin on her
Ach wenn doch wedder Moondach wör!

Klemens Bauer Siegburg

Im Leben unterwegs

Der Mensch ist wie ein Schiff;
Er braucht Ankerplätze und
einen sicheren Hafen!
Er muss auch auf große Fahrt gehen,
mit vollen Segeln unterwegs sein,
Erfahrungen in stürmischer See sammeln
und mit Schätzen der Erinnerung
zurückkehren.

Wir wünschen Euch,
dass Ihr dankbar auf Euer Leben zurück-
schauen könnt und Euch erfreut an dem, was Ihr er-
reicht habt! Dementsprechend sollte man heute le-
ben und Pläne für morgen schmieden!

Gott segne Deinen Weg!
Er gebe Dir einen klaren Blick, dass Du einen siche-
ren Boden unter Deinen Füßen findest!
Er gebe Dir Zeit zum Ausruhen, wenn Du neue Kraft
brauchst!
Er gebe Dir Mut zum Weitergehen, wenn Du unent-
schlossen wirst!
Er gebe Dir Klarheit für die Richtung, wenn Du an ei-
ne Wegkreuzung gelangst!
Er gebe Dir ein aufmerksames Herz, damit Du stets
seinen Geboten folgst!
Gott segne Deine Wege im neuen Jahr!

Kowalk-Thomas, Bonn

Noch mehr Lachen ...

Paul ist zur Kur an der Ostsee. Er schreibt seiner Frau von dort eine Ansichtskarte: „Der Wind heult, die See tobt und ich denke immer an dich!“

„Hast du jetzt den preiswerten Anzug mit den zwei Hosen genommen?“ „Ja, aber glaube mir, man schwitzt sich tot darin!“

Zwei Freunde haben ihren Schlüssel im Auto vergessen und versuchen es nun zu knacken. Sagt der eine: „Schnell, es fängt gleich an zu regnen, und das Verdeck ist doch noch offen.“

„Was ist das für ein Hund?“ „Das ist ein Polizeihund.“ „Der sieht gar nicht so aus.“ „Das soll er auch nicht, er ist von der Geheimpolizei.“

„Wie kann man nur schwarze Socken zu einem hellen Anzug anziehen?“ „Aber ich habe doch gar keine Socken an.“

Schwärmt der Vater: „Meine neue Sekretärin ist wunderschön, sie sieht aus wie eine Puppe.“ „Wirklich?“, fragt die Tochter. „Und macht sie auch die Augen zu, wenn du sie auf den Rücken legst?“

Zwei Sekretärinnen unter sich: „Ist dein Chef morgens auch immer so mies gelaunt?“ „Ganz und gar nicht. Er bringt mir sogar das Frühstück ans Bett!“

Axel Hardung, Siegburg



Lose Sprüche

...über den Liebesfrust.

Sagenhaft, wie viele Männer sich oft härmern, finden in dem Bett der Gattin nur noch Frust. Oft sind vorher ihre kalten Füße anzuwärmen, und schon schwindet dabei seine ganze Lust.

..über den Anfang einer Geschichte.

„Ich war Anfang zwanzig und ein unbedarfter, junger Mann“,
so fingen früher einmal alle die Geschichten in der Liebe an.

Heute muss man schreiben, will man Zukunftspläne schmieden:

„Ich war Anfang zwanzig und bereits schon mal geschieden.“

...über die Rentnerehe.

Ich bin nur noch Rentner, stehe oftmals wirklich dumm

meiner lieben, aufgeregten Gattin in dem Weg herum.

Sie sagte ärgerlich, dass sie nun durcheinander sei,

ich sagte ihr: „Das war einmal. Ist lange schon vorbei.“

Willy Hänscheid, Alzenbach

Das Pflänzchen

Ich drück' das Pflänzchen Liebe in die Erde
mit Vorsicht und zärtlichem Bemüh'n
damit ein stolzer, starker Baum draus werde,
der Stand hält, wenn Stürme ihn durchzieh'n.

Und viele schöne Blüten soll er tragen,
der Baum, bunt und einfach wunderschön.
Nun muss die Pflanze täglich Wasser haben,
dann kann die ganze Welt dieses Wunder seh'n.

Damit es wächst und blüht, so Stück um Stück
Freude und Liebe sich erlauben
und spielt sich aus zu einem großen Glück
wo andre Menschen keine Ahnung haben.

Drum pflanz' ich
das Pflänzchen Liebe
in meinem Garten.

Erika Kock, Warder

Wir veröffentlichen auf dieser Seite die Alters- und Ehejubiläen, deren Veröffentlichung die Beteiligten ausdrücklich zugestimmt haben.

75 Jahre

Axer, Werner - 10.04.
Roonstraße 56

Thelen, Maria - 14.04.
Pappelallee 6

Schmitz, Brunhilde - 11.06.
Luisenstraße 62

80 Jahre

Becker, Josef - 26.04.
Josef-Frank-Straße 30,
Troisdorf

Knippling, Renate - 26.04.
Seidenbergstraße 50 a

81 Jahre

**Balensiefer, Peter-Paul -
04.04.**
Zeithstraße 52

Rath, Annelore - 27.04.
Mendener Straße 66,
St. Augustin

Maczey, Reinhold - 05.05.
Am Pfahlweiher 20 a

True, Christel - 06.06.
Barrie/Ontario, Kanada

82 Jahre

Kalsen, Franziska - 10.04.
Am Sonnenhang 27

Hoff, Willi - 12.04.
Am Spielberg 4,
Mönchengladbach

Müller, Hildegard - 12.04.
Von-Stephan-Straße 1

Korf, Erich - 22.04.
Torbitze 10

Skutta, Gertrud - 30.04.
Markt 19

Löhe, Johann - 12.06.
Gneisenaustraße 40

Tittel, Kurt - 16.06.
Zur alten Fähre 35

Fischer, Karl - 23.06.
Viktoriastraße 13

83 Jahre

Coudenys, Eugene - 16.04.
Friedrich-Ebert-Straße 16

Brast, Werner - 29.04.
Köln-Lindenthal

Meyer, Walter - 01.05.
Kleiberg 1 b

Krämer, Josef - 15.05.
Kellerswiese 2

**Kuttenkeuler, Barthel -
28.05.**
Frankfurter Str. 80,
St. Augustin

Heuer, Otto - 28.06.
Deutzer-Hof-Straße 21

84 Jahre

**Klein, Friedrich Wilhelm -
14.05.**
Im Zehntfeld 16, Troisdorf

Staats, Wilfried - 17.05.
Kaiserstraße 38

Biswanger, Anna - 31.05.
Kleiberg 19 d

Giertz, Gertrud - 09.06.
Seligenthaler Straße 42

85 Jahre

Roßbach, Friedrich - 12.04.
Haufeld 11

**Schumacher, Eleonore -
21.04.**
Am Kannenofen 47

Bitzer, Hanni - 03.05.
Carl F. Peters-Straße 23

Raschke, Herbert - 06.05.
Kningelbach 24

Dr. Jakobs, Norbert - 20.05.
Heppekausenstraße 12

Strack, Willi - 25.05.
Carl F. Peters-Straße 33

86 Jahre

Kehr, Fritz - 01.04.
Aulgasse 32

Dr. Spitzlei, Heinz - 29.05.
Alzener Landstraße 3,
Morsbach

87 Jahre

Löbig, Anna - 24.04.
Friedrich-Ebert-Straße 16

Wagner, Bert - 17.06.
Meckenheimer Allee 94,
Bonn

Lückerath, Christel - 25.06.
Peter-Klößner-Straße 3,
Troisdorf

Herzliche Glückwünsche

88 Jahre

Siemokat, Hans - 10.04.
Kaldauer Straße 102 c

Sürtenich, Hans - 29.04.
Parkstraße 6,
Dormagen-Zons

Petschauer, Beate - 16.06.
5 Gessner Terrace
Pomona/New York/USA

89 Jahre

Reinfeldt, Maria - 12.04.
Kaldauer Straße 102 c

Delling, Willi - 21.04.
Schleebachstraße 3 a,
Roetgen

Ebert, Frieda - 27.04.
Buchenweg 13

Mittler, Hans-Josef - 25.05.
Bergstraße 26

90 Jahre

Sieben, Erich - 29.04.
Kleiberg 1 b

Winterscheid, Elisabeth - 06.05.
Goldregenweg 4,
St. Augustin

Winterscheidt, Eva - 15.05.
Bertramstraße 12

91 Jahre

Müller, Ursula - 24.04.
Bismarckstraße 63

92 Jahre

Schneider, Josef - 21.04.
In den Tannen 3,
St. Augustin

Deimann, Christine - 01.05.
Lerchenweg 50

Bitzer, Karl-Heinz - 02.06.
Kastanienstraße 4

93 Jahre

Zimmermann, Erich - 03.06.
Waldstraße 148, Moers

Quessel, Elisabeth - 04.06.
Im Solen 4, Überlingen

Maslow, Gerda - 26.06.
Auf der Papagei 33

95 Jahre

Henseler, Franziska - 02.06.
Alexianerallee 1

Buletta, Elisabeth - 04.06.
Friedrich-Ebert-Straße 16

Goldene Hochzeiten

**Weinhold, Dieter u.
Margarete - 14.04.**
Hohenzollernstraße 131

**Gehrke, Gerhard u.
Christel
- 16.04.**
Bunzlauerstraße 41

**Kleeberg, Konrad u.
Ilsetraud - 16.04.**
Am Stadtwald 12

**Herrmann, Siegfried u.
Christa - 30.04.**
Farnweg 64

**Knippenberg, Alfred u.
Rosemarie - 06.05.**
Im Donnerschlag 12

**Speessen, Jean u. Klara
- 21.05.**
Alte Poststraße 35

**Hansen, Hans u. Anneliese
- 28.05.**
Kaldauer Straße 31

**Lübke, Klaus u. Gertrud
- 28.05.**
Hauptstraße 19

**Schultz, Günther u. Erika
- 03.06.**
Mühlenhofweg 17

Diamantene Hochzeiten

**Becker, Paul u. Anni -
29.04.**
Tönnisbergstraße 57

**Raschke, Herbert u.
Gertrud - 27.05.**
Kningelbach 24

**Feller, Blasius u. Klara -
05.06.**
Bismarckstraße 65

**Fischer, Hans u. Maria -
24.06.**
Sandweg 30

**Reuter, Adolf u. Elisabeth
- 24.06.**
Am Grafenkreuz 24

Nachträglich:

86 Jahre

Berg, Katharina - 28.02.
Frankfurter Straße 385, Köln

Historische Postkutsche fuhr 1968 durch Siegburg

In früheren Jahrhunderten war die Postkutsche das wichtigste Verkehrs- und Beförderungsmittel.

Die mit sechs Pferden bespannte Post kam jeden Sonntag und Donnerstag von Köln und jeden Mittwoch und Samstag von Frankfurt in Siegburg an.

Und welchen Weg fuhr die Postkutsche unserer Ahnen in und um Siegburg?

Die Poststraße von Köln nach Frankfurt lief anfangs von der Aggerbrücke bei Troisdorf ab durch das ehemalige Feuerwerkslaboratorium (jetzt Brückberg-Kaserne), dann über den alten Steinweg (heute Steinbahn), vorbei „Am Beu“ in der Alten Poststraße, wo früher eine Poststation war, über den Stallberg etwa in Höhe des jetzigen Rasthauses und dann über Kaldauen nach Hennef. Von dort führte der Weg der Post über die alte Frankfurter Straße in den Westerwald und weiter nach Frankfurt.

1910, vor genau 100 Jahren, verließ die letzte Postkutsche die Stadt Siegburg; sie fuhr in Richtung Much.

Der Fotograf hat diesen historischen Anlass auf nachstehendem Foto festgehalten.



Zum 75. Geburtstag des letzten Siegburg-Postkutschers, Wilhelm Dresbach, aus Schaaren bei Seelscheid, erfüllte die Post mit Hilfe von Norbert Müller, dem damaligen Lokalreporter des Kölner Stadt-Anzeiger, einen Geburtstagswunsch von Wilhelm Dresbach und organisierte im Jahre 1968 eine historische Postkutschenfahrt durch Siegburg. Wilhelm Dresbach wollte noch einmal mit einer Postkutsche durch die Lande fahren. In seiner sorgfältig aufbewahrten Uniform aus den Tagen, als er noch auf dem Bock saß und das Posthorn blies, stieg er nach vielen, vielen Jahren wieder auf den Bock, nahm zwei flotte Fuchse an die Zügel und ab ging die „Post“ in Richtung Siegburg.

Das Geburtstagskind fuhr nicht allein. Angetan mit Kleidungsstücken aus der Zeit um 1900 saßen bekannte Siegburger Persönlichkeiten in der Kutsche und auf dem Dachplateau. In der Kutsche saßen Leny Werner-Bonmann, Frau Sissner und Regine Hübner, oben Dorothea Hübner, Frau Kader und der bekannte Siegburger Geschäftsmann Hans-Peter

Schneller. Neben Wilhelm Dresbach blies ein „Ko-Postillon“ munter ins Horn.

Sogar das Fernsehen war damals dabei und drehte das „historische Ereignis“.

In flottem Trab ging es den Schlangensiefen hinunter. Ab dem Stallberg wurde die Menschenmenge immer größer: Alle wollten noch mal das Beförderungsmittel ihrer Vorfahren sehen und freuten sich über das bunte historische Bild.

An der Ecke Zeithstraße/Tönnisbergstraße wartete noch eine besondere Überraschung. Ein Auto aus den Anfängen der Automobilzeit hatte sich eingefunden. Christel und Walter Mundorf fuhren einen Urgroßvater der heutigen Autos. Der Motor tuckerte zwar noch, aber ein Vorspannwagen musste nachhelfen, damit sich der Veteran bewegte.



Weiter ging es in das Stadtzentrum. An der Ecke Johannesstraße/Kaiserstraße staute sich der Verkehr.



Die Insassen der Kutsche warfen Miniaturautos in die Menge. Der Markt wurde erreicht; die Marktfrauen vergaßen für einige Minuten ihre Früchte und bewunderten die Kolonne.

Dann ging es in den Hof der Post. Hier wurde Wilhelm Dresbach noch eine besondere Ehrung zuteil. Er erhielt eine Urkunde, Präsente und Blumen und war ganz gerührt. Nochmals ging es durch die Stadt über die Seehofstraße zum Autobahn-Rasthaus „Zur alten Poststraße“, wo die „Fahrt in die Vergangenheit“ bei einem munteren Umtrunk ihr Ende fand.

Nach Unterlagen von Hans-Peter Schneller, 83454 Anger (früher Siegburg).

Weiberfastnacht vor 50 Jahren

In den 50er Jahren war es bei der Kreissparkasse in Köln guter Brauch, Weiberfastnacht in den Geschäftsräumen auf allen Etagen groß zu feiern. Selbst in der Kantine wurde sich mit speziellen Mahlzeiten und Fastnachtsgebäck darauf vorbereitet. Um 12.00 Uhr wurden die Kassenschalter geschlossen und sobald die Kassenprüfer ihre Arbeit beendet hatten, konnte mit der eigentlichen Feier begonnen werden. Gegen 13.00 Uhr erschienen mit großem Gefolge Prinz, Bauer und Jungfrau, die von allen Angestellten mit großem Beifall und freudigem „Kölle Alaaf“ empfangen wurden. Flotte Karnevalsmusik ertönte in der Kassenhalle. An allen Schaltern in der Kassenhalle gab es etwas zu trinken und zu essen. Wir hatten uns im großen Kreis aufgestellt und untergehakt, sangen und schunkelten. Der gesamte Sparkassenvorstand war zum Empfang der Tollitäten erschienen. Auch der ein oder andere Büttенredner fand sich bei uns ein. Es herrschte eine tolle Stimmung, die ich später woanders niemals mehr so angetroffen habe.

Sobald der offizielle Teil abgeschlossen war und die Tollitäten weiterzogen, reichten sich die Angestellten zu einer Polonaise auf und machten einen regelrechten Zug durch das Sparkassengebäude vom Keller bis zum letzten Stockwerk. Die lange Schlange wurde bis zum oberen Stockwerk immer kürzer, da die Leute in den einzelnen Abteilungen dann hängenblieben, besonders da, wo es bei Musik, Getränken, belegten Brötchen und Gebäck besonders gemütlich war. Zum Schluss hatte sich alles irgendwo verteilt. Am Ende des Tages war das Innere des Gebäudes mit Luftschlangen und Konfetti überall verziert. Man munkelte sogar, am anderen Tag einige Dessous in entlegenen Winkeln des Hauses gefunden zu haben.

Dieses Feiern schaukelte sich von Jahr zu Jahr weiter hoch, bis die hauseigenen Putzfrauen sich beschwerten und Schmutzzulagen verlangten. Hinzu kam, dass die große Kassenhalle im Jahr 1959 total umgebaut und modernisiert worden war. Außerdem war die Anzahl der Beschäftigten am Neumarkt kräftig gestiegen und die Zusammensetzung der Belegschaft hatte sich verändert. Als dann nach der letzten

Karnevalsfeier die neuen Teppichböden schon schlimme Flecken aufwiesen, wurde kurz vor der nächsten Weiberfastnacht jedes Feiern im Haus verboten. Dafür hatten wir dann ab 13.00 Uhr frei, um Karneval in der Stadt und in Gaststätten zu feiern.

Dagegen hatte aber die gesamte Belegschaft etwas und so wurde im Geheimen im ganzen Haus beschlossen, an Weiberfastnacht erscheinen wir alle in Trauer. So hatten die Herren alle schwarze Krawatten und Armbinden angezogen. Die Damen trugen teilweise ganz schwarz und schwarze Schleifen im Haar.

Willi Millowitsch, der oft zu uns an die Schalter kam, erschien auch an diesem Tag und wunderte sich, warum wir alle in Schwarz waren. Er glaubte an einen Trauerfall. Wir beklagten uns bei ihm über die verbotene Feier und erhofften im Stillen von ihm Verständnis und Unterstützung in dieser Angelegenheit. Aber unser kölscher Willi war trotz Weiberfastnacht ganz Geschäftsmann. Kein Lächeln, kein Witz kam aus seinem Mund, nur die Worte: „Arbeit ist Arbeit und Schnaps ist Schnaps“. Und damit eilte er von dannen. Tief enttäuscht blickten wir hinter ihm her und sofort wurden diese Worte mit unserer Entrüstung per Telefon im ganzen Haus weitergeleitet. Um 13.00 Uhr verließen wir dann alle mit großem Bedauern das Haus und mussten uns zwangsläufig eine neue Feiernmöglichkeit suchen. Aber so schön wie einst wurde es nie mehr.

Anita Imbusch, Lohmar

Fotoerinnerung



Siedlergemeinschaft Trerichsweiher, 1951

eingereicht von Franz-Günter Höfer, Siegburg

Der Letzte seines Standes

Bei Recherchen über den Backesgarten in Lohmar habe ich – mehr durch Zufall – ein Schreiben der Oberpostdirektion Köln vom 16. Februar 1850 (Verfügung Nr. 1894) gefunden, das mir in jeder Hinsicht erwähnenswert erscheint. Darin wird dem Anfang des gleichen Jahres aus dem Dienst entlassenen Postknecht und Postillon Heinrich Buchholz – ehemals in Siegburg und später in der Samtgemeinde Lohmar ansässig – da er durch langjährige gute Führung in den Besitz von „3 goldenen Tressenstreifen“ gekommen war, monatlich 3 Taler Invalidenpension bewilligt (das entspricht in etwa 5,52 € nach jetziger Währung), die das Post Kontor zu Siegburg monatlich postnummerando zu zahlen und sich den Betrag jedes Mal von Heinrich Buchholz eigenhändig quittieren lassen musste, zum Zeichen dafür, dass der Rentenberechtigte noch lebte. Das heißt, der Vorgenannte musste mindestens einmal im Monat zu Fuß nach Siegburg und wieder zurück gehen, um seine Altersbezüge in Empfang zu nehmen. Leider hatte der Postillon nur sieben Jahre was von seiner „Gnadenrente“ gehabt.

Bereits in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts hatte Siegburg eine Thurn- und Taxis'sche Poststation gehabt. Der Postillon oder auch Postknecht war zunächst der Postreiter und dann der Gespannführer eines Pferdefuhrwerks, das im Postbetrieb zur regelmäßigen Beförderung der Briefpost sowie der Personenbeförderung mit Postkutsche eingesetzt wurde.

Die historische Postroute Frankfurt – Köln (die Postorte waren: Königstein, Camberg, Limburg, Molsberg, Altenkirchen, Siegburg und Köln) berührte ebenfalls die Stadt Siegburg, wenn auch nicht direkt den Stadtkern innerhalb des Stadtmauerrings, weil dort die Toranlagen gewöhnlich bereits sehr früh geschlossen wurden, so doch den Vorort, die Aulgasse, wo der Posthalter am Beu (Ecke Aulgasse/Alte Poststraße 5-7 – heute: „Weinhaus am Beu“) die Poststation mit kleinerem Stall- und Remisengebäude betrieb. Das von der Straße zurückliegende Haus im Fachwerkstil aus dem 17. Jahrhundert war lange Zeit zerfallen und 1973 bereits drauf und dran abgerissen zu werden, als es 1985 nach längeren Verhandlungen von einem Privatmann erworben und später, größtenteils in Eigenleistung, instandgesetzt wurde. Herr Lenz, so hieß der Bauherr, hatte kurz zuvor in Troisdorf, Taubengasse, bereits mit sehr gutem Erfolg eine Fachwerkhofanlage restauriert und saniert.



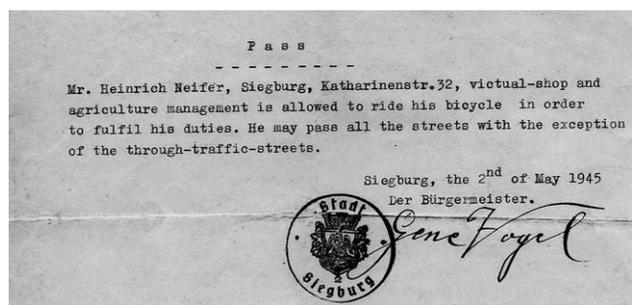
Das Foto zeigt Christian Miebach aus Lohmar. (Foto: HGV Lohmar).

Der letzte Postillon aus Siegburg hieß Wilhelm Dresbach, er fuhr 1968 in uniformierter Kleidung und Kutsche anlässlich seines 75. Geburtstages durch die Stadt Siegburg (s. Beitrag Seite 41).

Lothar Faßbender, Lohmar

Fahrrad-Führerschein von 1945

Dass unmittelbar nach Kriegsende in Siegburg alles streng reglementiert war und selbst das Fahrradfahren einer besonderen Genehmigung bedurfte, zeigt der folgende Beitrag von Herrn Karl-Heinz Neifer.



Herrn Heinrich Neifer, Siegburg, Katharinenstraße 62 ist es erlaubt, zur Verwaltung des Lebensmittelgeschäftes und des landwirtschaftlichen Betriebes ein Fahrrad zu fahren, um seine Pflichten zu erfüllen. Er darf alle Straßen passieren mit Ausnahme der Durchgangsstraßen.

Siegburg, 2. Mai 1945

Karl-Heinz Neifer, Siegburg

Außergewöhnliche Begegnungen und Maßnahmen bei Affen

(Fortsetzung)

Drei seltene Befunde

Ein ca. 6- bis 7-jähriger 1,0 Schimpanse eines Schaustellers wurde vom Ordnungsamt beschlagnahmt und im Ruhrzoo eingestellt. Bei der ersten Untersuchung entdeckten wir außer etlichen Narben von alten Verletzungen auch etwas silbrig Glänzendes im Halsbereich. Bei genauerem Hinsehen stellte sich dieses Metallstück als das Glied einer Kette heraus. Und nach der gründlichen Palpation der Halsgegend konnten wir eine völlig reizlos eingeheilte Kette ausmachen. Wir haben die vorangegangene Sedierung zu einer leichten Narkose verstärkt und dann – ohne Röntgenaufnahme – die Kette sofort herausoperiert.

Dabei wurde nicht ein Rundschnitt um den gesamten Hals angelegt, sondern nur an drei Stellen der Haut eine kleine Öffnung bis auf den Metallfremdkörper. Der wurde mobilisiert und mit einem Seitenschneider durchgekniffen. Nach Wiederholung des Vorgangs hatte die Kette nun drei Teile, die sich wider Erwarten leicht entfernen ließen.



Eingewachsene Kette in der Halsgegend bei einem Schimpansen

Dieses arme Geschöpf hatte wohl eine schlimme Vergangenheit hinter sich. Denn die vielen narbigen und haarlosen Stellen am Körper waren mit hoher Wahrscheinlichkeit auch Folgen von Schlägen oder anderen Misshandlungen.

Die Umfangsvermehrung im Bauchbereich bei einem 0,1 Pavian mittleren Alters bestand unverändert schon längere Zeit, so dass eine zunächst vermutete normale Schwangerschaft, die ca. 6 Monate dauert, ausgeschlossen werden konnte. Der Zustand war mit keinerlei

Krankheitssymptomen verbunden. Die Patientin war bei gleichbleibend gutem Appetit munter und aufgeräumt.

Differentialdiagnostisch war an eine evtl. mumifizierte resp. Steinfrucht zu denken oder an einen Bauchtumor, vielleicht auch an einen Ascites (Bauchwassersucht). Wir haben das Pavianweibchen mit in die Praxis genommen und ohne zusätzliche Labor- oder Röntgenuntersuchung sofort eine Probelaparatomie durchgeführt (Eröffnung der Bauchhöhle zu diagnostischen Zwecken).

Die Überraschung war groß, denn es stellte sich heraus, dass die Umfangsvermehrung verursacht wurde durch eine entartete Niere, nämlich eine sog. Zysteniere. Die gesamte linke Niere bestand aus Zysten, d.h. mit klarer Flüssigkeit gefüllten Bläschen von der Größe einer kleinen Kirsche bis zu einer Weintraube und war um ein Mehrfaches vergrößert gegenüber der rechten, unveränderten und völlig gesunden Niere.

Das veränderte Organ, das nur noch ein paar Balken von normalem Nierengewebe aufwies, wurde entfernt (keine schwierige, aber sehr seltene Operation). Die Patientin erholte sich schnell und war nach 10 Tagen wieder, munter wie vorher, in ihrer Gruppe.

Eine weitere, nicht sehr häufig vorkommende Erkrankung war ein großer Hodensackbruch (Skrotalhernie) bei einer Brazza-Meerkatze. Obwohl alle Meerkatzen schön anzuschauen sind, war dieser Brazza-Mann ein besonders hübsches Exemplar.

Der Bruch war je nach Sitzposition oder anderer Körperhaltung mal klein, mal groß, mal ganz verschwunden. Das deutet auf eine über normal große Bruchpforte hin, durch die auch schon mal Darmteile rutschen und eingeklemmt werden können. Deshalb haben wir uns zur Operation entschlossen.



Operierter Hodensackbruch, Bruchinhalt

In der Kleintierpraxis sind Nabel-, Leisten- oder Hodensackbrüche keine Seltenheit, so dass die notwendige Op.-Erfahrung schon vorhanden war. Das Problem beim Verschluss der Pforte sind große Gefäße, die bei der Naht nicht verletzt werden dürfen. Es ging auch alles glatt.



narkotisierte 1,0 Brazza-Meerkatze

Der Bruchinhalt bestand übrigens ausschließlich aus Teilen des sog. Netzes, das wie eine große Fettschürze verschiedene Bauchorgane umhüllt.

„Bondo“ - Gorilla-Transport nach Bangkok

Ein erwähnenswerter Transport muss noch nachgeschoben werden. Das Gelsenkirchener Affenhaus mit Gisela Tiemann war im Normalfall die Unterkunft für jüngere, noch nicht zuchtfähige Menschenaffen (Schimpansen, Gorillas, Orang-Utans). Eine Menschenaffengeburt hat es zu meiner Zeit nie gegeben.

Der älteste, größte und schwerste Menschenaffe war ein junger Erwachsener, ca. 8 Jahre alter 1,0 Gorilla mit Namen „Bondo“, der nur vorübergehend von Frau Tiemann betreut wurde. Er war, nach den Worten der Pflegerin, sehr lieb und vertrauensvoll, u.a. wohl deshalb, weil er seine Kindheit bei einem einfühlsamen Artisten verbracht hatte. Er sollte mal der „Größte Gorilla der Welt“ werden, so eine Art „King-Kong“ und hatte auch gute Anlagen, um evtl. diesem hohen Anspruch gerecht zu werden. Jetzt war er verkauft worden und wartete im Ruhrzoo auf seinen Flug nach Bangkok. Es wurde eine entsprechend große Transportkiste gebaut, in der er sich gut bewegen konnte, die innen mit glatten Metallblechen versehen war und nach vorn sehr stabile Stahlstäbe in senkrechter Anord-

nung hatte. Alles in allem den Vorschriften entsprechend. Da dieser liebe Gorillamann aber nicht länger als unbedingt nötig in dem Transportbehälter sein sollte, mussten wir die genauen Abflugzeiten der Airline kennen, um ihn dann kurzfristig zu verladen.

Als Tag und Stunde bekannt waren (tags zuvor), haben wir „Bondo“ am nächsten Morgen narkotisiert und in seine, dick mit Holzwohle ausgestaffierte Kiste gesetzt. Denn ein solch enormes Muskelpaket geht ja nicht freiwillig in eine Flugkiste, es sei denn, man hätte es vorher öfter mit ihm geübt.



Als er fertig verpackt war, ging das Telefon mit der Nachricht, der für den Gorilla gebuchte Flug müsse für heute abgesagt und auf morgen oder übermorgen verschoben werden. Der Grund sei eine im gleichen Frachtraum zu überführende, menschliche Leiche, und es sei laut IATA-Verordnung verboten, lebende Tiere zusammen mit Leichen zu transportieren.

Wie man sich vorstellen kann, war unser Ärger groß, vor allem wegen der akribischen Vorbereitungen. Es wurde überlegt, ob wir „Bondo“ herauslassen sollten, um ihn nach 24 oder mehr Stunden wieder zu narkotisieren und neu einzusetzen. Diese Absicht wurde verworfen, denn der Verkäufer fand im telefonischen Schnellverfahren eine andere asiatische Airline, die zufällig keinen Verstorbenen an Bord hatte, so dass der inzwischen aufgewachte Passagier mit weniger als 15 Stunden Verspätung ab Frankfurt fliegen konnte. Obwohl nicht an ein längeres Kistendasein gewöhnt, hat er sich darin vorbildlich ruhig verhalten. Das war für Gisela Tiemann der beste Trost.

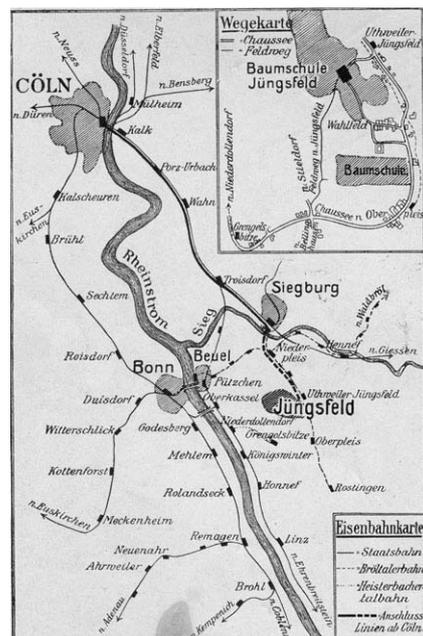
Dr. Heinz Gass, Siegburg
aus dem Buch: „Hat er die alle gefressen?“

„Die Zugverbindung nach Oberpleis“

65er Nachrichten Heft 151, Seite 60

Die Ergänzung von Herrn Reuter zu dem vorausgegangenem Beitrag von Karl-Heinz Neifer macht Lust zu einer weiteren kleinen Ergänzung. Aus meiner Kindheit im 2. Weltkrieg und der Schulzeit in den ersten Nachkriegsjahren ist mir die Strecke der Rhein-Sieg-Eisenbahn vom Bröltalbahnhöfchen auf der Zange ins Pleistal noch in lebhafter Erinnerung. Unsere Familie hatte damals liebe Freunde in Dambroich wohnen, die wir öfter mit dem gemütlichen Bähnchen besuchten. Wir selbst wohnten damals noch in Troisdorf und mussten zunächst mit dem „Rhabarberschlitten“ nach Siegburg fahren. Man kann den heutigen Generationen, die mit einer damals unvorstellbaren Mobilität ausgestattet sind, kaum richtig klarmachen, was für eine aufwendige ganztägige Reise diese Fahrt ins gar nicht so weit entfernte Pleistal war, das wir Kinder ohnehin nur vom Hörensagen kannten, ohne damit eine klare Vorstellung zu verbinden. Mit der Reichsbahn war man schon wiederholt nach Köln gefahren. Das mindestens ebenso gut funktionierende Pleistalbähnchen vermittelte aber irgendwie ein ganz anderes Fahrgefühl. Alles war sozusagen eine Nummer kleiner, gemächlicher, lebenswürdiger, man fuhr durch eine schöne Landschaft, die an die Märchenwelt erinnerte, von der damals unsere kindliche Vorstellung noch geprägt war. Im Krieg und danach bis zur Währungsreform hat das Bähnchen der hungernden Bevölkerung auch treu und brav für viele „Hamsterfahrten“ gedient, die man in die Eifel, ins Bergische, aber eben auch ins Pleistal unternahm, um bei Bauern Kartoffeln und andere Nahrungsmittel einzutauschen oder zu erbetteln. Eine erste Klassenfahrt, vielleicht 1947, vom Bröltalbahnhöfchen aus ist mir noch in Erinnerung. Obwohl wir im Durchschnitt von zu Hause auch lebensmittelarm waren, hatten wir unserem Klassenlehrer alle eine Kleinigkeit zum Essen mitgebracht und ihm in einer großen Tüte während der Fahrt mit dem Bähnchen überreicht. Bei den damaligen Klassenfrequenzen von um die 50 Schüler kam da schon etwas zusammen, Kleinigkeiten aber, die heute vielfach auf der Straße weggeworfen werden. Unsere gutgemeinten „Gaben“ hat der Lehrer etwas verschämt wortkarg aber doch auch spürbar dankbar entgegengenommen. Wir waren uns nicht sicher, ob er dies auch dann getan hätte, wenn wir ihm die Sachen schon vor der

Fahrt gegeben hätten. Irgendwie verkörperte er für uns den Typus des absolut korrekten Beamten, eine kleine magere blasse Gestalt, unfähig zum Hamstern, nur auf die Rationen der Lebensmittelkarten angewiesen. Unser kindliches Mitgefühl mit seiner unterernährten Erscheinung im Unterricht mag uns zu der „Sammelaktion“ für ihn veranlasst haben. Als ich den Beitrag von Herrn Reuter las, fiel mir ein, dass sich in meinem Bücherbestand ein alter Katalog der auch heute noch existierenden Baumschul-/Gartenbaufirma Dachs Reuter & Co aus Jüngsfeld befindet. Der aufwendig, teils in Buntdruck gestaltete und reich bebilderte Katalog von Herbst 1911/Frühjahr 1912, zeigt nicht nur das damalige große Sortiment der Firma. Er ist auch ein interessantes Zeitdokument für die in der „guten alten Zeit“ vor dem 1. Weltkrieg gängigen alten deutschen Obstbaum- und Rosensorten, benannt nach Berühmtheiten aus aller Welt, nach Fürsten und den Mitgliedern der kaiserlichen Familie. Die Apfelsorte „Kaiser Wilhelm“ wird als „anspruchlos“ beschrieben, was auf den Namensträger selbst ja nicht unbedingt zutraf. Im Sortiment wurden auch eine Vielzahl von Obstbaumsorten für die Straßenbepflanzung angeboten, die noch bis nach dem 2. Weltkrieg massenhaft die Straßen säumten, der Bevölkerung nicht ganz legal zur Obstversorgung dienten und erst nach und nach der Verkehrssicherheit zum Opfer fielen. Interessant ist auch, dass dem Katalog eine anschauliche Kartenskizze mit der genauen von Herrn Reuter beschriebenen Streckenführung des Bähnchens und eine Bahntarifliste für die Zielorte des Frachtgutes beigelegt ist.



Hans Günther Rottland, Siegburg

Der Osterhase von 1973

“Hast du die Eier schon bestellt und die Eierfarben schon gekauft und die Schokoladeneier?” Solche Fragen stelle ich meiner Frau Annemie eine Woche vor Ostern jeweils täglich mit aufsässiger Hartnäckigkeit, die echter Sorge entspringt. Ich habe nämlich etwas gegen Ostern ohne Ostereier. Dabei hat es Annemie ja denkbar einfach: Das Backen von Hasen aus Kuchenteig erledigt ihre Mutter. Das Kochen der Eier in Zwiebelschalwasser, das Eierfärben, das Einkaufen der Osterartikel, das Aufstellen der Tischdeko, das alles sind kleine, nette Verrichtungen, die eine durchschnittliche Hausfrau schon mit bescheidenem Organisationstalent im Laufe mehrerer Tage mühe-los vorbereiten und erledigen kann - geradezu Bagatellen! Nicht so die Aufgabe des Familienvaters. Ihm obliegt es, Osterhase zu sein; Dies wiederum bedeutet, dass er in der Nacht zu Ostern, ungeachtet allfälliger Witterung, von Sturmwind, Wolkenbruch und Schneeverwehungen, innerhalb von wenigen Minuten nach Größe der Familie einige Dutzend Eier verstecken muss. In dieser knappen halben Stunde haben sich Intelligenz mit körperlicher Fitness, Behutsamkeit mit Draufgängertum und Unerschrockenheit mit Ideenreichtum zu paaren. Eierverstecken - das ist ein einziger Kraftakt, eine einmalige Stress-Situation, das ist alle Jahre wieder eine geballte Mobilisierung sämtlicher Talente und Fähigkeiten eines Familienvaters.

Die nächste Aufgabe ist gewissenhafte Schreibarbeit: Wohnung und Garten werden gedanklich in verschiedene Sektoren aufgerastert:

Terrasse, Terrassenbeete, Wiese, Garten, Garage und Hecken. Jedem Sektor werden fünf Eier zugeteilt; das macht acht Sektoren = 40 Eier. Dazu kommen zwei von den Kindern hergerichtete Nester mit je drei Eiern; macht zusammen 46 Eier. Sie sehen hier schon höhere Mathematik. Der Osterhase kann sich keinen Versager leisten. Hinzu kommen die Schoko-Hasen und -Eier in allen Größen, vielleicht sogar Nougat-Eier, die Lieblinge der Zahnärzte. Und schließlich die Ausrüstung des Osterhasen: Wintermantel, Mütze, Handschuhe, Taschenlampe, Sektorenplan. Spätestens um 18.00 Uhr geht der Osterhase zu Bett, denn er muss um 2.00 Uhr aufstehen, bevor der Tau sich niederschlägt und die Spuren alles verraten könnten. Annemie schüttelt den Kopf ob so viel Pla-

nung. Nun gut, lassen sie mich von meinem letzten Osterhasenerlebnis erzählen:

Wieder einmal gab ich mich der nervenaufreibenden Tätigkeit hin, mit Raffinesse und Wendigkeit Eier zu verstecken: Ein gelbes Ei mitten in die Osterglocken, ein blaues Ei in das blaue Sandkesselchen, ein rotes auf den roten Sitz der Kinderschaukel. Sehr originell nicht wahr? Plötzlich stolperte ich über einen Stein mitten in der Wiese, den ich bisher noch nie beachtet hatte. Im Fallen hielt ich den Korb, zum letzten Opfer bereit, in die Höhe und rettete damit unser Osterfest. Der Stein erwies sich als Igel, der sich ängstlich zusammengerollt hatte (normal, er war noch im Winterschlaf). Plötzlich hörte ich ein unterdrücktes Kichern. Irgendjemand musste mich im Fallen beobachtet haben. Erzürnt rappelte ich mich auf und leuchtete in die Richtung, aus welcher das hämische Gelächter kam. Der Strahl meiner Taschenlampe fiel auf ein innig umschlungenes Liebespäarchen aus der Nachbarschaft. Verlegen bedeckten die jungen Leute ihre Gesichter, um nicht erkannt zu werden und schlichen verschämt weg. Ich versteckte weiter. Ein Ästchen knackte unter meinen Stiefeln und ich fuhr erschrocken zusammen. Dann machte es “Klick” und das Herz fiel mir in die Hasenhose. Der “Klick” stammte vom Nachbarn, der eben seine Osterhasentätigkeit aufgenommen hatte und ebenfalls seine Taschenlampe angeknipst hatte. Eine wackelige Steinplatte ächzte unter meinem Stiefel und fünf Taschenlampen von aufgeschreckten Nachbarn leuchteten aus allen Himmelsrichtungen zu mir herüber. Wie ein Schwerverbrecher stand ich da, von allen angestrahlt. Mit flinken Sprüngen verschwand ich hinter der Haushecke, kam dabei ganz außer Atem. Mein Herz klopfte heftig. Da ich die Eierverteilung beendet hatte, wartete ich noch solange, bis alle Taschenlampen aus und es wieder stockdunkel war. Mit Genuss hörte ich die ersten Vogelgezwitscher und verfolgte aufmerksam, wie die Nacht dem neuen Tage wich. Allmählich waren mir die Beine in dieser ungewohnten Stellung eingeschlafen. Es wurde immer heller und aus den Nachbarhäusern stiegen mir die ersten Kaffeedüfte in die Nase. Immer mehr geriet ich in Panik. Ich musste schleunigst ins Haus, in mein Bett, ehe die Familie wach würde. Ich schlich mich in unsere Wohnung, ab ins Bett, wo ich vor Erschöpfung gleich einschlief. Am späten Ostermorgen weckten mich

Nostalgisches

die Kinder auf und waren leicht befremdet darüber, dass ihr Vater ausgerechnet Ostern verschlafen könnte. Aufgeregt schleppten sie mich in den Garten und zeigten mir die zerschlagenen Oster Eier, angeknabberten Schokoladenteile, die mitten auf der Wiese lagen. Mutter meinte, dass die Eichhörnchen oder Elster am Werk waren. „Das kommt davon, dass wir so spät in den Garten gegangen sind“ meinten die Kinder. „Aber Papa, schau einmal, wie raffiniert der Osterhase die Eier versteckt hat, das gelbe Ei.....“

Ich nickte befriedigt. „Und dieses blaue Ei fand ich im blauen Kesselchen.“ Ich nickte glücklich. „Wie groß ist der Osterhase eigentlich, dass er Eier in den Briefkasten und auf das Fenstersims legen kann?“ Erschrocken blickte ich auf, hat jemand mich gesehen? „Er ist eben sehr geschickt im Eier verstecken“, sagte Annemie. Als alle nickten, war ich erlöst. „Wie der Osterhase die Eier verteilt, das ist richtig clever“, bestätigten die Kinder. Ich war außer mir vor Glück und mit einem wunderschönen Gefühl echter, tiefer Erfüllung im Schoße meiner Familie. Dann sagte mein ältester Sohn Jörg:

„Also du würdest das jedenfalls niemals schaffen!“

eingesandt von Werner Schneider Siegburg

Fotoerinnerung



Theatergemeinschaft Jungfrauenvereinigung Wolsdorf, ca. 1927 - 1928

„Syra, die christliche Sklavin“, Leitung Pfarrer Rektor von Weschpfennig

Teilnehmerinnen:

Resi Wilberg, Gertrud Broich, jetzt Schult (feierte im September ihren 100. Geburtstag bei körperlicher und geistiger Frische), Maria Schmitz, Agnes Braun, Katharina Krumbach, Anne Rolfs, Milli Ansorge, Katharina Peters, Regine Schmitz und Sybille Küpper.

eingereicht von Anni und Matthias Schult, Siegburg

Die alten Gaslaternen

Wer kann sich noch an die Zeit erinnern, als damals ein Mann mit einer Stange und einem Haken dran durch die Stadt ging? Dieser Mann war eine wichtige Person, denn er war für die Beleuchtung in Siegburgs Straßen zuständig. Die Straßenlaternen hatten Gaslicht, sie wurden mittels der erwähnten Stange mit dem Haken an- und ausgemacht. Dies funktionierte so ähnlich, wie früher bei der Lampe im Schlafzimmer über dem Bett mit Zugschalter. Von Zeit zu Zeit brannten abends auf dem Michaelsberg, vor allem an den Treppen, keine Laternen. Der Grund dafür waren wir Kinder. Wir machten uns einen Spaß daraus, die Laternen wieder auszumachen. Wir kletterten den Laternenmast hoch, zogen an dem Zugschalter und das Licht ging aus.

Jeder kann sich vorstellen, dass die Leute, die auf den Berg wollten, schimpften wie die Rohrspatzen, weil sie im Dunkeln gehen mussten!

Wir Kinder machten uns darüber keine Gedanken, dass da vielleicht einer im Dunkeln stolpern und fallen könnte.

So viel ich weiß, ist aber nie etwas passiert. Sollte doch einem so ein Missgeschick passiert sein, so möchte ich mich hiermit in aller Form dafür entschuldigen.



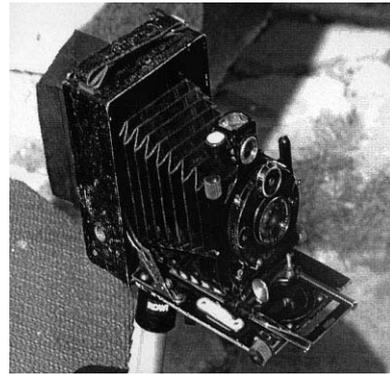
Hans Schiefen, Hennef-Söven

Erste Fotoerfahrungen im Nordsee-Zeltlager

In der Herbstausgabe der 65er Nachrichten berichtete Horst Jubelius über einen Ferienaufenthalt in Ostfriesland. Auch ich habe an dieser schönen und für mich erstmaligen Reise über heimatliche Gefilde hinaus teilgenommen; dabei sah ich nicht nur zum ersten Mal das „große Wasser“ (das allerdings bei unserem ersten Ansturm auf den Deich wegen Ebbe einer großen Schlammlandschaft gewichen war), sondern ich machte an der Nordsee auch meine ersten Erfahrungen mit einer Fotokamera. Es war eine Box für das Negativformat 6x6 cm, die mir wenige Monate zuvor zum Geburtstag geschenkt worden war. Unser Lagerleiter, Lehrer Heinz Post, war ein begeisterter und erfahrener Amateurfotograf mit einer Kleinbildkamera, der mein neues Hobby mit wertvollen Tipps und guten Ratschlägen voll unterstützte. Von den wenigen Aufnahmen, die mein damaliges Taschengeld zuließen, ist nur das Foto eines Fischkutters erhalten geblieben, der uns bei der Überfahrt zu einer der ostfriesischen Inseln begegnete. Die Entwicklungs- und Kopierarbeiten ließ ich nach unserer Rückkehr bei einem bekannten Fotohändler in der Siegburger Bahnhofstraße ausführen.

Die Box benutzte ich etwa ein Jahr lang, dann reichte sie meinen inzwischen gewonnenen Erkenntnissen nicht mehr aus. Ich tauschte sie bei einem Vetter gegen eine alte Plattenkamera für das Negativ-Format 9x12 cm um. Das bedeutete eine völlige Umstellung in meinem Hobby. An das kopfstehende Bild auf der Mattscheibe hatte ich mich schnell gewöhnt, auch an die ständige Mitführung eines Kamerastativs, aber nun standen mir nicht mehr zwölf Aufnahmen zur Verfügung, sondern nur noch eine, weil ich nur eine Kassette für das zerbrechliche Glasnegativ besaß. Die Platte musste jedes Mal in einer Dunkelkammer gewechselt werden.

Ein weiteres Jahr später ersetzte ich die 9x12- durch eine 6,5x9-Plattenkamera.



Die 6,5 x 9 Plattenkamera aus dem ersten Drittel des vorigen Jahrhunderts ist immer noch voll einsatzfähig.

Immerhin standen mir jetzt drei Plattenkassetten zur Verfügung, und es gab auch eine Kassette für Film packs mit 12 Negativen (auch für Farbbilder). Mit dieser Kamera arbeitete ich über zehn Jahre und machte damit über 500 Fotos, in erster Linie Landschaften, Personen und statische Motive. Dann legte ich mir Anfang der 1960er Jahre die erste Kleinbildkamera zu, die mir ganz neue Möglichkeiten eröffnete. Vor allem konnte man damit auch „Schnappschüsse“ auf den Film bannen und Diapositive herstellen. Bis vor etwa zwei Jahren habe ich etliche Kleinbildkameras „verschlissen“ und weit über 80 000 schwarzweiße und farbige Bilder aufgenommen. Heute benutze ich eine Digitalkamera und trauere noch manchmal der analogen Fotografie nach.

Fotoerinnerung



Bild auf den Marktplatz aus Richtung Mühlenstraße um 1910.

ingereicht von Clemens Bruch, Siegburg

Siegburger Frauen gegen den Krieg

Frauendemo in Siegburg im März 1945

Über die Herrschaft der Nationalsozialisten von 1933-1945 und speziell die Jahre des 2. Weltkrieges in Siegburg ist wenig veröffentlicht. Das mag daran liegen, dass es kaum Verwaltungsakten darüber gibt. Denn im Dezember 1944 wurde das Siegburger Rathaus zerstört. Welche Unterlagen in diesem Zusammenhang verloren gingen, weiß man nicht.

Hinzu kam, dass am Ende des Krieges, im Frühjahr 1945, alle "für den Feind wichtigen" Akten vernichtet wurden.

Der Historiker pflegt dann zu sagen, dass die Quellenlage schlecht ist.

Es ist mühsam, aus den wenigen erhaltenen Resten oder aus anderen Zusammenhängen Ereignisse zu rekonstruieren. Gleichwohl ist der Interessierte für jeden Hinweis dankbar, der etwas Licht in diese dunkle Zeit bringen kann.

Eine für den Historiker interessante, aber auch sehr parteiische Quelle sind die veröffentlichten Tagebücher des damaligen "Reichsministers für Volksaufklärung und Propaganda" Dr. Joseph Goebbels († als Reichskanzler durch Selbstmord wohl am 1. Mai 1945 in Berlin). Ihnen ist ein Ereignis zu entnehmen, das bisher der Siegburger Forschung entgangen ist.

Dieses Ereignis ist durchaus geeignet zu beweisen, dass es in Siegburg Widerstände gegen die Fortsetzung des Krieges gegeben hat. Der zufällig gefundene Text soll hier wörtlich zitiert werden:

Goebbels schreibt am 30. März 1945 in sein Tagebuch (Zitat): "Die militärische Lage im Westen wird in der Hauptsache durch das Absinken der Moral der Zivilbevölkerung wie bei der Truppe gekennzeichnet. Dieses Absinken bedeutet für uns eine große Gefahr, denn ein Volk und eine Truppe, die nicht mehr zu kämpfen bereit sind, werden auch durch noch so große Zuführungen an Waffen und an Soldaten nicht mehr gerettet werden können."

In Siegburg beispielsweise hat eine Frauendemonstration zur Stadtkommandantur stattgefunden, die eine Niederlegung der Waffen und die Kapitulation verlangte. Grohe bestreitet zwar in

einem Funkspruch, dass diese Frauendemonstration erhebliche Ausmaße angenommen hätte, und behauptet, dass der OB West sie künstlich aufbauschte; immerhin aber besteht die Tatsache, dass solche Vorgänge, wenn auch in kleinerem als dem dargestellten Umfang stattgefunden haben. Auch der Bericht, den Oberstleutnant Balzer mir nach seiner Rückkehr vom Westen über die dortige Lage gibt, entspricht dieser allgemeinen Tendenz. Der Bericht geht davon aus, dass im Westen eine Demoralisation größten Stils eingesetzt hat..."

Soweit zitiere ich den Originaltext des Dr. Goebbels.

In Siegburg haben Frauen gegen die Fortsetzung des Krieges, also gegen den anhaltenden Widerstand deutscher Truppen gegenüber der amerikanischen Armee, vor dem Dienstsitz des Siegburger Stadtkommandanten demonstriert. Sie wollten Einstellung des Kampfes, Niederlegung der Waffen, die Kapitulation der Truppe, also auch die Besetzung der Stadt durch die südlich der Sieg stehenden amerikanischen Truppen. Der Oberbefehlshaber (OB) der deutschen Truppen an der sog. Westfront, seit dem 10. März 1945 der Generalfeldmarschall Kesselring, hat offenbar davon erfahren.

Es ist also anzunehmen, dass der Stadtkommandant von Siegburg die Demonstration "nach oben" gemeldet hat. Auch Josef Grohe, der Gauleiter des Gau Köln Aachen mit Sitz in Köln, sicherlich inzwischen auf das östliche Rheinufer geflohen, hat davon erfahren. Er war der "Reichsverteidigungskommissar" in seinem Gau, wurde also offenbar von der Wehrmacht über wichtige Ereignisse informiert. Er scheint die Angelegenheit "heruntergespielt" zu haben. Die Tatsache, dass die höchsten "Befehlshaber" von Wehrmacht und Partei, ja sogar die Reichsregierung in Gestalt des Reichsministers Dr. Goebbels in Berlin, davon erfahren haben, zeigt, dass diese Demonstration allen sehr wichtig erschienen sein muss. Nun wissen wir sonst nichts über diese Demonstration, nur das, was Goebbels darüber notiert hat.

Die militärische Situation, die wohl zu dieser Demonstration geführt hat, ist in Umrissen bekannt.

Die amerikanische Armee hielt etwa seit Mitte März 1945 nicht nur das linke Rheinufer besetzt. Am 9. März 1945 hatten amerikanische Truppen über die zwar beschädigte, dennoch

benutzbare Brücke bei Remagen den Rhein im Kampf überschritten, einen Brückenkopf am Ostufer gebildet und diesen kontinuierlich vergrößert. Bereits am 23. März erstreckte sich dieser Brückenkopf bis an das Südufer der Sieg. "Die Siegfrent", so notierte Dr. Goebbels in seinem Tagebuch am 25. März, "liegt unter stärkstem feindlichen Artilleriefeuer."

Die Amerikaner blieben an der Sieg stehen, sie überschritten den Fluss zunächst nicht. Ihr Vorstoß ging nach Osten mit dem Ziel, das gesamte Ruhrgebiet vom übrigen Reich zu trennen. Es entstand der sog. Ruhrkessel, als auch nördlich der Ruhr starke amerikanische Kräfte nach Osten vorstießen und sich schließlich im Osten dieses Raumes mit den von Süden vorstoßenden Truppen vereinigten.

Für die Stadt Siegburg aber waren schwere Zeiten angebrochen. Die Stadt wurde von amerikanischer Artillerie beschossen. Hinzu kamen die unerwarteten Angriffe amerikanischer Jagdbomber, die buchstäblich auf alles schossen, was sich "unten" bewegte. Tagsüber und in der Nacht gab es nahezu regelmäßig Fliegeralarm, der die Menschen in die Keller zwang, also ihren Schlaf empfindlich störte. Oft fielen Bomben. Die Menschen kamen einfach nicht mehr zur Ruhe. Wahrscheinlich fielen zeitweise Strom, Gas und Wasser aus. Die ohnehin nur auf Marken erhältlichen Lebensmittel wurden knapp, weil die Anlieferung mit großen Schwierigkeiten verbunden war. Man traute sich auch tagsüber nur selten aus dem Keller, etwa zum notwendigen Einkauf.

Die Demonstration der Siegburger Frauen lässt sich vielleicht so verstehen: In dieser verzweifelten Lage haben sich mutige Frauen zusammengefunden, sich im Geheimen verabredet und sind schließlich an einem nicht näher bekannten Tag im März 1945 vor das mir nicht bekannte Gebäude der Siegburger Ortskommandantur gezogen. Oder haben sie sich erst dort getroffen? Mündlich oder schriftlich - genaues ist nicht bekannt - haben sie dem Kommandeur der in Siegburg stationierten deutschen Soldaten wohl die von Verzweiflung diktierte Bitte vorgebracht, der drohenden Vernichtung ihrer Heimatstadt zuvorzukommen und die Waffen niederzulegen oder vielleicht die Stadt zu räumen.

Viele Fragen sind freilich nicht zu beantworten. Etwa: Woher kannten sich diese Frauen? Haben sie vor dem Jahre 1933 einer von den

Nazis verbotenen Partei angehört? Kamen sie aus dem kirchlichen Widerstand? Welcher Kirche gehörten sie an? Es war damals lebensgefährlich, sich zu einer solchen Aktion zu verabreden. Die Zuträger der Geheimen Staatspolizei (abgekürzt GESTAPO genannt) oder der Nazi-partei waren allgegenwärtig.

Ein falsches Wort an falscher Stelle konnte Verhaftung, Verschleppung in ein Konzentrationslager (KZ) und vielleicht sogar den Tod bedeuten. Natürlich war es besonders gefährlich, an einer solchen öffentlichen Aktion teilzunehmen. Treffen konnten wohl nur mündlich verabredet werden. Jedes einschlägige Schriftstück konnte als Beweis für Hochverrat oder "Wehrkraftzersetzung" gewertet werden. Darauf standen schwere Strafen, sogar die Todesstrafe. Ob solche Verfahren im Stadt- oder Kreisgebiet stattgefunden haben, wissen wir nicht. Aber seit den grausamen Maßnahmen im Zuge der Judenverfolgung wusste jeder, wozu die Nazis imstande waren. Und dass es Konzentrationslager für "negative Äußerungen" gab, war wohl allgemein bekannt. Nebenbei bemerkt: Der Siegburger Stadtkommandant hat das Ersuchen der Frauen wohl abgelehnt. Siegburg wurde am 10. April 1945 gegen geringen Widerstand von den Amerikanern erobert.

Zum Schluss die Frage: Wer weiß aus eigener Erfahrung oder mündlicher bzw. schriftlicher Überlieferung mehr über dieses ungewöhnliche Ereignis? War Siegburg tatsächlich eine Stadt, in der, wie oft in anderen Orten, Widerstand gegen die drohende Vernichtung geleistet worden ist? Das sollte eigentlich auch noch über 60 Jahre nach diesem Ereignis interessieren. Zuschriften oder Anrufe werden an die Redaktion erbeten.

Dr. Hermann Joseph Roggendorf, Siegburg



Erlebnisse und Erinnerungen mit dem Schubertbund Siegburg Teil XI

Südost – Ostasienreise 1981

Bangkok

Am 8. April war es soweit. An diesem Tage begann die große Reise, die bis zum 6. Mai dauern sollte.

Unser Präsident, Herr Dr. Willi Ballensiefen, hatte einmal mehr eine Reise organisiert, die es in sich hatte.

Der promovierte Völkerkundler und Kreisoberverwaltungsdirektor hatte eine Reise geplant, bei der man nur erahnen kann, welcher Aufwand dazu nötig war.

Beste Hotels, Konzerte und Empfänge, sowie kulturelle Sehenswürdigkeiten waren bis ins kleinste Detail vorbereitet, und dies in Ländern, deren Sprache und Schrift bei uns weitestgehend unbekannt ist.

Diese Arbeit verdient daher höchste Anerkennung!

Ihm allein – seinen Fähigkeiten, seinem Einsatz, seinen Beziehungen und seinem Organisationstalent sind die Reisen in alle Welt zu verdanken.

Sechs Wochen lang bereiste er die ganze Route, um alles vorzubereiten. Ich kann mich nicht entsinnen, dass etwas daneben gegangen wäre.

So starten wir also am 8. April von Köln über Frankfurt – Athen – Karatschi nach Bangkok.

Unser Hotel war kein geringeres als das „Orientel“ - zu den besten Hotels der Welt gehörend.

Der Hoteldirektor, Herr Kurt Wachtveitl, war ein Münchner und wie ich weiß, auch nach 40 Jahren immer noch in dieser Position.

Das Hotel besitzt ein eigenes Personenschiff, die „Orientel Queen“, mit der unser Chor auch eine ausgedehnte Fahrt auf dem direkt vor dem am Hause vorbei fließenden Strom Menam machte.

Schon am Abend fand ein Festkonzert im amerikanischen Kulturinstitut statt.

Eine in Siegburg lebende Koreanerin, Yong Sa Uebel, hatte uns schon versichert, - deutsche Volkslieder - das sei etwas für asiatische Ohren. Sie sollte Recht behalten, denn als der Chor Schubertlieder und anschließend Volkslieder erklingen ließ, wuchs die Begeisterung und ein

weiterer Höhepunkt war für uns erreicht.

Der zweite Tag in Bangkok begann mit einer Stadtrundfahrt, die uns zu allen Sehenswürdigkeiten führte, darunter der Königspalast, in der die schöne Sirikit lebte, Goldene Pagode, Wat Phra Keo (Smaragd Buddha), Pantheon, Marmortempel, Wat Po (ein 49 Meter langer, ruhender Buddha) und Wat Traimit (ein 5500 kg schwerer Goldbuddha).

Am Abend gab der deutsche Botschafter Dr. Walter Boss mit seiner Gattin einen Empfang im Hotel Orientel, zu dem jeder Sänger eine persönliche Einladung erhielt.

Am 10.04. fand im Ballsaal des Hotels Orientel ein Festkonzert statt.

Vor 500 geladenen Gästen, zum größten Teil Diplomaten, Regierungsmitglieder, hohe Militärs und Vertreter aus der Wirtschaft war der Chor Mittelpunkt des Geschehens.

Auch nach diesem Konzert war man voll des Lobes und man konnte feststellen, dass deutsche Lieder wirklich nicht fremd in orientalischen Ohren klingen.

Am 11.04. fuhren wir mit dem gecharterten Bus zu den Ruinen von Ayuthaya, der ehemaligen Hauptstadt des alten Siam und weiter zum Mahathat Tempel und von dort nach Bang Pa In.

Abends formierten wir uns zu Ehren von Herrn Wachtveitl im Ballsaal zu einem Ständchen, welches sich aber nach und nach zu einem richtigen Konzert entwickelte.

Am nächsten Tag erlebten wir beeindruckende Dinge.

Für uns völlig fremd und exotisch war eine Fahrt auf den Floating Markets von Damnernsaduak, den weltbekannten schwimmenden Gärten.

Während wir auf den schwimmenden Gärten von Xochimilco in Mexico eher eine beschauliche Atmosphäre vorfanden, wird man fast erschlagen von der Geschäftigkeit und dem Treiben auf der gleichnamigen Wasserstraße in Thailand.

Voll beladen mit Früchten und Gemüse, reiht sich auf dem Wasser Boot an Boot, auf Käufer wartend, die ebenfalls mit dem Boot kommen. Eine faszinierende Betriebsamkeit.

Anschließend besuchten wir den Rosengarten mit Thai Dorf.

Danach machten wir uns zum Besuch der

Thai-Village Show auf, wo wir uns auch ein originales Thaiboxen anschauten, und ein Hahnenkampf durfte natürlich auch nicht fehlen.

Es ist erstaunlich, wie die Thais diesem „Nationalsport“ verfallen sind.

Die Hähne werden extra dazu gezüchtet und abgerichtet, und es geht dabei nicht selten recht blutig zu, vor allem wenn die Eigentümer ihre Tiere mit an den Füßen befestigten Rasierklingen bestücken.

So ging ein erlebnisreicher Tag mit vielen neuen Eindrücken zu Ende.

Am nächsten Tag war das Erlebnis Bangkok schon Vergangenheit, die nächste Aufgabe wartete schon auf uns.

Bali

Am 15. April 1981 landete unser Jet mit Zwischenlandung auf Jakarta (Insel Java) in Denpasar auf der Trauminsel Bali.

Unsere Unterkunft war das feudale Sanur Beach Hotel im Ortsteil Sanur, mit deutschem Küchenchef.

Bereits der Empfang war ein „Hammer“.

„Willkommen Schubertbund Siegburg“ stand in großen Lettern über dem Eingang des Hotels.

Nach Südseeart legten bezaubernde junge Balinesinnen den Sängern zur Begrüßung bunte Blumengirlanden um den Hals und servierten einen Erfrischungsstrank in blumengeschmückten Kelchen.

Gastgeber war „Bayer Pharma Indonesia“ durch Vermittlung unseres Sangesbruders Herrmann Mertlich, der bei Bayer Leverkusen tätig war.

Abends fuhren wir bereits nach Tanjung Bungkak zu einem Ketjac-Tanz (Affentanz), eine Darstellung des Ramayana Epos.

Am 16.04. erfolgte die Abfahrt nach Batubulan (Steinmetzarbeiten), weiter nach Celuk (Gold und Silberschmieden), Mas (Holzschnitzarbeiten) und Ubud (Malerdorf).

Jedes Dorf pflegt eine spezielle Art des Handwerks.

Ein Erlebnis ist der Sonnenuntergang am Meer mit dem traumhaft schönen Tempel Tanah Lot auf einer Insel.

Karfreitag 17.04.: Nach einer herrlichen Abkühlung im Meer suchte ich nach Schatten, den ich dann auch unter einem Strauch am Strand fand.

Infolge der Anstrengung durch das Schwimmen war ich offenbar eingeschlafen. Als ich die Augen öffnete, erblickte ich über mir eine handtellergroße Spinne mit fingerdick behaarten Beinen, vermutlich eine Vogelspinne. Obwohl sie ein schön anzusehendes Exemplar war, habe ich doch schnell den Standort gewechselt.

Am Abend stand der gemeinsame Auftritt mit dem Usaha Mulia Orphan Orchester in einer Open Air Anlage mit 5000 Sitzplätzen auf dem Programm.

Ein Kölner, der nach Australien ausgewandert war und hier Urlaub machte, erklärte uns unter Tränen, dass er seit 20 Jahren keine Chormusik mehr gehört habe. „Hier auf Bali hätte ich sie am allerwenigsten erwartet.“

Spontan zog eine Besucherin aus Dortmund eine Orchidee aus ihrem Haar und gab sie unserem Chorleiter mit den Worten: „Für Ihren wunderbaren Chor!“

Am nächsten Tag besuchten wir den Tempel in Mengwi und den berühmten Affenwald in Sanggeh.

Noch während unsere Reiseleiterin die Besucher darauf aufmerksam machte, dass die Affen aggressiv seien und man insbesondere auf seine Brille acht geben müsse, waren die Brillen von Helena Schmitz und von unserem Bass Michael Dressel bereits auf dem Weg in einen Baum.

Auf Einladung der Fa. Bayer Leverkusen ins Bali-Hyatt Hotel zum Abendessen und Gesangsvorträgen für die anwesenden Hotelgäste und weitere Besucher, die eigentlich wegen einer indonesischen Band gekommen waren, wurden diese vom Schubertbund mit deutschen Volksliedern förmlich „an die Wand gesungen“. Man hatte nur noch Augen und Ohren für unseren Chor!

Ein spektakuläres Erlebnis war die Teilnahme an einer Leichenverbrennung, die uns die Toleranz der Einheimischen ermöglichte.

Eine Leichenverbrennung ist in Bali nach hinduistischem Glauben ein Fest, bei dem die Frauen in festlicher Tracht erscheinen und auf ihren Köpfen Körbe mit Obst tragen, zum Verzehr im Jenseits.

Unter Klängen von Gamelanmusik trugen etwa zwei Dutzend Männer auf ihren Schultern ein fünf Meter hohes bunt geschmücktes Gestell mit dem Toten quer durch die Stadt zu einem

Nostalgisches

Verbrennungsturm.

Dabei wird der Tote immer wieder in verschiedene Richtungen gedreht, um Hexen und andere Geister zu verwirren. Aus dem gleichen Grunde fassen sich die zahlreichen Prozessionsteilnehmer an den Händen und gehen dicht hintereinander, um den Geistern keinen Durchschlupf zu bieten.

Der Turm wird angezündet und die Leiche verbrannt. Nach der Verbrennung streuen die Angehörigen die Asche in einen Fluss und der Tote (hier ein Bauer) steigt dadurch in die nächst höhere Kaste auf (Kriegerkaste).

Ostersonntag 19.04.: Unser Präsident Dr. Balensiefen hatte eine besondere Überraschung zum Frühstück parat. Heimlich hatte er mit dem Küchenchef vereinbart, die Frühstückseier bunt zu färben und auch allen Gästen zu servieren. Es gab erstaunte Gesichter, da die Sitte des Färbens von Eiern vielen Gästen nicht bekannt war.

Eine weitere Überraschung! Ein Gast auf Weltreise, der Sänger Albert Wettstein aus Wetzikon, bei dem unser Sänger Hans Fußhöller bei unserer Reise in die Schweiz einquartiert war, saß ebenfalls auf der Terrasse unter den Gästen.

Der Abschied von der „Insel der Glückseligkeit“ fiel uns allen schwer.



Tempelanlage Tanah Lot

Edmund Heines, Siegburg

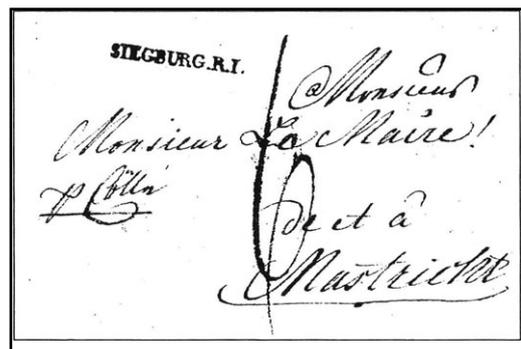
Siegburger Postgeschichte

Frühe Postlinien im Siegburger Raum (6)

Die kaiserliche Fahrpost Köln – Frankfurt und zurück von 1703 – 1806

Rayonisierung

Der Fürst von Thurn und Taxis verhandelte mit Frankreich ab 1797 um eine günstige Regelung über einen neuen Postvertrag. Erst am 14.12.1801 kommt es zu einem Abschluss. **Frankreich wird in 5 Rayon-Streifen** (der erste verläuft entlang des Rheins), das Reichspostgebiet in 4 Verrechnungstreifen (der erste verläuft ebenfalls entlang des Rheins), eingeteilt. Der Austausch der beiderseitigen Korrespondenzen erfolgte an sechs Austauschpunkten. Kehl/Strassburg, Mannheim/Worms, Castel/Mainz, Thal/Koblenz, **Deutz/Köln** und Düsseldorf/Neuss.



1805, 8.10. Brief von **Rupigtheroth** (Ruppichteroth) **nach Maastricht**. Der Brief wurde vom Bürgermeistereiboten aus Ruppichteroth bei der Post in Siegburg aufgegeben. Rayonstempel „**SIEGBURG.R.I.**“ in sepia. Große schwarze „sechs“ an Porto (décimes/sous) „p. Colln“, unfrei, vom Empfänger zu zahlen.

Der Brief wurde auf der kaiserlichen Fahrpostlinie Frankfurt/Köln von Siegburg nach Deutz befördert.

Am Austauschpunkt Köln 1 Deutz erfolgte die Übergabe des Briefes durch die **Thurn & Taxische Post** einerseits an die **Kaiserlich Französische Post** andererseits. Von Köln aus erfolgte die Weiterbeförderung über Jülich nach Maastricht.

Briefe mit dem Rayonstempel „SIEGBURG.R.I.“ sind sehr selten, bis heute sind lediglich nur acht Stück bekannt.

Walter Hoffmann, Troisdorf

De Schull ess uss, mr jonn no Huss; un dann? Freizeit und Spielen 1955

„Leise rieselt die VIER aa...auf das Zeugnispapier, do...och die Menge, die Hex', schreibt so gerne 'ne SECHS" zur Melodie von „Leise rieselt der Schnee“ tönt es vierstimmig aus Jungenkehlen. Man schreibt März 1955 und wir, d.h. katholische Schüler des 5. Schuljahrs sind auf der Ringstraße auf dem Heimweg von der Volksschule Humperdinckstraße in Richtung Kapellchen. Bald gibt es Ferien und Versetzungszeugnisse und für mich das Ende des Unterrichts in der von Lehrer Trenk sehr milde geleiteten Doppelklasse 5. und 6. Schuljahr. Heute hat er wieder einmal wieder Lehrer Böckem aus der Nachbarklasse holen müssen, um einige Schüler aus der 6. zusammenstauchen zu lassen.

„Rattefänger! Rattefänger!“ Diese und ähnliche verbale Freundlichkeiten fliegen hinüber zum gegenüberliegenden Bürgersteig, auf dem uns die Evangelischen auf dem Weg zu ihrer Unterrichts-Schicht in derselben Schule entgegenkommen. Sich auf demselben Trottoir zu begegnen wäre unmöglich, es hätte wahrscheinlich zu verspätetem und derangiertem Erscheinen entweder zu Hause oder in der Schule geführt. Stattdessen wird nur verbal nicht weniger freundlich zurückgeschossen. Woher die Feindschaft? Keine Ahnung. „Evangelisch ist gut leben, katholisch ist gut sterben“ hat uns Fräulein Schmitz irgendwann im 4. Schuljahr beigebracht. Wie wahr. Er - leben, d.h. hören wollte ich immer gerne den Kinderfunk sonntags um 14 Uhr, Kalle Blomquist und Co. Stattdessen gab es um 14 Uhr Christenlehre in der Servatiuskirche, nachdem ich morgens schon um 8.30 Uhr - meist nüchtern wegen der Kommunion - in der Kindermesse gewesen war, unter den gestrengen Augen u.a. desselben Fräulein Schmitz.

Am Kapellchen verabreden wir uns für den Nachmittag zum Fußballspielen hinter der Schützenburg.

Von den vier Zugängen zum wunderschönen Parkgelände der Schützenburg benutze ich meist den gegenüber den Schaufenstern der Rhenag. Zwischen den Gärten hinter den Häu-

sern in der Biegung der Ringstraße und dem erhöht gelegenen Biergarten der Schützenburg liegt das Schieß- und Appellplatzgelände der Schützen, das offiziell nur wenige Male im Jahr zweckbestimmt genutzt wird, und zwar dann, wenn es heißt „Piff, Puff, Paff, der Vogel muss eraff.“ Ansonsten duldet man uns auf dem Platz. Schulze-Hoppe, Pächter der Lokalität Schützenburg, macht schon mal ab und zu Probleme, aber da es kein Verbot durch die Schützenbrüder gibt, perlt das an uns ab und wir nutzen das Gelände ganzjährig als Bolzplatz. Sind wir nur zu wenigen im Geiste von Turek, Morlock, Fritz und Otmar Walter, Kohlmeier, Liebrich und Hans Schäfer versammelt - ich hatte DAS Spiel mit meinem Vater im Hotel ADRIAN im Fernsehen gesehen - so sind die Papageien und Sittiche aus der großen Voliere mitten im Park meist lauter.

Die zwei großen Rotbuchen nahe dem Ehrenmal sind unsere Tore zur Parkseite hin. Auf das Tor in Richtung Rückseite der Ringstraßenhäuser zu schießen ist risikoreich, denn oft landet der Ball in einem der Gärten. Dann notwendiges Überklettern der Zäune und Herunterdrücken der Hecken führen immer wieder zu vorzeitigem Spielabbruch. „Ihr könnt Euch den Ball morgen wiederholen.“ So auch heute.

Ich verlasse den Platz ziemlich enttäuscht, längst nicht alle haben meine ersten Fußballschuhe bemerkt; sie sind zwar gebraucht, aus der Kriegszeit und haben an Stelle von Stollen fingerdicke Gummistreifen, die unter den Sohlen irgendwie quer befestigt worden sind, aber es sind von oben gesehen echte Fußballschuhe, geschenkt von Herrn Kamp, der an Rosenmontag immer Zugführer ist.

An den Resten der alten Stadtmauer vorbei führt mich mein Heimweg zunächst in Richtung Friedensplatz. Dort sind Tiefbauarbeiten im Gange. Bei einem Blick in eins der Löcher entdecke ich in einer Grabenwand etwas, das so aussieht wie große Reste Siegburger Pötte. Ich springe in den Graben, und was scheinbar nur Scherben sind entpuppt sich nach vorsichtigem Buddeln als zwei fast vollständige relativ große Krüge. Ein schöner Fund, wenn sie denn heil zu Hause ankommen.

Die Polizei in der Schulgasse passierend könnte ich jetzt in Richtung Markt und vorbei an der

Nostalgisches

Stätte eines gerade erst erlebten Sieges gehen. Zu Beginn des verschneiten Karnevalswochenendes war, wie üblich, das Rathaus in der Schulgasse von Funken mit den Sonnenschein-damen im Gefolge gestürmt worden. Stürmen und Verteidigen machen durstig und so saßen nach der Aktion die eben noch Gegner im Rathaussaal zusammen und begossen den Frieden. Eine Reihe anderer neugieriger Knaben und ich wollten auch einmal gerne an dieser Veranstaltung als Zuschauer teilnehmen, aber da hieß es an der Tür von einem Funktionär mit ordenschwerer Brust sofort barsch und in einem gar nicht karnevalistisch-lustigen Ton: „Weg da! Raus hier! Ihr habt hier nichts zu suchen!“ Wir zogen uns taktisch zurück auf den Rasen des Hofbereichs mit seiner dicken Schneedecke. Was Jungen mit Schnee machen können - aber auf dem Schulhof nie machen dürfen - exerzierten wir jetzt nachholend mit Ausdauer. Jeder Ausbruchversuch von Karnevalsoffiziellen endete in einem Bombardement von Schneebällen bis man - nein, nicht die Polizei - sondern Feuerlöscher gegen uns zum Einsatz brachte. Diesem Mittel chemischer Kampfführung hatten wir natürlich nichts entgegenzusetzen. Wir verließen das Schneeball-Schlachtfeld erhobenen Hauptes, als Sieger, und nur wegen unsportlicher Mittel zur Aufgabe gezwungen.

Um die hohe Mauer des katholischen Kindergartens biege ich nach rechts ein in die Elisabethstraße, die an fast jedem schönen Tag von vielen Rollschuhfahrern genutzt wird. Kaum gestört von Autos, auf wunderbar ebenem Belag und leicht abschüssig zur Bahnhofstraße hin rollen hier alle gemeinsam. Jüngere und Ältere, Jungen und Mädchen, Katholen und Evangelen. Da ich keine eigenen Rollschuhe besitze, bin ich auf jemanden angewiesen, der mir seine oder ihre leiht. Zunächst aber müssen bei Rienhoffs im Hof hinter Steinen die Pötte in Sicherheit gebracht werden. Gedacht, getan, und dann erst wird mir klar: unter Fußballschuhe kann man schlecht Rollschuhe binden. Also kann ich den anderen nur zuschauen, wie sie von oben kommend vorbeifahren am Kindergarten, dem Servatiushaus einschließlich den Gruppenräumen der Jungschar und der Borromäusbücherei; dort leihe ich mir an jedem Sonntagvormittag bei Frau Keller und den anderen sehr freundlichen Damen neue Abenteuer

er der „Fünf Freunde“ oder Bomba-Bücher aus. BOMBA ist TARZAN in Buchform, damit kein Schund- und Groschenroman oder Heftchen wie z.B. AKIM, d.h. TARZAN in Miniatur - in Format, Umfang und Preis. Heftchen sind Schund und daher verboten. Aber wie singt Biermann etwa 15 Jahre später: „Doch was verboten ist, das macht uns grade scharf. Und so fahre ich - typisch 50er Jahre - zweigleisig: offiziell Bomba, und unter der Bettdecke AKIM, Tarzan und so weiter.

Ihre Rollen tragen die Rollschuhfahrer weiter vorbei am Eisenlager der Schlosserei Röger und dem kleinen mit Wein bewachsenen an die alte Stadtmauer gebauten Fachwerkhäuser, für uns Hexenhaus, bevor es dann in die Kurve und auf die letzten Meter zur Bahnhofstraße geht. Auf der linken Seite liegen die Hof- und Gartenbereiche, Garagen sowie Werkstätten der Geschäfte am Markt, u.a. Kaspar, Hohn und Nettekoven sowie der Hinterausgang des Union-Kinos. Dort laufen v. a. Kriegs-, Cowboy- und Gangster-Filme, also nach Meinung der katholischen Film-Zensur, wöchentlich aktuell ausgehängt im Schaukasten an der Wand gegenüber dem Haupteingang der Servatiuskirche, Schundfilme. Die kindgerechte Interpretation der entsprechenden Kurzzensur hat mich in der vergangenen Woche zweimal in DESTROY RÄUMT AUF mit Audie Murphy geführt. Es wird dämmrig und ich mache mich wieder über Rienhoffs Mauer auf den Heimweg zur Allee-straße, die Pötte stolz unterm Arm. Niemand reagiert auf mein Klingeln, da bleibt nur der Weg über den schmalen Trampelpfad zwischen Mühlengraben und den Seitenmauern der Gebäude von Allee-straße Nr. 7. Auf dem sehr inoffiziellen, schmalen und unebenen Weg geht ein Pott leider zu Bruch und die Scherben landen im Mühlengraben.

An meinem und meines Vaters Namenstag Ende Juni gibt es immer eine große Feier mit Kuchen und Abendessen; ein wunderschönes Geschenk, das die Stadt mir und Gleichbegeisterten jedes Jahr am Ehrentag von Peter und Paul macht, ist es, das Wasser des Mühlengrabens abzulassen. Das eröffnet - zeitlich begrenzt - interessante Freizeit- und Spielmöglichkeiten. Ich kann mein Spielzeug - Metall-U-Boot mit Federantrieb - ohne Verlustgefahr zu Wasser lassen und Enten der Mithausbewohner hüten, die

auch endlich einmal paddeln dürfen. Wir können Altmetall herausholen (und zu Geld machen; irgendwie muss man die Heftchen und Kinobesuche ja finanzieren) und „Fippchen“ und größere Fische fangen, und natürlich auch Aale. Männer der städtischen Müllabfuhr steigen jedes Jahr am Fuhrpark ins flache Wasser, um welche zu fangen. Aber einer davon soll ja auch das Fleisch totgefahrener Katzen essen.

Während der bis 1954 dauernden Bauphase des Lyzeums erweiterten die Männer vom Bau ebenfalls ihre Speisekarte um frisch gefangenen Aal. Das hat uns dann schon eher von der Genießbarkeit überzeugt, und so wandert in einer Fangsaison dann auch ein kleines, selbst gefangenes Exemplar von Frau Doktor (Rienhoff) kochbuchrezeptgerecht zubereitet in die Pfanne. Meinem Freund Fritz und mir läuft schon beim Braten - Zusehen das Wasser im Mund zusammen, bis, ja bis sich das Tier noch einmal kräftig in der Pfanne bewegt. Das Wasser im Mund haben wir dann vor Schreck heruntergeschluckt, der Aal wanderte wer weiß wohin, aber nicht in unsere Mägen.

Peter Röggener, Ruppichteroth

Siegburg in den letzten Kriegstagen

Im Winter 1944 war das Ende des 2. Weltkrieges abzusehen. Jeder Quadratmeter deutschen Bodens war hart umkämpft, sowohl im Osten wie im Westen. Die Alliierten besaßen schon längst die Lufthoheit über Deutschland.

Am 28. Dezember 1944 erfolgte ein schwerer Luftangriff auf die Stadt Siegburg mit rund 100 Flugzeugen. Die evangelische Kirche und das Rathaus wurden völlig zerstört. Die Abteikirche brannte aus. Der Fliegeralarm gehörte zum Tagesablauf. Die Menschen hockten in den Kellern, im Luftschutzstollen unter dem Michaelsberg oder im Bunker im damaligen Pionierpark. Bei uns im Stadtteil Siegburg-Zange gab es einen Erdbunker auf dem Siegdamm zwischen der Michaelstraße und der Siegstraße, wo heute das Doppelhaus der Familie Heuser steht. Der Bunker hatte eine Länge von ca. 20 Metern

und war drei Meter breit, maximal 80 Personen fanden hier Platz. Der Bunker war mit Betonsteinen gemauert und hatte ein rundes Gewölbe. Darüber war eine dicke Lehmschicht aufgeschüttet worden. Ein Notausgang war auch vorhanden.

Am 06. März 1945 wurde bei einem weiteren schweren Angriff auf die Stadt Siegburg ein wesentlicher Teil der Innenstadt zerstört. Ein Bombenvolltreffer vernichtete im Stadtteil Siegburg-Zange unsere landwirtschaftlichen Gebäude zu 100%, unser Wohn- und Geschäftshaus wurde zu 50% zerstört. Drei Kühe wurden bei dem Angriff getötet, zwei überlebten. Mein Vater richtete eine Notunterkunft für die beiden Kühe ein. Zwei weitere Bomben fielen noch in unseren Hofbereich.

In meiner Erinnerung begann der Artilleriebeschuss auf die Stadt Siegburg ungefähr am 20. März 1945. Die amerikanischen Infanteriedivisionen waren bis an das Siegufer im Raume Mülldorf (heute Sankt Augustin-Mülldorf) vorgerückt. Die Siegbrücke war im Monat März von deutschen Truppen gesprengt worden. Viele Zanger hatten ihre Häuser verlassen und waren zu Verwandten oder Bekannten geflüchtet. Die Bewohner der Michaelstraße hielten sich in ihren Luftschutzkellern auf. Die deutschen Soldaten hatten sich in den Wohnungen einquartiert. Der Luftschutzbunker auf dem Siegdamm wurde von den Soldaten als Munitionsdepot genutzt.

Entlang des Siegdammes hatten die Soldaten Ein-Mann-Erdlöcher ausgehoben. Der Landwirt Peter Stommel von der Katharinenstraße hatte mit seiner Familie in einem Luftschutzkeller in der Peterstraße Zuflucht gesucht und schlich morgens und abends durch die Gärten zu seinem Stall, um die vier Kühe zu füttern und zu melken. Diejenigen, die in den Kellern ausgeharrt hatten, vor allem Mütter mit Kindern, kamen unter Lebensgefahr zum Stall und erhielten ein Kännchen Milch. Herr Stommel ließ durch einen Soldaten, der Metzger war, ein Rind schlachten und verteilte es an die Bevölkerung. Der Bäckermeister August Marenbach von der Peterstraße versorgte die Zanger mit Maisbrot. So leisteten beide Herren einen

wesentlichen Beitrag für die Ernährung der Zivilbevölkerung.

In der Notunterkunft unserer beiden Kühe schlug ein Artilleriegeschoss ein und tötete eine Kuh. Sie wurde von den Soldaten abgeholt und "bereicherte" ihren Speiseplan. Die Küche befand sich in der Katharinenstraße 57. Unsere letzte Kuh "Sternchen" wurde in den leerstehenden Stall bei Reifenberg in der Josefstraße untergebracht. Die Familie Reifenberg war mit ihren Kühen nach Fernergierscheid in den Westerwald geflüchtet.

Nach 24 Stunden Trommelfeuer setzten die Amerikaner im Morgengrauen des 9. April 1945 mit Booten über die Sieg. Schnell wurde unweit der gesprengten Siegbrücke eine Pontonbrücke errichtet für die nachrückenden Panzer.

Die amerikanischen Soldaten umstellten unser Haus und schlugen mit dem Gewehrkolben auf unsere Kellertür. Auf einem Blatt Papier, das ich an die Tür heftete, hatte ich das Sternenbanner der USA gemalt mit dem Text:

"A hearty Welcome to the American Soldiers. You are the liberators of Germany and our friends." Übersetzt: „Ein herzliches Willkommen den amerikanischen Soldaten. Ihr seid die Befreier Deutschlands und unsere Freunde“. Mit erhobenen Händen kamen wir aus dem Keller, mein Vater, meine Mutter, unser Franzose als Kriegsgefangener und ich. Mein Vater, der seit längerem krank war, und unser Franzose wurden abgeführt, ebenso aus der Michaelstraße Herbert Schörk und weitere Zivilisten von der Siegstraße. Sie wurden zu Fuß nach Pützchen (heute Bonn-Pützchen) gebracht, dort verhört und nach zwei Tagen mit amerikanischem Geländewagen wieder nach Siegburg zurückgebracht. Der Franzose trat von Pützchen aus seine Heimreise nach Frankreich an. Für uns war es unverständlich, dass mein Vater von den Amerikanern mit nach Pützchen genommen wurde. Ein Maschinengewehr, das unsere Soldaten beim Rückzug in unseren Vorgarten geworfen hatten, könnte eine Erklärung für dieses Verhalten gewesen sein.

Hinweis:

Einzelheiten zu diesem Bericht erhielt ich von Frau Gerta Stommel und Herrn Otto Dohmann.

Karl-Heinz Neifer, Siegburg

Jugenderinnerungen

Als ich die Herbstausgabe 2009 der 65er Nachrichten durchlas, fielen mir 3 Artikel auf, mit denen auch ich direkt oder indirekt in meiner Jugend zu tun hatte.

1. Ferien 1950 in Ostfriesland (Seite 47)

Als im Sommer 1950 das Zeltlager in Neuharlingersiel stattfand, nahm auch unsere Gruppe „Widukind“ im Bund der Katholischen Jugend aus der Pfarre St. Servatius, Siegburg, daran teil. Unser Gruppenleiter war Norbert Herkenrath, der später lange Jahre in der Missionsstation San Pedro/Brasilien wirkte und danach Leiter des Katholischen Hilfswerks „Misereor“ in Aachen wurde. (Zufällig ist er in derselben Ausgabe auf Seite 50 abgebildet!) Diese Fahrt ist mir noch deshalb in sehr guter Erinnerung, weil sie für mich persönlich mit einigen Schwierigkeiten verbunden war. Ich war damals kaufmännischer Lehrling bei der Baustoffgroßhandlung Henrich in der Wilhelmstraße. Als solcher standen mir nur 12 Werkstage Jahresurlaub zu. Das Zeltlager jedoch dauerte 3 Wochen. Alle Bitten, meinen Urlaub um eine Woche zu verlängern, blieben umsonst. Selbst als Norbert Herkenrath meine Chefin aufsuchte und sie zustimmen versuchte, nützte das nichts. Verständlicherweise habe ich mich damals sehr geärgert. Im Nachhinein jedoch wurde mir klar, was eine solche Ausnahmeregelung nach sich gezogen hätte. Den Verdienstausfall, den eine Woche unbezahlten Urlaubs bedeutet hätte, konnte ich mir erst recht nicht leisten. Im ersten halben Lehrjahr betrug meine, wie es damals hieß, Erziehungsbeihilfe DM 30,00! Da ich aber an dem Zeltlager unbedingt teilnehmen wollte, blieb mir nichts anderes übrig, als zu trampeln. Das war zwar überhaupt nicht mein Lebensstil, aber was sollte ich machen? Also stellte ich mich mit meinem Gepäck im Rucksack an die Autobahn und wurde gleich von einem LKW mitgenommen. Bis nach Münster. Dort musste ich den LKW verlassen. An der Bundesstraße fiel es schwerer, ein passendes Gefährt, das obendrein noch in die von mir gewünschte Richtung fuhr, zu bekommen. Niemand hielt. Bis es mit schließlich zu bunt wurde. Ich stiefelte zum Bahnhof und löste eine Karte bis Aurich.

Dort angekommen, verließ mich die Lust aufs Trampen, nachdem wiederum kein Auto anhielt, um mich mitzunehmen. Als ich zum Bahnhof in Aurich zurück kam, stellte sich heraus, dass mir am Fahrpreis nach Esenz gerade noch 20 Pfennige fehlten. Doch da hatte ich Glück. Am Bahnhof traf ich einen Gymnasiasten, ich kann mich nicht mehr daran erinnern, aus welcher Stadt er kam. Auch er war seiner Gruppe abhanden gekommen, weil er wegen einer Gesundheitsstörung im Auricher Krankenhaus bleiben musste. Mein Glück, dass ich gerade ihn traf! Er lieh mir die 20 Pfennige, obwohl ihm bewusst war, dass er sie nie wieder zurückbekam. So war es denn auch. Trotzdem, auch nach 59 Jahren noch herzlichen Dank, lieber Kumpel! Die letzten ca. 10 km von Esenz nach Neuharlingersiel trampete ich wieder im wahrsten Sinne des Wortes: zu Fuß!

Da ich völlig pleite im Zeltlager ankam, war ich froh, nunmehr an der Lager-Verpflegung teilhaben zu dürfen und auch die Rückfahrt wurde mir ermöglicht, da ich den gekürzten Aufenthalt im Zeltlager vorher bezahlt hatte.

An die Sache mit dem Donnerbalken kann ich mich noch sehr gut erinnern. Betroffen war ein Junge aus der Siegburger Wilhelmstraße. Sein Spitzname war wegen seiner eigenartigen Fortbewegung „Jrimes“. Sein wahrheitsgemäßer Ausspruch nach dem Sturz in die Donnerbalken-Hinterlassenschaften war: „Dat war aber weich!“

2. 65er Nachrichten und das Aufwachsen mit der Humperdinck-Schule (Seite 49)

Nach der Zerstörung unserer Volksschule „Innere Stadt“ am Friedensplatz, Ende 44 oder Anfang 45, blieben uns zunächst die Schulräume verschlossen. Das heißt, sie waren nicht mehr zu verschließen, da sie allesamt zerstört waren. Wir mussten monatelang zu Hause bleiben, bis sich schließlich die Möglichkeit fand, die Humperdinckschule durch beide Konfessionen nutzen zu lassen. Im Gegensatz zu Hans D. Weitermann habe ich allerdings etwas andere Erinnerungen an diese Schulzeit. Das lag vielleicht daran, dass unser katholischer Pfarrer, später Dechant Dr. Becker, und sein evangelischer Amtsbruder sozusagen befreundet waren, ein

für damalige Zeiten durchaus ungewöhnliches Verhältnis. Sie feierten miteinander und sie tranken miteinander, wenn es denn sein musste. Zuweilen stützten sie sich gegenseitig, wenn es nach einer feuchtfröhlichen Feier nach Hause ging. Ob solchen Verhaltens habe ich mir nie Gedanken über den Unterschied zwischen Protestanten und Katholiken gemacht. Auch nicht an der Humperdinckschule, die wir im Schichtbetrieb, abwechselnd morgens und nachmittags, besuchten. Gott sei Dank hat ja auch Hans D. Weitermann schließlich die Schranken niedergerissen und sich mit den Katholiken ausgesöhnt.

3. Erlebnisse am Mühlengraben (Seite 50)

An der gleichen Stelle am Mühlengraben haben auch mein Bruder Karl und ich unser Unwesen getrieben. Kurz hinter dem Mühlengraben-Brückchen an der Mühlenstraße in Richtung „Bertrams-Möll“ verzweigte der Mühlengraben. Der Hauptlauf führte an dem Mühlrad der Mühle vorbei, um dieses in Bewegung zu setzen. Bei Wartungsarbeitern an dem Mühlrad wurde der Mühlengrabenlauf abgezweigt, was vor dem Krieg durch ein eisernes Wehr geschah. Dieses war im Krieg zerstört und notdürftig mit einem Holzgeflecht geflickt worden. Durch dieses Holzgeflecht wollten wir ein kleines Rinnsal graben. Das gelang uns auch. Aber das Wasser drückte immer stärker durch die kleine Öffnung, die sich zusehends erweiterte. Alle Bemühungen waren zwecklos, das Leck wieder zu schließen. Das Wasser schoss immer kräftiger durch das von uns verursachte Loch. Zu Hilfe rufen wollten wir niemanden, da damals noch das Gesetz der direkten Bestrafung galt. Wir nahmen also Reißaus, um eine Tracht Prügel zu vermeiden. Größere Schäden sind ohnehin nicht entstanden.

Dieser Spielplatz im Mühlengraben wurde uns endgültig verleidet, als uns eines Tages eine ziemlich große Wasserratte verfolgte. Seither sind wir nie wieder im Mühlengraben schwimmen gewesen.

Paul Gockel, Troisdorf

Auf den Spuren römischer Legionäre vor 25 Jahren

In der Zeit vom 30. April bis 23. Mai 1985 hatte ich Gelegenheit, an einem experimentellen archäologischen Experiment teilzunehmen, das in dieser Form bisher noch nicht durchgeführt wurde. Es handelte sich um den Fußmarsch von acht Männern in Bekleidung und Ausrüstung römischer Legionäre auf der Strecke von Verona nach Augsburg (ca. 540 km) aus Anlass des 2000jährigen Stadtjubiläums. Damit sollte der Feldzug der Augustus-Söhne Drusus und Tiberius im Jahre 15 v. Christus gegen die Räter und Vindeliker wiederbelebt werden. Dieser Marsch war als genaue historische Rekonstruktion des antiken Vorbildes angelegt. Bewaffnung, Kleider, Schuhwerk, Marschgepäck - alles war altrömisch bis ins Detail und erregte das Interesse einer breiten Öffentlichkeit an der alten Geschichte.



Die Marschstrecke verlief, von Verona ausgehend, durch das Etschtal über Trient nach Bozen und weiter über den Brenner-Pass nach Innsbruck. Nach dem Grenzübergang bei Scharnitz ging es über Mittenwald, Garmisch-Partenkirchen, Murnau, Weilheim und Königsbrunn bis Augsburg. Dort wurde die Truppe im Goldenen Saal des Rathauses vom damaligen bayerischen Ministerpräsidenten Franz Josef Strauss und dem Oberbürgermeister empfangen und trug sich ins Goldene Buch der Stadt Augsburg ein. Über 16 TV-Teams (darunter Nippon TV und Radio Grönland) begleiteten uns auf der gesamten Strecke und lieferten eindrucksvolle Bilder des Unternehmens. Auch die Presse verhalf uns täglich im voraus an den

Standorten zu riesigen Publikumsaufläufen. Nach Teilnahme am großen Jubiläums-Festzug im Juni 1985 verlief sich die Gruppe und hat auch bis heute keine Veranstaltung mehr gemeinsam durchgeführt. Ich bin oft gefragt worden, was mich eigentlich dazu bewogen hat, damals an einer solchen Aktion teilzunehmen, welche Eindrücke ich dabei gesammelt habe und welchen Problemen und Belastungen ich dabei ausgesetzt war. Das Motiv ist schnell erklärt. Ich befasse mich bereits seit meiner Schulzeit mit der Geschichte allgemein und besonders in den letzten 35 Jahren mit militärhistorischen Entwicklungen in den einzelnen Epochen seit der Antike. Von daher bot sich die Gelegenheit, einen derartigen Marsch selbst mitzumachen, förmlich an. Ein Artikel der „Kölnischen Rundschau“ vom 13. Juli 1984 war die Basis der Kontaktaufnahme zum späteren Leiter der Aktion, Dr. phil. Marcus S. Junkelmann. So begann der römische Teil meiner historischen Erfahrungen. Man muss ganz einfach versuchen, sich in die Situation eines Legionärs der frühen Kaiserzeit hineinzuversetzen, um in etwa verstehen zu können, welche Faktoren auf ihn einwirkten. Er identifizierte sich völlig mit dem maschinenmäßigen Exerzierdrill des Heeres, der die Überlegenheit gegenüber den wild, aber undiszipliniert kämpfenden Barbarenhäufen sicherte. Der geringste Vorstoß, die kleinste Schwenkung wurden in jeder Lage befohlen. Die Soldaten waren ihren Gegnern außerdem waffentechnisch weit überlegen. Der Legionär begriff sehr schnell, dass eine solche Kampfmaschine, der immer mehr Hilfstruppen der unterschiedlichsten Völker integriert wurden, nur mit der bürokratischen Pedanterie seiner Vorgesetzten zu meistern war, jeder Rostfleck an der Waffe, jedes ungestriegelte Pferd oder schlecht gepackte Maultier war bereits eine kleine Katastrophe. Entscheidungen fielen nicht nur durch die Genialität eines Feldherrn, sondern vor allem durch den bis ins Detail durchorganisierten Unterbau. Hier setzen auch meine Eindrücke an. Acht Mann, von einer gemeinsam gestellten Aufgabe getragen, versuchen, die Schwierigkeiten und Härten zu meistern. Die Unterstützung von einem zum anderen verläuft lautlos. Jeder weiß, worum es geht und ist ständig bemüht, seinen Teil zum Gelingen der Aktion beizutragen. Dabei spielen auch die zwischenmenschlichen Beziehungen und Unterschiede eine erhebliche Rolle. Der eine ruhig, realistisch - der andere cholerisch und hoch explosiv -

so prallen die Gegensätze und Charaktere aufeinander, fordern Verständnis und Toleranz. Teamgeist muss erbracht werden. Manchmal geht der Tagesablauf der „Legionäre“ bis zur Leistungsgrenze. Auch diese Klippen müssen gemeinsam gemeistert werden. Der Marsch unter „römischen“ Bedingungen war ganz einfach ein Erlebnis fürs Leben, das ich später, 1991 und 1995, noch einmal in der Pfalz und in der Schweiz wiederholen durfte. Er zeigte deutlich, dass nur im Zusammenspiel der Kräfte solche Leistungen möglich sind. Unsere Vorgänger um 15 v. Christus werden sich ähnlichen Schwierigkeiten gegenüber gesehen haben. Auch sie mussten sich etwas einfallen lassen, um weiterzukommen, allerdings mit einer anderen Motivation. Wir testeten freiwillig unser Leistungsvermögen, die Römer hatten einen staatspolitischen Auftrag zu erfüllen. Der gemeinsam errungene Erfolg war der Höhepunkt des Unternehmens und wirkt auch heute noch, nach 25 Jahren, in jedem Einzelnen von uns nach. Hier wurde mit originalgetreu rekonstruierten Mitteln durch „Legionäre im Selbstversuch“ den Interessenten der heutigen Zeit Geschichte lebendig gemacht. Viel Zeit ist inzwischen vergangen und ich konnte in über 20-jähriger Vortragstätigkeit mein Fachwissen und meine Eindrücke im In- und Ausland an Museen, Schulen, Vereinigungen und Institutionen weitergeben. Durch meine Tätigkeit als Museumspädagoge der Reiss-Engelhorn-Museen Mannheim und an anderen Stationen römischer Geschichte gelang es mir außerdem, einen großen Kreis von bisher wenig Interessierten für die Römer zu begeistern. Unzählige Presseveröffentlichungen, Hörfunk- und TV-Sendungen taten ein Übriges (u.a. der auf dem Internationalen Archäologie-Filmfestival 1994 in Kiel mit dem ersten Preis ausgezeichnete Museumsfilm „Unter römischer Herrschaft“). Über den Alpenmarsch 1985 ist im Philipp-von-Zabern-Verlag Mainz unter dem Titel DIE LEGIONEN DES AUGUSTUS (Der römische Soldat im archäologischen Experiment) ein Buch erschienen, das heute zur Standardliteratur zählt (ISBN 3-8053-0886-8). Wer sich gern einmal selbst mit mir in Verbindung setzen möchte, kann dies gern unter folgender Adresse tun:
Kleiberg 20, 53721 Siegburg, Telefon 0 22 41 /14 67 573 oder miles.buerger@web.de

Horst R. Bürger, Siegburg

Kolumbianisches Abenteuer

Im Verlauf eines beruflich bedingten Aufenthaltes für die 1969 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnete Internationale Arbeitsorganisation (ILO) von 1969 bis 1971 in Kolumbien erlebte Willi Maslankowski, gebürtiger Siegburger, einige aufregende Tage am Karibischen Meer, die ihn tief beeindruckten. Da sie auch von allgemeinem Interesse und Kolumbien betreffend informativ sind, geben wir seine Eindrücke und Erfahrungen in dieser und der nächsten Ausgabe wieder:

„Für unser Projekt der beruflichen Weiterbildung galt es, an der Karibischen See, im Hafen von Santa Marta, zwei neue Peugeot 404 abzuholen und sie nach der 2.610 m hoch gelegenen Hauptstadt Kolumbiens, Bogota, hinaufzubringen. Mit Georges Tate, einem meiner französischen Kollegen, und zwei Chauffeuren, Werkzeugen, Schaufeln, Seilen und Gewehren schwangen wir uns deshalb in den Jet und waren in etwas mehr als einer Stunde unten an der Karibikküste. Auf dem Landwege mit den beiden Fahrzeugen brauchten wir dann für die etwa 1.500 km vier volle Tage Fahrzeit.

Wir begannen unsere Autofahrt entlang der Karibischen See über Barranquilla bis Cartagena. Die Landschaft gleicht sehr stark der südfranzösischen Camargue und wird von einer hervorragenden Betonpiste durchzogen. Lediglich beim Übersetzen mit der Fähre über den Fluss Magdalena, bei dessen Mündung ins Meer, muss man etwas Glück haben, sonst liegt man schon dort einige Tage wartend auf die Überfahrt. Wir hatten das Glück, zügig voranzukommen. Mein französischer Kollege, ein begeisterter Angler und Jäger, hatte unterwegs genug Gelegenheit, seine Schießkünste zu üben, und so kamen wir in Barranquilla mit abgeschossenen Vögeln bepackt an, um diese meinem lieben väterlichen Freund Franz Evers zu übergeben. Spät am Abend erreichten wir die Hauptstadt des Departamentes Bolivar, Cartagena. Diese Stadt war vor mehr als 100 Jahren ein südamerikanisches Eingangstor für die Landung von ca. zwei Millionen Sklaven aus Afrika. Nicht zuletzt daher kommt es, dass der gesamte Küstenstreifen überwiegend schwarze Bevölkerung hat und man sich nicht mehr in Ame-

Nostalgisches

rika, sondern eher in Afrika wöhnt.

In Cartagena sitzt man zum Abend im Club de Pesca und verspeist für 40 Pesos (damals ca. 8,- DM) einen großen Hummer oder eine Languste. Wer nach einigen Flaschen Bier, die das heiße Klima sofort wieder verdunsten lässt, noch keine Lust auf sein Hotelzimmer hat, da einen dort eine lähmende Hitze überfällt, der sucht eines der vielen Lokale auf, um sich bei heißer Musik und „Chicas“ aller Hautfarben von kühlen Getränken erfrischen zu lassen.

Aber da unsere Fahrt schließlich kein Urlaub war, mussten wir am nächsten Morgen bei Sonnenaufgang die meist farbige, musikalische und traditionsreiche kolumbianische Karibienmetropole verlassen und boxten unsere vorzüglichen Peugeotfahrzeuge in Richtung Süden weiter, um gegen Mittag San Onofre zu erreichen. Von San Onofre aus weitet sich die Küste zu einer Halbinsel aus, auf deren Spitze Hein Lüth, ein Hamburger Bekannter von mir, eine Hacienda mit einer Ausdehnung von ca. 10 x 20 km besitzt. Leider mussten wir erfahren, dass wir die ca. 20 km entfernte Hacienda mit Fahrzeugen jeder Art überhaupt nicht erreichen konnten, da die eben erst zu Ende gegangene Regenzeit zu viel Sumpf hinterlassen hatte. Man empfahl uns, weiter südlich einen Ort der Küste anzu- steuern, um von dort mit Pferden auf dem Landwege oder mit einem Boot über das Meer zur Hacienda zu gelangen. Da wir nun schon tief genug in der Tinte saßen, wollten wir die Strapaze auch bis zur Neige auskosten und fuhren also in diesen kleinen Ort, um noch vor Sonnenuntergang ein möglichst schnelles Boot zu suchen. Dass man in dem sonst so geschäftstüchtigen Kolumbien so leicht keines findet, liegt daran, dass die Leute dort unten an der Karibikküste in ihrem Schlaraffenland ein anderes Verhältnis zur Arbeit haben als wir. Schließlich wachsen ihnen die Kokosnüsse und Bananen förmlich in den Mund, und wenn es etwas Kräftigeres sein soll, hat das Hinterland genug Vieh und das Meer genug Fische. Nachdem wir alle Strohhütten untersucht hatten, blieb nur eine interessant, in der der Eigentümer eines funktionierenden Bootes ziemlich betrunken vom vielen „aguardiente“, einem Branntwein, und Rum in seiner Hängematte baumelte. Die Sonne neigte sich dem Horizont, und wir hatten

keine Zeit für die hier übliche Verhandlungstaktik bei einem Geschäftsabschluss und steuerten geradezu auf unser Ziel los. Die Reaktion war gleich null. Schließlich kam die alte Mutter zu Hilfe und brachte den Faulpelz überhaupt erst einmal zu einem Gespräch. Dann luden wir ihn zu einigen kühlen Bierchen ein und kamen schließlich doch noch zu einer Einigung, die ca. 30 km entfernte Hacienda mit seinem Boot am selben Abend anzusteuern.

Als wir dann aber die jämmerliche Nussschale von ca. 70 cm Breite und 4 m Länge als geschnitzten Einbaum mit einem allerdings 35 PS starken Johnson-Außenbordmotor am Strand liegen sahen, da dachte Georges, mein französischer Kollege, an seine beiden Kinder im 1.200 km entfernten Bogotá, und nur noch meine Abenteuerlust, das gute Zureden der Umstehenden und eine in Aussicht gestellte Krokodiljagd ließen ihn seine Zweifel besiegen. Schnell noch hatten wir ein Fass Benzin organisiert, unser wichtigstes Gepäck in einen Koffer gesteckt, die beiden Autos in einem Hof geparkt und schwangen uns in Badehosen und Hemd in die Nussschale, am Ende waren es sieben Leute, die das Abenteuer begannen, nachdem auch noch zwei Schwarze mit Schnapsflaschen bewaffnet auf den Bootsrand kletterten.

Inzwischen hatte die Abendbrise eingesetzt, und vom Meer zogen Gewitter heran, was bedeutete, dass die sonst ruhige Wasseroberfläche sehr schnell an Seegang zunahm. Noch keine 200 m vom Strand weg, schoss unser Boot mit ca. 25 km/h durch einen Wellengang, so dass auch ich jegliche Gewissheit verlor, jemals das Ziel zu erreichen. Es war zwar, wie in den Tropen üblich, herrlich warm, und ein Sprung ins Wasser wäre nichts Schlechtes gewesen, aber in diesem lauern die Haie und besonders die Barracudas mit Heißhunger auf gut genährte Touristen. Das ist es, was einem dieses ansonsten traumhaft schöne Erlebnis einigermaßen versalzt. Vor allem aber greift die Barracuda an, was sich ihr in die Quere stellt, und gilt als gefährlichster Raubfisch dieser Zonen überhaupt. Sie wird bis zu drei Meter lang und hat etwa ein dreimal so großes Gebiss wie ein deutscher Schäferhund. Nachdem die Schwarzen, ebenso wie wir vollkommen nass, die drei Flaschen Schnaps rum gehen ließen,

kamen wir alle in Stimmung und vergaßen die Gefahren. Auch mein vor mir im Boot kauender französischer Kollege wurde mit der Zeit wieder optimistisch, und es gelang mir schließlich, ihn sogar für ein auch mir unbekanntes physikalisches Phänomen zu interessieren: Das von der schnellen Bootsfahrt aufgewirbelte Wasser brachte pausenlos unzählige kleine Funkenentladungen zustande, die sich auch noch einige Sekunden auf unserer nackten Haut sichtbar hielten, nachdem wir das Wasser mit den Händen ins Boot warfen. Ich vermute, dass es sich bei diesem Phänomen um den sogenannten Lenard-Effekt handelt, den man auch Wasserfallelektrizität nennt. Bei schnell gespaltenen größeren Wasserpartikeln kommt es aufgrund unterschiedlicher Spannungsverteilung zu kleinen Funkenentladungen, die in der Nacht wunderschön anzusehen sind."

2. Teil folgt!

Dr. Willi Maslankowski, Königswinter

Kanuten-Oldtimer-Treffen 2009

„Was lange währt, wird“

Wenn Albert und ich uns wieder einmal trafen, wurde auch der Plan für ein gemeinsames Treffen der alten Kanukumpels angesprochen. Aber - und wer von uns kennt dieses Manko nicht - es verging wieder und wieder die Zeit ohne ein Treffen.

Wie erstaunt und erfreut war ich aber, als in den Mails eine Einladung zur Zusammenkunft der ehemaligen „Jugoslawienabenteurer“ auftauchte. Zusage - Termin vormerken - hinfahren!

Am 23. Oktober 2009 trafen sich Albert, Bert, Gerd, Gernot und ich, teils mit - teils ohne Ehepartner, im Bootshaus des STV an der Wahnbachtalstraße.

Die Freude war riesengroß, sich nach langer Zeit einmal wieder in vertrauter Umgebung zu treffen. Was aber führte uns an diesem Freitag im Oktober zusammen?

Vor 47 Jahren, also genau 1962, machten sich vier junge Kanuten aus Siegburg zusammen mit zwei Kanutinnen und drei Kanuten aus der Bonner Gegend auf "ins wilde Kurdistan".

Zunächst ging es nach Österreich auf die Drau, die von Lienz bis Rosegg bei reißendem Wasser

befahren wurde. Kurz vor dem Einsetzen der Boote in die Drau hörten wir vom plötzlichen Tod der „Super-Sex-Bombe“ Marilyn Monroe. Für uns Jungs ein Schock, aber wir wollten ja einen Teil der Welt mit dem Kanu entdecken und hatten somit für Trauer wenig Zeit.

In Rosegg nahmen wir Abschied von der Drau, verpackten unsere Klamotten im Ford Transit und VW Käfer und erreichten über den Loibl Pass (34% Gefälle) Kranj (Slovenien) an der Sava. Der Sava (Save) folgten wir mit unseren Booten über Ljubljana nach Litija.

Als nächsten Fluss, den es zu befahren galt, hatten wir uns die kroatische Krka ausgewählt. Nach etlichen Hindernissen, Problemen und Zwischenfällen, über die ich später einmal berichten werde, erreichten wir Sibenik an der Adriaküste. Hier konnten wir uns ein paar Tage von den Strapazen der „Inlandsdurchquerung“ erholen.

Der Urlaub ging zu Ende, wir mussten zurück. In der Nähe von Zadar blieb der Ford Transit mit Differentialbruch liegen. Einem einheimischen „Kunstschlosser“ gelang es, innerhalb von drei Tagen den Schaden mittels Provisorium zu beheben.

Jedenfalls hat das Provisorium länger seinen Dienst erfüllt als die Karosseriebleche.



Auf der Reise wurden ein Videofilm gedreht und eine Menge Diapositive erstellt.

Diese Reiseeindrücke konnten zu unserer aller Freude am 23. Oktober 2009 nach 47 Jahren „wiederbelebt“ werden.

Auch existiert noch ein Artikel aus dem Kölner Stadtanzeiger vom 17. Oktober 1962 mit der Überschrift: „Kanus auf Esel verladen - vier Kanuten des STV befahren schwierigen Fluss in Jugoslawien“.

Ein aufregender Abend ging mit Erzählen, Erinnerungen und Plänen für die Zukunft leider allzu schnell vorüber. In diesem Jahr werden wir zu einer gemeinsamen Tour auf der Lahn starten - fest versprochen!

Helmut Bleifeld - Bacharach

**PC- und Internet-Anwendungen
effektiv lernen!**

Hallo liebe Seniorinnen und Senioren,

Sie möchten gerne lernen, mit einem Computer umzugehen oder im Internet zu surfen oder zu chatten?

Sie haben Berührungsängste? Sie meinen zu alt zu sein?

Gibt es nicht!!

Ich helfe Ihnen beim Start der Computer- und Internet-Anwendungen nach Ihren Wünschen und komme auch gerne zu Ihnen nach Hause! Auch beim Kauf eines PC und der Installation sowie bei Problemen eines bereits vorhandenen PC stehe ich Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

Nur Mut!

Ein Anruf zur Terminvereinbarung genügt!

Comp-I-S Computer- & Internet-Service
Renate Ballensiefen

Hohenzollernstraße 5, 53721 Siegburg

Tel.: 02241 / 958330 Fax: 02241 / 958331

E-Mail: r.ballensiefen@comp-i-s.de

Internet: <http://www.comp-i-s.de>



**WAS HIER FEHLT,
IST IHRE SPENDE.**

Damit **ÄRZTE OHNE GRENZEN** in Krisengebieten und bei Katastrophen Leben retten kann – spenden Sie mit dem Verwendungszweck „Ohne Grenzen“.

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin

Spendenkonto 97 0 97
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00

www.aerzte-ohne-grenzen.de



MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.

Finanzielle Sicherheit im Pflegefall!

Sorgen Sie frühzeitig vor mit dem exklusiven **Pflegekonto** – einem Kooperationsprodukt der

**Informieren
Sie sich jetzt!**

BB Bank

Grantham Allee 2–8, 53757 Sankt Augustin
Telefon (0 22 41) 92 95-0

Debeka

Wilhelmstraße 28, 53721 Siegburg
Telefon (0 22 41) 59 55-0



Diabetiker-Schuhe ☎ 02241-57878

Mit Rezept kann ein Teil der Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.
Wir beraten Sie gerne bei einer kostenlosen Tasse Kaffee. Rufen Sie uns an!

Modernstes computerunterstütztes Fußscan-System

Einlagen, Kompressionsstrümpfe, Fuß-u. Kniebandagen,
Orthop. Maßschuhe, Orthop. Veränderungen an Normalschuhen, Schuhreparatur



ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK  **Klauenbach** Am Krankenhaus Siegburg, Ringstr. 42 Mo.-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr - Parkhaus nebenan!

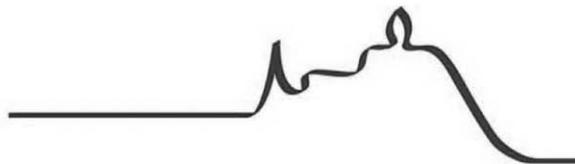
Gut.

- Sicherheit
- Vertrauen
- Nähe

Kreissparkasse.

KREISSTADT SIEGBURG

SENIORENZENTRUM SIEGBURG GMBH



Das Zuhause von morgen planen...

- **Stationäre Pflege**
206 Betten
- **Behüteter Bereich**
- **Wohnen im Seniorenzentrum**
40 kleine und 12 große Apartments
- **Kurzzeitpflege**
- **Ambulante Pflege**



Seniorenzentrum Siegburg GmbH

Friedrich-Ebert-Str. 16

53721 Siegburg

Telefon: 02241 2504-0, Fax: 02241 2504-2505

E-Mail: info@seniorenzentrum-siegburg.de

Besuchen Sie uns im Internet:

www.seniorenzentrum-siegburg.de

„Ich geh doch nicht ins Altenheim!“

Wenn diese Aussage von Ihnen stammen könnte, werden Sie sich in unserer Nova Vita Residenz wohlfühlen. Ganz individuell präsentiert sich unsere Seniorenresidenz in den historischen Räumlichkeiten des Collegium Leoninum. Sie bietet ihren Bewohnern unabhängiges Wohnen in seniorengerechten Wohnungen, zentral gelegen in der Bonner Innenstadt und in stilvollem Ambiente.



Unsere Residenz bietet ihren Bewohnern:

- zentrale Lage
- offene, menschliche Atmosphäre
- stilvolles Ambiente
- unabhängiges Wohnen in seniorengerechten Wohnungen
- maximale Sicherheit
- freiwillige Hilfe - und Dienstleistungsangebote
- stationäre Pflege

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns doch einfach mal.
Wir freuen uns auf Sie!



Nova Vita Residenz Im Leoninum Bonn
Noeggerathstraße 34 • 53111 Bonn • Tel.: 0228 / 6298 0 • bonn@novavita.com

www.novavita.com

... und das

Leben lacht!



Parodontologie & Erwachsenenprophylaxe

Auf Wunsch kommen wir
gerne zu Ihnen nach Hause!

Mühlenstraße 6 A
gegenüber
St. Servatius
53721 Siegburg

Tel: 0 22 41- 97 55 55
Fax: 0 22 41-97 55 56
praxis@dr.ferrier.de
www.dr.ferrier.de

DR. MED. DENT.
CATO FERRIER
ZAHNARZT



Förderer der „65er Nachrichten“

Optiker
Hilbich

Sie sehen – Wie gut Sie aussehen

Optiker Hilbich · Kaiserstraße 17 · D-53721 Siegburg · Telefon (0 22 41) 6 23 97