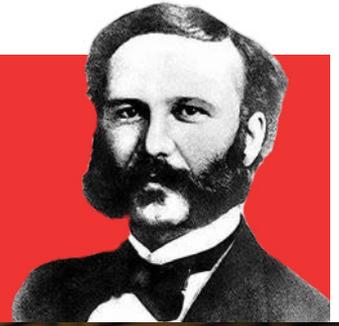


Henry's Magazin



Top-Storys

- Fackellauf nach Solferino
- Radfahren im „Haus der Generationen“
- Serie: Weltreligionen - Der Hinduismus

Inhalt

- 2 Inhalt, Impressum
- 3 Vorwort/ Ihre Ansprechpartner
- 4 Fackellauf nach Solferino
- 6 Radfahren im „Haus der Generationen“
- 7 Wir haben Abschied genommen
- 8 Sommermythen auf der Spur
- 10 Gastbeitrag des Bezirksbürgermeisters Marc Gräf
- 11 Unser Insektenhotel
- 12 Serie Weltreligionen: Der Hinduismus
- 14 Im Rückblick
- 16 Sinfonische Glanzleistungen
- 17 Lebensweisheiten
- 17 Wer weiß denn sowas?
- 18 Am Wegesrand entdeckt: Die Schlehe
- 19 Gedicht
- 20 Rätselspaß und Humor



Liebe Leserinnen und Leser,

Der Sommer naht mit großen Schritten. Die Bäume sind wieder grün, die Temperaturen steigen - die schönste Zeit des Jahres ist da. Zum Beispiel können Sie jetzt ein neues Gerät nutzen, das Radfahren zu nahen oder auch weit entfernten Zielen ermöglicht, ohne sich vom Fleck bewegen zu müssen. erst in der nächsten Ausgabe. Nun erstmal viel Spaß beim Lesen des neuen „Henrys Magazin“ und bleiben Sie gesund!

Passend dazu lädt unser „Henrys Magazin“ Sie wieder zum Schmökern ein. In dieser Ausgabe erfahren Sie, was ein Fackellauf in Italien mit dem Roten Kreuz zu tun hat, welche Sommermythen nicht unbedingt wahr sind und außerdem gibt es Wissenswertes aus dem „Haus der Generationen“. Außerdem blicken wir auf vergangene Aktionen der letzten drei Monate zurück, wie den Besuch des Kleidershops oder der Bochumer Symphoniker. Im Juli wird unsere Einrichtung eine neue Leitung bekommen. Mehr dazu verraten wir aber



Ihr
Holger Boehnert
Vorstand DRK Bochum

Ihre Ansprechpartner im Haus

<p>Zentrale/ Empfang Tel: 0234/ 9445-0 E-Mail: zentraleah@drk-bochum.de</p>	<p>Fragen zum Einzug: Timm Schmieder Tel: 0234/ 9445-202 E-Mail: aufnahme@drk-bochum.de</p>	<p>Anregungen oder Kritik: Corinna Malchin Tel: 0234/ 9445-208 E-Mail: feedback@drk-bochum.de</p>
<p>Einrichtungsleitung: Holger Boehnert Tel: 0234/ 9445-205 E-Mail: einrichtungsleitung@drk-bochum.de</p>	<p>Fragen zur Küche: Davis Held Tel: 0234/ 9445-217 E-Mail: kueche@drk-bochum.de</p>	<p>Pflegedienstleitung: A.Wittwer-Brandt/ M. Odrobina Tel: 0234/ 9445-210 E-Mail: pdl@drk-bochum.de</p>
<p>Ist etwas kuputt? Brauchen Sie etwas? Martina Effers Tel: 0234/ 9445-206 E-Mail: m.effers@drk-bochum.de</p>	<p>Fragen zu Sozialem Dienst, Veranstaltungen, Aktionen: Janosch Müller Tel: 0234/ 9445-243 Email: j.mueller@drk-bochum.de</p>	<p>Fragen zur Wäscherei: Monika Jeglinski Tel: 0234/ 9445-225 E-Mail: waescherei@drk-bochum.de</p>

Impressum

Herausgeber: **Deutsches Rotes Kreuz** | DRK-Kreisverband Bochum e.V. | Haus der Generationen
An der Holtbrücke 2-6, 44795 Bochum
Tel.: 0234/ 9445-0,
E-Mail: presse@drk-bochum.de
www.drk-bochum.de
V.i.S.d.P.: Holger Boehnert, Vorstand
Titelfoto: C.Seibel/ DRK Bochum

Redaktion: Holger Boehnert (hb), Irmgard Herz (ih), Janosch Müller (jm), Christian P. Seibel (cs), Jutta Kellermann (jk), Manfred Butterbach (mb), Erika Dederke (ed)

Erscheinungsweise: 4-mal im Jahr
Auflage: 500 Exemplare
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeber wieder.
Ausgabe: Nr.6 - 02/2022

Foto: R.Hoernig

Foto: C.Seibel/ DRK-Bochum

Fackellauf nach Solferino

Seit 1992 findet im norditalienischen Solferino ein Fackelzug statt. Dieser Ort ist die Geburtsstätte der Idee des Roten Kreuzes.

Es war am 24. Juni im Jahre 1859, als der Schweizer Geschäftsmann Henry Dunant Zeuge einer der blutigsten Schlachten der Weltgeschichte wurde. Für ihn war sofort klar, dass allen Verwundeten sofort geholfen werden müsse. Also organisierte er mit einigen Gleichgesinnten die Versorgung in einer Kirche unweit des Schlachtfeldes. Aus dieser Aktion entstand der Wille, allen Betroffenen von Kriegen oder Katastrophen sofort medizinische Hilfe zukommen zu las-



Die Fackel reiste bis zum 24. Juni von Berlin nach Solferino.



Vlnr: Sebastian Bunse und Regina Klose (DRK-Kreisverband Unna) übergaben im Beisein von Bezirksbürgermeister Marc Gräf die Fackel an Dr. Ottilie Scholz (Präsidentin Kreisverband Bochum). Markus Schulte-Dück (Leiter der Rotkreuzgemeinschaft Bochum-Nord), Vorstand Holger Boehnert, Quartiersprojektleiterin Anna Wischnewski, Ehrenamtlerin Pauline Lau und Rikscha-Pilot Christoph Lux freuen sich über die Ankunft.

sen, egal welcher Nationalität sie auch seien. Hilfe für alle sollte es sein.

Daraus entwickelte sich schnell die Rotkreuz-Bewegung, die inzwischen weltweit aktiv ist.

Zum Fackelzug (ital. „fiaccolata“) kommen jährlich über 10.000 Rotkreuz-Aktive. Da es nicht für alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in Deutschland die Möglichkeit gibt, dabei zu sein, wurde vor

zwei Jahren der „Fackellauf nach Solferino“ ins Leben gerufen. Wie bei einem Staffellauf wird eine Ölfackel durch alle Landesverbände des Deutschen Roten Kreuzes getragen. Unterwegs haben sich alle Verbände spannende Aktionen einfallen lassen, um die Fackel gebührend zu begrüßen.

Dieses Jahr startete die Fackel am 16. Februar als „Licht der Hoffnung und Menschlichkeit“

in Berlin. Am 25. April wurde sie von zwei Vertretern des DRK-Kreisverband Unna e.V. nach Bochum gebracht. Präsidentin Dr. Ottilie Scholz nahm sie am Ehrenamts- und Katastrophenschutzzentrum entgegen. Mit einer Fahrrad-Rikscha des Quartiersprojektes wurde sie dann durch Weitmar gefahren, unter anderem auch am „Haus der Generationen“ vorbei.

Am nächsten Tag ging es dann mit der Rikscha weiter bis nach Wattenscheid. An der ehemaligen Zeche Holland warteten bereits die Kolleginnen und Kollegen des dortigen Kreisverbands.

Hier wurde die Fackel auf einem mit Kohle dekorierten Bolterwagen befestigt und durch die Wattenscheider Innenstadt gezogen. Auch zwei Schulen wurden dabei besucht.

Dieser Fackellauf ist auch eine schöne Art, auf das Deutsche Rote Kreuz und die Arbeit der vielen ehrenamtlich Aktiven aufmerksam zu machen. (cs)



Vlnr: Markus Schulte-Dück und Pauline Lau (KV Bochum), Rikscha-Pilot Christoph Lux, Jens Ebert, Tanja Knopp und Ralf Frede (KV Wattenscheid), Bezirksbürgermeister Hans-Peter Herzog, Rikscha-Pilotin Anna Wischnewski und Fackelträger Frank Kerkhoff (KV Bochum) bei der Übergabe an der ehemaligen Zeche Holland in Wattenscheid.

Fotos: C.Seibel / DRK Bochum

Radfahren im „Haus der Generationen“

Im Wohnbereich Finefrau kann man nun durch viele Städte mit dem Rad fahren, ohne sich vom Fleck zu bewegen. Der Computer macht's möglich.

„Wenn es bergauf geht, muss man auch etwas stärker treten!“ Wolfgang Hohneiker wohnt seit zwei Jahren im „Haus der Generationen“ und ist begeistert von dem neuen Angebot: Auf einem großen Fernseher kann man sich Fahrradrouten aussuchen und schon kann man in die Pedale treten, die an einem Gestell mit Lenker und Funktionstasten befestigt sind.

Man bewegt sich durch Städte wie Dortmund, Hattingen oder Amsterdam, aber auch Rom, New York oder Sydney stehen zur Auswahl. An manchen Stellen werden Informationen über Sehenswürdigkeiten eingeblendet oder man kann selber wählen, ob die Fahrt nach rechts oder links weitergehen soll. Wer es etwas ausgefallener mag, kann mit dem „Fahrrad“ auch eine Tour über die



Wolfgang Hohneiker (vorne) zeigt Katharina Jongebloed (Leiterin Quartiersprojekt „Miteinander und nicht allein“), den Quartiersbüro-Praktikanten Priscilla Kyeremateng und Luis Schneider sowie Quartiersbüro-Leiterin Anna Wischnewski (hinten, von links nach rechts) wie er virtuell durch Hattingen radelt.

Spree machen oder unter Wasser ein Korallenriff erkunden.

Das System der holländischen Firma Bikelabyrinth stellt ca. 600 Routen zur Verfügung, die ständig aktualisiert und erweitert werden. Jede Tour ist zwischen 10 und 30 Minuten lang. Die Stärke des Tretens lässt sich einstellen. Auch ein Automatikmodus ist möglich, der ohne aktives Treten auskommt, aber über die Pedale die Beine bewegt. Eine Art der Bewegungsmotivation, die Spaß macht.

Anna Wischnewski, Leiterin des Quartiersprojekts des DRK-Kreisverband Bochum e.V. in Weitmar erklärt: „Es fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Kommunikation.“ Das kann Wolfgang Hohneiker nur bestätigen: „Wenn ich hier fahre, kommen schon mal andere Bewohner vorbei, gucken zu und es entstehen Unterhaltungen über Urlaube oder die Sehenswürdigkeiten, an denen man gerade vorbeifährt.“ Für Gesprächsstoff sorgt auch das integrierte Quiz, bei dem man

Foto: C.Seibel/ DRK Bochum

Städte, Länder oder Sehenswürdigkeiten erraten kann.

Auch eigene Fahrradrouten können eingespeist werden. „Wir suchen noch Menschen, die mit Handy oder Helmkamera durch ihre Nachbarschaft fahren und so kleinere Routen in der näheren Umgebung aufzeichnen“, sagt Anna Wischnewski.

80% der Kosten dieser nicht

ganz preiswerten Anschaffungen konnten mit Unterstützung der Deutschen Postcode Lotterie gedeckt werden. Damit ist der Betrieb für die nächsten fünf Jahre gesichert.

Wer das Radfahrerlebnis einmal ausprobieren möchte, kann sich bei Anna Wischnewski (Tel. 0234 9445-140) und einen Termin absprechen. „Wir möchten das Angebot auch den

Menschen im Quartier zugäng-

lich machen“, sagt sie.

Für Wolfgang Hohneiker ist die virtuelle Radtour ideal. „Wenn mir mal langweilig ist, gehe ich kurz rüber und radel ein bisschen. Das ist viel besser als nur stures Treten auf einem stationären Fahrrad. Und jetzt fahre ich mal durch Sydney. Da bin ich nämlich auch wirklich schon gewesen.“

Dann gute Fahrt! (cs)

Wir haben Abschied genommen

In den vergangenen Monaten haben uns einige liebgewonnene Bewohnerinnen und Bewohner für immer verlassen. Wir denken an sie.



Hedwig Alester (83), Zofia Ali (81), Ilse Hedwig Bischoff (86), Ursula Böhm (95), Eva Ursula Butzmann (89), Elmar Czys (91), Brunhilde Danielczik (99), Elisabeth Etringer (84), Emmi Hintzmann (94), Herbert Kagel (82), Gertrud Kanthofer (97), Käthe Anna

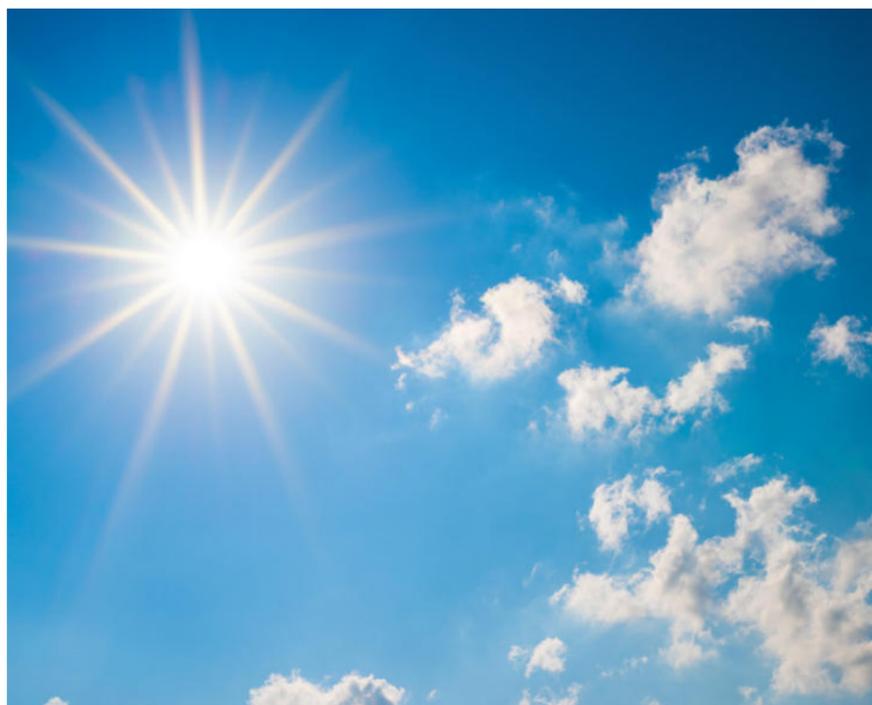
Koch (93), Marianne Komusin (87), Brigitte Kruck (81), Elisabeth Ludowika Leimann (94), Horst Bruno Lenk (96), Elisabeth Liedtke (87), Helmut Meiritz (83), Jürgen Anton Michalak (75), Horst Mül-

ler (88), Erika Anni Rapsch (80), Ingeborg Reußner (89), Antje Störk-Nixdorf (75), Werner Szonnell (90), Horst Kurt Paul Tessmer (95), Renate Wahl (86), Gerda Maria Willer (87)

Foto: C.Seibel/ DRK Bochum

Sommermythen auf der Spur

Wer kennt das nicht: Behauptungen, die wir schon einmal gehört haben und von denen wir überzeugt sind, dass sie stimmen. Weil wir es nicht anders kennen, weil wir es von unseren Eltern oder Großeltern so gelernt haben. Was ist aber wirklich Wahres dran? Und was sind nur Mythen? Wir widmen uns einigen Sommermythen und klären auf.



Um die heiße Jahreszeit ranken sich viele Mythen.

Im Schatten kriegt man keinen Sonnenbrand

Das stimmt so nicht. Auch im Schatten bekommt man laut Dermatologen immer noch 50 Prozent der UV-Strahlung der Sonne ab. Ob der Schatten durch einen Baum oder ein Zeltdach zustande kommt, ist dabei nicht ausschlaggebend. Auch bei bewölktem Himmel kommen immer noch genug UV-Strahlen bis zu uns, dass wir uns ohne Sonnenschutz einen Sonnenbrand zuziehen können. Zumindest bei längerem Aufenthalt draußen. Wer sich draußen aufhält im Sommer, tut also gut daran, sich gegen Sonnenbrand zu schützen.

Mücken mögen „süßes“ Blut Manche Menschen werden öfter gestochen als andere. Dies hat aber nichts mit „süßem“ Blut zu tun. Mücken suchen sich ihre Opfer nach dem Geruch. Im Schweiß ist ein bestimmter Stoff enthalten, der Mücken anlockt. Manche produzieren davon mehr als andere – und werden deshalb leider schneller zum Mückenopfer. Forscher haben auch heraus gefunden, dass Menschen mit höherer Körpertemperatur ebenfalls einen besonders leckeren Duft für die Insekten abgeben und deshalb

häufiger gestochen werden als andere.

Blumengießen: Kein Wasser auf die Blätter

In der Sonne wirken Wassertropfen auf den Blättern von Blumen teilweise wie kleine Brenngläser und verbrennen die Pflanzenteile. Außerdem fördert die Feuchtigkeit die Bildung von Pilzschädlingen, die die Blume kaputt machen. Tipp: Beim Blumengießen die Blätter hoch halten und das Wasser direkt auf die Erde gießen.

Foto: © istockphoto.com/ Xurzon

In der Sonne sollte man nichts Schwarzes tragen

Hier kommt es darauf an, was man vermeiden möchte. Weißes reflektiert in der Sonne, Schwarzes nimmt das Sonnenlicht auf. Insofern spricht einiges dafür, dass es einem in schwarzer Kleidung wärmer wird als in weißer oder heller. Möchte man sich allerdings vor UV-Strahlung schützen kommt es nicht unbedingt auf die Farbe der Kleidung an, sondern darauf, wie dicht sie gewebt ist. Ein weiterer Faktor kann eine Rolle spielen: Der Körper kühlt, indem er Wärme abstrahlt (wir schwitzen). Bei heller Kleidung wird die Wärme auf die Haut zurück geworfen. Dunkle, lockere Kleidung kann also hier auch ein Vorteil sein. Fazit: Schwarz ist nicht schlechter als Weiß in der Sonne. Es kommt immer auf verschiedene Faktoren an.

Nach Kirschen und Eiscreme sollte man kein Wasser trinken

Woher diese Aussage ursprünglich stammt lässt sich heute nicht mehr wirklich begründen. Man vermutet, dass es mit der Hygiene und teilweise schlechteren



Obst ist im Sommer ein beliebter Snack für zwischendurch.

Wasserqualität in früheren Zeiten zusammen hängt. Wissenschaftlich spricht nichts dagegen, nach Kirschen und Eis Wasser zu trinken.

Wer nasse Badesachen trägt, riskiert eine Blasenentzündung

Richtig. Eine Blasenentzündung entsteht zwar nicht durch Nässe oder Kälte, aber durch Bakterien, die in die Blase gelangen. Durch die entstehende Nässe beim Schwimmen wird die Ausbreitung von Bakterien begünstigt.

Sonnencreme verhindert, dass man braun wird

Hier handelt es sich eindeutig um

einen Mythos. Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor 10 hält etwa 90 Prozent der UV-Strahlung ab, bei Lichtschutzfaktor 50 sind es 98 Prozent. Trotz Sonnenschutz bekommt die Haut also immer etwas Strahlung ab und wird braun. Viel wichtiger ist aber, dass die Haut bei Benutzung von Sonnenschutzprodukten vor Schädigungen zum Beispiel durch einen Sonnenbrand geschützt ist.

Nach dem Essen 2 Stunden warten vor dem Schwimmen

Zumindest nach einer ausgiebigen Mahlzeit sollte man besser zwei Stunden mit dem Schwimmen warten. Nach dem Essen ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt. Der Blutfluss in Richtung Magen verstärkt sich, die Muskeln sind weniger durchblutet. Das kann sich auf die Leistungsfähigkeit auswirken oder auch Krämpfe erzeugen. In tiefem Wasser kann so etwas dann sogar lebensbedrohlich sein. Wer hingegen nur einen kleinen Snack zu sich genommen hat, hat wahrscheinlich nichts zu befürchten. (ih)

Foto: © istockphoto.com/ Preto_perola

Gastbeitrag des Bezirksbürgermeisters Marc Gräf

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich mache seit vielen Jahren mit viel Herz Kommunalpolitik in Bochums Südwesten. Ich wohne und lebe hier ziemlich gerne, und möchte Sie über interessante Veränderungen in Ihrem Stadtteil informieren und Sie anregen, die Neuerungen zu nutzen und die aktuellen Planungen zu verfolgen, denn Sie sind ja die Menschen, für die es gilt, sich einzusetzen um das Lebensumfeld zu gestalten.

Um in Weitmar ein weiteres Erholungsgebiet zu schaffen, wird auf dem ehemaligen Gelände der Deponie der Springorum-Klimapark errichtet, und zwar so, dass viel Naturfläche und das Landschaftsbild erhalten bleiben. Dieser Klimapark wird eine gute Freizeitmöglichkeit für Jung und Alt werden. In diesem Zusammenhang überlegen wir auch die Anbindung des „Haus der Generationen“.

Wenn Sie dort oder in ande-

ren Grünanlagen unterwegs sind, suchen Sie sicher auch gerne eine Bank zum Verweilen. Über das stadtweite 1000-Bänke-Programm werden wir auch in Weitmar noch einige Bänke aufstellen.

Die Springorumtrasse führt die Radfahrer mittlerweile bis nach Dahlhausen, ohne die Straße zu benutzen und wird gut und gerne angenommen.

Zur Verbesserung des Brandschutzes bauen wir an der Hattinger Straße nicht nur eine Feuerwache mit Löschfahrzeug, Drehleiter und Rettungsboot, sondern auch eine Rettungswache mit Krankenzug. Sicherheit geht unbedingt vor!

Auf diese Weise setze ich meine Arbeit, mein Wirken mit der Bezirksvertretung im Südwesten - also in Linden, Dahlhausen und Weitmar gerne fort und habe da noch eine gut gefüllte Liste, die mich stetig antreibt und begleitet auf unserem gemein-



Bezirksbürgermeister Marc Gräf
samen Weg, unseren Lebensraum noch ein bisschen lebenswerter und gemütlicher zu gestalten.

Gerne bringen auch Sie sich mit Ihren Anregungen und Ideen ins Geschehen ein. Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich gerne an. Unter der Rufnummer 910-8912 oder 910-8915 werden Ihre Anregungen entgegengenommen. Als Alternative dürfen Sie gerne Ihren Sozialen Dienst als Vermittlungskontakt nutzen.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr
Marc Gräf

Foto: Büro Bezirksbürgermeister/ Michael Grosler

Unser Insektenhotel

Im Jahr 2020 erarbeitete die Werkstattgruppe vom „Haus der Generationen“ unter der Anleitung von Janosch Müller ein Insektenhotel als Upcycling-Projekt. Das bedeutet, dass aus alten Materialien, die unter anderen Umständen entsorgt worden wären, ein neues Produkt geschaffen wurde.

So entstand zum Beispiel durch die Wiederverwendung von alten Schränken und Fußbodenmaterialien das Insektenhotel. Auch als Zeichen für Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein sollte es seinen Platz inmitten unserer Einrichtung finden. Müller: „Es freut mich sehr, dass wir nach zwei Jahren sehen, wie gut das Insektenhotel angenommen wurde und dass anfängliche Bedenken, dass eine Vielzahl von Insekten unsere Bewohnerinnen und Bewohner belästigen würden, nicht eingetreten sind.“

Was ist ein Insektenhotel?
Ein Insektenhotel bietet einer



Insektenhotels dienen zum Beispiel Wildbienen, Schmetterlingen, Marienkäfern und Ohrwürmern als Unterschlupf.

Vielzahl von Insekten einen geschützten Brut- und Wohnplatz. Durch das Befüllen der einzelnen „Fächer“ mit unterschiedlichen Naturmaterialien wie z.B. Holzwolle, Schilf oder Stöcken, werden geeignete Behausungen zum Schutz der Artenvielfalt geschaffen. Zu den häufigsten Bewohnern eines Insektenhotels zählen Schmetterlinge, Ohrwürmer, Wildbienen und Marienkäfer.

Auch wenn Insekten für viele Menschen eher als lästig empfunden werden, sind sie doch wichtig für das ökologische Gleichgewicht. Einsätze von Pestiziden machen es den Insekten schwer, einen angemessenen Platz zu finden. (jm/cs)

Serie Weltreligionen: Der Hinduismus

Im vierten Teil unserer Weltreligionen-Serie befassen wir uns mit der drittgrößten Religionsgemeinschaft: Dem Hinduismus.

Rund eine Milliarde Menschen zählen zu den Hindus. Die meisten leben in Indien. Der Begriff „Hinduismus“ ist eigentlich ein Sammelbegriff aus Zeiten der britischen Kolonisation, um alle Menschen zu bezeichnen, die einer indischen Religion angehören. Den Kolonialisten fiel nicht direkt auf, dass es sich hier um verschiedene Religionen handelte, weil alle friedlich nebeneinander lebten.

Der Begriff „Hindu“ ist eine alte persische Fremdbezeichnung für die Menschen, die jenseits des Flusses Indus lebten. Die meisten Hindus bevorzugen für ihre Religion den Begriff *Sanatana Dharma*, was soviel wie „das ewige Gesetz“ bedeutet.

Im Hinduismus gibt es verschiedene Strömungen, die



Farbenfroh und vielfältig sind die verschiedenen indischen Religionen, die unter dem Wort „Hinduismus“ zusammengefasst werden.

teilweise auch atheistisch sein können. Allen gemeinsam ist, dass sie nicht auf einen Religionsstifter (wie z.B. Jesus im Christentum) zurückgehen, sondern sich über 4000 Jahre aus alten Riten und Gebräuchen entwickelt haben.

Manche Strömungen glauben an einen obersten Gott, genannt Ishvara („der höchste Herr“), dem auch Götter, Halbgötter, Engel, himmlische Wesen oder Geister unterstellt sein können (genannt Devas). Insgesamt soll es allein in Indien rund 330 Millionen Götter

geben. Besonders wichtig ist das „Brahman“, der höchste kosmische Geist. Brahman ist eine Kraft, die unbeschreibbar, unerschöpflich, allwissend, allmächtig, nicht körperlich, allgegenwärtig, ohne einen Anfang und ohne ein Ende in allen Dingen enthalten ist. Diese „Göttlichkeit in allem“ erklärt auch, warum es unter den Hindus verhältnismäßig viele Vegetarier gibt: Es ist verwerflich, ein Lebewesen zu töten. Kühe gelten zum Beispiel als heilige Tiere. Außerdem könnte in

einem Tier oder einer Pflanze der Geist eines verstorbenen Verwandten stecken.

Insgesamt ist der Hinduismus auf Gewaltlosigkeit ausgerichtet. Alle Taten wirken sich auf das Leben aus – gute wie böse. Das nennt man „Karma“. Gutes Karma sorgt dafür, dass das nächste Leben besser wird. Wiedergeburt ist in einigen Strömungen des Hinduismus ein wichtiger Aspekt. Nur durch Wiedergeburt ist zum Beispiel auch ein sozialer Aufstieg möglich.

Durch das sogenannte Kastensystem werden soziale Schichten voneinander getrennt. Ganz oben stehen Brahmanen (Priester und Gelehrte), dann folgen Kshatriyas (Krieger, Aristokraten, Landbesitzer), Vaishyas (Händler, Geschäftsleute, Handwerker) und schließlich Shudras (Diener, Knechte, Tagelöhner). Ganz unten stehen die „Dalits“ („Unberührbare“), die sich um Müll und Fäkalien kümmern müssen. Im allgemeinen ist es ver-

boten, einen Beruf einer anderen Kaste auszuüben oder jemanden aus einer anderen Kaste zu heiraten. In diese Kasten wird man hineingegeben und bleibt ein Leben lang.

Da es kein religiöses Oberhaupt gibt, sind für solche Fragen Gurus, Pandits und Pujaris zuständig. Der Guru ist eher ein Lehrer, der sich um philosophische Fragen und Wissensvermittlung kümmert. Pandits sind Schriftgelehrte, die die alten Schriften erklären. Pujaris führen die religiösen Rituale aus.

In Deutschland leben rund 100.000 Hindus. Ein Großteil sind tamilische Flüchtlinge, die dem Bürgerkrieg in Sri Lanka in den 80er Jahren entgehen wollten.

Eine hinduistische Form der Meditation ist Yoga. Sie hat es inzwischen sogar in reguläre Fitnessstudios geschafft und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

(cs)

Feste und Feiertage

Shivaratri

Dieses Fest wird zu Ehren der Göttin Shiva gefeiert. Meist im Februar oder März.

Holi („Das Fest der Farben“)

Das Holifest begrüßt den Frühling. Es kann bis zu 16 Tage dauern. Am zweiten Tag bewerfen sich die Menschen traditionell mit Farbbeuteln, gefärbtem Mehl oder buntem Wasser. So wird der trübsinnige Winter verabschiedet.

Guru Purnima

Im Juni/Juli werden an diesem Tag die spirituellen Lehrer („Gurus“) geehrt.

Ganesh Chaturthi

Hier wird der Geburtstag von Ganesha, dem Gott der Weisheit, des Wohlstandes und des Glücks, gefeiert. Das Fest, findet im August/September statt und kann bis zu zehn Tage dauern.

Diwali („Lichterfest“)

wird im Oktober/November gefeiert und aufgrund der festlichen Atmosphäre oft mit Weihnachten verglichen. In manchen Regionen in Indien gilt es auch als Neujahrsfest.

Im Rückblick



Frühlingsfeste sind immer wieder etwas Schönes. Vor allem, wenn sie nach der Corona-Zeit endlich wieder auf den Wohnbereichen gefeiert werden können.

Zum Beispiel auf dem Wohnbereich Finefrau. Dort hatten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialen Dienstes wieder einiges einfallen lassen, um der trübsinnigen Winterzeit zu entgehen. Mit Kaffee, Kuchen und bunten Basteleien wurde hier der Frühling begrüßt. (cs)



Mit fröhlichen bunten Farben wurde der Frühling begrüßt.

„Wenn Sie nicht zu uns kommen können, kommen wir eben zu Ihnen!“ Das haben sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Kleidershops „Lieblingsstücke“ gedacht.

Normalerweise ist das Team des Kleidershops an der Huestraße in der Innenstadt zu finden. Doch diesmal kam es ins „Haus der Generationen“ und brachte gebrauchte und neue Damenkleidung zu günstigen Preisen mit. Da konnte nach



Viel Auswahl gab es beim Besuch des Kleidershops „Lieblingsstücke“ im Großen Saal des „Haus der Generationen“.

Herzenslust gestöbert und anprobiert werden. Viele schöne Stücke fanden auch schließlich eine neue Trägerin. Und weil die Aktion so gut ankam, ist eine Wiederholung nicht ausgeschlossen. (cs)

Jetzt wird es noch bunter hinter dem „Haus der Generationen“!

Eine grüne Wiese ist schön. Aber eine Wiese mit vielen bunten Blumen erfreut das Auge noch mehr. Deshalb wurde nun in einem abgetrennten Bereich eine Wildblumenwiese auf der großen Grünfläche eingesät. Zusammen mit vielen Bewohnerinnen und Bewohnern machten sich Anna Wischnewski und Katharina Jongebloed von den



Fleissige Helferinnen und Helfer säten eine Wildblumenwiese. Jetzt muss sie nur noch wachsen.

Quartiersprojekten mit einigen Helferinnen und Helfern ans Werk. Unterstützt wurden sie dabei auch vom Leo-Club Bochum-Ruhr, der Jugendorganisation der Lions-Clubs. Nach getaner Arbeit gab es natürlich für alle noch eine Bratwurst - oder auch zwei. (cs)

Fotos: Sozialer Dienst/ DRK Bochum

Fotos: C.Seibel/ DRK Bochum

Sinfonische Glanzleistungen

Die Bochumer Symphoniker waren zu Gast im „Haus der Generationen“!

Das Salonorchester, eine 13-köpfige Abordnung der „BoSy“ unter der Leitung von Michael Grandjean, sorgte für einen unterhaltsamen Nachmittag. Mit einer musikalischen Urlaubsreise durch Europa verbreiteten sie Vorfreude auf den Sommer. Im Gepäck: Die schönsten Melodien aus zehn Ländern. Darunter Walzer von Strauss, Werke von Rachmaninow oder auch der „Karneval von Venedig“ von Niccolò Paganini. Selbst ein Tango war dabei. Als Zugabe gab es das



Großen Anklang fanden die Bochumer Symphoniker beim Auftritt im Großen Saal des „Haus der Generationen“.

Intermezzo aus der Oper „Cavalleria rusticana“ von Pietro Mascagni. In der Reihe „BoSy vor Ort“ kommen die Symphoniker in die Bochumer Stadtteile und spielen kleine Konzerte. Dadurch kommen auch die Menschen in den Genuss der Musik, die sonst vielleicht nicht die Möglichkeit dazu hätten. (jk/cs)

Lebensweisheiten

Bevor Du mit dem Kopf durch die Wand willst, überlege: Was will ich im Nebenzimmer?

Spare in der Not, da hast Du Zeit dazu!

Macht der Blechknopf plötzlich „PENG!“, waren Deine Jeans zu eng.

Wie man sich füttert, so wiegt man.

Nimm die Menschen wie sie sind. Andere gibt's nicht.

Nicht jeder, der aus dem Rahmen fällt, war vorher im Bilde.

Wer weiß denn sowas?

Diesmal geht es um die „ältesten ... Deutschlands“. Mal sehen, was es schon wie lange gibt...

Fangen wir mal „jung“ an: Die älteste Autobahn ist die A 555 zwischen Köln und Bonn, die seit dem 6.8.1932 befahren wird.

Die älteste noch genutzte Tankstelle ist in einem Hinterhof in Essen-Holsterhausen seit 1924 immer noch in Betrieb.

Der älteste Flugplatz, der August-Euler-Flugplatz in Griesheim bei Darmstadt, wird seit 1908 genutzt.

Der älteste noch bestehende Fußballverein ist der BFC Germania von 1888 aus Berlin-Tempelhof.

Als ältester Mensch Deutschlands gilt Augusta Holz, die 1986 im Alter von 115 Jahren verstarb.

Die älteste Partei ist die Deutsche Zentrumspartei von 1870, die übrigens aufgrund eines Parteiübertritts seit Januar 2022 wieder im Bundestag vertreten ist.

Seit 1705 erscheint Deutschlands älteste Tageszeitung: Die Hildesheimer Allgemeine Zeitung.

The Coatinc Company, eine Metallfirma aus Siegen, ist seit 1502 ein Familienunternehmen.

Der älteste in einer Chronik erwähnte Weihnachtsmarkt wird in Bautzen seit 1384 veranstaltet: Der Wenzelsmarkt.

Um den Titel der ältesten Universität streiten sich Erfurt und Heidelberg. Erfurt bekam zwar 1379 die Gründungsurkunde, aber die Heidelberger Studenten fingen schon 1386 mit dem Lernen an - vor den Kommilitonen in Erfurt.

Die Löwen-Apotheke in Trier versorgt die Menschen seit 1241 mit Medizin.

Und zum Schluss: Der älteste Chor der Welt sind die Regensburger Domspatzen. Sie singen seit 975! So alt sehen die noch gar nicht aus...

Anzeige



Rikscha-Piloten/Pilotinnen gesucht!

Fitnessstraining, frische Luft, ein besonderes Gefährt und ehrenamtlicher Einsatz – das alles lässt sich geschickt verbinden: Als Rikscha-Pilot*in!

Seien Sie die Beine für Menschen im Quartier, die durch Mobilitätseinschränkungen nicht (mehr) selbst in die Pedale treten können.

Melden Sie sich einfach beim Quartiersbüro (Tel.: 0234/ 9445-140, E-Mail: a.wischnewski@drk-bochum.de)

Keine Angst: Es erfolgt eine gründliche Einweisung und die Rikschas helfen durch Elektrounterstützung beim Strampeln mit.

Foto: J.Kellermann/ DRK Bochum

Am Wegesrand entdeckt: Die Schlehe

Im Frühjahr sieht man die vergessene und unterschätzte Wildfrucht als eine der ersten blühen: Im wunderschönen weißen Blütenkleid geschmückt, fallen die Hecken der Schlehe zwischen den anderen noch kahlen Bäumen und Büschen sofort ins Auge.



Vergessen und unterschätzt: Die Schlehe.

Darüber freuen sich auch viele Insekten, bieten die Blüten der Schlehe doch eine wichtige frühe Nahrungsquelle für Biene, Hummel und Co. Forscher wissen an Schlehenhecken rund 137 Insektenarten nach. Die Schlehe hat viele Namen, bekannt ist sie zum Beispiel auch als Schwarzdorn. Dieser Name leitet sich ab von der dunklen, fast schwarzen Färbung der Rinde und den dornigen Ästen. Sie gehört nämlich zur Familie der Rosengewächse und ist ähnlich stachelig wie ein Rosenstrauch. Meist findet man Schlehenbüsche in der freien Natur an Wald- und Wiesenrändern oder Naturschutzgebieten mit wenig Schatten, denn die Schlehe mag es gerne sonnig.

Wegen ihres stacheligen Äußeren und ihrem hohen und dichten Wuchs, sind Schlehen in Privatgärten eher selten gern gesehen. Dabei bieten sie einen wahren Schatz an positiven Eigenschaften und können vielseitig verwendet werden. Man kann die Früchte essen, zu Saft, Gelees und Tee verarbeiten oder auch Schnaps oder Likör daraus genießen. Sie sind sehr vitaminreich und daher besonders gut für die Stärkung des Immunsystems. Zur Stärkung der Abwehrkräfte können zum Beispiel Schlehensaft und -Tee beitragen. Aus den Blüten kann Öl zur Hauptpflege hergestellt werden. Es fördert

die Spannkraft, macht die Haut elastisch und hilft gegen kalte Füße und Hände. Auch für Tiere hat die Schlehe einige Vorteile zu bieten: die dichte, stachelige Hecke dient vielen Vögeln als sichere Nist- und Schlafstelle. Viele Schmetterlingsarten legen ihre Eier in der Hecke ab.

Um die Schlehenfrüchte genießen zu können, pflückt man sie nach dem ersten Frost. Erst dann können sich die bitter und pelzig schmeckenden Gerbstoffe abbauen. Wer schneller sein will als Vögel und andere Tiere, kann sie auch vorher ernten und einfrieren. Nach dem Auftauen sollten die Früchte dann im Haus

nachgereift werden, damit sie ihre volle Süße entfalten können.

Wussten Sie schon? Äpfel und Schlehen haben den gleichen Zuckergehalt. Anders als Äpfel schmecken die Schlehenfrüchte aber durch ihre Gerbstoffe nicht so süß. (ih)

Steckbrief

Botanischer Name: *Prunus spinosa*

Weitere Namen: Schlehdorn, Schwarzdorn, Haferpflaume, Kietschkepflaumen, Saudorn, Schlaia

Blütezeit: März bis April

Erntezeit: nach dem ersten Frost, ca. Ende Oktober bis Mitte Dezember

verwendbare Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Früchte, Rinde

Eigenschaften: blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend, krampflösend, verdauungsanregend, zusammenziehend

Hilft bei Erkältungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Harnsteinen, Harnwegsentzündungen, Magenschleimhautentzündungen, Magenkrämpfen, Nierenproblemen, Nierensteinen, Rheuma, Verstopfung, Zahnfleischentzündungen

Verarbeitung zu: Saft, Gelee, Schnaps, Likör, Tee, Öl, Tinte, roter Farbstoff

Fotos: I. Herz/ DRK Bochum

Foto: © istockphoto.com/ fotogestoeber

Gedicht

Wie freu' ich mich der Sommerwonne!

**Wie freu' ich mich der Sommerwonne,
Des frischen Grüns in Feld und Wald,
Wenn's lebt und webt im Glanz der Sonne
Und wenn's von allen Zweigen schallt!**

**Ich möchte jedes Blümchen fragen:
Hast du nicht einen Gruß für mich?
Ich möchte jedem Vogel sagen:
Sing, Vöglein, sing und freue dich!**

**Die Welt ist mein, ich fühl es wieder:
Wer wollte sich nicht ihrer freu'n,
Wenn er durch frohe Frühlingslieder
Sich seine Jugend kann erneu'n?**

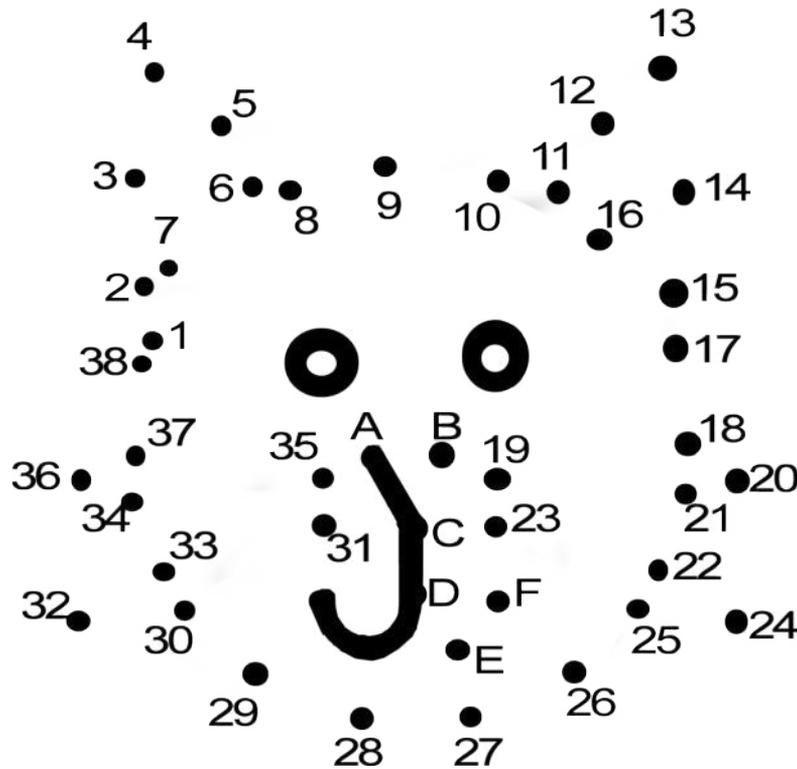
**Kein Sehnen zieht mich in die Ferne,
Kein Hoffen lohnet mich mit Schmerz;
Da wo ich bin, da bin ich gerne,
Denn meine Heimat ist mein Herz.**

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben
(1798 - 1874)



Rätsel

Verbinden Sie die Zahlen und die Buchstaben und gucken Sie, was sich hinter den Punkten versteckt. Viel Spaß beim Malen!



Humor

Lilly fragt ihren Vater: „Papa, kann ich einen Euro für einen alten Mann haben, bitte?“ - „Na gut, ich freue mich, dass du dich so um ältere Menschen kümmerst. Ich gebe dir das Geld. Wo ist der Mann denn?“ - „Der steht da hinten und verkauft Eis.“

Was ist schlimmer, als ein angebissener Apfel mit Wurm?

Ein angebissener Apfel mit einem halben Wurm!

Was passiert, wenn man sich bei Vollmond mit geschlossenen Augen rückwärts in einen See fallen lässt? - Man wird nass...

Lehrer: „Wer kann mir die drei Eisheiligen nennen?“ - Ant-

wort: „Langnese, Dr. Oetker und Schöller!“

Geht ein Mann in die Buchhandlung und sagt: „Ich hätte gerne einen besonders spannenden Krimi.“ Sagt der Verkäufer: „Da habe ich eine super Empfehlung für sie. Bei diesem Buch hier erfahren Sie erst auf der letzten Seite, dass es der Gärtner war.“