

Henry's Magazin



Top-Storys

- Wallis Brieffreundschaften
- Tipps für ausreichendes Trinken
- Die Jahrhunderhalle in Bochum
- Die Religionen der Welt

Inhalt

- 2** Inhalt, Impressum
- 3** Vorwort/ Ihre Ansprechpartner
- 4** Sommer, Sonne, Hitze - Jetzt ist trinken wichtig!
- 6** Wallis Brieffreundschaften
- 7** Einfach & lecker: Pöttches
- 8** Die Informations-Spezialistin
- 9** Gedicht: Sommerabend
- 10** Haste Töne? Die Musik von 1961
- 11** Es geht wieder los!
- 12** Lauftreff im „Haus der Generationen“
- 13** Umbau im „Haus der Generationen“
- 14** Die Religionen der Welt
- 16** Kürzlich am Wegesrand entdeckt
- 17** Lied für Oma
- 18** Bochum historisch: Die Jahrhunderthalle
- 20** Rätsel/ Humor



Liebe Leserinnen und Leser,

Herzlich Willkommen zur zweiten Ausgabe des „Henrys“!

Nach der erfolgreichen Neuauflage des Magazins, haben uns zahlreiche Rückmeldungen erreicht, welche Themen noch Berücksichtigung finden sollen. Insbesondere aus der treuen Leserschaft innerhalb des „Haus der Generationen“ erhielten wir viele Anregungen und Ideen, die wir gerne umsetzen möchten.

Deshalb hat sich die Struktur der jetzigen Ausgabe ein wenig verändert und wir hoffen, mit der neuen Themenauswahl auf noch mehr Interesse zu stoßen. Ganz besonders freuen wir uns, dass wir zwei neue Redaktionsmitglieder gewinnen konnten. Vielen Dank an Herrn Butterbach und Frau Dederke aus der Bewohnervertretung, die für uns am Puls der Themen bleiben und uns gute Rückmeldungen für

eine erfolgreiche Umsetzung dieses Magazins geben. Nun aber viel Spaß beim Lesen.



Ihr
Ralf Zeiß
Einrichtungsleitung

Ihre Ansprechpartner im Haus

Zentrale/ Empfang

Tel: 0234/ 9445-0
E-Mail: zentraleah@drk-bochum.de

Fragen zum Einzug:

Christina Denz
Tel: 0234/ 9445-202
E-Mail: aufnahme@drk-bochum.de

Pflegedienstleitung:

Antje Wittwer-Brandt
Tel: 0234/ 9445-210
E-Mail: a.wittwer-brandt@drk-bochum.de

Einrichtungsleitung:

Ralf Zeiß
Tel: 0234/ 9445-205
E-Mail: r.zeiss@drk-bochum.de

Fragen zur Küche:

Davis Held
Tel: 0234/ 9445-217
E-Mail: kueche@drk-bochum.de

„Henrys Magazin“:

Haben Sie Anregungen zu Themen, die Sie gerne im Magazin lesen möchten, Lob oder auch Kritik? Melden Sie sich einfach bei unserem Redaktionsteam.
Christian P. Seibel
Tel: 0234/ 9445-200
E-Mail: presse@drk-bochum.de

Ist etwas kuppert? Brauchen Sie etwas?

Martina Effers
Tel: 0234/ 9445-206
E-Mail: m.effers@drk-bochum.de

Fragen zu Veranstaltungen und Aktionen:

Janosch Müller
Tel: 0234/ 9445-243
Email: j.mueller@drk-bochum.de

Impressum

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

Redaktion: Christian P. Seibel (cs), Irmgard Herz (ih), Janosch Müller (jm), Ralf Zeiß (rz), Annika Eichler (ae), Erika Dederke (ed), Manfred Butterbach (mb),
Erscheinungsweise: 4-mal im Jahr
Auflage: 1.000 Exemplare
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeber wieder.
Ausgabe: Nr.2 - 02/2021

Foto: R.Hoernig

Fotos: W.Schieren/ DRK-Bochum

Sommer, Sonne, Hitze – Jetzt ist trinken wichtig!

Die Temperaturen steigen, wir schwitzen mehr und somit ist klar, dass wir auch häufiger ein Durstgefühl verspüren. Aber ist es ratsam, mit dem Trinken zu warten bis wir durstig sind?

Durst ist ein Signal des Körpers, das bei einem Defizit von Flüssigkeit oder bei einem Überschuss von Salz verspürt wird. Es meldet damit ein existentielles Bedürfnis. Im Regelfall folgt dem Durstgefühl die Handlungsbereitschaft zu trinken und durch Flüssigkeits-

zufuhr eine „Austrocknung“ zu verhindern.

„Wenn ich nicht so viel trinke, muss ich auch nicht so viel schwitzen“ – Kommt Ihnen der Satz bekannt vor? So unangenehm Schwitzen auch sein mag, ist es ein wichtiger Schutzmechanismus des Körpers. Es dient gleichzeitig als Regulator der Körpertemperatur und als Bekämpfer von Gefahren von Außen.

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf eines erwachsenen Menschen

beträgt je nach Lebensalter zwischen 2,25 und 2,7 Liter. Davon wird ein Teil über die Nahrung aufgenommen. Empfohlen wird derzeit eine tägliche Trinkmenge von etwa 2 Litern, die aber immer auch individuell abhängig ist von verschiedenen Bedingungen. Dazu zählen zum Beispiel die aktuelle Wetterlage oder auch körperliche Anstrengung. Das körpereigene Durstgefühl nimmt ab dem 50. Lebensjahr mit zunehmendem Alter ab, wodurch ein höheres Risiko von Dehydratation (Flüssigkeitsverlust) entsteht.

Mit regelmäßigem Trinken der empfohlenen Flüssigkeitsmenge über den ganzen Tag verteilt, können wir vorbeugen. Mit ausreichender Zufuhr an Flüssigkeit helfen wir unserem ganzen Körper, unserer Energie, unserem Blutkreislauf, unserem Gehirn, beugen Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Müdigkeit vor.

Welche Getränke eignen sich? Lebenselixier Wasser: idealer-

weise trinken wir Wasser, mit oder ohne Kohlensäure. Es regelt den menschlichen Stoffwechsel, die Herzkreislauf-funktion und die Verdauung, ist Lösungsmittel für Salze und Mineralstoffe und hilft, Nährstoffe im Körper zu transportieren.

Es gibt Menschen, die nicht gerne Wasser trinken, weil es zum Beispiel „nach nichts schmeckt“ oder weil man das nicht gewohnt ist. Kleine Tricks können helfen, den Kopf aus-

- *Das Wasserglas immer zügig austrinken und nicht stehen lassen;*
- *direkt nach dem Aufstehen das erste Glas Wasser trinken*
- *vor und nach dem Essen jeweils ein Glas Wasser trinken.*

Wenn auch das nichts hilft und sich der Kopf nicht ausschalten lässt, kann zu guten Alternativen gegriffen werden.

Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees stellen zum Beispiel eine gesunde und leckere

Alternative zu purem Wasser dar. Tee wird in der Regel heiß aufgegossen. Im Sommer mag man vielleicht nicht so gerne heißen Tee trinken, wohingegen sich eine dampfende Tasse Tee im Winter gut anfühlt. Um auch im Sommer Tee trotz hoher Außentemperatur zu genießen, kann es helfen, den Tee in ausreichender Menge am Abend vorher zuzubereiten und über Nacht abkühlen zu lassen.

Nicht immer müssen Sommergetränke kalt sein. Im Gegenteil: Eisgekühlte Getränke sind nicht unbedingt besser, denn dann fängt der Körper an, gegenzuarbeiten und schmeißt sozusagen die „innere Heizung“ an um Unterkühlung vorzubeugen und den Körper in „Normaltemperatur“ zu bringen. Auch schmeckt lauwarmer oder kalter Tee nicht jedem.

Unternehmen wir einen kleinen Ausflug in die Wüste: Von jeher wird bei den Beduinenvölkern warmer Früchtetee getrunken, trotz extrem hoher Außentem-

peraturen. Ein Grund dafür ist natürlich der schwierige Zugang zu sauberem Trinkwasser mitten in der Wüste. Warmer Früchtetee enthält aber auch gleichzeitig wichtige Mineralstoffe, die die kühlende Schweißproduktion kontinuierlich anregen und so für eine ausgeglichene Körpertemperatur sorgen. (ih)

6 Tipps & Tricks für regelmäßiges Trinken:

- *Wecker stellen: einmal pro Stunde ein Glas Wasser (200 ml)*
- *Wasserflasche 1,5 Liter bereit stellen für den Tag: am Abend vor dem Essen soll sie ausgetrunken sein*
- *Wer ein Smartphone hat, kann sich auch mit einer Trinkwasser-Erinnerungs-App überlisten*
- *Wer kein Wasser mag oder nicht in großen Mengen: auf ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder Saft-Schorlen zurück greifen*
- *Glas immer sofort austrinken*
- *Wenn große Mengen nicht gehen: lieber öfter mal ein kleines Glas trinken*

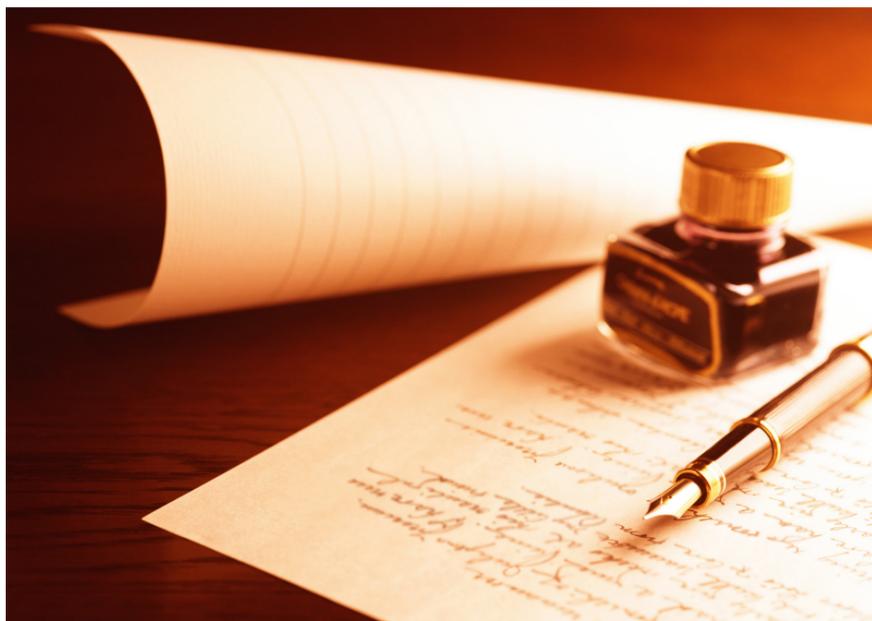


Gerade wenn es warm ist, sollte man viel trinken. Eine Zitronenscheibe macht aus „langweiligem“ Wasser einen spritzigen Genuss.

Foto: © istockphoto.com/ Valeriy_G

Wallis Brieffreundschaften – zurück zu Stift und Papier

Während der langen Zeit von Lockdowns und strengen Besucherregelungen in Pflegeeinrichtungen sind viele Projekte entstanden, die vielleicht durch Corona gar nicht so entstanden wären. Eines davon ist die Idee unserer Bochumer Künstlerin „Walli“ und ihrem Fanclub: Wallis Brieffreundschaften.



Nichts ist persönlicher als ein handgeschriebener Brief.

Die Idee: über Stift und Papier den Kontakt zur „Außenwelt“ in Form von Brieffreundschaften ein bisschen zu öffnen und so Abwechslung ins teilweise einsame Leben unserer Bewohnerinnen und Bewohner des „Haus der Generationen“ zu bringen. Gestartet ist das Ganze im Juni 2020 – also ziemlich genau vor einem Jahr. Und es läuft weiter.

Wie funktioniert's? Bewohnerinnen und Bewohner können sich über einen kleinen Mini-Steckbrief an Walli wenden, wenn sie Interesse an einer Brieffreundschaft haben. Ein-

fach nur zum Briefe empfangen oder auch zum Austausch mit einem noch unbekanntem Brieffreund oder Brieffreundin. Für erste Themen können Hobbys und Interessen angegeben werden oder auch Anhaltspunkte zu „Datt mag ich gar nicht!“. Und schon kann's losgehen mit dem munteren Schreibwechsel.

Bisher sind rund 25 Brieffreundschaften entstanden, aus denen sich auch schon neue Freundschaften gebildet haben. Briefe und Karten werden ausgetauscht, der

eine oder die andere hat auch schon mal mit dem Brieffreund oder der -freundin telefoniert und sogar Besuche und persönliches Kennenlernen sind schon vorgekommen. Es besteht auch kein Schreibzwang. Nach dem Motto „Alles kann – nix muss“. Möchte jemand zwar gerne Post bekommen, will oder kann aber selber nicht (mehr) schreiben, ist das völlig in Ordnung. Trotzdem kommt mindestens einmal im Monat ein netter Brief oder eine Karte und sorgt für Freude und Überraschung. Ein Einstieg in das Projekt ist jederzeit mög-

lich. Ansprechpartnerinnen im „Haus der Generationen“ sind Leslie Berbuir (Sozial-Therapeutischer Dienst), Susanne Claus (Verwaltung) und Antje Wittwer-Brandt (Pflegedienstleitung).

Dieses Projekt hat gezeigt, wie wichtig persönliche Kontakte mit und zu Menschen, besonders auch von außerhalb des „Haus der Generationen“ sind. Manche unserer Bewohner und Bewohnerinnen haben es

wieder gelernt zu schreiben. Besonders schön sind der wieder entdeckte Spaß am Schreiben und die Vorfreude auf die Post. Alleine dafür lohnt es sich, auch weiter zu Stift und Papier zu greifen! (ih)

Einfach & lecker: Pöttches

Manfred Butterbach kennt das Rezept für Pöttches von seinem Vater. Dafür braucht man nur wenige Zutaten und etwas Geduld.

Kartoffeln schälen und würfeln; Zwiebeln schälen und nach Belieben zerkleinern. Danach Butter in den Topf und zergehen lassen. Anschließend Kartoffeln und Zwiebeln unter stetigem Rühren gut durchdünsten und leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Kartoffeln weich und goldig sind. Ein bisschen Geduld sollte man schon mitbringen. Kleiner Tipp: Herr Butterbach empfiehlt dazu ein Spiegelei. Köstlich! (mb)



Eine einfache und gute Kombination: Kartoffeln und Zwiebeln.

Zutaten:

2,5 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
großzügig Butter
Salz, Pfeffer

Wann ist das Gericht fertig?

Wer weiß denn sowas?

Warum sollte beim Zubereiten von Hefeteig das Mehl vorher gesiebt werden?

- A Der Teig bekommt beim Backen weniger Risse.
- B Der Teig geht besser auf.
- C Der Hefegeschmack intensiviert sich.

Richtig ist B: Hefeteig besteht immer aus Mehl, Flüssigkeit und natürlicher Hefe. Da die Hefepilze mithilfe von Sauerstoff Zucker in CO² umwandeln und dafür sorgen, dass der Teig aufgeht, ist es von Vorteil, wenn möglichst viel Sauerstoff im Teig ist. Das erreicht man, wenn das Mehl gesiebt wird. Dabei reißt jedes Mehlkörnchen Luft mit sich, die im Mehl verbleibt. Jetzt braucht es nur noch Temperaturen von 20 – 35 °C und etwas Zeit, bis der Teig schön aufgeht.

Die Informations-Spezialistin

„Hätten Sie noch einen Platz für unsere Oma frei?“ – Diese Frage hört Christina Denz sehr häufig. Sie ist beim DRK Bochum für das Einzugsmangement ins „Haus der Generationen“ zuständig.

Sie hat den Über- und den Durchblick: Christina Denz weiß nicht nur, wieviel Plätze frei sind. Sie ist auch Ansprechpartnerin für Fragen aller Art rund um den Einzug in das neue, altersgerechte Lebensumfeld.



Christina Denz steht Angehörigen und Bewohnern immer mit Rat und Tat zur Seite.

Es sind nicht nur Krankenhäuser, die kurzfristig nach einem Pflegeplatz fragen. Meist haben die Angehörigen viele Fragen, wenn es um die Versorgung ihrer Liebsten geht. Hier hilft Frau Denz mit allen nötigen Informationen. Sie erklärt, welche Anträge und welche Schritte nun nötig sind, gibt allgemeine Informationen rund ums Haus und beruhigt auch die Anfragenden. Denn oft sind die Angehörigen verunsichert, haben vielleicht sogar Angst, etwas falsch zu machen oder

sie haben sogar völlig falsche Vorstellungen vom Leben in einer Pflegeeinrichtung. „Es gibt immer noch Menschen die denken, ein Pflegeheim wäre wie ein Gefängnis“, lacht Frau Denz. „Da hat sich in den letzten Jahrzehnten so viel getan! Es gibt viele Aktionen auf den Wohnbereichen. Und rausgehen darf man auch jederzeit.“

Auch bei Fragen der Finanzierung steht sie beratend zur Seite. „Viele wissen gar nicht, dass die Kinder erst zahlen

müssen, wenn sie mehr als 100.000 Euro im Jahr verdienen. In den meisten Fällen springt nämlich das Sozialamt ein. Und Schwiegerkinder werden gar nicht behelligt“, erklärt Frau Denz.

Sie und ihre Kolleginnen der an die Alzheimerhilfe angegliederten Beratungsstelle für Senioren überprüfen auch, ob der Pflegegrad richtig ermittelt wurde, welche Fähigkeiten der neue Bewohner hat und ob eine stationäre Dauerpflege

überhaupt sinnvoll ist. „In manchen Fällen sind die Leute so gut in ihrem Umfeld vernetzt, dass eine häusliche Pflege viel hilfreicher wäre. Oder sie erholen sich in einer Kurzzeitpflege so gut, dass sie ohne weiteres weiterhin in ihrem alten Zuhause bleiben können“, sagt Frau Denz. „Aber es gibt auch welche, denen es in der Kurzzeitpflege so gut gefallen hat, dass sie bei uns einziehen möchten. Das freut uns natürlich auch.“

Die gelernte Pflegefachkraft, Denz.

die sich durch ein Fernstudium zur Pflegeberaterin weitergebildet hat, freut sich auch über Rückmeldungen nach dem Einzug. Für viele Angehörige ist sie eine Art Vertrauensperson geworden, bei der man immer einen Rat bekommt. „Das muss auch so sein. Das ist ein Gebot der Menschlichkeit. Wir sind hier immer für unsere Bewohner und ihre Angehörigen da. Und wenn ich mal nicht weiter weiß, kenne ich jemanden, an den ich verweisen kann“, ergänzt Frau

Wer Fragen rund um den Einzug in das „Haus der Generationen“ hat, kann Frau Denz telefonisch unter 0234/9445-202 oder per E-Mail an aufnahme@drk-bochum.de erreichen.

Wer allgemein etwas zum Thema Pflege wissen möchte, kann sich auch an die kompetenten Kolleginnen der Alzheimerhilfe & Beratungsstelle für Senioren wenden (Tel.: 0234/9445-147; E-Mail: alzheimerhilfe@drk-bochum.de) (cs)

Gedicht

Sommerabend

*Die große Sonne ist versprüht,
der Sommerabend liegt im Fieber,
und seine heiße Wange glüht.
Jach seufzt er auf: „Ich möchte lieber ...“
Und wieder dann: „Ich bin so müd ...“*

*Die Büsche beten Litanein,
Glühwürmchen hangt, das regungslose,
dort wie ein ewiges Licht hinein;
und eine kleine weiße Rose
trägt einen roten Heiligenschein.*

Rainer Maria Rilke, 1895 (aus der Sammlung Larenopfer)

Foto: © istockphoto.com/ Simon Krane

Foto: C. Seibel/ DRK Bochum

Haste Töne? Die Musik des Sommers 1961

Auch wenn es schon 60 Jahre her ist: Die Musik von damals hat man irgendwie immer noch im Ohr.

Elisabeth Bertram sorgte im Sommer 1961 mit ihrem Lachen für gute Laune. Die kennen Sie nicht? Sie war das kleine Baby in Ralf Bendix' „Babysitter Boogie“.

Überhaupt ging es in den Sommerhits des Jahres 1961 in erster Linie um ein positives Lebensgefühl. Tanzbare Musik wie der Cha-Cha-Cha der

Blue Diamonds, die die Zeit „Wie damals in Paris“ besangen oder mitreissender Dixieland-Jazz mit der Old Merrydale Jazzband („Am Sonntag will mein Süßer mit mir segeln“) brachten den Tanzboden zum beben.

Fernweh und Herzschmerz gehörten natürlich auch dazu, wie zum Beispiel Freddy Quinns Version von „La Paloma“ oder Caterina Valentis „Ein Seemannsherz“. Connie Francis' „Schöner fremder Mann“ war zwar anderweitig vergeben,

aber Hoffnung bleibt ja immer.

Der Jazzmusiker Bill Ramsey besang in diesem Jahr das Pariser Etablissement „Pigalle“ und löfete das Geheimnis der „Zuckerpuppe aus der Bauchtanzgruppe“: Es war nicht die mysteriöse Suleika, sondern Elfriede aus Wuppertal!

Aber auch internationale Musik fand sich in den Musikboxen. Zum Beispiel die Marcells mit ihrem „Blue Moon“ oder Ricky Nelson mit „Travellin' Man“ und „Hello, Mary Lou“, das auch in der deutschen Version von Jan & Kjelt ein Erfolg wurde.

Unter den Klassikern von damals finden sich auch Instrumentalstücke, wie „Apache“ von den Shadows oder das beschwingte „Wheels“ von Billy Vaughn und seinem Orchester.

Alles schon 60 Jahre her? Kaum zu glauben. Aber diese Musik bleibt für immer im Gedächtnis. (cs)



Er kennt Elfriede, die „Zuckerpuppe aus der Bauchtanzgruppe“: Bill Ramsey

Foto: C. Seibel/ Archiv WOCHENPOST

Endlich! Es geht wieder los!

Nachdem die Corona-Pandemie den Veranstaltungen im „Haus der Generationen“ einen gewaltigen Strich durch die Rechnung gemacht hat und die meisten Konzerte und Ausflüge nicht stattfinden konnten, kann das Team des Sozial-Therapeutischen Dienstes mit Freude verkünden: Es geht wieder rund.

Auch wenn trotzdem noch einige Einschränkungen gelten, ist es jetzt wieder möglich, an kulturellen Ereignissen teilzunehmen.

Den Auftakt machte Ende Mai Dean Newman. Der in Bochum wohnende Waliser erfreute die erschienenen Bewohner bei strahlendem Sonnenschein im Innenhof des „Haus der Generationen“. Mit guter Laune und Liedern zwischen Folk, Country, Soul und Rock (und sogar einem Geburtstagsständchen) beendete er die lange konzertlose Zeit.

Es folgten Axel Zebeck &



Dean Newman beendete bei strahlendem Wetter die konzertlose Zeit, die die Pandemie verursacht hatte.

Freunde mit Volksliedern und Schlager und Peter und Andreas (Schlager). Nicht zu vergessen das Eis für alle, das bei den sonnigen Temperaturen für willkommene Abkühlung sorgte.

Des Weiteren sind eine Modenschau, eine Hundeshow und ein evangelischer Gottesdienst mit Frau Borchert geplant. Der Juli soll dann auch bei hoffentlich gutem Wetter weiter mit Musik und Sommerfesten für

gute Stimmung sorgen.

Welche Veranstaltungen wann stattfinden, wird auf den Wohnbereichen ausgehängt. Es kann immer mal wieder sein, dass etwas wegen schlechten Wetters oder gesundheitlichen Auflagen verschoben oder abgesagt werden muss. Aber der Sozial-Therapeutische Dienst ist guter Hoffnung und geht weiterhin optimistisch in die Planungen. (cs)

Foto: C. Seibel/ DRK Bochum

Lauftreff im „Haus der Generationen“ – in Bewegung bleiben

Der Schriftsteller Hermann Lahm (*1948) schrieb einmal: „Ein kleiner Schritt kann manchmal eine große Bewegung auslösen.“ Also: Auf geht's!

Am 8. Juni 2021 fand zum ersten Mal der neu ins Leben gerufene Lauftreff statt. Eine Hand voll bewegungsfreudiger Bewohnerinnen und Bewohner traf sich im Foyer des „Haus der Generationen“ um gemeinsam auf den Weg zu machen.

Im Alter machen sich Knochen und allerlei Körperteile schmerzlich bemerkbar, so dass einem schnell die Lust an Bewegung vergeht. Oder das Vertrauen in den eigenen Körper hat nachgelassen und man traut sich einfach nicht mehr zu selbst kleinste Strecken noch zu bewältigen.

Wichtig hierbei ist: in Bewegung bleiben, nicht den Mut verlieren, Pausen machen.

Da in Gesellschaft meist al-

les mehr Spaß macht, sind Sie herzlich eingeladen dem wöchentlich stattfindenden Treffen beizuwohnen. Keine Angst! Sie brauchen keine Wanderstiefel und Reiseproviant einpacken um einen Tagesmarsch von zig Kilometern oder einen Marathon zu bewältigen. Wir erkunden die Umgebung – jeder in seinem Tempo. Mit und ohne Gehhilfen. Wir machen Pausen, verschnaufen und quatschen. Wir genießen.

Wir treffen uns immer mittwochs um 10.30 Uhr am



In Gemeinschaft macht das Spaziergehen nochmal so viel Spaß.

Haupteingang des „Haus der Generationen“.

Die Gruppe wird vom Sozial-Therapeutischen Dienst durch Leslie Berbuir und Anika Eichler organisiert und begleitet.

Das Angebot richtet sich an alle, die in Bewegung bleiben und durch regelmäßige Spaziergänge wieder etwas fitter werden wollen. Oder wenn Sie einfach mal schauen wollen, ob es was für Sie ist – Sie sind herzlich eingeladen! (ae)

Foto: A. Eichler/ DRK Bochum

Umbau im „Haus der Generationen“

Der erste Bauabschnitt neigt sich der Fertigstellung. Bereits jetzt sind die Farbgestaltung, das Lichtspiel und die Wohnlichkeit gut erkennbar.

Nach einigen Widrigkeiten, die bei einem Umbauprojekt dieser Größenordnung immer auftreten, liegen wir gut im Zeitplan, sodass wir eine Wiedereröffnung für Ende Juli planen. Einmal zusammengefasst, was bisher passiert ist: Nach den Rückbau- und Entkernungsarbeiten sind im vorderen Bereich neue Toiletten entstanden. Wenn alles fertig ist stehen hier nun zwei separate Damen- und zwei Herrentoiletten zur Verfügung. Das Behinderten-WC haben wir weiter nach hinten verlegt und deutlich vergrößert. Der Speisesaal ist jetzt klimatisiert und auch über die heißen Sommertage gut nutzbar. Und ein bisschen Farbe kommt auch noch in die Sache. Ein freundliches und helles wasabi-grün lockert die Atmosphäre auf. Ebenso wie neue Stühle und Tische, die mobil und flexibel



Stühle und Tische sind da, der Boden ist fertig und die Lampen warten auf die Endmontage. Bald kann im Großen Saal wieder gefeiert werden.

aufgebaut werden können, bringen den nötigen Spielraum, um auch weiterhin Veranstaltungen aller couleur für Sie anbieten zu können. Das Highlight des Ganges wird das 300 Liter große Aquarium werden, welches mit einer kleinen Ruhezone ganz in Ruhe beobachtet werden kann.

Im nächsten Bauabschnitt werden wir den Bodenbelag an den Fahrstühlen im Altbau erneuern. Hierzu ist es für die Fliesenarbeiten unumgänglich, den Bereich für ca. 7 Tage komplett zu sperren. Wir wissen, dass dies mit deutlichen Einschränkungen und weiteren

Laufwegen verbunden ist, aber der Nutzen überwiegt hinterher deutlich den Aufwand. Bleiben Sie neugierig, denn es passiert gerade eine Menge rund um das „Haus der Generationen“.

Ist Ihnen auch schon der Außenbereich aufgefallen? Es tut sich auch vieles rund um die Grünflächen. Wir glauben fest daran, dass eine schöne Grünanlage zum Verweilen und Schlendern einlädt. Neue Inseln schaffen nachhaltig Räume, wo man die Seele baumeln lassen kann oder sich mit den Angehörigen einfach in den Park setzt. Dann braucht es nur noch gutes Wetter. (rz)

Foto: C. Seibel/ DRK-Bochum

Die Religionen der Welt

Der Glaube ist ein weltweites Phänomen: Fast überall glauben Menschen an irgendwen oder irgendetwas. Im Laufe der Geschichte haben sich fünf Hauptreligionen herauskristalisiert, die wir in dieser Ausgabe einmal vorstellen möchten. In den nächsten Ausgaben widmen wir uns den einzelnen Religionen etwas ausführlicher.

Alle Religionen haben gemeinsam, dass sie an eine höhere Macht oder eine geistige „Leitlinie“ glauben. Oft geht es dabei um die Unsterblichkeit der Seele. Schon rund 120.000 Jahre vor Christus bestatteten Menschen (und auch Neanderthaler) ihre Verstorbenen und gaben ihnen teilweise Gegenstände für die weitere Reise mit. Bereits damals schien es wahrscheinlich, dass der Geist des Verstorbenen weiterlebte. Geister (und später auch Götter) fanden sich auch zum Beispiel in Bäumen, Bergen und Naturphänomenen. Das Leben mit diesen Geistern brachte Verhaltensregeln mit



Die Burscheider Künstler Gregor Merten und Carmen Dietrich haben diesen „Engel der Kulturen“ entworfen. Er zeigt die Verbindung der drei abrahamitischen Religionen Christentum, Judentum und Islam durch ihre Symbole Kreuz, Davidstern und Halbmond. Der Engel bringt den Wunsch vieler nach einem Zusammenleben in Gleichberechtigung und friedlicher Verbundenheit zum Ausdruck.

sich, die das Leben in einer Gemeinschaft lenkten, vereinfachten und auch sicherer machten.

Religion befasst sich mit der Suche nach dem Sinn des Lebens, einer moralischen Orientierung und meist mit der Verehrung einer übernatürlichen

Macht. So unterschiedlich die Menschen sind, so vielfältig sind auch die Ansichten, die sich über Jahrtausende verfestigt haben.

So gab es bereits vor 4.000 Jahren die ersten Grundstrukturen des **Hinduismus**. Eine Glaubensrichtung, der heute

weltweit rund 900 Millionen Menschen, größtenteils in Indien, angehören. Im Hinduismus glaubt man zwar an eine übernatürliche Macht, die allerdings von den drei Göttern Brahma, Vishnu und Shiva dargestellt wird, die die kosmischen Funktionen Erschaffung, Erhaltung und Zerstörung bzw. Umformung verkörpern.

Im nahen Osten entstand rund 1.000 Jahre später das **Judentum**. Die Gemeinschaft ist heute vergleichsweise klein. Rund 14 Millionen Juden gibt es weltweit. Das entspricht der Einwohnerzahl von Tokio. Trotzdem ist gerade der Einfluss des Judentums auf die beiden größten Religionsgemeinschaften der Welt, das **Christentum** (entstanden durch Jesus Christus und seine Anhänger im ersten Jahrhundert) und den **Islam** (begründet durch den Propheten Mohammed im 7. Jahrhundert), nicht zu unterschätzen. Alle drei Religionen beziehen sich in ihrem Ursprung auf Abraham (im Islam Ibrahim). Der

Bund, den er mit Gott schloss, ist Grundlage des Glaubens. Gottes Gebote gelten in allen drei Religionen als Leitlinien für ein erfülltes Leben.

Grundwerte wie Friedfertigkeit, Barmherzigkeit und Nächstenliebe finden sich in allen Religionen wieder.

So auch im **Buddhismus**, der rund 600 Jahre vor Christus entstand und keinen Gott verehrt, sondern eher einen philosophischen Ansatz verfolgt. Das Leben wird als leidvoll empfunden und steckt in einem Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt. Wirkliches Glück wird erst erreicht, wenn man aus diesem Kreislauf ausbrechen kann, indem man die Ursachen von Gier, Hass und Verblendung beseitigt. Meditation kann dann zur Erlösung führen - ins Nirwana, einem transzendenten Zustand des Geistes ohne Leiden. Rund 460 Millionen Menschen weltweit versuchen, auf diese Art ewige Glückseligkeit zu finden.

Abgesehen von diesen fünf großen Religionen gibt es weltweit noch viele weitere Glaubensrichtungen. Zum Beispiel werden im chinesischen Konfuzianismus die Vorfahren besonders verehrt. Ethnische Religionen betrachten oft die Natur als Gottheit, wie die Maori in Neuseeland oder die Aborigines in Australien. Hier werden die Glaubensgrundsätze meist nur mündlich von einer Generation zur nächsten überliefert. In Afrika spielen oft Geister, Ahnen und tierische Götterboten eine große spirituelle Rolle.

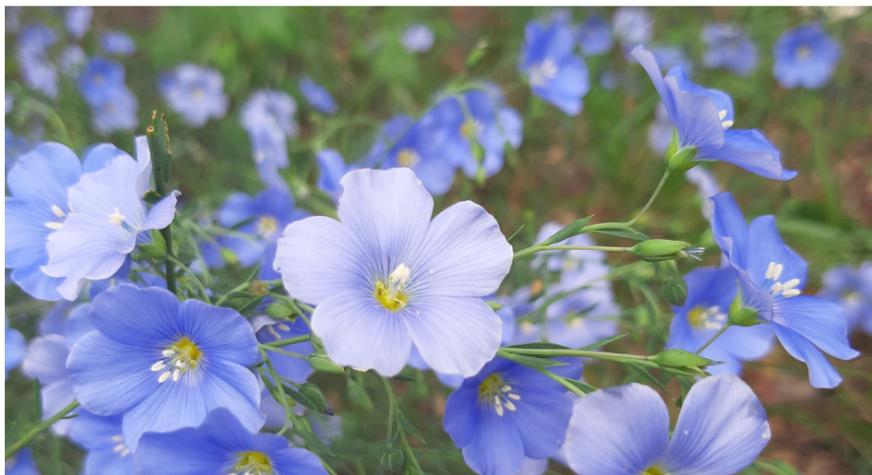
Die indischen Sikhs glauben zwar auch an einen gestaltlosen Schöpfergott, der weder Mann noch Frau ist, lehnen aber Rituale und Priester ab. Religiöse Weisheit soll alltags-tauglich sein. Die Schöpfung wird sehr respektiert.

So gibt es noch viele Glaubensgemeinschaften. Wir werden in den nächsten Ausgaben einmal tiefer in das Thema einsteigen. (cs)

Foto: C.Seibel/ DRK-Bochum

Kürzlich am Wegesrand entdeckt...

DRK-Mitarbeiterin Irmgard Herz fand kleine blaue Blüten, die ihr Interesse weckten.



Die Flachsblüte ist immer ein schöner Farbtupfer in einer Sommerwiese.

Regelmäßig gehe ich joggen, am Sonntag gerne auch mal ausgedehntere Strecken. Dabei schaue ich mich gerne rechts und links nach interessanten Fotomotiven um. So auch Anfang Juni, unterwegs auf einer der vielen ehemaligen Trassen in Herne-Holsterhausen. Neben der Trasse, im trockenen Boden mitten in

der Sonne entdeckte ich einen Strauch mit kleinen, hellblauen Blüten. Blaue Blüten sind in der Natur ja sowieso selten, also schnell ein paar Fotos mit dem Handy und weiter gings.

Bei meiner Recherche im Nachhinein wurde deutlich, dass es sich bei den Blüten um die Flachsblüte handeln muss: fünfblättrige, hellblaue Blüten mit gelbem Zentrum und je Blüte fünf Staubblättern die aus dem Zentrum heraus wie kleine weiße Stiele heraus wachsen. Flachs, oder auch Lein ist eine alte Kulturpflanze die zur Faser- und Ölgewinnung genutzt wird. Viele Jahre lang wurden die Fasern der Pflanze für die Herstellung von Klei-

dung oder Tüchern verwendet. Das Wort „Leinen“ zeigt klar den Ursprung.

Auch heute werden Leinfasern als Dämm- und Verbundwerkstoffe oder Textilfasern genutzt. Durch die hohe Wärmeleitfähigkeit wirkt Leinewebe auf der Haut besonders kühlend. Die Fasern lassen sich äußerst gut verspinnen und verarbeiten, doch sind sie im Vergleich zur Baumwolle wesentlich schlechter einzufärben. Außerdem werden sowohl Leinsamen als auch Leinöl in der Küche und in der Heilkunde verwendet. Die enthaltenen Schleimstoffe und Fettsäuren helfen bei Magen- und Darmbeschwerden und Husten. (ih)

Foto: I.Herz/ DRK Bochum

Steckbrief: Flachs

Botanischer Name: *Linum usitatissimum*

Pflanzenfamilie: Leingewächse

Weitere Namen: Flachs, Saat-Lein, Gemeiner Lein

Pflanzzeit: März – Mai

Blütezeit: Mai – August

Erntezeit: September

Standort: Sonnig bis halbschattig, karge und eher sandige Böden

Verwendung als Heilkräut: Gastritis, Verstopfung, Darm-entzündung, Magenkrämpfe, Sodbrennen

Verwendung als Gewürzkräut: Saaten zum Backen, Öl für Salate oder Kartoffelgerichte

Lied für Oma

*Hallo Oma, ich vermiss dich
Hab dich zu lange nicht besucht
Ich habs versäumt, das weiß ich selber
Und ich weiß, dir gehts nicht gut*

*Jetzt liegst du in deinem Zimmer
Und du wartest jeden Tag
Doch bitte, bitte Oma denk nicht,
Dass ich dich vergessen hab*

*Ich weiß du fühlst dich ganz alleine
Du musst dich nur fest konzentrieren
Dann kannst du bestimmt, ganz sicher
Meine Hand in deiner spür'n*

*Deine Töchter sind verzweifelt
Weil grad niemand zu dir kann
Deine Söhne aus der Ferne
Rufen immer wieder an*

*Deine Enkel sind verstreut in aller Welt
Und irgendwie sind sie doch hier*

*Alle sind mit den Gedanken
Und mit dem Herzen grad bei dir*

*Ich weiß du fühlst dich ganz alleine
Du musst dich nur fest konzentrieren
Dann kannst du bestimmt, ganz sicher
Unsere Näher bei dir spür'n*

*Und hab Verständnis für die Pfleger
Die gönnen sich selbst kaum noch Ruh
Sie tragen grad die Welt auf Schultern
Drück einmal ein Auge zu*

*Ich weiß du fühlst dich ganz alleine
Du musst dich nur fest konzentrieren
Dann kannst du bestimmt, ganz sicher
All die Liebe um dich spüren*

*Ich weiß du fühlst dich ganz alleine
Du musst dich nur fest konzentrieren
Dann kannst du bestimmt, ganz sicher
Meine Hand in deiner spür'n*

© Malte Hoyer/ Versengold

Wer weiß denn sowas?

Was passiert, wenn geschälte Knoblauchzehen in Essig eingelegt werden?

A Sie verfärben sich blau-grün.

B Sie lösen sich innerhalb von wenigen Tagen auf.

C Sie schwimmen im Glas auf und ab.

Die richtige Antwort ist A. Knoblauch enthält die schwefelhaltigen Aminosäuren Alliin und Isoalliin. Im sauren Milieu werden die im Knoblauch enthaltenen Proteine teilweise gespalten. Die so gespaltenen Stoffe reagieren mit den Aminosäuren und werden in Pyrrolverbindungen umgewandelt, die eine blau-grünliche Farbe haben. Auf diese Weise wird in China eine Spezialität namens „Laba“ hergestellt, die traditionell am Neujahrfest gegessen wird.

Bochum historisch – Die Jahrhunderthalle: Technik, Wandel und Kultur

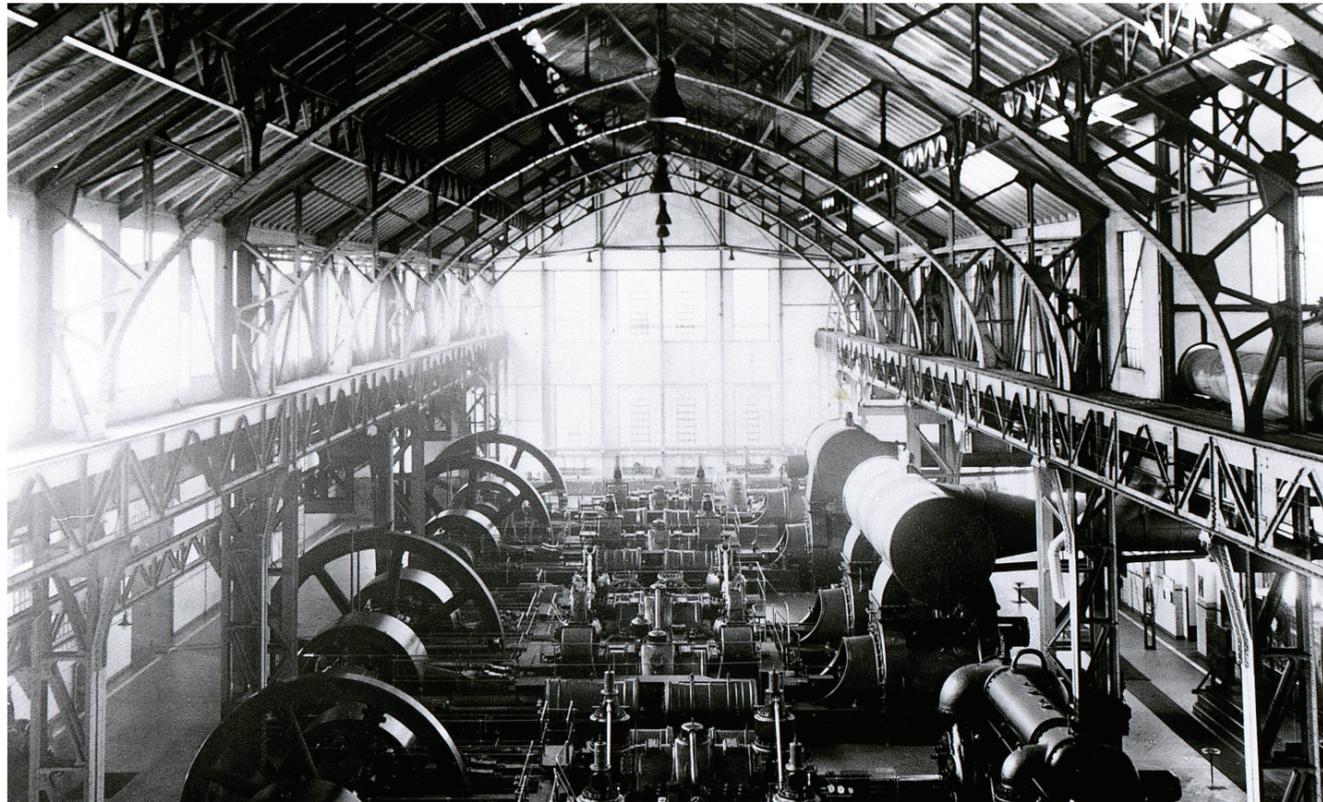
Die Jahrhunderthalle in Bochum gehört heute zu einem der beliebtesten Spiel- und Veranstaltungsorte im Revier und das angrenzende ehemalige Werksgelände des Bochumer Vereins bildet für die Städter ein willkommenes Ausflugs- und Naherholungsziel.

Schicht - die Jahrhunderthalle ist einer der schönsten und vielseitigsten Kulturorte, die das Ruhrgebiet zu bieten hat. Mit ihren rund 8.000 Quadratmetern Fläche und ihrer hohen Flexibilität bezogen auf Bühnenaufbau, Licht- und Ton-technik zieht sie sowohl Besucher als auch Künstler schnell in ihren Bann.

Ob Steiger-Award, Ruhrtrienale, Jahrmarkt oder Extra-

Schon das ursprüngliche Ge-

bäude wurde bereits von Architekt Hermann Schumacher als Aushängeschild für das damalige Bochumer Stahlbauunternehmen „Bochumer Verein“ konstruiert und auf der Düsseldorfer Industrie- und Gewerbeausstellung im Jahr 1902 vorgestellt. Dabei sollte das Gebäude, welches damals noch eher an einen Kirchenbau mit Turm und Glocke erinnerte, dem Unternehmen



Zur Zeit der Industriellen Revolution begannen die Architekten damit, ihren Respekt für die neugewonnene Technik durch monumentale Bauwerke auszudrücken, welche wir heute noch an wenigen Orten erleben dürfen. Die Jahrhunderthalle (im Bild um ca. 1924) gehört zu diesen einmaligen Bauwerken dazu.

Fotos: © Stadt Bochum/ Presseamt



Der Bochumer Verein im Jahr 1962.

als Ausstellungs-Pavillon dienen. Nachdem das Gebäude 1903 schließlich an seinem endgültigen Ort wiederaufgebaut wurde, beherbergte es vor allem Maschinen und elektrische Generatoren zur Versorgung des Stahlwerkes direkt gegenüber. Bei näherem Hinsehen lässt sich auch heute noch die einfache aber dennoch pfiffige Konstruktion des Ursprungsgebäudes erkennen: Die sieben stählerne Trägerelemente sind über Gelenke mit dem Fundament und mit einem blechfedernähnlichen Konstrukt im Dachfirst verbunden. Dadurch hält die Halle mit ihrer schlanken Konstruktion nahezu jeder

Wind- und Wetterlage stand. Selbst eine Explosion im Inneren der Halle hätte ihr wenig anhaben können, da die Westseite nicht mit Stein sondern mit Holz verkleidet wurde und so einen schnellen Druckausgleich ermöglicht hätte.

Durch das rasante Wachstum der Stahlindustrie musste die ursprüngliche Halle schnell vergrößert werden. Insgesamt sieben Mal zwischen 1910 und 1927 wurde angebaut und erweitert. In Bochum lebten kurz vor der Wende zum 20. Jahrhundert lediglich rund 4.000 Menschen. Mit dem Bochumer Verein wuchs alleine die Mitarbeiterzahl auf über

22.000 Mitarbeiter an und mit ihnen auch die Einwohnerzahl der Stadt. Das Stahlbauunternehmen bildete quasi ihre eigene Stadt und betrachtete sich auch bis zum Ende immer noch als sehr familiärer Betrieb.

1968 wurden die Hochöfen endgültig stillgelegt und mit ihnen auch die Maschinenhalle. Lange Zeit wurde das Gebäude nicht oder nur teilweise als Lager benutzt, bis es 1991 unter Denkmalschutz gestellt wurde. Im Rahmen der Ruhrtrienale erkannte man schließlich den Wert der Halle und fing an, das Gebäude wieder herzurichten. (rz)



Rätsel

In diesem Gitterrätsel haben sich 21 sommerliche Begriffe versteckt. Sie sind waagrecht, senkrecht und auch diagonal (von links oben nach rechts unten) zu finden. Viel Spaß beim Suchen!

Q	D	A	H	D	U	W	G	I	O	E	I	X	B	E	H	K	Y	R	K	L	D
G	E	I	S	D	G	E	H	E	R	K	D	E	X	K	F	B	S	V	N	S	U
D	H	K	S	H	L	D	J	D	J	I	S	V	R	U	K	E	D	R	L	G	A
H	T	K	O	Q	F	D	G	B	T	B	Y	O	U	A	P	R	R	I	P	D	S
K	S	M	E	E	R	S	H	A	Z	N	X	I	N	L	O	G	L	I	O	F	A
A	F	A	S	L	E	A	J	D	U	M	C	O	Z	N	I	W	M	U	E	G	Z
C	H	L	U	S	O	M	M	E	R	L	V	L	T	K	E	A	N	Z	U	N	T
H	D	L	D	T	H	P	K	N	I	E	B	K	R	J	U	N	B	S	Z	H	R
Z	U	O	J	Z	W	O	L	R	O	K	I	N	S	E	L	D	B	T	T	X	E
F	S	R	D	H	A	I	Y	E	P	J	B	S	E	H	Z	E	V	R	R	Y	W
K	U	C	J	F	S	U	U	P	L	H	I	J	E	G	T	R	C	O	A	X	Q
F	E	A	D	S	S	T	R	A	N	D	K	O	R	B	R	U	X	H	E	N	D
N	W	Y	U	A	E	Z	L	L	K	G	I	H	W	F	E	N	Y	H	W	C	D
K	G	R	E	Y	R	T	A	M	J	F	N	G	Q	D	W	G	A	U	Q	V	F
F	Q	U	T	X	M	R	U	E	H	H	I	T	Z	E	Q	L	S	T	A	B	G
M	R	E	L	C	E	K	B	N	G	D	N	F	M	S	A	K	S	T	S	N	H
V	U	H	J	U	L	I	X	E	F	S	M	D	N	A	S	J	Y	R	D	M	J
X	R	R	D	N	O	J	C	W	D	C	O	C	K	T	A	I	L	E	F	L	K
M	G	J	D	J	N	E	V	Q	S	A	F	S	V	Y	D	H	T	W	G	K	L
X	R	I	N	G	E	L	B	L	U	M	E	A	C	X	F	G	D	Q	H	J	M

Lösung:

Diagonal: Ferien, Sonnenbrand, Reise
 wandlung, Sylt, Strohhut
 Urlaub, Baden, Palmen, Bikini, Berg-
 Senkrecht: Mallorca, Wassermelone,
 Ringelblume
 Insel, Strandkorb, Hitze, Jull, Cocktail,
 Waagrecht: Eis, Meer, Sommer,

Humor

Studien haben herausgefunden, dass ein Glas Bier am Abend sehr gesund ist - aber auch sehr wenig...

Oma und Opa liegen am Strand. Sagt die Oma: „Ach, ich hab solchen Hunger!“

Opa: „Ja, dann geh doch zum Kiosk, kauf dir was und bring mir bitte ein Eis mit!“

Oma: „Ok.“

Opa: „Aber schreib es dir bitte vorher auf! Du vergisst doch immer alles! Ich wollte ein Eis, ja?“

Oma: „Nein nein, das vergesse ich schon nicht, keine Sorge.“

Nach 10 Minuten kommt die Oma zurück: „Hier dein Wasser!“

Opa (kopfschüttelnd): „Jetzt hast du mir statt meinen Würstchen ein Wasser mitgebracht...“

Was ist ein Keks unter einem Baum?

Ein schattiges Plätzchen!

„Ach, es ist schrecklich. In meinem Beruf weiß man nie was der nächste Tag bringt.“
„Was sind Sie denn von Beruf?“
„Meteorologe.“

Im Fernsehen läuft ein EM-Spiel. Kommt der Opa vorbei und fragt den Enkel: „Wer spielt denn?“ Sagt der Enkel: „Österreich - Ungarn.“ „Oh prima“, sagt der Opa. „Und gegen wen?“