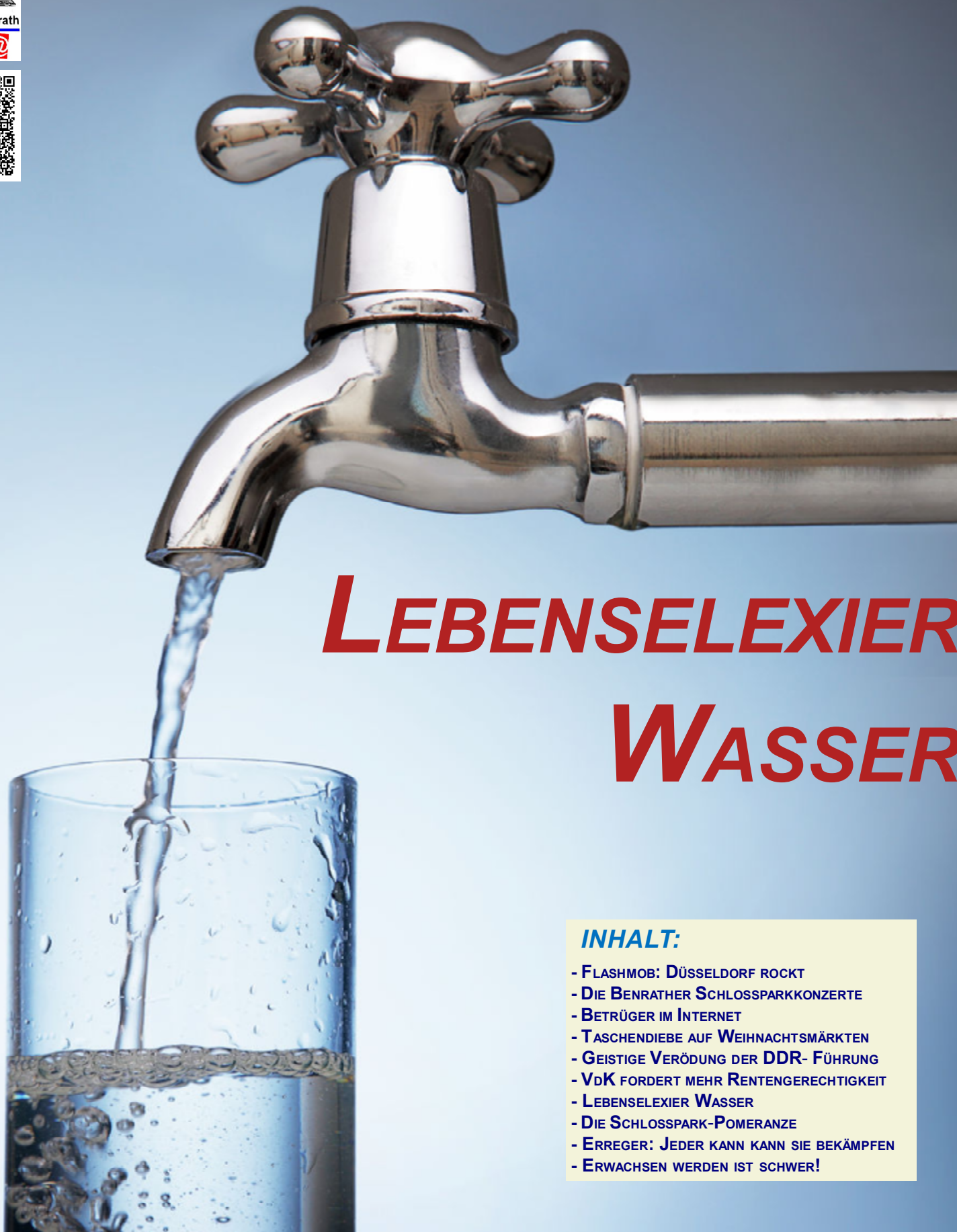


# Netzwerkspiegel

Kostenloses Exemplar

**ZEITUNG DES NETZWERKS BENRATH**

19. Jahr - 4. Quartal 2016



## **LEBENSELEXIER WASSER**

### **INHALT:**

- FLASHMOB: DÜSSELDORF ROCKT
- DIE BENRATHER SCHLOSSPARKKONZERTE
- BETRÜGER IM INTERNET
- TASCHENDIEBE AUF WEIHNACHTSMÄRKTEN
- GEISTIGE VERÖDUNG DER DDR- FÜHRUNG
- VdK FORDERT MEHR RENTENGERECHTIGKEIT
- LEBENSELEXIER WASSER
- DIE SCHLOSSPARK-POMERANZE
- ERREGER: JEDER KANN SIE BEKÄMPFEN
- ERWACHSEN WERDEN IST SCHWER!

# Alles unter einem Dach

Im Joachim-Neander-Haus finden Menschen, was sie sich im Alter wünschen



Mitten in Benrath ist das Joachim-Neander-Haus der Diakonie seit Jahren ein Treffpunkt für Leute, die im Alter aktiv und gesellig sein wollen. Zugleich finden hier 146 Menschen ein Zuhause, in dem sie Pflege und Betreuung rund um die Uhr bekommen.

Egal, ob Sie Fragen zum Leben im Alter haben, sich ehrenamtlich engagieren oder einfach Gemeinschaft erleben möchten – im Joachim-Neander-Haus treffen Sie freundliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich gerne Zeit für Sie nehmen. Sie können an vielen kulturellen Angeboten teilnehmen – und gerne zum Mittagessen kommen.

#### Die Angebote des Joachim-Neander-Hauses

- „zentrum plus“ Benrath
- Netzwerk Benrath
- Gemeinsamer Mittagstisch
- Beratung in allen Fragen rund ums Alter
- Vermittlung häuslicher Pflege, hauswirtschaftlicher Dienste und des Hausnotrufs der Diakonie
- Wohnen mit Service und Nachbarschaft
- Stationäre Pflege
- Fachbereich Intensivpflege für Menschen im Wachkoma, mit Langzeitbeatmung oder Tracheostoma
- Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz zur Entlastung pflegender Angehöriger

#### Joachim-Neander-Haus

Calvinstraße 14  
40597 Düsseldorf  
Tel. 0211 9 71 32 0  
Fax 0211 9 71 32 44  
[www.diakonie-duesseldorf.de/jnh](http://www.diakonie-duesseldorf.de/jnh)

**Diakonie**  Düsseldorf

## Evangelisch und sozial Überall in Düsseldorf

Die Diakonie Düsseldorf engagiert sich im Auftrag der evangelischen Kirchengemeinden für Kinder, Jugendliche und Familien sowie für arbeitslose, wohnungslose, suchtkranke, behinderte und ältere Menschen. In mehr als 160 Einrichtungen tragen 2200 Mitarbeitende und 1600 Ehrenamtliche dazu bei Hilfsbedürftigen neue Perspektiven zu geben. Seit 1916 finden wir in Düsseldorf tatkräftige, christliche Antworten auf soziale Fragen und Missstände.

Diakonie Düsseldorf Platz der Diakonie 1 40233 Düsseldorf Telefon 0211 73 53 0 [www.diakonie-duesseldorf.de](http://www.diakonie-duesseldorf.de)

# DER RICHTIGE DREH

Tipps zur Anschaffung und richtigen Handhabung eines Rollators

von Marlies Bluhm

Eine super Erfindung für Menschen mit Gehbehinderung: Rollatoren. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass sie maximal 10 kg wiegen. Wichtig ist die richtige Höhe der Handgriffe. Viele Sanitätshäuser helfen Ihnen beim Kauf bei dieser Einstellung. So kontrollieren Sie die richtige Höhe selbst:



Bild: robert-keschke/fotolia-com

Stellen Sie sich dazu hinter den Rollator, lassen Sie Ihre Arme hängen und kontrollieren Sie, ob die Griffe auf Handgelenkhöhe eingestellt sind.

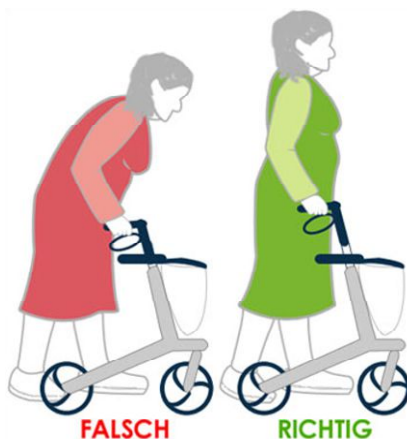
Achten Sie auf eine automatische Einrastssicherung. Somit besteht nicht die Gefahr, dass der Rollator ungewollt zusammenklappt. Wichtig ist auch die richtige Sitzhöhe. Sie sollte zwischen 50 und 60 cm liegen. Ist der Sitz zu tief, ist es für die meisten schwer, wieder hochzukommen. Je höher der Sitz, umso einfacher gelingt das Aufstehen. Trotzdem sollten die Füße beim Sitzen möglichst den Boden berühren.

Achten Sie vor dem Hinsetzen darauf, dass Sie die Feststellbremse betätigt haben. Für längeres und bequemeres Sitzen ist ein Rückengurt zu empfehlen. An einigen Modellen ist so eine Lehne schon angebaut. Einige Gurte sind auch gepolstert. In der dunklen Jahreszeit sind Reflektoren und Licht, die als Zubehör angeschafft werden können, sehr zu empfehlen.

Hier ein paar Tipps zum richtigen Umgang: Achten Sie darauf, dass die Handbremsen dicht am Griff liegen. Bei einem zu großen Abstand werden Sie Mühe haben rechtzeitig zu bremsen. Auch die richtige Körperhaltung ist sehr wichtig. Schieben Sie den Rollator nicht vor sich her, sondern halten Sie ihn dicht bei Ihrem Körper. So mindern Sie die Sturzgefahr.

Fahren Sie mit Ihrem Rollator die Bordsteine immer schräg an und heben Sie ein Rad nach dem anderen über die Erhöhung. Viele Rollatoren haben am hinteren Rad eine Ankipphilfe, welche Ihnen das Überwinden der Bordsteine erleichtert. Verteilen Sie Ihr Transportgut gleichmäßig. Ist eine Seite zu schwer belastet, besteht die Gefahr, dass der Rollator umkippt oder schwieriger zu bedienen ist. Auch Taschen oder Beutel sollten nicht an die Handgriffe gehängt werden.

Ein Rollator ist größtenteils wartungsfrei. Trotzdem sollten ab und zu die Bremsen geprüft werden. Auch die Reifen sollten nicht zu stark abgenutzt sein. Ersatzteile können erworben werden, so dass Sie nicht gleich einen neuen Rollator kaufen müssen.



## DREIMAL DANKE

**Liebe Leserinnen und Leser!**

FÜR JEDEN KOMMT IRGENDWANN DER TAG, AN DEM ER SICH VERABSCHIEDEN UND SEIN ENGAGEMENT BEENDEN MUSS. DIE GRÜNDE FÜR EINEN ABSCHIED KÖNNEN VIELFÄLTIG SEIN:

NACH NUMMEHR FAST ELF JAHREN ALS VERANTWÖRTLICHER LAYOUTER UND REDAKTEUR DES NETZWERKSPIEGELS ZWINGEN MICH VERÄNDERUNGEN U.A. IM PRIVATEN BEREICH DAZU, MEINE EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT IN DER REDAKTION ZU BEENDEN.

WIE DIE EHRENAMTLICHEN REDAKTEURINNEN UND REDAKTEURE DES NETZWERKSPIEGELS BIN AUCH ICH IN DEN JAHREN STETS MIT VIEL HERZBLUT BEI DER ERSTELLUNG UNSERER ZEITUNG HERANGEGANGEN UND HABE GERNE SO EINIGE STUNDEN MEINER OFT KNAPPEN ZEIT „GEOFFERT“.

WENN ICH AN DIE ZURÜCKLIEGENDEN ELF JAHRE DER GEMEINSAMEN REDAKTIONSGEMEINSCHAFT ZURÜCKDENKE, KOMME ICH ZU DEM ERGEBNIS, DASS MIR DIE REDAKTIONSGEMEINSCHAFT NICHT NUR ARBEIT, SONDERN VOR ALLEM AUCH SEHR VIELE INTERESSANTE DISKUSSIONEN UND GESPRÄCHE GEBRACHT HAT. ICH BIN NICHT „WEG VOM FENSTER“, DENN ICH ENGAGIERE MICH AUCH WEITERHIN IN DER BEHINDERTEN- UND SENIORENHILFE SOWIE IM RAHMEN MEINES POLITISCHEN MANDATES ALS BEZIRKS- VERTRETER, MITGLIED IM SENIOREN-RAT UND IM BEIRAT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG FÜR DIE ALLGEMEINHEIT.

DANKE SAGE ICH IHNEN, DEN LESERINNEN UND LESERN DES NETZWERKSPIEGELS, IHR LOB UND KRITIKEN MOTIVIERTEN MICH IMMER WIEDER ZU NEUEN ARTIKELN.

DANKE AN DIE REDAKTIONSMITGLIEDER, OHNE DIE ES NICHT MÖGLICH WAR, EINE BEREITS ÜBER DIE GRENZEN VON DÜSSELDORF BEKANNTE UND BELIEBTE ZEITUNG ZU MACHEN.

DANKE AN DEN LEITER DES JOACHIM-NEANDER-HAUSES, ANDREAS MAUS, SOWIE AN DIE NETZWERKLEITUNG, MARGIT RISTHAUS, UND DIE LEITERIN DES ZENTRUM PLUS, GABRIELLE-SCHMIDT-SCHULTE.

Ihr/Euer Peter Ries



# 1. Flashmob: DÜSSELDORF ROCKT



Das Team

(pri) Im Oktober 2016 fand der erste Düsseldorfer Seniorenflashmob vor dem Carsch-Haus an der Heinrich-Heine-Allee statt und begeisterte über 150 beteiligte Tänzer und Zuschauer. Die Resonanz dieser außergewöhnlichen Veranstaltung, die am selben Tag noch in neun weiteren Städten stattfand, war überwältigend.

„Herzlich Willkommen, dauerhafter Programmpunkt!“ resümierte Stadtdirektor **Burkhard Hintzsche** begeistert, der stellvertretend für Oberbürgermeister Thomas Geisel am Flashmob teilnahm und in seiner flotten Sohle gegen die Best Agers fast alt aussah. Auf die Frage, was sein erster Gedanke zum Seniorenflashmob gewesen sei, antwortete Hintzsche mit einem Lachen. Zuerst habe er gedacht, dass es sich um einen Fehler handle, denn der Flashmob sei vor allem ein Phänomen der jungen Generation. Doch die Düsseldorfer bewiesen an diesem Samstag das Gegenteil. Der

Seniorenflashmob, der von unseren Partnern Orthomol Mental, Dermaroller und der Rheinbahn unterstützt wurde, wird auf Grund des diesjährigen Erfolgs nun jedes Jahr zum Weltseniorentag stattfinden und somit ein fester Programmpunkt.

Insgesamt waren zwischen 200 und 250 Tänzer aktiv am Flashmob beteiligt. Vor Kopf gab Dipl. Tanzpädagogin **Alexandra Ritter** von der Tanzschule



Löwenburg in Grafenberg die Choreographie vor. Tatsächlich war es aber die Tanzlehrerin selbst, die erst durch die Begeisterung der Teilnehmer richtig mitgerissen wurde. Zufällig vorbeikommende Passanten schlossen sich der tanzenden Gruppe spontan an und „rockten“ so den Heinrich-Heine-Platz.

Der Seniorenflashmob veranstaltete ein so großes Aufsehen, dass sogar die Polizei anrückte, um die Rechtmäßigkeit der Veranstaltung zu überprüfen – gleichzeitig ließen es sich die Beamten aber nicht nehmen, die Kameralinsen ihrer Smartphones selbst auf die ungewöhnliche Tanzgruppe zu halten. Wieder einmal zeigte sich, wie relativ doch die Frage nach dem Alter tatsächlich ist und somit ziehen wir als Veranstalter ein durchweg positives Resümee. Düsseldorf ist ab jetzt jedes Jahr am 01. Oktober mit einem Seniorenflashmob dabei und wir können es schon jetzt kaum erwarten, es wieder richtig „krachen“ zu lassen!

Ein kleiner Tipp: Die Stadt Düsseldorf geht mit dem Thema „alt sein“ sehr zeitgemäß um. In diesem Jahr wurde das Projekt „Sport im Park“ ins Leben gerufen. Im Rahmen des Projekts werden den Düsseldorfer Bürgerinnen und Bürgern kostenlose und unverbindliche Sport- und Bewegungskurse auf öffentlichen Grünflächen angeboten, die sich insbesondere auch an Senioren wenden.

Quelle: 59 plus.tv/Bilder: Bine Bellmann

## Die wollen nur spielen

Sport für Senioren in Vereinen  
Benraths und Umgebung

(khh) Wie oft habe ich schon diesen Satz gehört: „Die spielen doch in einer ganz anderen Liga!“ Gemeinhin wird dann etwas bewundernd oder neidisch auf diejenigen geschaut, die angeblich so deutlich besser sind als man selbst. Bei den Volleyball-Senioren der TSG Benrath 81 ist das aber kein Thema. Hier schießt niemand auf andere, weil man sich selbst genug ist. Und ein Aufstieg in eine andere Liga ist sowieso kein Thema. Die rüstigen Sportler im Alter von 60 bis 76 Jahren haben einfach Spaß an ihrem Sport und lassen sich den auch nicht nehmen. Volleyball, das kann man auch im fortgeschrittenen Alter spielen, wenn man nicht zu ambitioniert an die Sache herangeht. Und davon kann hier

keine Rede sein. Jeder bemüht sich zwar nach Kräften, das Beste für die Mannschaft zu geben, aber es bleibt natürlich im Rahmen der jeweiligen eigenen Möglichkeiten. Und auch wenn es bei dem einen oder anderen einmal nicht so läuft: Hier wird keiner gemobbt oder schief angeschaut und gemeckert wird auch nicht.

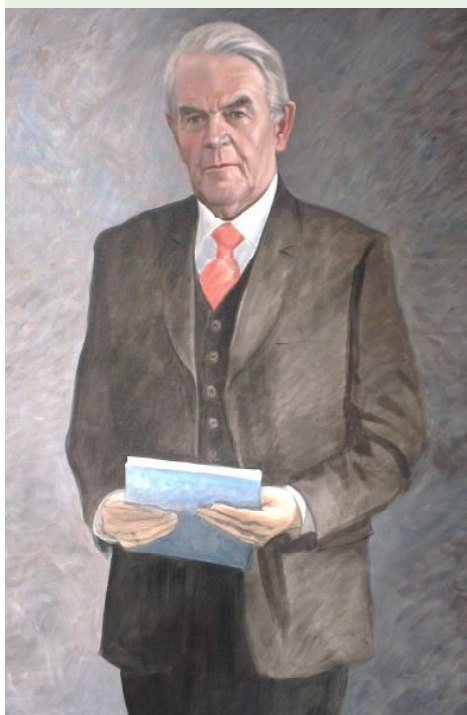
**Peter Haeb** ist seit 1977 Mitglied im Verein und bis heute Ansprechpartner für die Senioren. Da er inzwischen selbst schon 76 Jahre zählt, ist er auf der Suche nach einem Nachfolger. Viel gibt es seinen Worten nach als „Abteilungsleiter Seniorensport“ aber nicht zu tun. Ab und zu sind mal Gespräche mit dem Hausmeister der Turnhalle in der Grundschule an der Südallee zu führen, denn dort trifft sich die Männergruppe jeden Freitag um 19.00 Uhr. Den relativ späten Zeitpunkt

hatte man gewählt, als die Sportsfreunde noch berufstätig waren. Jetzt lässt aber die Turnhallenbelegung keine andere Wahl. In der Regel kommen von den insgesamt 14 Mitgliedern dann immer so viel, dass man zwei Mannschaften á sechs Spielern bilden kann. Es wäre aber schön, wenn man ein paar neue Freunde des Sports hinzugewinnen könnte. Eine Fluktuation hat es über die Jahre ohnehin gegeben. Und so würden sich Peter Haeb und seine Mitstreiter freuen, neue Gesichter begrüßen zu können. Die sollten sich nicht davon abschrecken lassen, dass sie nicht aufsteigen können, denn auch absteigen wird man nicht. In diesem Kreis spielt und feiert man eben immer auf demselben Niveau. Interessenten wenden sich bitte an Herrn Haeb per mail an [senioren@tsg-benrath.de](mailto:senioren@tsg-benrath.de) oder per Telefon: 7187084.

# Die Benrather Schlossparkkonzerte

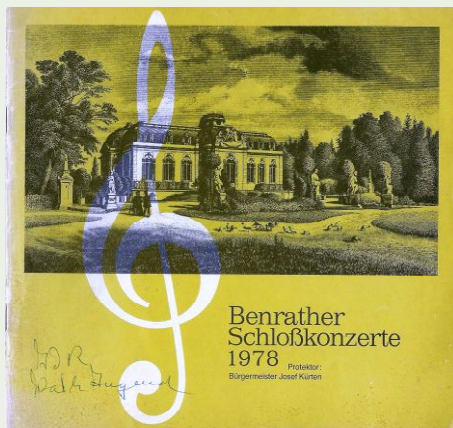
Von Wolfgang D. Sauer

Schon seit Jahrzehnten gehören sie zur Tradition des Benrather Kulturlebens: die Benrather Schlossparkkonzerte. Sofern die Witterung es zulässt, finden sie im Sommer an fünf verschiedenen Sonntagen jeweils um 15.30 Uhr hinter der südlichen Seite des Schlosses statt. An diesen Tagen ist der Schlosspark auch immer besonders stark frequentiert, kann doch jetzt der sonntägliche Schlossspaziergang mit einer musikalischen Unterhaltung durch bekannte und namhafte Kapellen bereichert werden.



Ins Leben gerufen wurden diese Konzerte im Jahre 1978. In den Jahren zuvor hatte es schon vereinzelt Musikdarbietungen auf der südlichen Terrasse des Schlosses gegeben. Ermuntert durch deren Erfolge ergriff nunmehr der damalige Düsseldorfer Bürgermeister **Josef Kürten**, von 1979 bis 1984 dann Oberbürgermeister, die Initiative und bot den Benrather eine Konzertreihe mit fünf Veranstaltungen an. Josef Kürten war dann jahrelang der Schirmherr dieser Konzerte. In diesem Zusammenhang müssen auch dankbar Kürtens jeweilige Referenten **Peter Josef Kleefisch** und **Bruno Urdenbach** genannt werden.

Im Programmheft von 1978 schrieb Kürten in seinem Vorwort: „Zu meiner Freude ist es mir im vergangenen Jahr mit Hilfe eines Mäzens unserer Benrather Schloßkonzerte gelungen, die notwendige Großbestuhlung und ein Musikerpodium zu beschaffen. Die Zeltüberdachung für die Musiker steht uns



in diesem Jahr erstmalig zur Verfügung... Auch das diesjährige Angebot unserer Schloßkonzerte wurde ausschließlich ermöglicht durch private Initiativen ehrenamtlicher Mitarbeiter bei der organisatorischen Vorbereitung und Durchführung und nicht zuletzt durch die großzügigen Spenden der an diesem Programmheft beteiligten Interessenten.“ Ergänzend zu diesen Sätzen ist zu sagen, dass damals bis zu 1000 Stühle für die Konzertbesucher bereitstanden und die Organisation Mitarbeiter der Heimatgemeinschaft Groß-Benrath übernommen hatten. Die Heimatgemeinschaft Groß-Benrath war in den ersten Jahren auch stets der Veranstalter dieser Konzerte. Diese gehörten zukünftig zu ihren Standardveranstaltungen. Heute führt die Heimatgemeinschaft die Konzerte paritätisch mit dem Allgemeinen Bürgerverein Urdenbach durch. Doch zurück zum Jahre 1978.

Damals besuchten über 12.000 Interessierte die fünf Benrather Schlossparkkonzerte. Das erste Konzert fand am Sonntag, dem 28. Mai, statt und wurde gestaltet vom Sängerkreis 1881 Urdenbach, vom Bläserchor der evangelischen Kirchengemeinde Benrath und von den Swinging Fanfares Düsseldorf. Beim zweiten Konzert am 25. Juni trat die in Münster stationierte „Alamein Stabskapelle des königlichen Panzerregiments“ auf. An den drei weiteren Sonntagen (30. Juli, 19. August und 24. September) erlebten die Besucher das Polizeimusikkorps Düsseldorf, das Bergmannsorchester der Rheinischen Braunkohlenwerke Köln und das Heeresmusikkorps 7 Düsseldorf.

Der große Erfolg des Jahres 1978 veranlasste den Veranstalter, 1979 sogar sieben Konzerte durchzuführen. Eines dieser Konzerte sollte ein besonderes Erlebnis sein und fand erst um 20 Uhr statt. Josef Kürten schrieb dazu im

Programmheft dieses Jahres: „Am letzten Mai-Sonntag wird zu der Feuerwerksmusik von Händel der südliche Schlossparkweiher farblich illuminiert und ein musikalisch abgestimmtes Höhenfeuerwerk abgebrannt werden. Für diese Veranstaltung wurde das Orchester der Landesregierung Düsseldorf und ein erfahrenes Großfeuerwerksunternehmen verpflichtet.“

Damals hatte der Besucher dieser Konzerte kein Eintrittsgeld zu zahlen. Das ist bis heute so geblieben.

Der Vorsitzende der Heimatgemeinschaft Groß-Benrath, **Dr. Kuno Wild**, schrieb dazu im Programmheft von 1979: „Dabei müssen unsere Zuhörer, Gäste und Freunde wissen, daß wir alles aus eigener Kraft schaffen und daß



öffentliche Mittel nicht in Anspruch genommen werden. Wenn wir trotzdem kein Eintrittsgeld fordern, so deshalb, weil wir wollen, daß alle Mitbürger, jung und alt, arm und reich, zu uns kommen können, zu den Konzerten in den schönen Park vor der Kulisse eines architektonischen Meisterwerks.“ In diesem Heft nennt Kuno Wild auch den besonderen Mäzen der Schlossparkkonzerte: den Bauunternehmer Josef Pollok. Jahrelang war dieser für den äußeren Rahmen der Veranstaltungen verantwortlich und besorgte z.B. deren Auf- und Abbau.

Wer sich für weitere Einzelheiten der Benrather Schlossparkkonzerte interessiert, kann dazu Auskünfte im Heimatarchiv Benrath erhalten. Hier findet der Besucher z.B. alle bisher erschienenen Programmhefte. Diese wurden zum Teil in einer Auflage von 10.000 Exemplaren hergestellt und kostenlos an die Besucher verteilt. Bleibt zum Schluss nur noch zu wünschen, daß die Schlossparkkonzerte das Benrather Kulturleben noch viele Jahre bereichern mögen.

# Betrugsversuch im Internet

VON KARL-HEINZ BEIER

Sein Englisch war schlechter als meins. Trotzdem gab er an, mich von London aus anzurufen und im Dienste der Firma Windows zu stehen. Er behauptete weiterhin, James Bryan zu heißen und die Mitarbeiterkennnummer „JB07“ zu besitzen. Als Grund seines Anrufs gab er an, die Firma Windows habe festgestellt, dass mein Computer mit einem so genannten Trojaner infiziert ist. Er sei nun beauftragt, mir dabei zu helfen, diesen zu beseitigen, bevor der Trojaner großen Schaden auf meinem Computer anrichten könne. Dummerweise hatte mir mein PC in der Tat wenige Tage zuvor tatsächlich ein Problem gemeldet und einige Anwendungen liefen nicht mehr reibungslos. Klug, wie so ein Computer nun mal ist, meldete er mir das, indem er nach dem Einloggen ein Fenster aufklappte, in dem geschrieben stand, es gebe irgendein Kommunikationsproblem mit einem Windows-Dienst. Aber dumm, wie ich nun einmal bin, konnte ich mit diesem Hinweis nicht wirklich etwas anfangen. Da das Nötigste immer noch problemlos lief, hatte ich mich zunächst nicht weiter darum gekümmert. Mit dem Anruf des vermeintlichen Mr. Bryan sollte sich das aber schlagartig ändern. Der Helfer in der Not wollte mir zunächst zeigen, wie viele Fehlermeldungen und Warnungen mein Computer bereits produziert. Dazu ließ er mich mit kruden englischen Worten diverse Kommandos auf dem PC ausführen. Da es mir aber offensichtlich nicht gelang, die Probleme zu lösen, wollte er mir ganz gezielt helfen, indem er



Vorsicht Betrug! Bild: 123rf.com

sich selber auf meinen Computer einloggt und dann die Maus dorthin bewegt, wohin er meint, dass es richtig wäre. Nun hatte ich dieses Verfahren schon einmal vor Jahren bei meinem Einkommensteuerprogramm kennengelernt, als ich nicht mehr weiter kam und beim Hersteller des Programms anrief. Der hatte sich dann mit einem nur für eine Sitzung gültigen Code auf meinem PC angemeldet und das Problem beseitigt. Aber da war ich der Auftraggeber und wusste, mit wem ich sprach. Hier nun wurde mir die Sache aber zu heiß und ich brach die Sitzung ab mit dem Hinweis, ich müsste wegen eines anstehenden Arzttermins aufhören. Offenbar war aber mein Gesprächspartner nicht zu seinen gewünschten Erkenntnissen gelangt, denn er wurde ganz nervös und fragte, wann wir unser Gespräch fortsetzen könnten. Ich bot ihm den Vormittag des nächsten Tages gegen 10 Uhr an. Und tatsächlich: Kurz nach 10 Uhr klingelte das Telefon und Mr. Bryan

meldete sich erneut. Dieses Mal aber gab ich ihm sofort zu verstehen, dass ich auf seine Hilfe verzichte, und legte auf. Es klingelte danach noch dreimal, so dass ich den Hörer neben das Telefon legte. Zwischenzeitlich hatte ich mich bei Freunden und Leuten vom Fach erkundigt. Natürlich war dies ein Betrugsversuch, der mir schon hätte glasklar sein müssen, als sich Herr Bryan als Mitarbeiter von Windows vorstellte. Das ist aber nur das Betriebssystem der Firma Microsoft, bei der er eigentlich hätte angestellt sein müssen. Wie dem auch sei, mittlerweile habe ich gehört, dass ich kein Einzelfall bin. Einer meiner Freunde hatte wenige Tage zuvor einen solchen Anruf erhalten. Und in einem Regionalteil der *Rheinischen Post* war von weiteren Fällen die Rede, die auch der Polizei gemeldet wurden. Allerdings ist allen bis auf den heutigen Tag nicht so recht klar, was Herr Bryan wie erreichen wollte. Klar ist jedoch eines: Wenn man die Anrufer nicht kennt, sollte man möglichst sofort wieder auflegen. Und mein Computer? Bei dem habe ich ein Programm zur Selbstreinigung aufgerufen und ihm anschließend eine neue Antivirensoftware spendiert. Jetzt läuft er wieder anstandslos.

-Anzeige-



**Schloss Apotheke**

## Erleben Sie Nähe

**Schloss-Apotheke-Benrath**

Dagmar Huzenlaub  
Benrather Schloßallee 103  
40597 Düsseldorf

Telefon: 0211/71 21 85  
Telefax: 0211/71 21 88  
E-Mail: schlossapotheke.huzenlaub@t-online.de

**Auf Wunsch liefern wir Ihre Medikamente kostenlos bis zu Ihnen nach Hause!**



**Langfinger kennen keine Kurzarbeit.**

Schützen Sie Ihr Eigentum vor Diebstahl.

Wir wollen, dass Sie sicher leben.



Ihre Polizei

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

## Wassermangel beeinträchtigt nicht nur die Gehirnfunktion

VON DWAYNE BACH

Der menschliche Körper besteht je nach Alter, Geschlecht und Körperzusammensetzung zwischen 50 und 75% aus Wasser. Dieses braucht er, um den Stoffwechsel, die Herzkreislauf-funktion, die Verdauung und die Körperwärme zu regulieren. Damit alle Körperfunktionen aufrechterhalten werden, muss einem Wassermangel entgegen-gewirkt werden. Mit zunehmendem Alter verringert sich aber das Durstgefühl und die Anpassungsfähigkeit der Nieren wird reduziert.

Dies führt dazu, dass man unter Um-ständen seinen eigenen Flüssigkeits-mangel gar nicht bemerkt. Schon ein geringer Wassermangel kann jedoch über einen längeren Zeitraum gesehen gravie-rende Folgen haben. Wasser stellt näm-lich einen Hauptbestandteil unseres Blutes dar. Bei einem Wassermangel wird das Blut dickflüssiger und kann so we-niger Sauerstoff transportieren. Dies kann Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme zur Folge ha-ben. Auch Abbauprodukte können nicht mehr über die Nieren ausgeschieden werden und das Immunsystem arbeitet wegen der Giftstoffe nicht mehr richtig. Im schlimmsten Fall kann dies auf lan-ge Sicht gesehen zum Nierenversagen führen. Auch Haut und Schleimhäute trocknen aus, was es Viren und Bakteri-en erleichtert in den Körper zu gelangen. Des Weiteren steigt der Histaminspie-gel an, was Allergien fördern kann.

Ein weiteres Problem ist, dass der Körper dem Dickdarm Wasser entzieht. Trinkt man zu wenig, kann es somit zu Verstopfungen kommen. Diese sind in der Regel zwar nicht gefährlich, aber un-



Steht dem Körper nicht genügend gutes Wasser zur Verfügung, können Probleme im gesamten Organismus entstehen. Kleines Bild: Kasco Sandor/ 123rf.com. Großes Bild: Daniel Chepko/ 123rf.com

„Über des  
Wassers Wert  
belehrt uns am  
besten der  
Durst“

Bild: Danil Chepko/ 123 rf.com



## LEBENSELIXIER WASSER

angenehm wie Max berichtet. Er trank über einen Zeitraum von einigen Wochen viel zu wenig Wasser und bekam plötzlich sehr starke Bauchschmerzen, Übelkeit und Muskelkrämpfe. Er ließ sich daher ins Krankenhaus fahren. Dort wurden zum einen sein Wassermangel und zum anderen eine Verstopfung festge-stellt. Er wurde im Krankenhaus behan-delt und verblieb dort für mehrere Tage. In diesem Zeitraum ordnete ihm der Arzt an, viel Wasser zu trinken und dies in einem Trinkplan festzuhalten. Nach die-sem Vorfall nahm sich Max zu Herzen, in Zukunft einen Wassermangel zu ver-meiden. Dies auch vor allem, da er weiß, dass es über einen längeren Zeit-raum zu schlimmeren Problemen als einer Verstopfung führen kann. Außer-dem versucht er nun, nur noch stilles Wasser zu trinken. Kohlensäurehaltiges Wasser führte bei ihm dazu, dass sein Durst schneller gestillt wurde und er so weniger getrunken hat.

Um Problemen vorzubeugen, sollte täglich auf mögliche Warnsignale des Körpers geachtet werden: Kopfschmer-zen, Übelkeit, Mundtrockenheit, Durst-gefühl oder auch Appetitlosigkeit sind typische Anzeichen für einen Wasser-mangel. Auf diese dann wiederum zu reagieren, ist wichtig. Gewöhnt man sich, nicht zu reagieren, kann das Durst-gefühl mit der Zeit schwächer werden. Auch die anderen Alarmsignale nehmen wir dann nicht mehr so deutlich wahr. Für manche Menschen stellt das Wassertrinken aber eine Herausforde-rung dar und dies, obwohl man sich vor-nimmt genug zu trinken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt

eine Mindestmenge von rund 1,5 L pro Tag. Um dies zu schaffen, kann es ver-schiedene Lösungen geben. Wasser-rituale, wie pro Stunde ein Glas Wasser zu trinken oder Getränke in Sicht- und Reichweite aufzustellen, können helfen. Bei Sport oder Krankheit sollte natürlich mehr Wasser getrunken werden. Es ist aber auch wichtig, die richtige Flüssig-keit zu trinken. Davon abzuraten ist näm-lich, seinen Durst ausschließlich mit Softdrinks wie Cola oder Fertigsäften aus dem Geschäft zu stillen. Diese enthal-ten eine hohe Menge an Zucker und er-höhen das Diabetes-Risiko. Auch Energy Drinks sollten nicht als Wasserersatz verwendet werden. Sie enthalten in der Regel eine Hohe Dosis an Koffein, Guarana, Ginseng und Taurin. Verschie-dene Studien haben gezeigt, dass bei einem hohen Konsum über einen länge-ren Zeitraum das Risiko für Herzkrank-heiten steigen kann.

Wem der neutrale Wassergeschmack aber dennoch nicht zusagt, der kann beispielsweise auf koffeinfreie Tees aus-weichen. Eine weitere Möglichkeit ist, in eine Wasserkanne Apfel-, Orangen-, Li-metten-, Gurken- oder Ingwerscheiben zu tun, damit das Wasser deren Ge-schmack übernimmt. Im Endeffekt hängt unser Trinkverhalten zu einem großen Teil auch von unseren Gewohnheiten ab. Wenn man jahrelang nur Fertigsäfte ge-trunken hat, sagt einem der neutrale Wassergeschmack möglicherweise nicht zu. Die gesundheitlichen Proble-me, die durch das Wassertrinken vermie-den werden können, sollten aber Ansporn genug sein, sein Trinkverhalten umzu-stellen ■

# VORSICHT VOR ONLINEKAUF VON ARZNEIMITTELN

FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER  
APOTHEKER

VON PETER RIES



Das Internet ist der größte nicht regulierte Markt der Welt. Es beheimatet viele seriöse Apotheken, bietet aber auch einer wachsenden Zahl an illegal operierenden Unternehmen eine Plattform, um ihre Produkte zu verkaufen. Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge sind möglicherweise über 50 Prozent der im Internet erworbenen Arzneimittel von Websites, die ihre Anschrift verbergen, gefälscht.

Mit Blick auf steigenden Kostendruck im Gesundheitswesen und der zunehmenden Selbstmedikation gewinnt das World Wide Web als vermeintlich günstige Bezugsplattform vermehrt an Bedeutung. Motive dafür sind neben dem Kostenaspekt der Wunsch danach, anonym zu bleiben, die Verschreibungspflicht zu umgehen oder Medikamente zu erhalten, die im legalen Markt nicht zugelassen sind.

Das machen sich schwarze Schafe auf Anbieterseite zunutze, die die Anonymität des World Wide Web nutzen, um minderwertige oder gefälschte Arzneimittel in betrügerischer Absicht zu veräußern. Die gesundheitlichen Risiken für den Konsumenten sind bei Einnahme dieser Fälschungen häufig nicht abschätzbar. Auch wenn es sich um Originale handelt, kann es sein, dass die Arzneimittel nicht sachgerecht umverpackt, gelagert oder transportiert wurden.

Was können Sie also tun, um sich selbst vor dem Onlinekauf von gefälschten Arzneimitteln zu schützen?

## SICHERHEIT GEHT VOR:

■ Kaufen Sie nicht auf Websites, auf denen Sie Medikamente ohne Rezept bzw. nicht von der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) genehmigte Medikamente erwerben können.

■ Kaufen Sie nichts von Websites, die Sie nicht auf einen zugelassenen Apotheker verweisen, der Ihnen Ihre Fragen beantworten kann.

■ Prüfen Sie die URL (Internetadresse) der Website durch ihre Eingabe auf: <http://www.whois.net> – ist sie in Ihrem Land registriert?

Es ist illegal, Medikamente zu importieren, die auf ausländischen Websites erworben wurden. Die Risiken sind höher und im Betrugsfall können Sie so gut wie nichts dagegen tun. Auf der Website <http://www.reversehois.com> können Sie herausfinden, wie viele Websites jede registrierte Person besitzt. Wenn der Inhaber der betreffenden Website mehrere Websites besitzt und diese ihren Firmensitz im Ausland haben, ist ihr Leistungsangebot möglicherweise nicht für Sie geeignet.

■ Können Sie Ihre Bestellung auch telefonisch aufgeben? Funktioniert die angegebene Telefonnummer?

■ Bietet die Website „Mengenrabatte“, „Probepackungen“, „neuartige Heilungsmethoden“ oder „erstaunliche Ergebnisse“? In einem solchen Fall ist noch mehr Vorsicht angebracht - diese Angebote sollen Sie wahrscheinlich zum Kauf auf dieser Website verleiten.

■ Wenn die Website eine „ärztliche Beratung online“ anbietet, seien Sie sehr vorsichtig. Nicht zugelassene Websites bieten diesen Service häufig an, um den Anschein von Seriosität und Legitimität zu erwecken. Noch ein Tipp: fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## EIN FROHES FEST UND EINEN GUTEN RUTSCH IN NEUE JAHR



### Liebe Netzwerkspiegel- Leserinnen und Leser!

(pri) Das Jahr 2016 neigt sich dem Ende zu. Weihnachten steht vor der Tür - eine Zeit der Ruhe, der Besinnlichkeit und Gemeinsamkeit. Das Redaktionsteam des Netzwerkspiegels wünscht Ihnen und Ihren Lieben ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2017.

Für viele unserer Leserinnen und Leser ist der Netzwerkspiegel seit nunmehr fast 20 Jahren zu einer festen Lektüre geworden. Mittlerweile ist unsere Zeitung über die Grenzen Düsseldorfs hinaus bekannt - und vor allem bei den Senioren sehr beliebt. Einen großen Dank daher an dieser Stelle an alle diejenigen, die mit dazu beigetragen- und uns aktiv und konstruktiv begleitet haben. Dazu gehören selbstverständlich auch **Margit Risthaus** (Netzwerkleitung), **Andreas Maus** (Leiter des Joachim-Neander-Hauses) und **Gabriele-Schmidt-Schulte** (Leiterin des zentrum plus).

DIE REDAKTION

## Langfinger kennen keine Kurzarbeit.

Schützen Sie Ihr Eigentum vor Diebstahl.

Wir wollen,  
dass Sie  
sicher leben.



[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)





Bild: H. D. Volz/ pixelio.de

## TASCHENDIEBE

SIE NUTZEN DIE UNAUFMERKSAMKEIT

VON PETER RIES

**T**ASCHENDIEBE SCHLAGEN AM LIEBSTEN DORT ZU, WO SICH GROSSE MENSCHENMENGEN AUFHALTEN – BEISPIELSWEISE AUF WEIHNACHTSMÄRKTEN. IM DICHTEN GEDRÄNGE ZWISCHEN DEN FESTLICHEN BUDEN UND STÄNDEN HALTEN SIE AUSSCHAU NACH LEICHTER BEUTE.

**Georg Schimmelpfennig** vom Polizeipräsidium Düsseldorf erklärt die Vorgehensweise der Täter und wie man sich vor ihnen schützen kann.

Taschendiebe suchen immer das Gedränge – da, wo viel los ist, ist die Gefahr, Opfer eines Diebstahls zu werden, am größten. „Die Handtasche halboffen oder das Portemonnaie locker in die Gesäßtasche gesteckt – beides ist für Taschendiebe ein gefundenes Fressen“, so Georg Schimmelpfennig. „Menschen, die so unterwegs sind, machen es Tätern besonders leicht. Sie sind typische Opfer von Taschendiebstählen“, weiß der Experte. Auf Weihnachtsmärkten kommt außerdem noch hinzu, dass die meisten Menschen mehr Bargeld dabei haben als üblich. Durch die Marktstände ist man zusätzlich abgelenkt und achtet nicht so sehr auf seine Wertsachen – und das ein oder andere Glas Glühwein sorgt für eine gelockerte Atmosphäre. All das macht die Märkte für Langfinger attraktiv.

### Die Tricks der Diebe

Taschendiebe sind meist zu zweit oder in kleinen Gruppen unterwegs. Während ein Täter das Opfer gekonnt ablenkt, stiehlt der andere das Portemonnaie. „Oft wird das potenzielle Opfer absichtlich angerempelt. Während es sich entrüstet umdreht, wird zugegriffen. Der Täter gibt die Beute dann direkt an seinen Komplizen hinter ihm weiter. Selbst wenn das Opfer merkt, dass es bestohlen wurde, ist die Beute beim Täter nicht zu finden“, erklärt Georg Schimmelpfennig.

Diese Vorgehensweise ist typisch und kommt in abgewandelter Form immer wieder vor. Manchmal fragen die Täter auch nach dem Weg und lenken ihr Opfer dabei mit einem vorgehaltenen Stadtplan ab. Oder sie schütten ihrem Opfer absichtlich etwas über die Kleidung und stehlen die Geldbörse, während sie vorgeben, bei der Reinigung behilflich zu sein. „Es gibt unzählige Tricks – in der Regel ist aber immer ein Moment der Ablenkung integriert“, so der Polizeisprecher.

### Diebe aus dem Ausland

Taschendiebe und -diebinnen kommen auch aus dem Ausland nach Deutschland – zum Teil sogar aus Südamerika. „Bei diesen Tätern handelt es sich oft um besonders geschickte und für diese Aufgabe speziell ausgebildete Diebe, die sehr präzise und oftmals völlig unbemerkt arbeiten“, erklärt Georg Schimmelpfennig. So käme es vor, dass sie sogar Portemonnaies aus verschlossenen Sakko-Innentaschen stehlen würden, ohne dass der Bestohlene dies bemerken würde. Eine weitere Vorgehensweise dieser Täter: Mit Rasierklingen oder Teppichmessern werden Handtaschen unbemerkt von unten aufgeschnitten und das Portemonnaie entwendet. Die Täter schaffen es auch, Hosentaschen so aufzuschneiden, dass das Opfer nicht verletzt und die verschwundene Geldbörse zunächst nicht bemerkt wird.

„Das sind jedoch nicht die gängigen Arbeitsweisen von Taschendieben“, betont Schimmelpfennig. „Viel häufiger wird einfach die Unaufmerksamkeit der Menschen ausgenutzt.“

### Kinderdiebe aus Südosteuropa

Andere Tätergruppen kommen aus den südosteuropäischen Staaten nach Deutschland – zum Teil werden für Diebstähle auch Kinder eingesetzt, die über internationale Schleuserbanden nach Deutschland kommen. „Diese Kinder sind häufig unter 14 Jahren und somit noch nicht strafmündig. Selbst wenn sie erwischt werden, kann man nicht viel gegen sie ausrichten“, so der Experte. Den „typischen“ Taschendieb gebe es aber nicht. Es können Deutsche, Nicht-Deutsche, Männer, Frauen oder eben Kinder sein, betont Schimmelpfennig. „Den Tätern ist außerdem daran gelegen, möglichst wenig aufzufallen und sich ihrer Umgebung anzupassen. Diebe, die in der Business-Lounge eines Flughafens nach Opfern Ausschau halten, werden sich also selbst als Geschäftsreisende tarnen. Und Taschendiebe, die auf einer teuren Einkaufsmeile unterwegs sind, werden sich elegant kleiden, um sich optisch an ihre Opfer anzupassen.“



### Schutz vor Taschendieben auf Weihnachtsmärkten

Durch ein wenig Aufmerksamkeit und Umsicht kann man sich recht gut vor Taschendieben schützen.

### Georg Schimmelpfennig rät:

**Machen** Sie sich schon vorab Gedanken, was Sie unterwegs wirklich benötigen und lassen Sie Unnötiges zu Hause. **Verzichten** Sie, wenn möglich, auf eine Handtasche und verstauen Sie Bargeld und EC-Karten getrennt voneinander in den Innentaschen von Jacke oder Mantel. **Seien** Sie vorsichtig, wenn Sie von Fremden in ein Gespräch verwickelt werden und halten Sie Abstand. **Kommt** es doch einmal zum Diebstahl, erstatten Sie auf jeden Fall Anzeige bei der Polizei.

Quelle: Polizei Düsseldorf

# Die geistige Verödung der DDR-Führung

## Ein Nachruf über Manfred Krug

VON PETER RIES

„**Manfred Krug**, einer der beliebtesten Schauspieler und Sänger im Osten, beantragt die Ausreise. Er begründet seine Entscheidung mit den Repressalien, denen er seit seinem Protest gegen die Ausweisung Biermanns im November 1976 ausgesetzt ist“, titelte die Bildzeitung am 20. April 1977.

Das DDR-Fernsehen hat ihn von jeder Mitarbeit ausgeschlossen, eine geplante LP erscheint nicht, eine West-Tournee darf er nicht antreten, Jazzkonzerte sind gestrichen und gezielt Unwahrheiten über ihn in Umlauf gesetzt. worden So hieß es unter anderem, dass er ein Krimineller sei und mehrmals im Gefängnis gesessen habe; er verfüge über ein Dollar-Konto in der Schweiz und sei ein Staatsfeind und Verräter an der Arbeiterklasse... Krugs Klagen lesen sich wie aus dem damaligen Maßnahmenkatalog der Stasi-Richtlinie gegen Systemkritiker.

Manfred Krug stammt ursprünglich aus Duisburg. Nach der Scheidung der Eltern 1949 zog er zu seinem Vater in die gerade gegründete DDR, die er am 20. April 1977 mit seiner Familie wieder verließ. In Westdeutschland setzte er seine seine Karriere fort.



*Ausreise im Oldtimer: Im Juni 1977 fährt Schauspieler Manfred Krug mit Frau und Kindern nach West-Berlin. Bild: Wikipedia.*

Am 21. Oktober 2016 verstarb der beliebte Schauspieler, Sänger und Buchautor **Manfred Krug** im Alter von 79 Jahren in Berlin an den Folgen einer Lungentzündung.

Bekannt und beliebt wurde Krug in Westdeutschland unter anderem durch die Fernsehsendungen „Auf Achse“, „Tatort - Kommissar Paul Stoeber“ und als Anwalt „Liebling Kreuzberg“. Für „Liebling Kreuzberg“ wurde Manfred Krug 1988 mit dem „Adolf Grimme Preis“ in Gold ausgezeichnet. Im Januar 2001 wurde die letzte Folge „Tatort“ mit Manfred Krug in der Rolle des Kommissars gesendet.



*Manfred Krug - Bild: Hans Scherhauser/ kv-events.de*

1996 veröffentlicht Krug seine Tagebuch Aufzeichnungen mit dem Titel „Abgehauen“, in dem er die Ereignisse von der Biermann Ausbürgerung bis zu seiner Ausreise schildert. Die Verfilmung des Buches erfolgte 1998.

Manfred Krug wird bei seinem Publikum unvergessen bleiben.

### DAS ERGEBNIS IST BEKANT ...

Ähnlich wie bei Krug verfuhr die SED-Spitze mit vielen anderen Künstlern, die Mitsprache im Arbeiter-und-Bauern-Staat für sich in Anspruch nahmen und sich für mehr Demokratie einsetzten. Für die DDR-Oberen war jedweder auch nur die leisesten Regungen von Widerspruch eine „Konterrevolution“, die es galt mit aller Macht und Mitteln zu unterbinden.

Zu den so genannten „Konterrevolutionären“ zählte die DDR-Führung auch **Armin Müller-Stahl**, (bekam keine Rollen mehr), **Bettina Wegner**, **Günter Kunert**, **Sarah Kirsch** (wird aus dem Vorstand des Schriftstellerverbandes ausgeschlossen), **Reiner Kunze** (sein Kinderbuch „Der Löwe Leopold“ wurde eingestampft), **Eberhard Cohrs** (bleibt nach einem Auftritt „drüben“, weil er es

satt hat, sich die Witze zensieren zu lassen). Weniger bekannte Künstler wie **Jürgen Fuchs** oder **Gerulf Pannach** wurden kurzerhand verhaftet und abgeschoben. So vertrieb die SED bis zur Wende zahlreiche Gelehrte, Künstler, Schriftsteller, Schauspieler und Sänger. Die geistige Verödung der DDR-Führung nahm zu. Das Ergebnis ist bekannt.



16 Jahre lang begeisterten die *Tatort*-Kommissare Paul Stoeber, gespielt von Manfred Krug, und Peter Brockmöller, gespielt von Charles Brauer das Fernsehpublikum in der ARD.

### Seine Auszeichnungen

1979: Goldene Europa der Europawelle Saar. 1984: Goldener Bambi. 1986: Goldener Gong für Liebling Kreuzberg. 1987: Adolf-Grimme-Preis mit Gold für die 3. Folge von *Liebling Kreuzberg* (zusammen mit **Jurek Becker** und **Heinz Schirk**). 1988: Adolf-Grimme-Preis mit Silber für die gesamte Serie *Liebling Kreuzberg* (zusammen mit Jurek Becker und Heinz Schirk). 1990: Goldene Kamera. 1990: Bayerischer Fernsehpreis für die Fernsehserie Liebling Kreuzberg (SFB/NDR/WDR), zusammen mit Jurek Becker und **Werner Masten**. 2001: Goldene Kamera (Leserwahl zum beliebtesten *Tatort*-Kommissar), zusammen mit **Charles Brauer**, **Götz George** und **Eberhard Feik**. 2006: Platin-Romy für das Lebenswerk. 2010: Goldener Ochse beim Filmkunstfest Mecklenburg-Vorpommern. 2013: **Verdienstkreuz 1. Klasse** der Bundesrepublik Deutschland. 2015: Europäischer Kulturpreis für sein künstlerisches Lebenswerk. 2016: *Paula* – Filmpreis des Progress Film-Verleihs für Künstler aus der ehemaligen DDR.



## SOZIALVERBAND VdK FORDERT MEHR RENTENGERECHTIGKEIT

(pri/VdK) „Bei der Rente geht die Schere immer weiter auseinander. Wir dürfen nicht zulassen, dass immer mehr Menschen in Deutschland im Alter keine finanziellen Perspektiven haben und abgehängt werden“, erklärt **Ulrike Mascher**, Präsidentin des Sozialverbands VdK Deutschland, im Vorfeld eines Rentendialogs mit Bundesarbeitsministerin **Andrea Nahles** in Berlin. Der VdK, stellt Mascher klar, wolle keine „Rentengeschenke“, wie es so oft heißt, sondern „mehr Rentengerechtigkeit“. Den größten Handlungsbedarf sieht Mascher

bei Geringverdienern und Erwerbsminderungsrentnern. Vor allem bei Erwerbsminderungsrentnern sei die Gefahr der Altersarmut besonders hoch. So sind 15 Prozent aller Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen eine Erwerbsminderungsrente beziehen, bis ans Lebensende zusätzlich auf Grundversicherungsleistungen angewiesen. Die Erwerbsminderungsrenten bewegen sich heute oft nahe der Armutsschwelle. Im Jahr 2015 erhielt ein Neurentner in Deutschland durchschnittlich 672 Euro Erwerbsminderungsrente.

„Wer krank ist und deshalb nicht mehr arbeiten kann, darf nicht durch finanzielle Einbußen zusätzlich bestraft werden“, betont die VdK-Präsidentin. Deshalb fordert der Sozialverband VdK die komplette Streichung der Abschläge von 10,8 Prozent, die Erwerbsminderungsrentner derzeit lebenslang hinnehmen müssen. Zudem muss nach Auffassung des VdK der Rentenbetrag durch eine Erweiterung der Zurechnungszeit auf das 65. Lebensjahr erhöht werden.

Derzeit geht die Zurechnungszeit bis zum 62. Lebensjahr. Das heißt, dass bei Eintritt der Erwerbsunfähigkeit das aktuelle Einkommen nur bis zum 62. Lebensjahr fortgerechnet wird und sich daraus die Höhe der Rente berechnet – wovon wiederum 10,8 Prozent Abschläge abgezogen werden. Außerdem muss aus Sicht des VdK ein Freibetrag von 100 Euro auf gesetzliche Rentensprüche sowie auf Leistungen aus privater und betrieblicher Vorsorge geschaffen werden.

„Die Einführung eines Freibetrags wäre ein echter Schritt zur Armutsminderung und eine Form der Anerkennung, die diese Menschen für ihre Lebensleistung verdient haben“, so die VdK-Präsidentin.

Zusätzlich fordert der Sozialverband VdK, das Rentenniveau jetzt zu stabilisieren. „Durch das sinkende Rentenniveau werden Verbesserungen für besonders von Armut betroffene Personengruppen ansonsten schnell wieder aufgefressen“, warnt Mascher ■



DIE ZAHLEN DES STATISTISCHEN BUNDESAMTS ZUR ARMUTSGEFÄHRDUNG AUS 2015 SIND AUS SICHT DES VdK ALARMIEREND. „ES IST BESCHÄMEND FÜR EIN REICHES LAND WIE DEUTSCHLAND, WENN 15,7 PROZENT DER BEVÖLKERUNG VON ARMUT BEDROHT SIND“, ERKLÄRT **ULRIKE MASCHER**.

Quelle: Sozialverband VdK Deutschland e.V.

SOZIALVERBAND

**VdK**

NORDRHEIN-WESTFALEN

-Anzeige-

*Zukunft sozial gestalten*

### Ortsverband Benrath-Garath

Benrodestr. 46 / im Rathaus, links am Gebäude 3. Türe.  
Telefon: 0211 / 709109 Günter Meier, 0211/714135 E. und H. Ewe.

*Wir machen aktive Sozialpolitik für 1,7 Mio. Mitglieder in der BRD.  
In NRW heute schon 290.000 Verbandsmitglieder.*

#### Sprechstunden Benrath:

jeden 1. Montag im Monat. 16.30 bis 18.00 Uhr Rathaus Benrath, Gebäude links, 3. Eingang.

#### Sprechstunden Garath:

jeden 1. Dienstag monatlich 15.00 bis 16.00 Uhr, Freizeitstätte Garath, Raum Netzwerk.

#### Stammtisch in Hassels:

jeden 3. Freitag im Monat von 17.30 bis ca. 19.30 Uhr in der Gaststätte Hassler Fass, Hasselsstr. (Am Denkmal), 40599 Düsseldorf

#### Der VdK hilft gegenüber Behörden und Verwaltungen u. a. in:

- ✓ *Schwerbehinderten- und Rentenangelegenheiten*
- ✓ *Kranken- und Pflegekassen, Berufsgenossenschaften*
- ✓ *Arbeitsagenturen, Grundsicherung, Nachteilsausgleichen*

**Ergeben sich Verfahren vor den Sozialgerichten, so vertreten wir Sie durch unsere Rechtsberatung des VdK Kreisverbandes Düsseldorf.**

*Werden Sie Mitglied !!* (Monatsbeitrag 5,00 Euro)

**Sie könnten auch bei uns in ehrenamtlicher Funktion tätig werden.**



Bild: privat

## Die Schlosspark-Pomeranze

VON KARL-HEINZ BEIER

„So sieht doch nun wirklich keine Landpomeranze aus!“ – möchte man bei ihrem Anblick ausrufen. Dafür nimmt sie sich zu prächtig aus und lässt die bewundernden Blicke der geneigten Parkbesucher gnädigst auf sich ruhen. Sie ist ein Kleinod im Benrather Schlosspark und am Rande des Blumengartens im Übergangsbereich zum „englischen“ Teil desselben hat sie so etwas wie ein Alleinstellungsmerkmal. Nein, eine Landpomeranze ist sie beileibe nicht. Zwar teilen ihre reifen Früchte das Leuchten mit den Pausbacken der ländlichen Schönheiten aus der Provinz, die ihre glühenden Wangen der Arbeit an der frischen Landluft zu verdanken haben. Städter oder gar Adelige bevorzugen bekanntermaßen seit alters her die vornehme Blässe, die von keiner körperlichen Arbeit - womöglich noch im Freien - getrübt ist. Entstammt unsere Pomeranze nicht aber auch der Aristokratie? Im Prinzip schon, aber leider nicht wirklich. Doch dazu später. Wichtig ist

zunächst nur: Wenn schon Farbe im Antlitz, dann muss es eine besondere sein. Und was stünde dem Adel nicht besser zu Gesicht als Gold? So nimmt es nicht Wunder, dass sich der Name Pomeranze vom lateinischen *Pomum aurantium* ableitet, wobei der erste Teil des Begriffs ‚Apfel‘ meint und der zweite Teil vom lateinischen *aurum* (Gold) abstammt. So steht es schon beim alten römischen Dichter Vergil geschrieben. Dabei können wir geflissentlich übergehen, dass *aurantium* allgemein die Vorlage für das Wort ‚Orange‘ darstellt. Ob aber nun Orange oder Pomeranze – auf die leuchtende Farbe kommt es an. Aber das ist es nicht alleine: Im Gegensatz zur gemeinen Orange, die als Massenware auf allen Märkten wohlfeil zu haben ist, macht sich die Pomeranze rar. Sie ist längst nicht für jedermann zu haben. Gegen einen schnellen Griff zur verbotenen Frucht wehrt sie sich mit einem Geschmack, der ihr auch die Bezeichnung ‚Bitterorange‘ eingebracht hat.

Denn auch hier ist sie zu Höherem berufen: Aus Blüten, Schalen, Blättern, Zweigen sowie den unreifen grünen Früchten werden für Parfüms Duftstoffe verschiedenster Art gewonnen. Aus ihren getrockneten Blättern lässt sich ein Wirkstoff gegen Bluthochdruck destillieren, der schon **Hildegard von Bingen** bekannt gewesen sein soll. Nicht zuletzt liefert die Fruchtschale das Orangeat für den Weihnachtsstollen und zusammen mit dem Fruchtfleisch die Grundlage für Marmelade. Insofern hat ihre spröde Art nichts mit Koketterie zu tun. Vielmehr bewahrt sie dadurch ihre wertvollen Inhaltsstoffe, die nicht dem schnellen Konsum zur Verfügung stehen. Für den Geheimrat Goethe, der ja immer auch einen Hang zum Erotischen hatte, war jedoch das Spröde der Pomeranze ein Sinnbild für ein Mädchen, das sich männlichen Werbungsversuchen gegenüber nicht sehr offen zeigt. Wie anders wäre ansonsten sein folgendes Gedicht zu verstehen?

Nun könnte man meinen, auch unsere Schlosspark-Pomeranze sei ein Sensibelchen, das bitter und dornenbewehrt gegen Zudringlichkeiten seine

### AN SEINE SPRÖDE

*SIEHST DU DIE POMERANZE?  
NOCH HÄNGT SIE AN DEM BAUME;  
SCHON IST DER MÄRZ VERFLOSSEN,  
UND NEUE BLÜTEN KOMMEN.*

*ICH TRETE ZU DEM BAUME  
UND SAGE: „POMERANZE,  
DU REIFE POMERANZE,  
DU SÜSSE POMERANZE,  
ICH SCHÜTTLE, FÜHL, ICH SCHÜTTLE,  
O FALL' IN MEINEN SCHOß !*

*J.W.v. Goethe*

Anzeige

**Dr.rer.med. Gerd Bosma**

Düsseldorf-Benrath

Paulistraße / Ecke Heubesstraße

kostenloses Service-Telefon: 0800-7285427



DIN EN ISO 9001:2000  
Zertifikat: 01 100 030617

Zertifiziert vom TÜV-Rheinland

**Öffnungszeiten:**

Montag – Freitag von 8.00 bis 19.00

Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr



**... die PAULI-APOTHEKE hilft !**

vornehme Zurückhaltung pflegt. Hier nun muss ich aber gestehen, dass unsere Pomeranze strenggenommen gar keine ist. Dr. **Eva-Maria Gruben** von der *Stiftung Schloss und Park Benrath* weiß bestens Bescheid über Bäume und Pflanzen im Park und sie musste mir zu meinem Leidwesen mitteilen, dass es sich bei meinem Prachtexemplar nicht um *Pomum aurantium*, sondern um *Poncirus trifoliata* handelt. Auf die Nähe zu den Artverwandten deutet zwar hin, dass diese Pflanze früher noch *Citrus trifoliata* hieß. Während aber Zitrusgewächse immergrün sind, wirft unsere Pflanze im Herbst ihre Blätter ab und steht im Winter kahl da. Allerdings hat sie mit ihren Verwandten den betörenden Duft ihrer schneeweißen Blüten im Frühling und die goldgelbe Farbe der Früchte im Herbst gemein. Für mich

bleibt sie daher Pomeranze. Und selbst wenn man aus ihren Blättern und Früchten nicht so viel Wertvolles gewinnen kann wie aus der echten Pomeranze, immerhin dient sie häufig als Veredelungsunterlage für andere Zitruspflanzen, da sie sehr robust ist. Denn diesbezüglich kann unsere Schlosspark-Pomeranze über ihre sensiblen Artgenossen nur müde lächeln. So gibt es in Leonberg bei Stuttgart sogar einen Pomeranzengarten. Nun wissen wir inzwischen, dass man in diesem vergeblich nach einem Baum mit Pomeranzen suchen wird. Natürlich ist auch dieser Garten für Adelige angelegt worden, in diesem Fall für die Herzoginwitwe **Sibylla von Württemberg**. Und so legt auch dieser Garten Zeugnis dafür ab, dass die Pomeranzen als exotische Pflanzen einstmals in Königs- und

Fürstenhäusern als Symbol für Macht und Reichtum standen. Aber wo sind die Pomeranzen? Die stehen dort in Kübeln im Garten, denn sie sind ja nicht winterfest und müssen die kalte Jahreszeit im Warmen verbringen. Dafür hatte man früher wie heute die so genannten Orangerien, wovon es bekanntlich auch eine in Benrath gab und gibt. Aber für eine solche Verlegung ins Gewächshaus mit nachfolgender Einlagerung im Winter hat unsere Pomeranze kein Verständnis. Sie trotz Wind und Wetter, hält es auch draußen aus und bleibt - tief verwurzelt im Blumengarten - im Freien stehen. Insofern hat sie doch etwas mit den zu Unrecht verspotteten Mädels vom Lande gemein und ist in gewisser Weise doch eine Landpomeranze, was sie mir nur noch sympathischer macht ■

## ERREGER

Jeder kann sie bekämpfen

VON PETER RIES



*Händedesinfektion verhindert, dass besonders widerstandsfähige Bakterien verbreitet werden. Bild: Uta Herbert/pixelio.de*

Haben Sie es bemerkt? In fast allen Krankenhäusern und Arztpraxen gehören sie mittlerweile zur Standardausrüstung. Die Rede ist von Desinfektionsmittel-Spendern, die man vor einem Besuch auf die Stationen und danach unbedingt nutzen sollte, um sich die Hände zu desinfizieren. Genau so wichtig ist es, sich die Hände in den Arztpraxen und Seniorenheimen zu desinfizieren. Der Grund: Bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten werden über die Hände übertragen. Dazu gehören beispielsweise Erkrankungen wie Erkältungen, die Grippe oder ansteckende Magen-Darm-Infektionen. In Deutschland treten rund 500 000 Krankenhausinfektionen im Jahr auf. Etwa ein Drittel davon ist vermeidbar.

„Saubere Hände“ machen es möglich. Sie tragen dazu bei, Patienten zusätzliches Leid zu ersparen. Gerade bei älteren und geschwächten Patienten breiten sich die Keime leicht aus. Etwa 50 000 Menschen sterben jährlich an Krankenhausinfektionen. Händewaschen ist eine einfache und wirksame Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann. Die Übertragung von Keimen erfolgt in aller Regel von Mensch zu Mensch oder über Kontaktflächen wie Griffe oder andere Flächen. Darum gilt: Waschen Sie Ihre Hände immer gründlich mit flüssiger Seife aus dem Seifen-/Lotionspender mindestens 30 Sekunden, um Schmutz und andere Verunreinigungen von den Händen oder der Haut zu lösen und mit Wasser abzuspülen. Durch eine Seifenwaschung werden zwar Bakterien und Viren auf den Händen verringert, jedoch nicht abgetötet. Schonender und sicherer ist dann eine Händedesinfektion zur Abtötung von krankmachenden Erregern. Hierzu entnehmen Sie Händedesinfektionsmittel aus den Spendern und desinfizieren Sie sich die Hände vor allem vor und nach Kontakt mit Patienten oder Besuchern. Vor Betreten des Krankenzimmers, des Krankenhauses und der Arztpraxen. Eine Händedesinfektion dauert zirka 30 Sekunden, kann aber Leben retten. Denn multiresistente Erreger werden meistens von Hand zu Hand oder über Griffe und Kontaktflächen übertragen. Wenn sie ihren Weg in eine frisch operierte Wunde finden oder im geschwächten Körper eine



Bild: 123 rf.com

Infektion auslösen, ist die Behandlung erschwert. Überall im Krankenhaus finden Sie Spender mit Desinfektionsmitteln für Ihre Hände. Für eine korrekte Anwendung sollten Sie mindestens 3ml Flüssigkeit so lange in der Hand verreiben, bis sie trocken ist. Wichtig ist, alle Stellen und Zwischenräume der Hände einzureiben.

### IMPRESSUM:

**Herausgeber:** Diakonie Düsseldorf der ev. Kirchengemeinden e.V.

Vorstandsvorsitzender: Pfr.Thorsten Nolting.

#### Redaktionsteam:

Verantwortlich: Ries, Peter (pri) - Bach, Dwayne - Firnau, Jörg - Hoppe, Heidrun (hop) - Janetzky, Axel (aja) Sauer, Wolfgang D. (wds) - Bluhm, Marlies (mb) - Beier, Karl-Heinz (khh)

#### Zuschriften:

Netzwerk Benrath, „Redaktion Netzwerkspiegel“, Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf. Telefon: 99 63 933

**Mail:** [netzwerkspiegel@gmail.com](mailto:netzwerkspiegel@gmail.com)

**Internet:** [www.netzwerkspiegel.blogspot.de](http://www.netzwerkspiegel.blogspot.de)

**Redaktion, Satz & Layout:** Peter Ries  
Bild Seite 1: Danil Chepko/ 123 rf.com

# ERWACHSEN WERDEN IST SCHWER!

## Die Erfahrungen des fünfjährigen Timi

VON JÖRG FIRNAU

„Timi“ sagte seine Mutter, „Timi, dein Vater und ich werden für ein paar Tage geschäftlich verreisen. Wir werden dich für diese Zeit bei Tante Lisbeth unterbringen.“ Tante Lisbeth, die eigentlich Tante Elisabeth hieß, war eine weite Verwandte der Familie. Ihr Mann, mein Onkel Heinrich, war vor wenigen Monaten an einem Schlaganfall verstorben. Timi hatte ihn sehr gemocht, weil er immer Zeit für ihn gehabt hatte und ihm gern seine neuesten technischen Tüfteleien vorstellte. Dazu gehörte zum Beispiel seine Dampfmaschine mit zahlreichen Zusatzgeräten, an denen viele Lämpchen blinkten.

**Jetzt** lebte Tante Lisbeth allein in der Zweizimmerwohnung der Genossenschaftssiedlung. Hier reihten sich endlos viele gleiche Wohnungen eintönig aneinander. Timi fand im Haus alles sehr primitiv. Das Waschwasser musste zum Beispiel erst auf dem Herd warm gemacht werden. Außerdem versprühten der alte, poröse hölzerne Klodeckel und das harte Toilettenpapier wenig Charme. Doch der Kachelofen im Wohnzimmer, der jeden Morgen von Tante Lisbeth früh befeuerte wurde, das plüschige Sofa, das alte Grammophon mit der riesigen Schellackplattensammlung, aber auch das laute Ticken der für ihn riesigen Standuhr bereiteten ihm eine ungekannte Behaglichkeit. Für ihn war daher der Besuch eine willkommene Abwechslung. Tante Lisbeth würde ihn sicher gern verwöhnen und außerdem: Es fehlte ja jetzt der Mann im Haus...

Ein wenig Stolz durchströmte Timi, als er bei ihr das Gästezimmer bezog und sie ihn am folgenden Morgen fragte, ob er denn wie früher mit Onkel Heinrich die Brötchen vom Bäcker holen könnte. Er wäre ja jetzt groß genug, um das alleine zu schaffen und kenne doch den Weg. Timi nickte und ergriff die rote Stofftasche, in die sie einen Zettel für die Bäckerin und das Geld gelegt hatte. Schwungvoll verließ er das Haus in Richtung Bäcker und schleuderte dabei mehrfach übermütig die Tasche über seinen Kopf. In Gedanken war er bei der tollen Dampfmaschine seines verstorbenen Onkels, die ihm seine Tante sicher irgendwann vermachen würde. Beim Bäcker stellte sich Timi artig in die



Bild: Jose Francisco Jimenez Meca/123rf.com

Schlange, bis ihn die Bäckerin fragte: „Was darf ich denn dem kleinen Mann verkaufen?“ Es ärgerte ihn, dass sie ihn so verniedlichte. Widerwillig reichte er ihr seine Tasche. Erst als sie ihm abschließend ein klebriges Himbeerbombon in die Hand drückte, konnte er über die Schmach hinwegsehen und stürmte durch die Türe hinaus in den frischen Morgen.

**Immer** wieder schweiften seine Gedanken zur Dampfmaschine ab, dabei bemerkte er nicht, dass er zwischenzeitlich schon recht weit die Hauptstraße zurückgelaufen war. Hier musste die Türe sein, da war er sich sicher und trat in den Hausflur. Tante Lisbeth wohnte im Erdgeschoss und die Türe verfügte über eine Drehklingel, die Timi forsch betätigte. Vermutlich war sie in der Küche dachte, er, denn es regte sich nichts hinter der Türe. Ein zweites und drittes Klingeln war ebenfalls wirkungslos, sodass er zum Klopfen und Rufen überging. Doch auch dies brachte keinen Erfolg. Hinter der Türe blieb weiterhin alles ruhig. Timi entschloss sich, durch die Hintertüre und den Garten das Küchenfenster zu erreichen. Vielleicht war Tante Lisbeth schwerhörig geworden. Er sammelte ein paar Steine zusammen und stellte sich mit den Zehenspitzen auf den höchsten Punkt. Dann lugte er durch das Fenster. Timi war perplex, die Küche war leer. Auch in den übrigen Räumen, die er durch die geöffneten Türen über-

blicken konnte, standen keine Möbel. Lediglich ein paar Zeitungen bedeckten den Boden, auf denen zwei weiße Farbtöpfe standen. War Tante Lisbeth etwa ausgezogen, weil er ihr zu lästig war, durchfuhr es ihn. Entmutigt lief Timi zurück durch den Hausflur auf die Hauptstraße und betrachtete die Häuser. Man hatte sie alle einheitlich aneinandergereiht und ihnen ein langweiliges „grau“ verpasst. An den grünen Türen unter den steinernen Rundbögen hingen akkurat aufgereiht jeweils drei schäbige Holzbrieffkästen. Unsicher ging er ein paar Häuser weiter, als sich hinter einer Gardine eine Person schemenhaft abbildete. Timi war sich sicher, dass Tante Lisbeth immer wieder am Fenster nach ihm Ausschau halten würde und dass er dieses Mal die richtige Tür gefunden hatte. Nach dem Drehen der Klingel hörte er sofort kraftvolle Schritte und die Türe wurde schwungvoll geöffnet. Zu seinem Erstaunen stand er einem großen, glatzköpfigen alten Mann im Unterhemd gegenüber. Über seinen buschigen Augenbrauen bildete sich eine große Falte und drohend schien er ihn zu fragen, ob diese Einkäufe für ihn seien. Seine rechte Hand schnappte nach der roten Tasche, die Timi erschrocken an seine Brust drückte. Waren das die gefährlichen fremden Menschen, vor denen ihn seine Eltern immer gewarnt hatten? Wie von der Tarantel gestochen drehte sich Timi auf dem Absatz um und raste durch die Hintertüre am Garten vorbei in Richtung

Fußweg hinter den Häusern. Auf einer entfernten Bank legte er eine Verschnaufpause ein, griff in die Tasche und bohrte ein Loch in eines der noch warmen Brötchen. Der Teig im Inneren schmeckte ihm köstlich und er beruhigte sich. Verhungern muss ich wohl nicht, dachte er, die Tüte reicht für heute.

Timi wollte gerade aufstehen, da bemerkte er eine Frau mit einer schweren Einkaufstasche, die sich ihm mit ihrem Jungen näherte. Der ziemlich korpulente Junge war wohl ein paar Jahre älter als Timi und kickte permanent einen Ball vor sich her. Intuitiv hatte Timi die Gefahr gerochen, als die Frau ihn von Kopf bis Fuß musterte und dann ihrem Sohn zurief: „Dicki, halt den Kleinen mal fest!“ Dicki setzte sich behäbig in Bewegung und seine fleischigen Arme angelten nach Timi. In diesem Moment trat Timi den Ball zwischen Dickis Füße, so dass das Dickerchen strauchelte und fluchend die Kontrolle über seinen Körper verlor. Das reichte Timi zur Flucht. Er rannte, was das Zeug hielt, bis Dicki die aussichtslose späte Verfolgung aufgab und Timi beide aus den Augen verlor. So gefährlich hatte er sich diese Gegend nicht vorgestellt, als ihn seine Mutter auf den Aufenthalt bei Tante Lisbeth vorbereitet hatte. Sein Herz pochte mächtig und der Schreck steckte ihm heftig in den Gliedern.

Vorsichtig schlich er zur Hauptstraße auf der Vorderseite der Häuser. Dort nahm

## DIE BIG EIN MOTOR FÜR DEN STADTTEIL



Seit über **50** Jahren setzt sich die Bürger- und Interessengemeinschaft Garath e.V. (**BIG**) für Garath und deren Bürger ein. Wir treten für ein sauberes, kinder-, jugend- und seniorengerechtes Garath ein. Besuchen Sie unseren regelmäßig stattfindenden Stammtisch an jedem **2. Donnerstag im Monat**. Näheres erfahren Sie auch aus unserem Stadtteilkalender „Treffpunkt“ und unter: [www.big-garath.de](http://www.big-garath.de)

### Werden Sie Mitglied in der BIG

Telefon: 75 03 32 und 70 54 22,  
Postfach 41 01 01, 40576 Düsseldorf.  
**Vorsitzender:** Fred Puck.

er den Weg Richtung Bäcker. Da endlich sah er in einem Fenster ein Fensterbild, das ihm bekannt vorkam. Die Haustüre war geöffnet, die Wohnungstür im Erdgeschoss leicht angelehnt. Timi war sich dieses Mal sicher, endlich das Ziel erreicht zu haben und schlüpfte durch die Türe. Auch das Innere der Wohnung war ihm ziemlich vertraut. Da lag linker Hand das primitive Badezimmer, in der Küche konnte er die Schlafnische seiner Tante erkennen und im Kachelofen knisterte ein behagliches Feuer. Lediglich die Möbel im Wohnzimmer hatte man wohl kurzfristig umgestellt und er rätselte noch über den Grund, als krachend die Wohnungstüre ins Schloss fiel. Erschrocken drehte er sich um und sah in die weit aufgerissenen, fragenden Augen einer fülligen Frau mit einem Kehrbesen in der Hand. „Junge, was machst du in meiner Wohnung?“ hörte er sie fragen und Timi musste sich eingestehen, dass er dieses Mal wirklich tief in die Patsche geraten war. Er fühlte sich wie ein Dieb. Der Weg zur Tür war versperrt und die Frau war absolut nicht gewillt, ihn entweichen zu lassen. Behände sammelte sie seine Arme ein und drückte seinen Körper zwischen sich und ihren rechten Arm. Es half kein Zappeln. Hat die Kraft, dachte Timi, dann verlor er den Boden unter seinen Füßen. Triumphierend hob sie ihn im Zangengriff in die Höhe. Ein Geruch von Schweiß und Eau de Cologne stach ihm in die Nase. Die Frau schwang ihn wie eine Trophäe, als sie die Wohnung verließ und durch den Hausflur auf die Hauptstraße eilte. Sie lief in Richtung Bäckerei, als Timi bemerkte, dass sich vor einem Haus eine Menge Leute versammelt hatten. Es war ihm höchst peinlich, in dieser unsäglichen Position von all den Leuten begafft zu werden. Die Frau schien dies nicht kümmern, denn sie nahm direkt Kurs auf die diskutierende Menschenansammlung. Man hatte sie früh bemerkt und alle Hälse reckten sich in ihre Richtung. In der Gruppe entdeckte er einen zum Knoten gebundenen grauen Haarschopf. Er gehörte seiner Tante Lisbeth. Sie erkannte ihn sofort und es wunderte ihn, dass sie ihn trotz peinlicher Situation mit weit ausgestreckten Armen in Empfang nahm und fest an ihre Schürze drückte. Ein befriedigtes Murmeln der Umstehenden begleitete beide, als sie in ihre Wohnung zurücktröteten.

„Das ist ja gerade noch mal gut gegangen“, kommentierte Tante Lisbeth die ihm unangenehme Lage. „Ich hatte mir sehr große Sorgen gemacht. Wo warst du denn gewesen?“ Wieder zu Kräften

gekommen, log Timi: „Ich wollte noch ein bisschen spazieren gehen.“ Tante Lisbeth runzelte die Stirn, verdrehte die Augen und schob ihm wortlos einen Pudding unter die Nase. Hungrig stieß Timi den Löffel in den Pudding, um anschließend noch eine Extraportion dieser Köstlichkeit nachzuordern. Dabei rollte ihm eine dicke Träne über die Wange auf die Zunge. Ist die salzig, dachte er: Naja, erwachsen werden ist eben schwer!

## DAS EHRENAMT

VON JOHANNES THOMAS HÜBNER

EIN EHRENAMT HAT VIELE SEITEN,  
BEREICHERT DICH ZU ALLEN ZEITEN,  
OB KIRCHENVORSTAND, SPORTVEREIN,  
ODER SELBSTHILFEGRUPPEN, GROSS UND  
KLEIN, OB FLÖTENGROUPE, KIRCHENCHOR,  
AM SPORTPLATZ ODER AUCH IM TOR,  
PFLEGEN, HELFEN, MACHEN, BAUEN:  
DEM EHRENAMT KANN MAN VERTRAUEN.

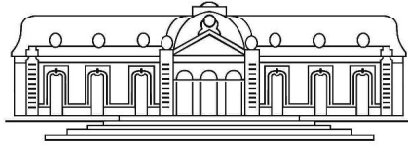
DIE EHRE GEHÖRT ZUM EHRENAMT,  
IST LOHN DER HELFER INSGESAMT. EIN  
EHRENAMT IST IDEAL ES WIRKT ALS  
GROSSES INITIAL, UND ZEIGT IN DER  
GESELLSCHAFT AN, WO ETWAS FEHLT: WIR  
PACKEN'S AN! DABEI WIRD KLAR: DAS  
GUTE STAMMT: WO'S WICHTIG IST, VOM  
EHRENAMT!

DRUM: WILLST DU DANK UND GLÜCK  
ERLEBEN, LASS' DOCH EIN EHRENAMT DIR  
GEBEN! DA SIND MENSCHEN, DIE  
VERSTEHEN, DURCH DICK UND DÜNN ALS  
FREUNDE GEHEN, SIE PACKEN AN, OHNE  
ZU FRAGEN UND HELFEN FREUDIG OHNE  
KLAGEN. DENN MAN WEIß , DAS SCHÖNE  
STAMMT: AUCH VOM TUN IM EHRENAMT!

DEM EHRENAMTE LASST UNS DANKEN,  
FÜR KINDER, JUGEND UND DIE KRANKEN,  
FÜR DIE GEMEINDE UND DEN SPORT,  
FÜR DEN VEREIN, DEN KINDERHORT,  
FÜR ALLES, WAS LAST, MÜHE, BÜRDE,  
WENN'S EHRENAMT NICHT GEBEN WÜRD.

WIR DANKEN ALLEN, DIE SICH PLAGEN  
UND NIE ZUERST NACH KOSTEN FRAGEN,  
WIR DANKEN DENEN, DIE UNS LEITEN,  
DEN FREUNDEN, DIE UNS FEST BEGLEITEN  
DENN UNS IST KLAR: DAS GUTE STAMMT:  
FAST AUSNAHMSLOS VOM EHRENAMT!

MÖGE DAS NEUE JAHR UNS GEBEN,  
WAS WICHTIG IST IN UNSERM LEBEN,  
DAZU GESUNDHEIT UND VIEL GLÜCK,  
MUT NACH VORN UND DANK ZURÜCK,  
DENN AUCH IN ZUKUNFT GUTES STAMMT:  
FAST AUSNAHMSLOS VOM EHRENAMT.



RAYAK IMMOBILIEN®

Hauptstraße 29 • 40597 Düsseldorf-Benrath • Telefon 0211 / 9 93 46 38-0 • angelina.rayak@rayak-immobilien.de



Angelina Rayak, MBA, Inhaberin

## Was mache ich mit meiner Immobilie im Alter?

Wenn Ihr Heim zur Belastung wird, weil die Wohnfläche nach dem Auszug der Kinder zu groß geworden ist, die Arbeit in Haus und Garten nicht mehr bewältigt werden kann oder die Immobilie eine finanzielle Belastung ist, dann wird es Zeit für eine gut durchdachte Lösung! Als verantwortungsvoller Experte gehen wir auf Ihre persönlichen Wünsche zum Umgang mit der eigenen Immobilie im Alter ein und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen eine individuelle und umsichtige Lösung.

### **Rayak Immobilien findet mit Ihnen den richtigen Weg:**

- Beratung in allen Fragen
- Verkauf mit Wohnrecht
- Immobilienverrentung: Zeit- und Leibrente
- Vermietung ohne Mietausfall
- Suche einer geeigneten neuen Immobilie

**Entspannt verkaufen.  
Sorgenfrei vermieten.**

*Wir kümmern uns!*