

- › Thema eins: Was passiert da mit unseren Innenstädten?
- › Vereine
- › Kreuzwort-Preisrätsel
- › Ratgeber Baumarkt: Weiße Ware reinigen
- › Mitgliederportrait
- › Soziale Beratung: Telefonseelsorge
- › Rubrik: Industriekultur
- › Editorial

»»» hallo: wie gehts?

57





WAS PASSIERT DA MIT UNSEREN INNENSTÄDTEN?

Corona zeigt uns auf dramatische Weise, wie die Zukunft unserer Innenstädte aussehen könnte: gähnende Leere, geschlossene Geschäfte. In den letzten Jahrzehnten wurden die Fußgängerzonen immer eintöniger, monopolisiert durch die immer gleichen Filialen der großen, finanzstarken Konzerne. Jetzt kommt die Verlagerung des Einkaufes ins Internet dazu. Seit der Corona-Krise haben wir zunehmend die Vorteile des Online-Shoppings kennengelernt. ...



Und jetzt? Die Innenstadtprobleme sind schon lange da, Corona hat dafür nur den Turbo eingelegt. Einkaufszentrum mit Fußgängerzone – seit den Wirtschaftswunderjahren war dies das Leitbild für Innenstadtentwicklung. Ein Konzept, das offensichtlich längst überholt ist. Wie viele gut gemeinte Aufhübschungen und Verbesserungen der Aufenthaltsqualität von Innenstädten hat es gegeben, wie viele Versuche, leerstehende Ladenlokale mit Interimsnutzungen durch Künstler

belebt aussehen zu lassen? Wie viele von diesen kosmetischen Konzepten haben dauerhaft zu Erfolg geführt? Die Problemlage ist viel umfassender, als dass sie sich so beheben ließe.

Der österreichische Zukunftsforscher Andreas Reiter sieht in der aktuellen Krise allerdings auch die Chance für einen deutlichen Neustart der Planung, um die Stadt für zukünftige Belange neu zu konfigurieren. Seine Denkrichtung: Werden sich Großteile unseres Alltagslebens ins Virtuelle verlagern – Nutzung von Online-Shops, Sportkurse per Video-Konferenz, Homeoffice statt täglicher Pendelei in die Stadt und vieles mehr – so werden analoge Orte zur Nutzung und Begegnung immer wertvoller, immer bedeutungsvoller. Diese Orte können unsere Stadtzentren sein. Aber nur mit einem kreativen Mix aus Wohnen, smarter Produktion, Kultur, Gastronomie und – als eine von vielen Möglichkeiten – auch Einkaufen. Diesen Mix meint er tatsächlich wortwörtlich, er spricht von „hybriden Orten“, wenn Bibliotheken auch Cafés sind, wenn Miniparks mitten in der Stadt auch Sportangebote vorhalten oder wenn urbane Gärten zeitgleich Marktplatz sind oder das Restaurant nebenan beliefern.

Urbane Produktion

Ein Beispiel für eine der möglichen Denkrichtungen: In Wuppertal arbeitet eine Initiative an einem Konzept für eine innerstädtische Landwirtschaft. Entstehen soll ein Ort, an dem ohne Verschwendung von Ressourcen in einem



geschlossenen Kreislauf Lebensmittel produziert werden: Fische in einer Aquakultur und Pflanzen in einer Hydrokultur sind in einem Nährstoffkreislauf verbunden. Was die Fische ausscheiden, dient als Dünger für Pflanzen. Die Idee ist nicht ganz neu, aber die Wuppertaler arbeiten zudem an Kooperationen mit dem örtlichen Einzelhandel und Restaurants, sie überlegen, wie hier zusätzlich ein außerschulischer Lernort entstehen könnte und ob man Kurse zu gesunder Ernährung anbieten könnte. Die Lebensmittel werden dort produziert, wo sie konsumiert werden – das spart zudem viele klimaschädigende Transporte.

Platz für alle und alles

Weitere Beispiele: „Multi-Use-Orte“ werden innerstädtische Orte genannt, die mehr können als nur Handel. Orte, die mitten in die Stadt wieder neues Leben bringen. Und das können auch alte Kaufhausklötze sein, wenngleich deren Umbau auch immer eine architektonische Herausforderung ist. Aber es gibt schon jetzt funktionierende Best-Practice-Beispiele. So ist in Oldenburg ein Kaufhaus zu einem multifunktionalen Ort umgebaut worden. Eine Bank mit Beratungscenter, Streetfood-Anbieter, temporär nutzbare Co-workingbüros – denn Corona-Homeoffice hat gezeigt, dass viele der großen Bürogebäude vielleicht bald nicht mehr gebraucht werden – und Eventflächen, ein Hotel und ein Fitnesscenter versammeln sich wieder mitten in der Stadt.



es nur noch im Erdgeschoss, ebenso Dienstleister und Gastronomie, darüber Stadtbibliothek, Volkshochschule und Seniorenwohnungen. Verkleinern, umbauen, aufteilen – Vielfalt statt einseitiger Nutzung durch Handel.

In Chemnitz zog ein Museum in ein Kaufhaus ein, in Neuss ein Theater. Das Ende des großformatigen Handels kann auch eine Chance für neue lebenswerte, vitale Innenstädte mit Lebensqualität und mit kurzen Wegen sein.

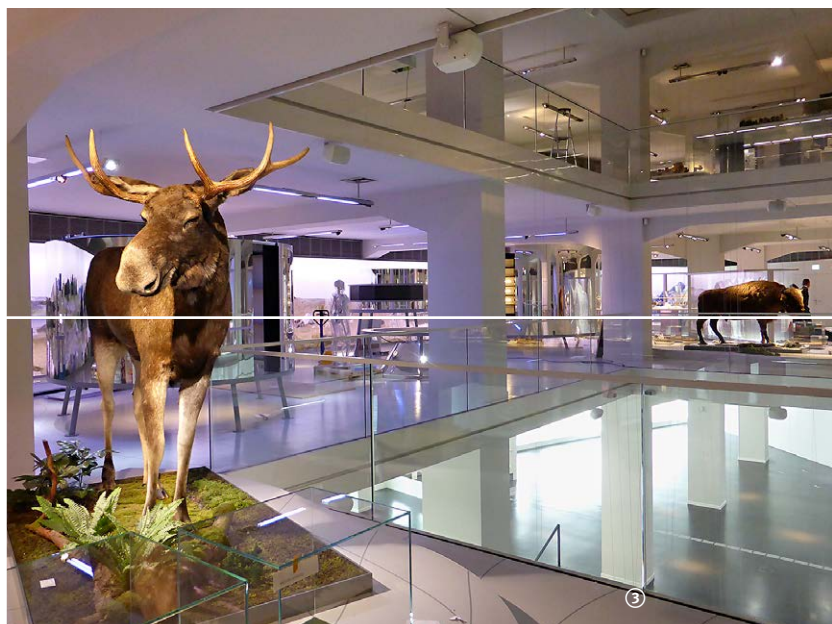


Abb. ① / ②: Ehemaliges Kaufhaus Hertie in GE-Buer, divers neu genutzt.
Abb. ③: Das „SMAC“ in Chemnitz, archäologisches Museum im früheren Kaufhausgebäude.
Abb. ④: WDR Lokalzeit Ruhr. In der Mediathek; verfügbar bis 25.02.2022, QR-Code bitte mit Smartphone öffnen.



Das Interesse an dem Projekt war riesig, auch die Universität soll hier einziehen.

In Hertener setzt man mit dem integrierten Handlungskonzept zur Entwicklung der Hertener Innenstadt ebenfalls auf Funktionsmischung: Der Handel soll nach Möglichkeit konzentriert werden, so dass der südliche Teil zu einem Quartier mit Wohnen, Dienstleistung und Bildungseinrichtungen umgewidmet werden kann. Der vorhandene Freiraum soll für alle nutzbar aufgewertet werden. „Es setzt sich erst nach und nach der mentale Wandel durch, dass Innenstädte in der bisherigen Form nicht erhalten bleiben können“, sagt die Hertener Stadtentwicklerin Jill Tappe.

In Gelsenkirchen-Buer kam die Idee zum Umbau des alten Hertie-Hauses von örtlichen Handwerkern, Händlern, Unternehmern und Immobilienbesitzern. Sie wollten kein Symbol des Verfalls in ihrer Stadt, sondern einen vitalen Anlaufpunkt. Jetzt gibt es hier neues Leben: Einzelhandel gibt

Alles fußläufig und grün

Genau das hat die Pariser Bürgermeisterin Anne Hidalgo als Vision ausgerufen: eine „Ville du quart d’heure“, eine Stadt, in der Menschen innerhalb von 15 Minuten jedes Alltagsziel erreichen können. Zu Fuß oder mit dem Rad. Und das hilft der städtischen Klimabilanz und erzeugt neue Lebensqualität. Corona hat uns erleben lassen, wie angenehm weniger Verkehr in der Stadt ist. Was ist, wenn neue Mobilitätskonzepte und autonomes Fahren Flächen freisetzen, die sonst den Autos vorbehalten waren? Es entstehen viele Möglichkeiten für kleine Parks um die Ecke mitten in der Stadt, die nicht nur das Stadtklima positiv beeinflussen, sondern Spielmöglichkeiten bieten und Begegnungsfläche darstellen.

Zahlreiche Forschungen beschäftigen sich damit, Städte wieder lebenswert zu machen. Die Ansätze sind vielversprechend. Es gibt ein Leben nach dem Shopping. Den Kern der Stadt macht halt doch mehr aus als ein Kaufhaus.



VIEL MEHR ALS HERZENS- ANGELEGENHEITEN

DER KORONARSPORTVEREIN HERTEN 1993 E.V.



Es begann 1993 als Reha-Sportangebot für Menschen mit Herzproblemen. Die Angebote wurden in Kooperation mit dem Hertener St. Elisabeth-Hospital durchgeführt. Aus dieser Initiative entstand der Koronarsportverein Herten 1993 e.V.

„Der Reha-Sport boomte damals“, erzählt Gabriele Augustin, die 1. Vorsitzende des Vereins. „Unsere Initiative war damals eine der ersten, die Reha-Gruppensport für Koronarerkrankungen angeboten hat.“

2018 feierte der Verein sein 25-jähriges Jubiläum, zählt mittlerweile 558 Mitglieder, bietet Kurse in ganz Herten an und hat sein Angebot deutlich in Richtung Breitensport erweitert – und das für alle Altersgruppen: Bei „Powerkids“ werden Sechsjährige zum Tanzen gebracht, und bei der Hockergymnastik kommen ältere Menschen mit vielen Einschränkungen dazu, Freude an Bewegungen zu empfinden.

Der Blick auf den Trainingsplan zeigt, dass das Programm neben den präventiven Kursen immer noch einen Schwerpunkt im Bereich Rehabilitation hat: Es gibt Rehasport Orthopädie, Lungen- und Herzsport. „Bei allen Herzsportkursen ist immer ein Arzt dabei“, berichtet Gabriele Augustin. Für alle Rehasportkurse braucht man eine ärztliche Verordnung. Daher nimmt sich Gabriele Augustin für jeden Interessenten erst einmal Zeit, um zu schauen, was möglich ist, wie er/sie zurück zu etwas mehr Vitalität kommt. Durch

ein Belastungs-EKG wird beim Arzt die Leistungsfähigkeit in Watt ermittelt. „Die 50-Watt-Patienten arbeiten im Sitzen: Es geht darum, Arme und – wenn es geht – vorsichtig die Beine zu bewegen. Und es gibt kleine Sportgeräte, mit denen wir Muskeltraining durchführen können,“ so die Vorsitzende. Das Herz soll für Belastungssituationen gestärkt werden. Bei ermittelten 75 Watt Leistung wechselt man in die Übungsgruppe mit mehr Belastung, mit Krafttraining und Spieleinheiten. Aber auch mit vielen Pausen und insgesamt ruhigerem Tempo. Nächster Schritt: 100 Watt, was die Teilnahme an den allgemeinen Trainingsgruppen ermöglicht. Interessant ist auch die Lungensportgruppe: Die Übungen zielen darauf ab, die Brustwirbelsäule beweglich zu halten und die Atemhilfsmuskulatur, wie z.B. das Zwerchfell zu trainieren, um so zu unterstützen und damit die Tiefenatmung zu verbessern.

Mittlerweile sind die Angebote des Vereins über das ganze Stadtgebiet verteilt. Gruppen und Trainer sind zu Gast in den Sporthallen der Schulen, im Bürgerhaus, im Kaplan-Prassek-Heim oder auf der Outdoor-Sportanlage sowie in der Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt. Gerade diese Möglichkeit wurde im letzten Jahr verstärkt genutzt, als in den Sommerferien des Corona-Jahres ein offenes, kostenloses Open-Air-Sportprogramm angeboten wurde. Sobald gemeinsamer Sport wieder möglich ist, werden auch dort wieder Kurse des Koronarsportvereins stattfinden. Derzeit ruht allerdings wie überall das Angebot. Videoübertragungen sind leider keine Option: Der Herzsport darf nicht in das eigene Wohnzimmer übertragen werden, denn es muss ja immer ein Arzt dabei sein.

Aber irgendwann geht es wieder los mit Pilates, Wassergymnastik, Yoga, Qi Gong, Squaredance, Seniorentanz und Nordic-Walking. Die Distel-Walker sind besonders aktiv und zum Training oft auf der Halde Hoheward zu finden. Andere Walkinggruppen laufen im Katzenbusch und im Schlosspark.

Gabriele Augustin freut sich auf den Neustart des Programms und ermutigt, einfach mal vorbeizuschauen. Es gibt die Möglichkeit, kostenlos in einen Sportkurs aus dem Breitensportprogramm hineinzuschnuppern. Eine Vereinsmitgliedschaft kann dann möglicherweise später folgen. Auch Gabriele Augustin ist erst auf Umwegen zum Sport gekommen: Die studierte Agraringenieurin hat in ihrer Familienzeit nach einem neuen Betätigungsfeld gesucht und ist über eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin zur Reha-Sport-Trainerin gekommen. Und dabei geblieben.

Sport verbindet eben. Das haben übrigens auch die vielen Gruppenreisen bewiesen, die stattgefunden haben. Mittlerweile ist ein neuer Reiseorganisator gefunden worden, der – sobald es wieder geht – die Planungen in die Hand nehmen wird.

Information: www.koronarsport.eu

SIE ERREICHEN UNS AM TELEFON ODER GERNE AUCH PER E-MAIL:

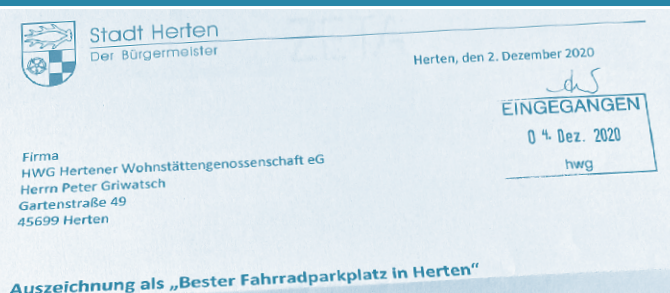
Zentrale	1009-0	
Peter Walther (Mitgliederbetreuung)	1009-12	walther@hwg-herten.de
André Wywiol (Buchhaltung)	1009-13	wywiol@hwg-herten.de
Silke Schacknat (Technik/Reparaturen) ...	1009-15	schacknat@hwg-herten.de
Felix Voß (Vermietung, Abrechnung)	1009-16	voss@hwg-herten.de
Stefan Gruner (Soziale Beratung)	1009-17	gruner@hwg-herten.de
Joachim Ober (Technik/Reparaturen)	1009-18	ober@hwg-herten.de
Désirée Langer (hwg-Anteilsverwaltung) ...	1009-0	langer@hwg-herten.de

In dringenden Notfällen erreichen Sie uns natürlich auch außerhalb der Geschäftszeiten unter 089 250062025 rund um die Uhr.

ERREICHBARKEIT

Wegen Corona-Schutz bleibt die Geschäftsstelle für Publikumsverkehr bis auf weiteres geschlossen. Wir sind trotzdem für Sie telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr und von Montag bis Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr. In dieser Zeit nehmen wir Ihre Anliegen und Wünsche gerne entgegen. Alternativ können Sie uns auch sehr gut per E-Mail erreichen.

Im Internet finden Sie die hwg unter www.hwg-herten.de



PREIS GEWONNEN UND VERSCHENKT

„Gerne stellen wir Ihr Projekt als gutes und nachahmenswertes Beispiel in der fahrradfreundlichen Stadt Herten im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit vor“, heißt es in dem Anschreiben des Hertener Bürgermeisters an die hwg. Zum Hintergrund: Die hwg hatte sich mit dem Fahrradhaus in dem neuen Quartier Am Grünknie an dem Wettbewerb „Beste Fahrradparkplätze in Herten 2020“ beworben.

„Ihr Beitrag ist ein überzeugendes Angebot an Ihre Bewohner*innen, auf das Fahrrad als Fortbewegungsmittel umzusteigen. Sie leisten einen aktiven Beitrag zur nachhaltigen Mobilität in der Stadt Herten“, heißt es weiter. Insgesamt sind fünf vorbildliche Radabstellanlagen mit je 1000 Euro ausgezeichnet worden. Eine Jury überprüfte alle eingereichten Projekte in Hinblick auf Standsicherheit, Diebstahl- und Wetterschutz, Erreichbarkeit, Nähe zum Hauseingang und auch hinsichtlich Lademöglichkeiten.

Unser Radhaus hat überzeugt, und damit noch mehr Menschen auf das Rad als Fortbewegungsmittel zurückgreifen, haben wir von unserem Preisgeld fünf Fahrräder gekauft und ganz jungen Menschen zur Verfügung gestellt: Noch vor Weihnachten konnten wir die fünf Fahrräder der St. Antonius-Haus gGmbH Kinder und Jugendhilfeeinrichtung überreichen. Ja: Wir sind ein wenig stolz und freuen uns zusammen mit den jungen Menschen!



HEIZ- UND BETRIEBSKOSTEN 2021

Die Abrechnungen zu den Heiz- und Betriebskosten werden wie immer innerhalb des ersten Halbjahres verschickt. Sollte es Fragen dazu geben, scheuen Sie sich nicht, uns anzurufen. Ihr direkter Ansprechpartner ist Felix Voß, 02366 1009-16 oder voss@hwg-herten.de. – Bitte bewahren Sie diese Rechnungen immer gut auf! Wer Leistungen der Grundversicherung nach SGB II (Jobcenter) oder SGB XII (Sozialamt) bezieht, muss diese Rechnungen in Kopie dort einreichen!

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Wann sie stattfinden kann, wissen wir auf Grund der anhaltenden Pandemie leider nicht, wir halten Sie auf dem Laufenden. Das Auseinandersetzungsguthaben kann jedoch ausgezahlt werden, sobald der Aufsichtsrat den Jahresabschluss genehmigt hat. Für die Feststellung der Dividende ist hingegen die Zustimmung der Mitgliederversammlung notwendig.

ZUM THEMA CORONA

Wir haben Ihnen hier ein paar wichtige Service-Kontakte zusammengestellt.

Info-Telefon des Kreises Recklinghausen: 02361 53 2626
montags bis donnerstags von 08.00 bis 16.00 Uhr,
freitags 08.00 bis 12.00 Uhr

Bürgertelefon der Landesregierung: 0211 9119 1001
Für allgemeine Fragen zum Coronavirus und zur Vorbeugung, aber keine medizinische Beratung: montags bis freitags von 08.00 bis 20.00 Uhr, samstags und sonntags von 10.00 bis 18.00 Uhr

Impftermine und ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Telefon 116 117

Unter www.116117.de finden Sie gut gegliedert alle wichtigen Informationen zu Corona-Impfungen. Außerdem haben Sie hier auch die Möglichkeit, sich online einen Impftermin zu buchen.

Hotline der Verbraucherzentrale: 0211 3399 5845

Für Fragen zu Verbraucherrechten rund um die Folgen der Corona-Pandemie – montags bis freitags (außer an Feiertagen) von 09.00 bis 15.00 Uhr.

Auch die Städte und der Kreis halten Informationen bereit.

Herten: www.herten.de/corona.html

Waltrop: www.waltrop.de/Inhalte/Ueber_Waltrop/aktuelles.asp?form=detail&db=308&id=2091

Kreis Recklinghausen: www.kreis-re.de/Inhalte/Buergerservice/Gesundheit_und_Ernaehrung/Infektionsschutz/Coronavirus.asp

Bleiben Sie gesund!



MODERNISIERUNGEN! SANIERUNGEN!

Diesmal in den Häusern Pankower Str. 12 und 14. Bäder und Treppenhäuser werden saniert. Die hwg stellt hier die Warmwasserversorgung auf Durchlauferhitzer um, sinnvolle Gelegenheit, auch gleich die Bäder zu modernisieren. Zudem müssen in den Wohnungen Elektrounterverteilungen eingebaut werden, aus denen die Bäder versorgt werden. Die Stromzähler aus dem Treppenhaus werden in den Keller verlegt. Während der Sanierungszeit stehen mobile Toiletten im Keller ebenso wie individuelle Waschmaschinenstellplätze zur Verfügung. Zum Waschen und Duschen ist eine Leerwohnung hergerichtet. Also, auch während der Umbauphase ist vorgesorgt. Durchhalten, bald ist es geschafft! Die Planungen für alle weiteren Sonderinstandhaltungen in 2021 laufen derzeit auf Hochtouren!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

... zum 90. Geburtstag: Marianne Witt

... zum 80. Geburtstag: Hildegard Schäfers, Klaus Somplatzki und Irene Sebralla

Alles Gute wünschen wir – auch den Altersjubilaren, die an dieser Stelle nicht genannt werden möchten.



Die neuen Preise für die richtigen Lösungen:

1. **Preis:** Ein Andersen Einkaufstrolley Royal als Treppensteiger und 56 Liter Einkaufstasche Toto grau mit Kühlfach, klappbar.
2. **Preis:** 30 Euro Gutschein für den dm-Drogeriemarkt

Wir bitten alle Einsender nicht nur die Lösungen, sondern auch Namen und Adresse bzw. Telefonnummer einzureichen. Das erleichtert die Benachrichtigung doch sehr ...

eh. spanische Währung	▽	▽	äsen	▽	altrömischer Schutzgott	▽	Stadtteil von Berlin	Glaslichtbild (Kw.)	Skandale	Vorname von US-Filmstar Gibson	US-Regisseur, † (Robert)	▽	▽	niemals	waagrechte Segelstange	Romanfigur bei Beecher Stowe
in Gefühls-wandung	▷						zerstört	▷	▽	▽	▽				▽	▽
„Gold“ aus zwei Metallen			englischer Guts-herr		Um-gangs-form	▷			1					eine Lage-bezeichnung		
▷			▽				Welt-raum	▷			Frau des nord. Gottes Odin		dt. Physiker, † 1854	▷		
mexika-nischer Agaven-schnaps	▷			5				kreis-runde Stütze		Anstrich-mittel	▷					Südost-europäer (Mz.)
▷					Idol der 1950er (Paul)		Him-mels-körper	▷	▽				viel-teilig		griech. Vorsilbe: bei, da-neben	▽
altrömi-scher Hausgott	ursäch-lich	Stück-zahlent-lohnung		Land-karten-werk	▷					südost-asiat. Insel-staat		Luft-reifen	▷			
Warte-, Sperr-frist	▷	▽	▽				Händler von Diebes-gut		trop. Aron-stab-gewächs	▷				Produkt aus Kokos-nüssen		
▷				Schuh-schnür-band		Tanz auf Hawaii	▷		6		witzig	▷		4		
japani-sches National-getränk			künst-licher Erd-trabant	▷	▽						Evan. Presse-dienst (Abk.)				kurz für: Oliver	
koch-salz-haltige Quelle	▷				Lebens-gemein-schaft	▷			Abk.: künstli-che Intel-ligenz		nach oben	▷			8	
▷		7			eingesetztes Stoff-stück		Puppen-spiel-figur	▷					9			
Gewährs-mann			polynes. Volk in Neusee-land		Vorname von US-Filmstar Costner	▷		10			Ent-wässerungs-rohr	▷				
Feuer-zeichen	Gatte der Eva	ein Längen-maß	▷	▽				besitz-anzei-gendes Fürwort								
▷	▽				Rasse		Ordens-ältester der Der-wische	▽								
Chauf-feur		chem. Zeichen für Helium			Hoch-gebirgs-weide	▷										
▷		▽					Abk.: in Insolvenz	▷								
bewäl-tigen	▷															

Wie immer winken attraktive Preise, u.a. ein Einkaufstrolley Royal als Treppensteiger und 56 Liter Einkaufstasche Toto grau mit Kühlfach, siehe auch S. 6, unten. – Bitte senden Sie das Lösungswort bis zum 23.04.2021 an die hwg, **Stichwort: Kreuzworträtsel, Gartenstr. 49, 45699 Herten**, gern auch als E-Mail: gruner@hwg-herten.de – Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass im Fall des Gewinns ihr Name auf der Webseite und im Mitglieder-magazin der Hertener Wohnstätten Genossenschaft eG veröffentlicht wird. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeiter der hwg und deren Angehörige. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. – Ihr Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

❖ DIE GEWINNER DES LETZTEN RÄTSELS

Auf dem Foto sehen Sie den Gewinner des 1. Preises.

1. Preis: Manfred Maschek
2. Preis: Illona Engeln

:: DAS LÖSUNGSWORT IN AUSGABE 56 LAUTETE: FLAMINGOS





WEISSE WARE – NICHT NUR SAUBER SONDERN REIN ...



Die weiße Ware, von jeher eigentlich Technik zum Reinigen von Geschirr und Wäsche, wird oft selbst beim Reinigen vernachlässigt. „Spült sich ja [eigentlich] von selbst.“ Meistens bemerkt man den Bedarf erst dann, wenn Maschine oder Wäsche müffeln. Oder auch nicht, denn Weichspüler und Wäsche-Deos halten ja mit Duftstoffen dagegen. Die Ursache beseitigen sie aber nicht. Im Gegenteil, durch deren Verwendung erkennt man die Verschmutzung erst später. Unangenehme Gerüche sind ein Zeichen dafür, dass Bakterien, Keime und Pilze einen Biofilm gebildet haben. Mit ursächlich für deren Ansiedlung sind die Niedertemperatur-Programme der Maschinen. Diese ECO-Programme sparen zwar Wasser und Energie, beseitigen aber nicht den Biofilm. Das geschieht erst zuverlässig bei Programmen über 60 Grad. Zudem lagern sich auf Dauer Fette an den kühleren Geräteteilen ab. Bei Geschirrspülern sind es die Fette aus den Speiseresten. Bei den Textilien sind es Körperfette und Körperpflegerückstände. Zudem können Waschmittel rückfettende Bestandteile, wie z.B. Wollwachs, beinhalten. Für Kleinteile und andere festere Bestandteile, die das Pumpensystem gefährden können, haben Spülmaschinen und Waschmaschinen Laugenfilter eingebaut. Auch diese sollten immer mal wieder gereinigt werden.

Reinigung einer Waschmaschine

Fangen wir oben an. Die Einspülchale, also die kleine Schublade, in die das Waschmittel und die Spülungen gegeben werden, wird komplett herausgenommen. Dazu muss man zum meist eine Kunststoffklappe oder -nase herunterdrücken und gleichzeitig die Schublade herausziehen. ① An der Schublade sowie am Einschubbereich der Maschine zeigen sich oft deutliche Ablagerungen von Seifenresten. Leider entsteht dort aufgrund der Dauerfeuchte auch schnell Schimmel. Die Schublade am besten gelegentlich in der Spüle mit heißem Wasser und einem sparsam dosierten, handelsüblichen Allzweckrei-



niger gründlich mit Bürste und Lappen säubern. Vergleichbares gilt für den Einschubbereich an der Maschine; auch dort mit Lappen und ggf. einer Stielbürste den Schacht reinigen; dabei die obere Seite mit der Wasserzufuhr auch anschauen. Zur Kontrolle ggf. mit einer Taschenlampe oder mit dem Licht des Smartphones hineinleuchten. Danach die Schublade wieder einsetzen. Damit der Bereich zur Schimmelvermeidung trocknen kann, ist es ratsam, die Schublade so oft wie möglich nach dem Waschen offen zu lassen.

Im nächsten Schritt sind Tür und Manschette an der Reihe. Das Türglas ist oft im unteren Bereich besonders verschmutzt. Normalerweise reicht hier ein Allzweckreiniger. Hat sich dort auch Kalk abgelagert, kann man es mit einem Badreiniger versuchen. Besonderer Augenmerk gilt der Türdichtung. Bei dieser sollte man die Falten der Dichtung nach Kleinteilen absuchen und danach mit einem Allzweckreiniger und Lappen gründlich rundherum säubern. Den oft gelesenen Tipp der Reinigung der Dichtung mit Essig oder gar Essigessenz sollte man besser nicht beherzigen, da der pur angewandte Essig die Dichtungen verspröden kann. Stellt man Verunreinigungen an der Trommel fest, kann man diese mit einem Edelstahlreiniger entfernen.

Zuletzt wird der Laugenfilter gereinigt. Dieser sitzt meistens hinter einer Blende. In diesem Bereich steht immer Wasser, daher muss eine geeignete Schale zum Unterstellen gefunden werden. Pragmatisch kann man sich zum Backofen geben und von dort die tiefere Fettpanne benutzen. Die passt meist optimal. Vorsichtig öffnet man nun den Laugenfilter, lässt das Wasser ablaufen und schraubt den Filter komplett heraus. Fremdkörper wie Geldmünzen, Schrauben, Eheringe usw. werden nun aus dem Pumpengehäuse entfernt. ② Laugenfilter und das Innere der Pumpen kann man dann reinigen. Beim Einsetzen des Laugenfilters bitte auf korrekten Sitz achten, da ansonsten Wasser austreten kann. Damit die Pumpe

nicht trocken läuft, sollte man nach dem Einsetzen des Filters ca. 2 Liter Wasser in die Waschmaschine füllen.

Um die Reinigungsprozedur abzuschließen, startet man einen Vollwaschgang über 60 Grad mit einem der gängigen Waschmaschinenreiniger. Manche Waschmaschinen haben extra ein Programm zur Maschinenreinigung. Alternativ wird oft ein Waschgang mit ca. 50 g Natron im Waschmittelfach und ca. 50 ml Essig im Weichspülerfach empfohlen.

Die Reinigungsprozedur beim Geschirrspüler

Im ersten Schritt schafft man sich in der Maschine Platz, es werden alle Körbe entnommen. Da sich Speisereste an den Lagern und in den Sprüharmen festsetzen können, sollte man diese demontieren. Jedoch gibt es hier unterschiedliche Systeme, manche kann man einfach abziehen, andere funktionieren wie ein Sicherheitsverschluss, also zum Öffnen drücken und drehen, andere haben einen Bajonettverschluss; ggf. ist an der Stelle ein Blick in die Bedienungsanleitung der Maschine notwendig. Sind etwa Düsen an den Armen verstopft, so drückt man diese mit einem Zahnstocher oder ähnlichem Gegenstand frei und spült die Arme unter fließendem Wasser gründlich aus. Die Sprüharme noch nicht wieder einsetzen. Noch brauchen wir Platz.

Im nächsten Schritt kümmert man sich um die Dichtungen und die Türfalz. Oft sind die Dichtungen seitlich und oben nur eingesteckt und lassen sich herausziehen. So entfernt man sie – und dann gut in der Spüle mit Allzweckreiniger säubern. Wie bereits beschrieben, bitte keinen Essig verwenden. Die Falz der Dichtungsaufnahme und der Tür lassen sich jetzt auch gut erreichbar reinigen. Türdichtungen können sodann auch wieder eingesetzt werden. Besonderes Augenmerk gilt der Fußdichtung an der Tür. Kaum richtig zu sehen, aber empfindlich und meistens sehr stark verschmutzt. Den Spalt zur Dichtung hin am besten mehrmals mit einem feuchten Tuch auswischen. Da die Steuerungsleitungen zum Bedienfeld hinter der Dichtung verlaufen, keinesfalls einen scharfen Gegenstand zum Nachstopfen des Tuches verwenden! Die Reinigungsleistung kann man ggf. mit einer Taschenlampe kontrollieren. (Besser erst nach dem ersten Reinigen hinschauen, vorher wollen Sie es nicht sehen!)

Danach geht es an die Siebe im unteren Spülraum sowie den Pumpensumpf. Zuerst entfernt man dort nun die Siebplatte. Hier gibts je nach Hersteller verschiedene Konstruktionen, viele werden mit einem Bajonettverschluss gehalten, andere sind geklemmt. Die Siebplatte ist zumeist kombiniert mit einem Feinfilter. Beide werden unter fließendem Wasser mit einer Bürste gereinigt. Die ausgebaute Siebplatte öffnet den Pumpensumpf. Sumpf, weil dort immer Wasser steht; dieses kann man mit einem Schwamm herausaugen. Vorsicht: Es können sich durchaus auch schon mal Glassplitter dort befinden. Mit dem Schwamm reinigt man direkt das Bauteil. Hatte man schon Schwierigkeiten mit dem Abpumpen, blieb also schon sichtbar Flüssigkeit unten in der Maschine stehen, kann man nun noch das



Rückschlagventil reinigen. Das ist nicht schwierig, aber jeder Hersteller hat so seine Eigenheiten – da hilft der Blick in die Anleitung. Beim Montieren der Siebplatte sollte man beachten, dass die exakt sitzt. Es sollte kein Wasser neben dem Sieb angesaugt werden.

Sind die Spülarme wieder montiert und die Geschirrkörbe wieder eingesetzt, wird ein Reinigungsgang bei einer hohen Temperatur ohne Geschirr gemacht. Dabei sollte man einen der gängigen Geschirrspülmaschinenreiniger verwenden. Diese haben meistens einen Gelverschluss, der sich erst während des Spülvorgangs öffnet. Den oft zu lesenden Tipp mit dem Essig können sie vergessen, denn der erste Vorgang der Spülmaschine ist es, die Flüssigkeiten, die sich angesammelt haben, abzupumpen, der Essig ist dann direkt weg. Alternativ lässt sich wohl Natron verwenden, dazu streut man rund 100 g Natron vor dem Reinigungsgang auf den Boden aus.

DIE WELT MUSS JETZT NOCH EIN BISSCHEN WARTEN

JULIA NEUBERT IM MITGLIEDERPORTRAIT
SIE IST HWG-MITGLIED SEIT 2014



... Denn eigentlich möchte sie die Welt weiter kennenlernen, erobern, erfahren, erleben, genießen. Doch Corona hat Julia Neubert einen Strich durch die Rechnung gemacht: Reisen gehört zu ihren Leidenschaften, und aktuell sind ein paar Reiseprojekte auf Eis gelegt. Aber das Planen ist schließlich auch spannend.



Und noch etwas muss aufgeschoben werden: Die Medizinische Fachangestellte wird in diesem Jahr 30, und die geplante gemeinsame Feier mit ihrer Freundin wird auf irgendwann verschoben. Corona ist wie bei uns allen ein täglicher Begleiter, für Julia Neubert allerdings noch deutlich intensiver. Denn sie arbeitet in der Hausarztpraxis Dr. med. Philipp in Herten – eine große Praxis mit insgesamt vier Ärzten und zehn Praxishelferinnen. Was die Pandemie in solchen Praxen auslöst, kann man sich gut vorstellen. Für Julia Neubert bedeutet das insbesondere das permanente Nacharbeiten wöchentlich neu erscheinender Informationen, Regeln und Erlasse für Arztpraxen. Zu ihrem Job gehört es, sich in dieses Material einzuarbeiten, um es entsprechend mit den Praxiskolleginnen umsetzen zu können. „Wir mussten spontan sein“, erzählt sie. „Noch niemand von uns hat je so eine Pandemie erlebt, so haben wir versucht, unser Bestes zu geben“. Eine Infektionssprechstunde wurde eingerichtet, Wartebereiche wurden getrennt, Luftreinigung angeschafft. Unglaublich viel wurde in kürzester Zeit neu organisiert. Sie fasst diese Herausforderungen so zusammen: „Ich arbeite dort, wo viele Menschen gebraucht werden. Ich kann mich nicht beschweren und bin in diesen Zeiten sehr froh, eher zu viel als zu wenig Arbeit zu haben. Ich freue mich, dass wir alle gesund geblieben

sind.“ Das sagt jemand, der mit Leidenschaft seinen Beruf ausübt.

Und alles begann schon in der neunten Klasse. Ein Schulpraktikum führte die gebürtige Hertenerin in die Praxis Dr. Philipp. Das Ergebnis: ein Angebot, nach Abschluss der Schule dort eine Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten zu machen. Das hat sie angenommen, durchgezogen und sich seitdem ständig fortgebildet. Sie ist mittlerweile leitende Medizinische Fachangestellte, was sie den nach und nach erworbenen Zusatzqualifikationen verdankt. Um die zwei wichtigsten zu nennen: Die eine trägt den Namen VERAH, das heißt, sie ist Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis. Sie ist so qualifiziert, dass sie einige hausärztliche Tätigkeiten übernehmen kann. Präventionsmaßnahmen, Gesundheitsaufklärung, Technik-, Praxis- und Besuchsmanagement gehören unter anderem dazu. Dann hat sie zusätzlich noch eine 200 Stunden umfassende EVA-Ausbildung absolviert, das heißt, sie ist „Entlastende Versorgungsassistentin“. Damit darf sie Haus- und Heimbesuche übernehmen, Wunden kontrollieren, ebenso die Medikamenteneinnahme, sie kann vor Ort Blut abnehmen. Jeden Mittwoch Vormittag ist sie in Hertens unterwegs, um Kranke zu betreuen. Alle drei Jahre nimmt sie an Auffrischungs-Seminaren teil sowie an jährlichen und kontinuierlichen Weiterbildungen, um immer auf dem aktuellsten Stand zu bleiben.

Mittlerweile kann sie aber auch auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen, was unter anderem im Notfallmanagement extrem hilft: „Ich sehe sofort, wenn ein Patient die Praxis betritt, ob er rasch Hilfe braucht“. Blässe, Thorax-Schmerzen, Schweiß auf der Stirn – das sind Indikatoren, die schnelles Handeln erfordern. „Es ist wie ein Automatismus, ich bin sofort in Aktion, der Patient wird sofort gelagert, die Beine werden hochgelegt und ich kontrolliere Blutdruck und Puls und reiche etwas zu trinken.“

Schnelles Handeln, immer in Aktion. Im Pandemie-Jahr hat sie sich aus diesen Gründen zum Ausgleich eine Beschäftigung gesucht, die sie runtergebracht hat – mit einer Leinwand, mit Acrylfarben und Zahlen. Entstehen sollte ein buntes Gemälde, bei dem bestimmte Felder auf der Leinwand mit Zahlen codiert sind, die wiederum auf eine Farbe verweisen.

„Malen nach Zahlen“ ist eine Entspannungstechnik, die immer mehr Menschen nutzen. Julia Neubert hat sich dafür ein 46 x 60 cm großes farbenfrohes Blumenmotiv ausgesucht. Mit Pink, Türkis, Blau, Rot, Gelb – kräftige, lebensfrohe Farben für ein wenig Leuchten im Pandemiealltag. Sie hat mit ihrem neuen Hobby sogar einige ihrer Freunde infiziert. Es erfordert übrigens Geduld und präzises Arbeiten an filigranen Strukturen. Das kostet Zeit. Daher ist das Bild auch noch nicht fertig. Ein weiterer Grund waren die Corona-Lockerungen im Sommer, da hat sie sich eine Pause gegönnt und die Treffen mit ihren Freuden vorgezogen. Sie hat beste Freunde noch aus der Grundschulzeit –

eine stabile Clique, mit der Filmabende, Kinobesuche oder Restaurantbesuche stattfinden (falls es die Lage erlaubt).

Gemeinschaft ist für sie etwas, das sie schon in der Siedlung in Disteln erfahren hat, in der sie aufgewachsen ist. Dort gab es Gemeinschaftsflächen, auf denen sich alle Kinder trafen, eine Sackgasse als Treffpunkt, die Eltern wussten eigentlich immer, wo die Kinder waren. Die Siedlergemeinschaft organisierte auch Feiern und Ausflüge für die Kinder.

Heute denkt sie gerne an die Zeit vor gut einem Jahr zurück, als sie das letzte Mal verreisen konnte. Sie hatte Glück: Die große Asien-Kreuzfahrt, die sie mit ihrer Mutter geplant hatte, wurde abgesagt, und so schafften beide noch die Neubuchung einer Reise nach Kenia. Rechtzeitig zum Lockdown kamen sie zurück, vollgepackt mit Bildern von zumindest drei der „Big Five“ – auf ihren Safaris erlebten sie hautnah Löwen, Büffel und Elefanten. Eine Freundin hatte ihnen zuvor noch wertvolle Insider-Infos geben können. Sie sahen Schlangen und Affen in Bäumen, wild gelegene Lodges, in denen Leoparden per Futter angelockt wurden, oder erlebten ein Unwetter, das die komplette Stromversorgung lahmlegte.

Viele Länder hat sie schon bereist, eine Weltkarte im Flur gibt Auskunft. „Jedes Land hat etwas Besonderes, am liebsten würde ich überall hinreisen. Ich sammel Länder“, erzählt sie begeistert. Drücken wir die Daumen, dass sie dieser Leidenschaft bald wieder nachkommen kann.

Übrigens hat sie noch eine andere Sammelleidenschaft, die haben wir (siehe unten) mal eindrucksvoll in ein Bild gebannt ...





Probleme mit Miete, Ämtern oder dem zu hohen Wannenrand? Fragen zur Pflege oder anderen Themen? **Stefan Gruner**, Sozialarbeiter der hwg, hilft Ihnen: **02366/1009-17**



EINSAMKEIT (MIT-)TEILEN: TELEFONSEELSORGE RECKLINGHAUSEN



Eins vorab: Einsamkeit war in unzähligen Gesprächen der Telefonseelsorge im Corona-Jahr ein Thema. Aber das Problem Einsamkeit ist kein neues. Über die letzten Jahrzehnte hat es kontinuierlich mehr Raum eingenommen. Corona hat das Problem zusätzlich noch einmal zugespitzt.



„24 Prozent der Gespräche haben sich im Jahr 2020 mit der Einsamkeit beschäftigt“, berichtet Gunhild Vestner, Leiterin der Telefonseelsorge Recklinghausen, mit Blick auf ihre aktuelle Statistik. „Im Jahr 2019 waren es noch 21 Prozent. Alle anderen Problemlagen sind über die letzten Jahre hinweg nahezu gleichbleibend thematisiert worden.“

Sie spricht von Ängsten, Depressionen, Partnerschafts-, Familien- und Arbeitsproblemen, mit denen die Menschen zum Telefonhörer greifen, wenn sie einen Rat brauchen oder nicht mehr weiter wissen. Da ist jemand, der gemobbt wird, jemand, der Stress mit seiner Freundin oder seinen Eltern hat, jemand, der wütend ist oder niemand zum Reden hat. Aber es gibt auch die, die psychisch schwer erkrankt sind oder nicht mehr leben wollen. Die Bandbreite der Problemlagen ist enorm, aber auch das Ausmaß des Leidens wie auch der Leidensdruck sind extrem unterschiedlich. Und damit ist auch die Arbeit der Telefonseelsorger kaum fassbar: Von der einfachen Entscheidungshilfe bis zur Ersthilfe in großer Not ist alles dabei.

Seit Beginn liegt die Telefonseelsorge in den Händen der beiden großen Kirchen. Sie organisieren die Arbeit von ausgebildeten Ehrenamtlichen, die spontan, ohne Voranmeldung ansprechbar sind. Anrufer*innen können anonym bleiben. Sie kommen aus den unterschiedlichsten Gesellschaftsschichten und Altersgruppen. 70 Prozent der Kontaktsuchenden sind Frauen.

Die Einrichtung der Telefonseelsorge ist eine echte Erfolgsgeschichte – auch wenn die Erstauflage 1896 in New York durch einen Baptistenpfarrer scheiterte, weil es einfach noch zu wenig Telefone gab. Der Suizid einer 14-Jährigen hatte ihn zu der Initiative motiviert. 1956 gab es die erste Telefonseelsorgestelle in Deutschland. Der Berliner Arzt, Pfarrer und Psychotherapeut Klaus Thomas gab dafür seine private Telefonnummer frei, für eine „Ärztliche Lebensmüdenbetreuung“. Mittlerweile arbeiten in Deutschland mehr als hundert Telefonseelsorgestellen rund um die Uhr.

Das Thema Einsamkeit beschäftigt Gunhild Vestner und die Kolleg*innen schon lange. Es ist Thema bei internationalen, interdisziplinär besetzten Kongressen. Zusammen mit Mediziner*innen, Psycholog*innen, Stadtplanern und Sozialarbeitern werden die Ursachen aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet, und es wird nach Perspektiven für den Umgang damit gesucht. „Ich muss einfach mal mit jemandem reden, ich habe das ganze Wochenende keinen Menschen gesprochen“. Diese Anrufe haben zugenommen, von Menschen jeglichen Alters, berichtet die Leiterin der Telefonseelsorge, die oftmals der einzige Draht nach draußen ist. Gerade in Corona-Zeiten ist es die Hochrisikogruppe, die zu Hause ohne Kontakte bleibt – über einen längeren Zeitraum hinweg. Und da sind die Menschen, die auch ohne Corona isoliert sind – durch körperliche Gebrechen, sehr oft durch psychische Erkrankungen oder einfach weil ab einem bestimmten Alter das soziale Umfeld wegstirbt. „Es gibt mittlerweile einen festen Kreis von Menschen, die uns regelmäßig anrufen, die wir über Monate begleiten. Menschen, denen wir zuhören, denen wir in den Tag helfen, die wissen, dass wir sie ernst nehmen. Diese Art der Alltagsbegleitung von einsamen Menschen ist tatsächlich neu für uns“, so Gunhild Vestner.

Die schnelle Schulter zum Anlehnen. Für viele eine große Hilfe. Denn schließlich ist die Telefonseelsorge mit Abstand das niederschwelligste Angebot für Hilfesuchende, besonders in fragilen Lebenssituationen, wenn ein persönliches Netzwerk

nicht mehr existiert. Einsamkeit hat viele Gesichter und wahrscheinlich noch mehr Ursachen. Einsamkeit ist ein Phänomen, das durch alle Altersklassen geht. Etwa jeder Zehnte fühlt sich in Deutschland einsam, so die Statistik des IW-Reports 2019. Tatsächlich ist die Einsamkeit in der Altersgruppe 40 bis 49 Jahre am größten. Leben weitab von der Familie und alten Freunden, weil es der Job so verlangt, oder Jobverlust, Verlust des Partners – all das können Ursachen für Einsamkeit in einer zunehmend individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft sein. 2018 richtete die britische Regierung sogar das weltweit erste Einsamkeitsministerium ein.

Die Recklinghäuser Telefonseelsorge war übrigens eine der ersten, die sich mit digitalen Wegen der Kommunikation auseinandergesetzt hat. 2003 schon wurde das erste Mal ein Chat mit den Seelsorgern angeboten. Von dem, was sie über diesen Weg erreichten, waren die Mitarbeiter erst einmal geblödet. Dabei ging es gar nicht so sehr um steigende Zahl der Kontaktsuchenden, sondern vielmehr um die Dramatik ihrer Problemlagen. Gewalterfahrungen oder Traumatisierungen gehörten dazu. Besonders jüngere Menschen nutzen den Chat, 50 Prozent seien sehr jung, zwischen 15 und 25 Jahre, so Gunhild Vestner. 1700 Chats konnten im Jahr 2020 geführt werden, denn im Corona-Jahr sind die technischen Möglichkeiten noch einmal optimiert worden. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter können so von zu Hause arbeiten und damit sind bis zu 20 Chats gleichzeitig möglich, anders als früher in der Geschäftsstelle. Dazu ist eine entsprechende, sichere Software entwickelt worden.

Egal ob Chat oder Telefonat, bei den Unterhaltungen geht es immer darum, den Menschen auf der anderen Seite zu erfassen, ihn anzunehmen und mit ihm gemeinsam Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Es geht nicht um Ratschläge, sondern um eine gemeinsame Suche nach Wegen. Das ist die Grundhaltung zur Gesprächsführung. Darin werden alle neuen Telefonseelsorger geschult. Die Ausbildung befasst sich daher mit Methoden der Gesprächsführung. Sie erstreckt sich über 18 Monate und umfasst 250 Stunden.

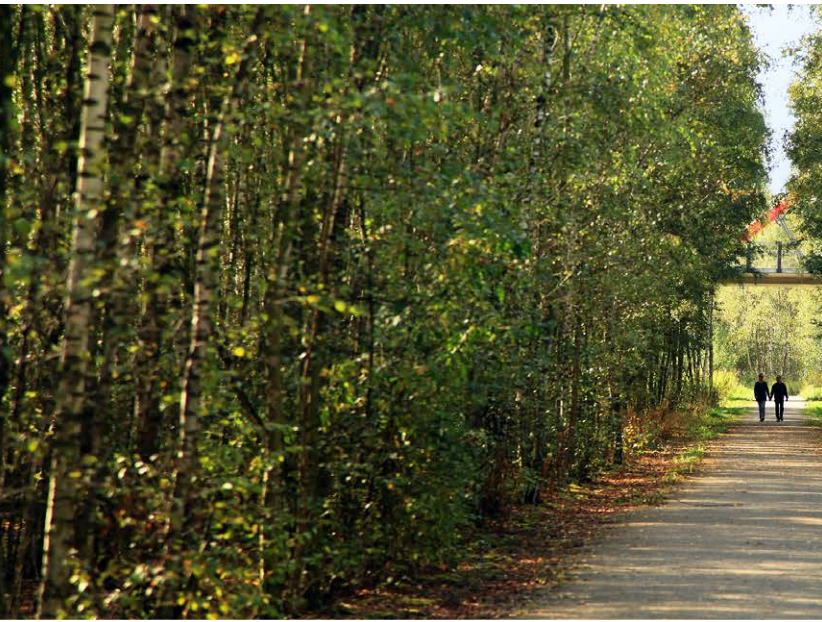
Eine gute Investition, um Menschen in Not wirklich zu helfen.

Information und Kontakt:

www.telefonseelsorge-re.de

Telefon 0800 1110111 oder 0800 1110222 oder 116123

Mail und Chat unter: online.telefonseelsorge.de



Halden, vergessene Zechenflächen, Hüttenwerksgelände, alte Gleisanlagen – sie alle gehören zur typischen Ruhrgebietslandschaft. Bergbau und Montanindustrie haben wirklich reichlich Landschaft beansprucht, verbraucht und nachhaltig verändert. Nach der letzten großen Zechen-Stilllegungswelle in den 1980er Jahren wurden einige der ehemals industriell überformten Flächen aufbereitet und neu genutzt, mit anderen geschah erst mal nichts. Für so viele Hektar benutztes Brachland hatte niemand einen Plan. Und das war auch tatsächlich gut so. Aber erkannt hat man das erst später. Viele Jahre in Ruhe gelassen, eingezäunt oder naserümpfend geschmäht, entstand auf den alten Industrieflächen oft unbemerkt eine eigenwillige, neue, ganz besondere Natur.

DIE MULTIKULTI- LANDSCHAFT

DIE ROUTE DER INDUSTRIENATUR ENTDECKEN

Anfang der 1990er Jahre interessierten sich dann die ersten Biologen für diese Areale – für den mageren Schotterboden der Abrissgebiete, das nährstoffarme schwarze Gestein der Halden oder für Wasserflächen auf dem hoch verdichteten Boden der ehemaligen Werke und natürlich für die Pflanzen, die sich dort ansiedelten. Sie kommen allesamt mit den extremen Bodenverhältnissen zurecht und wurden zudem lange Zeit nicht gestört. Was die Biologen darüberhinaus entdeckten, war eine echte Überraschung: Zahlreiche Arten, die auf der Roten Liste stehen und vom Aussterben bedroht sind, siedelten mittlerweile auf den Brachflächen – schützenswerte Flora und Fauna waren entstanden. Die Planer trafen eine für die damalige Zeit ungewöhnliche Entscheidung: keine Aufforstung, keine Entwicklung zu Park oder Wohngebiet, sondern: Einfach so lassen! Schützen und gleichzeitig so weit es geht den Menschen zur Naherholung zur Verfügung stellen. „Restflächen“ nannte man die Flächen damals, heute tragen sie den freundlicheren Namen „Industrienatur“. Und noch etwas war damals revolutionär: Es wurde ein Förster abgestellt, der für diese Flächen zuständig war, der sich in dieses ungewöhnliche Thema erst einmal einarbeiten musste und heute noch sein Forsthaus auf der Zeche Rheinelbe in Gelsenkirchen hat. „Die Idee ist, alles zuzulassen auf diesen Flächen, sie dem freien Lauf der Natur zu überlassen und nur einzugreifen, wenn Wege freigeschnitten werden müssen oder schützenswerte Feuchtbiootope nicht zuwuchern sollen“, erklärt Förster Oliver Balke. Eine seiner Hauptaufgaben ist auch, den Menschen den Wert dieser Natur zu vermitteln. Er kennt alle Arten, die auf den Zechenflächen leben: „Eine ganz besondere Seltenheit haben wir auf den noch kargen schwarzen Haldenhängen: die blauflügelige Ödlandschrecke. Sie ist schiefergrau, dadurch gut getarnt und springt nicht, wie unsere Grashüpfer, sondern sie fliegt vielmehr. Dann werden ihre himmelblauen Flügel

sichtbar. Sie sind meist die ersten Tiere auf unseren Sukzessionsflächen,“ erzählt Förster Balke. Wird die Fläche grün, verschwinden sie, denn ihre Tarnung taugt nicht mehr. Die Ruhrgebietslandschaft wandelt sich weiter und weiter.

Um den Menschen dieses besondere Naturerlebnis näher zu bringen, wurde die Route der Industrienatur entwickelt. An rund 20 Stationen im Ruhrgebiet finden sich Infopunkte, so dass sich Besucher an der frischen Luft über die Besonderheiten völlig neuer Lebensgemeinschaften und über die Artenvielfalt auf den Industriebrachen informieren können.

Da ist zum Beispiel der Gleispark Frintrop in Oberhausen – ehemals Europas größter Rangier- und Verschiebebahnhof. In der nachindustriellen Ära sich selbst überlassen, wuchsen im Gleisbett auf kargem, nährstoffarmem Bahnschotter die ersten Pionierpflanzen: das Johanniskraut, der blau blühende Natternkopf, die gelb leuchtende Nachtkerze. Und

Blütenmeere. So findet man den Mauerpfeffer, auch „Scharfe Fetthenne“ genannt, auf den kargen Schlackeböden des Landschaftsparks Duisburg-Nord, dem ehemaligen Hochofenwerk. Flach und gelb blüht er auch auf dunklem, warmen, nährstoffarmem Gestein, denn als Sukkulente kann er Wasser gut speichern.

Auch das gibt es im Ruhrgebiet: Feuchtgebiete, die durch Bergsenkungen entstanden sind. So zum Beispiel der



Beversee in Bergkamen, der sich ab 1940 gebildet hat. Lurche, Molche, Frösche, Libellen – sie alle haben hier einen idealen Lebensraum gefunden. Auch Arzneipflanzen wie der Echte Baldrian wachsen hier in dem Naturschutzgebiet. Übrigens: Die Kaulquappen der geschützten Kreuzkröten fühlen sich in den vielen kleinen Tümpeln auf den Zechengeländen Zollverein und Rheinelbe – beides Standorte auf der Route der Industrienatur – sehr wohl und gedeihen prächtig. Die Tümpel entstehen dort, wo Wasser nicht abfließen kann, weil einst permanent schwere Maschinen an diesen Punkten den Boden extrem verdichtet haben.

Über einen Neuzugang freut sich Förster Balke besonders: Mit dem Breitblättrigen Stendelwurz ist erstmals eine Orchidee im Zechenwald gesichtet worden. Im Halbschatten auf Bau-schutt und Waschbergen gedeiht sie mitten im Revier!

eine echte Rarität: die unter Naturschutz stehende Golddistel, die sonst auf Kalkböden oder Magerrasen heimisch ist, hat hier ideale Lebensbedingungen gefunden. Wie auf vielen anderen noch „nackten“ Oberflächen findet sich hier auch das Schmalblättrige Greiskraut. Es ist so genügsam, dass es oft die erste Pflanze ist, die sich ansiedelt. Die gelb blühende Pflanze, die ein wenig an Kamille erinnert, blüht bis in den November und ist von weit her angereist: Mit den Erztransporten aus Südafrika zum Beispiel kamen die Pflanzen ins Ruhrgebiet und verbreiteten sich zunächst entlang der Schienenwege. Übrigens treffen an manchen Orten tatsächlich Einwanderer aus drei Kontinenten aufeinander: Neben dem Greiskraut ist oft die gelbe Goldrute aus Nordamerika zu finden ebenso wie der Schmetterlingsstrauch aus Asien mit seinen lila Blüten – eine Multikulturlandschaft so wie die Gesellschaft im Ruhrgebiet auch. Wüsten- und dschungelartige Standorte wechseln einander ab und bieten eindrucksvolle



Ein guter Ausgangspunkt für einen Besuch der Themenroute Industrienatur ist das Besucherzentrum Haus Ripshorst in Oberhausen. Eine Ausstellung informiert über den Zusammenhang von früherer industrieller Nutzung und neuer Natur:

www.rvr.ruhr/themen/oekologie-umwelt/startseite-haus-ripshorst

Weitere Informationen: www.umweltportal.rvr.ruhr/naturerlebnisorte/route-industrienatur

VON PETER GRIWATSCH

GUT, DASS ES DAS GIBT

Ich meine die Telefonseelsorge.

Jeder kennt diese Einrichtung, diese Möglichkeit, anonym und in unterschiedlichsten, oft verzweifelten Notlagen oder verfahrenen Situationen mit jemand sprechen zu können. Einfach nur sprechen. Und die Gewissheit zu haben, dass am anderen Ende der Leitung jemand sitzt, der einfach nur zuhört, einen ernst nimmt und der sich anbietet, nach Perspektiven zu suchen.

Manchem mag so etwas wie Telefonseelsorge irgendwie altmodisch erscheinen und aus der Zeit gefallen. Die jüngere Generation nutzt das Telefon meist nicht, und ihr Handy eher zum Verschicken von Whatsapp-Nachrichten. Aber mit jemanden sprechen – das hat doch eine ganz andere Qualität, eine ganz andere Intensität. Und wenn es wirklich drauf ankommt, dann ist das Gespräch von Mensch zu Mensch ein unschlagbares Mittel zur Unterstützung und Hilfestellung.

Auch wenn die Jüngeren lieber mit der Telefonseelsorge chatten, so ist doch eines festzuhalten: Der Erstkontakt zum menschlichen Gegenüber und das Wissen darum, dass man die ungeteilte Aufmerksamkeit für die eigene Notlage hat, ist hilfreich.

Wie wichtig so ein Gesprächsangebot ist, zeigen die Zahlen der Telefonseelsorge Recklinghausen. Die Kontaktgesuche nehmen stetig zu. Gerade von Menschen, die sonst wenig Ansprache und Austausch haben.

Und dann schaue ich noch einmal auf das letzte Jahr, in dem so viele Menschen durch das Corona-Virus gezwungen waren, auf Kontakt zu verzichten, in dem es oft nicht möglich war, die Oma im Heim, den Vater im Krankenhaus oder einfach nur die Freunde zu sehen. Für viele waren diese besonderen, belastenden Situationen eine Herausforderung.

Viele haben diese Herausforderungen gemeistert, viele sind verzweifelt, viele haben sich nach Kontakt gesehnt und ihn vielleicht bei der Telefonseelsorge bekommen. Schauen Sie mal ins Heft, wir haben die Arbeit dieser Einrichtung in der Rubrik „Soziale Beratung“ gewürdigt.

Wir freuen uns jedenfalls auf die Zeit „danach“, wenn wir auch ab und zu mal wieder analog und von Angesicht zu Angesicht mit Ihnen sprechen können. Diese emotionale Ebene hat uns doch gefehlt.

Bleiben Sie gesund!



BEIM »»HALLO: WIE GEHTS?
AUF DER TITELSEITE:
DESPINA PAVLIDOU (LI.)
UND GABRIELE KÖSTER,
HWG-MITGLIEDER SEIT 2010
BZW. 1992, IM FOCKENKAMP.

IMPRESSUM

»» hallo: wie gehts?
Mitgliederzeitung der hwg
Hertener Wohnstätten
Genossenschaft eG
Ausgabe 57 – März '21

Herausgeber: hwg
Hertener Wohnstätten
Genossenschaft eG
Gartenstraße 49, 45699 Herten
Telefon 02366/1009-0

Redaktion: Stefan Gruner (V.i.S.d.P.)

Texte: Anette Kolkau
Uwe Seifert (Ratgeber Baumarkt)

Graf. Konzept
und Layout: Agentur an der Ruhr,
Uwe Seifert und Partner
www.agentur-an-der-ruhr.de

Fotos und
Quellen: wikiCommons/Karl-Heinz Röhrig [3]
lokalzeit.wdr.de [3]
Koronarsportverein Herten [4]
iStock_AntonioGuillem [12]
iStock_Anchay [12]
wikiCommons/Frank Vincentz [14]
wikiCommons/Alvesgaspar [15]
Peter Griwatsch
Stefan Gruner
Joachim Ober
Pia Schöttes-Seifert
Uwe Seifert

Alle Angaben zu Terminen und weitere
Informationen sind gewissenhaft recherchiert.
Aus rechtlichen Gründen sind diese Angaben
jedoch ohne Gewähr.