

# Aus unserer Sicht

Die Ratinger Seniorenzeitung

Dez. 2023



[www.seniorenrat-ratingen.de](http://www.seniorenrat-ratingen.de)



Unser Thema: **Alt und fit**

Endlich wieder Kino!

Umzug im Alter – eine Herausforderung

Digitalpaten erweitern ihr Angebot

Gleise mit Geschichte: Die Angertalbahn

Serie: Mein 1. Auto

Rätselseite & Buchtipp

**KOSTENLOS!**

**Zum Mitnehmen**

**RATINGEN**



FAMILIE  
& DAHEIM

Einfach bestellen,  
liefern lassen und  
genießen!

Menüpreis  
**8,50€**  
inkl. Lieferung  
und Dessert



# Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung



*Meyer Menü*  
LIEFERT LECKER

KITA & GRÜND-SCHULE   SCHULE & MENSA   BÜRO & BETRIEB   FAMILIE & DAHEIM   BUSINESS & EVENT CATERING

Einfach bestellen: Tel. 02102-894 118 0 • [www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

Meyer Menü GmbH & Co. KG, Hubert-Wollenberg-Str. 3, 40878 Ratingen

## Impressum

### Herausgeber:

Die Vorsitzende des Seniorenrates der Stadt Ratingen, Ingrid Herden

### Redaktion

**Koordination, Konzept, Gestaltung:**  
Dangelmeyer, Joachim

### Autoren dieser Ausgabe:

Dangelmeyer, Joachim (JD)  
Herden, Ingrid (ih)  
Müskens, Eva (EM)  
Müskens, Hans (müs)  
Raßloff, Erhard (ER)  
Schöttler, Gisela (gsch)  
Schulz, Sabine (sas)  
Sigl, Petra (psi)  
van Waasen, Sabine (svw)

### V.i.S.d.P.:

Dangelmeyer, Joachim  
c/o Seniorenrat der Stadt Ratingen  
Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen

### Hotline des Seniorenrates:

Telefon 0157 / 333 60 422

### Titelseite:

St. Jacobus d.Ä., Homberg  
(Foto: Joachim Dangelmeyer)

### Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH  
Mühlbachstraße 7  
71522 Backnang

### Ausgabe & Auflage:

4/2023 / 5.000  
Erscheinungsweise: vierteljährlich

### Redaktionsanschrift:

„Aus unserer Sicht“  
Seniorenrat der Stadt Ratingen  
Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen

**Mail:** [aus-unserer-sicht@gmx.de](mailto:aus-unserer-sicht@gmx.de)

**Nächste Ausgabe:** März 2024

**Redaktionsschluss:** 26. Februar 2024

## Kontakt

Der **Seniorenrat** ist ab sofort noch besser erreichbar: telefonisch über das neue Bereitschaftshandy zu den üblichen Tageszeiten unter der Nummer

**0157 / 333 60 422**

oder auch per E-Mail unter

**info@ratingen-seniorenrat.de**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt“, so kann ich das Jahr 2023 für mich auf eine griffige Formel bringen: Seit dem 24. Februar 2022 tobt ein grausamer Krieg in der Ukraine und seit dem tückischen Terrorangriff der radikalislamischen Hamas am 7. Oktober 2023 nun auch in Israel und im Gazastreifen. Wir spüren die Auswirkungen dieser bewaffneten Konflikte täglich bis in unseren Alltag hinein. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich trotz dieser furchtbaren Gesamtsituation die Freude am Leben nicht nehmen lassen.

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns guttun und Freude machen: Ein Lächeln der Enkel, ein schönes Gespräch mit Freunden oder die hilfsbereite Nachbarin, die man jederzeit ansprechen kann, wenn Hilfe notwendig ist. Freude, Zuversicht und Motivation wirken oft ansteckend und werden in der Regel belohnt. Gerne sind auch alle



Mitglieder des Seniorenrates für Sie jederzeit ansprechbar. An dieser Stelle möchte ich mich ausdrücklich bei unserem Chefredakteur, Herrn Joachim Dangelmeyer, bedanken, der uns in diesem Jahr mit seinem Team wieder vier hochinteressante und vielfältige Hefte präsentiert hat.

Ich wünsche Ihnen von Herzen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest, harmonische Stunden mit Ihren Lieben sowie ein vor allem gesundes und zufriedenes Neues Jahr 2024!

**Mit adventlichen Grüßen  
Ihre Ingrid Herden**

— Anzeige —

**Termine jetzt auch  
online buchbar**  
[johanniter.de/hausnotruf](http://johanniter.de/hausnotruf)

# Sicherheit auf Knopfdruck.

## Der Johanniter-Hausnotruf.

**Servicenummer:**  
**02 102 70070-80**  
[www.johanniter.de/bergischesland](http://www.johanniter.de/bergischesland)

**JOHANNITER**





## Alt und fit

Foto: AdobeStock\_142453988

***Krafttraining ist keineswegs nur etwas für junge Leute. Gerade mit fortschreitendem Alter wird eine starke Muskulatur immer wichtiger. Sie ist Voraussetzung für Mobilität, Sicherheit und Wohlergehen, hat positiven Einfluss auf den gesamten Organismus. Außerdem sind geübte Muskeln eine ausgezeichnete Vorbeugung gegen Stürze. Wer viel sitzt, riskiert schnellen Muskelverlust. Training kann da wirkungsvoll gegensteuern – zu Hause oder in Gemeinschaft.***

„Wenn man es nicht schafft, innerhalb von 15 Sekunden von der Couch oder von einem Sessel aufzustehen, kann man davon ausgehen, dass man innerhalb der nächsten zwei Jahre pflegebedürftig wird.“ Das ist schon sehr drastisch, was der bekannte Sport-

wissenschaftler Ingo Froböse hier behauptet. Fakt ist aber, dass Muskeln unbedingte Voraussetzung für Mobilität, Sicherheit und Wohlergehen gerade im Alter sind: Ob Treppensteigen, ein fester Zugriff, das Heben von Gegenständen, das Öffnen einer Wasserflasche, das Tragen der Einkaufstasche, Wandern mit Freunden, Gehen

und Stehen – all das funktioniert nur mit Hilfe der Muskulatur. Muskeln sind das A und O. Und ohne eine kräftige Muskulatur wird das mit den Jahren immer schwieriger und irgendwann unmöglich. Wer also glaubt, „Muckis“ sind nur etwas für Jüngere, die sportlich und fit aussehen wollen, irrt gewaltig. „Muskeln sind der Motor unseres Lebens“, betont der Sportexperte. „Je älter wir werden, desto mehr Beanspruchung brauchen sie, um fit zu bleiben.“ Für Froböse sind starke Muskeln ein wahrer Alleskönner in puncto Gesundheit: Sie beeinflussen Gefühle, verändern den Stoffwechsel und können vor verschiedenen Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt oder Adipositas schützen.

In jungen Jahren ist der Muskelerhalt meist kein Thema. Doch bereits ab dem 30. Lebensjahr werden Muskeln – ohne gezieltes Training – langsam, aber sicher immer weniger. So kann es im Alter sogar zur sogenannten Sarkopenie kommen, dem krankhaften Muskelverlust. Viele Betroffene können dann kein eigenständiges Leben mehr führen und benötigen für die kleinsten Handgriffe Hilfe.

Sich zu schonen ist dem Experten zufolge ein großes Risiko. Denn wer viel sitzt, verliert seine Muskulatur schnell. Fehlt es in der Ernährung dann noch an den für die Muskeln notwendigen Proteinen, fällt Bewegung immer schwerer. Die Folgen: Kraft lässt nach, Ausdauer fehlt, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit schwinden Stück für Stück.

### **Muskeln kommunizieren mit anderen Organen**

Warum die Muskeln so eine wichtige Rolle spielen, erklärt sich, wenn man ihren Aufbau genauer betrachtet. Muskeln bestehen aus verschiedenen Arten von Muskelfasern: Es gibt die roten Muskelfasern, auch langsame Fasern genannt, und die weißen Muskelfasern (schnelle Fasern). Während die roten Fasern vor allem für die

Ausdauer zuständig sind, sind die weißen für die Kraft verantwortlich. Und vor allem die weißen schwinden mit zunehmendem Alter deutlich. Für Frobose ist „der Verlust der Muskelkraft die Hauptursache für Pflegebedürftigkeit“.

Zu kurz gegriffen sei auch die Vorstellung, Muskeln nur als Bewegungsorgane zu sehen. Die Muskulatur sei vielmehr das größte Stoffwechselorgan im Körper. Muskeln geben haufenweise verschiedene Botenstoffe ab, so genannte Myokine, die von verschiedenen Organen aufgenommen werden – die Muskeln „unterhalten“ sich quasi mit anderen Organen. Und diese Unterhaltung kann ziemlich viel zur Gesundheit und Balance des Körpers beitragen: Man geht inzwischen davon aus, dass die Myokine bei der Bildung neuer Abwehrzellen eine Rolle spielen, Entzündungen bekämpfen und regulieren sowie Erkrankungen wie Diabetes oder Parkinson hemmen können. Sogar das Erinnerungsvermögen und die Lernfähigkeit kann man mit mehr Muskelmasse optimieren. Was jetzt nach einem richtigen Wundermittel klingt, hat nur einen Haken: Die Muskeln kommunizieren nur, wenn sie auch richtig genutzt werden.

Inzwischen hat sich langsam die Erkenntnis durchgesetzt, dass

neben Bewegung allgemein auch Krafttraining ein entscheidender Faktor für die Gesundheit ist. Erst vor zwei Jahren hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dazu neue Richtlinien herausgegeben: Neben Ausdauertraining (mehrere Stunden pro Woche) werden nun auch an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen empfohlen. Dabei sollten alle großen Muskelgruppen (Beine, Arme, Brust, Bauch, Schulter und Rücken) berücksichtigt werden.

### **Untrainierte Muskeln erst langsam belasten**

Es ist nie zu spät, mit dem Muskeltraining zu beginnen. Denn Knochen und Muskeln befinden sich in einem ständigen Erneuerungsprozess. Wichtig ist allerdings, dass sich untrainierte Muskeln und Knochen langsam an die Belastungen gewöhnen können und nicht überfordert werden. Das gelingt mit einem Stufenmodell. „Zuerst trainieren Sie mit Ihrem Körpergewicht. Der Fokus liegt zu Beginn auf der Bewegungskontrolle und der Aktivierung der Muskulatur. Dann kommen kleine Übungen mit 15 bis 20 Wiederholungen hinzu – etwa Bizepsstraining mit einer Wasserflasche oder

— Anzeige —

**WIR SOLLTEN WAS RICHTIG STELLEN: IHREN FUSS**



**Laufgut Schmitz**  
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

**Weiche stützende Komfort-Schuh-Einlagen nach Maß**

Poststraße 22 · 40878 Ratingen · [www.laufgut-schmitz.de](http://www.laufgut-schmitz.de)  
Telefon 02102-26395 · Mo-Fr 9.30-13.00 + 14.00-18.00 Uhr · Sa geschlossen





**Neben Kraft und Ausdauer soll auch immer die Beweglichkeit trainiert werden.**

Foto:  
Christian Bowen /  
Unsplash

elastischen Bändern. Das regt den Stoffwechsel der Muskulatur an und stärkt die Kraftausdauer“, erklärt der Sportwissenschaftler. Im dritten Schritt geht es um den Muskelaufbau mit schwereren Lasten. „Hier sollten Sie maximal zehn bis 15 Wiederholungen schaffen. Die Muskeln dürfen ordentlich brennen. Im vierten Schritt trainieren Sie mit so großen Lasten, dass Sie maximal sechs Wiederholungen schaffen.“ Wichtig sei, die Muskulatur „nicht in Watte zu packen“. Nur so schaffe man es, die weißen Muskelfasern, die bei den meisten

älteren Menschen nicht mehr oder kaum vorhanden sind, wieder zu aktivieren. Und nur so könne man effektiv der Sarkopenie vorbeugen. Denn der Muskelschwund im Alter entsteht primär aus dem Verlust der weißen Muskelfasern.

Der Experte rät zu einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Ausdauertraining ist gut für das Herz-Kreislauf-System und aktiviert die Ausdauer der roten Muskelzellen. Krafttraining im Alter hingegen trainiert die großen weißen Muskeln und sorgt für Leistungsfähigkeit.

Wie oft soll trainiert werden? Wer mit leichteren Lasten trainiert, kann jeden zweiten Tag aktiv sein. Nach dem Muskeltraining mit höheren Lasten brauchen die Muskeln mehr Regenerationszeit – dann sollte man nur jeden dritten Tag trainieren. Damit die Übungen richtig ausgeführt werden, das Verletzungsrisiko sinkt und der Körper nicht überlastet wird, rät der Experte, sich gerade zu Trainingsbeginn Unterstützung in speziellen Kursen und im Fitnessstudio zu holen. Fakt ist: Muskulatur ist in jedem Alter trainierbar. (JD)

— Anzeige —

**Tagsüber in Gemeinschaft sicher versorgt -  
abends wieder in Ihrer gewohnten Häuslichkeit**

**Wir bieten Ihnen:**

- Hol- und Bringdienst von Haustür zu Haustür
- Frühstück, Mittagessen und Kaffeetrinken
- Aktivierende Hilfen und Beschäftigungsangebote:
  - ✓ Gesellschaftsspiele, Singen, Basteln
  - ✓ Gymnastik, Tanz, Bewegung
  - ✓ Musik, Unterhaltung, Feiern und Feste
- Rückzugs- und Ruhemöglichkeiten
- Fachliche Unterstützung und Beratung für Angehörige
- Beratung zur Finanzierung über die Pflegeversicherung

**Hier finden Sie uns:**  
Caritas-Tagespflege  
St. Marien  
Werdener Str. 1d  
40878 Ratingen

**Kontakt:**  
**Tel: 0 21 02 - 95 45 50**  
☎ tagespflege-ratingen@caritas-mettmann.de

# Fitness gibt's im Studio

## TuS 08 Lintorf und TV Ratingen bieten viele Möglichkeiten für Senioren

Fitness-Studios sind nur etwas für jüngere Leute, die Muskeln aufbauen und ihren Körper formen wollen. So weit, so falsch. Dass dieses Vorurteil längst von der Wirklichkeit eingeholt und widerlegt ist, kann man in eigener Anschauung in den Studios der beiden größten Raterger Turn- und Sportvereine, dem TV Ratingen und dem TuS 08 Lintorf, sehen: Die „Silver-Generation“ ist dort nicht nur längst angekommen, sie ist fester Bestandteil geworden. Und zu manchen Tageszeiten – besonders in den Vormittagsstunden und am Mittag – sind die Älteren eindeutig in der Überzahl. Auch der Blick in die Mitgliederstatistik belegt das: Die Ü 60-er sind nicht nur im Gesamtverein, sondern speziell auch in den Fitness-Studios zahlenmäßig stark vertreten.

Seit das TuSfit-Studio eröffnet wurde, gibt es auch ein Programm für Senioren. Die „Fit & Vital“-Kurse reichen von Yoga über Arthrose- Gymnastik und Herz-Kreislauf-Training bis hin zu Spinning. Viele kombinieren auch die Kurse mit Trainingseinheiten im Studio. Eine anfängliche Skepsis ist schnell verflogen, wenn man merkt, wie Kraft und Kondition zugenommen haben. Alexander Kraus vom TuS-Vorstand: „Sie können besser Treppen steigen, kommen beim Einkaufen nicht so schnell aus der Puste.“

Bevor man ins Training einsteigt, steht immer erst ein umfassender Eingangsscheck an. Dann wird auf den individuellen Bedarf hin ein Trainingsplan entwickelt. Das Trainer-Team weist dann in



In den Studios der Sportvereine sind Senioren Stammgäste. Archivfoto: J.D.

die Geräte ein und betreut auch ständig. Über die Fortschritte gibt es auch regelmäßig Rückmeldungen. Wer sehr lange keinen Sport mehr getrieben hat, sollte besonders langsam und vorsichtig mit dem Training beginnen. Dazu wird auch ein medizinischer Check beim Arzt empfohlen. Zu den Gesundheitssportarten, die ständig im Angebot sind, zählen: Wirbel-

säulengymnastik, Gymnastik mit Musik für Seniorinnen und Senioren, Fitness-Gymnastik und Gymnastik zur Rehabilitation für Koronarkranke.

Regelmäßiges Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining besonders für Ältere bietet das Vital-Sportprogramm „Gesund & Aktiv“, das auch zusätzlich das Gerätetraining im TuSfit-Studio

— Anzeige —



**podologische Fachpraxis**  
**„wie auf Wolken“**  
**Heike von Itter**

Bahnstraße 25  
40878 Ratingen

Tel: 02102 /7324 777  
[www.podologie-vonitter.de](http://www.podologie-vonitter.de)

**Im Einsatz für Ihre  
Fußgesundheit**



beinhaltet. Auf Rezept – und damit auf ärztliche Verordnung – sind die Reha-Kurse, die beim TuS wöchentlich stattfinden, die meisten mit orthopädischem Schwerpunkt.

Reha-Sport ist auch beim TV Ratingen fest etabliert. Dort werden Sportkurse bei folgenden Erkrankungen angeboten: Orthopädische Beschwerden (Wirbelsäulenerkrankungen, Arthrose, Osteoporose, Hüft-Knie-Schulterbeschwerden oder Gelenkersatz, Krebserkrankungen), Herz-Kreislaufkrankungen (COPD, Asthma, Herzinfarkt, Bypass/Stent-Operationen) und neurologische Erkrankungen (Schlaganfallfolgen, Multiple Sklerose, Parkinson, Polyneuropathie).

Eine Vielzahl von Fitness- und Gesundheitskursen gehören ebenso zum Angebot wie zwei hochmoderne Fitness-Studios mit Geräten der neuesten Generation. Die

„eGym“-Kraftgeräte sind volldigital und ermöglichen den Nutzern, während des Trainings selbst zu kontrollieren, ob sie die Übungseinheiten richtig machen und wie der Trainingserfolg ausfällt. Wird eine Bewegung zu schnell oder zu langsam ausgeführt, zeigt das Gerät das sofort an. Auch beim TVR sind die Mitglieder Ü 60 stark vertreten. Und für die ist der Verein ständig auf der Suche nach passgenauen Angeboten und arbeitet dabei auch mit der Sporthochschule Köln zusammen.

Wer die Mitgliedschaft in einem Sportverein scheut, kann sich auch nach anderen Möglichkeiten umschauen, sich zu bewegen und/oder sportlich zu betätigen. Die Volkshochschule bietet regelmäßig eine Vielzahl von Kursen an und auch in den städtischen Seniorentreffs gehören Bewegungsangebote verschiedenster Art zum Dauerprogramm. Und wem auch

dieser Gang zu weit ist, sollte doch wenigstens zuhause regelmäßig trainieren – Gelegenheiten gibt es immer und überall. (Man muss nur den berühmten Schweinehund überwinden...)

Anleitungen und Übungen finden sich mittlerweile auch in verschiedenster Art im Internet: Übungsvideos zum Mitmachen, Bewegungsprogramme und vieles mehr. Einfach mal bei „YouTube“ eingeben: „Training für Senioren zu Hause“. (JD)

Weitere Infos gibt es direkt bei den Vereinen und im Internet:

TuS 08 Lintorf, Telefon 74 0050,

► [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de)



TV Ratingen, Telefon 20960,

► [www.tv-ratingen.de](http://www.tv-ratingen.de)



— Anzeige —

## Ein starkes Team. Gemeinsam. Für Sie. Vor Ort.

Verkaufen - Wohnalternative suchen - oder barrierefrei anpassen?  
Starten Sie jetzt in eine sorgenfreie Zukunft!



## Mit uns das rund-um Servicepaket für Ihre Immobilie.



Unter einem Dach. SpeeStrasse 27, 40885 Ratingen-Lintorf

Sabine van Waasen  
Dipl.-Ing. Architektin / Wohnberaterin

T 02102 – 14 55 55 0  
[www.wohn-alternativen.de](http://www.wohn-alternativen.de)

Björn Zander  
Makler IVD

T 02102 – 14 597 60  
[www.zanderimmobilien.de](http://www.zanderimmobilien.de)





# Neue App „Up & Go“ testet Kraft

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) hat eine neue App („Up&Go“) entwickelt, mit der ältere Menschen kostenlos ihre persönliche Kraft und das eigene Gleichgewicht testen können. Die App wertet die Ergebnisse aus und weist auf mögliche Probleme hin, beispielsweise die Gefahr eines Sturzes.

„Wir wollen damit erreichen, dass auch Menschen im hohen Alter möglichst lange mobil bleiben, ihre individuelle Gesundheitssituation richtig einschätzen und ein Screening oder Monitoring zu Hause durchführen können“, sagt DGG-Experte Professor Clemens Becker, Leiter der Abteilung Digitale Geriatrie an der Universitätsklinik Heidelberg. Er hat mit seinem Team die wissenschaftliche Grundlage für die App geliefert und empfiehlt den Einsatz auch im Alltag.

Die App „Up & Go“ enthält eine Testung von Kraft und Gleichgewicht, die mit dem Smartphone einfach und selbstständig zu Hause durchführbar ist. Grundlage der App ist der sogenannte Timed „Up and Go“-Test (TUG-Test), der wahrscheinlich gebräuchlichste quantitative Mobilitätstest in der Geriatrie. Dieser wird fünfmal nacheinander aufgezeichnet. In den vergangenen Jahren wurde der TUG-Test gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern in Trondheim und Bologna technisch weiterentwickelt.

Heute ist es möglich, den Test mit einem Smartphone sicher aufzuzeichnen, die Daten genau zu messen und auszuwerten. Was vorher als Test nur unter medizinischer Aufsicht machbar war, kann jetzt auch ohne Aufsicht ausgeführt werden. Zudem erhalten die

Nutzer unmittelbar verständliche Informationen über das Testergebnis.

Zunächst ist die App für ältere Personen gedacht, die eine quantitative Bewertung ihrer körperlichen Konstitution durchführen wollen. Sie soll auch weiterentwickelt werden, um ein Monitoring nach der Entlassung oder eine Benutzung während des Aufenthalts in Kliniken zu ermöglichen.

Die „Up & Go“-App ist in einer ersten Version für Android verfügbar. Eine Version für das iPhone soll folgen.

Hier geht es zum Download der App im Google Play-Store:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=mht.tsg.upandgo&gl=DE&pli=1>

oder diesen Code einscannen:



— Anzeige —

**Einen Weihnachtswunsch frei?**

**WÜNSCHEN SIE SICH MOBILITÄT!**

foto: invacare

**Riesenauswahl, fachkundige Beratung & Top-Preise!**

**sanitätshaus brockers**  
orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

**b**

Mülheimer Straße 37  
40878 Ratingen

# Die Angst vor dem Sturz

**Die Folgen sind oft schwer und langanhaltend – Vorbeugung hilft.**

Es passiert schnell und immer unerwartet: Eine hochstehende Teppichkante, ein herumliegender Gegenstand, ein lose verlegtes Kabel können schnell zu einem Sturz führen. Und es müssen gar nicht mal immer die berühmten „Stolperfallen“ im Haushalt sein, manchmal reicht auch eine ungeschickte Bewegung, bei der man aus dem Gleichgewicht kommt und fällt. Die Zahlen sind erschreckend hoch: Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar fast jeder Zweite. Laut Robert Koch-Institut passieren mehr als die Hälfte der Sturzunfälle bei Personen ab 60 Jahre zu Hause oder in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel im Garten oder in der Garage. Die Folgen sind oft gravierend: Brüche, Prellungen, Verstauchungen.

Vor allem im höheren Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass bei einem Sturz die

Knochen brechen. Das hängt mit der altersbedingt schwindenden Knochendichte zusammen. Besonders häufig sind Brüche am Handgelenk, im Bereich des Hüftgelenks (Oberschenkelhals) und am Oberarm. Da Heilungsprozesse im Alter verlangsamt sind, kann ein Knochenbruch weitere, unter Umständen langfristige Einschränkungen.

Weniger offensichtlich als die körperlichen Beeinträchtigungen und Schäden durch einen Sturz sind mögliche psychische Belastungen: Häufig verlieren gerade ältere Sturzpatienten das Selbstvertrauen. Aus Angst vor einem erneuten Sturz haben sie Schwierigkeiten, ihre vorherige Mobilität wiederzuerlangen, schränken ihre Aktivitäten ein und ziehen sich zurück.

Nach einem Sturz folgt oft die Angst vor einem erneuten Sturz. Dadurch werden die Bewegungen unsicherer, mancher vermeidet sogar das Gehen. Das

ausbleibende Training führt zu Muskelabbau, nachlassendem Gleichgewichtssinn und noch mehr Unsicherheit. Das erhöht das Risiko, erneut zu stürzen. Jeder weitere Sturz steigert die Sturzangst – ein Teufelskreis.

Die körperlichen als auch die psychischen Folgen eines Sturzes können den Ausschlag dafür geben, dass eine eigenständige Lebensführung vorübergehend oder auch langfristig nicht mehr möglich ist. Dann können zum Beispiel Hilfen im Haushalt und bei Einkäufen notwendig werden oder zunehmend Unterstützung beim Anziehen und bei der Körperpflege erforderlich sein. Nicht selten ist ein Sturzunfall der Grund für kurzzeitige oder dauerhafte Pflegebedürftigkeit.

Um Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, sich auch im Alter eine gute körperliche Fitness zu erhalten. Schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann

— Anzeige —

## Zahnmedizin für Senioren



**Dr. Monika Boß**

ZAHNARZTPRAXIS

Lintorfer Markt 2 in Lintorf

**Telefon 3 31 57**

Sprechzeiten:

Mo. bis Do. von 8.00 - 20.00 Uhr

Fr. von 8.00 - 16.00 Uhr



[www.drboß.de](http://www.drboß.de)



die Sturzgefahr erheblich gemindert werden. Generell ist jede Art von Aktivität und Bewegung sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt. Entscheidend ist es, aktiv zu bleiben, sagen alle Experten übereinstimmend. Denn: Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.

Die häufigsten Risikofaktoren für einen Sturz sind:

- Muskelschwäche (z. B. auch bei Mangelernährung)
- bereits geschehener Sturz
- Gangstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Einsatz von Hilfsmitteln (Gehstock, Rollator etc.)
- Sehbehinderungen
- Arthritis
- Depression

Eine Sturzprophylaxe ist ein Bündel von Maßnahmen, die einem Sturzrisiko vorbeugen bzw. es vermeiden. Dazu zählen die Beratung des Betroffenen und seiner Angehörigen, das Training zum Umgang mit Hilfsmitteln sowie Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts. Außerdem gehören zur Sturzprophylaxe die Beseitigung von Gefahren in der Wohnung. Dazu sollte man einmal mit kritischem Blick von Raum zu Raum in seiner Wohnung gehen: Gibt es Fußangeln wie Kabel auf dem Boden, Gegenstände, die im Weg stehen, lose Teppichkanten? Wie sieht es aus mit glatten Böden und rutschigen Teppichen? Ein weiteres wichtiges Thema sind Lichtquellen. Auch wer sich schon „blind“ in der Wohnung bewegen kann, sollte für ausreichende Beleuchtung sorgen. Insbesondere wenn man nachts aufstehen muss, sind Lampen direkt am Bett und Nachtlichter in Flur und Bad



*Nach einem Sturz folgt oft die Angst, erneut zu stürzen – es entsteht ein Teufelskreis. Vorbeugung hilft, ihn zu durchbrechen.* Foto: AdobeStock\_105670204

sinnvoll – möglichst mit Bewegungsmelder.

Das A und O ist aber das Training von Kraft, Balance und Reaktionsvermögen. Ein ausführliches Übungsprogramm inklusive Übungstagebuch findet man in der Broschüre „Das Übungsprogramm – Fit und beweglich im Alter“. Sie kann, wie auch die mit ihren vielen Tipps sehr hilfreiche Broschüre „Einführung in die

Sturzprävention“ bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung kostenlos angefordert werden:

- ▶ per Post an: **BZgA, 50819 Köln**
  - ▶ per E-Mail an: **order@bzga.de**
- oder direkt im Internet über diese Codes:



— Anzeige —

**Gesundheitsorientiertes Training für Jung und Alt.  
In den Sportangeboten oder im Studio an den Geräten.**



Basketball • Bogensport • Boule • Floorball • Handball  
Lauftreff • Leichtathletik • Reha-Sport • Schwimmen • Tanzen  
Tischtennis • Turnen • TuSfit • Volleyball • Gesundheitssport

Wir bewegen Lintorf!



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.  
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen  
02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

## Das Loslassen üben

**Erfahrungsbericht: Ein Umzug im Alter ist anstrengend – trotz Routine.**

Ja, ich habe es schon oft getan in meinem Leben! Sicher mehr als 15 Mal, die letzten Klingelschilder hab' ich dann mal eingerahmt... Ein wenig ist es vielleicht vererbt, schon mit meinen Eltern kann ich mich an vier Wohnungen erinnern. Es wurde immer ein bisschen größer und schöner. Mit 17 bin ich dann ausgezogen, den ersten Mietvertrag musste noch mein Vater (mit) unterschreiben. Und diese erste eigene Wohnung war ein Appartement mitten in Düsseldorf, ein Ausflug in die Großstadt, mutig für ein Kleinstadtgewächs wie mich.

Und es ist auch nicht wirklich gut gegangen, nach sechs Monaten bin ich „reumütig“ nach Ratingen zurückgekehrt und habe hier dann auch meine restlichen Umzüge „zelebriert“.

Immer gab es nach mehr oder weniger langer Zeit Gründe, die Zelte abzurechen. Ich bekam „alleinstehend“ einen Sohn – vor mehr als 40 Jahren nicht unbedingt ein Vorteil bei



Der gesamte Hausrat verpackt in Kisten und Kartons: eine mühsame Sache und kein erbaulicher Anblick.

Foto: Petra Sigl


der Wohnungssuche. In dieser Zeit liefen meine Umzüge meist über einen Makler, dann konnte der jeweils vorab dem Vermie-


ter meine Situation erklären.. Auf der positiven Seite – wenn man das Kind tatsächlich auf die negative setzt – war meine durchgehende Berufstätigkeit bei einer großen Bank.


Vor 30 Jahren habe ich dann tatsächlich eine Wohnung gekauft und gedacht, dass damit nun meine Umzüge aufhören, aber das Schicksal wollte es anders. Mein Sohn zog aus, die Wohnung wurde zu groß und zu teuer, also tummelte ich mich nach dem Verkauf wieder auf dem „freien“ Wohnungsmarkt. Es gab dann Wohnungen, deren Nachteile eigentlich von Anfang an klar waren:


— Anzeige —

**LEBEN, WOHNEN, BEGEGNEN**  
in Ratingen wird mit unserer Hilfe noch wertvoller!


**Wohnen mit Assistenz** bewahrt Ihre Selbstständigkeit 

**Behindertenfahrdienst** macht Sie mobil 

**Hausnotruf** gibt Ihnen Sicherheit 

**Erste Hilfe** hält Sie gesund 

Und auch sonst  
haben wir einiges zu bieten!

 **Deutsches Rotes Kreuz**

www.drk-ratingen.de · Hochstraße 42 · 40878 Ratingen  
Tel. 021 02-251 51 · Fax 021 02-309 80 93



zu laut, zu teuer, eine Dachterrasse, die in den letzten heißen Sommern nicht zu betreten war, und, und, und...

Obwohl ich im Freundeskreis inzwischen den Ruf hatte, das Umziehen als Hobby zu haben, und mir das Einrichten einer neuen Wohnung immer wieder Freude machte, merkte ich immer mehr, dass es mit zunehmendem Alter anstrengender wurde. Es war plötzlich nicht mehr lustig, wochenlang (ich fing nämlich immer zu früh an mit dem Packen) im Wohnzimmer auf eine Wand von gestapelten Kartons zu gucken. Mein Rücken fand es immer weniger spaßig, „mal eben“ eine Kommode zu tragen. Und „erste Nächte“ in der neuen, noch leeren Wohnung auf der Klappmatratze am Boden waren auch nicht wirklich bequem.

Was ich bei den letzten drei Umzügen definitiv gelernt habe, war das von allen Seiten propagierte „Loslassen“. Mein kleines Auto war sehr oft vollgepackt bei „Rock & Rolli“ und beim Wertstoffhof. Es war spannend, jedes Teil meines Hausstandes in die Hand zu nehmen und zu entscheiden: mit oder nicht mit? Alte Unterlagen durften geschreddert werden, alte Fotos wurden endlich mal sortiert.

Der vorletzte Umzug 2021 sollte dann tatsächlich der letzte vor dem Altenheim sein. Es passte einfach alles: eine kleine Wohnung im Erdgeschoss, mit Terrasse und Mini-Garten sowie einem altersgerechten Bad. Und dazu noch in der Nähe von Freunden und meiner älteren Schwester. Nach

nur zwei Jahren kam in diesem Sommer dann der Schock: Die Wohnung wird verkauft! Obwohl ich meinen Auszug noch hätte hinauszögern können, war doch klar, dass der Käufer Eigenbedarf anmelden würde. Und mit diesem Damokles-Schwert konnte ich nicht entspannt weiter wohnen. Zum ersten Mal war aber nicht ich der Entscheider für einen Umzug – das hat mir unheimlich zu schaffen gemacht. Und mit inzwischen 68 bekam ich richtig Angst: vor den Kosten, vor der Arbeit, vor der neuen Umgebung und den neuen Nachbarn. Es hat eine Zeit gedauert.

Seit dem 15. September bin ich nun „drin“ in den neuen Räumen, es hat alles prima geklappt. Und ja, es war anstrengend, aber der eigentliche Umzugstag war dank der Hilfe von Freunden und

— Anzeige —

Nur 3 Schritte zur  
bestmöglichen  
ambulanten Pflege:

- ✚ Kontaktaufnahme
  - ✚ Kostenlose unverbindliche Beratung
  - ✚ Wunschleistungen buchen
- ☎ 02102 / 101 62 95



**PFLEGEUNION**  
*Ambulant sicher versorgt*



**„Sehr gut“ 1.0**

MDK Qualitätsprüfung seit  
2011 durchgehend „sehr gut“



Lise-Meitner-Straße 4 • 40878 Ratingen • [www.ratingen.pflegeunion.de](http://www.ratingen.pflegeunion.de)



**Bequem geht anders: Die ersten Nächte in der neuen Wohnung schlief unsere Autorin auf einer Klappmatratze auf dem Boden.** Foto: P. Sigl

einem super-tollen lustigen Umzugsteam richtig schön.

Aber ich gehe nicht mehr so unbefangen wie noch vor fünf, sechs Jahren mit dem Thema „Umzug“ um, das wird sicher auch im hö-

heren Alter nicht mehr besser. Wann wird es das nächste mal so weit sein – und wie? Wird es dann schon in eine „Seniorenresidenz“ gehen? Was werde ich dann mit all meinen Lieblingssachen ma-

chen, die mir so wichtig sind, zum Beispiel mit meinen Bildern? Kann man dort ein einzelnes Zimmer wirklich zu einem Zuhause machen? Eine Freundin hat vergangenes Jahr mit 75 diesen Schritt getan, und sie hat sich immer noch nicht eingelebt, trauert trotz aller neuer „Bequemlichkeit“ ihrer alten Wohnung nach.

Was gäbe es sonst noch für Wohnformen? Eine Alten-Wohn-gemeinschaft fände ich klasse, mit Raum für Eigenständigkeit und einem Zusammenleben mit Gleichgesinnten. Man könnte sich Hilfe „kaufen“, zum Putzen, zur Pflege, zum Einkaufen usw., aber ansonsten selbstbestimmt seinen Tag verbringen. Ich möchte zum Beispiel dann frühstücken, wenn ich aufstehe – meistens recht früh – und nicht erst, wenn der Speisesaal im Altenheim öffnet. Ich habe mir jedenfalls vorgenommen, mich frühzeitig mit diesem Thema zu beschäftigen. (psi)

— Anzeige —

**faller**

Mit OSKAR endlich wieder den Fernseher verstehen.

**FINDEN SIE WIEDER FREUDE AM FERNSEHEN**  
DANK INNOVATIVER TECHNOLOGIE FÜR STIMM-OPTIMIERTEN TON DIREKT AN IHREM SITZPLATZ



**NEU**

Ihr tragbarer Sprachverstärker für unbeschwerte TV-Momente



Meisterbetrieb **RADIO STEIN** Alfred

**Radio Stein GmbH**  
Eggerscheidter Straße 9  
40883 Ratingen

Telefon: 02102 / 6 62 23  
E-Mail: radiosteint@t-online.de  
www.radiostein.de





# Seniorenanzug – eine Herausforderung

**Gute Planung hilft, die Belastungen zu mindern.**

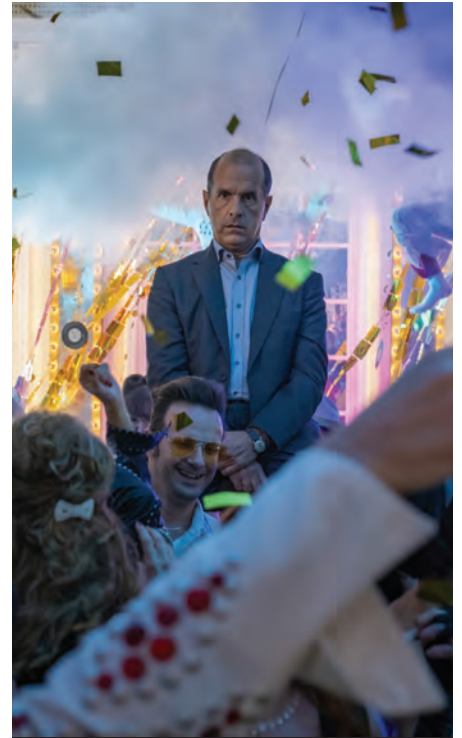
Schon für junge Menschen ist ein Wohnungsanzug mit Aufregung und Stress verbunden und in fortgeschrittenem Alter wird das nicht anders sein. Vor allem aber, wenn der letzte Anzug viele Jahre zurückliegt oder man gar Jahrzehnte schon in seiner Wohnung lebt. Eine Wohnveränderung ist nicht nur körperlich anstrengend, vor allem die psychischen Belastungen unterschätzt man gerne.

Wohnbedürfnisse ändern sich mit der Lebensphase. Sind die Kinder zum Beispiel aus dem Haus, überlegt man, ob man sich nicht kleiner setzen sollte. Zu viele Zimmer, zu aufwändig im Unterhalt und schon beginnt das Gedankenkarussell. Verändern oder bleiben? Die Antwort ist nicht einfach und nicht auf die Schnelle zu beantworten. Denn Veränderung macht Angst, so lehrt es uns die Psychologie. Ein Schutzmechanismus, der uns oft im Wege steht. Hilfreich ist es dann, wenn man auf viele positive Erfahrungen zurückgreifen kann und schon viele Male einen Anzug bewältigt hat.

Ganz entscheidend ist es, ob man umziehen „muss“ oder die Wohnveränderung mit positiven Zukunftsaussichten besetzt ist. Freut man sich auf die neue schönere Wohnung oder hatte man gar nicht vor, sich zu verändern. Sind die Begleitumstände negativ, zum Beispiel weil man pflegebedürftig geworden ist und das lange bewohnte Zuhause nicht barrierefrei ist, fällt der Neustart verständlicherweise schwer.

Gefragt ist nicht nur das reine Organisieren wie Wohnungsanzug, Anzugsplanung, Terminkoordination und Kistenpacken. Viel mehr fordert uns die emotionale Situation heraus. Man wird unweigerlich mit seiner Vergangenheit konfrontiert: Die vielen Dinge in Schränken, im Keller und auf dem Dachboden müssen gesichtet und geprüft werden, ob sie uns auf dem weiteren Weg begleiten dürfen. Abschied vom gewohnten Zuhause heißt auch immer Abschied von Dingen. Unser Zuhause ist immer auch ein Spiegel unserer Persönlichkeit und für jeden Einzelnen der schönste Platz der Welt. Hier erzählen Möbelstücke, Bücher und Andenken Geschichten aus der Vergangenheit und sind ein Abbild unseres bisherigen Lebens. Sich davon zu trennen, fällt verständlicherweise schwer.

Oft hilft es, sich einen Plan zu machen und eine Erledigungsliste zu erstellen. Ein Anfang könnte sein, sich verschiedenfarbige Haftetiketten zu kaufen und damit durch die Wohnung zu gehen und die Möbelstücke zu markieren. Welche Möbel kommen mit? Welche sollen entsorgt werden? Welche wollen Familie und Freunde? Welche sollen einen neuen Besitzer finden? Gerade dieser Punkt ist vielen wichtig: Die geliebten Stücke sollen noch wertgeschätzt werden und ein neues Zuhause finden. Schlimm ist die Vorstellung, dass diese Dinge auf dem Müll landen. Hierfür haben wir hier in Ratingen die Möbelkammer, die



## EIN FEST FÜRS LEBEN

Generationenkino am 09.01 um  
11 Uhr und um 14:30 Uhr.

9€ pro Ticket, inklusive  
Kaffee und Kuchen! Unser  
Generationenkino ist jeden  
zweiten Dienstag im Monat.

STUDIO KINO  
RATINGEN



noch gut erhaltene Möbel an Bedürftige vermittelt. Hilfreich ist ein Grundriss der neuen Wohnung, in dem man die vorhandenen Möbel maßstäblich einzeichnen kann, um zu sehen, ob sie überhaupt gestellt werden können.

Für kleinere Dinge wie Bücher, Kleidung, Haushaltsgeräte und Deko geht man nach dem gleichen Prinzip vor. Allerdings kommen hier Umzugskartons zum Einsatz, die mit Hilfe der gleichen Fragestellung befüllt werden. Allerdings darf man nicht zu opti-

mistisch sein: Vieles hat nur noch einen persönlichen Erinnerungswert, aber keinen monetären Wert mehr. Sammlerstücke wie Jahresteller, Zinnkrüge oder Sammelmassen sind heute überhaupt nicht mehr gefragt. Andere Dinge wie bestickte Tischwäsche oder das 12-teilige Kaffeeservice finden eventuell noch Liebhaber auf dem Flohmarkt. Vielleicht möchte sich auch ein Enkelkind ein bisschen Taschengeld verdienen und bietet die Sachen im Internet an.

Glücklich schätzen kann sich

derjenige, der Familie hat oder einen großen Freundeskreis. In Ratinger Kleinanzeigen oder Facebook-Gruppen wie den „Ratinger Netties“ lassen sich alternativ gegen kleines Geld tatkräftige Helfer finden. Ansonsten bleiben natürlich die bekannten Dienstleister wie Umzugsunternehmen oder professionelle Entrümpler, die alle auch auf Seniorenzüge eingestellt sind. Ist der Umzug der Pflegesituation geschuldet, kann bei der Pflegekasse ein Zuschuss beantragt werden. Denn das ist gewiss: Ein Umzug kostet viel Geld.

Umzugsgutlisten und Checklisten für Behördengänge, wie zum Beispiel den Nachsendeantrag, das Ummelden des Wohnsitzes oder des Autos, Bekanntgabe der Adressänderung und noch viele Punkte mehr, finden sich im Internet zum Download. Oft ist es so, dass man erst mal einen Anfang finden muss. Hat man den ersten Schritt gemacht, ergeben sich die weiteren von selbst.

Delegieren Sie Punkte Ihrer Checkliste und verteilen Sie Aufgaben. Fragen Sie im Freundeskreis nach Referenzen und Ansprechpartnern. Jeder, der einen Umzug hinter sich hat, kann Geschichten erzählen und von Erfahrungen berichten. „Gut Ding will Weile haben“, sagt der Volksmund. In diesem Sinne wünsche ich den Ratinger Senioren, die einen Umzug planen, die nötige Vorlaufzeit, eine gute Begleitung im Veränderungsprozess und viele helfenden Hände für einen reibungslosen Neustart im neuen Zuhause. (svw)

(Unsere Autorin ist Expertin in Sachen Wohnbedarfsberatung, Ausloten von Wohnalternativen, Veränderungsplanung und Umsetzung. Seit mehr als zehn Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Wohnungsanpassung und Pflege.)

— Anzeige —

# Wir verwöhnen Sie! Zu jeder Jahreszeit

HOTEL - RESTAURANT  
*Europäischer Hof*  
ZWOLF STERNE FÜR SERVICE MIT HERZ

Gastronomie Heinz Hülshoff  
Mülheimer Str. 13  
40878 Ratingen  
Tel.: 02102 100 48 40  
www.hotel-europaeischerhof.de

## Heinz & die Petit fours



# Mir han't wat Jeckes anjerichtet



## Viele Pläne für die Senioren

**Sabine Bretschneider ist neue Seniorenkoordinatorin bei der Stadt.**

Sie ist die Neue für Ratinger Senioren: Seit Mitte Oktober ist Sabine Bretschneider als Seniorenkoordinatorin bei der Stadtverwaltung. Fünf Jahre lang war die Stelle unbesetzt, wurde von Sozialamtsleiter Jörg Saborni kommissarisch mitbetreut. Sabine Bretschneider sorgt jetzt nicht nur für seine Entlastung, sondern bringt auch viel Erfahrung mit: Zuvor war sie in der Kreisverwaltung Mettmann für die Bereiche Senioren- und Pflegeförderung, besondere Sozialleistungen sowie den Bereich „ALTERNativen 60 plus“ verantwortlich. Letzteres ist ein Handlungskonzept der Kreisverwaltung, das für ältere Menschen bessere Bedingungen schaffen soll. Es umfasst mehrere Themen: Bürgerschaftliches Engagement im Alter, Demenznetz, haushaltsnahe Dienstleistungen/ Unterstützung im Alltag, Pflege- und Wohnberatung, Seniorenbegegnungsstätten und



**Sabine Bretschneider ist die neue Seniorenkoordinatorin.** Foto: J. Dangelmeyer

Servicewohnen. „Da gibt es so viele Berührungspunkte für meine Tätigkeit hier in Ratingen.“

Besonders am Herzen liegt ihr das Thema Demenz. „Ratingen hatte seit 2005 ein ganz herausragendes Demenznetzwerk. Das galt in der ganzen Region

als Leuchtturm.“ Das Netz hatte dann leider immer mehr Lücken, und mit der Schließung des „Demenzladen“ in der Wallpassage (die zum Therapiezentrum umgebaut wird) fiel eine der bekanntesten Anlaufstellen weg. „Ich will dieses Netzwerk

— Anzeige —

## Malermeister Ernst Goebel

Das wäre schön:

**Frische Farben, schöne Tapeten, neue Teppichböden ...**

... aber der Aufwand!

**Keine Sorge: *Renovieren mit uns macht Freude!***

Wir kümmern uns einfach um alles (Möbel, Bilder, Lampen).

**Malermeister Ernst Goebel · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen**

**Telefon 0 2102 / 44 55 93 · Wir freuen uns auf Ihren Anruf.**

unbedingt wieder revitalisieren und bin jetzt schon dabei, die an vielen Stellen verstreuten ‚Demenz-Stückchen‘ kennenzulernen und einzusammeln“, sagt Bretschneider. Dabei will sie eng mit den verschiedenen Akteuren wie etwa Fliedner-Stiftung und Hospizverein, aber auch Seniorenbegegnungsstätten und Quartiersarbeit zusammenarbeiten und (wieder) miteinander vernetzen. „Es gibt ja noch wirklich viele gute Angebote in Ratingen – etwa Kurse zum Thema ‚Leben mit Demenz‘.“ Auch die Freiwilligenbörse Ratingen komme mit ins Boot, wo sich beispielsweise ein Ort der Beratung entwickeln könnte.

Mehr vernetzen will sie auch die Seniorenbegegnungsstätten. „Mir ist es wichtig, dass sich die dort Arbeitenden untereinander ständig über ihre Erfahrungen austauschen. So erfährt man doch auch gegenseitig, welche Angebote besonders gefragt sind und gut laufen und welche eher nicht.“ Das Problem der Personalnot hat sie dabei ebenfalls

im Auge. „Ich hoffe, dass ich bis Weihnachten alle Begegnungsstätten persönlich angeschaut habe.“

Dass die „Digitalpaten“ seit dem Sommer auch in Ratingen präsent und aktiv sind, freut sie besonders. Mittlerweile gibt es in acht Städten im Kreis Mettmann dieses Angebot, das Seniorinnen und Senioren die Türen zur digitalen Welt öffnet, sie beim Einstieg in den Umgang mit Smartphone, Laptop und Internet begleitet und unterstützt. Diese kostenlosen Beratungs- und Hilfsangebote werden in Ratingen so intensiv nachgefragt und genutzt, dass schon personelle Verstärkung bei den Digitalpaten und eine Ausweitung der Beratungstermine nötig war (siehe auch den Bericht auf der nächsten Seite).

Ins Leben gerufen hat das Projekt „Digitalpaten“ Erwin Knebel von der Arbeitsgemeinschaft der Verbraucher im Kreis Mettmann. „Mit ihm stehe ich schon seit Jahren in Kontakt“, sagt Bretschneider, die auch von einem anderen Projekt Knebels sehr angetan ist:

den Pflege-Scouts. Dieses Angebot gibt es bereits in drei Städten im Kreis, in Ratingen möchte Bretschneider es auch gerne haben – am liebsten schon 2024. Die Pflege-Scouts unterstützen und begleiten Ältere beispielsweise beim Beantragen von Leistungen aus der Pflegeversicherung. Gerade bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MD) sind viele Ältere aufgeregt, verunsichert und fühlen sich allein gelassen. „Ein Pflege-Scout kann schon bei der Vorbereitung auf diesen Termin unterstützend wirken. Das gibt einfach ein gutes Gefühl. Und oft sind diese Ehrenamtler auch im höheren Alter, wodurch sich die Betroffenen besser verstanden fühlen, gerade wenn Angehörige weit entfernt wohnen und nicht zur Verfügung stehen.“ Optimal wäre auch, wenn sich Scouts in verschiedenen Sprachen gewinnen ließen – für die steigende Zahl der Seniorinnen und Senioren, die nicht so gut deutsch sprechen. Es gibt also viel zu tun... (JD)

— Anzeige —

# Ihr Spezialist für präzises Hören!

## Wir sind gerne für Sie da!

- kostenloser Hörtest
- kostenlose individuelle Beratung
- kostenloses Probetragen
- Hersteller unabhängig
- Batterien, Zubehör und Signalanlagen
- individuell angepasster Schwimm- und Gehörschutz
- modernste Anpasstechnik
- Spezialist für Im-Ohr-Systeme
- Berater für Cochlea Implantate
- Radar Hörtest
- Hausbesuche nach Vereinbarung
- surround Router (Hörerlebnis Anpassung)

Fulvio Lorenzo  
Platzmann Inhaber &  
Hörakustikmeister  
freut sich auf Sie!



Inhabergeführter Meisterbetrieb

## HÖRAKUSTIK Platzmann



Am Alten Steinhaus 4 (Eingang Steinhausgäßchen)  
40878 RATINGEN | Telefon: 02102 5579171  
info@hoerakustik-platzmann.de | www.hoerakustik-platzmann.de



## Digitalpaten erweitern ihr Angebot

### Sprechstunden und Beratungen jetzt auch in Seniorentreffs.

Seit Juni 2023 bieten die Digitalpaten als Kooperationspartner der Servicestelle in Ratingen eine offene **digitale Sprechstunde ohne Anmeldung** an jedem **ersten Montag im Monat** von 11 bis 13 Uhr im Pfarrzentrum der Kirchengemeinde St. Peter und Paul, Turmstraße 9 in Ratingen Mitte an. Von Anfang an war das Interesse der Älteren, die Fragen rund um Smartphone, Tablet und Co. haben, sehr groß. Regelmäßig kommen etwa 25 Ratsuchende in die monatlichen Sprechstunden, viele haben sich schon zu „Stammkunden“ entwickelt, die begeistert die Hilfe der Digitalpaten bei immer neuen und vielfältigen Digitalproblemen annehmen.

Die Digitalpaten sind schon ein wenig überrascht, wie groß der Kreis der Ratsuchenden in Ratingen ist. Dies hat sie motiviert, zusätzliche Digitalpaten zu suchen, um das Angebot noch weiter ausbauen zu können. Ein besonderes Lob gilt an dieser Stelle der Miteinander-Freiwilligenbörse Ratingen. Mit Rat und Tat steht der Verein den Digitalpaten zur Seite und vermittelte in den vergangenen Monaten viele sehr kompetente Mitstreiter. Mittlerweile besteht der Kreis der Digitalpaten aus 17 Personen, denen es ein besonderes Herzensanliegen ist, Seniorinnen und Senioren in der digitalen Welt zu begleiten und zu unterstützen.

Mit diesem Personenkreis war es den Digitalpaten nun möglich, ihr Angebot für Ratsuchenden in der digitalen Welt zu erweitern.

Seit Oktober bieten die Digitalpaten im Pfarrzentrum St. Peter und Paul zusätzlich an jedem **dritten Montag im Monat** von 11 bis 13 Uhr eine **individuelle Sprechstunde** an. Dabei nehmen sie sich für jeden Ratsuchenden eine Stunde Zeit, um Fragen zu beantworten, Probleme zu lösen und Übungen am Smartphone oder Tablet durchzuführen. Eine Anmeldung ist in der offenen Sprechstunde am 1. Montag im Monat persönlich oder über die Handynummer 0177/ 69 44 293 jederzeit möglich. Soweit im Einzelfall Hausbesuche notwendig sind, können diese unter dieser Handynummer ebenfalls vereinbart werden.

Auch in Lintorf bieten die Digitalpaten **im „Aktiv Treff 60**

**Plus“**, Krummenweger Straße 1 (gegenüber der Sparkasse) mittlerweile digitale Beratung an. Die Sprechstunden finden am **ersten und dritten Dienstag im Monat** statt. Eine Anmeldung im Treff selbst ist erforderlich.

Außerdem findet ab Januar 2024 an jedem **zweiten Donnerstag im Monat** von 14:30 bis 16:30 Uhr eine zusätzliche **Sprechstunde im Seniorentreff Mitte**, Minoritenstraße 14, an. Für diese Sprechstunde ist eine vorherige Anmeldung im Seniorentreff erforderlich. *(ih)*

Ab Januar 2024 bieten die Digitalpaten an verschiedenen Orten zusätzlich **Vorträge** zu ausgewählten Themen an:

### Vorträge Digitalpaten

#### Seniorentreff Mitte

Freitag, 19.01.2024 – 14 Uhr

Uwe Herden: „Wie gestalte ich ein Cewe-Fotobuch“

#### Seniorentreff Ost

Freitag, 19.01.2024 – 13:30 Uhr

Rainer Pollmann: „Sicher unterwegs im Internet und auf dem Smartphone“

#### Homberger Treff

Mittwoch, 24.01.2024 – 19 Uhr

Rainer Pollmann: „Sicher unterwegs im Internet und auf dem Smartphone“

#### Seniorentreff Mitte

Freitag, 15.03.2024 – 14 Uhr

Uwe Herden: „Sicher im Alter“ in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Mettmann

#### Homberger Treff

Mittwoch, 20. März 2024 – 19 Uhr

Rainer Pollmann: „Kontakte knüpfen und pflegen“  
Tipps zum Umgang mit WhatsApp, Facebook & Co.

*Auf die Veranstaltungen wird zeitnah in der örtlichen Presse und in den Seniorentreffs mit besonderem Flyern hingewiesen.*

# „Sie erklären gut und sind so geduldig“



Sabine Schulz ist hellauf begeistert von den Digitalpaten. Foto: privat

Dieses Jahr bin ich 80 geworden – ein stolzes Alter. Ich habe einen Computer, ich kann E-Mails schreiben und lesen und ich kann Briefe schreiben und ausdrucken. „Toll“!, sagen meine Kinder. Ich habe ein Handy, kann damit telefonieren, WhatsApp-Nachrichten schreiben und empfangen und auch fotografieren. Die Fotos hätte ich gern auf

dem PC. Ich weiß aber nicht, wie ich das machen soll.

„Kein Problem“, sagt mein Sohn, „da musst du nur einen neuen Ordner anlegen, die Fotos reinschieben und fertig“. Oder so ähnlich. Und dann macht er das alles sehr schnell, sagt nur immer wieder: „Siehst du so, ganz einfach“. Schüchtern merke ich an: „Das war mir zu schnell, kann

ich vielleicht mal selber...?“

„Ok“, sagt mein Sohn, „machen wir nächstes Mal, dann zeige ich dir’s nochmal“. Oje! Wann wird er überhaupt Zeit haben? Und ich fürchte, das nächste Mal wird das wieder so ablaufen.

Aber ich muss meinen Sohn gar nicht mehr bemühen: Seit Sommer gibt es in der Servicestelle im Pfarrzentrum St. Peter und Paul an jedem ersten Montag im Monat ein Angebot für Menschen, die ein Problem mit der Bedienung ihres Handys oder ihres Laptops haben: die Digitalpaten. Im September habe ich mich getraut und bin hingegangen. Wie das wohl wird – lauter Menschen mit ganz unterschiedlichen Problemen?

Zunächst wurde jeder Besucher kurz zu seinem Problem befragt, dann ein bisschen zusammengefasst und zugeordnet. Schließlich übernahmen uns die Digitalpaten.

Mein Ansprechpartner ging so auf meine Fragen und Probleme ein, dass ich mir gar nicht dumm vorkommen musste. Er konnte wunderbar erklären, und hatte die Geduld, mich selbst probieren zu lassen, auch mehrmals, bis ich wirklich verstanden hatte, wie ich was machen musste. Er wartete auch noch, bis ich mir die Schritte der Reihenfolge nach aufgeschrieben hatte.

Nach etwa einer Stunde packte ich meinen Laptop ein und das Heft mit meinen Notizen. Ich wusste, ich würde das zu Hause beim Übertragen der Fotos vom Handy auf den PC auf jeden Fall noch brauchen. Und siehe da – es gelang. Ich kann nur sagen: 1000 Dank an all die freiwilligen Helfer! (sas)

— Anzeige —



# Endlich wieder „Film ab!“

Ratinger Kino öffnet nach aufwändigem Umbau in ganz neuem Glanz.



Kinosaal (li.) und neuer Eingangsbereich: Drei Wochen vor Eröffnung geht der Umbau auf die Zielgerade. Foto: J.D.

„Das schaffen die nie!“ Wer Ende Oktober an der Lintorfer Straße ins Kino geschaut hat, hätte nur den Kopf geschüttelt über die Ankündigung: Eröffnung in der Adventszeit. Jetzt steht der Termin fest: Am 14. Dezember wird das beliebte Ratinger Kino nach langen und aufwändigen Umbauarbeiten endlich wieder öffnen. Die ersten Filme im Programm sind „Wish“ und „Wonka“, über Weihnachten gibt's Familienfilme und Komödien.

Ein Jahr hat sich der Umbau gegenüber der früheren Planung verzögert wegen Denkmalschutz, baulichen Überraschungen wie Schadstoffe und Baumängel. Dafür ist jetzt im Herzen der Stadt ein hochmodernes, komplett neues und doch irgendwie vertrautes Kino entstanden. Die beiden Kinosäle haben jeweils 52 Sitzplätze, ein paar weniger als früher, dafür mit mehr Beinfreiheit. Einer der Säle ist zudem mit Podesten ausgestattet, um einen noch besseren Blick auf die Leinwand zu ermöglichen. Das neue

Kino wird barrierefrei und klimatisiert sein, die Übertragungstechnik und die Akustik entsprechen modernsten Ansprüchen. Komplett saniert wurden auch die sanitären Anlagen. Auch der Eingangsbereich ist vollständig neu gestaltet. Außerdem kann das Kino mit einer Besonderheit aufwarten: „Es ist wahrscheinlich das einzige Kino in Deutschland mit einem Parkettboden hat“, sagt Geschäftsführer Julian Rüttgers. Das Parkett stammt übr-

gens aus dem Stadttheater, das gerade umgebaut wird.

Das „**Generationenkino**“ (früher „Seniorenkino“) startet am **9. Januar** (11 und 14.30 Uhr) mit dem Film „Ein Fest fürs Leben“. Zur **Eintrittskarte** (neun Euro) gibt es **Kaffee** und selbstgemachten **Kuchen** – und zwar **an jedem zweiten Dienstag im Monat**. Weiterhin wie früher im Programm: die Filmauslese, das Frauenkino sowie das Opern-Programm mit Live-Übertragungen. (JD)

— Anzeige —

**Die Alltagsbegleiter**  
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Wir unterstützen Sie gerne:

- Hilfe im Alltag und im Haushalt
- Entlasten Sie beim Einkaufen
- Betreuungsleistungen
- Gemeinsame Aktivitäten
- uvm.

**Bereits ab Pflegegrad 1 besteht Anspruch auf 125€/Monat für Entlastungsleistungen.**



Die Alltagsbegleiter Ratingen • Lintorfer Straße 45 • 40878 Ratingen  
kontakt@diealltagsbegleiter-me.de • Tel.: 02102 - 7031630  
www.diealltagsbegleiter.de

## 120 Jahre Angertalbahn

### 17 Kilometer Bahn-, Heimat- und Industriegeschichte

In meiner Kindheit hörte ich das Läuten der „Bimmelbahn“ bis zu uns nach Hause, wenn sie am Blauen See und am Haus zum Haus vorbei bis zum Westbahnhof fuhr. Später änderte sich der Ton: Die Bahn piff laut. Und heute ist es eher ein lautes Hupen, das je nach Wetterlage den Zug unüberhörbar ankündigt. Es ist der Ton der rentablen Industriebahn, die Kalk aus den Steinbrüchen in Wülfrath nach Duisburg transportiert.

Am 28. Mai 1903 fuhr der erste Zug der Kalkbahn durch das Angertal. Baubeginn war im Jahre 1901. Einige hundert Gastarbeiter – die meisten aus Italien – bauten die rund 17 km lange Trasse durch das enge Tal. 14 Brücken und Unterführungen sowie eine Reihe von Bahnübergängen kennzeichnen seitdem die kurvenreiche und dicht bewaldete Strecke. Für den Untergrund wurde mehrheitlich Abraummaterial aus den Bergwer-



Ein Foto aus der 1930er-Jahren: Die Angertalbahn als Personenzug beim Kotten Kickenau. Foto: Gustav Bangert

ken genommen. 1905 ließ August Thyssen, der ebenfalls 1903 die „Rheinischen Kalksteinwerke“ gegründet hatte, die Angertalbahn bis Rohdenhaus verlängern, wo sich heute noch immer der große Verschiebebahnhof mit zahlreichen Gleisen befindet.

Die Eisenbahnstrecke war auch für den Personenverkehr gedacht. Der wurde aber in den 1950er-Jah-

ren eingestellt, weil es kaum noch Zugreisende gab. Man fuhr lieber mit dem Auto. Vor dem endgültigen Ende des Personenverkehrs wurden abends und morgens an die Güterzüge Personenzüge angehängt. Es gab mehrere Haltepunkte zum Ein- und Aussteigen

z. B. in Flandersbach, Hofermühle und in Steinkothen. Das Dienstgebäude und die Warthalle am Haltepunkt Steinkothen wurden im Zweiten Weltkrieg zerstört und später nicht wieder aufgebaut. Eineinhalb Stunden dauerte die Fahrt durchs Angertal.

Jetzt hatte ich wieder einmal Gelegenheit, mit dem Zug durchs Angertal zu fahren. Und es war ein tolles Erlebnis. Einstieg war in Tiefenbroich bei der Firma Railflex. Die Fahrt machte zunächst einen Umweg zum Hauptbahnhof Düs-

**Lotales und Vermischtes.**  
**Ratingen, den 27. Mai 1903.**  
 (Angertalbahn). Wie wir schon mitteilen, wird die Angertalbahn mit dem 28. cr. für den Personen- und Güterverkehr eröffnet. Der Fahrplan wurde wie folgt festgelegt:

Ab Wülfrath	6:10	8:05	12:30	5:15	8:15
• Flandersbach	6:25	8:17	12:50	5:27	8:30
• Hofermühle	6:40	8:27	1:00	5:37	8:40
An Ratingen West	7:00	8:47	1:00	5:57	9:00
Ab Ratingen West	7:40	11:57	2:00	6:10	9:15
• Hofermühle	7:57	11:57	2:27	6:25	9:30
• Flandersbach	7:47	12:07	2:27	6:45	9:40
An Wülfrath	7:50	12:17	2:45	6:54	9:57

Dieser Plan wurde schon für die zum 1. Mai in Aussicht genommene Eröffnung aufgestellt und dürfte unverändert geblieben sein, da gegenteilige Mitteilungen uns nicht zugegangen sind.

— Anzeige —

**Bewegung heilt**  
**Ich helfe Ihnen dabei**



**Bequem zu Hause**  
 Privat, Selbstzahler & alle Kassen



**Mobile Physiotherapie**  
**Saskia Reuter**



**Kontakt**

**Telefon: 0177/8478895**  
**www.physiomobilratingen.de**  
**E-Mail: physiomobilratingen@gmx.de**



seldorf, dann über den Rhein nach Neuss. Weiter ging es nach Krefeld und wieder zurück über den Rhein nach Duisburg. Jetzt kamen wir irgendwann auf der Güterzugstrecke Richtung Ratingen West am alten Bahnhof in Lintorf vorbei, ein völlig ungewohnter Blick auf den großen Ortsteil Lintorf. Vor dem früheren Bahnhof Ratingen-West ging es in einer langen Kurve an den Keramag-Sportstätten vorbei in Richtung Angertal. Spätestens jetzt war alles bekannt: Der Übergang an der Burg Haus zum Haus, rechts der Poensgenpark, dann das alte Stellwerk, das heute privat bewohnt wird, aber früher den Abzweig nach Ratingen-West regulierte. Dieser Abzweig wurde vor Jahren aufgegeben. An seiner Stelle ist hier jetzt ein Wander- und Fahrradweg. Auch den Bahnhof Ratingen-West gibt es seit Jahr und Tag nicht mehr. Aber vielleicht ändert sich bald einiges, wenn die Westbahnstrecke realisiert wird.

Also wir sitzen gemütlich im Zug in einem nostalgischen Wagen und winken dem alten Stellwerk zu. Einige Signalanlagen erinnern noch an seine frühere Bedeutung. Ein kurzes Stück weiter erkennt man den Abzweig der Zugstrecke nach Cromford, heute auch ein schöner Wanderweg. Nur auf der Angerbrücke hat man ein Stück der Schienen liegen gelassen und die Angeln an der Brückenmauer erinnern daran, dass hier früher ein Tor war, das geöffnet werden musste, wenn ein Zug aufs Fabrikgelände fahren wollte. Die große Fabrik gibt es nicht mehr. Dafür aber das Industriemuseum Cromford mit der „Hohen Fabrik“ und dem wunderbaren Herrenhaus.

Kurz hinter dem Abzweig zur Fabrik Cromford sieht man direkt am beschränkten Übergang die alte Ölmühle und auf der ande-



Ein Sonderzug mit Dampflok am Abzweig Anger. Foto: Ulrich Bangert

ren Seite den Zugang zum Blauen See. Die Anger begleitet uns jetzt einmal auf der einen Seite, dann auf der anderen. Auf der rechten Seite, wo heute die Parkplätze für den Blauen See sind, war früher ein Mühlenteich, der von der Anger durchflossen wurde, aber in den 30er-Jahren trockengelegt wurde. Die Zugstrecke durchs Tal hat zahlreiche Brücken und Übergänge. Ein kurzer Tunnel unterfährt in der Nähe der Häuser „In der Brück“ die S 6 von Düsseldorf nach Essen. Wir fahren durch den Wald an der Fabrik Bagel vorbei und bald

an dem Ausflugslokal Auermühle, heute „Liebevoll“. Früher war der Teich gegenüber ein beliebter See zum Kahnfahren. Die Anger fließt durch den See und auch das alte Mühlrad kann noch bewundert werden. Kurz hinter dem Teich war früher auf der rechten Seite eine Beladestelle für Sand aus der Sandgrube in Homberg.

Man hat aus dem Zugfenstern eine andere Perspektive, als wenn man zu Fuß oder mit dem Fahrrad das Tal erschließt. Erstaunlich viele Bäume verhindern die weite Sicht. Burg Gräfenstein

— Anzeige —

**Ihr starker Partner vor Ort!**  
Für Sie, für Ratingen



**Mit Sicherheit verbunden**  
Malteser Hausnotruf

Jetzt anrufen und unverbindlich informieren:

 **0800 9966010** (gebührenfrei)

 [malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)





Ein Güterzug mit Kalkwaggons auf der Strecke in den 90-ern. Foto: U. Bangert

hoch oben am Berg Richtung Eggerscheidt kann man so gerade noch erkennen. Vorbei geht die Fahrt an alten Kotten. Wenn man genau hinschaut, sieht man auch das eine oder andere Objekt eines Kunstweges. Dann – ganz auffällig

– unterfahren wir die monumentalen Bögen der Autobahn A 3. Bei der Verbreiterung der Autobahn hat man die neue Fahrbahn auf die bestehenden Brückenbögen auflegen können. Es folgt der alte Haltepunkt Steinkothen. Von hier

aus kann man die ehemaligen Restaurantbetriebe „Eule“ und „Müschenu“ erahnen. Dann erkennt man Haus Anger, ein altes Rittergut, das bereits 1148 urkundlich erwähnt wird, und gegenüber die Angermühle. Das Tal weitet sich. Man sieht jetzt die Bauernhöfe und die vielen Felder rechts und links der Bahnstrecke. Schließlich fährt der Zug durch Hofermühle. Hier war früher ein größerer Bahnhof zum Verladen der Kalksteine, denn im Umfeld waren mehrere Steinbrüche, die heute nicht mehr zu erkennen sind. Am alten Bahngelände kann man noch das Schild „Hofermühle“ lesen. Dann geht's unter der Landstraße her, die Homberg/Hofermühle mit Heiligenhaus verbindet. Schon bald kommt der ehemalige Bahnhof Flandersbach, hier hält der Zug, damit die Lok umrangierte werden kann. Denn von hier aus geht es zurück. Der große Umschlagbahnhof Rohdenhaus mit den vielen Gleisen wird heute mit dem Sonderzug nicht angefahren.

Zwischenzeitlich fiel mir ein, dass ich schon mal mit dem Zug durchs Angertal gefahren bin und zwar in den 50er-Jahren. Damals hatte ein Kaplan von St. Peter und Paul für die Messdiener einen Zug gechartert. Einstieg war damals am Bahnhof Ratingen-West. Und los ging es mit vielen Jugendlichen in einem langen Zug. Langsam fuhren wir die Strecke ab, die ich eben beschrieben habe. „Blumen pflücken verboten!“ So gemütlich ging es damals zu, ähnlich wie bei unserer Fahrt im Herbst dieses Jahres. Mein Vorschlag ist, die Fahrt durchs Angertal öfters ins Programm zu nehmen. (müs)

Für mehr Informationen sei das Buch „Das Mittlere Angertal“ von Adolf-Herrmann Mackrodt, Michael Lumer und Jürgen Scheidstege, (Velbert 2020) empfohlen.

— Anzeige —

# Geschmackserlebnis<sup>3</sup>

So lecker kann Vollkornbrot sein:  
Die beiden Käse-Spezialisten Kürbiskern- und Walnussbrot mit mild-aromatischer Note oder das kräftige Sonnenblumenbrot, das auch mit Wurst oder Streichcrème harmoniert.  
Guten Appetit!

Bio-Vollwert-Sonnenblumenbrot 750g

Bio-Vollwert-Kürbiskernbrot 750g

Bio-Vollwert-Walnussbrot 750g

**Ratingen-Lintorf**  
Speestraße 24  
Mo-Fr 7:00 - 18:30  
Sa 7:00 - 14:00  
So 8:00 - 11:00

**BÄCKER SCHÜREN**  
VOLLWERT- UND KLASSIK-BACKWAREN

**Ratingen-Stadtmitte**  
Oberstraße 26  
Mo-Fr 8:00 - 18:30  
Sa 7:30 - 14:00



## Um Geld und Schmuck betrogen

### Polizei warnt: Gauner haben mit Schockanrufen immer noch Erfolg.

Die Tricks und Maschen sind inzwischen weithin bekannt, und dennoch haben Betrüger immer wieder Erfolg. Die Rede ist von Gaunern, die mit Schockanrufen, gefälschten WhatsApp-Nachrichten meistens Senior\*innen um hohe Geldbeträge oder wertvollen Schmuck bringen. Es vergeht keine Woche, in der die Polizei nicht von solchen Fällen berichtet und ihre Warnhinweise erneuert. Besonders fies: Mit Hilfe von künstlicher Intelligenz können Betrüger inzwischen auch schon Stimmen nachbilden lassen, so dass die Anrufe angeblicher Töchter/Söhne noch täuschender werden.

Mit der Masche des Schockanrufes haben Unbekannte kürzlich eine Seniorin (80) um eine fünfstelligen Summe betrogen. Die Dame erhielt einen Anruf, bei dem ihr mitgeteilt wurde, dass ihre Tochter einen tödlich Unfall verursacht habe und ihr sofortige Inhaftierung drohe. In einem zweiten Anruf kurz danach bot ein angeblicher Staatsanwalt die Freilassung der Tochter gegen eine fünfstelligen Kautions an. An einem Übergabeort in Düsseldorf gab die Seniorin dann einer unbekanntes Frau mehrere Tausend Euro, Schmuck sowie hochwertige Handtaschen. Erst später bemerkte sie, dass sie Opfer eines Betrug geworden war und informierte die echte Polizei. Auf die gleiche Weise wurde eine 88-Jährige Opfer eines Schockanrufes. Sie verlor dabei Schmuck im Wert von mehreren tausend Euro.

Durch falsche Gewinnversprechen ist ein 91-Jähriger um viel Geld gebracht worden. Der Senior wurde von einer vermeintlichen Bankangestellten telefonisch informiert, er habe angeblich 50 000 Euro bei einem Gewinnspiel gewonnen. Vor der Auszahlung müsse er aber meh-

reere tausend Euro zur „Gewinnbereitstellung“ überweisen. Der Mann überwies. In den folgenden Tagen kamen weitere Telefonate mit weiteren Aufforderungen, Geld zu überweisen – bis bei einem aufmerksamen Bankmitarbeiter Zweifel aufkamen und er den Senior ansprach. Da flog der

— Anzeige —



**OPR**  
Orthopädische  
Privatpraxis  
Ratingen



#### Unsere Leistungen

- Konservative Behandlung der Wirbelsäule
- Eigenbluttherapie (PRP) & Hyaluronsäuretherapie
- Stoßwellentherapie
- Akupunktur
- Chirotherapie
- Osteopathie
- Naturheilverfahren
- Superinduktive Magnetspulnetherapie

Gewissenhafte Diagnostik, umfassende Aufklärung und individuelle Beratung – das ist für uns selbstverständlich.

#### Kompetenz und Erfahrung in der Orthopädischen Privatpraxis Ratingen

##### Sprechzeiten

Mo – Fr 07.30 – 13.00 Uhr  
Mo + Mi 14.30 – 18.00 Uhr  
Do 15.00 – 19.00 Uhr  
Und nach tel. Vereinbarung

Hauser Ring 10, 40878 Ratingen  
Telefon 02102 / 148 161 0  
info@orthopaede-ratingen.de  
www.orthopaede-ratingen.de

Betrug auf, das Geld war aber weg.

Durch falsche Dachdecker ist ein älteres Ehepaar (84 und 91) um Bargeld bestohlen worden. Ein Mann hatte nachmittags an der Haustür des Ehepaars geklingelt und sich als Dachdecker vorgestellt. Er habe ein Loch im Dach festgestellt und wollte das gerne überprüfen. Im Dachgeschoss „entdeckte“ er einen angeblichen Wasserschaden, telefonierte mit einem vermeintlichen Kollegen und „begutachtete“ mit ihm gemeinsam das ganze Haus nach weiteren Schäden. In einem unbeobachteten Moment entwendeten sie Bargeld aus einem Portemonnaie und machten

**Auflegen ist sicher!**



**ACHTUNG: HIER SPRICHT NICHT DIE POLIZEI.**

**Auflegen ist nicht unhöflich!**

sich aus dem Staub.

Fette Beute machte auch ein falscher Bankmitarbeiter, der einem 61-Jährigen telefonisch mitteilte, dass von seinem Konto eine unrechtmäßige Abbuchung stattgefunden habe. Um ihn vor weiterem Schaden zu bewahren, bot der angebliche Mitarbeiter seine Hilfe an. Nachdem ihm online eine Freigabe für das Konto gegeben wurde, wurde das

Telefonat plötzlich beendet. Erst später fiel dem 61-Jährigen auf, dass eine Abbuchung im Wert von mehreren tausend Euro durchgeführt worden war...

Die Polizei rät: Seien Sie immer misstrauisch, wenn in Anrufen sich Personen als Polizeibeamte, Richter oder Staatsanwälte ausgeben. Die echte Polizei fordert niemals Kauttionen am Telefon. Rufen Sie immer erst Angehörige an und erkundigen Sie sich nach deren Befinden. Geben Sie am Telefon nie an Fremde persönliche Daten und Handynummern weiter und machen Sie auch keine Angaben über Ihr Vermögen. Im Zweifel einfach auflegen! (JD)

— Anzeige —



### Neu in Ratingen: Physiotherapie und Podologie jetzt noch näher!

Unser erfahrenes Team bietet individuelle Therapien für eine Vielzahl von Beschwerden und Verletzungen. Von Rückenschmerzen bis zur Diabetischen Fußpflege – wir haben die Lösung. Besuchen Sie uns jetzt und erleben Sie eine schnelle und effektive Genesung.

✓ Podologie   ✓ Physiotherapie   ✓ Ergotherapie   ✓ Gerätetraining



Kassenzulassung

+

Hausbesuche

Düsseldorfer Straße 52c  
40878 Ratingen  
02102/9292646

Rosenstraße 37  
40882 Ratingen  
02102/845450

(nur Physiotherapie/ ehem. Schupp)

Jetzt neu in Ratingen

[info@fusskundig.de](mailto:info@fusskundig.de)



# Aus Ernas Sicht

## Überall mehr Licht ins Dunkel bringen.

Leider habe ich mich noch immer nicht daran gewöhnt, dass der Herbst mit seinen dunklen Tagen nicht meine bevorzugte Jahreszeit ist. Doch immer wieder erwische ich mich dabei, dass der „Winterblues“ kurzfristig bei mir Oberhand gewinnt und ich mich etwas depressiv in eine Ecke setze. Mit den Gedanken „Erna, gib dir einen Ruck, es wird auch wieder heller“ ziehe ich mich, wie einst Münchhausen am Schopf, wieder hoch, gehe auf den Balkon und atme tief durch. Draußen ist es dunkel, aber trocken. Also nehme ich meine helle warme Jacke, die ich mit Leuchtstreifen versehen habe, und gehe zum Weihnachtsmarkt. Unterwegs begegnen mir viele Menschen, die ich kaum erkenne, da sie durchweg dunkle Sachen tragen. Ich frage mich, weshalb nicht auch sie eine helle Jacke oder zumindest Leuchtstreifen tragen, damit sie von anderen Verkehrsteilnehmern gut gesehen werden. Es wird mir ein Rätsel bleiben, denn: Vorbeugen ist besser als hinterher jammern. „Sicherheit durch Sichtbarkeit“ hat schon der ADAC immer gepredigt.

Vom Weihnachtsmarkt geht's weiter zu den „Wallhöfen“. Diese sind nun fast fertig und bereits etwas belebt. Auch hier muss noch viel Licht ins Dunkel gebracht werden. Ich bin zuversichtlich, dass in sechs Monaten dieses neue Stadttor zum positiven Raterger Alltag gehört. Nach diesen hellen Eindrücken kreuzt noch ein recht dunkler meinen

Weg: die Wallpassage. Hier habe ich früher gern das feine Angebot des „Kleinen Prinzen“ genossen, gute Gespräche geführt und mich wohlgeföhlt. Dieses gut geplante und beliebte Stadtensemble liegt nun seit langer Zeit brach. Im September 2021 hieß es noch in der Presse, dass dort bald das „Casana Gesundheitszentrum“ eröffnen sollte. Diese Info verband ich auch mit der Hoffnung, dass der wichtige „Raterger Demenzladen“ dort wieder eröffnet würde. Leider gibt es keine Infos über die weitere Gestaltung der Wallpassage. Auch ein Demenzladen fehlt dringender denn je. Ich hoffe, dass auch hier im kommenden Jahr mehr Helligkeit ins Dunkel kommt. Da wir 2025 Kommunalwahlen haben, bin ich sicher, dass es auch hier Bewegung geben wird. Eine Schelmin, die Böses dabei denkt. Zwinker.

— Anzeige —

Nun wird es wieder heller: Die fünfte Jahreszeit, der Karneval, hat begonnen und wird für viele von Euch Licht ins Leben bringen. Mit dem Motto „Mir han't wat Jekkes anjerichtet...“ werden Prinz Daniel I. und Prinzessin Petra II. aus dem Hause Hasenbeck uns durch die Session führen. Mal sehen, was sie „anjerichtet“ haben. Auf jeden Fall wird als der Höhepunkt der Narrenzeit der Rosenmontag am 12. Februar stattfinden.

Am Freitag, 22. Dezember, ist Wintersonnenwende: Das ist der kürzeste Tag des Jahres – dann wird es wieder hell(er).

Ich wünsche Euch und Euren Lieben eine gute Vorweihnachtszeit und einen geräuschlosen Übergang in ein hoffentlich gesundes und friedvolleres Jahr 2024.

**Eure Erna**

**Mit Vielfalt und Lebensfreude für die Menschen in der Region!**  
**Unsere Diakoniestationen sind an 365 Tagen im Jahr für Sie da!**



**Diakoniestation Mettmann/Homberg/Erkrath/Hochdahl/Düsseldorf-Unterbach**  
 Bismarckstr. 39 | 40822 Mettmann  
 Tel. 02104 - 7 22 77

**Diakoniestation Haan**  
 Bismarckstr. 12a | 42781 Haan  
 Tel. 02129 - 3 47 57 30

**Diakoniestation Hilden**  
 Martin-Luther-Weg 1c | 40723 Hilden  
 Tel. 02103 - 39 71 71

**Diakoniestation Ratingen**  
 Angerstr. 11 | 40878 Ratingen  
 Tel. 02102 - 10 91 44



Diakoniestation | Ambulante Pflege | Stationäre Pflege | Kurzzeitpflege  
 Alltagshilfen | Servicegesellschaft | Soziale Betreuungsleistung | Demenz WG  
[www.diakonie-kreis-mettmann.de](http://www.diakonie-kreis-mettmann.de)

## Lust auf ein Ehrenamt? So geht's!

Das Motto der Miteinander. Freiwilligenbörse Ratingen heißt im Jahr 2024: „Lust auf ein Ehrenamt? Wir zeigen den Weg!“ Damit wird in Kurzform die Kernaufgabe der Börse dargestellt. Das sind die Information über Möglichkeiten ehrenamtlicher Tätigkeiten und die Vermittlung an entsprechende gemeinnützige Einrichtungen. Somit ist die Börse eine Lotsin durch die Vielfalt des ehrenamtlichen Engagements. Zu diesem Angebot gehören auch Infoveranstaltungen und Workshops rund um das Ehrenamt, zu denen sich alle Interessierten anmelden können.

Das Jahresprogramm 2024 umfasst 15 Veranstaltungen, hier jene für das 1. Quartal:

► **18.01.2024**, 17 – 19 Uhr – Treffpunkt Ehrenamt, Brückstraße 1: „Ehrenamt – nichts für mich! Oder doch?“ Infos zum Für und Wider ehrenamtlichen Engagements.

► **29.02.2024**, 17 – 19 Uhr – Begegnungsstätte Ost, Carl-Zöllig-Str. 55/Hegelstraße:

„Soziales unternehmerisches Engagement (CSR) – Wege zum Geben und Nehmen“. Immer mehr Unternehmen engagieren sich mit ihren Mitarbeiter\*innen punktuell in gemeinnützigen Einrichtungen und bilden somit einen Mehrwert für diese. Die M.FWBR sucht entsprechende Unternehmen (Geber) und gemeinnützige Einrichtungen (Nehmer), die zusammengebracht werden können.

► **14.03.2024**, 17 – 19 Uhr, VHS, Lintorfer Str. 3, Raum 104:

Aktuelles aus dem Vereins- und Steuerrecht: Die gemeinnützigen Einrichtungen müssen sich auf die Folgen von gesetzlichen Veränderungen und aktuelle Rechtsprechungen einstellen. Der Fachanwalt für Vereinsrecht, Michael Röcken, bringt die Teilnehmer\*innen zweimal im Jahr auf den neuesten Stand.

Das gesamte Programm 2024 gibt's unter [www.freiwilligenboerse-ratingen.de](http://www.freiwilligenboerse-ratingen.de) und [www.ehrenamt-ratingen.de](http://www.ehrenamt-ratingen.de) immer aktuell. Anmeldungen gehen problemlos über die Homepage der „Börse“ unter [www.freiwilligenboerse-ratingen.de](http://www.freiwilligenboerse-ratingen.de).

— Anzeige —



## AUFSTEIGEN UND ABFAHREN

Werden Sie mobil  
mit dem stabilen

### MoVi~

zum Stehen  
oder Sitzen

[www.tuenkersscooter.de](http://www.tuenkersscooter.de)

 **TÜNKERS**<sup>®</sup>  
Erfindergeist serienmäßig.



## Wer weiß es?

**1. Was sieht man, wenn man einen „Lycalopex“ beobachtet?**

- A: einen Fuchs
- B: einen Stern
- C: einen Fisch
- D: einen Vulkan

**2. Was sind Sarira?**

- A: Singvögel
- B: buddhistische Reliquien
- C: Trommeln
- D: Schmetterlinge

**3. Was ist ein eingebildeter Kranker?**

- A: ein Misanthrop
- B: ein Choleriker
- C: ein Paranoiker
- D: ein Hypochonder

**4. In welcher Stadt wurde Marilyn Monroe geboren?**

- A: Seattle
- B: Houston
- C: Los Angeles
- D: New York

**5. Welches Tier verbirgt sich hinter dem Namen „Dornfinger“?**

- A: ein Vogel
- B: ein Fisch
- C: eine Spinne
- D: ein Frosch

**6. Wofür steht das F beim Namen John F. Kennedy?**

- A: Frederic
- B: Frank
- C: Francis
- D: Fitzgerald

**7. Wie heißt der Grundstoff von Lakritze?**

- A: Gummi arabicum
- B: Süßholz
- C: Kautschuk
- D: afrikanische Brotbaumrinde

*Auflösung nächste Seite*

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

mit freundlicher Unterstützung von [www.sudoku-aktuell.de](http://www.sudoku-aktuell.de)

	11	8		11		13	8	24
10					10			
10			8				24	
		10			22			
		24						
17					13	16		30
	7		12	26				
11				9			9	
		19				16		
21				19				

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

	11	8		11		13		24
10	2	1	4	3	10	2	1	7
10	3	7	8	2	1	5	24	8
	5	24	10	9	1	22	6	7
17	1	7	4	5	13	16	9	30
	7	9	12	26	3	9	8	6
11	2	8	1	9	2	7	9	8
	1	19	3	9	7	16	7	9
21	4	9	8	19	1	9	2	7

- ### Lösungen
- 1 A (Fuchs)
  - 2 B (buddhist. Reliquien)
  - 3 D (Hypochonder)
  - 4 C (Los Angeles)
  - 5 C (Spinne)
  - 6 D (Fitzgerald)
  - 7 B (Süßholz)

— Anzeige —

**TESTSIEGER**

Stiftung Warentest **GUT (2,0)**  
TOPRO Troja 2G Premium

test  
 Im Test:  
 12 Rollatoren,  
 davon 2 mit  
 GUT (2,0)  
 Ausgabe 3/2019  
 www.test.de

19YS65

HÖFGES  
**KOCH**  
 Ratinger Sanitätshaus

Machen Sie die  
 Probefahrt!



7 Jahre  
 Garantie

**Gratis Rollator - Sicherheitscheck**  
 Bremsen, Griffhöhe, Funktionskontrolle  
 und Tipps für ein besseres Handling

Sanitätshaus Höfges & Koch  
 Calor - Emag - Str. 5 40878 Ratingen Tel. 02102 - 22144  
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Samstag 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>





## Fachwerk nicht für Angeber

„Ratinger Wege“ – eine Sammlung besonderer Geschichten.

Beim Durchblättern einer ADAC-Broschüre über Historische Deutsche Kleinstädte lese ich, dass Quedlinburg am Nordoststrand meiner Harz-Heimat noch 1600 Fachwerkhäuser hat. Bilder von malerischen Fassaden und reichverzierten Holzbalken treten vor mein inneres Auge. Was hat dagegen Ratingen zu bieten?

Mein Studienfeld ist die Altstadt innerhalb des Mauerrings, denn hier begrüßt den Gast gleich an der Oberstraße das älteste Fachwerkhaus, die „Suitbertustuben“. Unter dem Namen „Im roten Hahn“ war es schon vor 540 Jahren eine beliebte Raststätte. Auffallend ist sein überkragendes Obergeschoss, und beim verheerenden Stadtbrand 1738 blieb es verschont, weil es zu den Nachbarn durch eine heute noch sichtbare Brandmauer geschützt war.

Im Namen (Im roten Löwen) und Baustil ähnlich ist ihm das Fachwerkhaus am Marktplatz Nr.3, und es hatte in alter Zeit dieselbe Nutzung. Schließlich war Ratingen bis zum 30jährigen Krieg eine blühende Handels- und Handwerkerstadt. Nicht zu übersehen sind auch die beiden Fachwerkhäuser in der Lintorfer Straße. Vom Markt aus auf der rechten Seite kennt jeder das „Haus Messer“ (Nr. 14), und gegenüber der evangelischen Kirche den breiten, wie eingebeult wirkenden dreigeschossigen Bau mit einem Goldschmiede-Atelier im Parterre (Nr. 27).

Außer diesen Merkzeichen habe ich im Gedächtnis noch die Hinterhöfe rings um den Marktplatz. Im breiten Durchgang zur



Foto: J. Dangelmeyer

Brunostraße stößt man auf das zweigeschossige Holzständerhaus „Louwens Schuir“, das an den Erbauer der Barockhaube von St. Peter und Paul erinnert. Im größeren Hofraum auf der anderen Marktseite entdeckte ich den ausladenden Fachwerk-Anbau vom Wirtshaus „In der Krone“ mit einseitig überkragendem Dach. Am Roten Löwen vorbei im Martin-Luther-Hof sieht man noch den Fachwerkrest des alten Pfarrhauses.

Wie so oft beeindruckt mich jedoch die Fundstücke, die ich bisher nie beachtet hatte: So präsentiert das Teehaus in der Oberstraße 16 ein Fachwerk-Obergeschoss mit merkwürdig unsymmetrisch verteilten Fenstern. Das nächste Fachwerk hat die Düsseldorfer Straße 12 unter dem mit dunklen Holzlatten verkleideten Spitzgiebel. Einen Hauch von Fachwerk zeigt auch die Bechemer Straße 2, und die Häuser Marktplatz 10 und Gruitstraße 12 bewahren die alte Bauweise an den Seiten- und Rückwänden.

Nirgends jedoch hat das Ra-

tinger Fachwerk auffällige Farben oder Dekore. Die Balken sind selten gekreuzt, sonst immer senkrecht-waagrecht. Kein Wunder, dass diese Fassaden im 19. Jahrhundert als unmodern galten, verputzt und erst in den letzten 50 Jahren wieder freigelegt wurden, wie auf Info-Tafeln an den Häusern zu lesen ist. Und dann gibt es noch einen köstlichen Minimalismus: Die acht Fenster im Obergeschoss von „Haus Messer“ (Foto) haben unter bleiverglasten Oberlichtern die wohl kleinsten Schlagläden, die man sich denken kann.

„Ratinger Wege“ – so heißt eine Sammlung von insgesamt 50 Geschichten, die unsere Autorin Gisela Schöttler mitten in der Corona-Pandemie zu schreiben begonnen hat. Schöttler, Jahrgang 1943, ist gelernte Journalistin und war viele Jahre Kulturreferentin im Kreis Mettmann. Mit dem Projekt der „Wege-Stories“ lernte sie die Ratinger Innenstadt und die Stadtteile Ost, Süd, West und Tiefenbroich in ungeahnter Intensität kennen. Nach 28 Monaten war Geschichte Nr. 50 fertig.

## Mit dem Fiat 600 durch die Alpen

Serie „Mein 1. Auto“: Erst das Auto, dann der Führerschein

Normalerweise macht man erst den Führerschein und kauft sich dann ein Auto. Bei Hans und Ellen Richter war es umgekehrt. Wie überhaupt vieles ungewöhnlich war rund um ihr erstes Auto. Das fing schon damit an, dass Hans Richter nach Abschluss seiner Lehre als Schriftmaler im Sauerland 1956 als gerade 18-Jähriger in die Schweiz gegangen ist, wo er in Chur im Kanton Graubünden sechs Jahre als Kirchenmaler und Restaurateur gearbeitet hatte. Seine damalige Verlobte (und heutige Ehefrau) Ellen folgte ihm bald nach und war dort als „Serviertochter“ – wie die Schweizer das wenig charmant bezeichneten – im Hotel- und Gaststättengewerbe tätig. „Als Gastarbeiter und Saisonarbeiter unter strengen Auflagen der Behörden musste wir jährlich eine neue Aufenthalts-



*Graubünden-Kennzeichen, selbst gemalte Weißwandreifen, 23 PS: Ihren Fiat 600 liebten die Richters innig.*

Repros: J. Dangelmeyer

genehmigung stellen, um in der Schweiz arbeiten zu dürfen“, erinnert er sich. Das war nicht die einzige Einschränkung: Graubünden ist der einzige Kanton mit drei Amtssprachen: Deutsch, Rätoromanisch und Italienisch.

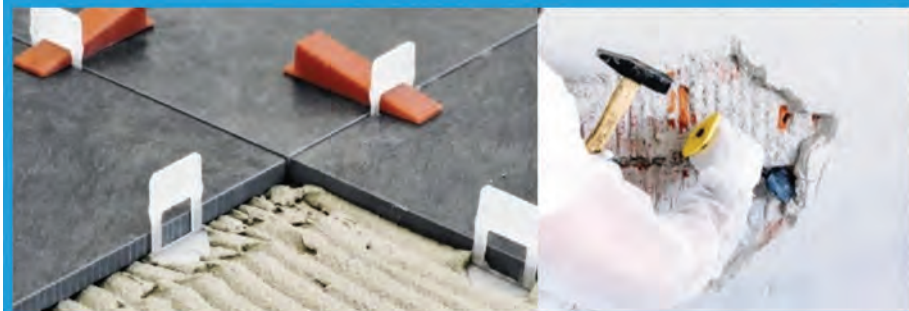
Und schon allein Schweizerdeutsch ist eine Herausforderung. Die Löhne und Gehälter waren zur damaligen Zeit schon gut und die beiden konnten sich manches leisten. „Vom ersten ersparten Geld kauften wir dann vom Sohn eines Arbeitskollegen zum Freundschaftspreis einen gebrauchten, gut erhaltenen Fiat 600 – Baujahr 1955.“

Zuvor hatte Hans Richter seine Ellen jeden Tag auf dem Fahrradgepäckträger mehrere Kilometer von Landquart, wo sie wohnten, zur Arbeitsstätte nach Chur geradelt. Nun hatten sie zwar ein Auto, aber noch keinen Führerschein. Fahren durften sie trotzdem: Die Schweizer Bestimmungen erlaubten es, im Beisein eines Fahrers, der seit mindestens fünf Jahren den Führerschein hatte und unfallfrei geblieben ist, sich selbst ans Steuer zu setzen und Fahrpraxis zu sammeln. Mit einem Arbeitskollegen

— Anzeige —

**Badsanierung-Wohnungsauflösung-  
Trockenbau-Entrümpelung  
Blauweiss Trockenbau & Transport  
0176-57981437**

**Besichtigung und das Angebot  
sind 100% KOSTENLOS.**





auf dem Beifahrersitz waren Hans und Ellen dann nach Feierabend im eigenen Auto auf Tour, lernten den kleinen Fiat und die wunderschöne Schweizer Umgebung kennen. Fühlte man sich nach vielen Fahrstunden sicher, musste man einen staatlich geprüften Fahrlehrer kontaktieren und einen Termin zur Fahrprüfung ausmachen. Hans Richter: „Ich hatte das Glück, nach halbstündiger Fahrzeit im eigenen Auto vom Fahrlehrer zu hören: „Sie können jetzt zum Amt fahren und sich mit meinem Okay den Führerschein ausstellen lassen.“ Die „Führerprüfung“ kostete 15, der „Führerausweis“ 20 Schweizer Franken. Seine Verlobte Ellen tat es ihm nach und hatte bald ebenfalls ihren Führerschein in den Händen. Um das Ganze zu beschleunigen, hatte auch eine große Cervelatwurst den Besitzer gewechselt und den Fahrlehrer erfreut. . .

Die erste große Tour führte in die Heimat ins Sauerland – zunächst ausschließlich über Landstraßen, erst ab Karlsruhe ging es auf die Autobahn. Nach einer Zwischenübernachtung in Lörrach und einem kleinen Unfall bei Frankfurt, als ein Lastwagen plötzlich ausgeschert war und den kleinen Fiat am Kotflügel getroffen hatte, kamen die beiden erschöpft aber auch stolz in Meschede an. Zurück in der Schweiz haben die beiden viele schöne Ausflüge und Touren gemacht – quer durch Graubünden, ins Tessin oder nach Liechtenstein und in Italien Freunde besucht. Der kleine Fiat hatte auch schon bald seinen Spitznamen: „Galoppi“. Ellen Richter: „Wir waren stolz wie Oskar. Und haben den Wagen mehr geputzt als unsere



„Serviertochter“ Ellen Laubach (später Richter) vor dem „Galoppi“.

Schuhe.“ Und für die Weißwandreifen hat Hans Richter selbst gesorgt – mit Farbe.

Obwohl er nur knapp 3,3 Meter lang war, passten in den Fiat 600 vier ausgewachsene Personen rein. Einmal sei man zu fünft von Chur nach Arosa gefahren: 50 Kilometer durch die Berge auf einer „Naturstraße ohne Leitplanken – das war schon abenteuerlich.“ Das kleine Motörchen mit 633 Kubikzentimeter Hubraum und 23 PS hat auch an Steigungen

nie schlapp gemacht und schaffte auf ebener Strecke immerhin knapp über Tempo 100.

„Als es nach sechs Jahren wieder zurück nach Deutschland ging, haben wir den Fiat an einen Freund verkauft, der ihn noch viele Jahre gefahren ist“, sagt Hans Richter. Eine Einfuhr nach Deutschland wäre mit den ganzen Zoll-Formalitäten viel zu kompliziert gewesen. Als „Galoppi“-Ersatz sprang dann ein alter VW Käfer ein. (JD)

— Anzeige —

**ELEKTRO RILL**  
Elektro - Hausgeräte  
Tel. 0 21 02 / 87 22 75

MENS  
iele  
EFF  
AEG

Verkauf und Kundendienst  
Ganz in Ihrer Nähe  
An der Lilie 1, 40878 Ratingen

**Wir sind für Sie da !**

## „Goldherz“ – ein Herzenswunsch

Man schrieb das Jahr 1951. Die Spuren des Krieges verblassten langsam. Klein-Evchen war gerade fünf geworden, der große Bruder sieben, und Mutti hatte ein Baby geboren, allerliebste und wie ein Wunder. Die Eltern hatten in Eigenleistung auf dem Grundstück, auf dem das große Haus zerbombt war, ein kleines Haus errichtet – eine Mischung aus Ferienhaus und Bungalow. Die Schreinerei der väterlichen Familie leistete hilfreich Dienste bei der Ausschmückung des Hauses – aber auch bei dem Glück, dass die Kinder beachtliches Holzspielzeug besaßen.

Klein-Evchen hatte zum Beispiel eine große Puppenwiege, ähnlich der Wiege, in der das Baby lag. Überhaupt hätte Klein-Evchen am liebsten auch so ein Baby gehabt mit allem, was dazu gehörte. So wünschte sie sich zum Weihnachtsfest eine Babypuppe, groß wie ein Kind mit dunklen Härchen – wie der kleine Bruder sie hatte. Das Puppenkind sollte Goldherz heißen.

Weihnachten war *das* zentrale Fest in der Familie. Es wurde wochenlang vorbereitet. Alles rüstete sich auf die Geburt Jesu, die ja dem Fest seinen Sinn gibt. Die Mutter übte mit ihren beiden

Großen (5 und 7 Jahre alt) die Herbergssuche ein. „Wer klopft an?“ Die beiden Kinder waren sich der Würde ihrer Aufgabe voll bewusst. Maria und Josef spielen – nein, sein zu dürfen – war eine Ehre, die ganzen Einsatz forderte.

So kam der Heilige Abend und die „Herbergssuche“ wurde aufgeführt. Die beiden singenden Darsteller entrückten in eine andere, himmlische Sphäre. Der Alltag war verschwunden. Endlich im Stall ein Dach über dem Kopf gefunden zu haben und die Puppenwiege als Krippe für das Jesuskind sachte hin und her zu schaukeln, das war doch das

— Anzeige —

## Hausnotruf Düsseldorf. Hilfe auf Knopfdruck.



Mit dem Hausnotruf ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt. Für ein sicheres Gefühl zu Hause, jederzeit. Mehr Infos:



[www.hausnotruf-duesseldorf.de](http://www.hausnotruf-duesseldorf.de)  
per Telefon: **0211 2299 - 2500**  
oder per Mail: [info@drk-duesseldorf.de](mailto:info@drk-duesseldorf.de)



DRK-Rettungs-  
und Einsatzdienste  
Düsseldorf gGmbH



# Kurs: Seniorenbegleitung

höchste Glück – und das Ende des festlich-besinnlichen Teils des Heiligen Abends.

Nun schloss sich der profane, für die Kinder jedoch nicht weniger wichtige Teil an. Sie fanden zurück in die Realität des Erden-Daseins. Strahlend rannte der große Bruder auf die ersehnte „Box“ zu, einen echten Fotoapparat. Er liebte schon damals alles, was „Knöpfchen“ hat, nahm in Windeseile solche Geräte auseinander und montierte sie wieder fachgerecht, was Klein-Evchen nicht ohne eine gewisse Missgunst wahrnahm, da sie so etwas nie können sollte.

Beherrscht aber traurig im Herzen stierte sie in den Tannenbaum, das neue Kleidchen und das Kartenspiel in Händen haltend. „Hat das Christkind meinen Wunschzettel nicht gefunden? Oder war meine Babypuppe doch viel zu groß für das Christkind?“ Betrübt ging sie ihren Gedanken nach. Dann spürte sie sanft die Hände der Mutter auf ihren Schultern. Sie drehte sich um und sah der Mutter in die Augen. „Aber Evchen, hast du denn dein Goldherz nicht gesehen?“ In der Wiege, die Klein-Evchen als Maria bewegt hatte, lag tatsächlich die ersehnte große Babypuppe mit dunklen Härchen und einem wunderschönen, pausbäckigen Gesichtchen, wie es der kleine Bruder hat. So viel Freude konnte das Kinderherz kaum fassen!

Es begann eine glückliche Puppenmutterzeit mit Goldherz und den Geschwistern. Bis heute – über 70 Jahre später – ist es kaum zu glauben, dass Klein-Evchen, vollkommen in die Ernsthaftigkeit des Rollenspiels versunken, das neue ersehnte Puppenkind nicht wahrnahm. (EM)

Das Lintorfer Seniorennetzwerk bietet ein Qualifizierungsangebot „Seniorenbegleitung“ an. Dieser Kurs dient dem Kennenlernen und der Begegnung von Menschen, die sich im Bereich der Seniorenarbeit einbringen wollen und im Umgang mit älteren Personen Kompetenzen erwerben möchten. An sechs Mittwoch-Vormittagen widmen sich die Teilnehmenden einigen Herausforderungen des Lebens im fortgeschrittenen Lebensalter und arbeiten sich in typische Umgangs- und Unterstützungsmöglichkeiten ein (z.B. Themen wie Wohnen im Alter, Vorsorgefragen, Erste Hilfe, Gesprächsführung, z.B. auch im Umgang mit beginnender Demenz usw.). Der Kurs findet **vom 31. Januar bis 6. März 2024** immer mittwochs von 9 bis 12.30 Uhr im alten Pfarrhaus neben der evangelischen Kirche am Konrad-Adenauer-Platz statt. **Anmeldeschluss ist der 10. Januar 2024.** Infos und Anmeldungen: im AktivTreff 60+ , Krumpfenweg Str. 1 in Lintorf, Tel. 31611.

— Anzeige —



Theodor Fliedner  
Stiftung  
Perspektive Mensch  
Haus Bethesda



**Wir pflegen nicht nur Menschen. Wir pflegen auch Beziehungen.**

- ◆ **Wohngemeinschaften**  
Im Mittelpunkt stehen die an Demenz erkrankten Bewohner:innen.
- ◆ **Vertrauensvolle ganzheitliche Pflege**  
Ein qualifiziertes, gerontopsychiatrisch geschultes Pflegeteam gewährleistet eine bedürfnisorientierte individuelle Pflege.
- ◆ **Eingestreuete Kurzzeitpflege**  
Bei zur Verfügung stehenden freien Plätzen ist eine Kurzzeitpflege für Menschen mit Demenz möglich.
- ◆ **Betreuung in der Häuslichkeit**  
Dieses Entlastungsangebot ist für pflegende Angehörige.

**Jetzt informieren!**



**Haus Bethesda-Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz**  
Einrichtungsleitung: Gisela Neldner | Thunesweg 58 | 40885 Ratingen  
Telefon: (02102) 30 37 00 | [www.bethesda.fliedner.de](http://www.bethesda.fliedner.de)

## Die Gottesmutter aus Künstlersicht

Früherer Homberger Pfarrer Kurt-Peter Gertz veröffentlicht Kunstband.

Der Ratinger Autor und frühere Pfarrer an St. Jakobus in Homberg, Dr. Kurt-Peter Gertz, hat aus seinem breiten kunsthistorischen Wissen ein weiteres Buch verfasst: „Maria in der modernen Kunst“. In den letzten Jahren sind mehrere Bände von ihm erschienen: „Weihnachten...“, „Ostern...“, „Pfingsten in der modernen Kunst“. Nach diesen drei Büchern zu den großen christlichen Festen veröffentlichte er „Gott in der modernen Kunst“.

Jetzt also ganz aktuell erscheint der reich bebilderte Band

über Maria. Nach einer ausführlichen Einleitung geht der Autor chronologisch vor. Es beginnt mit einem Bild von Paul Gauguin aus dem Jahre 1891/92 („Gegrüßet seist du, Maria“) und endet mit dem Jahre 2005, in dem er drei Fensterbilder von Hubert Spierling: („Lauretanische Litanei“) aus einer Kirche in Soest interpretiert. 28 Künstler mit ihren Arbeiten zu Maria in unterschiedlichen Techniken und an unterschiedlichen Orten werden dazwischen vorgestellt. Dabei sind viele bekannte Namen (u.a.



Edvard Munch, Emil Nolde, Otto Pankok, Marc Chagall), die Bilder sind oftmals weniger bekannt.

— Anzeige —

**SANKT  
MARIEN  
SENIOREN  
HAUS**

**Heimat für  
Senioren**

im St. Marien Seniorenheim und  
Seniorenzentrum Marienhof

[sankt-marien-ratingen.de/seniorenhaus](http://sankt-marien-ratingen.de/seniorenhaus)

St. Marien-Krankenhaus GmbH  
Waldener Str. 3 | 40878 Ratingen  
Tel: 02102/851-0  
Mail: [info@sankt-marien-ratingen.de](mailto:info@sankt-marien-ratingen.de)





Die Themen sind vielfältig, wie das Leben Mariens sich darstellt: Maria als Mutter, Maria mit dem toten Jesus, Maria an Weihnachten oder an Pfingsten, die Himmelfahrt Mariens, Maria als Schutzmantel-Madonna u.a. Die künstlerische Umsetzung ist entsprechend vielseitig.

Es ist ein weites Spektrum, das der Autor anbietet, das auch vom subjektivem Empfinden bestimmt ist, wie er selbst feststellt. Wie wir es auch aus seinen bisherigen Kunstbänden wissen, führt der Autor zunächst kurz in das Leben des jeweiligen Künstlers und sein Schaffen ein, um dann eine Interpretation anzuschließen, die sich kenntnisreich auch auf weitere Fachliteratur bezieht.

Wichtig ist Kurt-Peter Gertz

dabei, die Aussageabsicht des Künstlers herauszufinden, was aber auch bedeutet, dass der Leser und Betrachter der Bilder zu einer eigenen Sehweise kommen soll. Zusätzlich zu den 30 Bildwiedergaben kommen zahlreiche weitere Beispiele hinzu, so dass neben der Textinformation auch ein schönes „Bilderbuch“ zum Thema „Maria“ vorliegt. (müs)

**Info:**  
**Kurt-Peter Gertz**  
**„Maria in der modernen Kunst“**  
**B. Kühlen Verlag 2023,**  
**Umfang 216 Seiten, Hardcover**  
**ISBN 978-3-87448-575-3**  
**Preis 34,90 Euro.**  
**erschienen 25.10.2023**

## Ratgeber „Pflege zu Hause“

Pflege ist meist Familiensache. Vier von fünf Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt. Doch wie lassen sich die vielfältigen Anforderungen hierbei im Alltag bewältigen? Der Ratgeber „Pflege zu Hause“ der Verbraucherzentrale hilft Angehörigen, die eigenen Kräfte im Blick zu behalten und mithilfe der verschiedenen Leistungen aus der Pflegeversicherung ein Sicherheitsnetz zu spannen, um der eigenen Überlastung vorzubeugen. Der Ratgeber (16,90 Euro) kann unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder Telefon 0211/91 380-1555 bestellt werden.

— Anzeige —

**Stadtwerke Ratingen**  
 Echt. Gut. Leben.

**Schenken Sie Erholung –**  
 mit unseren Sauna- und Bäder-Gutscheinen.

**Gutscheine hier bestellen**  
[baedershop.stadtwerke-ratingen.de](http://baedershop.stadtwerke-ratingen.de)

Die Ratinger Bäder und Saunen sind im Betriebszweig Ihrer Stadtwerke Ratingen.

**Für Dich!**  
 DEINE AUSZEIT FÜR KÖRPER & SEELE

**Geschenkgutschein**  
 für eine unvergessliche Zeit mit Sport, Spaß und Entspannung in den Ratinger Bädern. Der Gutschein ist einlösbar für den Schwimmbad- und Fitnesskurs und im Shop.

**Geschenkgutschein**  
 für eine unvergessliche Zeit mit Sport, Spaß und Entspannung in den Ratinger Bädern. Der Gutschein ist einlösbar für den Schwimmbad- und Saunabesuch.

## Das Allerletzte Närrisch im Seniorenheim



Foto: Anja Reich

Jeck geht immer – egal in welchem Alter! Um auch den Ratinger Seniorinnen und Senioren ein paar unterhaltsame Stunden zu bescheren, veranstalten einige Karnevalsvereine auch in Seniorenheimen bunte Sitzungen. Mit dabei das Prinzenpaar Daniel I. und Petra II. Hier die Termine:

20. Januar, 14:30: **Haus Salem Lintorf** (Spiesratze)

20. Januar, 18:00: Blindensitzung im Spiegelsaal des Ratinger Brauhauses (Spiesratze)

3. Februar, 14:30: **Seniorenheim Marienhof** (Spiesratze)

4. Februar, 14:30: **Haus Salem Ost** (Spiesratze)

7. Februar: **Haus Wichern** (Homburger Feetz)

10. Februar, 13:30: **Seniorenzentrum Rosenstraße** (Spiesratze)

12. Februar: Rosenmontagszug

13. Februar, 16:11: närr. Kaffeeklatsch, **Festhalle Tiefenbroich** (Prinzengarde rot-weiss)

— Anzeige —

Ihr kompetenter Ansprechpartner  
in allen Fragen der Gesundheit

# Arkaden Apotheke Kappus

Gesund werden –  
fit bleiben!

**Schwerpunktapotheke Diabetes!**

Telefon: 02102 - 28 2 28

Oberstraße 51  
40878 Ratingen

— Anzeige —



Beerdigungsinstitut  
**Krämer**  
Inh. G. Kammann GmbH

Der Tod ist nichts, was die  
Menschen trennt, sondern sie  
in Liebe und Trauer vereint.

Tag & Nacht (02102) 2 25 51

Düsseldorfer Str. 18-20 · Eggerscheidter Str. 4-6 · Jenaer Str. 30 a · [www.kraemerratingen.de](http://www.kraemerratingen.de)



# Öffnungszeiten & Notdienste

## Büchereien

### Medienzentrum – Hauptstelle

Dienstag: 10 bis 18 Uhr  
Mittwoch: 10 bis 18 Uhr  
Donnerstag: 10 bis 19 Uhr  
Freitag: 10 bis 18 Uhr  
Samstag: 10 bis 14 Uhr

Peter-Brüning-Platz 3  
Telefon: 550 - 4128

### Stadtteilbibliotheken:

Hösel: Telefon: 550 - 4160  
Homberg: Telefon: 550 - 4170  
Lintorf: Telefon: 550 - 4145

jeweils geöffnet:

Dienstag: 15 bis 18 Uhr  
Donnerstag: 15 bis 19 Uhr  
Freitag: 15 bis 18 Uhr

West: Telefon: 550 - 4140  
geöffnet:

Dienstag: 10-13, 15-18 Uhr  
Mittwoch: geschlossen  
Donnerstag: 15 bis 18 Uhr  
Freitag: 10-13, 15-18 Uhr  
Samstag: 10 bis 13 Uhr

## Bürgerbüro

Montag, Dienstag: 8 bis 16 Uhr  
Mittwoch, Freitag: 8 bis 12 Uhr  
Donnerstag: 8 bis 18 Uhr  
Samstag: 10 bis 13 Uhr

→ nur nach vorheriger  
telefonischer Terminvereinbarung

Telefon: 550 - 3222  
Rathaus: Minoritenstraße 2-6

## Demenzladen

Der Demenzladen in der Wallpassage ist geschlossen.

Aktuell übernimmt das Team der Familialen Pflege im Fliedner Krankenhaus in Lintorf die Aufgaben der Ratinger Demenzinitiative.

### Infos und Kontakt:

Telefon: 0151 - 72 63 13 82 oder  
0151 - 72 62 92 62

## Schwimmbäder

### Hallenbad-Mitte:

seit 11. September (bis Mai):

Montag: 13 bis 14 Uhr  
Damen  
14 bis 15 Uhr  
Senioren

Dienstag: 6.45 bis 21 Uhr  
Mittwoch: 6.45 bis 17 Uhr  
Donnerstag: 6.45 bis 21 Uhr  
Freitag: 6.45 bis 13 Uhr  
Samstag: 7.00 bis 13 Uhr  
Sonntag: 7.00 bis 13 Uhr

### Freibad-Mitte (geschlossen)

[Montag: 10.00 bis 20 Uhr]  
[Dienstag: 6.45 bis 20 Uhr]  
[Mittwoch: 6.45 bis 20 Uhr]  
[Donnerstag: 6.45 bis 20 Uhr]  
[Freitag: 6.45 bis 20 Uhr]  
[Samstag: 7.00 bis 20 Uhr]  
[Sonntag: 7.00 bis 20 Uhr]

### Allwetterbad Lintorf

Montag bis  
Freitag: 6.45 bis 21 Uhr  
Samstag: 7.00 bis 21 Uhr  
Sonntag: 7.00 bis 20 Uhr

### Saunawelt im Allwetterbad

Die Sauna im Allwetterbad Lintorf ist montags geschlossen, dienstags (Damensauna) bis samstags von 10 bis 22 Uhr, sonntags von 10 bis bis 20 Uhr geöffnet.

## Seniorenrat-Hotline

Der Seniorenrat der Stadt Ratingen ist für die Bürgerinnen und Bürgern in Seniorenfragen über die neue Hotline erreichbar. Die neue Rufnummer lautet:

**0157 / 333 60 422.**

Mehr Infos unter:  
[www.seniorenrat-ratingen.de](http://www.seniorenrat-ratingen.de)

## Notruf-Nummern

**Polizei: 110**

**Notarzt, Rettungsdienst: 112**

bei akuten, lebensbedrohlichen oder schwersten Erkrankungen und bei Unfällen, die einen Einsatz eines Arztes vor Ort erfordern.

### Ärztlicher Notdienst

**Zentrale Rufnummer: 116 117**

von 23 Uhr bis 8 Uhr – bei notwendigen Hausbesuchen und bei gewünschter Information über ambulante Versorgung außerhalb der Sprechstunden des Hausarztes.

### Beachten Sie:

Notfallversorgung für ambulante Patienten ausschließlich in der **Notfallpraxis**, Mülheimer Str. 37  
Telefon: 700 64 99

### Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.: 19 bis 22 Uhr  
Mi. und Fr.: 16 bis 22 Uhr  
Sa., So., Feiertag: 8 bis 22 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten:  
Telefon 116 117 oder 112

### Apotheken-Hotline

Bundesweite Rufnummer:  
0800 002 2833; vom Handy ohne  
Vorwahl: 22 833

### Giftnotrufzentrale

Universität Bonn  
Telefon: 0228 - 19 240

### Augenärztlicher Notdienst

Zentrale Rufnummer: 116 117

### Zahnärztlicher Notdienst

Zentrale Nummer: 0180 59 86 700

### Telefonseelsorge (katholisch)

Telefon: 0800 - 1110 222

### Telefonseelsorge (evangelisch)

Telefon: 0800 - 1110 111





# Durchblick deine Finanzen.

**Finanzplaner, Kontowecker und  
Multibanking – mit unseren digi-  
talen Banking-Funktionen immer  
den Überblick behalten. Und den  
Kopf frei für das, was wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf  
[sparkasse-hrv.de/online-banking](https://sparkasse-hrv.de/online-banking)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Hilden • Ratingen • Velbert