

## Liebe Kolleginnen und Kollegen

der Herbst ist schlagartig eingetreten und auch kalendarisch schon da. Die Nächte werden länger, abends eher Dunkelheit und morgens viel später Tagesbeginn. Das Sitzen auf der heimischen Terrasse oder auf dem Balkon oder etwa auf einer Parkbank ist schon an manchen Tagen nicht mehr angenehm. Wir Senioren im *lehrer nrw* hatten Glück bei unseren letzten Exkursionen auf die Museumsinsel Hombroich und bei den Besuchen des Hindutempels in Hamm und der Ölmühle am Hafen von Hamm. Über beide Veranstaltungen lesen Sie bitte unten die Berichte von Ingrid Langenbach und Klaus Köller.

Ich hatte die Gelegenheit, mit der Landesseniorenvertretung des DBB NRW vor kurzem die Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) in Iserlohn zu besuchen. Lesen Sie dazu unten meine Erfahrungen dort.

Im kommenden Monat bietet *lehrer nrw* eine Hilfe für noch aktive Senioren an. Es geht um die Infoveranstaltung „Wege in den Ruhestand – Beamtenversorgung und Altersteilzeit“. Mehr dazu weiter unten.

Ende Oktober treffen wir Senioren des *lehrer nrw* uns in Attendorn, um die Landschaft um den Biggensee in Bezug auf Technik und verschiedenartige Wirtschaft des Raumes zu erkunden; die bekannte Attahöhle als Tropfsteinhöhle nicht zu vergessen.

Des Weiteren bieten wir für Handyliebhaber (besser Smartphoneliebhaber) eine Fortbildung für Senioren unter dem Titel „Schöne Handyfotos“ in Köln an, auch dazu erfahren Sie in diesem Infobrief mehr.

Ein Thema, das immer wieder gerade uns Seniorinnen und Senioren betrifft: Belästigung durch Telefonate, lesen Sie unten mehr dazu.

Wie gefährlich ist Handystrahlung? Auch zu diesem Thema unten mehr.

*Konrad Dahlmann, 25. September 2019*

## Die nächsten Veranstaltungen

### Fortbildung für noch aktive Kolleginnen und Kollegen

„Wege in den Ruhestand – Beamtenversorgung und Altersteilzeit“ am 8. Oktober 2019 von 15 bis 18 Uhr in Düsseldorf, Graf-Adolf-Str. 84, GDL Sitzungsraum, 1. OG (Seminar-Nr.: 2019-1008). Das Seminar leiten Petra Wiora-Köster und Horst Joosten. Themen sind u.a. Regelaltersgrenze, Antragsruhestand ab dem 63. Lebensjahr, Versorgungsabschlag, vorzeitiger Ruhestand bei Dienstunfähigkeit und wegen Schwerbehinderung, Teildienstfähigkeit, Jahresfreistellung im Blockmodell und Altersteilzeit. Die Teilnahmegebühr für *lehrer nrw*-Mitglieder beträgt 50 Euro und für sonstige Teilnehmer 80 Euro inklusive Snacks und Getränken. Anmeldeschluss ist der 27. September 2019.

Info und Anmeldung: [www.lehrernrw.de/fortbildungen/fortbildungsuebersicht.html](http://www.lehrernrw.de/fortbildungen/fortbildungsuebersicht.html)

### **Fortbildung für die Senioren: Schöne Handyfotos**

Heutzutage ist Ihr Handy fast immer mit dabei, aber Sie wissen vielleicht noch nicht, was Sie damit alles machen können. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder besser aufbauen können und welche Apps und technischen Tricks Ihnen weiterhelfen. All das und mehr erklärt der Experte David Grigo am Dienstag, 19. November 2019 von 10 bis 16 Uhr im Leonardo Hotel Köln (Waldecker Str. 11-15). Die Teilnahmegebühr für *lehrer nrw*-Mitglieder beträgt 170 Euro. Anmeldeschluss ist der 9. Oktober 2019.

Anmeldungen online unter [www.lehrernrw.de/fortbildungen/fortbildungsuebersicht.html](http://www.lehrernrw.de/fortbildungen/fortbildungsuebersicht.html) oder über die Geschäftsstelle: Tel. 0211-1640971, E-Mail [info@lehrernrw.de](mailto:info@lehrernrw.de)

### **Drei-Tages-Fahrt nach Attendorn**

Für die Fahrt nach Attendorn vom 22. bis 24. Oktober 2019 mit einem schönen Programm sind noch wenige Plätze frei, darum schnell anmelden unter Joamar-Reisen, Tel. 05251-6879990 oder per E-Mail: [info@reisen-joamar.de](mailto:info@reisen-joamar.de)

## **Unsere jüngsten Exkursionen**

### **Kunst parallel zur Natur: Die Insel Hombroich**

Am 27. August 2019 erkundeten die *lehrer nrw*-Senioren die Museumsinsel Hombroich bei Neuss. Zur Einstimmung trafen sich die Teilnehmer zu einem gemeinsamen Mittagessen in Grevenbroich. Eine unscheinbare Straße und die einfache Fassade des Lokals riefen bei uns Skepsis hervor. Doch welche Überraschung, als wir das Restaurant „Hazienda“ betraten. Eine Brücke führte über einen künstlichen Wasserlauf ins Innere, die Räumlichkeit unterteilt in kleinere gestaltete Sitzgruppen in argentinischem Interieur, das ein wenig an den „Wilden Westen“ erinnerte. Unser Tisch war festlich eingedeckt. Sehr einladend. Wir speisten ausgezeichnet und saßen so gemütlich beieinander, dass wir hätten noch länger verweilen können. Doch die Neugierde auf die



Die kunstinteressierten *lehrer nrw*-Senioren in Hombroich.



Landschaft und Kunst verschmelzen zu einer Einheit.

Einbettung von Kunst in die Natur, die uns auf der Insel Hombroich erwartete, ließ uns pünktlich auf den Weg machen.

Im Kassenbereich des Museums der Insel begrüßte uns Herr Stittgen, unser kompetenter Begleiter. Zunächst erläuterte er uns

die Entstehung dieser besonderen künstlerischen Anlage. Heinrich Müller (Architekt) suchte für seine wachsende Kunstsammlung Räumlichkeiten. Diese sollten in Pavillons, nach Entwürfen des Bildhauers Erwin Heerich, installiert werden. Geplant wurden 14 Gebäude, die, eingepasst in die Natur, selbst schon den Anspruch erheben, ein Kunstwerk zu sein. Gesucht wurde noch ein ansprechendes Gelände für das Projekt. Herr Müller fand es in Hombroich, einem Herrenhaus mit Parkgelände. Nach dem Ankauf gestalteten Landschaftsarchitekten den Park, die Pavillons, und schon vorhandene Skulpturen fügten sich ein. Das begehbare Museum nahm Gestalt an, wandelt und entwickelt sich aber ständig weiter.

Humorvoll, kenntnisreich und anschaulich führte Herr Stittgen, der selbst als Künstler in der Stiftung der Insel Hombroich tätig ist, die interessierten Senioren in eine „Museums-umwelt“ der besonderen Art ein. „Die Kunst parallel zur Natur“ (Paul Cézanne) erforderte von uns Besuchern eine neue Betrachtungsweise, denn vor Ort wirkten und wirken Bildhauer, Architekten und Landschaftsarchitekten gemeinsam an einem harmonischen Gesamteindruck.

„Die Gebäude sind immer im Einklang mit der Natur zu betrachten, ihre Formen, ihr Platz sind nicht willkürlich gewählt“, leitete Herr Stittgen unseren Blick an. Er hatte recht! Setzen wir ein Gebäude, seinen Baustil und seine landschaftliche Umgebung in Beziehung zueinander, so entstand oft ein überwältigender Eindruck eines gelungenen Ensembles aus Natur und Kunst. Überall fanden sich Skulpturen im Landschaftspark eingewoben, die sich wie selbstverständlich in ihre Umgebung einfügten – so der Stuhlkreis auf einer Lichtung und die mit Zeichnungen, wie aus der Steinzeit, bearbeiteten Felsbrocken, die ringförmig um ein Kreuz gelagert sind und an einen Thingplatz der Germanen erinnern. Immer wieder zu neuen Sichtweisen angeleitet, folgten wir mit sehr viel Aufmerksamkeit den Ausführungen unseres Experten. Auch im mit Bildern und Skulpturen ausgestatteten Atelier Graupner lernten wir die künstlerischen Objekte unter einem anderen Aspekt zu betrachten.

„Schon gleich zu Beginn der Gestaltung des Museums in den 80er Jahren erhielten Gottfried Graubner, Erwin Heerich und Anatol Herzfeld ein Atelier auf dem Areal der Insel Hombroich, somit hatten alle bildenden Künstler, die eng mit der Realisierung des Museums verbunden waren, von Beginn an dort auch einen Arbeitsort“, erläuterte Herr Stittgen und führte uns zum Atelier von Anatol Herzfeld, der ein lebenslangliches Wohnrecht im Museum hatte. Er verstarb im Mai dieses Jahres.

Am Ende der Führung bedankten sich alle Teilnehmer herzlich bei „unserem Künstler“ und gönnten sich im Café Biemel, gelegen im Park, eine Verschnaufpause, um sich über die gewonnenen Eindrücke und die herrliche Anlage auszutauschen. Ein wunderschöner Ausklang des Tages in landschaftlichem und künstlerisch-, harmonischem Umfeld.

*Ingrid Langenbach*

## Hindutempel und Ölmühle in Hamm

Der Hindutempel im Norden Hamms war am Vormittag des 5. Septembers 2019 das Ziel der *Lehrer nrw*-Senioren. Ein deutscher Führer, der als „Außenstehender“ Zutritt für Führungen durch den Tempel hat, erläutert uns zunächst einiges über den Hinduismus, seine verschiedenen Richtungen und besonders den auf Sri Lanka, denn von dort kommt dieser Tempel als Gebetshaus der Tamilen.

Es ist schon etwas Besonderes, dass wir ein solches Heiligtum betreten dürfen. Ähnlich wie in einer Moschee müssen wir im Vorraum die Schuhe ausziehen und barfuß oder mit Strümpfen durch die mit Glöckchen geschmückte Eingangstür die „heiligen Hallen“ betreten. Wir dürfen außer Schlüsselbund oder Portemonnaie keine Ledererzeugnisse mit in den Tempel bringen.

Dort empfängt und der Priester der Tamilen Gemeinde. Er kam 1985 als tamilischer Bürgerkriegsflüchtling nach Hamm und gründete dort eine hinduistische Gemeinde. In der Innenstadt Hamms gibt es noch kleine Tempelanlagen, z.B. in einer stillgelegten Bäckerei und in einem alten Kino. Mit Hilfe der Stadt Hamm gelang dem Priester der Bau des größten Hindutempels auf dem europäischen Festland. Der etwa 1,7 Millionen teure Bau wurde ausschließlich aus Spenden finanziert und im Juli 2002 fertiggestellt. Rund 3.000 Hindus feierten die Einweihung des Sri-Kamadchi-Ampal-Tempels mit einem 13-stündigen Fest. Dazu flogen weltweit eigens 14 Priester ein, um den Tempel und die namensgebende Göttin zu segnen und sie mit Shakti-aktiver Energie- zu erfüllen. Es fanden 45 Tage lang aufwändige Weihe- und Eröffnungsrituale statt, hauptsächlich rituelle Waschungen und Feueropfer. Seitdem ist der Tempel durch zahlreiche Medienberichte europaweit bekannt. Der bauführende Architekt aus Hamm hatte sich in Begleitung des Gemeindepriesters in Indien kundig gemacht und einen Tempel von dort nachgebaut. Die vielen Skulpturen und Verzierungen wurden von indischen Tempelbauern hier in Hamm an Ort und Stelle gefertigt. Alle Schreine (=Altäre) im Inneren des Tempels sind entgegen der indischen Vorbilder inwändig weiß gekachelt, eine Notwendigkeit, die unserem Klima geschuldet ist und Schimmelbildung im Tempel vermeiden hilft. Der größte Schrein im Inneren des Tempels ist der namensgebenden Göttin Kamakshi gewidmet. Die Götterstatue im Schrein ist aus schwarzem Granit gefertigt und stammt aus Indien.



Der Turm des Hindutempels ist mit vielen Skulpturen und Verzierungen versehen.

Außerhalb des Tempels ist in einem hohen Gebäude eine weitere Statue dieser Göttin untergebracht. Diese Statue wird beim jährlichen Tempelfest im Juni rituell um den Tempel herumgetragen. Neu war für uns, dass es im Hinduismus wie im Christentum verschiedene Glaubensrichtungen gibt. Die Hinduistische Gemeinde Hamm vereint deshalb auch alle in Deutschland lebenden Hindus und vertritt alle hinduistischen Hauptrichtungen, u.a.



Gruppenfoto mit einem hinduistischen Geistlichen.

Vishnuismus, Shivaismus und Shaktismus auch in ganz Europa. Zum jährlichen Tempelfest reisen bis zu 25.000 Besucher aus ganz Europa an. Für den geregelten Ablauf dieser Feierlichkeit ist die Lage in einem Industriegebiet in der Nähe des Datteln-Hamm-Kanals vorteilhaft. Außerdem liegt der Tempel nur etwa 300 Meter von diesem Kanal entfernt, der für die rituellen Waschzeremonien wichtig ist. Der freundliche Priester erklärte sich zu einem Gruppenfoto mit uns bereit, und zum Abschluss der Führung konnten wir den Beginn des mittäglichen Gottesdienstes erleben.

Am Nachmittag des gleichen Tages stand die Ölmühle Brökelmann in Hamm auf dem Programm. Dieses Unternehmen ist seit 1845 in Hamm ansässig und verarbeitet mit modernsten Methoden ausschließlich Rapssaat. Der Betriebsleiter führte uns länger als zwei Stunden durch die Anlage, und wir erlebten den gesamten Ablauf vom Eingang der Rapssaat bis zur Abfüllung des Endprodukts. Von jeder ankommenden Lieferung werden zuerst Proben gezogen, und erst nach erfolgter Kontrolle durch das Labor darf entladen



Die dunklen Wolken über der Ölmühle Brökelmann haben keinen symbolischen Charakter.

werden. Gelagert wird die Rapssaat in sechs 65 Meter hohen Silos, die bis zu 70.000 Tonnen Rapssaat aufnehmen können. Täglich werden mehr als 1.500 Tonnen Rapssaat kontrolliert, gereinigt, gewalzt und anschließend in Schneckenpressen ausgepresst. So werden zwei Drittel des Öls gewonnen, das andere Drittel ist das Ergebnis chemischer Extraktion. Die hierzu eingesetzte Chemikalie wird anschließend dem Öl entzogen und kann fortwährend wieder eingesetzt werden. Es gibt bei der Herstellung keine Abfälle: Die Schrotreste werden nämlich als

proteinreiches Tierfutter verkauft. Dem gewonnenen Rohöl werden durch Raffination alle qualitätsbeeinträchtigenden und nicht für die Ernährung notwendigen Zusatzstoffe entzogen. Das bei der Raffination anfallende Lecithin geht als natürlicher Emulgator an die Lebensmittelindustrie. Etwa 40 Prozent des gewonnenen Rohöls wird an Raffinerien zur Herstellung von Biodiesel geliefert. Die Flaschen für die Abfüllung werden auf dem Werks Gelände umweltfreundlich hergestellt. Diese Herstellung beeindruckte uns ebenso wie die Abfüllmaschinen, die wir auch in Aktion erlebten und die bis zu 35.000 Literflaschen pro Stunde füllen können. Zum Abschluss der Führung wurde uns ein Jahresvorrat an Öl in einer praktischen Einkaufstasche überreicht.

*Klaus-Dieter Köller*

## Mehr Komfort und Lebensqualität für alle Generationen

Ich hatte die Möglichkeit, mit Kolleginnen und Kollegen der Landesseniorenvertretung des DBB das Kompetenzzentrum Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik in Iserlohn mit mehreren Ausstellungsräumen zu besuchen.

Was verbirgt sich hinter diesem Namen? Die Ausstellung gibt einen großen Überblick über sogenannte „Innovative Produkte“ für alle Generationen. Das heißt sie bezieht sich auf Umbauten, Neubauten und Umgestaltung wegen persönlicher Probleme von Personen. Es wurde immer davon gesprochen, während das Wort „behindertengerecht“ eigentlich nie fiel, weil das zu schnell einen Beigeschmack hat.

Es werden die neuesten Erzeugnisse aller möglichen Hersteller gezeigt: angefangen bei Küchen- und Haushaltshilfen und der damit verbundenen Sicherheit, z.B. elektronischer Warnung vor überhitztem Fett, praktische Schrankteile, praktische Geräte: Messer, Löffel etc. Dann kam ein sehr großer Bereich mit Bad-Einrichtungen der verschiedensten Ausführungen mit Dusch- und/oder Bademöglichkeiten und den dazugehörigen Hilfen (Einstieghilfen bei Badewannen, Sitzmöglichkeiten in der Dusche und Wanne, praktische Höhenverstellung von Duschen und ebenso für Toilettentöpfe für ältere oder auch behinderte Menschen, Platz für Helferpersonen in Duschen), immer auf alle Generationen bezogen. Das Ganze wurde bei verschiedenartigsten Haus- oder Raumeinteilungen, bei Dachschrägen und kleinen oder großzügigen Räumen dargeboten. Auch die Schlafzimmer wurden entsprechend der Beweglichkeit von Personen gezeigt.



Ein weiterer Teil befasste sich fast ausschließlich mit Hilfsmitteln beim Gehen (alle möglichen Arten von Rollatoren und sogar ein Spazierstock mit GPS-Sender), beim Schlafengehen mit automatischen Positionsbestimmungen, speziell für Schwerkranken oder stark mobilitätseingeschränkte Personen auch mit Betteinstiegs- und Legehilfen, beim Treppensteigen Hilfe mit Treppenaufzügen auf engstem Platz etc.

Man hat die Möglichkeit, diese Ausstellung zu besuchen, wenn man der GGT eine Anfrage stellt unter der Telefonnummer 02371-9595-0. Alternativ kann man sich im Internet ein Bild von dem Sortiment machen in dem Ausstellungskatalog unter

[www.komfort-und-qualitaet.de](http://www.komfort-und-qualitaet.de) oder auch

[www.virtuellemesse.com/wirueberuns/netzkatalog.php](http://www.virtuellemesse.com/wirueberuns/netzkatalog.php)

Das Ganze stellt eine große Hilfe für Haushalte für alle Altersklassen dar.

## Vorsicht vor Betrügern am Telefon!

Zur Zeit werden in einzelnen Gegenden NRWs wieder viele Senioren mit einer Flut von eigenartigen Telefonaten überflutet. Da geht es um den sogenannten Enkeltrick, bei dem ein Anruf (meistens in sehr gutem Deutsch) einer Person, männlich oder weiblich, erfolgt und sich mit der Frage „Rate mal wer hier am Telefon ist!“ vorstellt. „Ich bin doch dein Lieblingsneffe...“ (oder „Enkelin“ oder, oder, oder). Wenn das Opfer dann einen Namen nennt, folgt dann im weiteren Gespräch, dass er oder sie gerade in finanzieller Notlage stecke, und er/sie schmeichelt sich während des Gesprächs ein. Man solle ihm doch bitte helfen, er käme selbst vorbei, um Geld abzuholen oder schicke einen „guten Freund“, da er/sie gerade nicht die Zeit habe, vorbeizukommen. Die Polizei rät, sofort einzuhängen, wenn etwas suspekt erscheint.



Bloß nicht auf den Enkeltrick reinfallen!

Foto: Stefan Gruber [www.touristikfoto.com](http://www.touristikfoto.com)

(In der Realität würde im Normalfall sicherlich ein Enkel oder Neffe eine verwandte Person wie Tante, Onkel oder Großeltern persönlich aufsuchen.) Wenn man aber trotzdem dann schon einen Termin ausgemacht haben sollte, ist sofort die Polizei über die Notrufnummer 110 zu benachrichtigen, dann kommt sofortige Hilfe.

Es wurde mir von der Polizei bestätigt, dass in letzter Zeit tatsächlich viele ältere Personen um viel Geld betrogen worden sind. Manchmal haben aufmerksame Bankangestellte

schon bei plötzlichem Abheben von größeren Geldbeträgen Lunte gerochen und das Ganze verhindern können. Also gerade am Telefon keine Auskünfte über Vermögen etc. geben.

Der häufig genutzte zweite Trick ist ein Anruf, sogar mit der im Display erscheinenden Nummer der Polizei, in dem der Anrufer behauptet, eine Diebesbande sei den Informationen und dem Wissen nach in dem Wohngebiet unterwegs, und die Polizei wolle die Bewohner davor schützen und ihnen Hilfe geben. Man solle doch Schmuck und Bargeld zur Sicherheit dem ins Haus kommenden Polizisten übergeben, der es dann auf die Bank in einen sicheren Safe bringen werde.

Es könne sogar sein, dass zwei uniformierte „Polizisten“ an der Tür erschienen, die dasselbe erzählten, so habe ich es von der Polizei erfahren. Vorsicht bei solchen Fallen. Wir können nur hoffen, dass man in dem Augenblick daran denkt, ob es überhaupt wahr sein kann, denn dieser zweite Sachverhalt würde niemals von einer Polizeistelle ausgehen!

## **Handystrahlung – gefährlich oder nicht?**

Ein anderes Thema, das für persönliche Unsicherheit sorgt, betrifft ein ganz anderes Gebiet: Über die Strahlenbelastung, die von Handys ausgeht, wird viel erzählt.

Gerade jetzt beim Aufbau der 5G-Netze ist die Diskussion wieder entflammt. Der neueste, auch mit Tierversuchen unterlegte Forschungsstand ist, dass kaum ein Grund zur Sorge bestehe. Man sollte trotz allem bei bestimmten Gegebenheiten vorsichtig sein, weil Handys und Smartphones ihre Sendeleistung den Leistungen der Mobilfunknetze anpassen, d.h. wird das Mobilfunknetz schwächer, desto stärker versuchen die Geräte zu funkeln. Man solle deshalb vorsichtshalber bei schlechtem Empfang im Zug, oder Autos ohne Außenantenne das Telefonieren in solchen Gebieten vermeiden. Am besten sei, nicht das Handy am Ohr zu halten, sondern über ein Headset zu telefonieren oder noch besser über eine Freisprechanlage, die heute nicht mehr teuer ist und in jedem Auto als tragbare Variante zu benutzen ist.

Trotzdem viel Vergnügen bei der Benutzung Ihrer Smartphones und Handys oder mobilen Telefone.

*Konrad Dahlmann*