



Aus dem Inhalt

- Jüdische Spuren im Westmünsterland
- Advent und Weihnachten in Borkenwirth
- Veranstaltungen in der Region

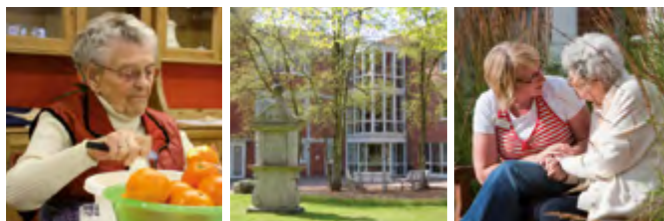
Dezember 2014/Januar 2015

blickpunkt

***Magazin zur Kultur, Geschichte und
Freizeit im Westmünsterland***



STIFTUNG ZU DEN HEILIGEN FABIAN UND SEBASTIAN
lebenswertes Leben – würdevolles Alter



Wir freuen uns darüber,
mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.



Stiftung zu den Heiligen Fabian und Sebastian
Schöppinger Str. 10
48720 Rosendahl-Osterwick
Tel. 02547 / 78-0
info@altenhilfe-rosendahl.de
www.altenhilfe-rosendahl.de

Schnarchen ist nicht nur störend, sondern auch ungesund!

Schnarchen entsteht dadurch, dass sich der Atemweg im Rachen verengt, wenn Muskeln und Gewebe entspannt sind. Dann flattern die Gewebe der Rachenwand im Luftstrom, wodurch das Schnarchgeräusch entsteht. In schlimmen Fällen kann es sogar zu Atemaussetzern führen, was zur Folge hat, dass der erholsame Tiefschlaf unterbrochen wird.



Dr. Trabert

Oft wird dann eine Überdruckbeatmung mit Atemmasken empfohlen. **In der Mehrheit der Fälle kann jedoch durch Zahnschienen das Zurücksinken des Unterkiefers und damit die Atemwegsverlegung verhindert werden. Das Schnarchen hat ein Ende!**

Schnarchen Sie oder Ihr Partner? Sprechen Sie mit uns!



Dr. Detlef Trabert

Praxis für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Ignatiusstraße 10 · 46342 Velen
Tel. (0 28 63) 9 21 27 · www.zahnarzt-velen.de

IMMOBILIEN, DAS IST UNSERE SACHE, denn Immobilien wissen wir zu schätzen!

1973–2014 SEIT 41 JAHREN KOMPETENT AUF DEM COESFELDER IMMOBILIENMARKT

Ihr Partner für
COESFELDER IMMOBILIEN bei:

- Verkauf Ihrer Immobilie
- Vermietung Ihrer Wohnung bzw. Ihres Einfamilienhauses

WIR BIETEN AN:

Bei Verkauf Ihrer Immobilie sind wir bei der Suche eines geeigneten Mietobjekts kostenfrei behilflich.



**IMMOBILIEN
HELLING**
COEmpetent seit 1973

VERKAUF UND VERMIETUNG

Lambertiplatz 2 · Coesfeld · Telefon 0 25 41/45 09
info@immobilien-helling.de
www.immobilien-helling.de

Wir danken
allen
Inserenten
für die
freundliche
Unterstützung!

INHALT

VORWORT

5

LESERBRIEFE

6

GESCHICHTE UND GESCHICHTLICHES

Jüdische Spuren im Westmünsterland
Eine fast verlorene Geschichte

8

ZUKÜNFTIGES

Religiöse Vielfalt als Chance – Religionswelten

18

BRAUCHTUM

Advent und Weihnachten in Borkenwirthe
Wie ich als Kind den kalten Dezembermonat erlebt habe

24

GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT

Der verkannte Helfer
aus dem Apothekenschrank der Natur

32

VERANSTALTUNGEN

im Dezember 2014 und im Januar 2015

34





VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Hamit«, so betitelte der Schriftsteller Walter Kempowski eines seiner veröffentlichten Tagebücher. Hamit – dieser Begriff stammt aus dem Erzgebirge und bedeutet *Heimat*. Kempowski, berühmt geworden durch seine Romane der Deutschen Chronik sowie durch die »Echolot«-Reihe, fühlte sich zeit seines Lebens seiner *Hamit* Rostock, die er nach seiner Haft als politischer Häftling in Bautzen verlassen musste, eng verbunden.

Der »Heimat«-Begriff beschreibt ein tiefes inneres Gefühl, und doch fällt es schwer, ihn in Worte zu fassen. Vielleicht treffen die folgenden Zeilen aus Heines »Wintermärchen« am ehesten zu:

*Und als ich die deutsche Sprache
vernahm,
Da ward mir seltsam zumute;
Ich meinte nicht anders, als ob das
Herz
Recht angenehm verblute.*

Den Verlust der Heimat empfinden sehr viele Menschen, die dies durchlebt haben, als einschneidend. Weltweit waren 2013 über 52 Millionen Menschen auf der Flucht vor Unterdrückung, Verfolgung und Krieg. Auch wir im

Westmünsterland haben damit Erfahrungen gemacht. Man denke an die zahllosen Vertriebenen aus den ehemaligen Ostgebieten des Deutschen Reiches, die mit spärlichem Hab und Gut hier ankamen und sich langsam eine neue Heimat aufbauen mussten. Und auch heute kommen Tag für Tag Menschen aus fernen Ländern auf der Suche nach Schutz und einem besseren Leben zu uns.

Mit der Machtergreifung der Nationalsozialisten begann auch für viele jüdische Bürger im Westmünsterland der Verlust ihrer Heimat. Manche hatten Glück und schafften es, den Einflussbereich des Schreckensregimes rechtzeitig zu verlassen, doch für viele von ihnen endete der Weg in den Krematorien der Konzentrationslager.

In dieser Ausgabe begeben wir uns auf die Spurensuche der jüdischen Geschichte im Westmünsterland und stellen Ihnen eine Besonderheit vor: ein erhaltenes jüdisches Ritualbad aus dem 17. Jahrhundert.

Unser Gastautor Dr. Robert Kemper blickt in seinem Beitrag zurück in die Advents- und Weihnachtszeit in den 1950er-Jahren und nimmt uns mit auf diese wundervolle Zeitreise nach Borkenwirthe.

Schließlich wagen wir den Blick in die Zukunft. Unsere Heimat unterliegt einem Prozess des Wandels. Menschen aus allen Teilen der Welt kommen zu uns. Sie wollen mit und unter uns leben. In Borken-Gemen wurde nun ein Projekt initiiert, das sich damit beschäftigt, wie das Zusammenleben in unserer ländlichen Region unter den Bedingungen religiöser und kultureller Vielfalt gestaltet werden kann. Dazu soll die einmalige historische Architektur der »Gemener Freiheit« Inspiration und zukünftige Nutzung bieten.

Damit neigt sich das Jahr 2014 seinem Ende entgegen. Für das kommende Jahr planen wir eine ganz besondere Serie, in der wir Ihnen die Orte der »blickpunkt«-Region auf eine für Sie vielleicht bislang unbekannte Art und Weise vorstellen werden. Jede Ausgabe soll zu einer Hommage an unsere Heimatorte werden.

Bis dahin wünscht Ihnen das Team des »blickpunkts« ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Christian Damhus

Christian Damhus



Leserbriefe

Unsere Redaktion erreichen immer wieder Leserbriefe, in denen Sie, liebe Leserinnen und Leser, uns Ihre positiven Reaktionen zum »blickpunkt« mitteilen. Wenn auch Sie uns Ihre Meinung zu unserem Magazin sagen möchten, schicken Sie entweder eine E-Mail an die redaktion_blickpunkt@t-online.de oder per Post an die **Typographische Werkstatt & Verlag Stegemann, Fleigenkamp 3, 48249 Dülmen.**



Leserbrief 1

Hallo, Herr Damhus, ich habe gestern den »blickpunkt« in die Finger bekommen: sehr schön gemacht. Abends tagte unser Presbyterium, in dem ich gleich die Broschüren verteilt habe – unsere Leitungsleute haben sich ebenfalls sehr gefreut.

Mit dieser Broschüre ist Ihnen etwas Großartiges gelungen und – natürlich! – gefällt mir sehr die Gesamtaufmachung und Darstellung unserer Kirche in Wort und Bild.

*Also: prima Arbeit, prima Ergebnis – Sie haben es drauf!
Lieben Gruß, Lothar Sander*

Leserbrief 2

Sehr geehrter Herr Damhus, welch schönes Titelblatt zum blättrigen Herbst und wohligerwarmes Vorwort im »blickpunkt« auf meinem Küchentisch. Vielen herzlichen Dank für das gelungene, klar und ruhig gestaltete Heft zum schönen Münsterland und seinem Christentum! – herrlich in der Saga bezugnehmend. Mit diesen Bildern kann nun die kalte Jahreszeit begrüßt werden.

*Mit lieben Grüßen aus dem Stiftdorf Nottuln
Klausnerin Sabine Feldmann
Steinmetzmeisterin*

**Ansichten des
Ludgerus-Domes
zu Billerbeck**



KAPITEL 1

GESCHICHTE UND GESCHICHTLICHES

Jüdische Spuren im Westmünsterland

Eine fast verlorene Geschichte

Die Wurzeln des jüdischen Lebensbaumes im Münsterland, dessen fruchttragende Äste mit der Machtergreifung der Nationalsozialisten 1933 binnen weniger Jahre unwiederbringlich zerstört worden sind, reichen zurück bis in die Zeit des Hochmittelalters.

Für Coesfeld und Borken führen Quellen die Anwesenheit jüdischer Bürger bereits für das ausgehende 13. bzw. für die zweite Hälfte des 14. Jahrhunderts auf. In zahlreichen weiteren Orten unserer Heimatregion lebten einst jüdische Familien – so in Reken, Osterwick, Velen, Nottuln, Darfeld oder Legden.

Es ist eine ebenso lange wie schwierige Geschichte – eine Geschichte der Integration und des Zusammenlebens wie auch der Vorurteile und Pogrome. Diese Geschichte erzählt zugleich für Gegenwart und Zukunft von den

Möglichkeiten und Hindernissen interreligiösen und interkulturellen Zusammenlebens, mit denen sich unsere Gesellschaft konfrontiert sieht.

Die jüdischen Gemeinden waren vor der Machtergreifung der Nationalsozialisten gut in die Gesellschaft integriert. Hiervon zeugen die Biografien zahlreicher Mitbürger, wie z.B. des Gemener Bürgers Oskar Löwenstein, der als erfolgreicher Textilhändler nicht nur für den Bau der neuen Gemener Synagoge mitverantwortlich war, sondern auch Verantwortung in zahlreichen lokalen Vereinen übernommen hatte und von 1895 bis 1918 in der Gemener Verwaltung tätig war.

Ihre Verbundenheit mit der deutschen Gesellschaft und Kultur drückten die jüdischen Gemeinden zu den verschiedensten Gelegenheiten aus. So ist aus Biller-

beck überliefert, dass zum 1100-jährigen Todestag des heiligen Ludgerus die jüdische Gemeinde ein bemaltes Schild aufgehängt habe mit der Aufschrift: »Wir haben zwar eine and're Religion, doch ehren wir diese so große Person!«

Ähnliches ist aus Gemen überliefert. Als dort am 18. August 1912 die neue Synagoge eingeweiht wurde, brachten die übrigen Gemener Bürger ihre Verbundenheit mit der jüdischen Gemeinschaft zum Ausdruck und beflaggten und schmückten ihre Häuser anlässlich der Feier. In der Synagoge selbst fand sich an einer Wand ein Segensspruch für den Kaiser.

Spuren jüdischer Geschichte finden sich noch an so manchen Plätzen. Sie legen Zeugnis von einer Gemeinschaft ab, die es heute im westlichen Münsterland

nicht mehr gibt. Ihre »steinernen Spuren« ermahnen uns dazu, Intoleranz und Ausgrenzung mutig entgegenzutreten. Beeindruckende Zeugnisse dieser Vergangenheit sind oft auch die jüdischen Friedhöfe.

In vielen Orten, z. B. in Borken, Gemen und Groß Reken, standen

einst Synagogen – sie wurden in der Reichspogromnacht vom 9. auf den 10. November 1938 oder im Zweiten Weltkrieg zerstört. Lediglich in Coesfeld ist das Gebäude der ehemaligen Synagoge erhalten geblieben und findet heute als Standesamt Verwendung.

Der jüdische Friedhof in Legden – er wurde in der Zeit von 1742 bis 1927 genutzt



Gebäude der ehemaligen jüdischen Synagoge in Coesfeld – sie wurde um 1810 erbaut



Das Haus der Familie Stein in der Münsterstraße in Billerbeck

In anderen Orten mit einer kleineren jüdischen Gemeinde wurden anstelle von Synagogen in privaten Häusern Beträume errichtet – so zum Beispiel in Billerbeck in der Münsterstraße 2, dem ehemaligen Haus Stein-Bendix. Obgleich der Betraum in der Form eines Kellergewölbes noch erhalten ist, wird er heute anderweitig verwendet und kann derzeit nicht besichtigt werden.

In Gemen jedoch hat sich ein Zeugnis jüdischer Geschichte erhalten, das für das westliche Münsterland einmalig und auch für Westfalen nur ein weiteres Mal dokumentiert ist: ein historisches Tauchbecken, eine sogenannte Mikwe – oder um es präziser zu fassen: eine Kellermikwe. Erhalten



ist dieses Zeugnis im Haus in der Neustraße 5, das heute den Friseursalon Rohring beheimatet. Es handelte sich hierbei um das Haus der Kaufmannsfamilie Löwenstein.

Auch in Gemen reichten die Wurzeln der Gemeinde weit zurück – und zwar bis in die Mitte des 16. Jahrhunderts. Verantwortlich hierfür war Jobst II. Graf von Holstein-Schaumburg, der zu dieser Zeit über Gemen herrschte und die Ansiedlung jüdischer Bürger, die anderenorts der Verfolgung ausgesetzt waren, förderte. Dahinter verbarg sich jedoch vorrangig das ökonomische Kalkül, sich höhere Einnahmen zu ver-

schaffen, um die finanzielle Situation Gemen zu verbessern.

Seit Anfang des 19. Jahrhunderts hielt die jüdische Gemeinde im Haus Löwenstein ihre Gottesdienste in einem »Betraum« ab. Auch die Mitglieder der umliegenden Gemeinden Weseke, Ramsdorf und Velen kamen nach Gemen, um dort zu beten.

Bis zu 28 Familien beteten und berieten sich in diesem Raum, in dem nicht nur Gottesdienste abgehalten wurden, sondern auch Versammlungen stattfanden und Gemeindeangelegenheiten geregelt wurden. »In der jüngeren Vergangenheit wurden gelegentlich auch Konzerte mit jüdischer



Musik abgehalten«, erklärt Berno Rohring, Inhaber der Villa Löwenstein.

Nach dem schweren Brand im Jahre 1864, der zur Zerstörung weiter Teile der Gemener Freiheit führte, musste das Haus Löwen-

stein fast vollständig neu errichtet werden. Dies war auch der Anlass, um im hinteren Bereich zum »Holzplatz« einen eigenständigen Synagogenbau zu errichten. Im Laufe der Zeit erwies er sich jedoch als nicht mehr ausreichend

für die Wünsche der jüdischen Gemeinde.

Am 15. April 1912 erfolgte daher die Grundsteinlegung für die neue Synagoge. Der Gemener Standesherr, Friedrich Graf von Landsberg-Velen, hatte zuvor der

Ehemalige Synagoge in Gemen an der Ahauser Straße (mit freundlicher Genehmigung des Heimatvereins Gemen)



Blick aus dem Vorraum in den Raum mit der Mikwe

jüdischen Gemeinde ein Grundstück zum Bau der neuen Synagoge gegen einen geringen Pachtzins auf 99 Jahre zur Verfügung gestellt. Bereits am 18. August desselben Jahres konnte das neue Gotteshaus feierlich geweiht werden.

Während die Gemener Synagoge bereits in der Reichspogromnacht ein Opfer der Flammen geworden war, ist das Haus in der Neustraße 5 weitgehend erhalten geblieben. Es ist nicht gänzlich zu klären, wie alt das sich in seinem

Keller befindliche jüdische Ritualbecken tatsächlich ist. »Vermutlich stammt es aus der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts – 1660«, erklärt Berno Rohring, heutiger Besitzer des Hauses.

Die historische Mikwe befindet sich in einem Keller mit Tonnengewölbe. Der Zugang gestaltet sich etwas schwierig und verlangt ein wenig körperliche Gelenkigkeit, da der Eingang aufgrund von Umbauten der »Upkammer« schmal ist. Eine kleine Leiter führt hinab in das Tunnelgewölbe.



»In der Vergangenheit haben immer wieder Schulklassen und interessierte Personen die Mikwe besucht«, führt Rohring an.

Hat man die Hürde des Einstiegs genommen, steht man mit beiden Beinen in einer anderen Welt. Hier ist man von Geschichte umgeben. Das kleine Tonnengewölbe ist gut belichtet. Es wird von zwei Räumen gebildet, ist eng und nichts für Menschen, die unter Klaustrophobie leiden. Hoch sind die Räume nicht. Doch die Menschen waren in früheren Zeiten auch nicht so groß.

Über den ersten Raum weiß Berno Rohring Unheimliches zu berichten. Demnach hat eine seherisch begabte Frau ihm erzählt,

Es gibt in Deutschland ungefähr 400 Mikwen. Zu den bekanntesten hochmittelalterlichen jüdischen Tauchbädern gehört jenes in Köln, das aus dem Jahre 1170 stammt. Die Mikwe in Gemen ist eine sogenannte »Kellermikwe« – sie wird vom Grundwasser gespeist.

Wörtlich übersetzt bedeutet das Wort »Wasseransammlung«. Im übertragenen Sinne steht es für das Tauchbad, das zur Befreiung von ritueller Unreinheit dient. Diese rituelle Reinigung, bei der die Person vollständig unter Wasser taucht, wird z. B. dann vollzogen, wenn sie in Kontakt mit einem Toten gekommen ist, nach der Menstruation oder der Geburt eines Kindes, vor dem Sabbat oder dem Versöhnungstag Jom Kippur.

Die Person darf nichts Körperfremdes an sich haben, wenn sie in das reinigende Wasser untertaucht. Schmuck, Lippenstift, Nagellack etc. sind währenddessen tabu.

Das zur rituellen Reinigung benötigte Wasser muss »lebendiges«, fließendes Wasser sein. Es kann sich dabei um Grund-, Quell- oder gesammeltes Regenwasser handeln.

sie habe zwei tote Kinder in diesem Raum gesehen. Er hält es für möglich, dass in diesem Vorraum auch die Verstorbenen eine Zeit lang aufbewahrt worden sind.

Die Gewölbe des zweiräumigen Kellers sind aus Backstein gemauert. Die Wände sind weiß getüncht, an einigen Stellen schimmert es bläulich. Wenige Schritte weiter – und man steht im zweiten Raum. Hier findet sich die Mikwe, 1,20 m tief in die Erde eingelassen und noch immer vom Grundwasser gespeist, als würde sie warten.

Links befindet sich eine Art steinernes Podest, das vermutlich als Sitzbank benutzt worden ist. Gegenüber steht ein weiteres Podest, auf dem Berno Rohring vor langer Zeit einen neunarmigen Chanukkaleuchter symbolträchtig platziert hat. Zwischen beiden Podesten befindet sich das rituelle Tauchbad.

»Die Mikwe wird durch das Grundwasser hier gespeist«, weiß Rohring zu berichten. Das Grundwasser stand in Gemen, das in einer sehr sumpfigen Landschaft lag, stets hoch. Wahrscheinlich

Die Mikwe – wann genau sie gebaut worden ist, wird wohl nicht zu klären sein. Vermutlich reichen die Wurzeln zurück bis in das 17. Jahrhundert.



hat man deshalb an dieser Stelle ganz bewusst ein Haus mit Keller errichtet, da die Mikwe nur durch »lebendiges« Wasser gespeist werden darf.

Doch wie kamen die Menschen in das Tauchbad? Vielleicht über eine heute nicht mehr erhaltene Holzleiter? Rohring hat eine alternative Theorie: Nach dieser wurden die Menschen über eine Art Seilzug in die Mikwe gelassen und nach der rituellen Reinigung wieder herausgezogen. Hiervon zeuge noch eine vorhandene Halterung.

Das Wasser einer Mikwe muss rein sein. Es darf durch nichts verunreinigt werden. So darf auch kein Wasser zur Mikwe transportiert und hinzugegeben werden. Im Winter muss es bitterlich kalt gewesen sein. Allerdings durfte später, so zeigen Belege, warmes Wasser unter Einhaltung strenger Regeln hinzugegeben werden.

An der Außenmauer befindet sich ein nach Westen ausgerichtetes altes Fensterchen. Alles in diesem Raum hat seine Funktion. So auch dieses Fenster, denn erst wenn die Sonne im Fenster nicht mehr sichtbar war und es draußen dunkelte, war es gestattet, das Bad zu benutzen.

Zum Schluss erzählt Berno Rohring noch eine kleine Anekdote über das Medaillon der Henrietta Löwenstein. Er erklärt, dass kurz vor der Deportation viele jüdische Bewohner kleinere Gegenstände

in Türen oder Fenstern hinterließen, um auf ihre Familien hinzuweisen. Lange Zeit habe man nach einer solchen Spur auch in der Villa Löwenstein gesucht, doch nie etwas gefunden. Erst nach einem Einbruch im Jahre 2004, bei dem das Türschloss beschädigt worden war und ausgewechselt werden musste, fand man in eben diesem

ein goldenes Medaillon, das »Tante Jettchen«, so wurde sie von vielen Gemeinern genannt, zeigte. Im Februar 2013 konnte es an eine Nachfahrin der Familie übergeben werden.

Wir danken Berno Rohring für die freundliche Unterstützung und Bereitstellung von Informationen.



Berno Rohring vor seinem Haus

Benutzte Quelle:
»Zersplitterte Sterne. Erinnerungen an jüdische Familien in Billerbeck und ihre Zeit«, von Veronika Meyer-Ravenstein, Dülmen 2002

Eine Besichtigung der Mikwe ist nach vorheriger telefonischer Absprache unter der Nummer 028 61/47 11 möglich.

Ihr Unternehmen im »blickpunkt« unserer Leser



12.000er Auflage, über 350 Verteilerstellen in 9 Orten!

Nutzen Sie unser qualitativ hochwertiges Magazin zur Gewinnung neuer Kunden! Ich berate Sie gerne.

Christian Damhus

Telefon: 01 70/2 00 12 23 oder 0 25 66/90 91 94

E-Mail: redaktion_blickpunkt@t-online.de

Impressum

Herausgeber und Herstellung:
Typographische Werkstatt & Verlag Stegemann
Fleigenkamp 3, 48249 Dülmen
Telefon (0 25 94) 89 01 11
Telefax (0 25 94) 89 01 12
Mail: typo-stegemann@onlinehome.de

Redaktion und Anzeigen:
Christian Damhus
Telefon (0 25 66) 90 91 94
Mail: redaktion_blickpunkt@t-online.de
Internet: www.blickpunkt-westmünsterland.de

V. i. S. d. P.: Norbert Stegemann

Mit größter Sorgfalt recherchierten wir die im »blickpunkt« aufgeführten Informationen und Angaben. Diese wurden – sofern nicht explizit anders angegeben – den Internetseiten der jeweiligen Akteure entnommen und von uns aufbereitet. Für etwaige im »blickpunkt« auftretende Fehler können Autor, Redaktion und Verlag keine Verantwortung und daraus folgende oder sonstige Haftung übernehmen. Die Nutzung des »blickpunkts« ersetzt nicht die kompetente Fachberatung bei entsprechenden Anbietern und Dienstleistern.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung

außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelbild:
Innenansicht der kath. Pfarrkirche St. Marien in Borken-Gemen

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinung: Dezember 2014/Januar 2015

Ihre Gesundheit auf dem Prüfstand

Zu wissen, wie es um Ihren aktuellen Gesundheitszustand bestellt ist, ist der erste Schritt, um Erkrankungen vorzubeugen, individuelle Trainingsprogramme zu erstellen und somit den eigenen Fitnesszustand nachhaltig zu verbessern. Hierzu bietet das **»Institut für Präventivmedizin, Impuls Velen«** das Verfahren der **»Ist-Analyse«** an. Dieses Verfahren besteht aus verschiedenen präventivmedizinischen Maßnahmen, die die Funktionen der Organe und Muskeln des menschlichen Körpers auf den Prüfstand stellen. Die ganzheitliche **»Ist-Analyse«** baut auf verschiedenen Untersuchungen auf.

Die **Messung der Körperzusammensetzung** ist Aufgabe der **»Bioelektrischen Impedanzanalyse«** (BIA). Mit einem konstanten Wechselstrom-Signal wird der Widerstand des Körpers gemessen und so Daten über die Muskel- und Organzellmasse, Körperwasser und -fett gewonnen. Die BIA ist hervorragend geeignet, um Aussagen über das optimale Körpergewicht, den aktuellen Trainingszustand der Muskelmasse sowie zum Verlauf einer Gewichtsabnahme treffen zu können.

Ungleichgewichten, sogenannten **»Dysbalancen«** zwischen **Bauch- und Rückenmuskulatur,**

sowie insgesamt zu schwachen Muskulaturbereichen kommt die MTS-Kraftmessung auf die Spur. Rückenbeschwerden oder Kraftdefizite können dann gezielt ausgeglichen werden. Ebenfalls der Bekämpfung von Rückenschmerzen und der Gewinnung von Beweglichkeit dient die **»MediMouse«**, mit der die **Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule** computerunterstützt dargestellt werden kann.

Die **Bestimmung des idealen Trainingspulses** zur Optimierung der weiteren Trainingsgestaltung und zu Aussagen über die Leistungsfähigkeit wird während des **»submaximalen Ausdauertests«** (IPN-Test) ermöglicht. Hierzu wird vorab anhand verschiedener Patientendaten ein **»Zielpuls«** bestimmt. Auf einem Fahrradergometer so lange trainierend, bis der vorher festgelegte **»Zielpuls«** erreicht ist, wird der Teilnehmer unterschiedlichen Belastungsstufen ausgesetzt. Die somit gewonnenen Daten zur gefahrenen Leistung ermöglichen präzise Aussagen zur Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit.

Die **Flexibilität des Herz-Kreislauf-Systems** steht im Mittelpunkt der **»Cardioscan-Messung«**. Es handelt sich hierbei um eine Form der Elektrokardiografie (EKG). Der Mensch

ist im Alltag oftmals mit belastenden Stresssituationen konfrontiert. Es ist daher wichtig zu messen, wie gut das Herz mit diesen Belastungen umgehen kann. Mit Hilfe der Cardioscanmessung besteht die Möglichkeit, die individuelle Herzfrequenzvariabilität und somit die Stressbelastbarkeit zu messen. Zugleich bietet diese Messung die Möglichkeit, bei auffindbaren Unregelmäßigkeiten umgehend handeln zu können.

Das **individuelle Herzinfarktrisiko** wird durch den **»Procam-Test«** ermittelt. Unter Berücksichtigung medizinischer Indikatoren sowie biografischer Merkmale wie Alter, Lebensgewohnheiten und familiäre Vorbelastung, ist es möglich, das Herzinfarktrisiko für die nächsten zehn Jahre zu ermitteln.

Schließlich stellt eine **umfassende Labordiagnostik**, bei der u. a. Tumormarker, Spurenelemente sowie das Lipoprotein A, ein Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle, bestimmt werden, ein weiteres Element der **»Ist-Analyse«** dar.

Nutzen Sie die **»Impulse zur Gesunderhaltung«** und erfahren Sie mehr über die **»Ist-Analyse«** sowie das weitere präventivmedizinische Leistungsspektrum vom **»Impuls Velen«**.

Impuls Präventivmedizin – Vorsprung durch Gesundheit!

Vorsorge zu Hause und im Betrieb

Basis Check

mit zahlreichen ärztlichen Untersuchungen: Ultraschall des Herzens und der Schilddrüse, Doppler-Sonographie der Halsgefäße, Herz-Kreislauf-Test (Spiroergometrie), umfangreiche Blutuntersuchung, Wirbelsäulenanalyse etc.

Optionale Zusatzuntersuchungen

z. B. Knochendichtemessung, Coloskopie, Gastroskopie

Sport Check

Gesundheitscheck im Hinblick auf das Erreichen sportlicher Ziele (für Leistungsgenossen wie für Freizeitsportler), u. a. mittels der sogenannten Spiroergometrie-Untersuchung



Religiöse Vielfalt als Chance – Religionswelten

Das Miteinander verschiedener Religionen prägt das Gesicht unserer Region seit dem Mittelalter. Dieses Miteinander war nicht immer frei von Spannungen und kriegerischen Auseinandersetzungen. Doch es war auch stets eine Bereicherung in kultureller wie in sozialer Hinsicht.

Globalisierung und Zuwanderung prägen jetzt und in Zukunft das Gesicht des Westmünsterlandes. Menschen aus den verschiedensten Regionen dieser Welt kommen zu uns, um sich hier ein neues Leben aufzubauen. Manche flüchten vor Unterdrückung, Verfolgung und Krieg aus ihrer Heimat – andere werden gezielt in Zeiten eines Mangels an Arbeitskräften zu uns geholt.

Wie wird sich diese Zuwanderung von Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen auf unsere westmünsterländische Heimat auswirken? Wie werden sich Zusammenleben und Lebensumwelt

verändern? Welchen Herausforderungen sehen wir uns in der Zukunft ausgesetzt? Welche Gemeinschaften prägen zukünftig das Zusammenleben in den Städten und Orten unserer Heimat?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Projekt »Religionswelten«. Es ist in Gemen beheimatet und steht im Zusammenhang mit der **REGIONALE 2016**.

Warum Gemen? Dieser heutige Stadtteil Borkens mit seinen etwas über 7200 Einwohnern besticht nicht nur durch einen attraktiven, historischen Innenort, sondern durch die Symbiose aus besagter, lobenswert erhaltener Architektur auf der einen und seiner historisch verbürgten Religionsvielfalt auf der anderen Seite. Während seiner langen Geschichte stand Gemen ganz im Zeichen des Zusammenlebens von Katholiken, Protestanten und der jüdischen Gemeinde.

Ausgangspunkt für diese gelebte Form der Toleranz war



Zugang zur Jugendburg Gemen von der Gemener Freiheit aus

die Herrschaft Gemen. Sie residierte einst auf der gleichnamigen Wasserburg und widersetzte sich sämtlichen Bestrebungen der Münsteraner Fürstbischöfe, das Gebiet Gemen in Besitz zu nehmen. Somit behielt Gemen stets seine Reichsunmittelbarkeit, d. h. die Herrschaft war unmittelbar dem Kaiser untergeben.

Ausdruck der religiösen Toleranz und Bestandteil des Projekts »Religionswelten« sind verschiedene Bauwerke, die den histori-

schen Ortskern bilden. Hierzu gehört die Schlossanlage mit der imposanten Wasserburg. Sie dient bereits heute durch die bischöfliche Nutzung im Sinne einer Jugendburg u. a. religiös-pädagogischen Zielen.

Ausdruck dieser interreligiösen Geschichte ist auch die evangelische Johanniskirche aus dem Jahre 1706. Sie steht in unmittelbarer Nachbarschaft zur Burg Gemen und ist heute die gemeinsame Kirche für die unierte Gemeinde.

Hinter der Burg gelegen, findet sich der »Sternbusch«. Diese Waldanlage wurde um 1730 nach französischem Vorbild angelegt und war ursprünglich eine breite, vierreihige Allee, an der westlich ein 170 x 200 Meter großer Park angeschlossen war.

Von der einst prachtvollen Anlage, in der sich acht Wege sternförmig kreuzten und in deren Mittelpunkt sich ein zweigeschossiges Lusthaus befand, ist heute wenig erhalten geblieben. Statt-

Die evangelische Johanniskirche ist neben der Villa Löwenstein ein weiteres Zeugnis der religiösen Vielfalt in Gemen.



dessen beherbergt der »Sternbusch« ein Vogelschutzgebiet.

Im Rahmen des Projekts ist angedacht, den »Sternbusch« und seine Umgebung, insbesondere die einstige Allee, neu zu gestalten und Begegnungsorte im Wald zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht dabei die Auseinandersetzung über das Verhältnis von Mensch und Natur im Spiegel unterschiedlicher Religionen und Glaubensrichtungen. Auch der

Klostergarten soll dementsprechend Verwendung finden.

Ein besonderes Kleinod der Gemener Freiheit (vgl. hierzu unseren Beitrag in der Ausgabe über den Radweg »Bocholter Aa«) ist die Marienkirche nebst Kloster. Die Kirche, in der während der Adventszeit eine über die Grenzen der Region bekannte und gerühmte Krippe aufgebaut ist, wurde zwischen 1705 und 1708 errichtet. Rund zehn Jahre später folgte

das Franziskanerkloster, doch erst 1756 war der gesamte Bau im barocken Baustil vollendet. In den Räumen des ehemaligen Franziskanerklosters soll zukünftig das »Centrum für Religionen« untergebracht werden. Den Plänen nach soll es sich hierbei um eine konfessionell und politisch unabhängige Bildungs- und Begegnungseinrichtung handeln, die sich zahlreichen, verschiedenen Aufgaben widmet. Zu diesen

Regionale 2016

Die gemeinsame Suche nach neuen Wegen in die Zukunft ist das erklärte Ziel des Projekts »Regionale 2016«. An ihm beteiligen sich die Kreise Borken und Coesfeld, die Kommunen Dorsten und Haltern am See, Hamminkeln, Hünxe, Schermbeck, Selm sowie Werne. Dabei stehen Projekte rund um die Zukunftsfähigkeit der Region im Mittelpunkt. Themen sind dabei u. a. die Lebensbedingungen einer älter werdenden Gesellschaft, kulturelle und religiöse Vielfalt und die Zukunft von Arbeit und Leben in unserer Region. Weitere Informationen zu den verschiedenen Projekten können Sie hier erhalten: www.regionale2016.de



gehören Vortragsreihen, universitäre Veranstaltungen und Tagungen. Darüber hinaus soll es zur Schaffung einer »Willkommenskultur« für Menschen aus den verschiedensten Kulturkreisen dienen. Das »Centrum für Religionen«

wird somit ein Ort zum Studium und kulturellen, politischen sowie interreligiösen Dialog.

Das zukünftige Miteinander der Menschen im Westmünsterland wird geprägt sein durch kulturelle und religiöse Vielfalt.

Betrachten wir die Geschichte unserer Heimat näher, ist dies nichts wirklich Neues. Das Recht auf Freizügigkeit, das der europäische Integrationsprozess den Bürgern der Mitgliedsstaaten gewährt, führt heute zu einem wachsenden Migrationsprozess in Richtung Deutschland.

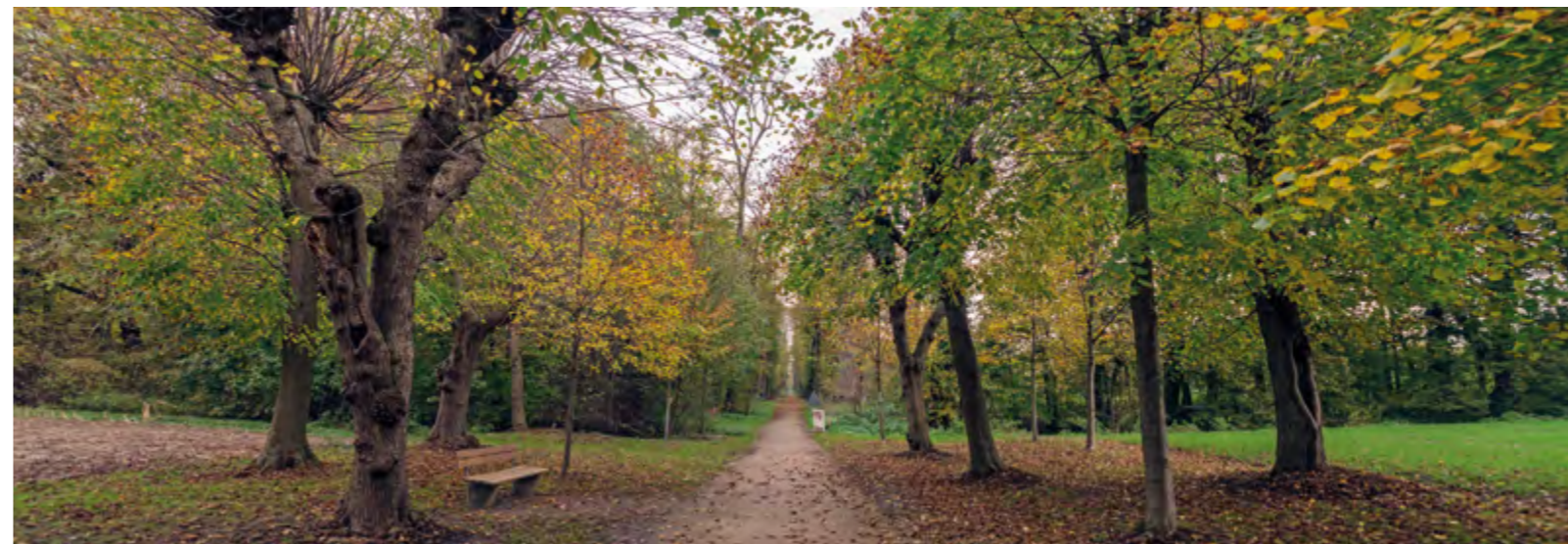
Damit Chancen genutzt, Vielfalt gelebt und Konflikte gelöst werden können, wird in Gemen ein Weg beschritten, der an die Geschichte des Ortes anknüpft, um Zukunft in dieser neuen Welt zu schreiben.

Suchen Sie weitere Informationen zum Projekt »ReligionsWelten«? Dann besuchen Sie die Seite der Stadt Borken unter www.borken.de/de/regionale-2016/das-projekt-religionswelten-gemen.

Hervorragend und sehr detailliert ist zudem die Broschüre »ReligionsWelten«. Sie ist zu beziehen unter: www.regionalgeschichte.de/ueber-uns/img2/704_i.pdf.

Katholische Kirche St. Marien nebst Kloster

Blick in den herbstlichen »Sternbusch«



Ambulante Chirurgie in der Praxisklinik Velen

Die Ambulante Chirurgie hat sich seit den 1980er-Jahren zu einem wesentlichen Pfeiler der modernen Medizin entwickelt. Allein im Zeitraum zwischen 2002 und 2011, so zitiert das »Ärzteblatt« eine Statistik des Statistischen Bundesamtes, verdreifachte sich die Zahl der ambulanten Eingriffe. Ursächlich hierfür sind die Fortschritte in der Anästhesie, der Medizintechnik, den verschiedenen Operationsverfahren sowie der Nachversorgung. Diese sorgen dafür, dass die Ambulante Chirurgie heute so sicher wie nie ist.

Seit über 20 Jahren steht die Praxisklinik Velen als modernes OP-Zentrum den Patientinnen und Patienten bei ambulanten Eingriffen kompetent zur Seite. Ausgestattet ist die Praxisklinik mit drei nach neuesten Richtlinien klimatisierten Operationssälen, in denen alle ambulanten und teilstationären Eingriffe sicher durchgeführt werden können. Die angeschlossene Privatstation ermöglicht es zudem, dass Patienten nach der Operation durch das geschulte Pflegepersonal überwacht und betreut werden. Die Möglichkeit eines kurzstationären Aufenthalts ist gegeben.

Der Leistungskatalog ambulanter Eingriffe der Praxisklinik Velen deckt ein breites Spektrum ab und beinhaltet neben der Allgemeinchirurgie

auch Leistungen rund um die Gynäkologie, Gefäßchirurgie, Orthopädie sowie Augenheilkunde.

Die Vorteile der Ambulanten Chirurgie in der Praxisklinik Velen liegen auf der Hand:

1. Der Patient genießt ein höheres Maß an Kontrolle über die Behandlung, da er den Operateur auswählen kann. Dies führt dazu, dass zwischen dem Patienten und dem Operateur ein enges Vertrauensverhältnis besteht.

2. Die Beratung über die adäquate Form des Eingriffs sowie Nachbehandlung ist individueller auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt.

3. Der Operateur kennt den Patienten und seine Krankengeschichte von Anfang an und unternimmt auch die weitere Betreuung. Dies ist »Behandlung aus einem Guss«.

4. Der Patient hat die Gewissheit, dass der Eingriff von einem erfahrenen Spezialisten durchgeführt wird.

5. Ambulante Operationen sind schonend, und bereits kurz nach dem Eingriff ist der Patient in vielen Fällen wieder mobil.

6. Die Genesung vollzieht sich im gewohnten häuslichen und sozialen Umfeld. Dadurch, so zeigen Studien, verläuft der Heilungsprozess schneller und komplikationslos, da die psychologische Belastung, die oftmals mit dem Verbleib im Krankenhaus verbunden ist, entfällt.

7. Die kurze Verweildauer nach einem ambulanten Eingriff führt dazu, dass das Risiko des Infizierens mit Krankenhauskeimen weit geringer ist.

8. Auch das Risiko von Thrombosen oder Embolien ist minimal, da der Patient frühzeitig mit Bewegungen beginnen kann.

Ob und welche Form der Ambulanten Operation für Sie die geeignetste ist, können Sie in einem vertrauensvollen Gespräch mit einem der behandelnden Ärzte der Praxisklinik Velen in Erfahrung bringen.



Alles unter einem Dach

Unter dem Dach des Ärztehauses Velen sind zahlreiche ärztliche Fachrichtungen vertreten, bitte schauen Sie sich um!



Allgemeinmedizin

◆ **Dr. med. Ludwig Föcking**
Arzt für Allgemeinmedizin, Betriebsmedizin, Phlebologie/gefäßchirurgische Versorgung

◆ **Dr. med. Annette Lenze**
Ärztin für Allgemeinmedizin, Phlebologie

◆ **Linus Steffens**
Facharzt für innere Medizin, Schwerpunkt: Ultraschall des Herzens und Diagnostik von Lungenerkrankungen
Telefon 0 28 63/92 31 00

Anästhesiologie

◆ **Hans-Erich Robert**
Facharzt für Anästhesie und Notfallmedizin
Telefon 0 28 63/92 34 00

Augenheilkunde

◆ **Dr. med. Harald Pöstgens**
Telefon 0 28 61/92 98 33-0 (Borken)

Chirurgie/Unfallchirurgie

◆ **Dr. med. Peter Petrovic**
Arzt für Chirurgie, Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Physikalische Therapie, Akupunktur, D-Arzt

◆ **Dr. (B) Bambang Kuntjoro**
Facharzt für Chirurgie, Physikalische Therapie, Durchgangsarzt
Telefon 0 28 63/92 32 00
Telefon 0 25 42/40 91

◆ **Dr. med. Hermann Terschluse**
Arzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin

Chirurgie/Gefäßchirurgie

◆ **Dr. med. Herbert Melchior**
Arzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie
Telefon: 0 28 63/92 31 60

Gynäkologie und Geburtshilfe

◆ **Dr. med. Thomas Haßkamp**
◆ **Dr. med. Manfred Krichbaum**
◆ **Dr. med. Mechthild Schulte-Beerbühl**

◆ **Dr. med. Sinan Koudsi**
◆ **Dr. med. Annette Noldes**
◆ **Sarah Heinemann**
◆ **Dr. med. Martina Oenning**
Telefon 0 28 63/28 99 + 28 50

Innere Medizin

◆ **Dr. med. Gregor Dresemann**
Arzt für Innere Medizin, Hämatologie und internistische Onkologie, Palliativmedizin und Schlafmedizin
Telefon 0 28 63/92 33 00

Kieferorthopädie

◆ **Dr. med. dent. Britta Krumme**
Telefon 0 28 63/3 81 28 50

Kinderheilkunde und Jugendmedizin

◆ **Dipl.-Med. Andreas Schrodt**
Telefon 0 28 63/28 75

Neurologie/Psychiatrie/ Psychotherapie

◆ **Michael Ahlbrand**
◆ **Dr. med. Jens-Kai Görlich**
Telefon 0 28 63/9 21 60

Radiologie

◆ **Dr. med. Horst Hartmann**
Facharzt für Radiologie und Neuroradiologie mit Schwerpunkten auf MRT-Diagnostik und interventioneller Therapie
Telefon 0 28 63/3 83 60 60

Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

◆ **Dr. med. dent. Detlef Trabert**
Telefon 0 28 63/9 21 27

SONSTIGE ABTEILUNGEN

Apotheke

◆ **Andreas Apotheke**
Bernhardine Eversmann
Telefon 0 28 63/26 42

BGM Forum Westmünsterland

◆ **Grego Braakhuis**
Dr. med. Ludwig Föcking
Telefon 0 28 63/92 31 50

Café am Ärztehaus

◆ **Marlies Vestrick**
Telefon 0 28 63/38 33 99

Ergotherapie

◆ **Johannes Späker**
Telefon 0 28 63/9 24 61 80

Ernährungsberatung

◆ **Christin Reukes**
Telefon 0 28 63/44 00

Impuls Präventivmedizin

◆ **Dr. med. Ludwig Föcking**
ärztliche Untersuchungen
◆ **Grego Braakhuis**
Sportmedizinische Leistungsdiagnostik/Spiroergometrie
Telefon 0 28 63/92 35 00

Krankengymnastik

◆ **Paulien Braakhuis-Boland und Grego Braakhuis**
Telefon 0 28 63/44 00

Logopädie

◆ **Doris Smyra**
Telefon 0 28 63/92 46 56

Leistungsdiagnostik/ Spiroergometrie

◆ **Grego Braakhuis**
Telefon 0 28 63/44 00

Reha-Zentrum Velen

◆ **Grego Braakhuis**
Telefon 0 28 63/44 00

Ärztehaus Velen
Ignatiusstraße 8
46342 Velen
www.aerztehaus-velen.de

Advent und Weihnachten in Borkenwirthe

Wie ich als Kind den kalten Dezembermonat erlebt habe

Heute ist in der vorweihnachtlichen Zeit alles anders als zu meiner Kinderzeit in den Fünfzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts, also kurz nach dem Zweiten Weltkrieg. Ich kann mich noch gut daran erinnern.

Ich mag so etwa zehn Jahre alt gewesen sein. Wir waren zu sieben Geschwistern – vier Jungen und drei Mädchen –, ich war der Zweitjüngste. Wir lebten auf einem kleinen bäuerlichen Anwesen in Borkenwirthe. Diese Landgemeinde mit ihren rund 600 Seelen gehört nach der kommunalen Neugliederung in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts zur Kreisstadt Borken in Westfalen.

Mein Vater musste sich schon hart plagen, um unsere hungrigen Mäuler zu stopfen. Er holte mit »Lotte«, dem alten, treuen Pferd, das er vor Jahren von einem Berg-

mann im Ruhrgebiet gekauft hatte, Morgen für Morgen bei den umliegenden großen Bauern mit dem holprigen Kastenwagen die Milchkannen ab, um sie zur drei Kilometer entfernten Molkeerei zu bringen, damit die Milch dort zu verschiedenen Produkten wie Butter und Käse verarbeitet werden konnte.

Schon früh – ich war noch ein kleiner Junge – sagte man mir nach, sehr musikalisch zu sein. Ich erinnere mich, dass ich neben meinem Papa vorne auf dem Milchwagen saß, die Mundharmonika spielte und munter mein erstes kleines Lied trällerte; es hieß: »... die Luft ist so blau und das Tal ist so grün, lieb Mütterlein, lass in die Fremde mich zieh'n ...« Ich hatte es von meiner musikalischen Mama gelernt.

Von ihr habe ich so viele Lieder gelernt, dass ich gar nicht mehr

weiß, wie viele es waren. Am besten haben mir die alten Küchenlieder sowie Lieder von Jägern und Soldaten, aber auch Moritaten gefallen.

Bei uns zu Hause wurde immer gesungen: während der Arbeit im Viehstall bei den Kühen und Schafen oder bei den Schweinen und Hühnern – aber auch auf dem Land, auf dem Getreidefeld und der Wiese, wenn die vier bis sechs Kühe von meiner Mama und den größeren Geschwistern gemolken wurden. Und natürlich haben wir auch in der Küche gesungen – beim Kochen und beim Abwasch oder auch, wenn Mama in der von einem glühenden Ofen beheizten kleinen Wohnstube unsere kaputten Strümpfe stopfte.

Besonders viele Kirchenlieder habe ich gelernt. Meine Mutter war eine fromme Katholikin und liebte besonders die schönen, alten Lieder über die Gottesmutter Maria. Fast alle diese Lieder – besonders die aus Schlesien – habe ich in den letzten Jahren als Komposition für Männerchor arrangiert und mit meinen Chören erfolgreich aufgeführt.

Und wenn dann der November fast vorbei war, die Tage immer kürzer und kälter wurden und der Dezember sich anschickte, das ganze Land mit einer feinen Schneedecke zu überziehen, dann änderten sich bei uns im kleinen Bauernhaus, dessen Außenwände noch aus Gesteinsbrocken und

teilweise aus Lehmklumpen bestanden, dann also änderten sich die Liedermotive. Jetzt stimmte Mama mit uns fromme Marienlieder an. Diese Lieder erzählten von der Begegnung Marias mit ihrer Cousine Elisabeth, die ja auch ein Kind erwartete, sie erzählten von der Verkündigung durch den Erzengel Gabriel, der Maria die Geburt Jesu angekündigt hatte.

Auch wenn diese wundersamen Ereignisse rund zweitausend Jahre zurücklagen, so haben wir Kinder den Gesängen dennoch mit brennenden Augen gespannt zugehört und nach und nach kräftig mitgesungen. »O komm, o komm, Emmanuel, mach' frei dein armes Israel ...« und »O Heiland, reiß die Himmel auf ...«, so scholl es durch die von einer winzigen, matt schimmernden Petroleumlampe erleuchtete Küche und Wohnstube. Und wenn dann später noch vom Christkind die Rede war, ja, dann leuchteten unsere kleinen Augen hell und strahlend auf. – Es war eine schöne Zeit, geprägt von den schützenden Händen unserer Eltern in einer überschaubaren ruhigen Welt.

Am 6. Dezember war Nikolaus-tag. Am Abend saß die ganze Familie in der kleinen Stube um den wackeligen Tisch, den die erbärmlich stinkende Petroleumfunzel ein wenig erhellte, und Mama las aus der Bibel vor oder erzählte vom heiligen Nikolaus, der als Bischof vor langer, langer



Dr. h.c.
ROBERT KEMPER
Musikdirektor FDB,
Komponist, Dozent,
Buchautor, Moderator

Zeit übers Meer gekommen war, den Armen Speis und Trank gebracht hatte – und der besonders die Kinder liebte. Ja, und genau dieser heilige Nikolaus sei jetzt in den ersten Dezembertagen wieder auf Erden unterwegs, um die Kinder zu besuchen und auf das bevorstehende Weihnachtsfest aufmerksam zu machen.

Und plötzlich klatschte es laut an den verschlossenen Fensterläden – draußen vernahmen wir unverständliche Laute –, aber da war auch ein wundersames helles Glöcklein, das die Stille mit feinem Klang durchbrach. Papa schaute bedeutungsvoll in unsere erschrockenen und blass gewordenen Gesichter. »Ja, Kinder«, räusperte er sich und strich um seinen munter aufgerichteten Schnurrbart, »ich will mal gucken, ob das der heilige Mann mit Knecht Ruprecht ist.«

Uns wurde ganz heiß, und ich bekam rote Backen – hatte wohl

Abbildung linke Seite
mit freundlicher
Genehmigung von Willi
Wiemold, Gescher



auch ein wenig Angst, wengleich meine zwei älteren Brüder Johann und Franz so taten, als ginge sie das Ganze gar nichts an. Und von Angst könne ja wohl keine Rede sein, meinte mein ältester Bruder so ganz nebenbei; Johann war jetzt ein wenig kleinlaut geworden, obwohl er sonst keinen Witz ausließ.

Nachdem wir dann dem heiligen Nikolaus im Bischofsornat und seinem schwarzen Gesellen

mit der Rute schöne Lieder und Gedichte vorgetragen hatten, wurden wir Kinder beschenkt. Unsere Geschenke fielen im Vergleich zur heutigen Zeit recht mager aus. Dennoch haben wir uns über die Äpfel, die kleinen Holzfiguren und die neuen Strümpfe gefreut und waren im Gegensatz zu vielen Kindern, die heute mit Geschenken überhäuft werden, zufrieden. Es gab halt nur das Notwendigste für jeden von

uns; mehr konnten sich Mama und Papa finanziell nicht leisten – was sie sicherlich ein wenig schmerzte.

Ach ja, hellbraun gebackene Stutenkerle mit kleinen weißen Tonpfeifen gab's auch. Meine Brüder haben sie hinterm Haus sofort ausprobiert – mit angestecktem Gras. Es stank fürchterlich, und die jungen Raucher haben ihr »Verbrechen« bitter büßen müssen – sie mussten sich gottserbärmlich übergeben. Und von Papa, der die Sache sofort durchschaut hatte, gab's zudem eine Tracht Prügel.

Auch in der Schule, die wir jeden Morgen nach einer halben Stunde Fußweg erreichten, herrschte in dieser Zeit eine merkwürdig andere Stimmung als sonst im Jahr. Vorne im Klassenzimmer »bullerte« ein alter Eisenofen. Wir Kinder mussten Brennholz oder Briketts von zu Hause mitbringen, um für die notwendige Wärme zu sorgen – allerdings mit dem Ergebnis, dass es vorn im Klassenzimmer viel zu heiß und hinten verdammt kalt war. Nun, da haben wir nach einer gewissen Zeit einfach die Plätze gewechselt. Eine Lösung fanden wir immer, es wurde improvisiert. Und es klappte prima.

Nach dem Unterricht tollten wir im Schnee, machten zu Hause unsere Schulaufgaben und warteten gespannt auf die dunklen, langen Abendstunden, in denen

wir in der alten Stube des Hauses als Familie zusammenfanden.

Und dann nahte das Weihnachtsfest, das wohl schönste aller Feste – jedenfalls für uns Kinder. Und irgendwie verbinden wohl die meisten Menschen auch heute noch dieses Fest mit viel Romantik – das »Fest der Liebe«, was immer man damit auch meinen mag.

Kurz vor dem hohen Fest ging Papa mit meinen zwei älteren Brüdern in den Wald, um mit Erlaubnis des Waldbesitzers eine Tanne zu schlagen. Der »immergrüne Baum« durfte allerdings nicht zu groß sein – schließlich musste er in unsere kleine Wohnstube mit den schiefen Lehmwänden passen und in der Ecke neben dem Fenster nicht allzu viel Platz in Anspruch nehmen. Er sollte andererseits groß genug sein, damit der traditionelle Schmuck – die schönen Kristallkugeln, die Kerzen und das Lametta, dünne lange Silberpapierstreifen – an ihm befestigt werden konnte. Auf keinen Fall durfte die zerbrechliche, sehr schön geformte »Spitze«, die den Christbaum oben krönend abschloss – die Decke berühren.

Beim Aufbauen des Tannenbaumes und vor allem der Krippe durften wir alle helfen. War das eine Arbeit! Die Figuren – Maria und Josef, das Christkind und die Engel, die Hirten mit den Schafen, Ochs und Esel – wurden aus den Schachteln geholt, gesäubert und

Weihnachten

VON ROBERT KEMPER

*Lange, dunkle Nächte,
Nebelschwaden, kalte Zeit,
dumpfe Gefühle,
lähmende Ängste,
banges Hoffen.*

*ADVENIAT
Messias wird kommen,
Sehnsucht der Völker,
Immanuel,
komme er doch bald.*

*Plötzlich hell die Nacht,
Engel verkünden große Freude:
PUER NATUS EST NOBIS.
Du bist gekommen, Herr,
zu mir in meiner Schwachheit.*

*Kinderlachen, Lichter, Mutterglück,
nicht nur im Stall von Palästina,
Bethlehem ist überall,
Wärme in den kranken Herzen.
CHRISTUS – NEUES LEBEN.*

*Danke, guter Gott, nicht nur
zu mir bist Du heut' gekommen,
nein, ich schrei' es in die Welt hinaus:
Christ, der Retter ist für alle da:
VENITE ADOREMUS.*

auf dem mit grünem Waldmoos geschmückten Platz unter den Baumzweigen liebevoll verteilt.

Der Heilige Abend, also der 24. Dezember, war für uns Kinder fast noch wichtiger als der erste Weihnachtsfeiertag (25. Dezember). Freuten wir uns doch so sehr auf die Bescherung durch das Christkind! Der heilige Nikolaus war ja eigentlich »nur« ein Vorbote des Christkinds.

Und so gab es an Weihnachten auch mehr Geschenke für uns. Wir hatten natürlich unsere großen und kleinen »Wünsche an das Christkind« abends vorher auf einen Zettel geschrieben und in die Holzschuhe vor der Zimmertür gelegt.

Als typische Symbole für das Fest galten Ochs und Esel im Krippeinstall – wir haben damals keine Rentiere vor großen Schlitten gesehen, und vom Weihnachtsmann mit der Pudelmütze wussten wir schon gar nichts, den gibt's bei uns in Europa auch erst seit der kommerziellen Vereinnahmung durch die Amerikaner mit ihrem »Jingle Bells«.

Für uns war und blieb wichtig: der heilige Nikolaus von Myra (eine Stadt in der heutigen Türkei), der am 6. Dezember – seinem Namenstag – im Bischofsgewand als Helfer für die Armen, besonders für die Kinder, auftrat; und dann natürlich das kleine Christkind im Krippeinstall von Bethlehem als Retter und Erlöser der

Welt – und für uns Kinder eben auch als Gabenbringer.

Und so ging es am Heiligen Abend dann weiter: Nachmittags gegen fünf Uhr – es war gerade dunkel geworden – begann die »feierliche Prozedur«.

Papa ging mit uns Kindern auf die »Dääle« (Tenne), wo der kleine Spitzhund und »Lotte«, unser Pferd, sowie die Schweine und Kühe standen und stumm vor sich hin dösten oder fraßen. Die schwarz-weiß gescheckte Katze hatte sich gemächlich in einen Strohhallen gerollt.

Wir stimmten mit Instrumenten und unseren noch wenig geübten Stimmen Weihnachtslieder an: »Christkindelein, was bleibst du lange aus ...« oder »Ihr Kinderlein kommet, o kommet doch all zur Krippe ...«

Dann ertönte aus dem vorderen Wohnbereich ganz leise ein feines, helles Glöcklein; das war für uns das untrügliche Zeichen zum »Aufbruch in die wundersam weihnachtlich erleuchtete Wohnstube«, in die wir uns hinter unserem Vater ungestüm drängten. Nach weiteren besinnlichen Weihnachtsliedern – wir sangen sie ziemlich aufgereggt und ungeduldig – und den gegenseitigen Glückwünschen zum hohen Festtag der Geburt Christi führte Mama einen jeden von uns an seinen vorbereiteten Gabenplatz.

Bah! – war das spannend, wir konnten es kaum noch erwarten,

die glitzernden, bunten Päckchen aufzuschnüren und den Inhalt schnell in Besitz zu nehmen.

Nie wurden unsere Wünsche ganz erfüllt, dennoch aber freuten sich Mama und Papa mit uns – und die Wunschliste sah damals weitaus erträglicher aus als die in heutiger Zeit, wo viele Eltern es ihren Kindern kaum noch recht machen können und es leider nur noch um Superhandys und Computer geht – jedenfalls immer um teure, vielfach unnötige Geschenke, die viel Geld kosten – zu viel Geld kosten – und die Beschenkten trotzdem nicht zufrieden erscheinen lassen.

In welch merkwürdiger, ja unseliger Welt leben wir doch?!

Nach der Bescherung hatten wir trotz der süßen Plätzchen und der diversen Getränke, die auf dem Gabentisch angeboten wurden, einen richtigen »Mordshunger« und wir labten uns an dem von Mama und meinen drei Schwestern angerichteten Weihnachtsfestessen. Fast immer gab es entweder eine gebratene Gans oder – und das schmeckte mir noch wesentlich besser – für jedes Familienmitglied eine halbe gebratene, köstlich mundende Flugente.

Vorher löffelten wir eine heiße Rinderbouillon mit viel Eierstich und Blattgrün, und zum Geflügel – einen wohlriechenden dunkelbraunen Schweinebraten gab's auch noch – wurden heiße Gemüse, dampfende Salzkartoffeln und

Kroketten sowie Williamsbirnen und gemischte Salate aufgetischt.

Wir Kinder schmatzten um die Wette, tranken prickelnden Saft und hörten mit glühenden Wangen den Erzählungen der Großen zu, die sich beim Essen ein Glas Wein oder Bier gönnten – absolut außergewöhnlich und unüblich während des ganzen Jahres.

Zum krönenden Abschluss gab es »Herrencreme« und einen herrlich schmeckenden Schokoladenpudding mit Vanillesoße.

Das Jahr über regierte bei uns »Schmalhans Küchenmeister«, aber heute zu Weihnachten fehlte es wahrlich an nichts.

Wenn dann die Glocken unserer kleinen Kirche, die von den Bauern, Kleinbürgern und Arbeitern aus Borkenwirthe nach dem Zweiten Weltkrieg in mühsamer Arbeit errichtet worden war, feierlich zu läuten begannen, machten wir uns für den Kirchengang fertig. Und dann folgte der absolute Höhepunkt des Weihnachtsfestes: die mitternächtliche Christmette, die liturgische Feier der Geburt Jesu Christi, unseres Erlösers und Heilandes.

Alle waren wir irgendwie an der Liturgiefeier aktiv als Mitwirkende beteiligt: Meine Brüder spielten im Blasorchester der Landjugend und mein Vater und später auch ich sangen im Kirchenchor, im Männerchor, den ich dann von 1975 bis Ende 2008, also dreiunddreißig Jahre, als Diri-



gent künstlerisch betreute – und seit Oktober 2010 erneut.

Wir gingen zu Fuß zur Kirche. Unter uns knirschte in der Dunkelheit der am Vortag gefallene Schnee, und immer wieder sahen wir flackernde Handlampen von Kirchgängern, die ebenfalls zu Fuß aus anderen Gemeinden nach Borkenwirthe eilten, weil es dort in der Kirche während der Christmette so feierlich und schön sei, wie man von vielen hörte.

Damals fuhren die Bauern noch mit von Fackeln schwach erleuchteten Pferdekutschen zur Kirche. Autos waren nur vereinzelt zu sehen. Es war eben noch die »gute alte Zeit«.

Die munteren Gespräche der Kirchgänger wurden immer wieder unterbrochen und übertönt von dem festlichen Glockengeläut und den Weihnachtschorälen, die das Blasorchester vom Kirchturm spielte. Schließlich betraten wir die in tiefem, geheimnisvollem Dunkel liegende Kirche. Das Mittelschiff war schon fast voll von Gläubigen, der ganze Kirchenraum von Hunderten von brennenden Kerzen sanft eingehüllt. Den gesamten Altarraum beherrschte die Nachbildung der kargen Krippenlandschaft von Bethlehem mit dem noch dunklen Stall in der Mitte. Eine feierlich-festliche Stille hatte sich im Gotteshaus ausgebreitet.

Innenansicht der Heilig-Kreuz-Kirche in Borkenwirthe



Heilig-Kreuz-Kirche
in Borkenwithe

Doch wenn dann das »Gloria in excelsis Deo« erklang, überflutete plötzlich warmes und helles Licht den Kirchenraum.

Im Krippenstall standen Ochs und Esel, Hirten kamen mit ihren Schafen staunend herbeigelaufen, und Engel stimmten, in den Tannenkronen sitzend, Jubelgesänge an.

Maria in blauweißem Gewand und Josef mit krummem Wanderstab hatten sich niedergelassen und sorgten sich um das »Kind, das in der Krippe lag«, wie es in der Heiligen Schrift steht.

Der Kirchenchor sang betörend schön klingende Weihnachtslieder, das Evangelium, das »Transeamus usque Bethlehem«, Bläser und

Orgel brausten mit gewaltigen Harmonien auf, und die gläubige Gemeinde sang die alten prächtigen Weihnachtslieder »Stille Nacht«, »Heiligste Nacht« oder »Menschen, die ihr wart verloren« und »O, du fröhliche Weihnachtszeit«. In weißen Rauchschwaden stieg uns süßlicher Weihrauchduft in die Nase.

Es schien so, als habe sich der Pfarrer heute besonders gut auf die Predigt vorbereitet, irgendwie empfand ich sie nämlich so befreiend, so erlösend – einfach weihnachtlich und himmlisch!

Schnell ging es nach der rund zwei Stunden dauernden Christmette – auf dem Kirchvorplatz hatten sich die Menschen noch überschwänglich auf Plattdeutsch mit »Frohe Wiehnachten!« verabschiedet – zurück und rasch ins Bett, denn am frühen Morgen des 25. Dezember, des Weihnachtstags also, gingen wir alle wieder in den Gottesdienst.

Einige von uns besuchten zudem noch den dritten Gottesdienst an diesem Tag, sodass sie, wie das früher üblich war, alle drei Gottesdienste mitfeierten: das Hirtenamt (Christmette um Mitternacht), das Engeltamt (Frühmesse um 8 Uhr) und das Königsamt (Festhochamt um 10 Uhr).

Nach dem Mittagessen, das wieder von Gans und Ente dominiert war, besuchten uns traditionell die Familienangehörigen.

Die Geschwister meiner Eltern und andere Verwandte kamen zu uns in ihr Geburtshaus, wünschten sich mit großem »Hallo« gegenseitig »Frohe Festtage!«, erzählten sich bei duftendem Kaffee und köstlichem Kuchen das Neueste und sangen zusammen viele Stunden – von Flöte, Gitarre sowie Harmonika und Blasinstrumenten untermalt –

zuerst Weihnachtslieder, dann herrliche alte deutsche Volkslieder von Liebesleid und Liebesfreud, von Wein, schönen Prinzessinnen, Sagen und Märchen.

Irgendwann setzten sich einige Männer an den Nebentisch und spielten Karten – Doppelkopp – mit wachsender Begeisterung. Wir Kinder dagegen hörten eine Zeit lang den Weisen zu. Danach tollten wir bis in die Abendstunden draußen im Schnee und fielen schließlich todmüde in die Federn.

Am nächsten Morgen war wieder Kirchenbesuch angesagt. Erneut war die Kirche voll besetzt, und laut und fröhlich erklangen die erhabenen Weihnachtslieder, von stürmisch klingendem Orgelspiel begleitet, durch den Gottesraum.

Und nach dem Kirchgang ging's – zumindest für die heranwachsenden Burschen und die Männer – ins nahe gelegene Wirtshaus. Dort wurde am zweiten Weihnachtstag bis in die späten Abendstunden ausgiebig gefeiert, gezecht und gelacht – ein Brauch, der »Stephanus steinigen« genannt wird.

Jeder hatte jetzt Zeit, weil zwischen Weihnachten und Neujahr – »zwischen den Jahren« – nicht gearbeitet wurde.

Die bei anderen Landwirtschaftsbetrieben arbeitenden oder in Ausbildung stehenden Bauernsöhne und -töchter kamen nach Hause zu den »Kookedaagen un

Niejaohrsaffwinen«. Wenn dann das neue Jahr begonnen hatte, waren sie an ihre Arbeitsstätten zurückgekehrt.

Heute ist in der vorweihnachtlichen Zeit alles anders als zu meiner Kinderzeit. Waren damals bei uns noch das religiöse Leben und das Singen von Volksliedern bindende Glieder zwischen den Menschen, zwischen Eltern und Kindern, zwischen den Generationen, so ist das seit den 1960er- und 70er-Jahren leider anders geworden. Viele junge Menschen haben sich von der Kirche abgewandt, sie kennen weder Kirchen noch Volkslieder und sind dabei, große Kulturgüter bedenken- und gedankenlos aufzugeben und für immer unwiederbringlich zu verlieren.

Damit scheint eine totale geistige Verarmung dieser Jugendlichen einherzugehen – Pisa lässt grüßen. Man schert sich nicht darum, nimmt es anscheinend nicht einmal wahr. Wir mögen das zu Recht beklagen, aber das Rad der Zeit und der Geschichte lässt sich auch hier leider nicht zurückdrehen.

Zum Schluss noch die Frage: War es irgendwie nicht immer so, dass sich die Alten über das Gebaren der Jungen beklagten – und diese später auch wieder über das ihrer nachfolgenden Generation? So ist halt das Leben.

› Dr. h.c. ROBERT KEMPER

Der verkannte Helfer aus dem Apothekenschrank der Natur

Ihr Ruf ist negativ behaftet. Bei vielen Menschen lösen sie Ekel- und Angstgefühle aus – und unter ästhetischen Gesichtspunkten betrachtet entsprechen sie auch keinem Schönheitsideal. Und dennoch sind sie regelrechte Wunderwerke aus dem Medizinschrank von Mutter Natur: die Blutegel.

Ogleich dieses Tierchen mit rund 300 Zähnen, die auf drei y-förmig angeordneten Kiefern verteilt sind, ausgestattet ist, spürt man nichts von seinem Biss. Der Grund hierfür liegt in seinem Speichel. Dieser enthält ein Lokalanästhetikum, das die Bissstelle betäubt. Doch der Speichel dieses Wundertierchens birgt noch weitere medizinische Überraschungen, die sich positiv auf den Organismus des Menschen auswirken. So stellt das im Speichel enthaltene Eglin einen Entzündungshemmer dar. Ein weiteres Enzym,

Destabilase genannt, ist gar in der Lage, Blutgerinnsel aufzulösen.

Obwohl die exakte Wirkungsweise der im Speichel enthaltenen Enzyme für die moderne Medizin noch immer nicht ganz geklärt ist, sind diese kleinen Tiere hinsichtlich ihrer vielseitigen Einsetzbarkeit zur Heilung von Menschen längst kein Geheimtipp mehr. Schon die große Mystikerin und Heilerin Hildegard von Bingen kannte, schätzte und nutzte Blutegel zur Behandlung ihrer Patienten.

Eine Behandlung mit einem Blutegel schmerzt nicht. Sie kostet aber Zeit. Hat sich das Tierchen festgesaugt und mit der Mahlzeit begonnen, kann es schon einmal bis zu zwei Stunden dauern. Hat es sich am Blut gelabt, lässt es wieder los. Die Wunde blutet 24 Stunden lang nach. Dies ist ein weiterer Bestandteil der reinigenden Therapie. Oftmals setzt ein

leichter Juckreiz ein, der jedoch zur ganz normalen Reaktion des Körpers gehört. Mitunter kann sich auch ein Hämatom bilden – dies ist bedingt durch die Gerinnungshemmung und die mechanische Saugbelastung. Doch all das gehört zur Therapie und stellt keine Gefahr dar.

Eine Therapie mit Blutegeln ist für die verschiedensten Erkrankungen geeignet. Zu diesen gehören

◆ *entzündliche Zustände wie z. B. aktivierte Arthritis, Sehnen-scheidenentzündungen, Schulter-gelenkentzündungen, Entzün-dungen im Fußgelenk, Belastungs-schmerzen mit Entzündungen und Schwellungen am Knie oder an der Hüfte;*

◆ *chronische massive Verspan-nungszustände der Muskulatur;*

◆ *Gefäßerkrankungen mit Neigung zur Stasebildung, z. B. Krampfadern, Hämorrhoiden, Thrombosen (besonders bei Schwangeren, da durch den Ein-satz von Blutegeln der Kreislauf des Kindes nicht belastet wird), und Tinnitus;*

◆ *Furunkel, schlecht heilende Wunden und Narbenheilungsstö-rungen.*

Der Einsatz von Blutegeln führt bei akuten Entzündungen, Stauungsbeschwerden und Belas-tungsschmerzen sehr häufig zu einer raschen Besserung der Beschwerden. Bei chronischen Erkrankungen ist ein mehrmaliger Einsatz notwendig. Für das jewei-lige Tierchen ist es jedoch nur ein einmaliger Einsatz, denn es wird – auch um Infektionen durch Bisse



an anderen Personen zu vermei-den – nach der Therapie in einem verschlossenen Gefäß eingefroren.

Blutegel sind effiziente Verwer-ter der aufgenommenen Nahrung. In der freien Natur kommt ein Egel mit einer einzelnen Mahlzeit bis zu einem Jahr aus.

MEDIAL
NATURHEILKUNDE PHYSIOTHERAPIE



Regina Leonhardt

Heilpraktikerin/
Physiotherapeutin

Darfelder Markt 5
48720 Rosendahl-Darfeld

Telefon (0 25 45) 91 90 00
Fax (0 25 45) 91 90 01
www.medial-leonhardt.de

KAPITEL 5

Unsere Regionen bieten ständig spannende und unterhaltsame Veranstaltungen an. Wir haben dieses Angebot gesichtet und stellen Ihnen im »blickpunkt« eine Auswahl vor.

Bis zum 31.1.2015, jeweils 12 bis 18 Uhr
Engelbert L'Hoest: Ausstellung »Flusslandschaften aus den Jahren 1953–2004«
Depot Haus Grafenwald, Neustraße 4, Borken

Bis zum 30.1.2015, jeweils montags bis freitags von 8 bis 16.30 Uhr
Hans-Uwe Mertens, Borken: Ausstellung »Kunst in der Klinik«
Herrenhaus Schloßklinik Pröbsting, Pröbstinger Allee 14, Borken-Hoxfeld

Bis zum 21.12.
Ausstellung »99 x Borken. Alltägliches und Kurioses wiederentdeckt«
Stadtmuseum Borken, Marktpassage 6

11.12., 20 Uhr
»Engel-Alarm!«
Eine turbulente Ein-Frau-Show rund um Weihnachten mit Sonni Maier und dem Engel-Alarm-Jazzduo
Altes Kutschenmuseum, Armlandstraße 48, Gescher

12.12., 15 Uhr
»Die Weihnachtslegende vom vierten König«
Forum Alte Sparkasse Dülmen, Münsterstraße 29, Dülmen

13.12., 15 Uhr
Bühne frei! Theater für Kinder: »Pettersson kriegt Weihnachtsbesuch«
Pädagogisches Zentrum Coesfeld, Holtwicker Straße, Coesfeld

14.12., 17 Uhr
Vorweihnachtskonzert des MGV Maria Veen
Pfarrkirche St. Marien, Am Kloster, Reken

20.12., 17 Uhr
Letter Adventstrubel
Kirchplatz Lette, Coesfeld

21.12., 11 Uhr; 23.12., 15 Uhr
»Morgen kommt der Weihnachtshahn«
Die Remise, Lüdinghauser Straße 89, Dülmen

26.12., 15.30 Uhr
»Die kleine Meerjungfrau« – das Musical
Bürgerhalle, Osterwicker Straße 1, Coesfeld

15.1., 20 Uhr
HG.Butzko: »Super Vision«
Forum Alte Sparkasse Dülmen, Münsterstraße 29, Dülmen

15.1., 20 Uhr
»Der Dennis – Leider nein! Leider gar nicht!«
Stadthalle Vennehof, Borken

17.1., 20 Uhr
Alfons: Wiedersehen macht Freunde
TextilWerk Spinnerei, Industriestraße 5, Bocholt

18.1., 17 Uhr
21. Borkener Neujahrskonzert
Stadthalle Vennehof, Borken

20.1., 20 Uhr
Jürgen Becker: »Der Künstler ist anwesend«
Aula Schulzentrum Dülmen, An der Kreuzkirche 7

22.1., 10 Uhr
»Die Chroniken von Narnia«
Musical nach C. S. Lewis
Stadthalle Vennehof, Borken

23.1., 15 Uhr
Theater tritrop: »Von Maus und Mond oder wer ist der Größte?«
Forum Alte Sparkasse Dülmen, Münsterstraße 29, Dülmen

28.1., 19.30 Uhr
TENÖRE4YOU – Toni Di Napoli & Pietro Pato
Evangelische Christuskirche, Königswall 9, Dülmen

Veranstaltungstipp im Advent

DIE HÖRSPIELKAPELLE IM SCHLOSS VELEN

In der romantischen, weihnachtlich geschmückten Schlosskapelle in Velen werden an allen vier Adventswochenenden Hörspiele und Hörbücher für Kinder, Erwachsene und die ganze Familie dargeboten. Jeweils samstags und sonntags gibt es zwischen 12 und 18 Uhr in historischem Ambiente traditionelle, heitere und moderne Weihnachtsgeschichten von großen Autoren wie Charles Dickens, den Brüdern Grimm, Hans Christian Andersen, Robert Walser oder Gaby Hauptmann und prominenten Erzählern wie Senta Berger, Katharina Thalbach, Peer Augustinski und Rolf Becker. Der Eintritt ist frei. – Im Anschluss an das Hörerlebnis laden das Schlossrestaurant und die Weihnachtshütte im Schlosshof zur adventlichen Kuchentafel, zu Glühwein und winterlichen Spezialitäten ein.



Torhaus in Rosendahl-Holtwick

**Veranstaltungen im
Dezember 2014
und im Januar 2015**

Vielfalt aus einer Hand zum Erhalt Ihrer Gesundheit

Überregionale Wertschätzung genießt das vielseitige, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte und stets nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin optimierte Kursprogramm des Reha-Zentrums in Velen. Das aktuelle Kursprogramm deckt mit seinen zahlreichen Angeboten ein breites Spektrum ab – beginnend bei der Entspannung und inneren Ausgewogenheit über Rücken- und Muskelaufbau bis hin zu Angeboten rund um Herz und Kreislauf.

Kursangebot rund um Entspannung und zur Bewältigung stressbedingter Symptome

KURS POWER VINYASA YOGA: Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich innerlich ausgebrannt fühlen und den dringlichen Wunsch verspüren, ihre Batterien aufzuladen. Mittels dynamischer Bewegungen und der Erlernung eines

gleichmäßig tiefen Atemflusses hilft Ihnen dieser Kurs dabei, Energieblockaden zu lösen und Ihre körpereigene Balance wiederzugewinnen. Bei regelmäßiger Teilnahme am Training werden Sie Ihre Beweglichkeit und Kraft steigern sowie Verspannungen nachhaltig lösen.

KURS TAI CHI CHUAN: Stress ist die Ursache zahlreicher physischer und psychischer Beschwerden wie Verspannungsschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Muskelzuckungen oder Schlafstörungen. Die äußeren Rahmenbedingungen, die den Stress verursachen, sind in den meisten Fällen nicht oder nur schwerlich änderbar. Der »Tai Chi Chuan«-Kurs ermöglicht Ihnen das Erlernen einer stressmindernden Bewegungsmeditation. Die Technik besteht aus einer Reihe kontinuierlich fließender Bewegungen, die der geistigen und körperlichen Gesunderhaltung dienen.

KURS PILATES: Ihre Körpermitte, das sogenannte »Powerhouse« Ihres Körpers, steht im Mittelpunkt des Pilates-Kurses. Die dortige Muskulatur sowie die Muskelgruppen des Beckenbodens und des Rumpfes sind die Adressaten eines Trainingsprogrammes, das der zielgerichteten Kräftigung dient und somit dem Körper mehr Halt und Stabilität verleiht. Erneut steht hier eine langsam fließende Bewegung und Atmung im Mittelpunkt, sodass das Training nicht allein dem Muskelaufbau, sondern auch der Entspannung dient.



Kursangebot rund um Rücken und Nacken

Rücken- und Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden unserer Zeit. Mangelnde Bewegung, häufiges und falsches Sitzen sowie eine unpassende Körperhaltung mindern bei vielen Menschen die Lebensqualität.

KURS »GUTES FÜR RÜCKEN UND NACKEN«: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die dauerhaften orthopädischen Problemen vorbeugen wollen und viel Zeit mit einer sitzenden Tätigkeit verbringen. Hierzu bietet der Kurs Techniken zur Korrektur der Haltung des Kopf- und Schultergürtels an. Verspannungen werden gelöst, schwache Muskelpartien durch Training gestärkt. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird sensibilisiert, um Nackenschmerzen dauerhaft abzuwenden. Dieser Kurs gliedert sich in Einsteiger- und Trainingskurse.

KURS »WIRBELSÄULENGYM-NASTIK/RÜCKENTRAINING«: Dieser Kurs mit seinem abwechslungsreichen Übungsprogramm richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Krankheitsbildern, auf die das Programm abgestimmt wird. Es dient der Stärkung der

Bauch- und Rückenmuskulatur und gibt Tipps zur Vermeidung von bzw. zur Linderung und zum Umgang mit bereits bestehenden Rückenschmerzen. Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie die verschiedensten Kleingeräte zur Koordination, Körperwahrnehmung und zum Gleichgewicht kennen und üben sich in ihrer Anwendung.



Rückenpower für Männer und Frauen

Mit Spaß werden zu flotter Musik Rücken-, Bauch und Extremitätenmuskulatur in verschiedenen Ausgangsstellungen und unter Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte intensiv trainiert. Das durchaus schweißtreibende Angebot ist besonders geeignet für Personen, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten, sowie für Patienten, die bereits unter Rückenschmerzen leiden. Diese werden individuell betreut.

Kursangebot rund um Herz und Lunge

An bereits erkrankte Personen richten sich die folgenden Kurse:

KURS »HERZSPORT«: Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Dieser Kurs wendet sich an Patienten mit Herzproblemen. Während des Trainings ist ein Arzt anwesend. Der Kurs findet in der Thesingbachhalle in Velen statt.

KURS »LUNGENSPIEL«: Konditionellen Schwierigkeiten und Kurzatmigkeit rückt dieser Kurs zu Leibe. Durch Übungen an verschiedenen Kleingeräten und das Erlernen von Dehnungs- und Kräftigungsübungen – sie können auch daheim durchgeführt werden – wird im Zusammensein mit Gleichbetroffenen der Spaß an der Bewegung geweckt. Individuelles Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, sodass die Belastbarkeit steigt. Die Teilnahme am Kurs ist an eine vorherige Abklärung der Belastbarkeit durch den Hausarzt gekoppelt. Individuelle Atemtechniken, die den Alltag erleichtern, werden erlernt und regelmäßig wiederholt.

Kursangebot rund um das Herz-Kreislauf-System für Fortgeschrittene

An Fortgeschrittene richten sich die folgenden Programme, die von den Teilnehmenden ein deutlich höheres Tempo und eine stärkere physische Belastungsfähigkeit verlangen.

KURS »ZUMBA«: Zumba, das ist die Vereinigung »heißer« Bewegungen internationaler Tänze wie Salsa, Mambo oder Merengue mit dem Rhythmus lateinamerikanischer Musik – ein außergewöhnliches Programm zur Steigerung Ihrer Fitness, Ausdauer und Kraft. Es ist nicht notwendig, tanzen zu können.

KURS »CARDIOFIT«: Trainieren Sie Ihr Herz auf eine unkonventionelle Art!

Schwungvolle Musik, Aerobic, Step-Aerobic, Walken und andere Formen der Bewegung machen Sie ausdauernder und regen die Fettverbrennung an. Das Training wird ergänzt durch den Einsatz von Hanteln, Gewichtsmanschetten oder Redondo-Bällen.

KURS »SPINNING«: Ungeachtet des Trainingszustands richtet sich »Spinning« an alle Personen, die durch ein abwechslungsreiches Fahren auf einem »Spinning-Rad« ihre Kondition verbessern wollen. Dabei werden die Leistungen zur optimalen Kontrolle auf einem Bildschirm visualisiert. Das Training findet im individuell optimalen Herzfrequenzbereich statt.



Weitere Kursangebote des Reha-Zentrums Velen, u. a. Ernährungs- und Entspannungskurse, können Sie der neu aufgelegten Broschüre, die in zahlreichen Geschäften zur kostenlosen Mitnahme neben dieser »blickpunkt«-Ausgabe liegt, entnehmen.

Wo finde ich den »blickpunkt«?

Der »blickpunkt« wird in über 350 Geschäften, Praxen, Kanzleien, Apotheken sowie öffentlichen Einrichtungen zur kostenlosen Mitnahme oder dortigen Lektüre ausgelegt. Hier sind einige Verteilerstellen:

BILLERBECK: Modehaus Bruns, Kapellenweg 2; haarZoh, Münsterstraße 15; Zweirad Bergmann, Holthäuser Str. 3; Blumen Gievert, Altenberger Weg 1; Sparkasse Westmünsterland, Bahnhofstr. 5; Textilpflege Evelt, Lange Str. 21; Johannis-Apotheke, Lange Str. 31; Dom-Café, Am Markt 3; Kunstwerkstatt Meyer-Landrut, Münsterstr. 6; Hotel Weißenburg, Gantweg 18

BORKEN: St.-Josef-Apotheke, Heidener Str. 59; Sanitätshaus Beermann, Ahauser Str. 2; Küchen Mais, Brinkstr. 6; Friseur Schmidt, Johann-Walling-Str. 42; Wellness & Kosmetik Sandkuhl, Johann-Walling-Str. 40; Di Da Kosmetik, Johann-Walling-Str. 11; Kosmetik-Institut Rietberg, Neutor 11; MaBatelier Schröer, Neutor 10; Bäckerei Jägers (div. Standorte in Borken); Modehaus Vierhaus, Mühlenstr. 17; Der Brillenmacher Schulte-Repel, Mühlenstr. 3; Bäckerei Hollstegge, Markt 1; Heimtextilien Benning, Mühlenstr. 5; Reformhaus Arndt, Markt 20; Galerie Kranenburg, Markt 12; Restaurant »Am Alten Rathaus«, Heilig-Geist-Str. 14; Friseur Haarspitze Müller, Commende 10; Hörsysteme Schwers, Sternstr. 1; Tabak & Presse, T. H. Klein, Goldstr. 10; Modehaus Cohausz, Kapuzinerstr. 8; Möbelhaus Kerkfeld, Otto-Hahn-Str. 6; Salon Rohring, Neustr. 5; Naturkost Schmidt, Holzplatz 15; Modehaus Selting, Schulstr. 9; Sparkasse Westmünsterland (div. Standorte in Borken); Kletterwald Kempkes, Pröbstinger Busch 16; Schuhhaus Lebbing, Schückersring 15, Löwen-Apotheke, Hauptstr. 19

COESFELD: Möbel Boer, Dreischkamp 2; Bioladen Weiling, Erlenweg 134; Ickings Paradies, Dülmener Str. 110; Frisör Klier GmbH im Real-Markt, Dülmener Str. 39; Café Braun, Bahnhofstr. 5; Laurentius-Apotheke, Overhagenweg 2; Scholte van Mast, Bahnhofstr. 48; Markt-Apotheke, Kleine Viehstr. 4; Die Genießerei, Markt 6; VOM FASS, Markt 10; Goldschmiede Heming, Schuppenstr. 11; Modetreff Niewerth, Schuppenstr. 18; Kunstverein Münsterland e.V., Jakobswall 1; WäscheBoutique Tiziana, Letter Str. 32; Sparkasse Westmünsterland (div. Standorte); Blumen Sommer, Coesfelder Str. 56; Juwelier Besseler, Bahnhofsallee 4; Fußpflege Bärbel Olesinski, Bahnhofsallee 3

GESCHER: Com Hair, Velener Str. 41; Bauerncafé Schulze, Tungerloh-Pröbsting 33; Ebling Hair Design, Bahnhofstr. 12; Sparkasse Westmünsterland, Hofstr. 9; Salon Strotmann, Hofstr. 51; Marien-Apotheke, Hofstr. 71; Hirsch-Apotheke, Katharinenstr. 2; Glockenmuseum, Lindenstr. 2; Mia's Backhaus, Büren 20

HEIDEN: Zeitschriften – Lotto Brömmel, Rathausplatz 11; Bloemen Mecking, Rathausplatz 9; Bürgerbüro im Rathaus, Rathausplatz 1; Salon Denker, Bahnhofstr. 5; Modehaus Kipp, Borkener Str. 3; Bäckerei Jägers, Rekener Str. 1; Papier & Bücher Kemper, Lembecker Str. 1; Sparkasse Westmünsterland, Velener Str. 16b

NOTTULN: Landgasthaus Egbering, Coesfelder Str. 60; Laschke Orthopädie, Daruper Str. 9; Stifts-Apotheke, Schlaunstr. 5; Sparkasse Westmünsterland, Schlaunstr. 6; Bistro Auszeit, Vonder-Reck-Str. 1; Friseur Hardt, Kastanienplatz 13; Zweirad Hanning, Martin-Luther-Str. 19; Baumberger Weinladen, Hagenstr. 6; Juwelier Petermann, Kirchplatz 6; Café Boer, Stiftsplatz 9; Hotel Steverburg, Baumberg 6; Dorfladen Schapdetten, Roxeler Str. 10

REKEN: Bäckerei Mensing, Bahnhofstr. 23; Betten Knappheide, Bahnhofstr. 29; Sparkasse Westmünsterland, Augustin-Wibbelt-Platz 1; Modehaus Klaudia, Schulstr. 7; Wolle & mehr, Harrierstr. 1; Große Siestrup, Buchhandlung, Hauptstr. 11; Sparkasse Westmünsterland, Hauptstr. 2a; Nina's Spiel-, Schreib- und Lederwaren, Hauptstr. 26; Bäckerei Niewerth, Hauptstr. 37; Bäckerei Jägers, Neue Mitte 4; Restaurant Eichenhof, Dorfstr. 4; Gärtnerei Blumeneck, Am Kloster; Friseur Ulrike Rohring, Poststr. 10; Sparkasse Westmünsterland, Poststr. 14; Salon Wenker, Steinstr. 5; Berghotel Hohe Mark, Werenzostr. 17

ROSENDAHL: Tankstelle Heilers, Osterwicker Str. 24; Getränke Kreuziger, Höpinger Str. 16–18; Schuhe Neuhaus, Billerbecker Str. 4; Markt-Apotheke, Darfelder Markt 12; Brüggemann & Ahlers GbR, Kirchplatz 20; Sparkasse Westmünsterland, Kirchstr. 11; Gaststätte Vöding, Kirchstr. 7; Nikolaus-Apotheke, Kirchplatz 16; Bäckerei Essing im SB-Markt Steiner, Hauptstr. 45; Elektro König, Hauptstr. 42; Sparkasse Westmünsterland (div. Stellen); Rosenzentrum Dahlke, Schöppinger Str. 11

VELEN: Friseur Beauty Lounge, Bahnhofsallee 3; Andreas-Apotheke, Ignatiusstr. 12; Wohnpark Ramsdorf, Borkener Str. 30–40; Fa. Holtwick, Borkener Str. 5; Sparkasse Westmünsterland, Burgplatz 6; Schuhgeschäft Kipp, Burgplatz 1; Modehaus Sparwel, Ravendyk 1; Ludgerus-Stadtbäckerei, Lange Str. 22; Floristmeister Kampshoff, Ramsdorfer Str. 5; Emming, Coesfelder Str. 6; Bäckerei + Gaststätte Fork, Coesfelder Str. 13; Fa. Heiner Bünning, Coesfelder Str. 8; Buchhandlung Siebzehn 56, Coesfelder Str. 4; Sportschloss Velen, Schlossplatz 1



Ihre Gesundheit im Mittelpunkt

Wir kümmern uns um alle Belange Ihrer Genesung. In unserem familiären Umfeld übernehmen wir die gesamte Organisation der ambulanten Rehabilitation – von der Krankenkasse bis hin zu den Arztbesuchen.



Reha-Zentrum
Velen

Ignatiusstraße 8
46342 Velen
Telefon (0 28 63) 44 00
www.reha-velen.de

Besser hören ist das schönste Geschenk

Hörgeräte kostenlos und unverbindlich
14 Tage in Ruhe zu Hause probetragen

Hörsysteme Schwers
Sternstraße 1
46325 Borken
02861/ 890 500
www.schwers.com

Hörsysteme
Schwers 
besser hören -
besser leben
Meisterbetrieb der Hörgeräteakustik