

LZ

LebensZeit

Ausgabe 1/2026

kostenlos Magazin für Senior*innen



Schwerpunktthema: Toleranz



TOLERANZ

Seniorenbüro
Wilhelm-Lantermann Str. 65
Eingang Stadthaus

E-Mail:
lebenszeit-dinslaken@web.de

Zur
Online-
Ausgabe.





Auf einen Moment.....

Ein aufregendes, wirtschaftlich schwieriges und leider auch ein weiteres sehr kriegerisches Jahr liegt hinter uns. Ein Jahr mit vielen Herausforderungen, aber sicher auch schönen Momenten.

Das Redaktionsteam der LebensZeit sowie die Mitglieder der Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken wünschen Ihnen, verehrte Leserin, verehrter Leser gerade in diesen schwierigen Zeiten von Herzen Zuversicht, Kraft und Gesundheit für alle kommenden Tage. Möge das neue Jahr viele kleine Freuden für Sie bereithalten und Sie in die Lage versetzen, die Gesellschaft lieber Menschen genießen zu können

Für Ihr Vertrauen und Ihre Treue im vergangenen Jahr bedanken wir uns sehr und rufen Ihnen zu: „Bleiben Sie auch in 2026 optimistisch!“

Das Titelthema unseres ersten Heftes im neuen Jahr widmet sich dem Begriff der „Toleranz“.

Roman Herzog führte zum Thema Toleranz aus: „Nur eine gegenseitige Toleranz, die im Andersglaubenden und Andersdenkenden den Mitmenschen gleicher Würde achtet, bietet eine tragfähige Grundlage für das fruchtbare Zusammenleben.“

Toleranz bedeutet für mich, anderen Überzeugungen, Verhaltensweisen und Sitten mit Respekt zu begegnen, sie nicht zu bekämpfen, ihnen Raum zu geben, insbesondere auch dann, wenn meine Mit-

menschen anders denken, fühlen oder leben als ich selbst. Sie sollte kein Zeichen von Gleichgültigkeit darstellen. Ein toleranter Mensch akzeptiert die Vielfalt im Leben ganz allgemein und im Verhalten untereinander. Niemand sollte die eigene Sicht der Dinge als einzig richtige und gültige Wahrheit durchsetzen wollen.

In demokratischen Gesellschaften gilt Toleranz als zentrale Tugend, weil sie Konflikte zivilisiert und Minderheiten schützt. Sie ist die Basis in einer pluralistischen Gesellschaft und hilft, Vielfalt - etwa in Religion, Kultur, politischer Meinung oder sexueller Orientierung zu akzeptieren. Toleranz ist auch Bestandteil der Menschenrechte und ein Schlüsselwert moderner Demokratien.

Im alltäglichen Miteinander begegnet uns Toleranz in unendlich vielen kleinen Momenten: Wenn wir zuhören, ohne sofort zu urteilen oder gar zu verurteilen, wenn wir die andere Sprache eines Mitmenschen oder auch seine Gewohnheiten akzeptieren oder auch wenn wir anderen Glaubens sind.

In einer offenen Gesellschaft ist Toleranz unverzichtbar, was besonders für unsere heutige Zeit gilt. Sie macht den Dialog möglich und fördert ein friedliches Miteinander. Je mehr wir uns um sie bemühen, desto gerechter und menschlicher wird unsere Welt, in der wir leben.

Albert Einstein führte hierzu aus:

„Toleranz ist das menschenfreundliche Verständnis für Eigenschaften, Auffassungen und Handlungen anderer Individuen, die der eigenen Gewohnheit, der eigenen Überzeugungen u.nd dem eigenen Geschmack fremd sind.“

Seien Sie gespannt auf die Gedanken und Ausführungen, die unsere Journalistinnen und Journalisten zum Thema Toleranz in dieser Ausgabe zu Papier gebracht haben.

Herzlichst Ihre

Annette Franz
stellvertr. Vorsitzende der Lebenszeit

Inhalt

Schwerpunktthema

Risiken und Grenzen der Toleranz in Medizin und Gesellschaft

Seite 4

Zeitgeist

Geschmack

Seite 5

Von Toleranz zu Empathie

Ich hab ne Meise.

Seite 16

„Zero Toleranz“

Ein Versuch in New York

Seite 19

Check your Tolerance

Eine grafische Annäherung

Seite 20

Das Toleranz-Paradoxon

Ein Recht auf Intoleranz

Seite 21

Toleranz

Eine lyrische Annäherung.

Seite 22

Toleranz

Eine lyrische Annäherung

Seite 25

Bericht

Freundschaft

Lyrische Annäherung

Seite 5

Im Dickicht der Tage

Lyrische Annäherung

Seite 12

Der Darm

Wichtig für das Immunsystem

Seite 14-15

Rubriken

Auf der Bank unter meinem Küchenfenster

Kolumne von Axel Emmrich

Seite 8-9

Meine digitale Welt

Seite 23

Gruß aus der Küche

Seite 24

Preisrätsel

Seite 27



Risiken und Grenzen der Toleranz in Medizin und Gesellschaft

von Andrea Keferstein

Der Begriff Toleranz wird abgeleitet von dem lateinischen Verb *tolerare*, was ertragen, erdulden bedeutet. Toleranz bedeutet also, dass etwas zugelassen wird, was eigentlich nicht gewollt ist oder abgelehnt wird. Das Phänomen der Toleranz findet sich in vielen Bereichen unseres täglichen Lebens, die Toleranz ist unentbehrlich im menschlichen Zusammenleben, sie hat aber auch große Bedeutung in der Medizin und in der Technik.

In der Medizin bedeutet Toleranz, dass sich der menschliche Körper an eine Substanz (z.B. ein Medikament) oder an ein Antigen (z.B. Allergen) gewöhnt und allmählich immer mehr davon verträgt (toleriert). Auf diesem Vorgang beruht zum Beispiel die Desensibilisierung bei Pollenallergikern. Dabei wird das Immunsystem schrittweise an die allergieauslösenden Pollen gewöhnt, um die allergischen Reaktionen (Heuschnupfen) abzuschwächen. Der Patient erhält das vorher ausgetestete Pollengemisch in niedrigster Dosierung gespritzt (oder als Tablette) und dann wird die Dosis sukzessive gesteigert. Im optimalen Fall ist die Allergie nach einer solchen zwei bis drei Jahre dauernden Desensibilisierung verschwunden.

Eine andere Form der Toleranzentwicklung ist die Gewöhnung an bestimmte Medikamente, wobei der Körper sie entweder schneller wieder abbaut (Enzyminduktion) oder mehr Rezeptoren für dieses Medikament entwickelt. Die Folge ist, dass das Medikament bei längerer Einnahme immer schwächer wirkt und der Patient für die gleiche Wirkung höhere Dosen des Medikaments benötigt. Bekannt ist dieses Phänomen zum Beispiel für das Beruhigungsmittel Valium (Diazepam) und für das starke Schmerzmittel Morphium*. Bei diesen Medikamenten besteht die Gefahr, dass der Patient davon abhängig wird und eine Sucht entwickelt. Toleranz kann also im Extrem zur Sucht führen! Diese Wirkung der Toleranz entwickelt sich schleichend; für einen selber unbemerkt wird man abhängig und überschreitet irgendwann die Schwelle zur Sucht. Traurige Beispiele für diese Entwicklung sind die Alkoholsucht, die Nikotinabhängigkeit und die Drogensucht.

So wie in der Medizin das grundsätzlich positive Phänomen der Toleranz das Risiko der Entwicklung von Abhängigkeit und Sucht beinhaltet, birgt auch im sozialen Bereich die für das gesellschaft-

liche Zusammenleben unentbehrliche Toleranz Risiken. Toleranz bedeutet, dass man andere oder fremde Überzeugungen, Verhaltensweisen und Sitten duldet, erträgt und nicht bekämpft. Es bedeutet nicht, dass man sie gutheißt und akzeptiert. Aber Toleranz muss Grenzen haben! Tolerieren Eltern oder Lehrer schlechtes Benehmen bei Kindern und Jugendlichen, so werden diese nicht damit aufhören, sondern die Grenzen weiter ausreizen und den Respekt vor den Erwachsenen verlieren. Tolerieren wir in der politischen Diskussion oder auch im täglichen Miteinander bei der Arbeit oder unter Freunden Verhaltensweisen oder Meinungen, die unseren Wertvorstellungen bzw. den Werten und Gesetzen unserer Gesellschaft fundamental widersprechen, so besteht die Gefahr, dass wir uns daran gewöhnen! Dann kann sich das ursprünglich Abgelehnte ausbreiten. Das ist falsche Toleranz! Eine Gesellschaft muss sich immer ihrer Grundwerte und Grundrechte bewusst bleiben und Entwicklungen bekämpfen, die ihnen widersprechen und sie zerstören wollen, sonst ist ihre eigene Lebensweise bedroht!

*Bei Menschen, die aufgrund starker Schmerzen bei einer Tumorerkrankung oder einem Unfall Morphium brauchen, entsteht in der Regel keine Sucht. Bei Nachlassen der Schmerzen z.B. nach einer Operation kann das Morphium schnell wieder abgesetzt werden.

Eine fremde Sprache lernen und gut sprechen, gibt der Seele eine innere Toleranz, man erkennt, daß alles innerste Leben sich auch noch anders fassen und darstellen lasse, man lernt, fremdes Leben achten.

Berthold Auerbach



Einsicht

von Annemarie Möbs

Altwerden hat zwei Konsequenzen: Trennung und Gewinn.
 Der Mensch als Wesen der Natur unterliegt der Gesetzmäßigkeit von Werden und Vergehen. Im Laufe des Lebens sind es zunächst kleine Einschränkungen, die sich oft auch überspielen lassen. Mit der Zeit jedoch werden die Zeichen so deutlich, dass man sich mit der veränderten Verfassung auseinandersetzen muss. Es ist nicht einfach, jedoch Erkenntnis und Einsicht helfen dabei. Ich glaube, erkannt zu haben, dass es Lebenshilfe ist, wenn, man sich bemüht, die Veränderung zu akzeptieren und Ersatz für Aktivität zu finden. Man unterscheidet deutlicher zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem. Mancher Wettbewerb verliert an Dynamik. Kleidung wird so gewählt, dass sie bequem und zeitlos ist. Beachtung durch Äußerlichkeiten wird nicht mehr gewollt. Ich fahre heute uneingeschränkt mit dem Rollator. Er ist ein Stück Lebensqualität. Aus Scheu vor dem Urteil der Umwelt habe ich den Einsatz lange vermieden. Da meine Welt so klein geworden ist, gelingt es mir, sie umfassender wahr zu nehmen. Es bereitet mir Freude, den kleinen Vögeln beim Picken an den Knödeln zuzuschauen und den Bau eines neuen Elsternestes zu verfolgen. Ich habe auch gelernt, Signale der Pflanzen zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Ausgabe	1/2026
Herausgeber	Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken, Vorsitzender Gisbert Tinnefeld
Redaktion	Klaus Preiß, Annette Franz, Annemarie Möbs, Axel Emmrich, Michael Zons, Ilona Eyl, Andrea Keferstein, Rita Bracht-Jesper, Werner Steinbring, Gisela Bonn, Alexander Lazarevic
ViSdP	Gisbert Tinnefeld
Autorinnen / Autoren	Annette Franz Klaus Preiß Annemarie Möbs Axel Emmrich Ilona Eyl Andrea Keferstein Rita Bracht - Jesper Barbara Frintrop Hans-Michael Zons Gabriele Lützenkirchen-Modro
Erscheinungstermine	Vierteljährlich zum 1.1., 1.4. 1.7.,1.10.
Bezugspreis	Kostenlos
Nachdruck	Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit der Quellenangabe und Übersendung eines Belegexemplars
Manuskripte	Manuskripte sind ausschließlich an die Anschrift der Redaktion zu senden. Für eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Mit der Einsendung erklärt der Einsender, dass die Bilder und Texte copyrightfrei sind und unwiderruflich auf ein Honorar verzichtet wird. Die Erklärung gilt auch die künftige Verwendung der eingesandten Bilder und Texte in der „LebensZeit“ oder in anderen Publikationen nach Entscheidung der Redaktion. Unterzeichnete oder signierte Artikel decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion.
Druckauflage	2500 Exemplare
Druck	Viaprinto
Redaktionsschluss	10. des jeweiligen Vormonats
Anzeigenverwaltung	Format und Kosten gem. besonderer Aufstellung Werner Steinbring 02064-35333
Kontakt	lebenszeit-dinslaken@web.de



LebensZeit geht online.

Diese aktuelle Ausgabe der LebensZeit steht online zur Ansicht und zum Download zur Verfügung. Auch viele andere Informationen können mit dem Link hinter diesem QR-Code eingesehen werden. Einen Qr-Codescanner hat jedes Handy.



Anmerkung der Redaktion

Die interessierte Leserschaft wird bemerkt haben, dass sich in der letzten Ausgabe der Fehlerteufel eingeschlichen hat. Das Titelthema auf dem Titelblatt stimmte nicht immer überein mit den Inhalten der Beiträge. Die Redaktion bittet dies zu entschuldigen.



Die Nispa ist die Finanzpartnerin an Ihrer Seite, der Sie vertrauen können.

Wir unterstützen Sie zu allen Themen rund um's Geld. Wir beraten Sie individuell zu Ihren Fragen. Und wir begleiten Sie bei Ihren finanziellen Planungen. Damit Sie heute und in Zukunft auf der sicheren Seite sind.

Weil's um mehr als Geld geht.

6 LebensZeit



Nispa.de



*Ihr Frühstücks Kaffee
mit dem besonderen Ambiente*

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Samstag: 09.00 - 18.00 Uhr
Sonntag & Feiertage: 10.00 - 18.00 Uhr
Montag Ruhetag

www.kaffee-kaennchen-dinslaken.de



Kurt-Schumacher-Str. 230
46539 Dinslaken
Tel. 02064-482283

Zeitgeist

von Annemarie Möbs

Meine Mutter musste sehr klug wirtschaften. Wir waren 7 in der Familie und es gab nur ein Einkommen. Sie brachte es immer fertig, uns alle zufrieden zu stellen mit dem ihr zugewiesenen Haushaltsgeld. Manchmal gab es Ersatz für das Gewünschte. So machte sie mir Bonbons aus karamellisiertem Zucker. Es gab logischerweise keinen Luxus. Jedoch eine Ausnahme. Meine Eltern hatten sich einen Plattenspieler und Schallplatten gekauft. Wenn das Tagwerk vollbracht war, saßen wir alle zusammen und hörten klassische Musik. Das war so schön und hat mir jungem Menschen sehr gefallen und meine Liebe zur Klassik geprägt. Ich mache jetzt einen Zeitsprung in die Jahre um 1970. Unsere drei Kinder

machten Hausaufgaben grundsätzlich nur bei lauter Pop-Musik. Für mich war es eine Herausforderung in doppelter Weise. Es war mir nicht gelungen, Zugang zu dieser Musik zu finden und außerdem konnte man meiner Meinung nach nur bei Stille konzentriert arbeiten. Es war eine schwierige Situation, weil die Kontrahenten der Auffassung waren, dass ihre Einstellung die richtige sei. Endlich fand sich eine Lösung. Eine dichte Türe trennte nun die Räume. Ich muss gestehen, dass mir die Beatles in einer Vertretungsstunde in Musik einen großen Erfolg beschert haben. Ich habe Platten meiner Kinder in die Schule mitgenommen und die Schüler waren begeistert



Kolumne "Auf der Bank unter meinem Küchenfenster"

von Axel Emmrich

Deutschland erinnere dich deines Verfassungs-Auftrags!

Der November ist überraschend warm bisher. So sitze ich noch einmal mit einer Tasse heißem Tee auf meiner Bank unterm Küchenfenster und denke über den Brief eines gebürtigen Mannes aus dem Iran nach, der als kleines Kind mit den Eltern nach Deutschland floh.

Darin beschreibt er seine Kindheitserfahrungen in Deutschland und formt sie zu seinem Deutschlandbild.

Die Zeilen tragen die Überschrift: <Deutschland, erinnere dich, wer du bist>

"Das war Deutschland für mich: ein Land, das nicht fragte, woher du kommst, sondern was du leistest. ... Deutschland war einmal stolz darauf. Auf Sorgfalt, Disziplin, Zuverlässigkeit. Auf die Idee, dass gute Arbeit zählt - egal, wer sie leistet. Während Amerika vom Einzelnen träumte, der aus dem Nichts zum Millionär wird, träumte Deutschland vom Wir. Vom starken Mittelstand. Von Handwerk und Ingenieurskunst. Von einer Gesellschaft, in der jeder, der arbeitet, auch gut leben kann."

Er formuliert es in der grammatischen Vergangen-

heit und fürchtet, dass dieses Deutschland dabei ist, sich selbst mit diesen Werten zu vergessen.

Ich finde diesen Brief deshalb interessant, weil er in seiner Deutschlanderfahrung und Selbstwahrnehmung als erfolgreicher Migrant gar nicht über Toleranz oder ihr Fehlen nachdenkt. Die berüchtigte Stadtbild-Diskussion, Rassismus spielen für ihn keine Rolle. Ihm ist anderes wichtig.

Für ihn sind es die Tugenden im Raum der Arbeit, die Integration bewirken. Sie fordert er ein. Sie möchte er wieder zum verbindenden Element der Gesellschaft machen. Durch sie ergibt sich das Wir-Gefühl, das seiner Meinung nach Deutschland so wohltuend anders erscheinen ließ als z.B. der individualistische, amerikanische Traum vom Tellerwäscher zum Millionär.

Er schreibt: "Während Amerika vom Einzelnen träumte, der aus dem Nichts zum Millionär wird, träumte Deutschland vom Wir."

...schau dir unsere Basketball-Nationalmannschaft an. Welt- und Europameister - mit einem Bruchteil der NBA-Stars, die andere Nationen haben. Dennis Schröder, Franz Wagner, andere Namen. Unterschiedliche Hintergründe, eine Mannschaft. Nicht der beste Einzelspieler gewinnt, sondern das beste Kollektiv."

In unseren National-Mannschaften sind längst die unterschiedlichen Herkünfte abgebildet. Und das ist gut so. Ihr Erfolg führt zu mehr Wir-Gefühl.

Im Misserfolg aber wird das sichtbare Anders-Sein einiger Mannschaftsglieder wieder zur "schmerzhaften Wahrnehmung" (Reiner Forst) mancher Zuschauer und führt zu Ablehnung und Ausgrenzung. Mehr noch: Trotz Erfolg (Welt- u. Europameister) musste der dunkelhäutige Basketballspieler Dennis Schröder oft schon rassistische Anwürfe selbst auf dem Spielfeld ertragen.

Ganz offenbar führt Leistung allein nicht zu einem beständigen Kollektiv, Wir. Und nicht einmal zu sicherer gesellschaftlicher Anerkennung.

Was also hält das Kollektiv zusammen?

Ich weiß nicht mehr, welcher Mensch es war, der einmal Toleranz als Schlussstein im Brückenbau einer westlichen Gesellschaft bezeichnete - nicht Leistung oder die anderen oben genannten Tugenden. Gern würde ich den Briefschreiber fragen, ob er in der Arbeit und ihren Tugenden wie Fleiß, Sorgfalt, Disziplin... den Halt sieht, den unsere Gesellschaft braucht, ob Arbeitstugenden die Toleranz für ihn ersetzen?

Erspart es ein 'Mir doch egal, wer die Brücken baut, Hauptsache sie sind gut gebaut' dem Brückenbauer abends beim Spaziergang durch den Essener Norden eins auf die Mütze zu bekommen, wenn der gute Brückenbauer erkennbar südländisch aussieht? Brücken werden zwar auch aber nicht nur, bloß technisch gebaut. Unverzichtbar ist, dass sie gut gebaut werden von fleißigen Händen. Aber reicht das wirk-

IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN SEIT ÜBER 40 JAHREN!



Sterkrader Str. 251
46539 Dinslaken
Telefon: 02064 / 604170
hiesfeld@heuking-apotheken.de



Hünxer Str. 401
46537 Dinslaken
Telefon: 02064 / 46940
lohberg@heuking-apotheken.de



www.heuking-apotheken.de



lich allein?

Der Wert der Menschen, die sie bauen, steht schon vor dem Bau fest. Und... er unterscheidet sich nicht grundsätzlich von dem Wert der Menschen, die diese Brücken gar nicht bauen können. Die Würde des Menschen (Art.1 Grundgesetz) geht allem anderen voraus. Jeder Arbeit, Leistung, jedem Fleiß und ja, auch jeder Trägheit. Die unveräußerliche Würde begründet die Idee der Sozialstaatlichkeit Deutschlands.

Dies unterscheidet unsere Gesellschaftsverfassung so grundsätzlich von allen früheren. Auch im alten Ägypten wurden beeindruckende, bis heute überdauernde Bauwerke wie die Pyramiden gebaut - wesentlich durch Sklavenhände. Die gute Arbeit änderte an ihrem er-
bärmlichen Leben

nichts. Im Deutschland nach 1945 hingegen sollen die Leistungsträger sogar verpflichtet sein, an die abzugeben, die weniger oder nichts können. Dass dies kein Freibrief für die sogenannte 'soziale Hän-gematte' sein kann, ist selbstverständlich.

Dennoch trifft der Briefschreiber ins Schwarze, wenn er deutsche Grundtugenden erinnert und wieder einfordert. Unser Wohlstand ist sicher auch davon abhängig. Sie sind Teil des Wir-Gefühls. Und weil Erfolg, Wohlstand es leichter macht, "Wir" zu sagen und an den Zusammenhalt der Mannschaft "Deutschland" zu glauben, sind sie auch für den inneren Frieden essentiell.

Unser Problem ist aber wesentlich auch ein Anderes zur Zeit. Es ist die wachsende Ungleichheit im Land. Es ist der selbstverliebte Glaube vieler Erfolgreicher, dass ihr Wohlstand allein auf ihrer eigenen Leistung gründet. Und die dabei die soziale Komponente vergessen. Eigentum und Wohlstand verpflichtet. So steht's im Grundgesetz. Verdient wirklich jemand durch eigene Leistung im Jahr z.B 1 oder 10 Millionen oder noch viel mehr zu verdienen? Viele mit solchen Einkommen bleiben zum Teil oder ganz steuerfrei. Was zahlen sie wo ein?

Deshalb sollte sich Deutschland auf den ganzen Gesellschaftsvertrag unserer guten Verfassung besinnen. Es ist wirklich an der Zeit.

Freundschaft

vom Zufall gesendet
vom Glück gesendet

Überraschung des Lebens
Erklärungen sind vergebens

man kann sich nur freuen
nichts ist zu bereuen

eine unbeschwerte Empfindung
und leichte Bindung

stimmt sie mich so froh
und dankbar so wie so

R.B. Okt. 2025

El Fchen 1

Axel Emmrich

3900
Menschen besitzen
¼ des Gesamtvermögens
17 Millionen sind arm.
Deutschland

PFLEGE BERATUNG



Informationen zu
Hilfsangeboten!

Trägerunabhängig
und kostenlos!

Vertrauliche
Beratung!



www.dinslaken.de

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken ist eine Beratungs- und Anlaufstelle für rat- und hilfesuchende Menschen und deren Angehörige in allen Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Hier gibt es vielfältige Informationen über Hilfs-, Dienstleistungs-, Freizeit- und Gesundheitsangebote.

Das Seniorenbüro bietet eine kostenfreie, individuelle und trägerneutrale Pflegeberatung mit Einzelfallhilfe, sozialer Beratung und Hausbesuchen an.

Ziel ist es, allen Menschen in unserer Stadt möglichst lange ein selbstständiges und zufriedenes Leben zu Hause zu ermöglichen.

Sie finden das Seniorenbüro und die Pflegeberatung im Eingangsbereich des Stadthauses, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken.

Die Öffnungszeiten sind montags und mittwochs von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Sarah Köster, Tel-Nr. 66596

Melanie Segerath, Tel-Nr. 66549

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken erreichen Sie donnerstags von 10.00 – 12.00 persönlich im Seniorenbüro und telefonisch unter der Nr. 66345.

Unterstützung und Entlastung
durch die

Alltagshelden



Das Team der Alltagshelden unterstützt Sie bei:

Beratungseinsatz

nach § 37 Abs. 2 SGB XI

- Pflegegrad 2 & 3
1x alle 6 Monate
- Pflegegrad 4 & 5 I
1x alle 3 Monate
- Pflegegrad 1 freiwillig
(kann Vorteile bringen)

Kostenlos für Sie!

- Treppenhaus- & Hausreinigung
 - Fensterreinigung
- Haus- und Wohnungsreinigung
 - Fahrdienst zum Arzt
- Einkaufen (gerne auch Gemeinsam)
- Persönliche Betreuung & Alltagsbegleitung

zusätzlich bieten wir auch an:

- Gartenarbeiten
- Umzüge
- Entrümpelungen

*Immer zur
gleichen Zeit,
am gleichen Tag
und
immer die
gleiche vertraute
Mitarbeiterin.*

Für alle Leistungen ist eine Kostenübernahme der Pflegekasse möglich!

Zusätzlich zum Pflegegeld erhalten Sie ab Pflegegrad 1 bis 5 einen monatlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 131 €. Ihr Pflegegeld bleibt dabei selbstverständlich unangetastet – wir greifen darauf nicht zu!

PERSÖNLICHE BETREUUNG UND ALLTAGSBEGLEITUNG

- Gesellschaft leisten
- Unterhaltung anregen
- sinnvolle Aktivitäten fördern
- Entlastung der Angehörigen



BEGLEITUNG AUSSER HAUS

- Arztbesuche
- Gemeinsames Einkaufen
- Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten
- Spazieren/Schwimmen gehen
- Kirch- und Friedhofsbesuche

HAUSHALTSHILFE

- Erledigung von Einkäufen
- Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten
- Reinigen der Wohnung
- Wäsche waschen und bügeln
- Gartenpflege



SCHREIBSERVICE

- Schreiben an Behörden, Krankenkassen
- Pflegekassen Versicherung, u.a.
- Hilfe beim Ausfüllen/Stellen von Anträgen
- Ordner Pflegen und Strukturieren
- Dokumente in Ordner einsortieren

Noch keinen Pflegegrad oder einen zu niedrigen Pflegegrad?

Wir helfen Ihnen kostenlos bei der Beantragung oder einem Höherstufungsantrag – kompetent und zuverlässig.

**Ihr anerkannter Betreuungsdienst für Duisburg, Oberhausen,
Voerde, Hünxe, Moers, Rheinberg und Wesel**

Tel.: 02064 - 62 17 170

info@alltagshelden.nrw • www.alltagshelden.nrw
Weseler Str. 165 • 46537 Dinslaken • Inh. Steffen Gleim

LebensZeit 11



IHR FOTO FACHHÄNDLER IN DINSLAKEN



- Große Auswahl an Kameras, Drohnen & Zubehör
- Digitalisierung
- Fotogeschenkartikel
- E-Passbilder

Sterkrader Str. 270
46539 Dinslaken

WWW.ALLMEDIA.DE

UNSERE PREMIUMPARTNER

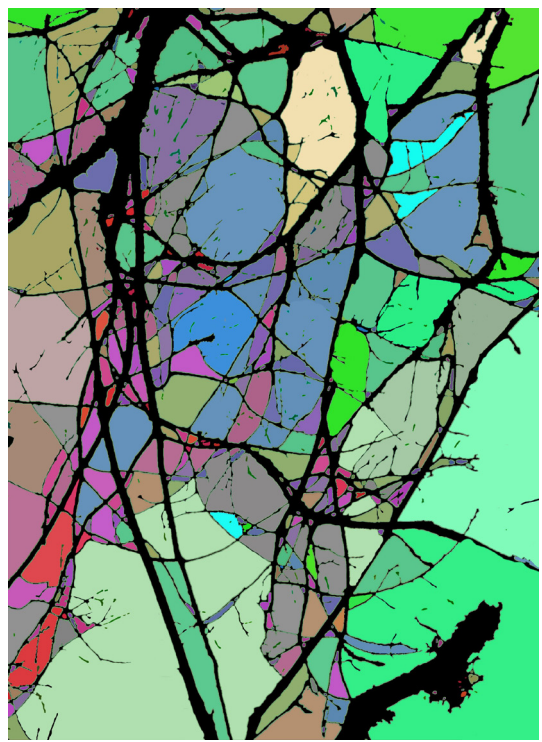


Im DICKICHT der Tage

Von Axel Emmrich

Bild: Harald Jegodzienski, Jonathans Traum 15

brichst du dir die Bahn
Manche sind so leicht
beiseite zu drängen
wenn du eilst.
Andre hinterlassen Spuren
im Gesicht und deiner Seele.
Sie geben nach und
schlagen doch zurück
Mit Kratzern gehst Du
weiter bis zu einem,
der seine starken Arme
wie Schranken in den Weg dir reckt
und dich zur Rast nun zwingt.
So wird es still in dir
und du stehst still
und schaust bloß noch
durch das Geäst dort vorn
der Dämmerung entgegen
Und hier nun siehst du klar



was früher dir verborgen war
Die Stunden gedeihen in den Tagen,
wenn du so ohne Hast
darin noch gern verweilst.



Neue Wege, frischer Look: Entdecke mit uns die Zukunft der Wohnbau.



Nachhaltig.
Unser Weg für eine
bessere Zukunft.



Wohnen.
Finde mit uns dein
passendes Zuhause.



Am Niederrhein.
Von Voerde bis Duisburg:
hier sind wir für euch da.

Zuhause am Niederrhein.

Wohnbau
Dinslaken  LebensZeit 13

Der Darm: Wichtig für das Immunsystem.

Von Barbara Frintrop

Einen Informationsweg bildet das Mikrobiom des Menschen. Es umfasst alle Bakterien, Viren und Pilze des Körpers. Die Darmbakterien, das Darm-Mikrobiom (ca. 1,5 kg unseres Körpergewichts), werden aus verschiedenen Arten von Bakterien gebildet. Jeder Mensch hat eine spezifische Anzahl an Bakterienarten; jedes Mikrobiom ist einzigartig wie ein Fingerabdruck.

Hauptaufgaben der Bakterien sind der Abbau der Nahrung, die wir selbst nicht verdauen können, sowie von Medikamenten und die Bildung von Vitaminen (z. B. Vitamin K für die Blutgerinnung). Einige Bakterienarten bilden Botenstoffe (Neurotransmitter) wie die Glückshormone Serotonin und Dopamin und beeinflussen damit die Signalübertragung zum Gehirn (Darm-Hirn-Achse): z. B. Stimmungen, Emotionen und die Verdauungsprozesse. Die Darmbewegungen (Peristaltik) werden u. a. durch diese Hormone gesteuert wie auch das Schlafverhalten, das Wohlbefinden und das Belohnungszentrum im Gehirn.

Störungen dieser Darm-Hirn-Achse werden in Zusammenhang mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer, Depressionen und Angststörungen diskutiert.

Die Darmbakterien unterstützen auch das Immunsystem, indem sie Krankheitserreger fernhalten, die über die Darmwand ins Blut gelangen könnten. Der Darm wird als Trainingslager der Immunzellen gesehen, da sie im Kontakt mit den Bakterien lernen, welche Bakterien „böartig“ sind (z. B. Salmonellen), die eine Entzündungsreaktion notwendig machen und welche harmlos sind (z. B. Milchsäurebakterien). Einige Darmbakterien verändern die Blut-Hirn-Schranke, die das Gehirn vor Krankheitserregern und Giftstoffen schützen.

Ein weiterer Informationsweg zwischen Darm und Hirn bildet der Vagusnerv. Der Vagusnerv ist ein Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems, das u.a. für die Entspannung und die Verdauung zuständig ist. Der Vagusnerv transportiert Signale vom Gehirn zum Darm und umgekehrt; wobei 90 % der Informationen vom Darm zum Gehirn laufen und nur 10% vom Hirn zum Darm.

Der Gegenspieler zum parasympathischen Nervensystem ist das sympathische Nervensystem, das bei Stress aktiviert ist. Optimal befinden sich beide Nervensysteme im Gleichgewicht. Chronischer Stress kann zu einem überaktiven sympathischen Nervensystem führen und damit u.a. den Herzschlag beschleunigen, den Blutdruck und die Blutgerinnung erhöhen.

Was beeinflusst die Verbindung zwischen Darm und Gehirn?

Stress hat Auswirkungen auf die Darm-Hirn-Achse. In Prüfungssituationen können Magen-Darm-Beschwerden auftreten. „Es schlägt mir auf den Magen“ ist eine häufige Aussage in einer stressigen Situation.

Eine weitere Beeinträchtigung auf die Signalübertragung zwischen Darm und Gehirn können Schlafstörungen sein. Beispielsweise können Sorgen und Ängste den Schlaf-Wach-Rhythmus stören.

Das Immunsystem des Menschen kann in Mitleidenschaft gezogen sein, ca. 70 % aller Abwehrzellen, die wir im Körper haben, befinden sich im Darm. Eine Erkrankung wie Gürtelrose kann eher auftreten.

Die Regulierung des Stoffwechsels kann beeinträchtigt sein. Mögliche Krankheitszusammenhänge werden diskutiert wie z. B. beim Reizdarmsyndrom.

Bei depressiven Menschen ist u. a. eine veränderte Darmbakterienzusammensetzung nachgewiesen worden. Eine vielfältige Darmflora kann auf den Erhalt der mentalen Gesundheit hinweisen.

Welche Veränderungen der Signalübertragung zwischen Hirn und Darm sind im Alter zu erwarten? Im Alter können durch z.B. geringere Speichelproduktion Schluckbeschwerden auftreten. Die Vorverdauung im Mund ist dadurch gestört und das Essverhalten kann beeinträchtigt sein. Eine Mangelernährung durch geringe und damit ballaststoffarme Ernährung kann eine Folge sein.

Durch mangelnde Bewegung und eingeschränktes Trinken können bei älteren Menschen Verdauungsbeschwerden auftreten.

Im Alter wird die Nervenübertragung in der Darm-Hirn-Achse schwächer und Reaktionen werden somit langsamer. Beispielsweise kann das Hungergefühl beeinträchtigt sein.

Im Alter wirken die Hormone stärker oder schwächer: Insulin, das Regulierungshormon für den Blutzucker, leistet diese Aufgabe schlechter. Stresshormone wie das Cortisol sind im Alter erhöht. Damit können Schlafstörungen und Herzprobleme begünstigt werden. Ein hoher Cortisolspiegel am frühen Morgen sorgt dafür, dass viele Menschen im Alter immer früher erwachen.

Die Anzahl der „guten“ Bakterien gehen im Alter zurück; damit ist die Darmschleimhaut nicht mehr optimal geschützt und wird für Krankheitserreger durchlässiger. Magen-Darm-Erkrankungen können häufiger zum Zuge kommen.

Wie lässt sich die Darm-Hirn-Achse positiv beeinflussen?

Das Mikrobiom wird gestützt durch eine abwechslungsreiche Kost:

Probiotische Lebensmittel wie fermentiertes Joghurt, Kefir und rohes Sauerkraut erhöhen die förderliche Bakterienstämme wie z. B. die der Milchsäurebakterien.

Präbiotika, unverdauliche Nahrungsbestandteile (Ballaststoffe), assistieren, sie halten Futter für die Bakterien bereit. Lebensmittel wie Bananen, Haferflocken, Beerenfrüchte, Flohsamen, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch sind dafür die Lieferanten. Fische enthalten Omega-3-Fettsäuren und wirken wie präbiotische Lebensmittel, indem sie das Wachstum der Bakterien unterstützen. Durch Bildung von kurzkettigen Fettsäuren beugen sie entzündlichen Darmerkrankungen vor.

Ballaststoffe, wie in Gemüse, Obst, Samen, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide enthalten, sorgen außerdem für eine höhere Aktivität der Abwehrzellen, der Leukozyten.

Das Immunsystem wird außerdem durch vielfältige soziale Kontakte gestärkt. In der aktuellen Forschung konnte nachgewiesen werden, dass erhöhte Entzündungswerte im Blut bei einsamen Menschen gefunden wurden und dadurch das Mikrobiom verändert wurde.

Regelmäßige, moderate Bewegung stimuliert das Immunsystem. Es werden Immunzellen aktiviert und die Durchblutung im Körper gefördert. Da-

ZU DEN GFO KLINIKEN NIEDERRHEIN IM GFO-VERBUND GEHÖREN VIER STANDORTE.

Das St. Vinzenz Hospital in Dinslaken, das St. Camillus in Duisburg, das St. Josef Krankenhaus in Moers und das St. Nikolaus Hospital in Rheinberg.



WEITERE INFOS

kliniken-niederrhein.gfo-online.de



GFO Kliniken Niederrhein

franziskanisch · offen · zugewandt

durch können Krankheitserreger besser in Schach gehalten werden und Entzündungen werden vorgebeugt. Das Immunsystem wird also beim Sport mittrainiert, wenn Überanstrengungen vermieden werden.

Hygiene ist zwar ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit, ist aber für die Darmflora nicht immer nützlich. Je keimärmer die Umgebung ist, desto geringer ist die Vielfalt des Mikrobioms. Der regelmäßige Kontakt mit Bakterien fördert die Ausgewogenheit der Darmbakterien im Körper. Stimulation der Bakterienbildung können durch Zimmerpflanzen, Haustiere Spaziergänge im Wald erfolgen.

Ein bisschen gesunder Menschenverstand, Toleranz und Humor; wie behaglich ließe sich damit leben.

William Somerset Maugham

Von Toleranz zu Empathie „Ich hab ne Meise“

Ilona Eyl



Herr Hase ist alt. Seine Knie tun weh und er erinnert sich zwar an Episoden aus seinem Leben, nicht aber, welcher Wochentag heute ist. Er weiß aber, dass er auf seine Meise wartet, die Liebe seines Lebens. Leider kommt sie fast immer zu spät. Aber dann schwirrt auch sie auf die Bühne. Gemeinsam lassen die beiden ihr Leben Revue passieren, begleitet von vielen alten oder sogar sehr alten Schlagern, gesungen von der Puppenspielerin, deren Art zu singen so sympathisch normal und natürlich ist, dass so mancher im Publikum mit summt. Das Wiederholen der alten Songs macht nicht nur die beiden Protagonisten glücklich, sondern ein bisschen auch das Publikum, weil die Zuschauer ebenfalls an ihre Jugend erinnert werden. Abschließend folgt der besonders berührende Teil der Vorstellung: Herr Hase, geführt von Puppenspielerin Sonja Lenneke, geht zu jedem einzelnen Zuschauer, verabschiedet sich, lässt sich berühren und unterhält sich mit allen, die reden möchten. Diejenigen im Publikum, für die die Vorstellung

in erster Linie gedacht war, nämlich Menschen mit demenziellem Syndrom, zeigen, dass sie sich angesprochen fühlen, nehmen Anteil und äußern sich sogar.

Sonja Lennekes Empathiefähigkeit ist groß. Während die Toleranz die/den andere□n nur erträgt, ist Empathie Einfühlungsvermögen in die Gedanken anderer Menschen oder sogar das Teilen ihrer Gefühle. Frau Lenneke wirkt auf ihre Gesprächspartner so authentisch und sympathisch, dass jede□r auf sie reagiert. Offensichtlich hat sie große Erfahrung darin, sich mit Patienten zu unterhalten, die an einer demenziellen Erkrankung leiden.

„Du hast `ne Meise!“, sagen wir, um auszudrücken, dass jemand neben der Spur, also „ver-rückt“ ist. Im Mittelalter glaubte man, Vögel würden in den Köpfen manches Menschen nisten und ihn verwirren. Sonja Lenneke deutet das um: die Meise des Hasen ist überaus wichtig für ihn, er liebt sie. Seine Gefühle für die Meise stecken an und machen sie auch für das Publikum liebenswert, zumal sie ausgesprochen niedlich ist.

Man verlässt die Vorstellung, bezaubert von dem Stück und der Künstlerin, aber auch nachdenklich. Irgendwie fühlt man sich ein bisschen anders als vorher und man sieht Menschen mit demenziellem Syndrom mit anderen Augen.

Sonja Lenneke hat an diesem Nachmittag die Welt ein bisschen besser gemacht.





Tai Chi / Qi Gong-Training kennt kein Alter.

Tai Chi ist eine uralte chinesische Selbstheilungsmethode, die durch Harmonisierung der Yin- und Yan Kräfte der Gesundheit von Körper, Geist und Seele dient. Die ruhigen fließenden Bewegungen, langsam ausgeführt, sind weltweit als effektive Heilgymnastik anerkannt. Dadurch werden Blockaden im Körper aufgelöst, so dass die Lebensenergie, das Qi, frei fließen kann. Auf sanfte Weise trainiert man Muskeln, Sehnen, Gelenke und stabilisiert die Wirbelsäule. Die einfachen Übungen, regelmäßig ausgeführt, helfen Stress und Hektik abzubauen und schenken vollkommene Entspannung, die zugleich anregt und belebt.

Qi Gong (sprich – Tschì-Gung), die alte chinesische Heilmethode, beruht auf den fundamentalen Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin, der Meditation und der Kampfkunst. Mit Qi Gong kann man die Lebenskraft Qi trainieren und viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Weltweit wird Qi Gong dazu benutzt, durch regelmäßiges Training die Lebensenergie „Qi“ zu

festigen. Ein wichtiges Ziel ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte. Jeder Mensch ist zwar mit Qi geboren und jeder hat das Potenzial diese Kraft vielfach zu nutzen, doch muss man die Umsetzung erst mit geeigneten Methoden erlernen. „Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, nimmt sich die Krankheit“.

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.
Viermaliges unverbindliches Probetraining.
Erforderlich: Bequeme Sportkleidung und Sport-
hallenschuhe.

Ein Getränk nicht vergessen.

Tai Chi/ Qi Gong Trainingsort ist die Sporthalle:
Schulstraße 5, 46537 Dinslaken. Die Sporthalle
liegt hinter der Bruchschule, in einer Nebenstraße.
Sonntags, 11:00 – 12:30 Uhr

Rückfragen: Jiu Jitsu Studio Dinslaken e.V.
Peter Lange Mobil: 0160 92140702

Vorsicht: Lug und Betrug

Kriminelle erfinden immer neue Maschen am Telefon, online und an der Haustür.

Ein gesundes Misstrauen ist der beste Schutz vor Lug und Betrug. Und dies gilt immer, ob am Telefon, online oder an der Haustür. Denn aktuell liest man in der Presse wieder häufiger von Fällen, in denen vor allem ältere Menschen Opfer von skrupellosen Betrügern wurden, die gezielt Ängste und Panik schüren, um Geld und Schmuck zu erbeuten.

Betrüger arbeiten psychologisch, sie gehen aber dabei meist nach demselben Schema vor: Vertrauen erschleichen, Ängste erzeugen, Druck aufbauen. So geben sie sich gerne als Mitarbeitende der Stadtwerke aus, missbrauchen einen guten, vertrauenswürdigen Namen, um beispielsweise am Telefon an sensible Daten wie Bankverbindungen zu kommen. Oder sie klingeln an der Haustür, um sich als vermeintliche Mitarbeiter von Versorgungsbetrieben oder Kommunikationsunternehmen Zugang zur Wohnung zu verschaffen und in einem

gen zu lassen und niemanden unbeaufsichtigt in den eigenen vier Wänden agieren zu lassen. Auch sollte nie die Haustür offenstehen: ein Betrüger könnte ablenken, während sein Komplize die Wohnung nach Schmuck und Bargeld ausräumt. Betrüger erhöhen den Druck, wenn sie nicht ans Ziel kommen. Bewahren Sie die Ruhe und weisen Sie den ungebetenen Gast bereits an der Türschwelle ab.

Aber nicht nur vertrauenswürdige Unternehmen wie die Stadtwerke werden für Betrug und Diebstahl missbraucht, sondern in den vergangenen Jahren häufig die Polizei selbst. Mehrfach berichtete die Lokalpresse von falschen Polizisten, die Geld und Wertsachen „in Verwahrung“ nahmen, weil das Haus einbruchsgefährdet sei. Oder die Kriminellen setzen ihre Opfer gezielt mit Schockmomenten unter Druck. Enge Angehörige seien in Verkehrsunfällen mit tödlichem Ausgang verwickelt, es müsse sofort eine „Kautions“ gezahlt werden. Die Anrufer geben sich als Polizisten oder gar als Sohn oder Tochter selbst aus und nutzen den Schockmoment

und die Verunsicherung aus: so setzen sie ihre Opfer psychologisch unter Druck. Hier hilft nur eines: das Wissen, dass es solche „Kautions“ gar nicht gibt. Wer einen solchen Anruf erhält, sollte sofort auflegen. Und wenn Zweifel und Ängste bleiben,

einfach die Angehörigen selbst anrufen. Unter der bekannten, lang abgespeicherten Nummer werden

Sohn oder Tochter versichern, dass es ihnen gut geht und helfen, den Schreck zu überwinden. Schwieriger wird es beim Online-Shopping, wenn Websites von vertrauenswürdigen Anbietern immer perfekter gefälscht werden.

Stadtwerke Dinslaken bieten Vortrag zur Betrugsprävention an

Betrugsmaschen werden ständig weiterentwickelt, mit jeder neuen technischen Entwicklung, wie neuerdings KI, kommen neue und immer perfidere Tricks hinzu. Die Stadtwerke Dinslaken bieten deshalb in Kooperation mit der VHS Dinslaken-Voerde-Hünxe Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren an, um über die Machenschaften insbesondere am Telefon aufzuklären. **Den Vortrag „Rate mal, wer dran ist“ am Mittwoch, 18. Februar, 10 Uhr im Sitzungssaal der Stadtwerke Dinslaken, Gerhard-Malina-Str. 1, 46537 Dinslaken, hält ein Kriminalhauptkommissar des Kreises Wesel, der auch die neuesten Maschen der Betrüger kennt. Ob Schockanrufe oder Einzeltrick, falsche Polizisten oder falsche Stadtwerker, in der kostenlosen Veranstaltung erhält man wertvolle Tipps, wie man sich durch gesundes Misstrauen besser schützen kann.**

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter der Kursnummer 261.10308 bei der VHS Dinslaken oder per E-Mail an event@stadtwerke-dinslaken.de unter Angabe des Vor- und Zunamens ist jedoch erforderlich. Die Veranstaltung findet in der Hauptverwaltung der Stadtwerke Dinslaken statt und ist somit barrierefrei auch mit Gehhilfe zu erreichen.



unbeobachteten Moment auf Diebstour zu gehen. Hier gilt es prinzipiell, sich immer einen Dienstausweis zei-

„Zero Tolerance“?

Ilona Eyl

New York 1990. Die Mordrate in New York City erreicht ihren Höhepunkt: 2245 Tote in einem Jahr! Schon seit den 70er Jahren waren Bewohner der Stadt vor der unaufhaltsam steigenden Kriminalitätsrate geflohen. Ursache dafür waren unter anderem die Abwanderung der traditionellen Industrie. Durch die daraus folgende hohe Arbeitslosigkeit stieg die Zahl der von der Sozialfürsorge Abhängigen drastisch. Die Stadt hatte immer weniger Steuermittel für die Verbesserung der Infrastruktur zur Verfügung: die U-Bahn verfiel und die Schneeräumung fiel aus. 50 000 städtische Mitarbeiter wurden entlassen, darunter viele Polizisten.

Bürgermeister Rudy Giuliani ließ auf Rat seines Polizeichefs Bill Bratton eine neue Polizeistrategie einführen, die aus harter Null- Toleranz bestand.

Dabei wurden nicht nur echte Verbrechen geahndet, sondern auch Ordnungswidrigkeiten wie Schwarzfahren, Betteln oder Schuleschwänzen, weil man glaubte, dass Bagatelldelikte der Einstieg in die Schwermriminalität wären. Kritiker sahen darin aber die Gefahr von Polizeiwillkür.

Rein statistisch ging die Verbrechensquote enorm zurück: Im Jahr 2000 gab es in New York City „nur“ noch 400 Morde.

Auf den ersten Blick war das ein geradezu triumphaler Erfolg von „Zero Tolerance“, aber es gab auch viele Stimmen, die das in Frage stellten. Der Vergleich mit anderen Ländern der westlichen Welt zeigt, dass die 90er Jahre auch dort den Höhepunkt der Kriminalität brachten. In New York hatten sicher u. a. der Rückgang der „Crack-Epidemie“ und eine effizientere, Computer gestützte Polizeiarbeit Anteil an der geringeren Kriminalitätsrate.

Auch heute wird diese Strategie in den USA noch angewandt, z.B. im Zusammenhang mit illegalen Einwanderern, und selbst im Schulwesen.

Das zeigt sich vor allem beim Ausschluss von Schülern für zum Teil sehr kleine Vergehen. Es bedeutet, dass Vergehen von Kindern quasi wie die von Erwachsenen bestraft werden und kaum eine pädagogische Absicht zu erkennen ist. Dazu passt die Tendenz, das Jugendstrafrecht dem Erwachsenenstrafrecht anzugleichen.

Großes Aufsehen erregte der Fall des sechsjährigen Zachary aus Newark in Delaware. Er brachte

ein Campingbesteck, das er bei den Pfadfindern bekommen hatte, stolz mit in die Schule, um es dort in der Mensa zu benutzen, und sollte mit einem 45tägigen Aufenthalt in einer Besserungsanstalt bestraft werden. Die Vorschrift verbietet zur Verhinderung von Gewalttaten und Amokläufen jeden gefährlichen Gegenstand, ein Zuwiderhandeln zieht harte Strafen nach sich und zwar „unabhängig von der Absicht des Besitzers“. Glücklicherweise wehrte sich Zachary's Mutter, ging an die Öffentlichkeit, sammelte Unterschriften und erreichte eine Begnadigung.

Trotzdem wird die Null- Toleranz-Strategie in den Schulen weiter verfolgt. In Connecticut gehen Polizisten in den Pausen auf Schulhöfe und verteilen Strafzettel über 100\$ an Schüler, die fluchen.

In Culver City gibt es eine Mittelschule, in der, um Prügeleien zu verhindern, Schüler sich nicht mehr berühren dürfen.

Nachdem in Zachary's Schulbezirk eine Schülerin der dritten Klasse von der Schule verwiesen werden sollte, weil die Großmutter zum gespendeten Geburtstagskuchen ein Schneidemesser mitgegeben hatte, reagierte endlich der Gesetzgeber und ordnete an, es müsse in jedem Einzelfall entschieden werden.

In Deutschland wird Null-Toleranz gegen die Clan-Kriminalität gefordert, aber selbst hier ist nach meiner Meinung Vorsicht geboten.

Ein starres Beharren auf einer Null-Toleranz-Strategie führt m.E. unweigerlich zu Auswüchsen und Ungerechtigkeiten. Der Rechtsgrundsatz der Einzelfallentscheidung darf niemals aufgegeben werden.

El Fchen 3

Axel Emmrich

Fleißig

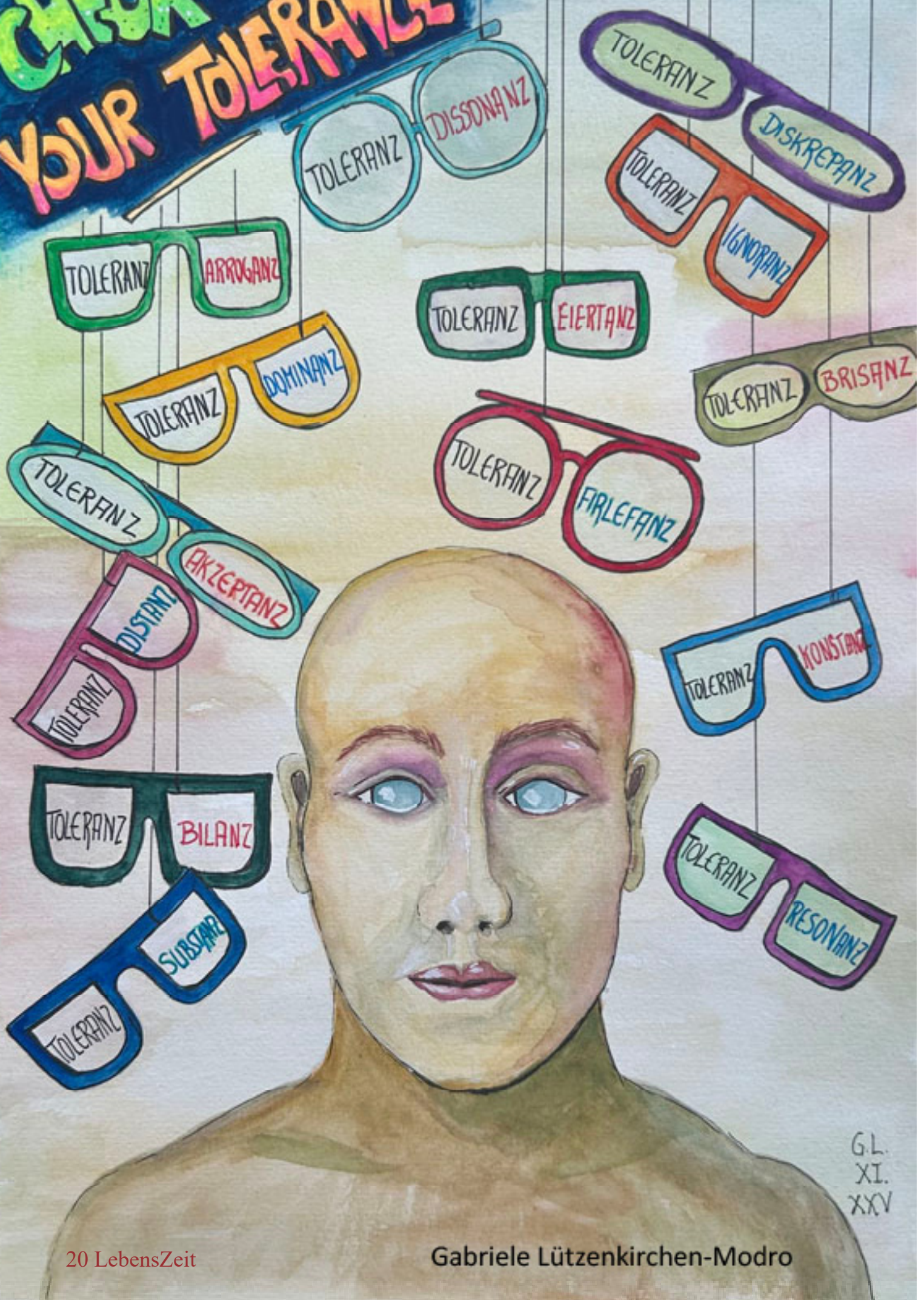
baggern Reiche

das Land leer

Den Bagger fahren Fleißige

Arbeitsteilung

CHECK YOUR TOLERANCE



GL.
XI.
XXV

Das Toleranz-Paradoxon

von Klaus Preiß

Natürlich ist Toleranz eine wichtige Errungenschaft, wie wir spätestens seit den Philosophien der Aufklärung wissen. Was ursprünglich erwachsen ist aus der Forderung nach freier, ungehinderter Religionsausübung hat Eingang gefunden in weite Bereiche des menschlichen Zusammenlebens. Eine aufgeklärte, pluralistische Demokratie muss die Glaubens- und Gewissensfreiheit, aber auch die Meinungsfreiheit und Redefreiheit gewährleisten. Wir „erdulden“ also, was wir eigentlich falsch finden – weil wir die Toleranz als ein hohes Gut erachten.

Doch diese Toleranz hat Grenzen. Wesentliche Grundlage für einen toleranten Umgang ist das ehrliche, bedingungslose Bemühen aller an der Auseinandersetzung Beteiligten um einen rationalen Diskurs, das heißt um die Grundhaltung, dass ich mich irren kann, dass mein Gegenüber recht haben kann und dass wir zusammen vielleicht der Wahrheit näher kommen. Dieser rationale, von subjektiven „Trübungen“ bereinigte Diskurs ist zwar notwendig, aber leider im täglichen Umgang nur schwer zu erreichen. Nur zu oft verhindern starre, subjektive Überzeugungen eine wünschenswerte Offenheit für die andere Position. Der Blick über den Rand der eigenen „Einstellungsblase“ fällt meist allzu schwer. Zumal es im Zeitalter der „alternativen Fakten“ immer schwerer wird, einer allgemein verbindlichen Wahrheit zum Durchbruch zu verhelfen. Ist Wahrheit mittlerweile das, was die meisten für wahr halten? Die intensive Nutzung der sozialen Medien zeigt hier sicherlich auch ihre Wirkung. Wie weit darf eine tolerierende Hinnahme gehen?

Eine weitere Grenze findet die Toleranz der Friedens- und Dialog-Bemühten in der Intoleranz der demokratiefeindlichen Kräfte, die von einem rationalen Bemühen um eine gemeinsam erarbeitete Wahrheit Welten entfernt sind. Wenn ganz ausdrücklich demokratische Prinzipien des Zusammenlebens infrage gestellt und z.T. auch ausdrücklich abgelehnt werden, ist einem rationalen Prozess

der Zusammenarbeit jeglicher Boden entzogen worden. Eine so praktizierte Toleranz führt sich selbst ad absurdum, zerstört sich damit selbst. Der Philosoph Karl Popper spricht hier vom Toleranz-Paradoxon.

Da es sich um ein gesellschaftliches Problem handelt, das ein Meinungsbild in der Bevölkerung widerspiegelt, erscheinen irgendwelche Verbotsstrategien zunächst sicherlich wünschenswert, wären letztendlich aber wenig zielführend. Wie sicher darf ich sein, den Anspruch auf Wahrheit zu erheben? Es sollte angestrebt werden, Räume zu eröffnen, in denen rationaler Diskurs, respektvoller Umgang miteinander eingeübt werden kann, um eine selbstwirksame Gestaltung der eigenen Lebenssituation voranzutreiben. Ernstgemeinte Beteiligung an Entscheidungsprozessen müsste mehr und mehr Eingang finden in Planung und Durchführung auf allen Ebenen der Entwicklung. Diese Erfahrung der Eigenverantwortlichkeit in den Belangen des gesellschaftlichen Zusammenlebens kann den Blick klären für die Wahrhaftigkeit der eigenen Sichtweise und die Intoleranz der demokratiefeindlichen Kräfte.

Demnach ist Toleranz nicht das einseitige, resignierte Erdulden von Ansichten und Lebensweisen, die als grundsätzlich falsch verurteilt und abgelehnt werden. Sie sollte stattdessen verstanden werden als Prozess des Bemühens um eine gemeinsame Wahrheit, die jedem Beteiligten zumindest ein „Körnchen“ dieser Wahrheit zugesteht. Sobald dieses Bemühen von einer Seite torpediert wird, kann

Im Namen der Toleranz sollten wir ... das Recht beanspruchen, die Intoleranz nicht zu tolerieren.

Karl Popper

Toleranz

Plötzlich zitterst im inneren Leibe,
Schaumige Wut vergiftet die Seel`.
Hab es gehört, ein übles Getreibe!
Rinnt`s gallig in die beißende Kehl`.

Wer hat dies Wort, den Satz gesprochen?
Der hämische Klang, zuwider mir war.
In meinen Kopf hat`s nach Lug` gerochen,
Es darf nicht sein! Der Ton birgt Gefahr!

Wild prasselt Bemerkung mit Argument,
Fliegt gegen Stirn, bohrt sich in die Ohren.
Ich will`s nicht hören, nicht im Moment!
Was soll ich machen? Bin ich verloren?

Lass quatschen ihn, Wortmüll entsorgen!
Jeder darf`s sagen, wenn`s auch missfällt!
Ertrag Geschichten, die fremd geworden,
Freiheit! Ein hehres Gut der Narrenwelt.

Ein offenes Wort frankfrei zu ertragen,
Respektvoll akzeptiert, ohn` Ignoranz!
Wert zu schätzen, es nie zu versagen,
Der Leute Sprech` gebührt Toleranz.

HMZ November 2025

Meine digitale Welt

„Nicht mit mir!“

von Klaus Preiß

Der Name dieser Rubrik „Meine digitale Welt“ ist mit Bedacht so gewählt worden. Fragt man Personen verschiedenen Alters mit lebensgeschichtlich unterschiedlichen Zugängen zum Umgang mit Kommunikationstechnik bemerkt man schnell, dass die Wahrnehmung dieses Ausschnitts der Welt sehr verschieden sein kann. Wer schon früh beruflich gefordert war zur Arbeit mit digitalen Medien wie z.B. EMail-Verkehr, Messangern oder sozialen Medien geht damit selbstverständlicher und angstfreier um als ein älterer Mensch, der bisher wenig Berührungspunkte damit hatte. Auch jüngere Generationen, die mit digitalen Anforderungen groß geworden sind, sogenannte „Digital Natives“, bewegen sich meist sicher und problemfrei im digitalen Raum. Es ist ihnen in Fleisch und Blut übergegangen und gehört zu ihrem Leben. Den Älteren bleibt demnach eigentlich nur noch die Möglichkeit, sich angesichts der fortschreitenden Digitalisierung auf den Weg zu machen. Zumal immer mehr Bereiche des Lebens fast nur noch in digitaler Form abgewickelt werden können. Deren digitale Welt ist also sehr viel weiter entfernt von ihren eigentlichen Leben.

So weit, so klar.

Und schon habe ich das Bild eines lieben Bekannten vor Augen. Ein Mann weit fortgerückten Alters, der mir ganz entschieden und klar sagt: „Ich mach das nicht mit. Ich sehe doch, was andere damit für ein Theater haben. Das ist mir zu gefährlich. Mein Tastenhandy reicht mir völlig aus. Wer was von mir will, kann anrufen.“ Da steht man dann zunächst mal fassungslos da. Hier katapultiert sich ein Mensch aus einer Kommunikation, die man selbst als schnell, direkt, einfach, ja eigentlich als unverzichtbar erlebt. Dieses Ausklinken aus dieser Kommunikation wird auch als störend empfunden. Dem ersten Unmut weicht dann aber schnell die Einsicht, dass er grundsätzlich nicht ganz Unrecht hat mit seinen Bedenken. Ich selbst hatte auch schon unschöne Erfahrungen mit Hackerangriffen auf mein Gerät. Ist er vielleicht einfach der Konse-

quentere, Klarere von uns beiden, der den Schneid hat, die Welt zu seiner Art der Kommunikation zu bewegen? Nun ja, aus meiner Sicht heraus versperrte er sich damit viele komfortable Kontaktmöglichkeiten mit seiner Umwelt und macht es vielleicht auch komplizierter, an ihn heran zu kommen. Die Frage ist dabei, ist das sein Problem oder meins? Nach anfänglichen „spitzen“ Bemerkungen zu seinem „vorsintflutlichen“ Kommunikationsverhalten konnte ich erfahren, dass die Zusammenarbeit letztendlich auch so funktioniert. Was ungewohnt ist und nicht den üblichen Standards entspricht, fordert mich neu und verlangt in Manchem ein Umdenken. Es scheint so, als hätten wir uns das persönliche Gespräch am Telefon mehr und mehr abgewöhnt. Sich mit geschriebenen Texten auszutauschen kann entlastend sein in mancherlei Hinsicht. Ich kann mich als Schreiber überlegter ausdrücken und habe als Empfänger eine bessere Möglichkeit, mich mit der Mitteilung zu beschäftigen. Auch der Austausch in einer Gruppe mit Texten und Bildern wird enorm erleichtert.

Andererseits bleibt bei allen Vorteilen immer noch die grundlegende Kritik an der Anfälligkeit für kriminelle Machenschaften und Bedienungsfehler. Wer diese Risiken nicht eingehen möchte, setzt auf die Bereitschaft seiner Umgebung, diese Einschränkung hinzunehmen und sich auf die eingeschränkte Kommunikation einzulassen.

Ich nehme eine Eigenart, die nicht meinen Vorstellungen entspricht und die ich im Grunde ablehne hin und orientiere mein Verhalten daran.

Toleranz?

Ignorieren ist noch keine
Toleranz.

Theodor Fontane

Gruß aus der Küche

„Deutsches Essen“

Ilona Eyl

In der Asterix-Geschichte „Das Geschenk Caesars“ sagt Methusalix den berühmten Satz: „Ich habe nichts gegen Fremde, wenn sie da bleiben, wo sie hingehören!“ (Nicht zufällig hat der Texter Goscinny den Satz dem Dorfältesten in den Mund gelegt.) Offen oder hinter vorgehaltener Hand wird so mancher Methusalix zustimmen – und heutzutage nicht nur die Alten. Dabei sind gerade die Deutschen sehr reisefreudig und gern bereit, woanders Ausländer zu sein.

Es wird aber immer noch behauptet, dass die meisten Deutschen auch im Ausland hauptsächlich Schnitzel mit Pommes essen wollen, wobei die Pommes frites ja alles andere als ursprünglich deutsch waren..

Außer italienischer Pasta werden ausländische Gerichte angeblich misstrauisch beäugt und möglichst gemieden. Das war früher sicher so. „Wat der Bu'r nich kennt, dat frett hei niet!“, betonte mein Opa gerne. Die Generation meiner Eltern sah die Sache schon ein bisschen lockerer: Ich erinnere mich an die vielen Fotos aus den Motorrad-Urlauben in den fünfziger Jahren, auf denen man die lustigen Kämpfe meiner Eltern und ihrer Freunde beim Aufwickeln von ellenlangen Spaghetti miterleben konnte. Beim Urlaub in Riccione, als ich 16 war, gab es allerdings einen „Rückfall“: Wir Jugendlichen freuten uns diebisch, wenn wir die Eltern, wie jeden Nachmittag, los waren, weil sozusagen das komplette erwachsene Hotel zur italienischen Bar mit „original deutschem Kaffee“ gepilgert war.

Inzwischen haben sich alle Deutschen an ausländisches Essen gewöhnt.

Erstaunlicherweise essen hierzulande dieselben Leute, für die „Ausländer“ ein negativ besetzter Begriff ist, sich gern an einem leckeren Döner satt und die Pizza in jeder Form ist geradezu ein deutscher Teigfladen geworden. Selbst die Küche von Ländern wie Kambodscha oder Libanon wird immer interessanter für die Deutschen und in entsprechenden Restaurants durchaus auch probiert.

Leider geht die Bereitschaft, ausländisches Essen kennenzulernen, nicht immer mit echtem Interesse an der fremden Kultur einher.

Aber sogar die Fusion von Gerichten, die aus ganz verschiedenen Kulturkreisen kommen, wird immer beliebter, geradezu „gehypt“, wie es neudeutsch heißt.

Streng genommen gibt es aber Fusionen beim Kochen schon lange. Ein Vorreiter der Fusion Kitchen war mit Sicherheit der Pizzabäcker, der die „Pizza Hawaii“ kreiert hat: auf eine Pizza Margherita Kochschinken und Ananas zu legen, ist mutig. Das war übrigens nicht etwa ein Italiener, sondern der nach Kanada ausgewanderte Grieche Sam Panopoulos. Seine Kreation ist umstritten, aber auch in Deutschland beliebt, und kann in jeder Pizzeria bestellt werden. Sie erinnert uns ältere Deutsche natürlich an den Hawaii-Toast. Als dessen Erfinder gilt nämlich kein Amerikaner bzw. Hawaiianer, sondern der deutsche Fernsehkoch Clemens Wilmenrod, der



nicht einmal gelernter Koch war, sondern Schauspieler, und den Hawaii-Toast 1953 in seiner beliebten Sendung „Es liegt auf der Zunge“ vorgestellt hat. Hat Sam Panopoulos etwa ein bisschen „abgeguckt“? Wenn man heute den Begriff „Fusionsküche“ googelt, erfährt man, dass es fusion cooking offiziell seit den achtziger Jahren in Kalifornien gibt. Als ein Beispiel dafür wird eine griechisch-schwäbische Kombination genannt, nämlich Gyros mit Schupfnudeln. Dafür brauchte selbst ich nicht einmal ein Rezept, sondern habe einfach alles fertig gekauft. Beides ist in jedem Supermarkt erhältlich. Ich habe festgestellt, dass die Kombination tatsächlich gut schmeckt. Mei-

ne Oma hätte gesagt, dass sich beides „verträgt“. Toleranz beim Kochen zu üben ist inzwischen fast selbstverständlich geworden. Sollte man aber auch die Gelegenheit haben, gemeinsam mit Menschen aus anderen Kulturen zu essen, sollte man sie unbedingt ergreifen. Beim Essen sollte man offen sein für die neue kulinarische wie die kulturelle Erfahrung und das Essen ebenso vorurteilsfrei genießen wie das Beisammensein. Ich erinnere mich gern an das von Flüchtlingen frisch gekochte afghanische Essen, zu dem ich eingeladen war. Es war köstlich und die Tischgespräche waren hoch interessant und wirklich lohnend.

Toleranz

mit dir oder mit mir?
Wie ich dir so ich mir.

Meine Fehler will ich nicht sehen, nicht bei mir,
aber ich sehe sie bei dir.

Könnte ich sie bei mir sehen,
würden sie mich bei dir nicht stören.
Ich verstehe, dass wir so zusammen gehören.

Du spiegelst mich und ich spiegele dich.

Was, wenn wir uns verbünden würden:
gemeinsam gegen unsere Fehler,
gemeinsam über sie lachen,
gemeinsam ihnen den Garaus machen,
gemeinsam Fünf gerade sein lassen?

Unser gemeinsames Glück wäre kaum zu fassen.

Wir hätten das Schicksal gewendet
und die Zwietracht beendet.

R.Bracht, DU 2025



DRK Ambulante Pflege Dinslaken



Pflege mit Herz und Verstand

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt.

Pflege bedeutet für uns nicht nur medizinische Unterstützung, sondern auch Zeit, Nähe und echte Zuwendung – für mehr Lebensqualität in Ihrem Alltag.

Unser erfahrenes Team begleitet Sie einfühlsam und zuverlässig – flexibel, wenn sich Ihre Bedürfnisse ändern. Mit Herzlichkeit, Wärme und Fachkompetenz sind wir für Sie da.

Unser Versorgungsgebiet umfasst Dinslaken, Voerde, Hünxe und Oberhausen.

Kontaktieren Sie uns gerne:

☎ 02064 – 44 68 44 (Mo–Fr: 08:30 – 14:30 Uhr)

Ansprechpartnerin Jessika Pollack

🌐 www.drk-pflege-dinslaken.de

@ pflege@drk-dinslaken.de

📷 [drk_pflege_dinslaken](https://www.instagram.com/drk_pflege_dinslaken)



HÖRGERÄTE ? BESSER DIERKSMEIER HÖREN

MEISTERBETRIEB

📍 Am Neutor 7
46535 Dinslaken

☎ 02064 - 18 28 2

📍 Hauptstraße 55
46569 Hünxe

☎ 02064 - 477 24 33

📍 Holtener Marktplatz 18
46147 Oberhausen








☎ 0208 - 82 83 67 77

📍 Im Osterfeld 15
46562 Voerde

☎ 02855 - 98 55 90

📍 Rosenstraße 9
47661 Issum

☎ 02835 - 44 68 54

proben	▼	rechter Nebenfluss der Rhône	Bootschiebestange	▼	▼	James-Bond'-Autor, ... Fleming †	▼	Abitur der Schweiz	▼	Rangordnung	Fabelwesen aus 1001 Nacht	Stockwerke	dt. Fundort der 'Himmelscheibe'	
Frisur, Dreadlocks	▶					handeln	▶							
▶						Auf-rührer, Aufständischer		fremd- artiger Mensch	▶					
süd-amerikanisches Krokodil			kleiner Gummiball		Rhein- Zufluss bei Duisburg	▶					Taxi in Eng- land	▶		
TV-Mod-eratorin (Anne)		Ruhetag	▶									Kurort in der Antike (Ikaria)		
▶				US-Bas- ketball- Liga (Abk.)	▶			Stadt am Garda- see			antiker Name von Tripolis	▶		
▶					eng- lische Bier- sorte			hebräi- scher Buch- stabe	▶					Wind- schatten- seite
Haupt- stadt Süd- koreas		katalo- nischer, mallorq. Artikel		islami- scher Name für Gott	▶						chem. Zeichen für Mangan		Initialen der Gordi- mer †	
eine Tonart	▶							Zitrus- frucht	▶					
Frauen- theater- rolle	▶					Schach- figuren	▶							

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

„Meckerzettel“

Bewerten Sie die folgenden Einschätzungen nach Schulnoten! Kreuzen Sie die zutreffende Spalte an!	1	2	3	4	5	6
Wie beurteilen Sie das Kulturangebot in Dinslaken?						
Wie beurteilen Sie den ÖPNV in Dinslaken?						
Wie beurteilen Sie altersgerechte sportliche Aktivitäten?						

Trennen Sie bitte diesen „Meckerzettel“ **zusammen mit dem Lösungswort** heraus.

Einsendeschluss (Seniorenbüro im Stadthaus, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken) ist der 15.03.2026. Als Gewinn winkt ein Frühstücksgutschein für zwei Personen im Kaffeehängchen. Er wird unter den richtigen Einsendungen ausgelost. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, ausgenommen die Mitglieder der Seniorenvertretung und die Redaktion der LebensZeit. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinnerin des letzten Preisausschreibens ist Annemarie Hüsener-Scholven. Herzlichen Glückwunsch. **Teilen Sie uns zur Kontaktaufnahme bitte Ihre Telefonnummer mit.**

Die Seniorenvertretung bittet zum Tanztee.

Die Seniorenvertretung lädt wieder ins Alfred-Delp-Haus zum Tanztee ein. Weitere Termine sind der 11.01.2026, der 08.02.2026 und der 08.03.2026.

VdK Dinslaken-Mitte

Termine des VdK entnehmen Sie bitte der aktuellen Tagespresse.

LICHTBURG

Termine der Lichtburg entnehmen Sie bitte der aktuellen Tagespresse.



Erreichbarkeit der Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken

Die Beratungstermine der Seniorenvertretung finden statt donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr im

Seniorenbüro im Stadthaus, Wilhelm-Lantermann-Str. 65.

*Umfassende Beratung schenkt
Lebensqualität im Alter.*

SOZIALVERBAND

VdK

DEUTSCHLAND



unabhängig. solidarisch. stark.