

# DORFGESPRÄCH

Neues und Altes aus Osthelden

Ausgabe 12 Dezember 2022



- Berichte aus den Vereinen
- 5 vor 12 - Helden gesucht
- Auf den Hund gekommen
- Platt jeschwadd

Foto: Nathalie Marrazzo

# Osthelden sucht **HELDEN!**



## Keine Hilfe ohne Helfer! Wir suchen:

- WO:** In Osthelden
- WAS:** HILFSBEREITE TEAMPLAYER & FREIWILLIGE NACHBARN
- WER:** DICH!
- WELCHE:** Welche Hürde hält dich ab? FEHLENDE FREIZEIT oder BERÜHRUNGSANGST oder EIN FALSCHES ERSTES BILD VON UNS?
- WARTEN:** Können wir nicht! Überzeug dich selbst und mach mit!

Für weitere Informationen sprich unsere Kameraden/innen an oder Besuch uns auf:  
[www.feuerwehr-osthelden.de](http://www.feuerwehr-osthelden.de)



## Bürgerverein Osthelden e. V.



Hallo liebe Osthelderinnen und Osthelder, liebe Leser,

hoffentlich hattet ihr alle einen schönen Sommer. Wie sicherlich die meisten von euch mitbekommen haben, sind die Arbeiten zum Glasfaser-, und neuerdings auch zum Stromausbau sowohl in Junkernhees, als auch in Osthelden gestartet. Hier müssen wir aktuell alle für einen Moment Einschränkungen im Baustellenbereich hinnehmen, um die Zukunftsfähigkeit Ostheldens, zumindest im Infrastrukturbereich, sicherzustellen. Mehr zu diesem Thema findet ihr unten.

Im Namen der Redaktion und des Bürgervereins möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Eckhard Haub für seine jahrelange Mitarbeit am DORFGESPRÄCH bedanken. Wir wünschen dir, lieber Eckhard, alles Gute und hoffen, dass wir ab und zu noch auf deine Expertise bauen dürfen.

Der Lebendige Adventskalender findet dieses Jahr, nach zweijähriger Corona-Pause, endlich wieder statt. Darauf freue ich mich sehr. Corona-Schutzmaßnahmen für Dezember sind noch nicht bekannt gegeben, auf die ggf. Rücksicht genommen werden muss. So hoffe ich, euch auf der einen oder anderen Veranstaltung zum Jahresende wiederzusehen. Ich wünsche allen schon jetzt eine frohe und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit, kommt gut und gesund ins neue Jahr.

Euer Dirk

### GLASFASER- UND STROMNETZAUSBAU IN OSTHELDEN UND JUNKERNHEES

Wie sicherlich die meisten von euch schon mitbekommen haben, hat der Infrastrukturausbau sowohl in Junkernhees als auch in Osthelden begonnen. Weil es bei der Kommunikation mit den Anwohnern einige Schwierigkeiten gab, fand am 19.10. dazu in den Räumen des Bürgertreffs eine Informations- und Fragestunde statt. Hier konnten viele Rückfragen geklärt werden.

Wer noch weitere Fragen hat, kann sich an Herrn Simara von der Ingenieurgesellschaft Bauer und Gelhausen GbR unter Tel. 0151-21519380 oder [christian.simara@bauer-gelhausen.de](mailto:christian.simara@bauer-gelhausen.de) wenden. Die Gesellschaft arbeitet im Auftrag von Westnetz an der Herstellung der Hausanschlüsse.

Jeden Montagvormittag um 11:30 Uhr findet eine Baubesprechung am jeweiligen Bauabschnitt statt. Hier kann man seine Fragen direkt mit den Verantwortlichen klären, wie z. B. die Oberflächenherstellung. Wie bereits im Vorwort beschrieben, müssen wir sicherlich an der einen oder anderen Stelle auch im nächsten Jahr noch gewisse Einschränkungen erdulden. Letztendlich dient der Ausbau aber unserer aller Zukunft.

Dirk Hoffmann

## DER BÜRGERVEREIN GRATULIERT SEINEN MITGLIEDERN

... zum 30. Geburtstag

**Lisa Skodek**



Die Ostheldenerin, mittlerweile mit ihren beiden Katzen wohnhaft in Buschhütten, feierte ihren Ehrentag mit ihrem Freund in Österreich und anschließend nochmal ausgiebig mit ihren Liebsten in der Heimat. Ihre sehr engagierte und offene Art hat Lisa stets ins Dorfgeschehen eingebracht. Neben ihrer Vorstandsmitgliedschaft im Bürgerverein teilt sie sich die Redaktionsleitung des DORFGESPRÄCH seit einigen Ausgaben mit Sarah Wurmbach. Herzlichen Dank dafür.

... zum 40. Geburtstag

**Christian Gieseler**



Aufgewachsen im Alten Weg, wohnt Christian nun mit seiner Frau Julia und seinen beiden Kindern in Wenden. Als langjähriger aktiver Orientierungsläufer besetzt er nun den 1. Vorsitz der Orientierungslaufgemeinschaft Siegerland. In Osthelden finden wir ihn als neues Mitglied im

Jagdvorstand und einmal jährlich organisiert er

das Skatturnier des GV „Westfalia“ im Vereins- und Bürgertreff.

**Kai Schmidt**



Der Ostheldener feierte eine rauschende Geburtstagsparty auf dem Waldgelände Silberhardt. Er wohnt mit seiner Frau Corinna und den beiden Töchtern im Alten Weg. Als Mitglied der Feuerwehr, der Maigesellschaft Osthelden und dem Bürgerverein Osthelden hat Kai so manchen Ortstermin. Seine Freizeit verbringt er am liebsten mit der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Ort und mit Familienurlaub im Wohnwagen auf einem Campingplatz.



## ... zum 60. Geburtstag

### Ute Schormann



Mit kurzen Unterbrechungen in Itzehoe, Köln und Bonn wohnt sie seit ihrer Kindheit, mittlerweile seit vielen Jahren, mit ihrem Mann Eckhard im „Schnierersch-Haus“ Am Steinbruch. Ihre Tochter lebt in Berlin. Neben ihrem Arbeitsalltag als Rechtsanwältin fotografiert sie gerne, reist sehr gerne und genießt ihren Garten – ihre grüne Oase im Unterdorf.

### Martin Rosenow



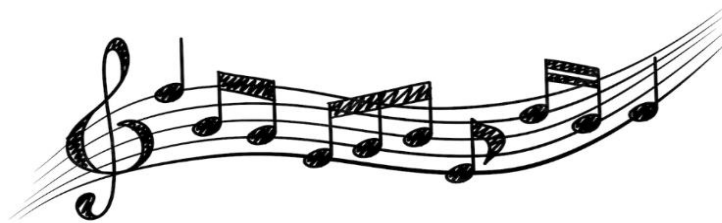
Neben sechs Kindern und fünf Enkelkindern betreut der berufsbedingte „Weltenbummler“ häufig Baustellen auf anderen Kontinenten. Wenn nicht, wohnt er mit seiner Frau Roselyn im Brüderweg. Natürlich wurde auch sein Geburtstag international gefeiert. Trotz seinen zahlreichen Auslandsaufenthalten nahm er sich immer wieder Zeit, um in Osthelden an zahlreichen Baustellen handwerklich mitzuwirken. Vielen Dank dafür.

## ... 70. Geburtstag

### Bernd Schneider

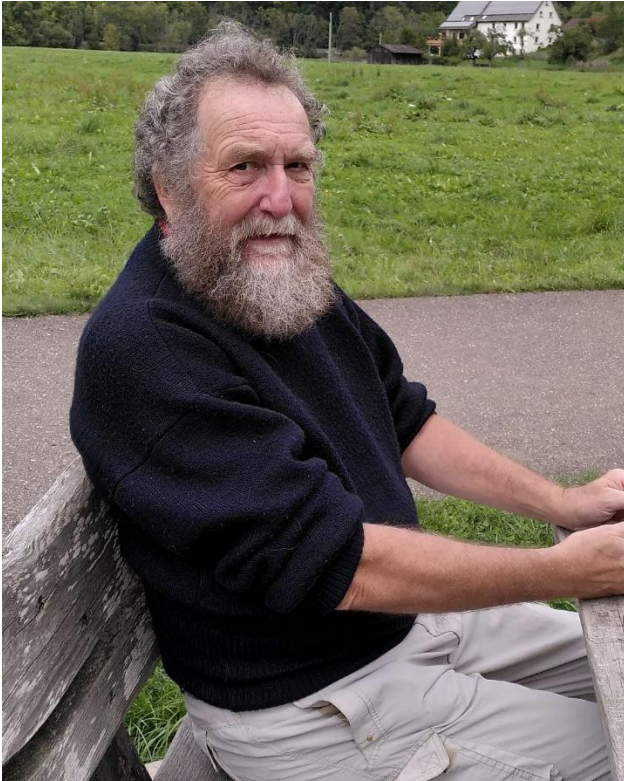


Er wohnt seit vielen Jahrzehnten mit seiner Frau Gudrun im Alten Weg. Zwei Kinder, fünf Enkelkinder und eine gute Nachbarschaft lassen keine Langweile aufkommen. Neben seiner Mitgliedschaft im Bürgerverein ist er langjähriges Mitglied im GV „Westfalia“ Osthelden. Dort half der einstige Sänger des Männerchores und ehemalige Kassierer auch bei der Gemeinschaftsaktion Bau des „Treffs“. Vielen Dank!



# DORFGESPRÄCH

**Roy Shirley**



Der gebürtige Engländer, nun Wahlostheldener wohnt seit langer Zeit mit seiner Frau Leonore im Alten Weg. Beide Kinder und beide Enkelkinder leben ebenfalls in Osthelden. Seit 1994 ist er aktiver Sänger, zunächst im Gemischten Chor und Doppelquartett und aktuell im Männerchor. Als langjähriges Vorstandsmitglied im GV „Westfalia“ Osthelden wirkt er neben der Singerei, übrigens eine Familientradition der Shirleys, auch noch an allen anderen Vereinsveranstaltungen tatkräftig mit. Wenn Freizeit bleibt, verbringt er sie mit seiner Leidenschaft: dem Wandern – und das am liebsten, neben Deutschland und Ausland, im schönen Siegerland.

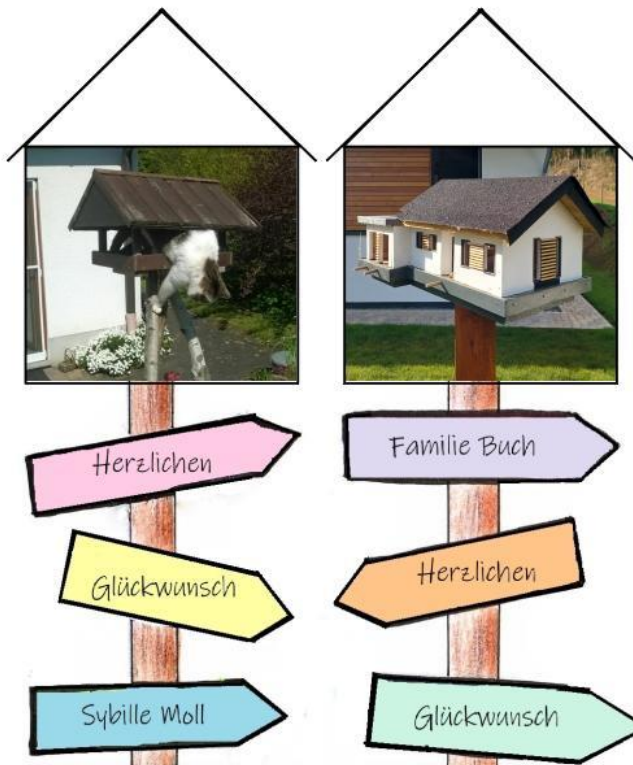
**... zum 80. Geburtstag**

**Renate Seide**

wohnhaft im Gewendtweg. Nachdem das Verreisen weniger geworden ist, werkelt sie am liebsten mit ihrem Mann Herbert in ihrem schönen Haus und Garten.

Stefanie Heider, Heike Kiß

## SIEGEREHRUNG SCHÖNSTES VOGELHÄUSCHEN



Das Redaktionsteam des DORFGESPRÄCH gratuliert den Gewinnern des Vogelhauswettbewerbes ganz herzlich:

**Sybille Moll und Familie Buch**

Wir danken euch für eure Einsendungen und wünschen viel Spaß mit dem Zoo & Co. Gutscheine.

## JESUS CHRISTUS 2022

Vom 04. bis 11. September 2022 fand im Gemeindehaus der Evangelischen Gemeinschaft Osthelden die Veranstaltungsreihe „Jesus Christus 2022“ statt - zum dritten Mal nach 2012 und 2018. Das Anliegen war jedes Mal, zum Glauben an Jesus Christus einzuladen - unabhängig von einzelnen Gemeinden.

An diesen Abenden ging der Referent Markus Wäsch aus Dillenburg ausführlich auf Fragen ein, die häufig als Begründung gegen den Glauben an Jesus Christus genannt werden. Unter der Überschrift: „Wie kann ich glauben, wenn ...“ standen z. B. die Themen „... Christen mich enttäuscht haben“, oder „... es so viel Leid in der Welt gibt“.

Acht Gemeinden aus Kreuztal und Dahlbruch haben diese Abende gemeinsam organisiert. Da die letzten beiden Jahre unter „Pandemiebedingungen“ Veranstaltungen im großen Rahmen schwierig werden ließen und auch die entsprechenden Räumlichkeiten in Kreuztal nicht oder noch nicht (Stadthalle war noch im Renovierungsstatus) zur Verfügung standen, wurde bereits frühzeitig auf eine neue Veranstaltungsform umgeschwenkt. Die zentrale Veranstaltung

fand in Osthelden statt und wurde per Livestream übertragen. So konnte man nicht nur



in weiteren fünf Gemeindehäusern und Gemeinderäumen zuschauen, sondern sich auch in Privathäusern dazuschalten, bis zu 130 „Endgeräte“ waren pro Abend online.

Musikalisch wurden die Abende von vier verschiedenen Musikteams unterstützt. Am Ende eines jeden Abends konnte man es sich im Bistro gut gehen lassen oder das Thema des Abends nochmal im persönlichen Gespräch aufarbeiten. Alle Videos der Veranstaltungen sind auch weiter

unter „Jesus Christus 2022“ auf YouTube abrufbar. Bisher gab es dazu insgesamt über 4000 Zugriffe.

Das Thema der Woche bekräftigte unsere Überzeugung, dass Jesus Christus zu jeder Zeit aktuell ist, und dass jeder Ihn kennenlernen sollte, weil nur er uns Hoffnung und Zukunft gibt, die über den Tod hinaus reicht. Die Bibel formuliert das ganz einfach so: „Wer Jesus hat, hat das Leben.“ (1. Johannes 5, Vers 12)

Horst Wiedenhaupt



## JAHRESRÜCKBLICK 2022 – KAPELLE MIT KULTUR

Auch in 2022 hielt uns Corona davon ab, größere Veranstaltungen zu planen. Wie gut, dass wir so viele Mitglieder haben, die den Verein finanziell unterstützen, und wir nicht auf die Einnahmen aus den Veranstaltungen angewiesen sind, um die Kapelle zu halten. Herzlichen Dank an alle Mitglieder!

In diesem Jahr haben wir uns gefreut, dass nach langer Zeit noch einmal eine Hochzeit in der Kapelle stattfand. Darja und Norman gaben sich das Ja-Wort im Traugottesdienst, den unser Pfarrer Thies Friederichs leitete.



Nicht nur Hochzeiten feiert man am besten im Sommer, auch für das Betongießen der Kreativwerkstatt ist das die beste Zeit. Anke hatte den Zementmörtel besorgt, Monika und Bärbel die Tische abgeklebt und das Wasser bereitgestellt. Alle Teilnehmerinnen hatten ihre eigenen Gefäße und Werkzeuge dabei und in zwei Stunden entstand Beton-Deko für Haus und Garten.



Zum alljährlichen Bücherflohmarkt mit Waffelverkauf kamen viele Besucher, einige sogar mehrmals. Und auch beim zweiten Besuch fanden sich noch Bücher, die unbedingt mit mussten. Die knusprigen Waffeln waren sehr begehrt.



Jede Menge Waffeln wurden auch verspeist, als die Stadtbibliothek Kreuztal ihren 25-jährigen Geburtstag feierte. Zu diesem Jubiläum kam Franklins fliegende Bibliothek mit einem Lastenrad nach Osthelden. An der Kapelle gab es ein buntes Programm für Kinder mit einer Vorlesestunde und einer Bastelaktion.



Zwei neue Angebote gibt es in der Kapelle seit diesem Jahr. Im Frühjahr schon startete der erste Yoga-Kurs. Inzwischen besuchen 18 Frauen aus Osthelden und Umgebung die Kurse von Cirsten Cramer-Elsermann. Hier wird gedehnt, gekräftigt und entspannt. Der gemütliche Gruppenraum der Kapelle ist wie geschaffen dafür. Aber er eignet sich auch hervorragend zum Dartspielen. Seit dem 01. August werden in der Kapelle Pfeile geworfen. Georg Baumgardt spendierte eine elektronische Dartscheibe und lädt an jedem ersten Donnerstag im Monat von 18:30 – 20:00 Uhr zum Dartspielen ein. Die dicke Pappe hinter der Dartscheibe und um sie herum hat schon viele Löcher von Pfeilen, die ihr Ziel nicht trafen. Also nur keine Hemmungen, Georg freut sich über jeden neuen Dartspieler. Über neue Mitglieder freuten sich die zahlreichen



# DORFGESPRÄCH

Teilnehmer unserer diesjährigen Mitgliederversammlung. Hier berichtete der Vorstand über das Jahr 2021 und es standen Wahlen an. Der Vorsitzende Dirk Becker und die Kassiererin Monika Heß wurden in ihren Ämtern bestätigt. Als Schriftführer wurde Matthias Elsermann gewählt. Unsere vier Beisitzer sind Ingrid Kusche, Ulrike Petri, Bärbel Becker und Anke Reinhardt.

In diesem Jahr konnten wir bisher zwei Gottesdienste feiern, den Ostergottesdienst mit Pfarrerin Mirjam Vogel und drei Sängerinnen des Gesangsvereins, Alicia, Antonia und Malin, und den Erntedankgottesdienst unter der Leitung von Pfarrer Thies Friederichs. Auch diesen bereicherten Sängerinnen des GV Westfalia Osthelden. Herzlichen Dank dafür.



Den dritten und letzten Gottesdienst dieses Jahres feiern wir an Heiligabend. Herzliche Einladung zur Christvesper um 16:00 Uhr in der Kapelle.

Dirk und Bärbel Becker



www.balci-fliesen.de  
info@balci-fliesen.de

# balci

## FLIESENFACHBETRIEB

Beratung und Verlegung Fliesen - Mosaik - Naturstein  
Küchen, Bäder, Wellness, Reparaturen

Yücel Balci | Am Eichhagen 5 | 57223 Kreuztal | Tel. 0170-30 66 944

## RABENWERFEN 2022



Der Sommer befindet sich gefühlt bereits auf seinem Höhepunkt, die Hälfte des Jahres ist erreicht und der längste Tag des Jahres ist auch gerade erst verstrichen. „Tja, so ist das am 01. Juli nun mal“, wird der geneigte Hobbymeteorologe da sagen, womit er in der Sache auch recht haben mag.

Doch für eine kleine Gruppe von Ostheldern bedeutet diese Zeit noch ein bisschen mehr. Diese

langen Tage/kurzen Nächte (je nach dem was der Leser bevorzugt) bieten die optimale Möglichkeit, sich bis in die späten Abendstunden an der frischen Luft zu verlustieren und mit Stöcken auf ein Holzbrett zu werfen.

Klingt erstmal verwirrend, macht aber tatsächlich Spaß. Denn die Stöcke wurden extra bunt angemalt und das Holzbrett ist auch keine profane OSB-Platte, sondern eine kunstvoll gestaltete Rabenbüste.

Ja, es war wieder so weit: Rabenwerfen!

Nach den klassischen Vorbereitungen, wie dem vorbereiten von Essen, dem Kaltstellen von Getränken und nicht zuletzt dem Bauen eines Raben, ging es am 01.07. gegen 17:00 Uhr los. Also fast.... Wie jedes Jahr kam es zu geringen Verzögerungen durch, sagen wir... flexibles Zeitmanagement. Dies war aber gar nicht schlimm, da man sich in der Wartezeit nicht nur seelisch und moralisch auf den Wettkampf vorbereiten

konnte, sondern auch bei dem ein oder anderen Kaltgetränk die Möglichkeit des Fachsimpelns wahrnahm. Um 19:30 Uhr ging es dann los. Wir versammelten uns vor dem majestätischen Raben, welcher in diesem Jahr besonders aufwendig dekoriert wurde. Denn Sarah Wurmbach unterstützte uns bei der Deko und färbte sogar noch Federn schwarz ein (unsereins hätte einfach ne Krähe gemickt... aber 2022 und so...), um das Gesamtbild abzurunden.

Anfangs lief es recht gut. Die ersten Stücke fielen schnell ab und die Laune war prächtig bis... Ja, bis wir vielleicht doch etwas zu viel vom Zielwasser genascht hatten. Es war zum Mäusemelken, wir warfen und warfen aber trafen nicht. Das Ganze zog sich sogar so lange hin, dass wir mit der speziell dafür angefertigten Flutlichtanlage, der Dämmerung entgegenwirken mussten. Doch dann war es so weit: Er greift nach einem Stock, er holt aus, er wirft und ... Wir haben einen König! Fabian Moll krönt sich zum Rabenkönig und tritt so das Erbe tapferer und großmütiger Herrscher an. Im Anschluss an die Krönungszeremo-



nie kamen wir dann zum gemütlichen Teil des Abends bzw. der Nacht und beschäftigten uns nochmal mit dem bereits erwähnten Zielwasser. Und da dies anscheinend des Denkwürdigen nicht genug war, beehrten uns sogar noch Glühwürmchen mit ihrer Anwesenheit. Wir freuen uns auf das nächste Jahr und wünschen König Fabian eine souveräne Regentschaft mit möglichst wenigen Umsturzversuchen!

Sjef Collaris

## *Unsere Leistung – Ihr Vorteil*

### Schweißen

- Geprüfte Schweißer
- Wir fertigen individuell nach Zeichnung, Muster oder Aufmass im Bereich der Metall- und Blechverarbeitung
- MIG · MAG · WIG · Elektrode
- Stahl, Edelstahl, Aluminium, Guss
- Einzelteile, Klein- und Großserien nach Zeichnung oder Muster, Konstruktionsteile bis 6t
- Reparaturen

### Aufpanzerungen

- Stark verschleihte Teile bringen wir wieder in Form. Zum Beispiel: Kalt- und Wasserschnittmesser, Ziehwerkzeuge, Stanzwerkzeuge, Förderschnecken, Schneckenteile.

### Abkanten

- » Einzelstücke, Klein- und Großserien
- » Kantenteile bis 4m Länge und 5mm Stärke
- » Moderne, CNC - gesteuerte Abkantbank mit 125 t Druck

**Karl Klein  
GmbH**

**Schweißfach- und Abkantbetrieb**

Telefon: (02732) 55 56 0

Telefax: (02732) 55 56 60

eMail: [Karl-Klein-GmbH@t-online.de](mailto:Karl-Klein-GmbH@t-online.de)

## NEUES AUS DEM HAUBERG

Zu unserem Leidwesen ist der Borkenkäfer immer noch zahlreich unterwegs. Nach wie vor werden Fichtenflächen abgeerntet, zu meist mit einem Harvester. Wir versuchen, so viele Fichten wie möglich zu erhalten. Aus diesem Grund fällt der Harvester immer nur die Bäume, die tatsächlich vom Borkenkäfer befallen sind. Dadurch kommt es dazu, dass bereits bearbeitete Flächen nachbearbeitet werden müssen, sobald wieder Käferbefall an den Fichten zu sehen ist.



Zur Info an die Wandersleute: Die Waldwege werden schnellstmöglich instandgesetzt, sobald absehbar ist, dass kein Harvester oder LKW zur Holzabfuhr die Wege mehr befahren muss.

Um die kahlgeschlagenen Flächen aufzuforsten, wird zum einen auf Naturverjüngung gesetzt, d.h. die natürliche Ansamung durch die Altbäume. Zum anderen sind nun im Herbst kleine Containerpflanzen mit Wurzelballen gepflanzt worden. Dies ist bewusst erst jetzt geschehen, da die Sommer so trocken und heiß sind, dass die jungen Pflanzen vertrocknen würden, wenn sie bereits im Frühjahr gepflanzt würden. Mit Absprache des Forstamtes, mit welchem wir zusammenarbeiten und auch unserer Ansicht nach, ist es wichtig, keine Monokulturen mehr anzulegen, sondern Mischwald zu pflanzen. Daher haben wir begonnen, drei Flächen mit Nadelhölzern aufzuforsten. Zum einen ist in diesen Flächen mit Naturverjüngung durch Fichte und Lärche zu rechnen. Zum anderen haben wir 8000 Pflanzen - Douglasie, Küstentanne, Weißkiefer

und Weißtanne pflanzen lassen. Zusätzlich haben wir eine Fläche mit 2000 Eichen bepflanzt. Dieses Jahr hat es zudem ungewöhnlich viele Eichen gegeben. So dass wir von gut gewachsenen Eichen aus dem Ostheldener Wald die Eichen aufgesammelt und mithilfe eines Pflanzstabes unter die Erde gebracht haben. Mit dieser Methode haben wir versuchsweise zwei weitere, kleinere Flächen bearbeitet.

Um die jungen Bäume vor Rehverbiss und weiteren tierischen Einflüssen zu schützen, haben wir in Eigenleistung, mit der Unterstützung von einigen Haubergsgenossen, die neu bepflanzen Flächen mit Wildzaun umrandet. Auch die Naturverjüngung wird durch diese Zäune geschützt. Neben dieser Bepflanzung werden wir zunächst auch beobachten, wie viel Naturverjüngung in den kahlgeschlagenen Flächen nachkommt. Nun haben die Sonne und der Regen auf diesen Flächen „freie Bahn“, um die nachkommenden Pflanzen natürlich hervorzulocken.

Steffen Schmidt



## 50 JAHRE BLUTSPENDE IM HEESTAL

Seit 1972, also seit 50 Jahren, führen wir im Heestal (Fellinghausen und Osthelden) Blutspendetermine durch. Die Termine in Fellinghausen finden dort in der Turnhalle statt. In Osthelden anfangs im Kindergarten Osthelden und seit einigen Jahren im Haus der Evangelischen Gemeinschaft Osthelden.

Zu Beginn wurde die Gruppe von Ulrich Langenbach geführt, dann durch Horst Kurkowski, Georg Magiera, Werner Schmidt, Ute Schreiber und aktuell Otto Stark. Wir koordinieren die Blutspendetermine in Osthelden und Fellinghausen selbständig und unterstützen in Kreuztal, Ferndorf, Eichen, Buschhütten und gelegentlich auch Siegen.

Aus all der Zeit haben wir uns ein paar Höhepunkte herausgepickt:

Zunächst waren Spende Jubiläen von 100, 125, 150 oder gar 175 eine Sensation. Wir konnten dann Partys feiern mit den Spitzen von DRK und Politik. Heute liegt diese „Latte“ beim 200.

Die höchste Spendenzahl unserer Stammspender hat Hans-Werner Bachmann aus Siegen mit weit über 200 geleistete Spenden. Er strebt nun die 225 an. Selbst bei widrigen Umständen kommt er mit dem Fahrrad von Siegen zu uns.



(Frau Zote 150. Spende)



(Herr Bachmann 200. Spende)

Ein weiterer langjähriger Stammspender war Reinhard Schulz. Nach 182 Spenden musste er altersbedingt seine Spendenkarriere beenden. Herr Schulz hatte uns langjährig in mehreren Bereichen unterstützt. Beispielsweise brachte er nicht nur seine Lebensgefährtin Karin Müller (106 Spenden), sondern auch noch einen ganzen Volleyballclub zur Blutspende mit, deren Mitglieder auch heute noch zur Blutspende kommen. In der Adventszeit spielte er den Nikolaus und sorgte so für strahlende Gesichter.





Henning Benner und Petra Phillip hatten in diesem Jahr ihre 125. Spende am Standort Fellinghausen.

Leider konnten wir in den letzten Jahren das sehr beliebte gemütliche Beisammensein wegen der Corona-Pandemie nicht mehr durchführen, da es stets Vorschriften zu beachten galt. Neben den ständig zu prüfenden Möglichkeiten, muss auch das Personal für das Herrichten des Buffets neu gewonnen werden. Interessenten können sich gerne bei uns melden.

Wir bedanken uns bei allen SpenderInnen für ihr Engagement und die langjährige Treue zu unseren Blutspendeaktionen!

Auch die Unterstützung durch die evangelische Gemeinschaft ist uns eine große Hilfe. Vielen Dank auch hierfür.

Otto Stark



Die Familie Gabi und Michael Elfers hatten zeitgleich jeweils ihr 100. Spendenjubiläum.

*A, B und 0.  
Erst wenn's fehlt, fällt's auf.*

**SPENDE  
LUT**  
EIM R TEN KREUZ

**Blutspendetermine 2023**  
**Ev. Gemeinschaft Osthelden**  
**Alter Weg 28**  
**Osthelden**

**Mittwoch, 15. März 16:00 - 20:00 Uhr**  
**Mittwoch, 7. Juni 16:00 - 20:00 Uhr**  
**Mittwoch, 13. September 16:00 - 20:00 Uhr**  
**(Mittwoch, 4. Oktober 16:00 - 20:00 Uhr)**  
**Mittwoch, 20. Dezember 16:00 - 20:00 Uhr**

## VEREINSMEISTERSCHAFTEN DES RSV OSTHELDEN

Bei angenehmen 22°C haben es sich 20 Rad-sportlerInnen, davon 18 Vereinsmitglieder, nicht nehmen lassen, bei der Vereinsmeisterschaft des RSV Osthelden in Römershagen in Form eines Einzelzeitfahrens an den Start zu gehen. Die wellige Rundstrecke über 13,5 km Länge ist bekannt für seine windigen Abschnitte, die den Fahrern nicht nur viel Kraft abverlangt, sondern auch mentale Stärke fordert.

Es gab verschiedene Startklassen mit unterschiedlichen Streckenlängen. Die Elite musste drei Runden (40,5 km) fahren, während die Jedermänner und -frauen zwei Runden (27 km) und die NachwuchsfahrerInnen eine Runde (13,5 km) absolvieren mussten.

Nachdem der erste Fahrer um 14:01 Uhr auf die Strecke geschickt wurde, jagte eine gute Rundenzzeit die nächste. Von knapp über 18 Minuten bis 28 Minuten war alles dabei. Das Niveau über alle Startklassen hinweg war wieder sehr hoch.

Die diesjährigen Vereinsmeister sind Jannis Wittrock / Elite m; Lisa Weber / Jedermann w;

Ralf Schneider / Jedermann m; Lea Fischer / Nachwuchs w und Thies Rademacher / Nachwuchs m.

Die beste Zeit in der Eliteklasse hatte, wie auch die Jahre davor, der Gastfahrer Lukas Klöckner. Er konnte seine Bestzeit von unter einer Stunde aus den vorherigen Jahren nochmals unterbieten.

Während der Kampf gegen die Uhr lief, haben freiwillige Helfer des RSV Osthelden sich um das Catering für das neben der Startlinie stattfindende Sommerfest gekümmert. Neben außergewöhnlich guten Waffeln gab es Würstchen, Steaks und kalte Getränke, die großen Zuspruch bei Fahrern, Zuschauern und Helfern fanden.

Dank der vielen Starter und den freiwilligen Helfern war die Vereinsmeisterschaft mit Sommerfest eine schöne und gelungene Veranstaltung.

Klaus Irle



Bildquelle: Siegerehrung der Vereinsmeister im Einzelzeitfahren

## KREUZTALER FAHRRADRIKSCHA NIMMT FAHRT AUF

Seit nunmehr einem halben Jahr ist die Fahrradrikscha in Kreuztal unterwegs. Das Motto der bundesweiten Aktion „Das Recht auf Wind im Haar“ ist auch in der Stadt am Kindelsberg eine Bereicherung für mobilitätseingeschränkte Personen jeden Alters. Ins Leben gerufen wurde das Projekt, welches deutschlandweit unter dem Namen „Radeln ohne Alter“ bekannt ist, von der Stadt Kreuztal und der Stiftung Diakoniestation Kreuztal, auf Anregung durch Wolfgang Hoffmann. Dieser wirkte bereits als Pilot bei selbigem Projekt in Netphen mit. Unterstützt wird das Rikschaprojekt zudem vom RSV Osthelden, welcher mit Harald Skodek und Dirk Schleifenbaum zwei ehrenamtliche Piloten zur Verfügung stellt. Die Vorstellung des Projekts hat bei den örtlichen Senioreneinrichtungen zu durchweg positiver Resonanz geführt. Beim Rollartortag am 12. August 2022 am Kreuztaler Roten



Platz konnten bereits einige Seniorinnen und Senioren in den Genuss einer Schnupperfahrt kommen. Der insgesamt 100. Fahrgast erhielt dort sogar einen Geschenkgutschein von der Stadt Kreuztal.

Die Ausfahrten beschränken sich aktuell jedoch auf die Kreuztaler Innenstadt, da sich viele erkundungswürdige Bereiche mit der Rikscha leider (noch) nicht befahren lassen. Pfosten, zu schmale Radwege oder nicht abgesenkte Bordsteine blockieren die Routen. Fahrten können online über die Internetseite der Diakonie oder direkt bei Frau Katja Ermert-Weise gebucht werden. Das Kreuztaler Rikschaprojekt freut sich über engagierte Ehren-

amtlerInnen, die sich vorstellen können, als PilotIn auszuhelfen. Bei Fragen oder Interesse steht ebenfalls Frau Ermert-Weise unter Tel. 02732-582470 als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Lisa Skodek

## MEIN SCHNUPPERABEND BEI DER FEUERWEHR OSTHELDEN

**Montag, 29.08.2022, 19:20 Uhr:**

Mit gemischten Gefühlen mache ich mich auf den Weg zum Gerätehaus der Feuerwehr. Nervosität steigt in mir auf...Fragen wie: Was erwartet mich? Wie viele Leute sind gleich da? schwirren mir durch den Kopf. Gleichzeitig schwingt auch Vorfreude mit, Neugierde. Lange habe ich überlegt, ob ich mal zum Zuschauen hingeh.

Überzeugt hat mich schlussendlich die hartnäckige Art und Weise zweier Kameraden, die mir immer wieder anboten, einfach mal unverbindlich vorbeizukommen. Also sprang ich über meinen Schatten und sagte zu. Was hatte ich schließlich zu verlieren? Da stehe ich nun, vor dem Gerätehaus. Natürlich sind die Kameraden der Löschgruppe Osthelden schon da und start-



klar zur Abfahrt. Heute geht es in den Wald. Ehe ich mich versehe, sitze ich auch schon hinten im Feuerwehrauto und blicke in fremde, aber auch mir bekannte Gesichter, die mich freundlich begrüßen. Alle freuen sich sehr, dass ich einmal zum Schnuppern gekommen bin, denn Verstärkung wird dringend gesucht. Nach ein paar Minuten Fahrt und einigen Erläuterungen bezüglich der Aufstellung innerhalb des Teams und während eines Einsatzes kommen wir schließlich in einem Waldstück zum Stehen.

Wie ich erklärt bekomme, stehen heute Schnitтарbeiten an. Ein auf dem Waldweg liegender Baumstamm soll aus dem Weg geräumt werden. Es wird in die Runde gefragt, wer dies übernehmen möchte. Schnell hat sich ein Kamerad gefunden, der erst vor kurzem den Schein zum Ausführen der vorgesehenen Schnitтарbeiten erworben hat. Nachdem er sich die geeignete Schutzkleidung angezogen hat, geht es los. Nach und nach zerstückelt er den Baum und mithilfe eines Traktors räumen die Kameraden den Waldweg wieder frei. Vor und nach der Übung werden untereinander Fragen gestellt, um die Theorie aufzufrischen, zu verfestigen. Mir wird zunehmend bewusst, dass die Aufgaben in der Feuerwehr umfangreicher sind, als ich es mir vorgestellt habe. Während der Übung erhalte ich von den Feuerwehrkameraden Informationen über die verschiedenen Lehrgänge. Die sogenannte „Truppmannausbildung Teil 1“, die die Grundausbildung beinhaltet, ist für jedes Mitglied verpflichtend. Zusätzliche Fortbildungen, z.B. im Bereich Brand- oder Atemschutz, können im weiteren Verlauf freiwillig absolviert werden.

Im Anschluss an die Schnitтарbeiten wird demonstriert, wie eine Schnitthose im Ernstfall schützen soll. Die Kettensäge stoppt sofort, wenn sie in Berührung mit der Hose kommt, indem sie sich in den Fasern der Hose verfängt. Dies soll vermeiden, dass es zu gefährlichen, tieferen Verletzungen bei Unfällen kommt. Die heutige Übung ist damit beendet, sodass wir alles zusammenpacken und gemeinsam zurück ins Gerätehaus fahren. Diesmal darf ich sogar vorne sitzen. Der Beifahrer ist nämlich bei einem Einsatz immer der Kommandogeb er.

Als sich alle umgezogen haben kommen wir nochmal im Besprechungsraum zusammen, um über den letzten Einsatz zu sprechen sowie über die bevorstehenden Termine der nächsten Wochen.

Damit endet mein Schnupperabend. Auf dem Nachhauseweg und in den darauffolgenden Tagen lasse ich alles nochmal Revue passieren. Was mich am meisten begeistert ist die unglaublich sympathische Art und Weise, wie mich alle aufgenommen und sich um mich gekümmert haben. Alle stehen hinter dem, was sie tun, und machen es mit Leidenschaft. Man spürt, wie sehr sie sich darüber freuen würden, ein neues Mitglied für die Feuerwehr zu gewinnen, jemanden mit ihrer Leidenschaft anzustecken. Umso mehr tut es mir leid, dass ich mich dagegen entschieden habe, der Feuerwehr beizutreten. Ich merke, dass ich mich als zu sensibel für die vielschichtigen Aufgaben der Feuerwehr einschätze. Auch wenn mir alle erklären, dass man nach und nach an alles herangeführt wird und man nur Dinge machen wird, zu denen man sich wirklich bereit fühlt.

Doch auch wenn ich mich nicht dazu entschlossen habe, Mitglied zu werden, bin ich froh und dankbar, diese Erfahrung gemacht zu haben. Und ich empfehle jedem, der auch schon einmal darüber nachgedacht hat, mitzumachen, sich jedoch noch unsicher ist, einfach mal dort vorbeizuschauen. Denn genau wie am Anfang schon gesagt: Was hat man zu verlieren?

Also springt auch über euren Schatten, so wie ich es getan habe. Am Ende seid ihr um eine Erfahrung reicher und im besten Fall hat die Feuerwehr eine neue Kameradin oder einen neuen Kameraden dazugewonnen.

Ich möchte mich in diesem Sinne nochmal bei allen aus der Feuerwehr bedanken, für diesen tollen und spannenden Schnupperabend.

## **Danke, dass es euch gibt!**

Wir brauchen euch und es braucht mehr von euch. Mehr Helden, wie ihr es tagtäglich seid. Wir brauchen mehr Helden für Osthelden. Damit auch in ferner Zukunft die freiwillige Feuerwehr in Osthelden bestehen bleibt.

## „ES IST 5 VOR 12!“

Liebe Leserin, lieber Leser,

### Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen!

Wir, die Löschgruppe Osthelden, sind für die Sicherheit im Einsatzfall für die Ortsteile Osthelden, Junkernhees, Mittelhees und Oberhees für insgesamt 4,2 km<sup>2</sup> besiedeltes Gebiet und einer sehr großen Waldfläche zuständig.

Zusammen mit der Löschgruppe Fellinghausen bilden wir in der Stadt Kreuztal den Löschzug II und werden je nach Alarmstichwort auch zusammen über einen digitalen Meldeempfänger zum Einsatzort hin alarmiert. Jeder der fast 280 aktiven Einsatzkräfte in der Stadtfeuerwehr Kreuztal trägt einen solchen Meldeempfänger bei sich, um eine möglichst ruhige Einsatzalarmierung, ohne großes Aufsehen in der Bevölkerung zu gewährleisten. Meist bekommt der Bürger erst von einem Alarmfall mit, wenn die Einsatzfahrzeuge bereits mit Blaulicht und Martinshorn über die Haupt- oder Nebenstraße fahren.

Nebenbei bemerkt, warum Blaulicht zusammen mit dem Martinshorn? Das müssen wir gemeinsam einschalten, damit wir Sonderrechte in Anspruch nehmen dürfen, um uns rechtlich abzusichern, auch in der Nacht, auch wenn es leider dem Bürger oft als lästig erscheint. Wir tun dies keinesfalls, um den Bürger zu ärgern, oder in der Nacht aufzuwecken. In unserem Gerätehaus in der Blashütte steht ein modernes Löschfahrzeug

mit umfangreicher technischer Beladung. So sind wir im Einsatzfall perfekt gerüstet, um unseren Einsatzauftrag erfüllen zu können. Derzeit versehen in der Löschgruppe Osthelden insgesamt 23 Kameradinnen und Kameraden ihren Dienst. Zudem kommen noch vier Mitglieder der Jugend- und Kinderfeuerwehr dazu.

Sieht doch eigentlich ganz gut aus, oder?

Leider nicht! Unsere Löschgruppe teilt sich in drei Abteilungen auf. In der Ehrenabteilung treffen sich monatlich unsere Ehrenkameraden nach Vollendung ihres 67. Lebensjahres, um ihren Feuerwehrruhestand zu genießen.

Die Unterstützungsabteilung hilft der Einsatzabteilung bei allen anfallenden Tätigkeiten, die nicht in den Einsatzdienst fallen. Eine Besonderheit ist jedoch, dass die Unterstützungsabteilung bei größeren Einsatzlagen die Verpflegung der Mannschaft organisiert und zubereitet. Außerdem können die Kameradinnen und Kameraden der Unterstützungsabteilung auch in der Kinderfeuerwehr als Betreuerin oder Betreuer mitwirken. Die Einsatzabteilung übernimmt den Einsatzdienst im Alarmfall 24 Stunden am Tag 365 Tage im Jahr und bildet sich im Übungs- und Ausbildungsdienst im 14-tägigen Rhythmus ständig weiter fort. Leider sind wir gerade in der Einsatzabteilung schwach aufgestellt und benötigen daher dringend deine aktive Unterstützung!

Berthold Herling

### **„Es ist 5 vor 12!“**

**Wir benötigen daher dringend, besonders in der Einsatzabteilung, deine Unterstützung, damit wir auch in Zukunft als zuständige Feuerweereinheit schnell vor Ort sind, um im Notfall helfen zu können!**

**Und der Notfall kann überall eintreten, auch bei dir selbst Zuhause!**

**Komm doch einfach zum Reinschauen völlig unverbindlich vorbei!**

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder ist bei uns als eventuell zukünftige Einsatzkraft oder auch als Unterstützer herzlich willkommen!**

**Für weitere Informationen melde Dich einfach bei:**

**Berthold Herling - E-Mail: [berthold-herling@online.de](mailto:berthold-herling@online.de)**

**Tom-Ole Eckhardt - E-Mail: [Tomole99@gmail.com](mailto:Tomole99@gmail.com) **Telefon: 0160/98023340****

**Oder nimm Kontakt mit deinen bekannten Feuerwehrkameraden im Ort auf!**

## NACHTWANDERUNG UND WAFFELN IN DER BERGHAUS

Bereits 2021 trafen wir uns, um eine Nachtwanderung für die Kinder Ostheldens zu planen und auszurichten. Warum man davon noch nichts gelesen hat... nun ja, im November 2021 war eine ausgelassene Veranstaltung, bei der sich nachher viele Menschen in einer kleinen Hütte tummelten, sagen wir... nichts, was man dann noch mit einem Artikel im örtlichen Blatt verbreiten sollte.

Aber ein weiteres Jahr verging, etwas Gras ist über die Sache gewachsen und auch die Rahmenbedingungen waren nun so, dass man guten Gewissens eine Wanderung veranstalten konnte, die erneut an eben beschriebener Hütte endet.

Wenn man ehrlich ist, hielt sich die innovative Energie im Vergleich zum Vorjahr in Grenzen. Es war ja schließlich schon das zweite Mal, dass wir die Wanderung durchführten und daher kein völliges Neuland wie beim Erstlingswerk. Wir trafen uns am Kindergarten Osthelden, wo dann

kurz die Regeln und die Strecke erklärt wurden, dabei sind (zur großen Freude unserer jungen Teilnehmer) Knicklichter verteilt worden, um auch ja niemanden zu verlieren.

Gegen 17:30 Uhr liefen wir dann los. Das Wetter hätte nicht besser sein können, der Mond leuchtete unseren Weg gerade so aus, dass man nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig sah, und die Stimmung war ausgelassen. Auf der Hälfte der Strecke erspähten wir dann unser Ziel, Solms Hütte. Diese durchstach, dank der wunderschönen Deko aus Fackeln, Feuerschalen und Knicklichtern, die Dunkelheit. Nach etwa 40 Minuten erreichten wir dann das Ziel, wo unsere kleinen und großen Gäste mit leckerer Bockwurst, Kinderpunsch, Glühwein und anderen Leckereien eine Stärkung fanden. Wer nun denkt, die Geschichte ist schon vorbei, der irrt.

Schließlich hatten wir im Schweiße unseres Angesichts bereits eine Art Grundausstattung für einen schönen Tag zu Solms Hütte gebracht. Was läge da näher, als auch den Sonntag zu nutzen, um das ein oder andere Getränk anzubieten und Waffeln zu backen.

So kam es, dass wir uns nicht nur über die Maigesellschaft, sondern auch über Osthelden hinaus Unterstützung suchten, welche dann in Form von Heiner Kleis, seiner Tochter Gina und ihrem holzbetriebenen Waffeleisen zu uns stießen.

Ab 14:00 Uhr gab es dann frische Haubergswaffeln aus zwei Waffeleisen - Lukas hatte seines natürlich auch dabei -, von denen nicht eine einzige übrigblieb. Im Anschluss ließen wir den Sonntag noch bei dem ein oder anderen Kaltgetränk ausklingen.

Wir würden uns freuen, wenn wir euch nächstes Jahr auch wieder im ersten Novemberwochenende begrüßen und bewirten dürfen.

Eure Maigesellschaft



**FRISCH  
MOTORGERÄTE**

Hammerstraße 23 . 57223 Kreuztal-Eichen  
Tel.: (02732) 82138  
E-Mail: frisch-motorgeraete@t-online.de  
[www.frisch-motorgeraete.de](http://www.frisch-motorgeraete.de)

# D O



## 2. Ausgabe 2017

- Namenswettbewerb
- Interviews
- Neues aus den Vereinen
- Rezept



## 4. Ausgabe 2018

- Neuer Vorstand
- Vereine berichten
- Unsere neue Obstwiese
- Imkern in Osthelden
- Lebendiger Adventskalender



## 6. Ausgabe 2019

- Grußworte
- 25 Jahre Vereinsleben
- Festprogramm
- Veranstaltungen im Jubiläumsjahr

*Eine unglaubliche Entwicklung von der ersten bis zur heutigen Ausgabe...*

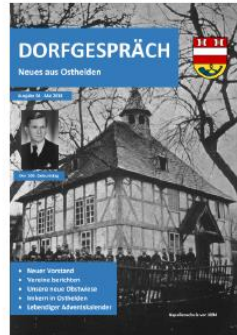
## 1. Ausgabe 2016

- Grußwort
- Name gesucht
- Die Vereine stellen sich vor
- Aus dem Nähkästchen



## 3. Ausgabe 2017

- Vereine berichten
- Interviews
- Rezept
- Neues vom Kuckuck



## 5. Ausgabe 2018

- Gründung Kinderfeuerwehr Heestal
- Festvorbereitungen 675 Jahresfeier



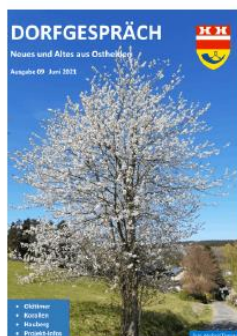
# G E S P

# R F



## 8. Ausgabe 2020

- Platt jeschwadd
- Interviews
- Künstler
- Leserreaktionen



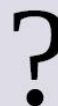
## 10. Ausgabe 2021

- Neues Redaktionsmitglied
- 10 Jahre DORFGESPRÄCH



## 12. Ausgabe 2022

## 13. Ausgabe 2023



Na, Lust daran mitzuarbeiten?  
Dann komm zu uns und werde Teil unseres Redaktionsteams!

...wir sind auf jede einzelne Ausgabe stolz! Danke an alle, die daran mitgearbeitet haben!

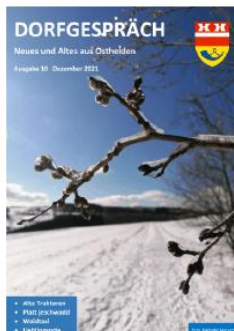
## 7. Ausgabe 2020

- Existenzgründungen
- Bilder
- Dorfbiläum
- Interviews
- Künstler



## 9. Ausgabe 2021

- Oldtimer
- Korallen
- Hauberg
- Projekt infos



## 11. Ausgabe 2022

- „Was Oma noch wusste“
- Vogel-fütterung
- Buchvorstellung



# R Ä C H

## YOGA MIT CIRSTEN CRAMER-ELSERMANN – INTERVIEW



Seit dem Frühjahr 2022 unterrichtet Cirsten Cramer-Elsermann montags und dienstags vormittags Yogakurse in der Kapelle, organisiert vom Verein Kapelle mit Kultur e.V. Anlass für das Dorfgespräch, sich einmal mit der Ostheldenerin zu treffen.

Dorfgespräch (DG): Hallo Cirsten, wie schön, dass du heute Zeit für uns hast. Wie bist du denn eigentlich zum Yoga gekommen?

Cirsten Cramer-Elsermann (CCE): Mit Anfang 20 habe ich meinen ersten Yogakurs bei der VHS gemacht. Das hat mich dann so begeistert, dass ich seitdem immer dabei geblieben bin. Ich mache jetzt seit fast 40 Jahren Yoga.

DG: Was ist Yoga genau?

CCE: Ursprünglich ist Yoga fast nur Meditation gewesen, die vielen Körperübungen kamen erst

später dazu. Ein Ziel des Yoga ist, dass man die Energien in Körper und Geist ausgleicht. Hatha Yoga ist der Überbegriff dafür, denn das passt eigentlich zu allen Yogastilen.

DG: Was hat dich schließlich dazu bewegt, selbst deine Yogalehrer-Ausbildung zu machen?

CCE: Ich habe zunächst Entspannungspädagogik gelernt, ich gebe auch Kurs- und Einzelstunden in autogenem Training und progressiver Muskelentspannung. Yoga passte dann einfach dazu. Ich habe meine Grundausbildung über vier Jahre beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDYoga) gemacht, das war sehr umfassend. Danach kamen dann noch Fortbildungen im therapeutischen Yoga, Faszien- und Yin Yoga.

DG: Wie läuft eine Yogastunde bei dir ab?

CCE: Wir beginnen immer mit einer meditativen Einstimmung, um anzukommen und Abstand zum Alltag zu bekommen. Dann wird aufgewärmt und es kommen einige komplexere Positionen oder Bewegungssequenzen. Man will ja auch was für die Muskulatur tun. Anschließend wird es wieder etwas ruhiger mit sanfteren Positionen im Sitzen oder Liegen. Meistens folgt auch eine Atemübung. Yoga ist mehr als nur Körperarbeit, Atemtechnik und Meditation gehören auch dazu, um die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Am Ende kommt dann noch eine Phase der Tiefenentspannung im Liegen. Und je nach Gruppe vielleicht auch noch eine sitzende Meditation oder ein Mantra zum Abschluss.

DG: Du gibst auch Einzelstunden. Wie laufen diese ab?

CCE: Einzelstunden sind super für Personen, die schlecht regelmäßig an Kursstunden teilnehmen können, Schichtarbeit haben etc. Das sieht dann so aus, dass man zusammen ein Programm entwickelt, je nachdem welche Bedürfnisse die Person hat. Das bekommt der Teilnehmer dann schriftlich mit nach Hause und kann nach seinem oder ihrem Tagesablauf entsprechend üben. Optimal wäre natürlich täglich, aber das schaffen die wenigsten. Drei- bis viermal die Woche sind optimal. Das übt man ein paar Wochen, und wenn man dann etwas verändern oder anpassen will, nimmt man nochmal eine Einzelstunde. Die Stunde kostet bei mir 40 €.

DG: Wie finden Anfänger einen guten Einstieg in die Yogapraxis?

CCE: Die wichtigste Frage ist immer: Was will man erreichen? Darauf baut sich die Praxis auf. Wenn jemand gern körperlich aktiv ist, ist Poweryoga sicherlich nicht schlecht. Ashtanga Yoga z.B. übt eine festgelegte Abfolge aus, ist aber körperlich sehr fordernd. Dabei kann es allerdings passieren, dass das Mentale ein bisschen verloren geht, weil man den Fokus sehr stark auf das Körperliche legt. Das finde ich sehr

schade, denn die ausgeglichene Wirkung von Yoga kann verloren gehen. Yin Yoga ist wiederum gut für jemanden, der lange dehnen mag. Für viele ist das ein Synonym für Yoga, die langanhaltende Dehnung. Ich finde es trotzdem besser, wenn man Stile kombiniert und auch andere, bewegte Sequenzen einbaut, die die Muskeln kräftigen. Als Anfänger sollte man einfach mal hingehen und es ausprobieren, um einen Überblick zu bekommen.

DG: Ich habe gelesen, dass auch Yoga in 40 Grad heißen Räumen praktiziert wird. Was hat es damit auf sich?

CCE: Im Yoga ist auch Reinigung sehr wichtig, es gibt verschiedenste Techniken zur Körperreinigung und Entschlackung. Aus diesem Gedanken ist der Yogastil entwickelt worden, über den Schweiß Giftstoffe abzugeben. Ausprobiert habe ich es aber noch nicht.

DG: Du hast es eben schon angesprochen, zum Yoga gehört auch die Meditation. Wie funktioniert das?

CCE: Es gibt einen berühmten Satz in einem Yoga-Philosophiebuch: Yoga ist das zur Ruhe bringen der Bewegungen des Geistes. Das ist die Grundidee der Meditation: Aus dem Gedankenkarussell aussteigen, das uns so oft nicht zur Ruhe kommen lässt. Es gibt ein schönes Bild im Yoga, der Geist, der nicht meditiert und nicht beruhigt wird, ist wie ein Baum voller Affen. Und dort Ruhe reinzubringen und sich selbst in dem Gedankenchaos wiederzufinden, das ist das Ziel der Meditation. Es gibt verschiedene Ansätze wie man das üben kann, z.B. sich ganz einfach hinsetzen und die Atmung beobachten, die Achtsamkeit auf den Atem bringen, und vor allem dort halten. Das ist gar nicht so einfach, wenn man das mal mehrere Minuten versucht. Wie schnell die Gedanken abschweifen und uns ablenken. Wir konsumieren viele Reize, optische und akustische, und davon mal Abstand zu haben und wirklich bei sich anzukommen, ist das Ziel der Meditation.

DG: Wie fängt man am besten damit an?

CCE: Vom Ablauf her ist es wirklich ganz einfach: Man setzt sich hin und kommt zur Ruhe. Man sucht sich irgendeinen Fokus, z.B. eine Kerzenflamme, einen Gegenstand, oder den Atem, und man versucht, die Aufmerksamkeit dort zu halten. Zunächst klappt es wahrscheinlich nicht so gut und die Gedanken schweifen ab, dann versucht man geduldig immer wieder den Fokus zurück auf das Meditationsthema zu lenken. Geduld ist wichtig, sich nicht über sich selbst ärgern. Oft hilft es auch, eine Meditation mit ein paar Körper- und Atemübungen vorzubereiten. Für Anfänger empfehle ich vielleicht fünf Minuten, aber das regelmäßig, am besten täglich. Hilfreich sind auch Meditations-Apps. Ich gebe auch Kurse, in denen nur meditiert wird. Ich habe die Coronazeit genutzt, um eine Meditationsleiter-Ausbildung zu machen.

DG: Was ist Mantra-Singen und wie funktioniert es?

CCE: Das ist eine Form von Meditation, eine gesungene Meditation. Es sind sehr kurze Lieder, manchmal nur ein paar Worte. Das Om, eines der bekanntesten Mantras, ist nur eine Silbe, die immer wiederholt wird. Die Melodien sind sehr einfach und man wiederholt, in der Gruppe gesungen, immer wieder diese Abfolge von kurzer

Melodie und wenig Text. Damit kann man sehr gut in die Entspannung finden und in einen meditativen Zustand kommen. Wenn man gerne singt. Es mag aber nicht jeder.

DG: Vielen Dank für das tolle Gespräch! Bis bald auf der Yogamatte.

Lisa Skodek



Mehr zu Cirsten und ihren Kursen findet ihr online auf ihrer Webseite:  
[www.cramer-elsermann.de](http://www.cramer-elsermann.de).



**MICHAEL  
ELFERS**  
MALERMEISTER

Malerfachbetrieb Michael Elfers  
Über dem Garten 18  
57223 Kreuztal-Junkernhees  
Tel.: 02732/591975

Aus  
Freude  
am  
Wohnen



## AUF DEN HUND GEKOMMEN

Als mein Mann und ich vor einigen Jahren hierher aufs Land zogen, war das Erste, was wir taten, einen Hund zu adoptieren - das war schon immer unser Traum. Also haben wir die Internetseiten der Tierheime durchgeschaut, Kleinanzeigen und Züchterseiten durchforstet. Schließlich wurden wir in einer Internetanzeige fündig: „Anfängerfreundlicher Hund. Liebes Wesen, Freilauf kein Problem, an der Leinenführigkeit muss noch etwas gearbeitet werden.“ Klasse, dachten wir uns, genau das, was wir gesucht haben. Ein paar niedliche Fotos von einem jungen, schwarzen Hund mit Knickohren taten ihr übliches, und wir kontaktierten die Vermittlungsstelle.



Die Freude war groß, als die Dame am Telefon uns zu einem Kennenlernspaziergang einlud. Natürlich waren wir sofort hin und weg, als die Tür aufging und sich uns eine misstrauische, aber dennoch sehr neugierige Hundennase entgegenstreckte. Wir starteten einen Spaziergang

durch die Felder, wo es nicht lang dauerte und uns das erste Warnzeichen hätte auffallen müssen. Die Dame von der Vermittlungsstelle ließ die junge Hündin von der Leine, diese schoss in einem Affentempo davon und war für einige Zeit nicht mehr gesehen. Das Gebrüll der Frau wurde geflissentlich ignoriert - eine Eigenschaft, die dieser Hund im Laufe seines Lebens noch weiter perfektionieren würde, dazu später mehr. Ich als absoluter Hundeanfänger dachte mir nichts dabei, denn nach einigen Minuten unangenehmen Schreiens tauchte der Hund schließlich doch wieder auf, wurde eiligst angeleint und ließ sich dann tatsächlich auch zu gern eine Runde durchkralen. Als sie sich schließlich auf den Rücken rollte und uns genüsslich ihr weißes Bäuchlein entgegenstreckte, war ich absolut dazu bereit, diesem Hund sämtliche Soloausflüge zu verzeihen. Auf dem Weg zurück durfte ich die Leine halten, und ließ mich glücklich den gesamten Weg mitschleifen. Vollends war es um uns geschehen, als die Hündin anfang fröhlich im Wassernapf zu planschen, der vor der Tür stand. Für uns stand fest: Das ist unser Hund.

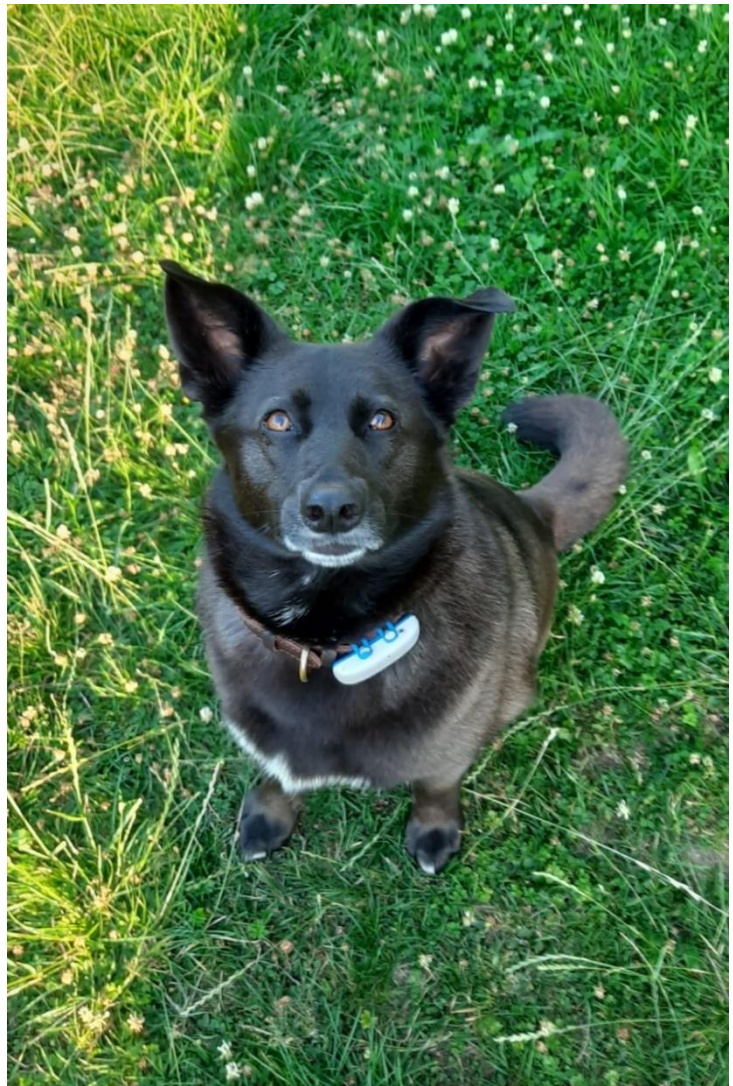
Das es vielleicht keine allzu gute Idee ist, nach einem einzigen, kurzen Spaziergang aus Schockverliebtheit den nächstbesten Hund zu adoptieren, kam uns zu dem Zeitpunkt unglücklicherweise nicht in den Sinn. Wir wussten kaum etwas über sie: Sie kam per Transporter aus Russland, hatte dort auf der Straße gelebt und war bereits in eine Familie mit Kindern vermittelt worden, wo die Kinder sie so sehr bedrängten, dass sie ihnen gegenüber schließlich Drohverhalten an den Tag legte. Für uns kein Problem, denn wir haben keine Kinder, und natürlich hatten wir Verständnis dafür, dass einem jungen Hund solch eine Situation schnell zu viel wird. Wir beschlossen also, die junge Hündin zu adoptieren und einigten uns auf den Namen Ari. Ein weiteres Warnzeichen, welches wir natürlich auch geflissentlich ignorierten, war das Drängen der Vermittlungsstelle, wir sollten den Hund sofort

nehmen. Wir steckten noch mitten im Umzug, aber hatten natürlich Sorge, der Hund würde an wen anders vermittelt werden, also stimmten wir zu. Kurz darauf bog ein Transporter in unsere Einfahrt und unser neues Familienmitglied war da. Der dritte Warnhinweis, dass wir vielleicht nicht die beste Vermittlungsstelle erwischten hatten, erfolgte bei der Übergabe. Die Dame hatte weder Interesse daran, sich unsere Wohnung oder den Garten anzusehen, noch, ob wir auch alles Nötige besorgt hatten. Auf unsere Frage, ob der Hund schon Kommandos könne, kam die Antwort: „Keine Ahnung, müsst ihr ausprobieren.“ Wir stellten in der folgenden Zeit sehr schnell fest, dass Ari definitiv keine Kommandos kannte. Wir stellten auch noch einige andere Dinge fest: Was von der Vermittlungsstelle als „empfindlicher Magen“ bezeichnet wurde stellte sich als ein Parasitenbefall heraus. Eine weitere Feststellung war, dass Ari leinenaggressiv war, das heißt, sobald sich beim Spaziergehen jemand näherte, rastete sie komplett aus. Es war jedes Mal aufs Neue ein großer Spaß, mit hochrotem Kopf unseren tobenden Hund an völlig verängstigten Spaziergängern vorbei zuschleifen, und ihnen dabei atemlos Entschuldigungen zuzurufen. Auch Besuch zuhause wurde nicht geduldet, denn sobald jemand vom Stuhl aufstand, tat Ari lautstark kund, dass hier keiner das Recht hatte, sich frei im Haus zu bewegen. Außerdem konnte der Hund absolut nicht allein bleiben.

Dass unser neues Familienmitglied alles andere als ein Anfängerhund war und ungefähr so viel Respekt vor uns hatte wie vor ihren Kuschtieren, wurde mir spätestens klar, als sie anfang, mich zu beißen, wenn ihr etwas nicht passte. Viele blaue Flecken und blutige Kratzer später wurde uns klar, dass wir Hilfe brauchten. Also buchten wir einen Termin mit einer Hundetrainerin, die uns zu Hause besuchte. Wir erklärten unsere Probleme, allen voran, dass der Hund mir regelmäßig Biss- und Kratzwunden zufügte, und

bekamen statt Lösungsvorschlägen Trainingstipps fürs Bei-Fuß-Laufen. Als die zweite Stunde damit endete, dass Ari sich trotz unserer wiederholten Warnungen an der Leine der Trainerin aus ihrem Halsband herauswand, beschlossen wir, keine dritte Stunde zu buchen. Ein hundeeffahrener Freund der Familie bot schließlich an, uns unentgeltlich zu helfen. Nachdem wir aber feststellten, dass dieser unter Training hauptsächlich Zwang, Leinenrucke und Anschreien verstand, gaben wir die Sache mit der Hilfe von außen endgültig auf.

Wir fingen an, uns selbst zu informieren. Mit Hilfe von Trainingsvideos auf YouTube, Online-Kursen und Büchern suchten wir uns nach und



nach unsere eigenen Erziehungsmethoden heraus. Und endlich stellten sich Erfolge ein. Wir lernten, was funktionierte und was nicht und

welchen Umgang Ari brauchte. Natürlich gab und gibt es immer wieder Rückschläge. Irgendwann traute ich mich, Ari zum Spielen mit einem anderen Hund von der Leine zu lassen. Der Rückruf an der Schleppleine funktionierte mittlerweile wunderbar und ich war mir sicher, sie jederzeit heranzurufen zu können. Ihr ahnt es vermutlich schon - statt auf meinen Pfiff hin brav zu mir zurückzukommen, stellte mein Hund sich taub, kletterte die nächstbeste Böschung hinauf und ward nicht mehr gesehen. Ich krabbelte notgedrungen hinterher und nahm sie einer Gruppe verwirrter Spaziergänger ab, denen Sie sich angeschlossen hatte. Bis auf einige weitere Alleingänge und hin und wieder ein Anbellen an der Leine ist unser Zusammenleben mittlerweile allerdings wunderbar. Die ganze Arbeit und Frust-

ration führten letzten Endes dazu, dass wir mittlerweile den besten Hund der Welt haben. Sie gehört eher zur faulen Sorte, verbringt den Tag am liebsten auf dem Sofa, kann von Streicheleinheiten nicht genug bekommen, lernt gerne Tricks, buddelt gern mal verbotenerweise den Garten um, liebt lange Spaziergänge (aber wehe, es regnet, dann bekommen sie keine zehn Pferde aus der Tür) und ist das neugierigste Wesen, das ich kenne. Sie liegt gerne in der Sonne im Garten, versteht sich problemlos mit jedem Hund und sogar unseren Meerschweinchen und liebt das Toben im Schnee. Sie ist ein wunderbares Familienmitglied geworden und wenn mich jemand heute fragen würde: Ich würde alles ganz genauso wieder machen.

Denise Skodek



Als **Ansprechpartner** für Ihr Wohnquartier in und um **Kreuztal** freuen wir uns auf Ihre **Nachricht** oder Ihren **Besuch** in unserem **Shop im Einkaufszentrum** oder unter Tel. 02732-607 40 90!



**ENGEL & VÖLKERS**

Immobilienmakler

[www.engelvoelkers.com/siegen](http://www.engelvoelkers.com/siegen)

## VIEL SPAß BEIM AUSMALEN



© www.kinder-malvorlagen.com

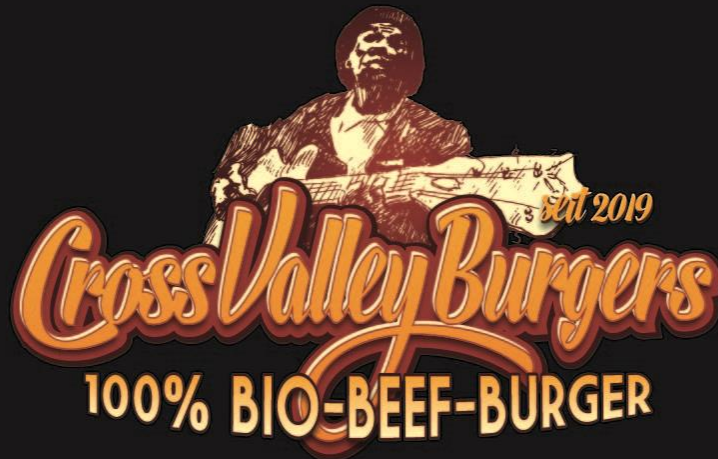
Crossvalley Burgers  
Inh. Christian Kolbe  
Hagener Str. 4  
57223 Kreuztal

Tel.: 02732 / 5 596 596  
Mobil: 0151 / 407 580 51

Mail: [info@crossvalleyburgers.de](mailto:info@crossvalleyburgers.de)

Web: [crossvalleyburgers.de](http://crossvalleyburgers.de)

Facebook:  
[@crossvalleyburger](https://www.facebook.com/crossvalleyburger)  
Instagram:  
[@crossvalleyburger](https://www.instagram.com/crossvalleyburger)



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 11:30 - 21:00 Uhr

Samstag und Sonntag  
Ruhetag.

## BASTELTIPP

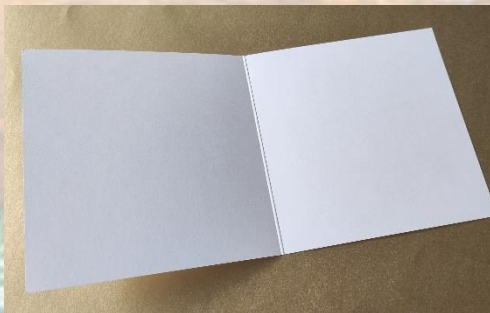
Dieses Jahr bekommt ihr eine Bastelanleitung für eine Weihnachtskarte, denn die schönsten Geschenke sind immer noch die, die von Herzen kommen und mit viel Liebe selbstgebastelt sind. Schritt für Schritt erklären wir euch, wie man schnell und einfach diese Karte nach bastelt. Wir wünschen allen viel Spaß beim Basteln und Verschenken.

### BASTELANLEITUNG WEIHNACHTSKARTE:

**Basteldauer:** ca. 20 Min.

**Material:** Schere, 30 cm Lineal, Moosgummi oder 3D Kleber, Pappe (Farben frei wählbar), Abpauspapier (alternativ Butterbrotpapier), Bleistift, Engelshaar (optional einen PC und Drucker).

#### Schritt 1:



Nimm dir die Pappe, wähle eine Farbe aus, in der du deine Karte haben willst (in unserem Fall ist sie weiß).

Schneide sie zu folgenden Maßen aus:

24 cm x 12 cm. Lege die lange Seite waagrecht vor dich und knicke sie einmal in der Mitte.

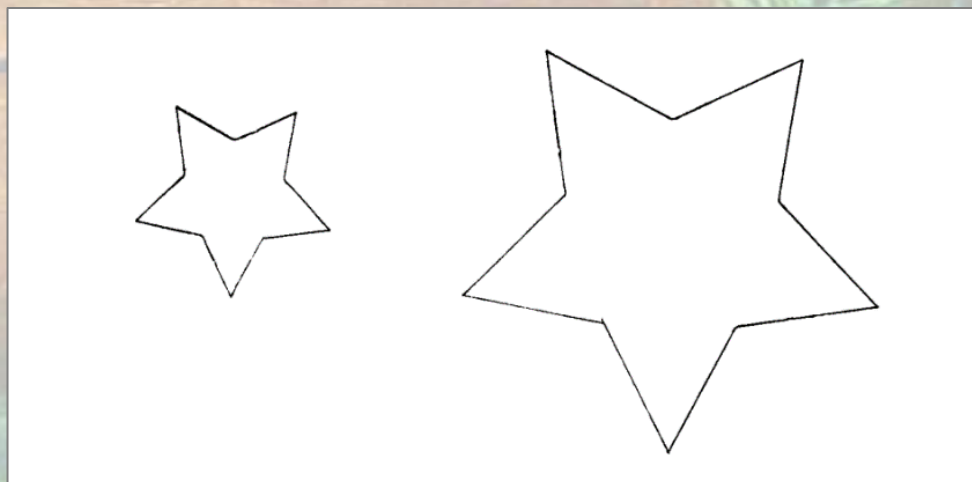
Auf Bild 1 siehst du wie sie aussehen soll, wenn sie fertig ist.

#### Schritt 2:

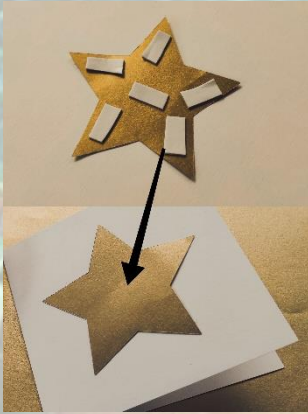
Übertrage die Sterne von Bild 2 und erstelle dir so zwei Muster, schneide diese am Ende aus.

Lege die Muster auf die Pappe (wähle die Farbe frei aus, wir haben gold → großer Stern, und weiß → kleiner Stern genommen) in der du deine Sterne haben möchtest.

Umrande beide Sterne erneut und schneide sie aus.



# DORFGESPRÄCH



## Schritt 3:

Nimm dir das Moosgummi oder den 3D Kleber und befestige ihn hinten an allen Seiten des großen Sterns.  
Befestige den großen Stern mittig auf der vorderen Kartenseite.

## Schritt 4:

Klebe auf den kleinen Stern mittig ebenfalls Moosgummi oder 3D Kleber, bringe darunter das Engelshaar an und fixiere dies mittig auf den großen Stern.



## Schritt 5:

Hier kannst du auch wieder individuell vorgehen. Entweder du druckst dir einen kurzen Spruch aus (in unserem Fall: Frohe Weihnachten) oder schreibst es einfach selbst. Wichtig ist, dass du den Text so ausschneidest, das am besten nur noch ein knapper Rand besteht.

## Schritt 6:

Schneide dir ein Stück Moosgummi zurecht, welches du mittig hinter dein Spruchzettelchen platzierst und fixiere ihn vorsichtig in der Mitte des kleinen Sterns.

Fertig ist eure Weihnachtskarte!



## GOT FESDEHALE!

E Ursthelle woar jo nix los, eijendlich nie. On wemmer ned erwe<sup>1</sup> moßde, - em Wender koam dad aldemol<sup>2</sup> vör -, da feel einem scho menchmo de Dägge ob de Kopp.

Dad engerde sech schlachardich, wened jeschnejd hadde. On domoals schnejde et e jedem Wender, menchmo och vör en längern Zitt.

Da bruchde mr nehmes, dä einen am Händi areef; jeder hurlde hellop<sup>3</sup> sinn ahle Schlehre us dem Schobbe on ging ed Dorf, jenauer jesäd: no Awe.

Bes bi Awe Hus woar dä Schnee om Schdrößche meistens ald<sup>4</sup> fesde jedabbeld<sup>5</sup>, wenn mir koame; mer kann jemödlich runger ob de Dorfblatz fahrn on koam meistens och vörm Schossewech zöm hahle.

Manchmoal ginged awer och bes bi Siffe vör de Husdür.

Die Jemödlechkeit woar schwing<sup>6</sup> am Eng, mr kann nämlich och va wierer urwe fahrn. So duurde ed net lang, bes dad Awe Schdrößche e sinner volle Länge befahrn wuhr.

Bi Awe, dirägd vör dä lechde Lenkskurw, leef en Flosse<sup>7</sup> schräch öwwer de Wäch. Dat woar e Söjdinge<sup>8</sup>. Mr kann sech schdälln, wie mer woll: Wenn mr doa bed nem rechdije Schnuus<sup>9</sup> dröwwer fuhr, hong dä Schleere schräch e dr Loft on mr bruchde veel Jescheck on noch meh Glögge, doa heil dörch ze komme.

Dad jereh<sup>10</sup> ned ömmer.

Eimo, - mir schdunge am Schdard urwe bim Küffersch Wäldche -, froude en fremde Ma, ob hä bed-fahrn könn. Hä wör Lehrer e Schürn<sup>11</sup> on mößde no Fellegusse.

Ech glauwe, dä woar ser ned so rechdich em Kloare, ob wad hä sech doa elees: Wenn nämlich dad Schdrößche glatt jefahrn woar wie en Kingerärsch, hadde jeder Scheß, zo zweit ob einem Schleere va ganz urwe ze fahrn.

Awwer wä woll datda zogäwe, scho garned, wenn en Kölsche Lehrer froude?

Dä koam awwer a demm Dach ned ze Fooß no Fellegusse, hä fuhr bem Krangewaje ed Krangehus.

Hi han ech velechts wechdije Einzelheite vergesse, ed wör schür, wenn sech dä Pilot vam Oglöcksschleere<sup>12</sup> (ech weiß, dä wurnd noch e Ursthelle) bi mir mälln könn!

De Königsdisziplin bim Schleerefahrn fung och bim Küffersch Wäldche a, ging awwer de Schossewäch runger, öm de Brandweijer röm on dörchd ganze Dorf bes e de Räckärsch.

Doamoals wuhr dä Schossewäch so got wie nie jeschdreud. Obwurl nur e paar Audos ungerwäjes worne, hadde mir no a paar Dauw<sup>13</sup> en schbejjelgladde Issschwarde, die perfekde Schleerebah!

Die Schdrägge wuhr am fröe Oawend em Düstern jefahrn on nur va grüßere Kinger<sup>14</sup>.

Mer nohm de längsde Schleere, die mr obdriewe konne, so dad doa möchlichst veele Platz hadde.

Vörn soaß einer bed Schleddschoh zöm lenge. Wenn mr die lange Schleere ob de Höh zoje, da hadde die erwase<sup>15</sup> Urstheller, die oos begähnde, meisd e Glitzern e de Ouwe<sup>16</sup>.

Va dä Mannslüh horde mr öftersch den goore Road: "Got fesdehale, die Mädcher, die falln sösd lechde vam Schleere!"

<sup>1</sup> arbeiten

<sup>2</sup> Schon mal

<sup>3</sup> schnell

<sup>4</sup> schon

<sup>5</sup> getrampelt

<sup>6</sup> schnell

<sup>7</sup> Wasserrinne

<sup>8</sup> Miststück

<sup>9</sup> Tempo

<sup>10</sup> geriet

<sup>11</sup> Schönau

<sup>12</sup> Unglücksschlitten

<sup>13</sup> Tage (die richtige Aussprache kann mit Schriftzeichen nur angenähert dargestellt werden)

<sup>14</sup> Teenager

<sup>15</sup> erwachsene

<sup>16</sup> Augen

Vör de Lasdwaje moß so en Fahrd va dä Höh dörch ded Dorf runger e Hemmelfahrtskommando je-wäse si, meisd hadde die doamoals jo noch erbärmliche Reife on keng Kirre<sup>17</sup>.

Mir doagäje hadde en Mords-Schbass, wenn so en Lasdwaje vör oos woar. „Komm, denn Kröffter<sup>18</sup> schnabbe mr oos!“ Mir worne Schäff<sup>19</sup> ob dr Schdroaße, bed Jebröll on Jelächter wuhr överhurlt. Bes nom Brandweijer woar ed noch zemlich langsam, die Dräj<sup>20</sup> überhaupt kä Broblem. Awwer do-anoa ginged zur Sache! Vam Mienches Weijer bes nomm Schlurs hadde mr ded meise Tembo. Ofd schdunge die fröe Gäse vam Abba<sup>21</sup> bed erre Bierglaser e dr Hand ob dr Trabbe on feuerde oos a. On secher woar och dä eine orer anger ned ganz so jujudfreje Schbruch dobi. Awwer dad kreje mir ned bed.

Mir Junge bröllde, die Mäddech kresche, wenn mr dörch dad Ürwerdorf donnerde.

Käng Mädche feel vam Schleere.

Bi Böiches wuhr die Fahrd langsamer, hinger Schrünnersch werer flodder on bungert<sup>22</sup> Edmunds koam mr da so langsam zöm Schdo<sup>23</sup>.

Ech sie mr secher: Jeder, dä so en Fahrd erläwd häd, vergeßd dad Jeföhl sin Läwedach<sup>24</sup> ned! On wä weiß, velechts guckd sech izd dad eine orer anger ällere Paar e Ursthelle e de Ouwe on grenst e bessche?

Ech weiß, dad jedem, dä Kinger orer Enkel hädd, de Hoar vam Kobb affstoa, wenn se dad hi läse.

Darf mer so en Mest überhaupt verzahn? Mache die Kinger dad noa?

Kä Angsd, die mache hö angern Dinger, (die awwer och jefährlich sie). On die ha hoffentlich jenauso veel Schbass doabi wie mir doamoals.

Helmut Mittelbach

Lewer Helmut!

He is an Antwort of din Artikel ee dem Urstheller Dorfgespräch.

Ech see dr Watz dr Flüchtlingsjung on ed geart mer good, ech läwe itzend e Köln aver de miste zit läwe min Frau and ech e Süd-Africa.

E Köln wurn ech sid 2008 ond vorher 6johr USA, 16johr China and wor och lang a Brasilien, Indien, ech lewe de weld and wor a more als 100 Ländern.

E de Berchus ginge mer fröher zom schonkeln aver itzend speele ech Golf do ond de Erzeschlag and det Deepe Siffe se ech oft.

Schwätze kann ech det Platt noch good aver schrieve es net so einfach, ech hoffe dat du dad läse kaast.

Ech denke och väl a de kale Winter wen we ä Mittelbachs Köche Halma ond Schach speelte and manchmol us dem Köchefister ob ded Schöppche steeche and fam Schöppchedach runger sprunge.

Kaast du dech noch a dr „Man aus dem Mond“ erinnern? Din Opa.

Em Brandweiher ha mer schwimme gelernt and am Hoggeweier ha mer schölpe gelofe.

Itzend kömmt veles zoröcke when ech daröver nachdenke.

Veele Größe no Konstanz

Dr Watz

<sup>17</sup>Ketten

<sup>18</sup> Kriecher, abfälliger Ausdruck für einen Langsamen

<sup>19</sup> Chef

<sup>20</sup> Kurve

<sup>21</sup> Der Gastwirt Oswald Lorsbach

<sup>22</sup> unterhalb von

<sup>23</sup> Stehen

<sup>24</sup> seiner Lebtag







SEIT 1803

# Krombacher NaturRadler

## ZITRONIG. FRUCHTIG. FRISCH.

MIT NATURTRÜBEM ZITRONENSAFT.  
VERFEINERT MIT ORANGE & APFEL.



# Gärtnerei Hartmann

GARTEN. LANDSCHAFT. LEBEN.

In der vierten Generation  
sorgen wir für zufriedene Kunden  
im ganzen Siegerland.

*Wir sind für Sie da*

Tel. 0271 75245 · Mobil: 0160 90278271  
info@gaertnerei-hartmann-siegen.de  
Friedenstraße 59 · 57076 Siegen



(Dauer-)Grabpflege  
Gartenpflege  
Garten- und  
Landschaftsbau  
Baumpflege

## “THE SAME PROCEDURE AS EVERY YEAR, MRS. RICHTER?”

“The same procedure as every year, Ms. Stahl.” Weihnachtsbaum schmücken – eine Tradition seit 2005.

Einen Weihnachtsbaum im Wald schmücken? Klingt erst einmal nach einer schönen Idee, aber wie kam es überhaupt zu dieser Tradition? Vorweihnachtszeit 2005, wie so oft - als ich noch klein war - bin ich mit meiner Oma Hanni im



Wald unterwegs. Es lag bereits Schnee auf den Bäumen. Meine Mama war - wie ich es mittlerweile erfahren habe - dabei, die Geschenke für Weihnachten einzupacken. Es lag Weihnachtsstimmung in der Luft. Oma und ich liefen an einigen Tannen vorbei, bis meine Oma plötzlich so etwas sagte wie: „Es ist so schade, dass viele Bäume an Weihnachten immer abgeholzt werden, um die Wohnzimmer der Menschen zu schmücken. Es wäre doch viel schöner, wenn sie einfach im Wald stehen bleiben könnten und man würde sie hier schmücken, ganz einfach mit

Strohsternen und Kugeln.“ Gesagt, getan. Noch am gleichen Tag suchten wir nach Strohsternen und Kugeln und gingen in den Wald zurück, wo uns ein kleines Bäumchen unterhalb der HTS anlächelte. Seit diesem Tag erfreuten wir uns immer wieder, wenn wir an dem geschmückten Bäumchen vorbeigingen. Im darauffolgenden Jahr fragte meine Oma erneut, ob wir nicht wieder ein Bäumchen schmücken wollen. Ich schätze mal meine Antwort wird: „Jaaaaaa“ gelautet haben. Es wurde noch einmal das gleiche Bäumchen geschmückt. Doch von Jahr zu Jahr suchten wir uns dann immer wieder andere Bäume zum Schmücken aus. Die Auswahl der Bäumchen findet meist schon einige Wochen im Voraus statt. Selbst im Sommer heißt es dann bei manchen Spaziergängen schon: „Guck mal, das Bäumchen könnten wir doch dieses Jahr schmücken.“ Es war und ist jedes Jahr aufs Neue ein Fest. Und so hält sich diese Tradition schon seit sage und schreibe 16 Jahren. In diesem Sinne auf weitere 16 Jahre.

Alicia Stahl



## BUCHVORSTELLUNG

Die Mitternachtsbibliothek, ein Roman von Matt Haig.

Darum geht's:

Stell dir vor, auf dem Weg ins Jenseits gäbe es eine riesige Bibliothek, gesäumt mit all den Leben, die du hättest führen können. Buch für Buch gefüllt mit den Wegen, die deiner hätten sein können.

Hier findet sich Nora Seed wieder, nachdem sie aus lauter Verzweiflung beschlossen hat, sich das Leben zu nehmen. An diesem Ort, an dem die Uhrzeiger immer auf Mitternacht stehen, eröffnet sich für Nora plötzlich die Möglichkeit herauszufinden, was passiert wäre, wenn sie sich anders entschieden hätte. Jedes Buch in der Mitternachtsbibliothek bringt sie in ein anderes Leben, in eine andere Welt, in der sie sich zurechtfinden muss. Aber kann man in einem anderen Leben glücklich werden, wenn man weiß, dass es nicht das eigene ist?

Matt Haig ist ein zauberhafter Roman darüber gelungen, dass uns all die Entscheidungen, die wir bereuen, doch erst zu dem Menschen machen, der wir sind. Eine Hymne auf das Leben – auch auf das, das zwickt, das uns verzweifeln lässt und dass doch das einzige ist, das zu uns gehört.

Darum sollte man es lesen:

Das Konzept der Mitternachtsbibliothek, einem Ort, an dem die Protagonistin Nora zwischen Leben und Tod schwebt und mit ihren nicht gelebten Leben konfrontiert wird, ist wirklich einzigartig. Jeder von uns hat sich doch schonmal gefragt, wie das Leben verlaufen wäre, wenn man die eine oder andere Entscheidung anders getroffen

hätte, oder links anstatt rechts abgebogen wäre. Nora bekommt nun die Gelegenheit, ihre persönlichen „was-wäre-wenn's“ auszuprobieren. Dieses Buch handelt von Depression und Bereuen, von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Doch Matt Haig gelingt es, nicht zuletzt aufgrund seiner persönlichen Erfahrung mit Depressionen, einen Roman zu schreiben, der das Leben mit all seinen Facetten und Möglichkeiten feiert. Die Mitternachtsbibliothek von Matt Haig. Erschienen bei Droemer HC, Februar 2021. 320 Seiten. ISBN 978-3-426-28256-4.

Lisa Skodek



## AUF DEN SPUREN DER WEIHNACHTSBAUMAKTION IN AFRIKA

Jedes Jahr im Januar werden in Osthelden und im Heestal die ausgedienten Weihnachtsbäume von der evangelischen Gemeinschaft Osthelden eingesammelt. Mit den dafür eingesammelten Spenden werden immer wieder wechselnde Projekte unterstützt.

2021 sammelten wir Spenden für den Verein Hilfe für die Massai, bei dem Sarah und Dirk Frykowski arbeiten, die beide 2011 von Osthelden nach Tansania gezogen sind, um dort zu arbeiten.

Der Verein hat unter anderem mitten in der Massai-Steppe im Dorf Malambo in Tansania einen Kindergarten, eine Grundschule und eine weiterführende Schule inklusive Internat aufgebaut und versorgt die Schulen und das Dorf mit Nahrung und Trinkwasser.

In den diesjährigen Sommerferien konnten Cati und Jonathan Heider (Alter Weg) Sarah und Dirk Frykowski besuchen und vor Ort sehen, wofür die Weihnachtsbaum-Spenden genutzt wurden.

Mit den eingesammelten 2000 € wurde auf dem Schulgelände des Vereins ein Haus für eine Maismühle mitfinanziert. Mais ist in Tansania Hauptnahrungsmittel und wird fast täglich gebraucht. Der Verein ist sehr glücklich, dass sie dieses Haus mit der Maismühle bauen konnten, da es eine große Ersparnis darstellt!

Gerade durch die Entwicklung auf dem weltweiten Nahrungs- und Finanzmarkt ist die Maismühle genau rechtzeitig fertiggestellt worden. Insgesamt profitieren 600 Menschen von dem gemahlenden Mais, der direkt in der Schulküche gekocht wird und anschließend von den SchülerInnen und MitarbeiterInnen gegessen werden kann. Ein bis zweimal die Woche wird der Mais in der solarangetriebenen Mühle gemahlen. Tatsächlich besitzt der Verein in ganz Tansania die einzige Maismühle, die mit Solar betrieben wird. Auch das hat den großen Vorteil, dass kein Benzin in die Steppe gefahren werden muss oder zu viel wertvolles Feuerholz verbrannt wird.

Sarah und Dirk bedanken sich nochmal im Namen des Vereins für die Spende und bestellen liebe Grüße nach Osthelden. Gerne begrüßen die beiden neugierige Besucher!

Hier kann man noch mehr Informationen über den Verein nachlesen: [www.massai.org](http://www.massai.org)

Cati Heider



## REIZDARM ODER NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT?



Ob es eindeutige Unterschiede zwischen Reizdarm und Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt, ist unklar. Klar ist jedoch, dass Unverträglichkeiten als direkter Auslöser oder als Folge gesehen werden.

Während nun beim reinen Reizdarmsyndrom, ausgelöst – möglicherweise – durch Infekte,

Stress, ungesunde Ernährung oder Fehlbesiedlung der Darmflora, keinerlei Entzündungsmarker festzustellen sind, kann das bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten anders aussehen. Hierbei handelt es sich um die sogenannten „stillen Entzündungen“, erkennbar an einem Protein, das bei entzündlichen Prozessen über die Darmschleimhaut ins Darmlumen ausgeschieden wird. Bei gering erhöhten Werten kann dieses Protein unter Ausschluss anderer Erkrankungen wegweisend sein.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen selten zeitlebens. Oft gehen sie mit einer gestörten Funktion der Darmbarriere einher. Eine vorübergehende Eliminationsdiät und die Stabilisierung der Schleimhautverhältnisse zeigen häufig eine schnelle Verbesserung der Symptomatik.

Tatjana Grahn

Heilpraktikerin

**02732/2004118**

[info@heilpraktikerin-kreuztal.de](mailto:info@heilpraktikerin-kreuztal.de)



**Peter Bosch**

Büro für Planung  
und Bauleitung

Außer dem Schlag 11  
57223 Kreuztal

Telefon: 02732 / 7656477

Fax: 02732 / 7656478

Mobil: 0171 4586187

Email: [peter-bosch@t-online.de](mailto:peter-bosch@t-online.de)

## Wichtige Termine 2023 (nicht verpassen)

- 01.12.2022 - Lebendiger Adventskalender, Bürgerverein Osthelden, siehe Flyer  
24.12.2022
- 11.12.2022 Weihnachtsfeier für Groß und Klein, Ev. Gemeinschaft Osthelden  
24.12.2022 Heiligabendgottesdienst, Kapelle Osthelden  
24.12.2022 Weihnachtssingen, GV „Westfalia“ Osthelden, Kapelle Osthelden  
21.01.2023 Jahreshauptversammlung GV „Westfalia“ Osthelden, Vereins- und Bürgertreff  
18.02.2023 Mitgliederversammlung Maigesellschaft, Maigesellschaft, Solms Hütte  
24.02.2023 Bürgerstammtisch, Bürgerverein Osthelden, Vereins- und Bürgertreff  
17.03.2023 Mitgliederversammlung, Bürgerverein Osthelden  
01.04.2023 „Sauberes Dorf“ und Einweihung der Mitfahrbank, Bürgerverein Osthelden, Dorfplatz  
30.04.2023 Maifeier, Maigesellschaft Osthelden, Dorfplatz Osthelden  
28.05.2023 Waldfest, GV „Westfalia“ Osthelden, in der Frenschbach  
17.06.2023 150 Jahrfeier GV „Westfalia“ Osthelden, Turn- und Festhalle Buschhütten  
18.06.2023 150 Jahrfeier GV „Westfalia“ Osthelden, Dorfplatz Osthelden  
04.08.2023 Beschparty, GV „Westfalia“ Osthelden, Bolzplatz Osthelden

Blutspendetermine siehe Seite 14.

Weitere Termine stehen im Veranstaltungskalender 2023 für Fellinghausen, Heestal und Osthelden.  
Alle Termine sind ohne Gewähr!

Euch gefällt das **DORFGESPRÄCH**? Ihr wollt, dass es auch weiterhin kostenlos zweimal im Jahr für euch erscheint? Dann freuen wir uns über eine Spende, um den Erhalt unserer Dorfzeitung zu garantieren. Überweisungen bitte an den Bürgerverein Osthelden, IBAN DE48 4605 0001 0010 1088 68, Kennwort „Dorfgespräch“.

Ansprechpartner bei Rückfragen: Klaus Heinze (Kassierer), Talenwäldchen 4, Tel. 0152-29503743

## Vielen Dank für Eure Unterstützung!

### Impressum

#### Herausgeber:

Bürgerverein Osthelden e.V.  
Am Sträßchen 3  
57223 Kreuztal

#### Internet:

[www.buergerverein-osthelden.de](http://www.buergerverein-osthelden.de)  
[info@buergerverein-osthelden.de](mailto:info@buergerverein-osthelden.de)  
[www.facebook.com/bvosthelden](https://www.facebook.com/bvosthelden)



#### Redaktionsteam:

Volker Blöchl, Alter Weg 3A  
Stefanie Heider, Rohrbachweg 5  
Heike Kiß, Gewendtweg 6  
Dirk Schleifenbaum, Johannes – Rau – Weg 2  
Lisa Skodek, Johannes – Rau – Weg 8  
Sarah Wurmbach, Unter dem Wolfshagen 1  
alle: 57223 Kreuztal  
[redaktion@buergerverein-osthelden.de](mailto:redaktion@buergerverein-osthelden.de)

#### Redaktionsschluss:

für die Frühlingsausgabe: 30.04.  
für die Herbstausgabe: 30.10.

#### Druck und Herstellung:

LM Druck + Medien GmbH  
Obere Hommeswiese 16  
57258 Freudenberg

Die Redaktion behält sich vor, Manuskripte und Leserbriefe zu bearbeiten und ggf. sinnwährend zu kürzen.

#dein**digitales**Autohaus



**HOPPMANN**  
autowelt



**Dethleffs**  
Ein Freund der Familie



**CROSSCAMP**



**SKODA**  
Service

Siegen | Dillenburg | Fellinghausen | Gummersbach  
Haiger | Herborn | Neunkirchen | Olpe

# Cashback gesichert!

Mit S-VITA, dem Konto  
Ihres Lebens.

