

# PERSPEKTIVEN

Katholisches Magazin für den Pastoralen Raum Kirchhunde

Ausgabe 02/2024

**Thema Lebensmittel**  
wertvoll und nachhaltig

**23 Jahre beim „Warenkorb“**  
ein Urgestein erzählt

**Mensa der „Rappelkiste“**  
lecker und gesund



## ALLES IM GRÜNEN BEREICH ...

- Außenanlagengestaltung • Entwässerungsarbeiten • Erd- und Tiefbauarbeiten
- Pflasterarbeiten • Mauererstellung • Treppenanlagen • Außenwandsanierung
- Dachbegrünung • Gewässerbau / Teichbau



Gartengestaltung  
Landschaftsgestaltung  
Erd- & Tiefbauarbeiten



www.j-weilharter.de Am Höchsten 11 FON 027 23 - 35 64 info@j-weilharter.de  
57399 Kirchhundem FAX 027 23 - 68 69 72 www.j-weilharter.de

## BETON2GO

Beton zum Mitnehmen



**GRÜBEL**  
TRANSPORTE & BAUSTOFFE  
BAUMASCHINEN - MIETSERVICE

- Selbstabholung per Knopfdruck
- Mit EC- oder Kundenkarte
- Mindestabnahme nur 150 Liter
- 16 Sorten Beton/Estrich/Mörtel

57399 Kirchhundem  
Gewerbegebiet  
Würdinghausen  
Auf dem Klebe 6  
Tel. 0171/8144050  
www.gruebel-baustoffe.de



**STRASSEN- UND TIEFBAU GMBH**  
Siegener Straße 37 • 57399 Kirchhundem

02723 9242 0  
www.strassenundtiefbau.com

ANDREAS  
EICKELMANN  
ARCHITEKTURBÜRO GMBH

57368 Lennestadt  
Tel.: 02723 235 1

57462 Olpe  
Tel.: 02761 9777359



WWW.  
ARCHITEKT-EICKELMANN.DE



**Heimvorteil**  
Dein Verein.  
Deine Region.  
Deine Sparkasse.



Sparkasse  
Attendorf  
Lennestadt  
Kirchhundem

## Engagement für Engagierte.

Unsere Gesellschaft lebt von Menschen, die sich ehrenamtlich für andere einsetzen. Damit sie auch in Zukunft die Welt ein bisschen besser machen können, unterstützt die Sparkasse Attendorf-Lennestadt-Kirchhundem seit vielen Jahren ehrenamtliche Personen und soziale Projekte – und trägt so gemeinsam mit ihnen zum sozialen Wohl in der Region bei.

Mehr Informationen erhalten Sie unter  
[heimvorteil.sparkasse-alk.de](http://heimvorteil.sparkasse-alk.de)

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

# Editorial

## Liebe Leserinnen und Leser,

eine große Pyramide aus Kürbissen zierte unser Titelbild. Das beeindruckende Bild stammt vom Irlenhof in Kreuztal-Ferndorf. Der Kürbis ist ein gesundes Lebensmittel, das sich im Herbst großer Beliebtheit erfreut und zumindest in einem unserer Artikel auch vorkommt. Vielleicht entdecken sie ihn ja. Um Lebensmittel in unterschiedlichen Facetten geht es in dieser Ausgabe der PERSPEKTIVEN.

Der Koch Bernhard Schwermer ist in und für unsere Gemeinde vielfach engagiert. Das wird auch in den Antworten auf unsere zehn Fragen deutlich.

Bilder aller Erntedankaltäre unserer Gemeinden greift Pastor Johannes Sanders im Geistlichen Wort auf.

Wie groß ist das Problem der Lebensmittelverschwendung und was kann man dagegen tun? Diesen Fragen ist Angelika Berels in Erinnerung an ihre eigene Kindheit nachgegangen.

Schon lange etabliert ist bei uns die Aktion Warenkorb der Caritas. Walter Kuchinke aus Welschen Ennest ist von Anfang an dabei. Er hat mit uns über die Idee des Warenkorbs, sein eigene Aufgabe darin und seine Motivation gesprochen.

Im Würdinghauser „Spatzennest“ gibt es eine neu eingerichtete Mensa, die – nicht zuletzt durch das Engagement der Mitarbeiterinnen – bei Kindern und Eltern sehr gut ankommt. Ute Henrichs hat die Kita besucht und sich von dem Erfolgsmodell überzeugt.

Das „Cultivarium“, eine Museums-Freiland-Werkstatt, in der man ganz viel über Kräuter und traditionelles Handwerk erfahren kann, ist eine neue Attraktion am Schrabbenhof in Silberg.

Warum sich die Ernährungstherapeutin Eva Hennes für gesunde Ernährung einsetzt und was sie konkret anbietet, hat sie uns erzählt und gleich noch ein paar leckere Rezepte um Reste zu verwerten, beigesteuert.

Die Begeisterung für Bienen und Honig teilt Josef Fischer aus Rahrbach mit seinem Enkel Johannes Heite aus Welschen Ennest.

Schließlich berichten wir noch über die Planungen für den großen Senioren-Wohnpark der Caritas in Welschen Ennest und werfen einen Vorausblick auf das Heilige Jahr 2025.

Wir hoffen, dass in der bunten Artikel-Auswahl der PERSPEKTIVEN zum Thema Lebensmittel auch für Sie etwas dabei ist und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre

Für das Redaktionsteam  
Ansgar Kaufmann



Die namentlich gekennzeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

Das Titelbild stammt von Sonja Ramos-Garcia.

## Impressum

### Herausgeber

Pfarrer Heinrich Schmidt (V.i.S.d.P.)  
Pastoraler Raum Kirchhundem, Hundemstraße  
53, 57399 Kirchhundem  
Telefon 02723 68 73 65 - 0  
pfarrbuero.kirchhundem@prkh.de

### Druck und Verlag

Bonifatius GmbH, Druck · Buch · Verlag  
Karl-Schurz-Str. 26  
33100 Paderborn  
www.bonifatius.de

### Geschäftsführer

Ralf Markmeier, Tobias Siepelmeier

### Redaktion

Pfarrer Heinrich Schmidt, Ansgar Kaufmann,  
Angelika Berels

### Anzeigen

Astrid Rohde  
(verantwortlich)  
anzeigen@bonifatius.de

Die Erstellung dieses Magazins erfolgt in Zusammenarbeit mit dem **Pastoralen Raum Kirchhundem** sowie **Der Dom**, Katholisches Magazin im Erzbistum Paderborn



**BONIFATIUS**  
DRUCKEREI | HANDEL | MEDIENGESTALTUNG | VERLAG



# Poetrykonzert meets Party

# Contact 24

29.11. – 19-24 Uhr – Kirche Maria Königin

## Contact geht in die zweite Runde – diesmal länger und mit unterschiedlichen Acts:

Den Einstieg macht in diesem Jahr die TABOR-Band Sunray mit moderner und mitreißender Worship-Musik.

Als Hauptact konnten wir Jonnes & Marco gewinnen.

Wer Worte mag und Musik liebt, wird jetzt auf seine Kosten kommen, wenn diese Künstler im Doppelpack auftreten:

Jonnes aus Ludwigsburg schreibt deutschsprachige Songs, um die Gedanken seines Herzens zu verstehen und um von Erfahrungen zu erzählen, die sein Leben auf den Kopf gestellt haben.

2020 nahm der Wahl-Ludwigsburger an der Jubiläumsstaffel von The Voice of Germany teil und schaffte es mit Mark Forster bis in das Viertelfinale der Show. Die Musik lebt in deutscher, authentischer Pop-Musik und fällt durch seine ausdrucksstarke Stimme und die eingängigen Melodien auf. Sei es mit der ganzen Band, oder nur mit der Gitarre auf dem Schoß – Jonnes verspricht ein packendes Live-Erlebnis.

Marco Michalzik aus Darmstadt ist seit geraumer Zeit als Spoken Word Künstler, Rapper und Songwriter unterwegs. Seine Texte sind auf etlichen Buch- und CD-Veröffentlichungen zu lesen und zu hören. Im September 2016 erschien sein zweites Hörbuch „Heute ist

morgen schon gestern.“ Als Texter ist er außerdem mitverantwortlich für die beiden Alben der Kölner Band Könige & Priester.

Tubix, der DJ aus Attendorn wird zum Abschluss dafür sorgen, dass die Kirche wieder zur Tanzfläche wird und gefeiert werden kann.

**Tickets sind für 5€ erhältlich:**

<https://www.cvents.eu/de/contact-24-poetrykonzert-meets-party-lennestadt-altenhundem-29112024/>

Veranstaltet wird Contact 24 vom Jugendhof Pallotti in Kooperation mit TABOR ([www.taborsauerland.de](http://www.taborsauerland.de)), dem jugendspirituellen Netzwerk und dem Dekanat Südsauerland (<https://www.dekanat-ssl.de/>) und gefördert durch <https://www.it-sounds-good.de/>



## KIRCHEN UND DER FILM TIPP KINO

Der Filmtipp ist ein ökumenisches Projekt und präsentiert Filme, die von der evangelischen und katholischen Filmarbeit in Deutschland und der Schweiz als Film des Monats bzw. als Kinotipp der katholischen Filmkritik hervorgehoben wurden. Es sind überzeugende Filme, die unabhängig von ihrer jeweiligen geistigen Beheimatung die Sehnsucht nach dem Anderen, nach einem ›Mehr des Lebens‹, aufrechterhalten.

Die Filme der Reihe „Kirchen und Kino“ laufen jeweils am ersten Montag im Monat im Lichtspielhaus Lennestadt.

Beginn jeweils **20 Uhr**.

Eintritt **6 Euro**.

- **Mo, 02.12.24:** „Rose – Eine unvergessliche Reise nach Paris“, Dänemark/Frankreich 2022, Regie: Niels Arden Oplev
- **Mo, 06.01.25:** „The Zone of Interest“, USA/Großbritannien/Polen 2023, Regie: Jonathan Glazer
- **Mo, 03.02.25:** „Morgen ist auch noch ein Tag“, Italien 2023, Regie: Paola Cortellesi
- **Mo, 03.03.25:** „Green Border“, Polen/Frankreich/Tschechien 2023, Regie: Agnieszka Holland
- **Mo, 07.04.25:** „The Quiet Girl“, Irland 2022, Regie: Colm Bairéad

# PERSPEKTIVEN

## Inhalt

Editorial .....	3
Contact 24 / Kirchen und Kino.....	4
Inhalt und Impressum ... ..	5
Zehn Fragen an: Bernhard Schwermer .....	6
Geistliches Wort: Die Ernte – Grund zum Danken.....	8
Nahrung für die Seele .....	9
Erntedank-Altäre .....	10
Lebensmittelverschwendung.....	12
Walter Kuchinke seit 23 Jahren beim Warenkorb.....	14
Mittagessen in der Kita – lecker und gesund! .....	16
Kontaktdaten des Pastoralen Raumes .....	18
Das Cultivarium in Silberg .....	20
Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche .....	22
Kartoffel-Rezepte von Eva Hennes .....	24
Wallfahrt des Pastoralen Raumes .....	25
Opa und Enkel imkern gemeinsam.....	26
Caritas Senioren-Wohnpark.....	28
Humor – Würze des Lebens .....	30
Das Heilige Jahr 2025.....	31

# Zehn Fragen an... Bernhard Schwermer



## Zur Person:

- Bernhard Schwermer
- 60 Jahre
- Verheiratet, 3 Kinder, 1 Schwiegertochter, 1 Enkelkind,
- Grundschule St. Katharina Heinsberg, St. Barbara Realschule Meggen
- Kochausbildung Hotel-Restaurant Keller in Kreuztal, Bundeswehr in Erndtebrück, Küchenmeister IHK Dortmund, Mitglied der Vollversammlung IHK Siegen-Olpe
- Mitglied im Kreistag Olpe für die CDU-Fraktion

## 1. Was war das schönste Erlebnis im letzten Jahr?

Das war die Geburt unserer Enkeltochter Carlotta.

## 2. Was macht Kirchhundem aus? Was ist charakteristisch?

Kirchhundem ist klein und überschaubar, bezüglich der Einwohnerzahl und fein, bezüglich der Wohn- und Lebensqualität.

Stark sind die Strukturen von großen Unternehmen und Weltmarktführern, Mittelständlern, Handwerksbetrieben und Kleinstbetrieben bzw. Einzelkämpfern sowie das ehrenamtliche Engagement der Bürger, um dörfliche Strukturen zu fördern, zu erhalten oder neu zu erfinden: Albaumer Dorfladen, Schrabben Hof, Dorf AG Welschen-Ennest (stellvertretend für alle Orte mit ähnlichen Einrichtungen), Schützenvereine, Sportvereine, Chöre, Freiwillige Feuerwehren, Pastoraler Raum.

## 3. Was ist Ihr Lieblingsort?

Die oberste Plattform vom Rhein-Weser-Turm mit gigantischem Ausblick und das Gebiet rund um das Schwarzbachtal mitsamt Rothaarsteig und Heinsberger Tunnel.

## 4. Womit beschäftigen Sie sich? Was sind Ihre Hobbies?

Mich beschäftigt die Frage, wie wir die dörflichen Strukturen in unserer Gemeinde trotz demographischem Wandel erhalten können und wie das Zusammenleben der folgenden und unserer Generation gelingen oder vielleicht ganz neu geregelt werden kann.

Beruflich mit dem Problem Mitarbeitende und Auszubildende für unsere Arbeit mit Lebensmitteln für unsere Gäste zu finden.

Meine Hobbies sind: noch... Zweitligafußball (bis zum Aufstieg der Königsblauen) und immer Kommunalpolitik.

## 5. Was macht Ihnen im Moment Sorgen? Was gibt Ihnen Hoffnung?

Politisch macht mir die wirtschaftliche Entwicklung in Deutschland Sorgen, damit verbunden die Transformation unserer Energie- und Wärmeversorgung, der Ausgang der Wahlen in Amerika, der Angriffskrieg Putins und wie geht es mit Israel und Palästina weiter.

Außerdem die Frage, wie wir die dringend notwendige Integration von Menschen schaffen, die uns bei der Bewältigung der Herausforderungen in den nächsten Jahren helfen können und wollen um das weitere Erstarken von linken und rechten Parteien einzudämmen bzw. zu verhindern.

Hoffnung machen mir unsere doch gefestigten demokratischen Strukturen und die Wahlen zum neuen Bundestag im nächsten oder vielleicht noch diesem Jahr.

## 6. Welches Buch, welcher Film hat Sie in letzter Zeit beeindruckt?

Vieles von Ephraim Kishon, besonders der „Blaumilchkanal“ und der „Aufdringliche Immigrant“.

### 7. Welche Persönlichkeit fasziniert Sie?

Der Vorsitzende der Konrad-Adenauer Stiftung und ehemalige Bundestagspräsident Norbert Lammert und NRW Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann; aus unserer Gemeinde: alle Persönlichkeiten die sich ehrenamtlich engagieren, insbesondere die Türmerin des Jahres 2020 Christa Gattwinkel und meine beste Ehefrau von allen.

### 8. Welchen Wunsch haben Sie an die Menschen in der Gemeinde Kirchhundem und an die Kirchhundemer Kommunalpolitik?

Mein Wunsch an die Menschen ist die Erhaltung eines funktionierenden dörflichen Zusammenlebens.

Für die Kommunalpolitik wünsche ich mir ein "weiter so" in Bezug auf gemeinsame, ehrliche und zuverlässige Zusammenarbeit im Sinne unseres Bürgermeisters Björn Jarosz und einen vorsichtigen und verantwortungsvollen Umgang mit unseren finanziellen Ressourcen zum Wohle der folgenden Generationen.

### 9. Was wird aus Ihrer Sicht die stärkste Veränderung in den nächsten Jahren sein?

Die Verabschiedung und Senkung von Standards, die wir im Moment noch für undenkbar halten (Rente, Pflege, medizinische Versorgung usw.), die Veränderung unseres Landschaftsbildes, unserer Energieversorgung, unserer Fortbewegungsmittel, die Art unseres Zusammenlebens, die Definition von Arbeit und Freizeit, staatliche Transferleistungen.

### 10. Welche drei Wünsche hätten Sie an die gute Fee?

1. Gesundheit,
2. Frieden, egal wo oder wie und damit eine lebenswerte Zukunft
3. Glückliche und zufriedene Mitmenschen



*Jeder Mensch ist anders und verdient einen einzigartigen Abschied*

02723-7197253  
Tag & Nacht

BESTATTUNGEN

**Richter**  
IHR BESTATTER IM RAUM KIRCHHUNDEM

INH. ANDRE RICHTER  
BÖMINGHAUSEN 1  
57399 KIRCHHUNDEM

**PRODUKTION ZU  
100 % MIT ÖKOSTROM  
UND NOCH VIEL MEHR**

Bei uns ist Nachhaltigkeit keine leere Worthülse. Mit konkreten Maßnahmen in Produktion und Verwaltung sowie mit regionalen Umweltschutz-Projekten leisten wir jeden Tag unseren Beitrag zu einer nachhaltigeren Welt – schließlich wollen wir unseren Kindern einen Planeten hinterlassen, der lebenswert bleibt. Erfahren Sie mehr: [www.MENNEKES.de/nachhaltigkeit](http://www.MENNEKES.de/nachhaltigkeit)

**MENNEKES**  
MY POWER CONNECTION

## Geistliches Wort:

## Die Ernte – Ein Grund zum Danken

Von Pastor Johannes Sanders

In der Obst- und Gemüseabteilung unserer Supermärkte liegt frische Ware, die in den letzten Tagen und Wochen geerntet wurden. Wobei, die Auslagen sind immer gefüllt mit Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Bohnen, Zwiebeln und vielem mehr. Eigentlich gibt es doch das ganze Jahr über frisches Obst und Gemüse! Saisonware gibt es heute kaum noch. Ich erkenne sie oft nur noch am Preis. Das ganze Jahr über ist alles verfügbar.

Warum feiern wir dann Erntedank? Das Fest wirkt aus der Zeit gefallen, denn für unseren Unterhalt müssen wir keinen Garten bewirtschaften und ernten. Unsere Versorgung mit frischen, knackigen Lebensmitteln ist an allen Tagen des Jahres gewährleistet. Ich kann einfach in den Supermarkt gehen, alles ist da. In dieser komfortablen Situation befinden wir uns heute. Sie hat auch Schattenseiten: Überfluss. Es gibt viel mehr Obst und Gemüse, als wir verbrauchen können. Lebensmittel faulen unverkauft, oder werden vorher entsorgt. Die Produktion geschieht oft nicht regional, sondern in Südamerika und anderen Regionen der Erde. Der Regenwald weicht

landwirtschaftlichen Nutzflächen, die unseren Konsum befriedigen. Die einheimische Bevölkerung hat kaum etwas davon. Mit wachsender technischer Entwicklung wird dieser Prozess beschleunigt. Der Anbau von Gemüse und Obst im privaten Garten ist heute nicht mehr nötig. Es ist ein schönes Hobby. Das beeinflusst unsere Perspektive auf die Welt: Wir Menschen spüren die Abhängigkeit von ertragreichen Feldern und Bäumen nicht mehr so sehr, wie unsere Vorfahren. Damit schwindet das Wissen, dass wir Menschen unser Leben, die Nahrung und der Erhalt des Lebens letzten Endes Gott verdanken. Genau diese Perspektive hält das Erntedankfest in uns wach: Jeder Mensch soll von den Früchten der Erde leben können, denn jeder Mensch ist von Gott gewollt.

Wir stehen damit vor der Herausforderung eine Haltung dazu zu entwickeln. Wie gehe ich mit den Lebensmitteln um? Wir müssen sie trotz all unseres menschlichen Könnens als Geschenk begreifen. Das spüren wir, wenn wir aus ihnen für liebe Menschen ein leckeres Gericht kochen und gemeinsam essen. Ein schönes herbstliches Rezept mit Pilzen und Kürbis möchte ich Ihnen empfehlen:



#### Zutaten

- 25 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 300 g Kürbis, gewürfelt
- 600 g gemischte Pilze, große Pilze in dicke Scheiben geschnitten
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 EL frisch gehackte glatte Petersilie
- 1 EL frisch gehackter Majoran, Salz und Pfeffer

#### So funktioniert's

Die Butter und das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei niedriger Temperatur unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten andünsten. Kürbis und Pilze zufügen und einige Minuten dünsten. Inzwischen die Brühe in einem kleinen Topf erhitzen. Die Pilzmischung mit Salz und Pfeffer würzen, die Temperatur reduzieren, die heiße Brühe zugießen und das Gemüse garen, bis es weich ist. Petersilie und Majoran hinzurühren und genießen.

Ihr Pastor Johannes Sanders

Foto: Freepik

  
**Gasthaus Henrichs**  
 mit Liebe gekocht

RESTAURANT • PARTYSERVICE  
 BUNDESKEGELBAHN • ESSEN AUF RÄDERN

Flaper Schulweg 31 • 57399 Kirchhundem  
 Tel. 02723 2131 • Fax 02723 100532

[www.gasthaus-henrichs.de](http://www.gasthaus-henrichs.de)

*Am Ende einer Reise  
 gut angekommen*

**Wiethoff Bestattungen**

In Lennestadt und Kirchhundem  
 Inhaber Gerhard Beckmann  
 Erd-, Feuer- und Seebestattung

Tag und Nacht für Sie erreichbar  
 Tel. 027 23 / 51 22 · [www.bestattungen-wiethoff.de](http://www.bestattungen-wiethoff.de)

# Nahrung für die Seele

Welche Lebensmittel tun uns gut, was ist – auch im übertragenen Sinne – „Nahrung für unsre Seele“. Dazu haben wir einige Stimmen gesammelt:

So wie der Körper eines jeden Menschen tägliche Nahrung braucht, um Energie und Nährstoffe zu gewinnen, benötigt auch die Seele Nahrung, um zu wachsen und sich wohlzufühlen. Für mich sind das vor allem Zeiten, in denen ich draußen in der Natur bin und beeindruckende Landschaften betrachte. Auch die Zeit mit geliebten Menschen schenkt meiner Seele Kraft und Ruhe. In solchen Momenten fühlt sich meine Seele ganz besonders mit Gott verbunden.

*Talea Denke*



Nahrung für meine Seele sind die Auszeiten vom Alltag im Ruhrgebiet, in meiner Lieblingsstadt Essen. Ich liebe die Kontraste zum dörflichen Leben im Sauerland: Großstadtfleur, vielfältiges kulturelles Angebot und die direkte Art der Menschen im Pott.

*Regina Schmidt*



Nahrung für die Seele ist für mich ein aufmerksamer Spaziergang durch die Natur. Es gibt so viel zu entdecken! Dabei lasse ich meinen Alltag etwas hinter mir und schärfe meinen Blick für die Vielfalt und die Raffiniertheit der Schöpfung, von der ich ein Teil bin.

*Angelika Berels*

Nahrung für meine Seele ist meine Heimat, das Sauerland: Familie, Freunde, vertraute Orte, Natur und Traditionen sind Balsam für meine Seele.

*Tatjana Vente*



Nahrung für die Seele ist für mich das „moodfood“, die Seelennahrung bei Sauerländer Schmuddelwetter. Ich verbinde damit zum Beispiel die Gerichte mit Graupen, die meine Oma früher zubereitet hat und die ich jetzt als nachhaltige Alternative wiederentdeckt habe.

*Eva Hennes*



Schwierig..

Es ist das gemeinsame ausgiebige familiäre Frühstück am Wochenende, an dem wir uns Zeit für Gespräche lassen. Es ist das Abhaken von Aufgaben auf meiner To do Liste.

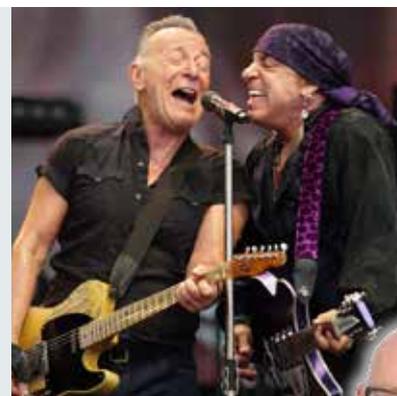
Es ist ein Moment der Stille, an dem ich in mich hinein höre und mir bewusst werde, dass Gott mich gerade hier hingestellt hat.

*Daniel Krämer*



Nahrung für meine Seele sind für mich Literatur und Musik. Ein gutes, gern auch spannendes Buch, in das ich mich versenken kann oder Songs oder Konzerte meiner Lieblingskünstler, von ruhig bis rockig, helfen mir abzuschalten, zur Ruhe und zu meiner Seele zu kommen.

*Ansgar Kaufmann*



Nach einem anstrengenden Arbeitstag von meinem Partner mit einem selbstgekochten Abendessen empfangen zu werden, ist für mich nicht nur Nahrung für den Körper, sondern auch für die Seele. Dazu zählt für mich das Feierabendbierchen an unserm Bauwagen mit meinen Freunden genauso. Einfach abzuschalten und zu entspannen, ist so viel leichter.

*Leonie Hartmann*



Gott schenkt mir Sinn und macht meine Seele satt – und ich bekomme Kraft zum Leben!

*Uli Gröne*



# Collage unserer

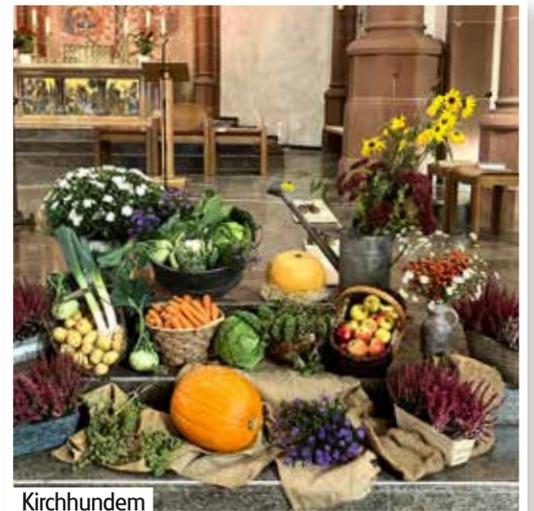
Festlich geschmückt waren zum Erntedankfest wieder die Altäre in den Kirchen unserer Gemeinden. In Hofolpe hatten sich zum 85jährigen Jubiläum des Kindergartens besonders die Kindergartenkinder beteiligt, in Welschen Ennest haben die Bewohner des Focus-Hauses mitgeholfen. Auch in den anderen Gemeinden waren viele an der Gestaltung der Erntedankaltäre beteiligt.



Albaum



Benolpe



Kirchhudem



Heinsberg



Hofolpe 1



Hofolpe 2

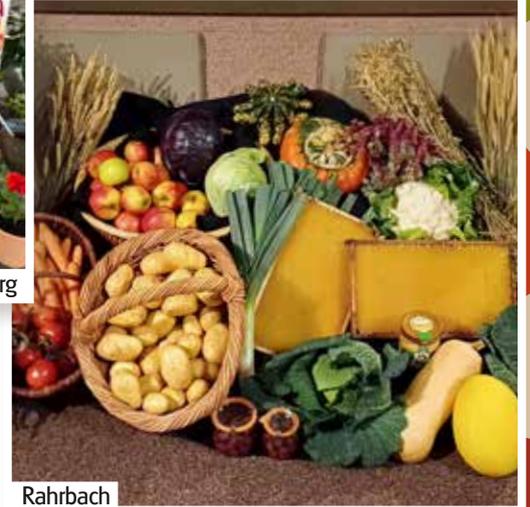
# Erntedankaltäre



Welschen Ennest



Silberg



Rahrbach



Wuerdinghausen



Oberhundem



Kohlhagen



Marmecke

## Zu gut für die Tonne?!

# Lebensmittelverschwendung in Deutschland

Von Angelika Berels

Ich kann mich noch gut an die Ermahnungen aus meiner Grundschulzeit erinnern. Sie kamen von zuhause, aus der Schule und dem Beichtunterricht. „Iss dein Schulbrot auf!“ „Wirf es ja nicht in die Mülltonne, das ist Verschwendung!“ „Denk doch mal an die armen Kinder in Afrika!“ Dabei war in der Pause das Spielen oft wichtiger als das Essen, der Belag spiegelte eher die Vorratslage im Kühlschrank wieder als meinen Geschmack oder der Apfel schmeckte nach Bleistift, weil er den Anspitzerrückständen zu nahe gekommen war. Ich war mir meiner Schuld durchaus bewusst, weshalb ich die Brote eher tagelang in meinem Schulranzen aufbewahrte als sie in die Tonne zu werfen – vielleicht konnte man sie ja noch irgendwann später essen. Dieses Vorhaben erwies sich allerdings als sehr kurzsichtig. Die Brote wurden durch die Aufbewahrung nicht leckerer, eher bogen sich die Ecken nach einiger Zeit verdächtig nach oben.

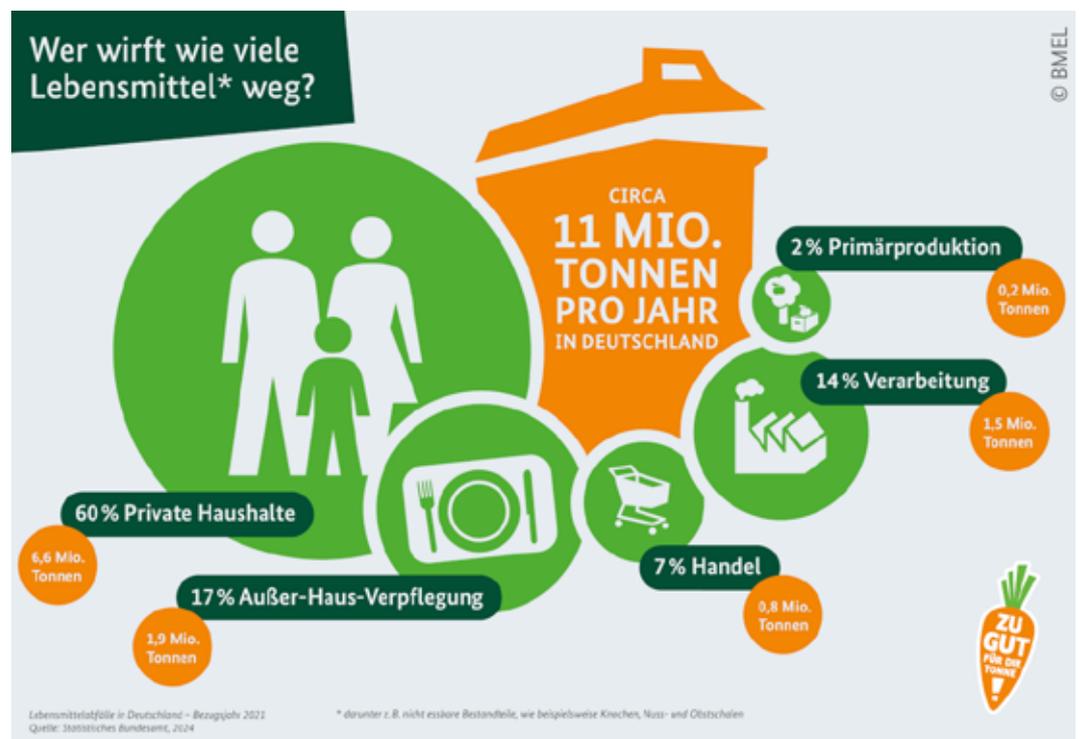
Für meine Mutter war und ist es ein NO GO, Lebensmittel wegzuschmeißen. Sie hat in der Nachkriegszeit am eigenen Leib erfahren, was Hunger heißt und wie wertvoll Lebensmittel sind. Diese Wertvorstellung hat sie mir sehr nachdrücklich mitgegeben. Aber wir beide haben irgendwann gemerkt, dass das bloße Ermahnen nicht weiterhilft. Stattdessen haben wir gemeinsam nach Wegen gesucht, die mitgegebene Mahlzeit und mein Essverhalten aufeinander abzustimmen.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft informierte im Sommer über die Höhe der Lebensmittelabfälle in Deutschland. Die zugrunde liegende Erhebung ist aus dem Jahr 2021 und nimmt die gesamte Versorgungskette in den Blick, also von der landwirtschaftlichen Produktion bis zum Endverbrauch in Gastronomie und privatem Haushalt. (vgl. Abb. 1) Allerdings beinhalten die erfassten Lebensmittelabfälle auch nicht essbare Bestand-

teile, die bei der Verwertung anfallen wie Schalen, Strünke, Blätter, Kaffeesatz und Knochen. Von den ca. 11 Millionen Tonnen Lebensmittel (Frischmasse), die im Jahr in Deutschland weggeworfen werden, entfällt dabei der größte Anteil auf die privaten Haushalte. Wie bei der Sache mit den Schulbrot gehört ich also zu denjenigen, die gefragt sind, ihr Verhalten einmal genauer zu überprüfen.

In einer weiteren Untersuchung wurden die Lebensmittelabfälle in den privaten Haushalten genauer unter die Lupe genommen. (vgl. Abb. 2) 79 kg werden pro Kopf und Jahr weggeworfen. Das erscheint mir sehr viel. Aber umgerechnet sind das ca. 200g am Tag und die kommen schnell zusammen. Ein weiteres Ergebnis der Studie ist, dass je jünger der Hausvorstand, desto mehr potenziell verwertbare Lebensmittel werden weggeworfen. Der größte Anteil entfällt dabei auf Obst und Gemüse.

Auch wenn ich als Grundschulkind damals nicht so ganz verstanden habe, wie denn mein nicht aufgegegessenes Schulbrot einem Kind in Afrika schaden könnte, besteht da ein Zusammenhang. Ein Großteil der Lebensmittel, die wir in Deutschland kaufen, wird im Ausland, häufig



in den Ländern des globalen Südens auf großen Farmen angebaut oder produziert. Die Anbauflächen stehen den Landesbewohnern dann nicht mehr für die eigene Ernährung zur Verfügung. Ist die weltweite Nachfrage hoch, weil wir nicht so sorgsam mit Lebensmitteln umgehen, steigt der Preis, auch für die Menschen vor Ort, die sich ihre eigenen Lebensmittel dann nicht mehr leisten können. Darüber hinaus verbraucht die Produktion von Lebensmitteln viele Boden- und Wasserressourcen und produziert eine nicht unerhebliche Menge an CO<sub>2</sub>. Ein Grund mehr sorgfältiger mit den Produkten umzugehen.

Aber wie bei mir damals helfen das bloße Ermahnen und anschauliche Statistiken allein nicht weiter. Und so bietet das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter dem Stichwort „Zu gut für die Tonne“ einige wertvolle Tipps, wie man denn das eigene Verhalten und den bewussten, nicht verschwenderischen Umgang mit Lebensmitteln aufeinander abstimmen kann.

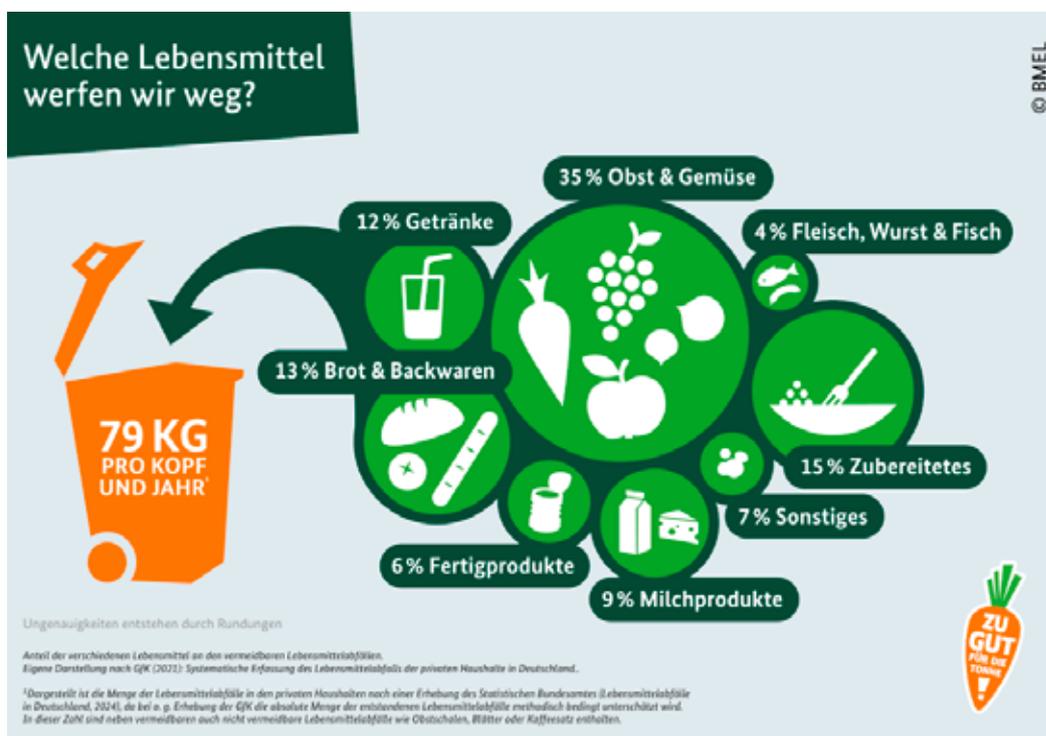
Das beginnt beim Einkauf, den man möglichst nicht hungrig und ungeplant machen sollte, sondern mit einer Liste, die die noch vorhandenen Lebensmittel und geplanten Mahlzeiten berücksichtigt. Und es lohnt sich, auf die wirklich gebrauchten Mengen zu achten, auch wenn die Großpackungen immer so verführerisch günstiger sind.

Weiter geht es mit der richtigen Lagerung, so dass die Lebensmittel vor dem Verderben geschützt werden, und einen angemessenen Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum.

Bleibt dann doch mal etwas übrig oder es finden sich noch dringend zu verwertende Zutaten im Kühlschrank hilft die App „Zu gut für die Tonne“. Dort kann man bis zu drei Zutaten, die verwertet werden sollen, eingeben und man erhält einen Rezeptvorschlag. Oder für die Spontanen und Kreativen unter uns: man veranstaltet eine Resteverwertungsparty mit Freunden oder Nachbarn. Alle bringen ihre Lebensmittelreste mit und gemeinsam wird daraus ein Menu erstellt.

Quellen:  
[https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/lebensmittelverschwendung\\_node.html](https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/lebensmittelverschwendung_node.html)

[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zgfdT-10regeln-lebensmittelabfaelle-vermeiden.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=7](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zgfdT-10regeln-lebensmittelabfaelle-vermeiden.pdf?__blob=publicationFile&v=7)  
<https://www.zugutfuertonne.de/app>



# Tischlerei

---

# Kraume

www.tischlerei-kraume.de • info@tischlerei-kraume.de

## Bestattungen Hesse

seit 1955

Was ist heute schon sicher?

Die Bestattungsvorsorge.

Sicherheit und Entlastung im Trauerfall.

Helmut-Kumpf-Straße 38 · Lennestadt · ☎ 02723/5329

# Walter Kuchinke engagiert sich seit 23 Jahren für die **Aktion Warenkorb**

„Die Hände in den Schoß legen kann ich nicht.“ Auch mit 88 Jahren versprüht der Welschen Ennester Walter Kuchinke noch Energie und die Freude am Engagement ist ihm anzumerken. Er macht aber kein großes Aufheben um seinen Einsatz. Seit sage und schreibe 23 Jahren – und damit von Beginn an – arbeitet er bei der „Aktion Warenkorb“ mit. „Die damalige Caritas-Vorsitzende Anette Limper-Tenhaef hat mich auf dem Rückweg von der Wallfahrt zum Kohlhagen auf der Wegscheide angesprochen, ob diese neue Initiative der Caritas-Konferenzen nicht etwas für mich wäre“, erzählt er. Walter Kuchinke war zu diesem Zeitpunkt seit 2 Jahren Rentner, nachdem er über 40 Jahre lang beim Autohaus Baumhoff in Altenhundem tätig gewesen war. Obwohl er bereits im SGV für die Betreuung von Wanderwegen zuständig war, ließ er sich darauf ein und fuhr zu einem ersten Treffen in Altenhundem.

VON Ansgar Kaufmann



Seit 23 Jahren arbeitet Walter Kuchinke bei der Aktion Warenkorb mit.

Die Idee hinter der Aktion Warenkorb ist, Bedürftige mit günstigen Lebensmitteln zu versorgen, die von vielen Bäckereien, Metzgereien und weiteren Geschäften kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Ohne Tafeln und Warenkörbe würden diese Artikel der Verwertung oder Vernichtung zugeführt. In der Anfangszeit informierten sich die Altenhundemer bei einem ähnlichen Projekt in Olpe und planten den eigenen Warenkorb für Lenestadt und Kirchhundem. Die Leitung hatten zunächst Mechthild Hennecke und Cilly Becker aus Altenhundem und als Standort wählte man die „Arche“, das Pfarrzentrum in Altenhundem.

die einmal im Monat die Lebensmittel einsammeln. Die Zahl der ehrenamtlichen Mitarbeiter insgesamt liegt mittlerweile bei 40 bis 50 Personen.“

Auch die Zahl der Besucher des Warenkorbs ist kontinuierlich gestiegen. Aktuell kommen zwischen 250 und 300 Personen zum Warenkorb, der jeweils am 3. Mittwoch im Monat stattfindet.

Als hilfsbedürftig werden Personen, Lebensgemeinschaften oder Familien anerkannt, deren Gesamteinkommen maximal bis zur Grenze der Sozialhilfesätze bzw. des Grundeinkommens (Bürgergeld) reicht. Ausgegeben werden Lebensmittel von Brot, über Obst, Gemüse, diversen Konserven und Grundnahrungsmitteln bis hin zu abgepackter Wurst und Käse. Frische Waren wurden zuvor in Tüten verpackt. Außerdem gehören auch Reinigungs- und Körperpflegeartikel im eingeschränkten Umfang zum Angebot, sofern etwas gespendet wurde. Wie viel jeder Bewerber erhält, richtet sich nach seiner Haushaltsgröße und dem vorhandenen Angebot. Sie können zwar in der Zusammenstellung aus den Angeboten wählen, nicht aber in der Menge.

„Die Organisation klappt sehr gut. Wir sind ein eingespieltes Team und jeder hat seine Aufgabe. Die Leitung hat jetzt Jochen Dolle, der sich um alles kümmert. Ich bringe morgens die Waren nach Altenhundem und bleibe dann fast immer den Nachmittag über dort. Mit meinen 88 Jahren helfe ich aber nicht mehr beim Tische schleppen, sondern erledige leichtere Aufgaben.“

## 50 Ehrenamtliche und 300 Besucher

„Bei den ersten Malen kamen nur wenige Personen, um das Angebot zu nutzen“, erinnert sich Walter Kuchinke. „Doch die Aktion sprach sich schnell rum und die Zahl der Besucher wuchs. So benötigten wir auch weitere Lebensmittel, die wir in umliegenden Geschäften und bei Bäckereien und auch bei Landwirten abholten. Das war dann meine Aufgabe als ‚Fahrer‘. Heute sind wir 6 Fahrer,



Enorme Mengen an Lebensmittel werden jeden Monat ausgegeben.





Eine Spende von 500 Euro erhielt der Warenkorb vom Dornseifer-Markt in Welschen Ennest anlässlich von dessen Neueröffnung. Walter Kuchinke und Jochen Dolle bedanken sich bei Filialleiter Markus Spiller (von links).

### Kontaktadressen

#### Pfarrbüro Altenhundem

Lennestadt, Sandstraße 9,  
Tel. 02723-5127,  
altenhundem@kirche-in-lennestadt.de

#### Jochen Dolle

Altenhundem, Dr.-Arnoldi-Straße 10 a,  
Tel. 02723-5423,  
jochendolle@gmx.de

#### Ursula Baumhoff

Altenhundem, Zur Lennhelle 9,  
Tel. 02723-5945,  
ursula-baumhoff@gmx.de

## Was passiert an einem Warenkorbtag?

Ein konkreter Warenkorbtag sieht so aus, dass die Sauerlandhalle, in der der Warenkorb mittlerweile stattfindet, morgens früh eingerichtet wird, Tische und Stühle werden hin- und hergetragen. Einrichtungen und Restbestände werden vom Lager abgeholt. Über 20 Geschäfte werden teils mit Anhänger angefahren um die Sachspenden abzuholen. Nötige Einkäufe werden getätigt und verladen. Alle Hilfsgüter müssen dann entsprechend einsortiert, teilweise auch verpackt werden. Nachmittags erfolgt die Ausgabe gruppenweise von sechs verschiedenen Ausgabestationen aus. Jede Station ist mit 1 bis 2 Helfern besetzt. Abends ist das große Aufräumen. Die Warenkorbutensilien und Restbestände müssen verpackt werden und zurück zum Lager. Die Halle muss in den Zustand wie vor dem Warenkorbtag zurückversetzt werden. Der Müll ist zu sortieren und zu entsorgen. Die Räume werden gereinigt für die Veranstaltungen der Folgetage ordnungsgemäß hinterlassen.

## Auf Spenden angewiesen

Walter Kuchinke hebt einen weiteren Aspekt hervor: „Immer wichtiger sind im Laufe der Zeit auch Geldspenden geworden und wir sind sehr froh, dass es viele Firmen, Einzelpersonen und Vereine gibt, die uns finanziell unterstützen. So können Lebensmittel für mehrere tausend Euro eingekauft werden. Das ist dann unter anderem auch meine Aufgabe. Ich kaufe in Geschäften, zum Beispiel im Welschen Ennester Dornseifer-Markt, ein. Das sind zunächst mal die Grundnahrungsmittel, zum Teil auch Hygieneartikel.“

Die Einkaufslisten zeigen dann auch eindrucksvoll die Dimension: 180 Packungen Zucker, 160 Packungen Mehl, 90 Flaschen Rapsöl, 96 mal H-Milch und 100 Packungen Nudeln finden sich da zum Beispiel. Monatlich wird auch für 1.000 Euro Obst eingekauft, das mittlerweile aus Olpe angeliefert wird.

„Die Aktion ist weiter wichtig und nötig. Wir helfen damit vielen Familien und Einzelpersonen, die es wirklich brauchen können. Ganz selten gab es mal Ärger mit Gästen, die nicht einsahen, dass wir die Waren pro Person begrenzen müssen“, berichtet Kuchinke.

## Unterstützung weiter groß

Erfreulich sei weiter die vielfältige Unterstützung für die Aktion. „Vereine, Schulklassen und Firmen sammeln bei ihren Veranstaltungen Geld oder veranstalten Waffelbackaktionen. Besonders gut finde ich die Aktion ‚Ein Teil mehr‘, die von Caritaskonferenzen, auch bei uns in Welschen Ennest, durchgeführt wird“. Dabei werden Kunden in Lebensmittelmärkten gebeten, bei ihrem Einkauf ein weiteres Teil hinzuzunehmen und dieses dem Warenkorb zu spenden. „Da muss ich dann mehrmals täglich kommen und die Waren abholen, die so gespendet worden sind.“

Gerade am Tag unseres Gesprächs war Walter Kuchinke gemeinsam mit Jochen Dolle im Dornseifer-Markt Welschen Ennest, um eine Spende von 500 Euro entgegen zu nehmen, die bei der Neueröffnung des Marktes für den Warenkorb zusammen gekommen waren. „Das ist ein schönes Beispiel für die Unterstützung, die wir weiter erfahren. Der Warenkorb ist ein wichtiges und leider auch weiterhin nötiges Projekt.“ Auf die Frage, wie lange er den noch mithelfen wolle, antwortet Walter Kuchinke zurückhaltend: Aber auch nach 23 Jahren möchte er die Hände noch nicht in den Schoß legen und weiter bedürftige Menschen unterstützen. „Das eine oder andere Mal will ich schon noch helfen, so lange ich das noch kann“, sagt Walter Kuchinke mit einem Lächeln im Gesicht.



Auch Kleidung und Stoffe gehören zum Angebot des Warenkorbs.

## Spenden

Der Warenkorb in Altenhundem öffnet an jedem 3. Mittwoch im Monat in der Sauerlandhalle in Altenhundem. Für die weitere Arbeit ist das Projekt weiter auf Spenden angewiesen. Alle Spender erhalten auf Wunsch am Jahresende eine amtliche Zuwendungsbescheinigung (Bitte dafür genaue Anschrift mitteilen).

#### Die Bankverbindung des Warenkorbs:

Volksbank Sauerland e.G., IBAN: DE15 4606 2817 0060 1050 02.

# Mittagessen in der Kita – lecker und gesund!

VON Ute Henrichs

## Was waren das noch Zeiten...

Noch gut kann ich mich daran erinnern, als meine Kinder vor etwa 30 Jahren den Kindergarten im beschaulichen Halberbracht besuchten: Ich selbst als „Vollzeitmama“ zu Hause, der Kindergarten als ergänzende Institution, in die man seine Kinder gab, wenn sie „trocken und sauber“ waren. Betreuungszeiten in der Regel von 8 bis 12 und in Ausnahmefällen auch mal am Nachmittag zwischen 14 und 16 Uhr. Dazwischen eine Mittagspause, in dem das gekochte Essen schon auf die Kinder wartete. So war der Ablauf in den meisten Familien vor einigen Jahrzehnten.

Heute aber sorgen veränderte Lebensumstände vieler Eltern für längere Buchungszeiten in den Kitas und die Frage nach gesunder, nahrhafter Vollverpflegung rückt immer mehr in den Fokus der Familien.

Kindergärten haben auf diese Problematik schon seit vielen Jahren reagiert. Ein gutes Beispiel dafür ist (neben vielen anderen Einrichtungen in unserem Sozialraum), der „Kindergarten Rappelkiste“ in Würdinghausen in Trägerschaft des „Elternvereins Würdinghausen e.V.“

Essenplan vom 07.10. bis 11.10.24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gebratene Nudeln und Rührei (6,11,17)	Frischer Röstl mit Blumenkohlröschen und Broccoli, Dipp, Beilagensalat Apfel, Möhren mit Orangendressing (6,7,8,16,17)	Bunte Kinderreispfanne, Dillsauce oder Käsesauce (5,7,8,16)	Fischstäbchen, Püree und Gemüse (2,4,6,7,8,11,16)	Tomatensuppe mit Reis (2,4,6,7,8,11)

1) mit Parmentier  
 2) mit Kesselschneidgerichte  
 3) mit Ansonnensauce  
 4) mit Beilagenschneidgerichte  
 5) gemischt  
 6) mit Biskuit  
 7) mit Süßkartoffel  
 8) mit Sauerrahm  
 9) ohne  
 10) mit Honig  
 11) überbacken  
 12) Eier u. damit gemischte Erzeugnisse  
 13) Fisch u. Fischergüsse  
 14) Erbsen u. Erbsengrüne  
 15) Jogh (Süßmilch u. Erbsengrüne)  
 16) Molke u. Erbsengrüne  
 17) Saft u. Saftergüsse  
 18) Saft u. Saft u. Erbsengrüne  
 19) Linsen u. damit hergestellte Produkte

Bei Bedarf Allergene nachfragen!  
 Diätetische werden von der Küche entsprechend angepasst.  
 Änderungen werden der Küche vorbehalten ☺

Vor etwa drei Jahren wurde dort eine eigene Mensa mit Küche geplant und gebaut, in der die Kinder in der Mittagszeit liebevoll mit selbstgekochem Essen versorgt werden und deren Personal mir einen Einblick in ihre Essenskultur erlaubte. Frau Krahl, Kindergartenleiterin, berichtete, wie es dazu kam:

„Bereits 2007 gab es 5 Kinder, die im Kindergarten gegessen haben. Diese brachten ihr Essen von zu Hause mit und es wurde in der Mi-



Gebet als gemeinsames Ritual vor dem Essen:

„Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir. Hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott, wir danken dir!“



krowelle warm gemacht. Die Anzahl der Kinder wuchs langsam und die Schere der mitgebrachten Mittagessen ging von Brot über eine Dose Ravioli bis hin zu Hähnchenbollen mit Gemüse und Reis.“ Um aber allen Kindern ein gesundes und leckeres Mittagessen zu bieten, wurde schon 3 Jahre später eine Köchin für die wachsende Zahl der „Übermittagkinder“ eingestellt, die in einer kleinen Küche die Kinder mit frischzubereiteten Mahlzeiten beköstigte.

Immer größer aber wurde die Zahl der Kinder, die für die Übermittagsbetreuung angemeldet wurden und deren hungrige Mäulchen gestopft werden mussten. Für das Kindergartenpersonal eine große Herausforderung, denn immer zur Mittagszeit mussten die Gruppenräume in kleine Essenssäle umfunktioniert werden, die dann für die Nachmittagsbetreuung wieder rückgebaut wurden.

Somit gab es auf einer Versammlung des Elternbeirates nur einen einzigen großen Wunsch von Kindergartenpersonal und Eltern: Eine Großküche und Mensa! Und dieses Großprojekt wurde zeitnah in Angriff genommen und ist heute ein Paradies für die Kinder – so kann ich es nach meinem Besuch in der „Rappelkiste“ nicht anders bezeichnen.

Ein Wochenplan in der Kindergartenapp gibt Eltern und Kindern schon frühzeitig Einblick, was es in der darauffolgenden Woche zu essen geben wird. Dabei ist es dem Kindergarten ein großes Anliegen, gesunde Zutaten zu verwerten: Fleisch und möglichst viele Zutaten werden regional eingekauft, alles andere beliefert ein Großhändler in größeren Abpackungen. Immerhin nehmen bis auf wenige Ausnahmen alle Kinder am gemeinsamen Mittagessen teil und essen gruppenweise im festgelegten Zeitfenster in der Mensa. Lediglich für die „Wichtelhöhle“ mit ihren U-3-Kindern wird das Essen eine Etage höher in ihren eigenen Gruppenraum gebracht, so dass sie sich langsam an das gemeinsame Essen in einem kleinen Kreis gewöhnen können. Um die 60 Essen vorzubereiten und zu kochen ist ein eingespieltes, dreiköpfiges Team, bestehend aus Köchin, Küchenhilfe und Alltagshelferin, in einer funktionalen und mit allen Feinessen ausgestattete Küche im Einsatz. Und anscheinend mit Erfolg: Auf meine Frage an einem der Kindertische „Wie schmeckt Euch das Essen?“ gab es eine einstimmige

Antwort: „Guuuuuuuuuuut“. Und „Was schmeckt denn hier am besten?“ „Alles!“

Und auch bei den Eltern stößt man auf große Zufriedenheit, wie folgende Rückmeldungen zeigen. „Das Essen ist hier sehr lecker, den Kindern schmeckt es in der Regel gut. Für jeden ist etwas dabei. Die Kinder probieren hier auch Dinge, die sie zu Hause erst gar nicht probieren würden – weil sie bei den anderen Kindern sehen: Es schmeckt ja doch! Für berufstätige Eltern eine tolle Entlastung“.

In der Publikation „Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen“ von Vanessa Hoch heißt es: „Essen soll allen Beteiligten Spaß, Genuss und Freude bringen.“ Genau das habe ich in der Würdinghauser Mensa erlebt. Sicherlich hat nicht jede Kindertageseinrichtung den Luxus einer eigenen Köchin oder einer perfekten Küche. Viele Einrichtungen werden durch unterschiedliche Caterer beliefert – aber auch hier scheint es in Gemeinschaft anderer Kinder zu schmecken. Zumindest erlebe ich das bei einem meiner Enkel, der trotz „Vollzeitmama“ zu Hause ab und zu den Genuss der Übermittag-Betreuung einfordert.





# Kontaktdaten des Pastoralen Raumes Kirchhündem

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

Auf der Internetseite finden Sie aktuelle Meldungen und Kontaktdaten zum Pastoralen Raum und zu den zwölf Gemeinden sowie den jeweils aktuellen Pfarrbrief.

Notfall-Nummer für den Dienst an Schwerkranken und Sterbenden: Tel.: 0151 56660738



**Pfarrer Heinrich Schmidt**  
Leiter des Pastoralen Raumes  
02723 929046  
0172 6015884  
pfarrer.schmidt@prkh.de



**Pastor Reinhard Lenz**  
Tel: 0175 5906400  
pfarrer.lenz@prkh.de



**Pastor Ulrich Gröne**  
0160 98631471  
pastor.groene@prkh.de



**Pater Joby Mazhuvancherry, CMI**  
02723 718180  
0152 23524635  
pater.joby@prkh.de



**Gemeindeferentin  
Angelika Berels**  
02723 687365-5  
ga.angelika.berels@prkh.de



**Pastor Johannes Sanders**  
02723 7171078  
0172 2179839  
pastor.sanders@prkh.de



**Gemeindeferentin  
Ute Henrichs**  
02723 687365-6  
0151 27703251  
gr.ute.henrichs@prkh.de

## Kontaktdaten Pfarrbüro

### Pfarrbüro Pastoraler Raum Kirchhudem

Hundemstr. 53

Tel.: 02723 687365-0, Fax: 02723 687365-9

pfarrbuero.kirchhudem@prkh.de

Di. 10.00 – 11.30 Uhr,

Mi. 16.00 – 17.30 Uhr



**Iris Kaiser**

iris.kaiser@prkh.de



**Brigitte Ludwig**

brigitte.ludwig@prkh.de



**Melanie Picker**

melanie.picker@prkh.de

## Geistliches Zentrum Kohlhausen



**Pater Siegfried Modenbach SAC**

02723 71899-11

siegfried.modenbach@

geistliches-zentrum-kohlhausen.de



**Ursula Köhldorfner**

sekretariat@geistliches-zentrum-

kohlhausen.de



**Pater Jürgen Heite SAC**

02723 71899-12

juergen.heite@

geistliches-zentrum-kohlhausen.de

Kohlhausen 2 · 57399 Kirchhudem

Tel.: 02723 71899-0

Bürozeiten:

Mo, Di, Mi, Fr: 09.00 - 12.00 Uhr

Do: 15.30 - 18.00 Uhr

Homepage des Geistlichen Zentrums:

www.geistliches-zentrum-kohlhausen.de

# „Cultivarium“ – die Museums-Freiland-Werkstatt des Schrabben Hofes in Silberg

VON Ansgar Kaufmann

Unter dem Fantasiebegriff „Cultivarium“ verbirgt sich eine Museums-Freiland-Werkstatt, welche an das Museumskonzept des Heimatmuseums Schrabben Hof anknüpft.

Der Verein MuT-Sauerland e.V. hat hierfür ein aufwändiges Konzept entwickelt, welches mit Hilfe von Fördermitteln der NRW-Stiftung, der Dieter Mennekes-Umweltstiftung und dem LWL umgesetzt wurde. Nach dreijähriger Bauzeit und noch längerer Planung, konnte das Cultivarium im Juli 2024 seiner Bestimmung übergeben werden. Landrat Theo Melcher zeigte sich bei der Eröffnung beeindruckt von der bis in die Details durchdachten Gestaltung, die den Gästen neue Eindrücke über Natur, Kultur und Heimat vermittelt – sogar in Abwesenheit der Aktiven könne sich der Besucher über QR-Codes informieren. Große Ideen – wie diese, gewachsen in wenigen Köpfen – könnten jedoch nur mit dem „Dünger“ vieler helfender ehrenamtlicher Hände, weiterer Kulturschaffender, Handwerkender u.a. gedeihen.

Rund um den Backes wurde auf ca. 400 m<sup>2</sup> ein Lern- und Erlebnisort für regionale Geschichte, Handwerk, Kultur und Natur errichtet. Hierzu gehören ein Garten, ein überdachter Außenarbeitsplatz und ein historisches Backhaus mit Gewölbekeller. Dieser wird Carpe Diem genannt und dient als Seminar- und Verkaufsraum für kleine Merchandisingartikel.

In etlichen Workshops entstanden im Laufe der Erstellung diverse themenbezogene Beete, wie „Die Apotheke Gottes“, „Vom Sauerländer Wegkraut bis zum Südländer“, das „Schlüssellochbeet“ und eine „Schmetterlingsinsel“.

Das Team vom Cultivarium bietet neben Backaktionen die unterschiedlichsten Workshops an wie Kräuterwanderungen, Korbflechten und verschiedenste Jahreszeitevents.

Man kann sowohl die Räumlichkeiten des Cultivariums als auch die Kräuter- und Kreativangebote buchen.

Bei der Eröffnung dankten Ulrike Wesely, Künstlerische Leitung und Managerin des Schrabben Hofes gemeinsam mit Sigrid Baust, Geschäftsführung MuT-Sauerland e.V. besonders den Mitplanerinnen der Gartenanlage und den vielen Ehrenamtlichen, die mit hohem Kraft- und Zeitaufwand das Gelingen ermöglicht haben. „Ehrenamt kann viel bewirken und sollte auch dafür immer wieder belohnt werden“, so Ulrike Wesely.

Von Sinn und Zweck des Cultivariums konnten sich die Gäste der Eröffnung hautnah überzeugen: Der renovierter Backes bot selbstgebackenes Brot an. Im darunter liegenden, besonders aufwändig neu gestalteten, stilvoll-einladend und mit Liebe zum Detail eingerichteten Gewölbe



Umweltpädagogin Anita Jung bei einer Führung durch das Cultivarium



Gemütliche und romantische Ecken gibt es zahlreich.

zeigte ein Film die Entstehungsgeschichte der Anlage. Altes Handwerk konnte beim Löffelschnitzer, bei der Korbflechterin sowie in der Wollwerkstatt bewundert werden. Zukünftig werden dort Seminare und Workshops stattfinden. Dafür stehen unter anderem Umweltpädagogin Anita Jung und die Kräuterpädagogin Gudrun Hieber zur Verfügung. Auch Führungen durch die besonderen Gartenanlagen und kreative Workshops für Jung und Alt wird es auch im Jahr 2025 wieder geben.



Auch eine Korbflechterin war bei der Eröffnung dabei.



Landrat Theo Melcher und Ulrike Wesely

### MuT-Sauerland e.V.

ist ein gemeinnütziger Verein im Raum Lennestadt/Kirchhundem. Zentrales Anliegen ist es, den Menschen in der Region Sauerland Kunst und Kultur mit renommierten Künstlern aus Nah und Fern zu bieten. Seit 2008 findet das vielseitige Programm aus den Bereichen Theater, Musik, Literatur und Kunst ein begeistertes Publikum. Einen hohen Stellenwert besitzt die kulturelle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Mehr zum Programm von MuT-Sauerland findet man unter [www.mut-sauerland.de](http://www.mut-sauerland.de)



Die Eröffnung des Cultivariums war sehr gut besucht.

### Adventsmarkt im Kulturgut

Wie in jedem Jahr erstrahlt das Kulturgut Schrabben Hof am letzten Wochenende im November in vorweihnachtlichem Glanz. Traditionell wartet der adventliche Trödelmarkt wieder mit einer großen Vielfalt an nostalgischem Advents- und Weihnachtsschmuck auf. Man kann neue Deko erwerben, aber auch unter dem Angebot an teils selbst gefertigten kleinen Geschenken wählen. Angeboten werden selbstgebackene Plätzchen, Liköre und anderes mehr. Genießen Sie einfach die vorweihnachtliche Atmosphäre und erfreuen Sie sich an den kulinarischen Genüssen. Neben Glühwein und anderen wärmenden Getränken werden frische Reibekuchen und Bratwurst angeboten. Im nostalgischen Café und im Theater gibt es Kaffee und Waffeln. Auch das Museum des Kulturgutes ist geöffnet.

# Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche

## Eva Hennes vermittelt nachhaltige Ernährung

VON Ansgar Kaufmann

**Eva Hennes aus Saalhausen ist Überzeugungstäterin und das merkt man ihr an. Sie hat schon als Kind gerne gekocht und gebacken und hat diese frühe Leidenschaft zum Beruf gemacht. Sie ist Ernährungstherapeutin und eine gefragte Referentin und Fachfrau rund um das Thema Ernährung.**

### Darmgesundheit als Ausgangspunkt

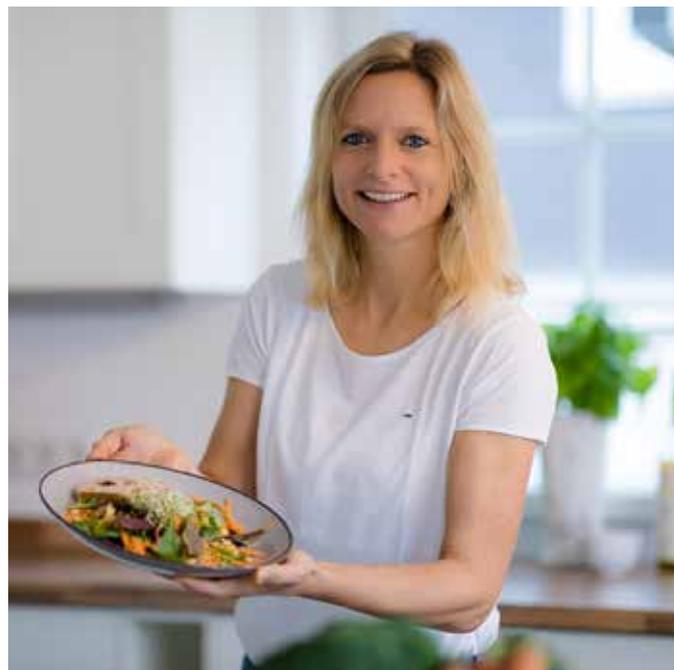
Motiviert wurde ihre Berufswahl auch durch persönliche Erfahrungen, die sie als Jugendliche machen musste, als sie unter Migräne und Magenproblemen litt. Schon damals wurde ihr klar, dass die Ernährung eine wichtige Ursache für viele gesundheitlichen Probleme ist. Nach dem Abitur studierte sie Ernährungs- und Haushaltswissenschaften an der Fachhochschule Münster und schloss das Studium als Diplom-Oecotrophologin ab. In den ersten Berufsjahren beschäftigte sie sich intensiv mit der Darmgesundheit und forschte zur Mikrobiom (der Darmflora). „Die Basis von Gesundheit ist die Darmgesundheit“, lautet der Grundsatz, den sie aus dieser Zeit mitgenommen hat.

### Ernährungsprobleme nehmen zu

Heute ist Eva Hennes selbständige Ernährungstherapeutin und hilft Personen, die Probleme mit der Ernährung haben. Diese Therapien werden als individuelle Einzelberatung von Ärzten verordnet, etwa bei chronischen Darmerkrankungen, Allergien oder Unverträglichkeiten und Stoffwechselstörungen. Das heißt auch, dass die Krankenkassen die Therapien finanzieren. Wie beim Arzt steht zu Beginn die Anamnese, das Gespräch über Ess- und Lebensgewohnheiten, um die Ursachen für die Probleme zu ermitteln. „Ich nenne das auch systemische Essberatung,“ erläutert Eva Hennes. Die Schwierigkeiten mit der Ernährung nehmen zu, etwa die häufig tabuisierten Darmprobleme oder Allergien, die durch chemische Zusatzstoffe hervorgerufen werden. „Doch es sollte nicht bei der Theorie bleiben. Es geht mir auch darum, praktisch zum Thema Ernährung zu arbeiten, das heißt konkret zu kochen, aber auch den Einkauf von Lebensmitteln zu planen,“ erläutert Eva Hennes.

### Event-Küche „clever essen“ in Flape

Daher hat sie seit März 2022 eine besondere Küche eingerichtet. „Auf der Suche nach einer passenden Räumlichkeit hatte ich zwei Visionen: Es sollte kein Beratungsraum mit Schreibtisch und PC und vielen Büchern sein, sondern eine Küche. Am besten eine, in der mit vielen Menschen gemeinsam gekocht werden kann. Und: Es sollte ein besonderes Gebäude mit Geschichte und Charme sein. Ein Beratungs-



raum in einer Praxis oder in einem Bürogebäude, das kam für mich nicht in Frage.“

Die ideale Räumlichkeit fand Eva Hennes schließlich in Kirchhunden-Flape im ehemaligen Weinhandel Müller. Dort richtete sie mit viel Engagement und dank vieler kreativer Ideen ihre Herzensküche unter dem Namen „clever essen“ ein. „Die Küche ist nicht nur schön, sondern auch praktisch. Es gibt zwei Backöfen und eine große Kochinsel mit zwei Herden. Um die Insel herum finden bis zu 10 Personen Platz, um gemeinsam zu schnibbeln und zu kochen und dabei zu erzählen. An einem großen Tisch aus Holz – aus eigenem Wald – wird gemeinsam gegessen. An einem großen Bildschirm können Präsentationen gezeigt werden. An einer kleinen Theke findet die individuelle Ernährungsberatung statt.“

### Aus Prinzip vegetarisch

Die Küche ermöglicht Eva Hennes jetzt auch, ihre Begeisterung für das Kochen, für Lebensmittel und für gesunde Ernährung weiterzugeben. Neben der individuellen Beratung bietet sie nun auch Gruppenkurse und Workshops in ihrer Event-Küche an. Dabei reicht die Palette des Angebots von „Genussvoll darmgesund – für ein gutes Bauchgefühl und ein starkes Immunsystem“ über „Moodfood – Seelenfutter bei Sauerländer Schmuddelwetter“ bis zu „Darmgesund kochen“, „Herzgesund kochen“, „Gesundes für die Aktentasche / für unterwegs“ und das „Gesunde Weihnachtsmenü“.

Sie kocht grundsätzlich vegetarisch und vollwertig. „Mir ist wichtig, dass wir uns insgesamt bewusster ernähren. Der Darm mag lieber pflanzliche Nahrung und auch im Blick auf das Klima ist vegetarische Ernährung sinnvoll. Ich möchte auch vermitteln, dass auch die vegetarische Küche vielfältig und schmackhaft ist. Das gelingt ganz gut. Jemand, der eher skeptisch war, hat eines meiner Kürbisrezepte



als neues Lieblingsgericht erkoren.“ Auch beim Einkauf achtet sie auf Nachhaltigkeit. So kooperiert sie mit dem Bioladen und kauft bewusst Bio-Produkte und regionale Produkte ein.

### Lebensmittel wiederentdecken

Dass Kreativität beim Kochen nicht nur erlaubt ist, sondern auch großen Spaß macht, will Eva Hennes ebenfalls vermitteln. „Mir geht es auch darum, Lebensmittel wiederzuentdecken, zum Beispiel Graupen als Risotto oder in den Salat zu mischen. Auch mit frischer Roter Bete lässt sich viel zaubern. Wir sollten mehr über den Tellerrand schauen. Da gibt es Vieles zu entdecken.“

Ein weiteres Anliegen ist Eva Hennes noch die Resteverwertung. Es sei viel zu schade, dass wir Lebensmittel wegwerfen. Häufig ließe sich aus Resten noch etwas Leckeres zubereiten. Als Beispiel nennt sie die gerade bei jungen Leuten beliebten Bowls. Dies sei eine „Schüssel voller Glück“ und biete sich zur Verwertung von Resten an. „Hier kann man mit wenig Aufwand eine schöne Bowl zusammenstellen. Gut ist es, wenn aus jeder Lebensmittelgruppe (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße) etwas dabei ist. Zum Beispiel kann man Reis, Paprika, Mais und ein Joghurt-Dressing nehmen oder als Hülsenfrucht und Eiweißquelle die Kichererbsen.“



### Bei den Kindern anfangen

Eva Hennes betont einen weiteren Aufgabenbereich: „Die Ernährung von Kindern ist mein Herzensthema. Ich glaube, dass ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und mit Ernährung ein ganz wichtiger Grundstein für das spätere Leben ist.“ So arbeitet sie viel mit Kindergärten, vor allem mit den angehenden Schulkindern startet sie Aktionen. „Ich will Spaß an Lebensmitteln vermitteln. Ich will Lust machen, selber etwas zuzubereiten.“ Am Gymnasium Maria Königin bietet sie in den Klassen 9 eine Aktion zur Prävention von Essstörungen an und auch dabei ist das praktische Tun, das gemeinsame Einkaufen und Zubereiten ganz wichtig.

Abschließend formuliert Eva Hennes ihr Credo: „Mit der Ernährung fängt die Gesundheit an. Das möchte ich den Kindern, aber eigentlich auch allen vermitteln und zwar mit viel Spaß und Gemeinschaft.“



Wer mehr über die Angebote von Eva Hennes erfahren möchte, kann die Homepage nutzen. Unter [www.ernaehrungcoaching-hennes.de](http://www.ernaehrungcoaching-hennes.de) finden sich viele Informationen zur individuellen Beratung und zu Workshops. Die Kurs- und Beratungsküche „clever essen“ befindet sich in der Dorfstraße 20 in Kirchhundem-Flape.

Als nächstes stehen der Workshop „Moodfood – Seelenfutter bei Sauerländer Schmuddelwetter“ am 20. November und am 5.12. „Vegetarische Weihnacht“, jeweils von 17.30 – 21.00 Uhr an.

**Anmeldungen unter Telefon:** 02723 – 71 69 776

**Mobil:** 0151 – 70 16 00 56

**E-Mail:** [info@eva-hennes.de](mailto:info@eva-hennes.de)

# Wir Sauerländer schätzen die Kartoffel!

## Kartoffel-Resteverwertung – Ideen von Dipl.-Oecotroph. Eva Hennes („clever essen“)

In Sachen Resteverwertung ist sie spitze. Zudem ist sie nach dem Abkühlen um ein Vielfaches gesünder. Denn die einfache Stärke verwandelt sich in eine ganz besondere Stärke, die extrem darmgesund ist. Unsere Bakterien im Darm produzieren daraus Stoffe die uns zu Frieden und glücklich machen. Nicht zu vergessen ist die sehr gute Verträglichkeit von Kartoffeln bei Magen- und Darmerkrankungen. Hier haben sie sogar therapeutische Bedeutung. Haben Sie heute einen Überschuss an Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln, können Sie morgen einen Auflauf, eine Suppe, Ofenkartoffeln

oder einen Kartoffelsalat daraus machen. Sie können auch ein Brotbacken und Kartoffelstückchen einbacken. Sie können die gekochte Kartoffel als Basis für eine Bowl verwenden. Sie können die Kartoffel aber auch einfach so in den Mund stecken und genießen, als Snack.



Foto: Freepik/stokking

### Kartoffeldressing für herb- und winterliche Salate

1	Kartoffel, gekocht (ca. 50 g)
3 EL	Apfelessig oder Weißweinessig
150-200 ml	Wasser
1 EL	Haferflocken
6 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 TL	Senf
	Steinsalz, Pfeffer

Kartoffel klein schneiden, mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und cremigen pürieren. Ist das Dressing zu fest, etwas Wasser zugeben.

### Kartoffeln, Blumenkohl und Kichererbsen im Ofen gebacken

6 EL	Olivenöl
½ TL	Kurkuma oder Curry
1 TL	Senf
1 TL	Honig
½ TL	Steinsalz
	Pfeffer
800 g	Kartoffeln gekocht
1	kleiner Blumenkohl
1 Glas	Kichererbsen (200-250 g Abtropfgewicht)

Olivenöl, Kurkuma / Curry, Senf, Honig, Steinsalz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und verrühren. Blätter vom Blumenkohl entfernen. Röschen voneinander trennen, in einem Sieb waschen und in die Marinade geben.

Kichererbsen durch ein Sieb schütten und zum Blumenkohl geben. Kartoffeln in Stücke schneiden, in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen und auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Bei 200°C 40 Minuten im Ofen backen. Dazu schmeckt ein Kräuterquark.

### Kartoffel-Lauchgratin

800 g	Kartoffeln (gekocht)
1 Stange	Lauch
250 g	Sahne
300 g	Wasser
1 TL	Steinsalz
1 TL	Gemüsebrühe
¼ - ½ TL	Pfeffer
2-3 Msp.	Muskatnuss
100 g	geriebener Käse
50 g	gemahlene Mandeln

Sahne, Wasser, Salz, Brühe, Pfeffer und Muskat verrühren. Lauch säubern und in feine Ringe schneiden, in einem Sieb unter fließend Wasser abspülen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten. Lauchringe untermischen. Sahnesoße über die Kartoffeln gießen. Gratin bei 200°C im Ofen 40 Min. überbacken. Käse und Mandeln mischen und 15 Min. vor Ende der Garzeit über dem Auflauf verteilen.

### Kräuterquark

250 g	Quark (oder Frischkäse)
200 g	Schmand oder Crème Fraîche
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Leinöl
1 EL	8-Kräutermischung (tiefgekühlt)
½ - 1 TL	Zucker
½-1 TL	Steinsalz
	Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Ist der Quark sehr dick, 2-3 EL Mineralwasser unterrühren.



# „Kommt her und esst!“ – Wallfahrt des Pastoralverbundes

**VON** Pater Siegfried Modenbach

Das Wetter war durchwachsen – aber dennoch machten sich viele Menschen des Pastoralen Raumes und die Erstkommunionkinder mit ihren Familien auf den Weg zum Kohlhagen. „Kommt und esst!“ – das war das Motto der Wallfahrt und gleichzeitig wird es das Thema der Erstkommunion im kommenden Jahr sein.

Auch in diesem Jahr waren zur Wallfahrt des Pastoralverbundes besonders die Erstkommunionkinder mit ihren Familien eingeladen. Mit einem Familiengottesdienst auf dem Pilgerplatz begann die Vorbereitung auf die Feier der Erstkommunion im kommenden Jahr. Weit über 300 Menschen waren der Einladung gefolgt.

Für das letzte Stück der Fußwallfahrt konnten die Wallfahrerinnen und Wallfahrer an einem Stationenweg teilnehmen, der an vier verschiedenen Orten begann. In Emlinghausen, in Wirme, in Brachthausen und auf dem Weg zu Gut Ahe aus traf man sich zu einem spirituellen Impuls. Es waren alle Generationen vertreten, ältere Menschen, Familien mit ihren Kindern, Jugendliche und Erwachsene.

Im Evangelium vom reichen Fischfang findet sich die Einladung Jesu an seine Jünger: „Kommt her und esst!“ (Joh 21,12). Die Jünger waren eingeladen, mit Jesus zu essen und so Gemeinschaft mit ihm zu haben. Auch die Kinder, die sich auf die Erstkommunion vorbereiten und alle Christen, seien Sonntag für Sonntag immer wieder eingeladen, zu Jesus zu kommen, um mit ihm das Mahl zu feiern. „Auf diese Weise können wir mit ihm und mit unserem Vater im Himmel in einer guten Verbindung bleiben“, so Pfarrer Schmidt in seiner Predigt.

Die Kinder hatten zuvor Gelegenheit, in drei Gruppen zum Thema „Kommt her und esst!“ ins Gespräch zu kommen. Die größte Gruppe der Erstkommunionkinder trafen sich in der Kirche. Die jüngeren und älteren Kinder kamen in den Räumen des Geistlichen Zentrums zusammen, um über die Einladung Jesu miteinander nachzudenken.

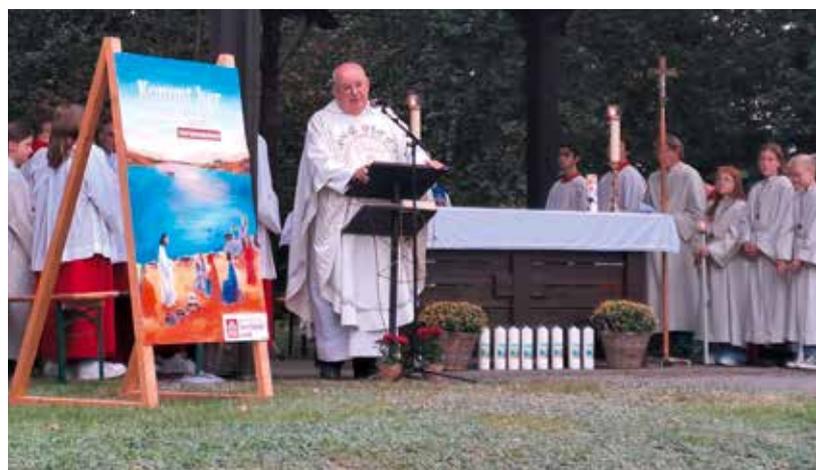
An der Wallfahrt und am Gottesdienst nahmen auch Seelsorgerinnen und Seelsorger des Pastoralen Raumes teil: Gemeindefereferentin Angelika Berels, die dankenswerterweise für die Gesamtgestaltung des

Tages die Verantwortung übernommen hatte, Pastor Reinhard Lenz, Pastor Johannes Sanders, Pater Siegfried Modenbach und Pfarrer Heinrich Schmidt.

Es war ein schönes Fest, auch wenn immer wieder mal ein paar Regentropfen fielen. Nach dem Gottesdienst waren alle eingeladen, bei Getränken und Grillwürstchen noch zusammenzubleiben und so den Wallfahrtstag ausklingen zu lassen. Für die Kinder gab es ein eigenes Mal- und Bastelprogramm. Auch frische Waffeln und leckeres Eis wurde angeboten.

Wir bedanken uns bei allen Aktiven aus den Gemeinden, in diesem Jahr besonders bei den Helferinnen und Helfern aus Heinsberg, Oberhudem und Kohlhagen. Auch die Messdienerinnen und Messdiener aus dem Pastoralen Raum waren zahlreich erschienen und aktiv mit dabei. Schön, dass Ihr mitgemacht habt!

Auch Gerd Hennecke aus Hofolpe, der die musikalische Begleitung am Keyboard übernommen hatte, sei ein dickes Dankeschön gesagt! Schon jetzt freuen wir uns wieder auf einen schönen Wallfahrtstag im nächsten Jahr – dann hoffentlich ohne Regen ...



# Opa und Enkel imkern gemeinsam

VON Ansgar Kaufmann

**Imkern, die Haltung, Vermehrung und Züchtung von Bienen und die Produktion von Honig und weiteren Bienenprodukten wie Wachs, erfreut sich immer größerer Beliebtheit, auch bei uns in Kirchhundem.**

Dass ein Opa gemeinsam mit seinem Enkel einen Imker-Kurs besucht und beide mit großer Freude dem Hobby nachgehen, ist aber etwas Besonders. Josef Fischer aus Rahrbach und sein Enkel Johannes Heite aus Welschen Ennest haben sich in diesem Sommer in einem Honiglehrgang als Imker ausbilden lassen und versorgen nun fünf Bienenvölker. Während Johannes der jüngste Teilnehmer war, gehörte sein Opa zu den ältesten.

Josef Fischer hat sich schon vor einigen Jahren ein kleines Paradies am Ortsrand von Welschen Ennest geschaffen: Teiche mit Forellen und Karpfen finden sich auf dem großen Areal genauso wie Hühner. „Das hier ist mein Hobby und ich verbringe hier viel Zeit. Es ist auch immer etwas zu tun, etwa der Schutz vor Mäusen und Füchsen.“ Vor einiger Zeit hat Josef Fischer über 120 unterschiedliche Obstbäume gepflanzt und da bot es sich an, auch Bienenvölker zur Befruchtung anzusiedeln. „Fünf Völker habe ich mit meinem Enkel gemeinsam, für drei davon ist er allein verantwortlich“, erklärt der stolze Opa. Das nötige Wissen und die Anleitung gab es auch vom benachbarten Imker,

Werner Dömer. Doch eine grundlegende Ausbildung sollte auch sein und so meldete Josef Fischer sich und seinen Enkel für den Ausbildungskurs des Imkervereins Altenhundem e.V. an. „Eigentlich gab es keine zwei Plätze mehr und Johannes war auch noch etwas zu jung, aber ich habe gesagt, wenn mein Enkel nicht mitmachen kann, komme ich auch nicht.“

Von April bis September waren neun Samstage, jeweils von 9 bis 16 Uhr, in Kirchhundem oberhalb der Sekundarschule zu absolvieren. „Das war manchmal schon anstrengend und lang“, erklärt Johannes Heite, „aber es war interessant und wir haben viel gelernt. Die Ausbilder und die anderen Teilnehmer waren nett und es war eine gute Gemeinschaft. Vor allem die praktischen Teile haben mir Spaß gemacht, etwa das Schleudern.“ Die Themen der Ausbildung reichten von der Honigentstehung und der Honigzusammensetzung über Ernten, Bearbeiten, Abfüllen und Lagern bis zu Sauberkeit und Hygiene, rechtlichen Fragen und die Vermarktung des Honigs. Am Ende stand eine Prüfung, die beide mit Bravour bestanden haben.



Parallel stand die Betreuung und Pflege der Völker an. „Da galt es, auf die Königin acht zu geben, dass sie dabei bleibt und andererseits keine zweite Königin hinzukommt“, erläutert Johannes. Zum Schutz vor der Varroamilbe wurden die Bienenstöcke mit Ameisensäure behandelt und bei Bedarf wurde Zuckerwasser hinzugefügt. Auch die Größe des Volkes spielt eine Rolle. Johannes Heite: „Im Sommer ist es gut, ein starkes Volk zu haben, im Winter fressen die aber auch mehr. Man muss auch darauf achten, dass sie genügend Platz haben. Ansonsten ist der Winter eine ruhige Zeit, in der nicht so viel zu tun ist.“

Angst vor den Bienen hat Johannes nicht: „Ich bin zwar auch mal gestochen worden, aber normalerweise passiert das nicht. Die Bienen sind brav. Außerdem habe ich einen Schutzanzug und auch Handschuhe. Geerntet hat er auch schon. „Wir haben insgesamt 80 Gläser Honig aus den fünf Völkern zusammen bekommen. Mir macht das Ganze Spaß und ich kann es als Hobby nur empfehlen.“

Auch Josef Fischer ist glücklich über das neue Hobby. „Wir machen das gemeinsam und es ist schön, die Ergebnisse zu sehen und etwas für die Umwelt zu tun.“

#### Imkerverein Altenhundem:

Das Vereinsgebiet des Imkerverein Altenhundem e.V. umfasst das Gebiet der Stadt Lennestadt sowie der Großgemeinde Kirchhundem. Mit seinen zurzeit 132 Mitgliedern zählt der Verein zu den größeren im Bereich des Imker-Landesverbandes Westfalen-Lippe. 128 aktive Mitglieder bewirtschaften in diesem Jahr 761 Bienenvölker.

[imkerverein-altenhundem.de](http://imkerverein-altenhundem.de)

**Johannes Heite** gibt auch gern Auskunft über sein Hobby. Interessierte können auch noch ein paar Gläser Honig bei ihm erhalten.

[heitejohannes@gmail.com](mailto:heitejohannes@gmail.com)



## Füreinander – Miteinander:

# Caritas-Senioren-Wohnpark als Zuhause für Senioren in der Gemeinde Kirchhundem

VON Anna Woelke und Karolin Schmidt

**Im Jahr 2026 eröffnet im Herzen von Welschen Ennest der neue Caritas-Senioren-Wohnpark, der speziell für Menschen ab 60 Jahren konzipiert ist. 27 Wohnungen in der Größe von 38 bis 91 Quadratmetern bieten Interessierten ab Pflegegrad 1 ein neues und sicheres Zuhause. Außerdem schließt sich für Personen ab Pflegegrad 2 eine Wohngemeinschaft mit elf Plätzen an. Hier findet jeder seinen Platz. Den unterschiedlichen Bedarfen kann individuell entsprochen werden.**

### Zentrale Lage und barrierefreies Wohnen

Der Wohnpark befindet sich zentral im Ortskern, nah an Geschäften und öffentlichen Verkehrsanbindungen. Die baulichen Vorgaben sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, sodass alle Räume barrierefrei zugänglich sind.

### Gemeinschaftsgefühl und soziale Kontakte

Ein zentrales Merkmal des Wohnparks ist das starke Gemeinschaftsgefühl, das soziale Kontakte und Freundschaften fördert. Das Café „Plauderplätzchen“ fungiert als Herzstück des neuen Wohnangebotes und schafft eine Brücke zwischen den Bewohnenden und den Menschen im Dorf. Hier arbeiten Hauptberuf und Ehrenamt Hand in Hand. Besucher und Bewohnerinnen und Bewohner verbringen hier gemeinsame Zeit, tauschen Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig.

### Unterstützung im Alltag

Die Voraussetzungen für eine selbstständige Lebensweise sind gegeben. Bewohnende können neben einem definierten Grundservice zahlreiche Wahlleistungen hinzu buchen. Auf Wunsch erhalten sie Unterstützung im Alltag, etwa beim Einkaufen oder bei Arztbesuchen. Die Grund- und Behandlungspflege wird durch einen ambulanten Pflegedienst sichergestellt, wodurch eine verlässliche und individuelle Versorgung für alle Bewohnende gewährleistet ist.

### Aktivitäten und Gesundheitsförderung

Zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens werden regelmäßige Betreuungsleistungen sowie gemeinsame Bewegungsaktivitäten angeboten. Diese stärken nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das soziale Miteinander.



## Nachhaltige Lösung für den Pflegenotstand

Der Wohnpark zielt darauf ab, dem Pflegenotstand im Kreis Olpe entgegenzuwirken. Mit einem durchdachten Konzept und der Integration in das Gemeinwesen wird ein Raum geschaffen, in dem Senioren nicht nur wohnen, sondern auch aktiv am Leben teilnehmen können. Diese Initiative erhöht nicht nur die Lebensqualität der Bewohnenden, sondern stärkt auch das soziale Gefüge im Ort und der Region. Insgesamt bietet der neue Senioren-Wohnpark eine attraktive und sichere Wohnmöglichkeit für Menschen der Generation 60+, die Wert auf Gemeinschaft und Selbstständigkeit legen.



Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Karolin Schmidt, Zentrumsleitung Caritas-Zentrum Kirchhundem unter 02764 21540 3200 oder [kaschmidt@caritas-olpe.de](mailto:kaschmidt@caritas-olpe.de).



**Caritas Zentrum**  
**Kirchhundem**

Senioren-Wohnpark Welschen Ennest

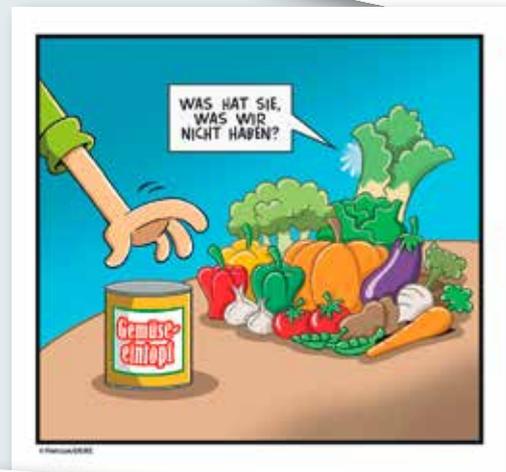


Von scharf über bitter bis süß

# Humor ist die Würze unseres Lebens(allerleis)



Herr Müller geht über den Wochenmarkt. An einem Gemüsestand will er wissen: „Sind das deutsche oder ausländische Birnen?“ Darauf der Händler mürrisch: „Wollen Sie die Birnen essen oder mit ihnen sprechen?“



# „Pilger der Hoffnung“ – Das Heilige Jahr 2025

VON Pastor Johannes Sanders

In Rom wird derzeit an jeder Ecke, im Petersdom, am Kolosseum, am Trevi-Brunnen gebaut und renoviert. All das dient der Vorbereitung auf das Heilige Jahr, das Papst Franziskus am ersten Adventssonntag in Rom feierlich eröffnen wird. Rom war für die Christinnen und Christen immer eine wichtige Stadt, denn dort liegen die Apostel Petrus und Paulus begraben. Deshalb kamen viele Pilger nach Rom, um an den Gräbern der beiden zu beten. Papst Bonifatius VIII. wollte etwas Besonderes für die Pilger tun und ließ sich inspirieren vom Jubeljahr des Volkes Israel. Deshalb rief er im Jahr 1300 ein Jubiläum, ein Heiliges Jahr aus. Es lädt ein, seine Perspektive auf das eigene Leben und die persönliche Beziehung zu Gott zu lenken. Vor allem aber Christus neu zu entdecken und sich mit ihm zu versöhnen. Für viele Menschen war das Heilige Jahr ein voller Erfolg. Deshalb findet es seither alle 25 Jahre statt mit verschiedensten Veranstaltungen, Gebeten und dem Hineingehen in den Petersdom durch die Hl. Pforte. Das ist eine Tür im Petersdom, die nur für ein Heiliges Jahr vom Papst geöffnet wird. Das kommende Heilige Jahr trägt das Motto „Pilger der Hoffnung.“ Mit diesem Motto lädt Papst Franziskus uns ein, am Heiligen Jahr teilzunehmen. Im unserem Erzbistum Paderborn und in unserem Pastoralen Raum Kirchhundem wird es auch Veranstaltungen geben. Dafür bietet sich die Pfarrkirche St. Peter und Paul in Kirchhundem an. Das Patronat verbindet unseren Pastoralen Raum mit Rom und wird deshalb der Schwerpunkt für Veranstaltungen des Heiligen Jahres sein. Ab dem ersten Advent findet regelmäßig am ersten Freitag im Monat nach der Hl. Messe in Kirchhundem eine Holy Hour statt. Dahinter verbirgt sich eine Anbetungszeit, in der ich ganz persönlich mit Gott ins Gespräch kommen und für jemanden eine Kerze anzünden kann. Die Krypta der Pfarrkirche in Kirchhundem wird lichttechnisch besonders



gestaltet sein. Kerzen und Lobpreismusik schaffen eine Atmosphäre, die zum Gebet einlädt.

Wer einen Eindruck von Jesus Christus bekommen und entdecken möchte, in welcher Umwelt er lebte, der ist ganz herzlich eingeladen zu Videoabenden, bei denen wir jeweils eine Folge aus der zweiten Staffel der weltweit millionenfach gesehenen Serie „The Chosen“ schauen. Anschließend diskutieren wir darüber. Los geht es mit der Serie am Dienstag, den 19. November 2024 um 19:00 Uhr im Pfarrbüro Kirchhundem. Den Höhepunkt bildet eine Pilgerfahrt nach Rom vom 19. bis 25. Oktober 2025. Im Laufe des Jahres werden über den Pastoralen Raum verteilt weitere Angebote hinzukommen. Lassen Sie sich überraschen. Herzlich eingeladen sind Sie auf jeden Fall jetzt schon!

Alle Infos und Termine zum Hl. Jahr bekommen Sie über den Pfarrbrief, die Homepage, Instagram (pr\_kirchhundem) und Facebook (Pastoraler Raum Kirchhundem).



## Bremm'sche Stiftung



- Seniorenwohn- und Pflegeheim

- Vollstationäre Pflege

- Kurzzeitpflege

- Große Gartenanlage mit Tierbestand zum Spazieren und Verweilen

### EIN HAUS MIT TRADITION

Seniorenwohn- und Pflegeheim / Kurzzeitpflege

Bei unserer fachkompetenten Pflege und Betreuung stehen die Bewohner und Angehörigen im Mittelpunkt.

Wir sind ein gastfreundliches Haus mit familiärer Atmosphäre, freuen uns über Gäste und unterstützen persönliche Kontakte.

Wir bieten unseren Bewohnern ein umfangreiches Freizeit- und beschäftigungstherapeutisches Angebot.

Goldberg Str. 15 · 57399 Kirchhundem · Telefon 0 27 64 - 930 0 · Fax 0 27 64 - 93 01 00 · [www.bremmsche-stiftung.de](http://www.bremmsche-stiftung.de)

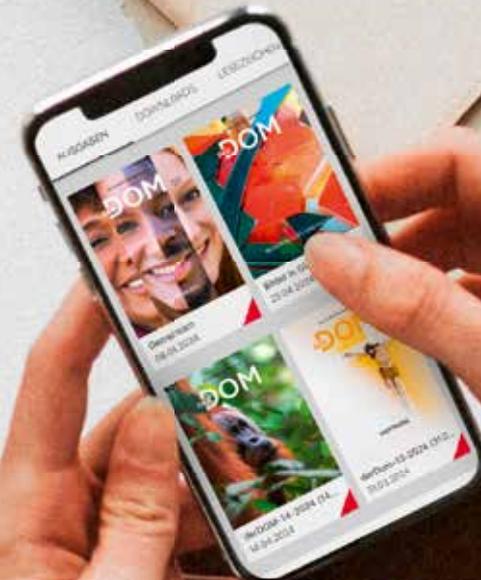
MEHR ALS DU GLAUBST

# DER DOM

Lassen Sie sich von unserem  
neugestalteten Magazin überraschen!

Einfach für einen Monat kostenfreie  
Probexemplare bestellen.

Die Belieferung endet  
danach automatisch.



**NEUGIERIG?**

[www.derdom.de](http://www.derdom.de)  
[vertrieb@derdom.de](mailto:vertrieb@derdom.de)  
Tel. 05251/153-202  
oder einfach scannen

