



Liebe geht durch den Magen.



Menue

Vorspeisen

Editorial.....	3
----------------	---

Hauptgang

Schbageddi al pomodoro. mit Heike Pohl.....	4
Liebe geht durch den Magen. mit Brigitte Dieckmann	7
Leerer Bauch studiert nicht gern. mit Ulrike Sarembe	10
Muscheln Rheinische Art. mit Ingrid Zimmermann.....	13

Extras

Wer findet die 5 Fehler? Worträtsel. Sudoku	14
Preisrätsel.....	15
»...kriegt die Blume einen Knick.« mit Heike Pohl.....	16
Das Hohelied einer Freundschaft. mit Willi Ackermann.....	19
Lebensabend. mit Johanna Pofahl.....	21
Die Geschichte, wie ich Marc zum ersten Mal traf. mit Iris Lindt	22
Emma. mit Heike Pohl	24
Frühling an der Ahr. mit Inge Thoma	27
Der Magen. mit Dr. Klaus Hachmann	28
Schreiben Sie uns!.....	30
Impressum	31

Editorial:



Liebe Residenzlerinnen und Residenzler,
liebe Leserinnen und Leser,

„Liebe geht durch den Magen“ – das ist ein Satz wie ein universelles Rezept für unser Zusammenleben und zugleich das große Thema unserer Frühlingsausgabe des BRR Journals.

Der bekannte britische TV-Koch Jamie Oliver hat festgehalten, dass nichts auf dieser Welt uns Menschen einander näherbringt als gemeinsam ein gutes Essen zu genießen. Essen ist Fürsorge. Es bedeutet Gemeinschaft. Und weckt immer auch wieder Erinnerungen. Oft genügt schon ein bestimmter Duft, den wir bewusst oder unbewusst abgespeichert haben, und es setzt direkt ein Gefühl des Wohlbehagens ein. In unserer heutigen Ausgabe gehen unsere Autorinnen und Autoren diesen Gedanken nach. Mal schwärmt man von Lieblingsgerichten aus der Kindheit, mal wird über die Liebe philosophiert und darüber, wie ein leckeres Gericht ihr den Weg bereitet hat. Mal stehen pädagogische Ziele von Schulspeisungen im Mittelpunkt der Betrachtung oder der Fokus liegt auf dem Zusammenhang zwischen Heimatgefühlen und kulinarischer Tradition. Vielleicht erinnern auch Sie sich beim Lesen an Ihr ganz persönliches „Herzensgericht“? Ich danke allen Mitwirkenden für ihre Beiträge – und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich guten Appetit bei unserer kleinen kulinarischen Lesereise.

Nach einem knackigen und langen Winter hat endlich der Frühling Einzug gehalten. Zeit also für leichtere, frischere und farbenfrohere Speisen und vor allem auch für ebensolche bunten Gedanken und fröhliche Stimmungslagen. In diesem Sinne: Lassen Sie sich unsere Lektüre „schmecken“ – und genießen Sie die kleinen und großen Momente des Miteinanders, auch das sind Frühlingsgefühle.

Herzlichst Ihre


Susanne Rönna
Direktorin und Herausgeberin



Schbageddi al pomodoro.

von Heike Pohl

A

Am Anfang steht eine klassische Mehlschwitze. Zu ihr gesellt sich eine Tube Tomatenmark. Schließlich wird mit Wasser aufgegossen und mit dem Schneebesen gerührt, bis eine sämige Tomatensoße entsteht. Hinzu kommen ein Würfel Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, ein klitzekleines bisschen Zucker und eine rohe, klein gewürfelte Zwiebel. In einer Pfanne schmurgelt Fleischwurst, ebenfalls klein gewürfelt. Und im großen Topf kochen die Spaghetti. Kurz vor dem Servieren kommen die gerösteten Wurstwürfelchen in die Soße. Und davon gibt's dann reichlich über die Nudeln. Und wenn's ganz so wie früher wäre, müsste vorgeriebener Parmesan aus der Dose obendrauf. Aber auf den verzichte ich. Den mochte ich schon als Kind nicht gern.

Jeder waschechte Italiener schlägt bei diesem Rezept spätestens bei der Mehlschwitze entsetzt die Hände vors Gesicht. Und jeder Italien-Fan verdreht die Augen, wenn ich von meinem Lieblingsessen aus Kindertagen berichte.

Dieses Spaghetti-Rezept meiner Mutter hat mit Italien so viel zu tun wie Neuffen mit Neapel, ist aber eine Reminiszenz an eine Zeit, in der es noch etwas Besonderes war, essen zu gehen oder ins Ausland zu reisen. Man kochte, wie man sich vorstellte, dass es im Original schmecken würde. Mamas Rezept ist der Versuch einer Annäherung an Spaghetti al pomodo-

ro. Und war, gemessen an dem, was ihre Mutter ihr in der Küche beigebracht hat, schon beinahe visionär. Unserer „Schwarzwald-Oma“ galt Paprika als „fremdländisches Zeug“, und sie hat mit Argusaugen betrachtet, was an Impulsen von außen auf die urschwäbische, heimische Küche traf.

Dieses einfache, kleine Rezept aus Kindertagen steht bei mir bis heute auf dem Speiseplan – einmal mehr, seit meine liebe Mutter ihre Küche für immer geschlossen hat und jede Speise aus ihrem Repertoire eine wärmende Erinnerung an sie ist. Zu Weihnachten hat mir meine Schwester eine besondere Freude gemacht. Ich bekam ein Buch mit sämtlichen eigens von Hand verfassten oder von den Großmüttern überlieferten Rezepten unserer Mutter, wozu wiederum auch viele Gerichte aus deren jeweiligen Familien zählen.

Essen ist wie der Dialekt, mit dem man aufgewachsen ist – Teil der eigenen Identität, ein Stückchen Heimat, das jeder Mensch mit sich trägt, Duft und Geschmack gewordene Erinnerung an die eigene Kindheit. Ein Symbol von Zugehörigkeit, ein Anker in der Fremde. Essen kann auch eine Brücke sein, über die Menschen trotz aller Unterschiede gehen.

Nach dem Zweiten Weltkrieg und mit dem Wirtschaftswunder veränderte sich die Esskultur und die Deutschen entdeckten die Restaurants. Mit der Ar-

© Foto: Heike Pohl



beitsmigration und später mit den Fluchtbewegungen wuchs die Vielfalt der Küchen bei uns. Die Menschen kamen mit ihren Rezepten im Gepäck nach Deutschland. Italienische, jugoslawische und griechische Restaurants wurden selbstverständlich, später folgten türkische, vietnamesische, chinesische, arabische, indische, afrikanische und viele weitere Lokalitäten. Restaurants wurden zu kleinen Heimatinseln für die einen und zu „Kurzurlauben“ für andere.

Wer ein Restaurant betritt, betritt nicht nur einen Raum, in dem Essen serviert wird, sondern oft auch ein Stück persönlicher Lebensgeschichte und Identität seiner Betreiber: Der Gast findet eine Erzählung von Migration, Sehnsucht nach der Heimat, Anpassung an das Neue und vom Versuch, gestern mit heute zu verbinden und etwas aus der eigenen Tradition in die neue Heimat mitzubringen.

Auch für meine iranischen, syrischen oder afghanischen Bekannten und Freunde ist Essen eine direkte Verbindung zu alledem, was sie hinter sich lassen

mussten. Wenig verwunderlich also, dass sie wie Pilze aus dem Boden schießen: Restaurants und Lebensmittelgeschäfte aus vieler Herren Länder, in denen nicht „nur“ die eigenen Landsleute gerne einkaufen, sondern auch andere aufgeschlossene Genießer. In einem arabischen oder türkischen Obst- und Gemüsegeschäft einzukaufen, das ist ein bisschen wie ein Kurzurlaub im Orient. Auch wenn man nicht alles kennt oder versteht, was auf den Verpackungen vermerkt ist: Allein die Fülle der Gewürze, Tees, Reissorten, die Vielfalt eingelegter Spezialitäten und die unbedingte Frische von Obst und Gemüse sind eine inspirierende Abwechslung zum oftmals lieblos präsentierten Einerlei vieler Discounter. Diese „neue“ kulinarische Welt öffnet – nebenbei – ein Fenster, durch das man einen Blick werfen kann auf das, was einem fremd erscheinen mag.

Bin ich eingeladen bei meinen iranischstämmigen Freunden, dann werde ich nicht „nur“ Zeugin ihrer Küche, der vielen feinen Gewürze und Zutaten –

nein, ich bin gleichzeitig Mittelpunkt einer ungemein großzügigen, gastfreundlichen Kultur, die mit nichts geizt und im Gegenteil so üppig auffahren lässt, dass jeder Gast aus dem Vollen schwelgen kann. Im Iran gebietet Ta'arof, ein ausgeklügeltes Höflichkeitsritual, dem Gast – überspitzt formuliert – auch das allerletzte Glas Wasser anzubieten.

Es ist wunderbar, immer wieder dabei sein zu dürfen, wenn auf dem Tisch Speisen, Gebäck und andere Leckereien Platz finden, die für mich erklärungsbedürftig sind und bei meinen Freunden für leuchtende Augen sorgen. Eine grün gegessene Dattel oder eine Handvoll getrockneter Berberitzen oder der knusprig geröstete Reisboden im Topf öffnen Tür und Tor für Erinnerungen an gemeinsam verbrachte Zeit mit den zurückgebliebenen Familien, an ihr wunderschönes Heimatland und an Feste, die sie in einem anderen Leben gefeiert haben. Schön auch, sich darüber klar zu werden, wie sich an diesem Tisch ein Kreis schließt – mit Erkenntnissen wie jener, dass der „gehle Safran“ aus meinem Kinderlied „Backe, backe Kuchen“ dort zu Hause ist, wo es auch meine neuen Freunde bis vor wenigen Jahren noch waren.

Für Heimweh und ein gerütteltes Maß an Melancholie bedarf es aber keiner Distanz von fünftausend Kilometern wie Hamburg –Teheran. Da reicht auch schon die Strecke zwischen Duisburg und Stuttgart. Und so mancher kulinarische Unterschied zwischen hiesigen Regionen scheint fast noch größer als der zwischen Deutschland und dem Iran.

Um den immer wiederkehrenden Heimweh-Anflügen meines Vaters etwas entgegenzusetzen, hatte meine Mutter bei ihrer Schwiegermutter in die Töpfe geschaut und später das eine oder andere Gericht in

ihre „Speisekarte“ aufgenommen. Aus Liebe, aber mit Todesverachtung, bereitete sie Kochfisch zu, dessen Geruch und Geschmack sie nie mochte. „Den gab's bei Mutti in Senfsauce.“ Auch Pannas kam auf den Tisch, ebenfalls wenig begeisternd, dafür aber ein Geschenk aus der Heimat an ihren im schwäbischen Exil lebenden Mann, das ihn glücklich sein ließ. Wie auch „Himmel un Äd“ – Kartoffelpüree, gebratene Blutwurst, geschmorte Äpfel und Zwiebeln und dazu Endiviensalat –, sein Leibgericht, auf das sich die ganze Familie einigen konnte.

Was habe ich mich in den vergangenen 20 Jahren gefreut über liebevoll verpackte „Fresspakete“, die mich aus dem Baden-Württembergischen hier oben im Norden erreicht haben. Die handgeschabten Spätzle oder selbst gemachten Maultaschen meiner Mutter, Saure Kutteln oder der leckere Leberkäs in der Aluschale vom Metzger von der Alb waren für mich jedes Mal ein Stück Heimat in der Ferne. Ein Zeitsprung. Die Gewissheit, dass meine liebe Mutter mit ihren Händen und viel Liebe und Zeit für mich etwas gezaubert hat, berührt mich bis heute, wenn ich daran denke.

Ja, Mama, unsere schwäbischen Schbageddi werden niemals italienisch sein. Aber sie sind Familie. Und das ist, bei allem Respekt vor Neapel, einfach nicht zu toppen.

Anmerkung von Susanne Rönnau, Direktorin der Bergischen Residenz Refrath:

„Als Tochter einer ebenfalls schwäbischen Mama, mit den absolut identischen Koch- und Backkünsten der oben besungenen Frau Mama, kann ich bestätigen: Diese Geschichte ist zu 100 % auch meine. Danke, liebe Mütter!“



© Foto: 2026 Mutti S.p.A. Industria Conserve Alimentari



Das Thema:

Liebe geht durch den Magen.

von Brigitte Dieckmann



Als ich das Thema las, musste ich spontan an meine Kindheit denken. Gerade liegt draußen erstmals seit Jahren wieder Schnee, die Kinder rodeln die Abhänge hinab mit hochroten Bäckchen und viele Menschen freuen sich über das in unseren Breiten selten gewordene Naturerlebnis.

Für die meisten Menschen unserer Generation gehörten schneereiche Winter zum Jahresablauf. Bedingt durch den Klimawandel, ist Schnee heute in unseren Breiten ein besonderes Ereignis und es fehlt an Routine, damit umzugehen. Allein die ständigen Sonderungen im Fernsehen, die vor schneeglatten Straßen warnen, zeigen uns die veränderte Sichtweise.

Aber, wie eingangs erwähnt, zu meiner Kindheit gab es im Oberbergischen Kreis die wochenlangen eiskalten, sonnigen Winter. Wir Kinder des Dorfes spielten fast die gesamte Freizeit über draußen – winters wie sommers. Und wenn wir dann hungrig nach Hause kamen, gab es warmen Kakao und sehr häufig frisches Hefengebäck. Es war für uns ganz normal – ich denke nicht, dass wir Kinder jedes Mal froh und dankbar für diese Köstlichkeiten waren.

Und was bereite ich heute für meine Enkel? Besonders der Ältere von beiden liebt meine Hefeteilchen. So gewöhnte ich mir an, ganzjährig welche zu backen – um Ostern herum bis in den Sommer in Osterhasen-

form und schon bald in Form der Weckmänner. Es sind eigentlich immer Vorräte in der Tiefkühltruhe für die Besuche meiner Enkel.

Es gibt heutzutage unendlich viele Kochsendungen im TV. Oft werden die Spitzenköche gefragt, was ihre Lieblingsspeisen seien – und nicht selten berichten sie dann von den einfachen Gerichten, die ihre Mütter, selten Väter oder auch Großmütter in ihrer Kindheit zubereiteten. Und auch ich verbinde damit die Köstlichkeiten aus meiner Jugend. Meine Mutter war eine hervorragende Köchin und tolle Gastgeberin. Und es gab auch im Hause die „großen“ Essen – mehrgängig zu besonderen Anlässen oder wenn Gäste kamen.

Aber mir ist in besonderer Erinnerung geblieben: Die süße Milchreissuppe mit Reibekuchen, also herzhafte Kartoffelküchlein. Dazu tranken die Erwachsenen Kaffee zum Mittagstisch – sehr ungewöhnlich, aber er gehörte unbedingt zu dieser Speisenfolge. Und zwar legte meine Mutter großen Wert darauf, zu betonen, dass der Kaffee zuerst zubereitet werden musste, also bevor die Reibekuchen in der Pfanne gebraten wurden (weil sonst während des Filtervorganges der Bratengeruch ins Kaffeemehl gelangen konnte und den feinen Kaffeegeschmack beeinträchtigte). So habe ich es dann auch immer gehandhabt, wenn ich selbst diese Speise zubereitet habe.

Sind es nun wirklich die Gerichte, oder hängt das liebevolle Erinnern noch mit anderem zusammen? War es die Geborgenheit, die warmherzige Atmosphäre, die besondere Zugewandtheit der Köchin, das sorglose Kindsein? Die Küche als zentraler Ort zwischenmenschlicher Kommunikation.

Der Prior von Kloster Andechs hat ein Kräuterbuch geschrieben. Im Vorwort wird die Wichtigkeit des gemeinsamen Essens (besonders in und mit der Familie, mindestens einmal täglich) erwähnt. Das wird leider immer seltener, was sich negativ sichtbar in unserer aktuellen Gesellschaft entwickelt.

Eine Geschichte, die ich noch erzählen möchte, spielte sich in den ersten Monaten meiner Ehe ab. Mein Mann erzählte begeistert von „Dicken Bohnen mit Speck“, die von seiner Großmutter und der Mutter immer äußerst köstlich zubereitet wurden. Ich kannte dieses Gericht nicht und wollte ihm eine besondere Freude bereiten. Dazu muss ich sagen, dass ich mich fürs Kochen lange nicht interessiert habe, erst als ich dann Hausfrau und Mutter wurde, war es notwendig, und ich habe dann mittels Büchern und Kochkursen zu kochen gelernt.

Wie gesagt, kochte ich nach meinen Vorstellungen

„Dicke Bohnen mit Speck“ und stellte das Essen in den Kühlschrank, bevor ich mich auf Reisen begab. Zu Beginn unserer Ehe war ich beruflich oft unterwegs, das war also nichts Ungewöhnliches. Ich war natürlich sehr erwartungsfroh, was mein Mann zu meiner großen Überraschung wohl sagen würde. Später telefonierten wir – kein Wort zum Essen! Erst als ich fragte: „Hast Du schon in den Topf geschaut?“, fragte er zurück: „Ach ja, was soll das denn sein?“ Mein verzagtes „Ja, dicke Bohnen mit Speck“ verursachte ein herzhaftes Lachen meines Mannes und über all die vielen Jahre unserer Gemeinsamkeit war diese Episode ein Anlass zur Heiterkeit.

Eine früh verstorbene, liebe Anverwandte kochte eine hervorragende Mulligatawny. Ihre Bekanntheit verdankt die Suppe dem berühmten Sketch *Dinner for One*. Sie wird als erster Gang serviert von James, dem Diener von Miss Sophie, anlässlich ihres 90. Geburtstages. Diese indische Hühnersuppe mit Curry und Ingwernoten ist ein echter Seelenwärmer und innerhalb der Familie untrennbar verbunden mit liebevollen Erinnerungen an die früh Verstorbene.

Essen in Gemeinschaft. Zeichen der inniglichen Verbundenheit der Generationen. Und vieles mehr.



© Foto: Pixels (Gilmardiaz)



Das Thema:

Leerer Bauch studiert nicht gern. oder Lernen geht über den Magen.

von Ulrike Saremba



*Essensausgabe
in der Schulkantine,
Ost-Berlin 1969*

Am 10. Januar vernahm ich in den Nachrichten, dass in Menden im Sauerland einem Mann ein bei Schnee und Kälte barfußiger, spärlich bekleideter Junge auf der Straße aufgefallen sei und er daraufhin die Polizei verständigt habe. In einer Wohnung fanden die Beamten fünf weitere Kinder im Alter von zwei bis elf Jahren und drei Hunde vor. Von den Eltern fehlte zunächst jede Spur. Die Kinder wurden in einer Klinik medizinisch versorgt und anschließend vom Jugendamt in Obhut genommen. Ferner wurden in der Wohnung Betäubungsmittel gefunden. Später konnte die Mutter verhört werden. Über den sozialen Hintergrund wurde nicht berichtet.

In Deutschland sind laut Statistischem Bundesamt 15,5 % der Kinder und Jugendlichen (rund 2,2 Millionen) armutsgefährdet. Besondere Risikofaktoren bestehen für Kinder aus Ein-Eltern-Haushalten, aus Haushalten mit Migrationshintergrund oder denen von Eltern mit niedrigem Bildungsniveau.

Schon Anfang der siebziger Jahre musste ich feststellen, dass im Wirtschaftswunderland Deutschland Jugendarmut existierte! In Jahrzehnten als Lehrerin an Sonderschulen für Lernbehinderte (später zwecks

Vermeidung von Diskriminierung in Förderschulen umbenannt) erlebte ich die Armut vieler SchülerInnen aus kinderreichen, einkommensschwachen, ausländischen Familien und solchen, wo die Eltern psychisch- oder suchtkrank waren.

Das für uns Deutsche zur Einstimmung auf den Tag elementare Frühstück wurde vielen SchülerInnen nicht verabreicht, ganz zu schweigen von einem Pausenbrot. So manches Kind fand mittags daheim keine warme Mahlzeit vor und überbrückte den Hunger mit ungesunden Chips oder ähnlichem.

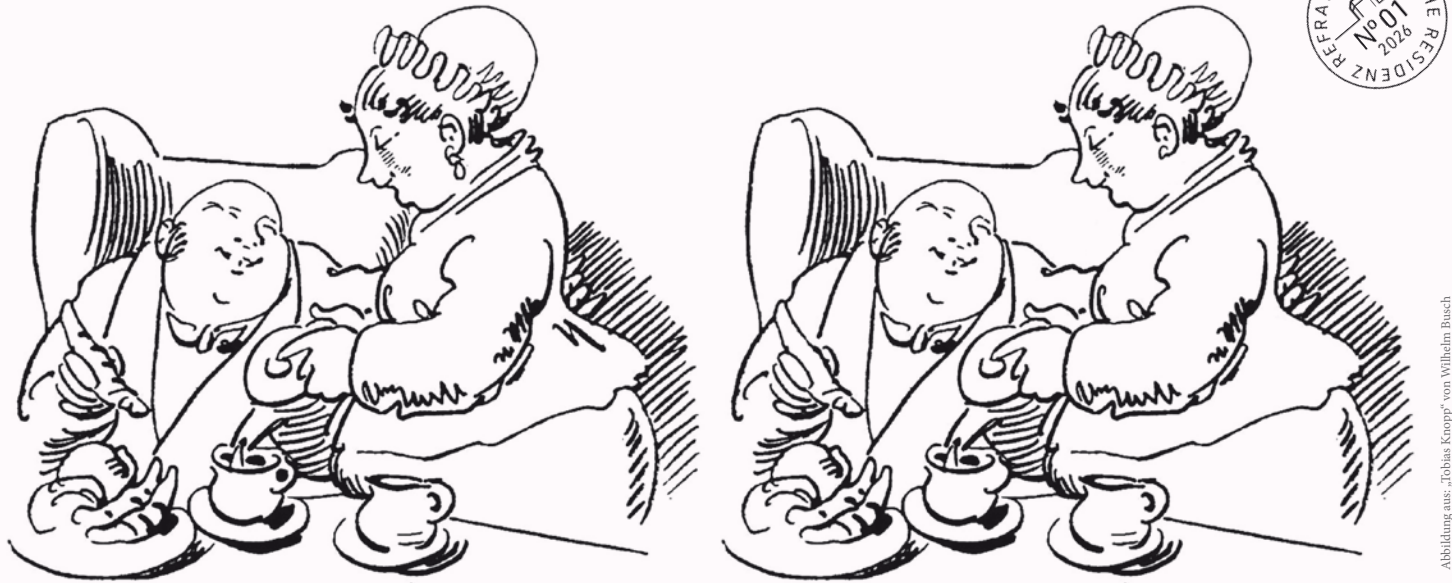
Die Schulmensen mit einem Mittagsangebot wurden erst zur Jahrtausendwende hin eingeführt, sind aber kostenpflichtig.

Im Winter, oft verfroren vom Schulweg oder vom Stehen an der Bushaltestelle, mit knurrendem Magen, sollten die SchülerInnen morgens für den Lehrstoff motiviert werden! Gemeinsam mit meinem zumeist jungen Kollegium etablierten wir in den Klassen das morgendliche Teetrinken. Auf der Fensterbank deponierte ich eine Dose mit Knäckebrot, deren Inhalt ich regelmäßig auffüllte. Bei Schulausflügen steckte ich manchem/er SchülerIn möglichst unauffällig Geld



© Foto: Kurt Schwarz (https://berlin.museum-digital.de/object/103526)





Wer findet die 5 Fehler?

„Die Frühstückszeit hat Knopp vor allen, weil sehr behaglich, sehr gefallen“. Tobias hat es gut. Hörnchen gibt's, dazu „Trank“, von seiner Gattin Doris „selbst

gemischt“. Ja, so könnt' es jeden Morgen sein und ewig bleiben... Doch plötzlich, irgendwie, schleicht sich ins Gewisse eine kleine Abweichung, die mahnend meint: Nichts bleibt, wie es ist! Also iss noch schnell eins von den Dingen, bevor noch mehr passiert... Immerhin: Fünf Fehler sind es, wie gewohnt. *sn*

Buchstabensalat

Aus losen Buchstabenzutaten einen ganz bestimmten Begriff herauszufinden– gar nicht so einfach! Kleiner Tipp: Wer sie hat, geht mit der jetzigen Zeit.

G E L L G F H H R I N S F E

Lösungswort:

		Ü								Ü		
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

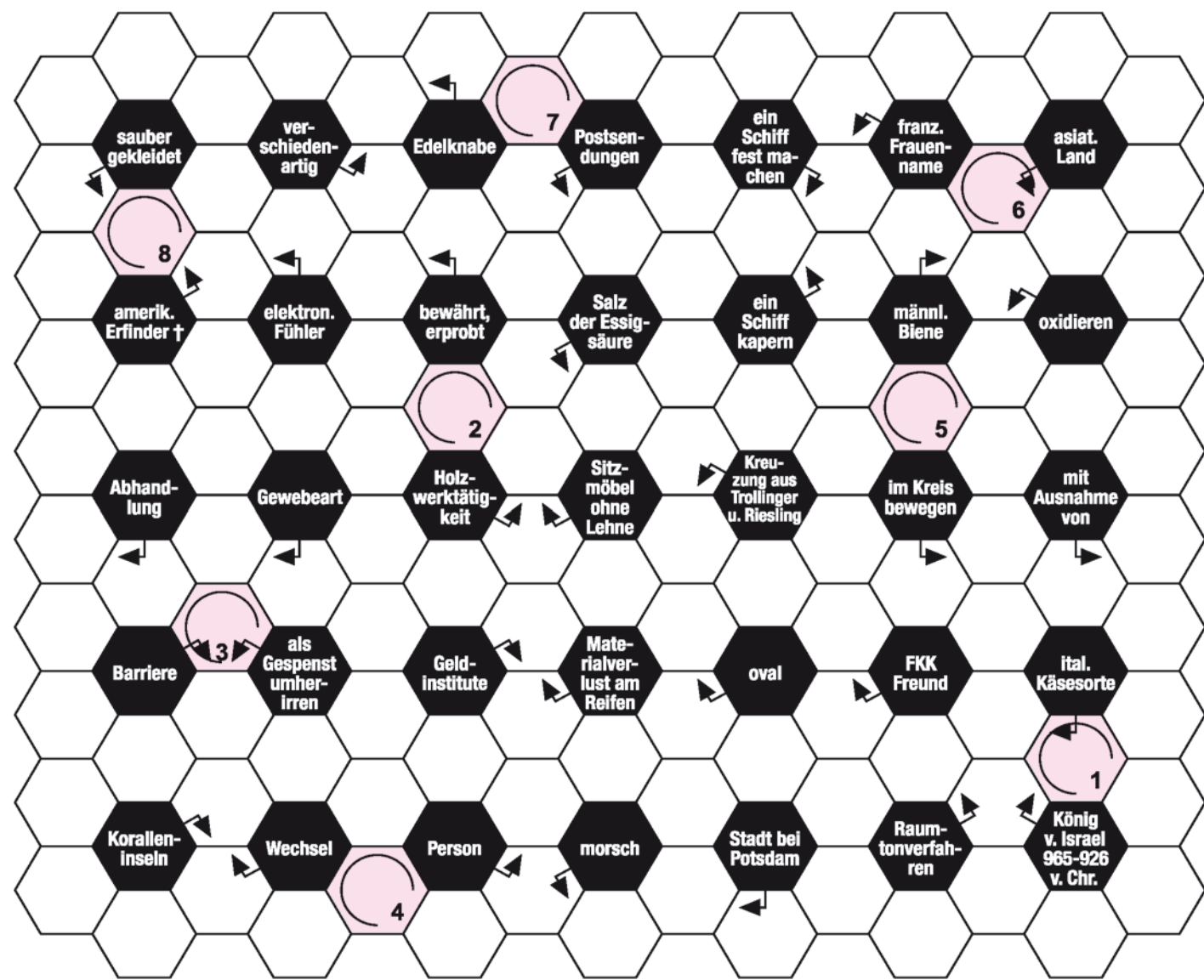
					8		
		4			6		9
							2
			9		4		
			7				1
7			6		2		8
	5					6	
		7	1	8		5	

Diagonal-Sudoku.

Ziel des Spiels ist, die leeren Kästchen mit den Ziffern 1 bis 9 zu füllen. Dabei gilt folgende Regel: In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block dürfen die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Zusätzlich zu den normalen Sudoku-Regeln müssen die Zahlen 1 bis 9 auf den beiden grau eingefärbten Diagonalen eindeutig sein. Übrigens: Die moderne Form des Sudoku wurde vom Amerikaner Howard Garns erfunden und erschien erstmals im Jahr 1979. Populär wurde es jedoch zunächst in Japan, daher sein Name.

Lösung Sudoku:

8	2	5	9	8	1	7	4	6
4	8	1	6	5	2	7	9	3
7	9	6	4	3	2	8	5	1
8	5	2	1	9	3	4	6	7
1	6	3	7	4	8	5	2	9
9	7	4	2	6	5	1	3	8
2	3	7	5	1	6	9	8	4
6	1	9	8	2	4	3	6	7
5	4	8	7	9	6	2	1	3



*Beim Wabenrätsel werden sechsbuchstabile Wörter im Uhrzeigersinn um ein Schwarzfeld aeingetragen.

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Gewinnen Sie einen der vielen Preise!

Schicken Sie einfach eine Postkarte mit dem richtigen Lösungswort an:

Bergische Residenz Refrath
Stichwort: „Frühlingsrätsel“
Dolmanstraße 7
51427 Bergisch Gladbach

oder senden Sie unter Angabe Ihrer Postadresse eine E-Mail an: info@bergischeresidenz.de

Die Preise werden unter den korrekten Einsendungen verlost. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1. Preis: Ein Gutschein über 25 EUR der Parfümerie Becker. **2. Preis:** Ein Gutschein über 20 EUR von Wein & Fein. **3. Preis:** Ein Gutschein über 15 EUR von Pustebume, Refrath.

Kleiner Tipp zum Kreuzworträtsel-Lösungswort dieser Ausgabe:

Ich komme mit einem Kloß im Hals und gehe oft mit einem letzten Blick. Wer bin ich?



© Foto: Heike Pohl



© Foto: Wikipedia

Auflösung Preisrätsel:

„...kriegt die Blume einen Knick.“

von Heike Pohl

Ein Hauch von Nichts

Er ist leicht wie eine Feder, liebt die Sonne und den Nektar von Blüten. Er tanzt durch die Lüfte, von Kelch zu Kelch. Seine Flügel sind pudersart, farbenbunt und ein kreatives Wunder der Natur. Es gibt ihn in vielen Größen und Farben. Er ist ein Meister der Verwandlungskunst und durchlebt eine Metamorphose, die uns Menschen zum Staunen bringt. Er ist schön, filigran, verletzlich – und von großem Wert für unsere Ökosysteme.

Metamorphose

Der Schmetterling ist ein Wunder der Natur. Aus kleinen Eiern werden Raupen. Sie fressen sich dick und rund. Verpuppen sich. Und aus einem unförmigen Ding, das am „seidenen“ Faden irgendwo zwischen Blättern, Gräsern oder Ästen hängt, entfaltet sich die ganze Schönheit und Farbenpracht der Natur. Wobei nicht alle Falter, wie man sie auch bezeichnet, besonders auffällig oder gar bunt sind. Für viele Arten besteht die Kunst in der Verschmelzung mit ihrer Um-

gebung, in der Tarnung bis hin zur Unsichtbarkeit. Sie sind das Blatt, das nicht raschelt. Der Schatten, der nicht verrät, dass er lebt. Manche Arten machen die Nacht zum Tag, andere ruhen bei Dunkelheit und brauchen die Sonne für ihren Flügelschlag.

Wunderbarer Artenreichtum

Schmetterlinge gibt es in über 160.000 Arten fast überall auf unserer Welt. Nur in Eislandschaften und floraarmen Wüstengebieten fehlt ihnen die Lebensgrundlage. In Deutschland leben fast 4.000 Arten – was angesichts des allgemein beklagten Insekten-schwunds doch recht viel erscheint.

Zu den größten ihrer Art zählt der Atlasfalter mit einer Spannweite von 25 bis 30 Zentimetern. Es gibt allerdings auch Winzlinge mit gerade einmal fünf Millimetern – von Flügelspitze zu Flügelspitze.

Bei uns sind Schmetterlinge bevorzugt anzutreffen auf Magerwiesen, in Mooren, an Waldrändern, in Flussauen, Heidelandschaften oder blütenreichen

Wiesengründen. Und immer wieder auch in Gärten, die ihnen mehr zu bieten haben als Rollrasen und Kirschlorbeer.

Ein Spezialist in Sachen Nahrung

Viele Arten sind auf eine bestimmte Pflanze bzw. Pflanzenart spezialisiert, wie zum Beispiel der Schwalbenschwanz: Er liebt Doldenblütler wie Fenchel oder Wilde Möhre. Die Raupe des schönen Tagpfauenauges braucht Brennnesseln, um sich entwickeln zu können. Zitronenfalter lieben Kreuzdorn und Faulbäume, und die zarten Bläulinge stehen auf Klee und Thymian. Im Raupenstadium leben die kleinen Tierchen von Blättern, Blüten, Samen und Früchten; wenige Arten sind auch räuberisch aktiv. Sind sie geschlüpft, brauchen sie Nektar oder Baumsäfte, lassen sich auf Fallobst nieder – oder auch auf Aas und Schlamm, zur Aufnahme von Mineralien.

Kurz, aber schön

So schön sie sind, so kurz ist oft ihre Lebensspanne. Vom Ei bis zum Falter bringen es manche Arten auf einen Monat bis zu zwei Jahre. Manche Schmetterlinge flattern nur wenige Tage durch die Lüfte. Einige überwintern sogar, wie der Zitronenfalter. Und andere Arten schicken ihre Raupen durch zwei Winter, bevor der Falter überhaupt erst schlüpfen darf.

Ein Meister der Tarnung

Vögel, Fledermäuse, Spinnen, Wespen – ein ganzer Himmel voller Gefahren lauert auf die fliegenden Schönheiten. Doch die Evolution hat ihnen Werkzeuge gegeben: Schreckmuster, Warnfarben, Zeichnungen wie Augen, die plötzlich aus dem Nichts aufblitzen. Manche tragen Giftstoffe in sich. Manche spielen tot. Manche sind so perfekt getarnt, dass man sie erst bemerkt, wenn sie auffliegen.

Viele Menschen kennen die Namen von Tagfaltern wie Kleiner Fuchs, Admiral oder Tagpfauenauge. Doch die Welt der Nachtfalter bleibt oft im Schatten. Dabei gibt es dort Geschöpfe, die wirken, als hätte jemand mit Gold und Samt gearbeitet: das Taubenschwänzchen mit seinem flirrenden Flügelschlag, das in der Luft steht wie ein Kolibri; der Totenkopfschwärmer, dessen Zeichnung wie ein Omen wirkt; oder die Gammaeule, von deren Rücken ein Geist dem Betrachter entgegenzublicken scheint.

Seide – und ihr Preis

Einem Tierchen aus der Gattung der Falter ist seine Kunst, feinste Fäden zu spinnen, zum Verhängnis geworden: Der Seidenspinner, auch Maulbeerspinner genannt, muss sein Talent mit seinem Leben bezahlen. Die gelblich-weiße Raupe stammt ursprünglich aus China, ist spezialisiert auf die Blätter des Maulbeer-



© Foto: Perds (Quang Nguyen Vinh)

baums und spinnt einen bis zu 3.000 Meter langen, begehrten gelblich-weißen Faden für ihren Kokon. In der industriellen Produktion werden die Eier des Falters bei kontrollierter Temperatur ausgebrütet. Die geschlüpften Raupen werden dann bis zu eineinhalb Monate lang mit ihrer Leibspeise gefüttert. Dabei häuten sie sich mehrfach, bis sie schließlich spinnreif sind. Innerhalb weniger Tage spinnen sie dann ihre Kokons. Diese werden eingesammelt, und die darin versteckten Puppen werden wahlweise in Dampf, Heißluft oder heißem Wasser getötet. Würde man den Falter schlüpfen lassen, würde der kostbare, lange Faden reißen. Die Kokons werden schließlich gekocht, um den Leim zu lösen, der sie zusammenhält. Aus 3.000 bis 4.000 Kokons lässt sich gerade einmal ein Kilogramm Rohseide gewinnen, die aus mehreren Einfäden entsteht. Sie wird weiterverarbeitet, gefärbt und gewoben zu Satin, Taft, Chiffon, Organza oder Brokat. Für Ahimsa darf der Falter schlüpfen. Diese Seide kommt ohne das Töten der Raupen aus. Sie ist weniger glatt und glänzend – und gleichzeitig teurer. Ist aus der Raupe der fertige Falter geworden, schaut dieser selbst aus, als trage er ein Hochzeitsgewand aus reiner, weißer Seide.



Raupen: oft spektakulärer als der Falter

Oft sind es die Raupen, die spektakulärer, aufsehenerregender und schöner sind, als es ihrer Spezies nach dem Schlüpfen vergönnt ist. Der Buchenstreckfuß – später grau in grau – trägt als Jüngling einen schicken Bürstenhaarschnitt, unterbrochen von schwarzem Tigermuster, und einen bedrohlich wirkenden, pinselförmigen roten Warnhinweis, als sei's ein Ausrufezeichen der Natur. Beim Mittleren Weinschwärmer wirkt die Raupe wie eine Mischung aus Schnecke und Python, mit riesigen Augen, denen nichts zu entgehen scheint. Und es scheint unmöglich, dass dieses unförmige, dicke Ding irgendwann einmal fliegen kann. Oder wie es in unserem Rätsel hieß: „Ist der Schmetterling zu dick, kriegt die Blume einen Knick“.

Märchenhaftes Wesen

Man mag es kaum erwarten, diese wunderbaren Geschöpfe wieder durch die Lüfte tanzen zu sehen, wo sie uns mit ihrem zarten Zauber erfreuen. Wir sind ganz bei Hans Christian Andersen: „*Leben allein genügt nicht*“, sagte der Schmetterling, „*Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man auch haben.*“



Ein Foto und seine Geschichte:

Das Hohelied einer Freundschaft.

von Willi Ackermann



Ende Juli des vergangenen Jahres stellte mir Frau Krüger, Leiterin

der Betreuungsabteilung und zuständige Mitarbeiterin für Veranstaltungen unserer Residenz, während eines Gespräches die Frage: „Könntest du dir vorstellen, auf unserer Weihnachtsfeier am 18.12.2025 einige Weihnachtslieder vorzutragen?“ Meine Antwort war: „Ja, aber auf keinen Fall alleine, sondern nur gemeinsam mit einer versierten Sopranistin, die mich unterstützt und mich bei eventuellen Fehlern, die mir unterlaufen könnten, durch ihre Souveränität wieder auf den rechten Weg bringt.“

Einige diesbezügliche Versuche schlugen fehl. Doch irgendwann hatte ich den rettenden Einfall. Ich kenne seit über 30 Jahren eine Sopranistin, die bei Festkonzerten und Festmessen unseres Kirchenchores St. Gereon in Köln-Merheim stets die Sopran-Solopartien mit Bravour übernommen hatte. Es handelt sich um die Sopranistin Anette Heurich. Als Kassierer des Kirchenchores hatte ich auch die Aufgabe, den Solisten und dem Orchester nach einem Festkonzert bzw. einer Festmesse ihre Gagen auszuzahlen. Im Laufe



© Foto: Privat

der Zeit entwickelte sich hieraus eine wunderbare Freundschaft zu dieser aussergewöhnlichen Sopranistin. Sie gipfelte im Jahr 2003 darin, dass wir in den „Interface Recording Studios“ in Köln gemeinsam mit dem Chorleiter und Organisten von St. Gereon zwei CDs produzierten. Was es damit u.a. auf sich hat, erfahren Sie noch im Verlauf meines Beitrages.

Zurück zur Weihnachtsfeier der Bergischen Residenz: Ich musste ja zunächst einmal ihre Zusage erhalten, mit mir gemeinsam bei unserer Weihnachtsfeier mitzuwirken. Ich rief sie also kurz entschlossen an und unterrichtete sie über unser Vorhaben. Die Antwort war kurz und knapp: „Selbstverständlich werde ich dich nicht im Stich lassen. Ich werde bei eurer Weihnachtsfeier dabei sein.“ Ich schlug ihr vor, einmal ein Programm zusammenzustellen und ihr meine Vorschläge per E-Mail zukommen zu lassen. Bei dieser Gelegenheit äußerte sie den Wunsch, das „Ave Maria“ (der Text wurde der Melodie des Intermezzos aus der Oper „Cavalleria rusticana“ von Pietro Mascagni unterlegt) mit in das Programm aufzunehmen. Nach

mehrfachen Änderungen stand nach einigen Wochen das Programm fest. Selbstverständlich war hierbei auch der Pianist Willi Farnung eingebunden, der uns ja am Klavier begleiten sollte. Doch leider musste das „Ave Maria“ aus verschiedenen Gründen aus dem Programm gestrichen werden.

Im November erhielt ich von Herrn Farnung eine Mitteilung, dass er am 12. November einen Termin in Refrath wahrnehmen müsse. Er schlug vor, an diesem Tag eine erste Verständigungsprobe um 10 Uhr anzusetzen. Ich war gerne einverstanden, doch fand die Probe ohne Teilnahme unserer Sopranistin statt, da sie an diesem Tag beruflich unabkömmlich war. Diese Probe war sehr wertvoll, da wir alle offenen Fragen (z.B. vor jedem Lied ein kurzes Vorspiel, welche Strophen werden gesungen, und wie gestalten wir den jeweiligen Schluss eines Liedes u.v.m.) ausführlich besprechen und ich auch einige Lieder ansingen konnte.

Wer nun glaubt, dass ich zu diesem Zeitpunkt äußerst beruhigt und zuversichtlich war, der irrt sich gewaltig. Fast jeden Tag stattete ich der Kirche St. Johann Baptist einen Besuch ab, um meine Stimme auf Hochglanz zu trimmen. Das war natürlich nur möglich, wenn keine anderen Besucher anwesend waren. Doch ca. drei Tage vor unserer Weihnachtsfeier wurde ich ruhiger und sagte mir selbst: Dir kann nichts passieren, denn an deiner Seite steht in Person von Anette Heurich jemand, der dich in aller Freundschaft bei einem evtl. Missgeschick wieder auf den richtigen Kurs bringen wird.

Am Tag unserer Weihnachtsfeier hatten wir den Termin für die gemeinsame Verständigungsprobe auf 14.30 Uhr festgelegt, um genügend Zeit zu haben, alle offenen Punkte zu klären und alle vorgesehenen Lieder komplett durchzusingen. Es konnte also nichts schiefgehen. Und doch passierte es tatsächlich: Ausgerechnet im letzten gemeinsamen Lied „In dulci jubilo“ rutschte ich bei einer Zeile statt in die zweite in die dritte Strophe. Ein kurzer aufmunternder Blick von ihr und ich war gerettet. Nur ein kurzer Augenblick, den ich aber unserer Freundschaft zuordne, und den ich nie vergessen werde.

Nun komme ich noch einmal zurück auf unsere CD-Produktion. Auf einer der CDs ist u.a. das „Ave Maria“ von Mascagni (von Anette Heurich gesungen) ver-

ewigt. Vier Tage nach unserer Weihnachtsfeier folgte im Bistro das „CD-Konzert“ mit weihnachtlichen Liedern. Hierbei nutzte ich die Gelegenheit, dass sich die anwesenden Bewohnerinnen und Bewohnern dieses „Ave Maria“ doch noch anhören konnten. Ich habe per E-Mail unserer Sopranistin mitgeteilt, dass es doch noch gelungen sei, dieses wunderbare Werk in der Residenz hören zu lassen. Ihre Antwort hierauf möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Nachstehend der Wortlaut: „Es freut mich, dass unsere musikalische Gestaltung und in der Nachwirkung dann auch der CD-Beitrag doch eine so nette Resonanz gefunden hat. Da macht es doch Freude, bei solchen Gelegenheiten dabei zu sein, erst recht, wenn man so toll verköstigt wird. Nun wünsche ich Dir im Kreise Deiner Familie und allen Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Residenz ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr, welches allen Glück, Gesundheit und Zufriedenheit bringt. Viele liebe Grüße – Anette.“

Verschweigen sollte ich aber bei dieser Gelegenheit auch nicht, dass sie aufgrund unserer langen Verbundenheit auf die Zahlung eines Honorars verzichtete.

Mein Fazit: Ich fühle mich glücklich, mit einer solch liebenswerten Sängerin in aufrichtiger Freundschaft verbunden zu sein.

Zum Schluss meines Beitrages möchte ich aber noch ein paar Worte zum Hauptthema der Frühlingsausgabe des BRR-Journals „Liebe geht durch den Magen“ anfügen. Für mich beginnt die Liebe und eine enge Freundschaft im Kopf und setzt sich fest in meinem Herzen. Das bedeutet aber nicht, dass ich einem leckeren Mittagessen mit einer süßen Nachspeise – und sei es auch nur eine Tafel Milka-Schokolade – aus dem Weg gehen würde.

Woher kommt denn nun wirklich die Liebe? Durch den Magen oder doch vom Herzen? Weder noch. Wie heißt es doch in einer Arie aus dem Zigeunerbaron von Johann Strauss: „Ja mild sang die Nachtigall ihr Liedchen in die Nacht: Die Liebe, die Liebe ist eine Himmelsmacht.“

So, jetzt ist auch diese Frage geklärt.

Willi Ackermann, Jahrgang 1937, wohnt seit 2022 in der Bergischen Residenz Refrath



Kurz erwähnt:

Lebensabend.

von Johanna Pofahl



W

Wie sollte mein Lebensabend als Krebspatientin aussehen? Man weiß, dass man am Ende Hilfe braucht, so muss man nicht lange überlegen, es muss bei der Lebenserwartung von zehn Jahren eine Institution sein, die sowohl die ambulante als auch die stationäre Pflege abdeckt. So begann zur Jahrtausendwende meine Suche und endete in der „Kursana“ in Refrath.

Im Herbst 2010 konnte ich mein Haus privat verkaufen; gleichzeitig erhielt ich die Nachricht, dass meine bevorzugte Wohnung in der Kursana zum 1. Dezember frei werden würde, da meine Vorgängerin in den Pflegebereich umzieht. Ich musste nicht lange überlegen und habe die Wohnung sofort gemietet. Das war vor 15 Jahren, und ich habe es noch keine Sekunde bereut.

Auch wenn die ersten Jahre alles andere als schön waren, denn Kursana hatte den Pachtvertrag nicht verlängert und unsere Zukunft war nicht gesichert. Über die Rettung habe ich bereits in der 10jährigen Jubiläumsausgabe in der „Rheinisch Bergischen Residenz“ berichtet. Das war für die damaligen Bewohner ein Segen und ein Glück. Leider gibt es heute nicht mehr

viele Bewohner, die dies betraf und die ihre Dankbarkeit zum Ausdruck bringen können.

In der Zwischenzeit hat sich viel geändert. Ich weiß nicht mit welchen Vorstellungen die neuen Bewohner hier einziehen, so es doch für „alle“ wissentlich die letzte Station in einer Senioreneinrichtung ist. Kommen sie mit der Vorstellung, dass sie ihr Leben weiterführen wie bislang, dazu mit allen Vorzügen, die es hier gibt oder an ihrem Lebensabend hier versorgt sein wollen? Denn manchmal kann ich es nicht verstehen, wie ungeduldig, egoistisch und undankbar einige sind. Dem Grunde nach könnten und sollten wir so dankbar sein, dass ein privater Träger sich so viel Mühe gibt und uns das Leben so schön wie möglich macht – ohne Ansehen von Herkunft und was wir waren und was wir jetzt sind, oder glauben zu sein. Respekt ist erforderlich und den sollte man zumindest davor haben, denn ein jeder weiß, dass wir diese Erde ohne einen Cent verlassen werden, doch keiner weiß wie und wann.

Johanna Pofahl, Jahrgang 1932, wohnt seit 2010 in der Bergischen Residenz Refrath

Die Geschichte, wie ich Marc zum ersten Mal traf (ohne es zu wissen – und mit leichtem Körpereinsatz).

von Iris Lindt

* * *

Manche Begegnungen erscheinen uns zufällig, beiläufig, kaum der Rede wert. Und doch tragen sie eine leise Bedeutung in sich, die sich oft erst viele Jahre später zeigt. Der Psychologe Carl Gustav Jung prägte für solche Momente den Begriff der Synchronizität und beschrieb sie als „das gleichzeitige Auftreten zweier sinnhaft, aber nicht kausal verbundener Ereignisse.“ Ereignisse also, die nicht durch Ursache und Wirkung erklärbar sind – sondern durch ihren Sinn.

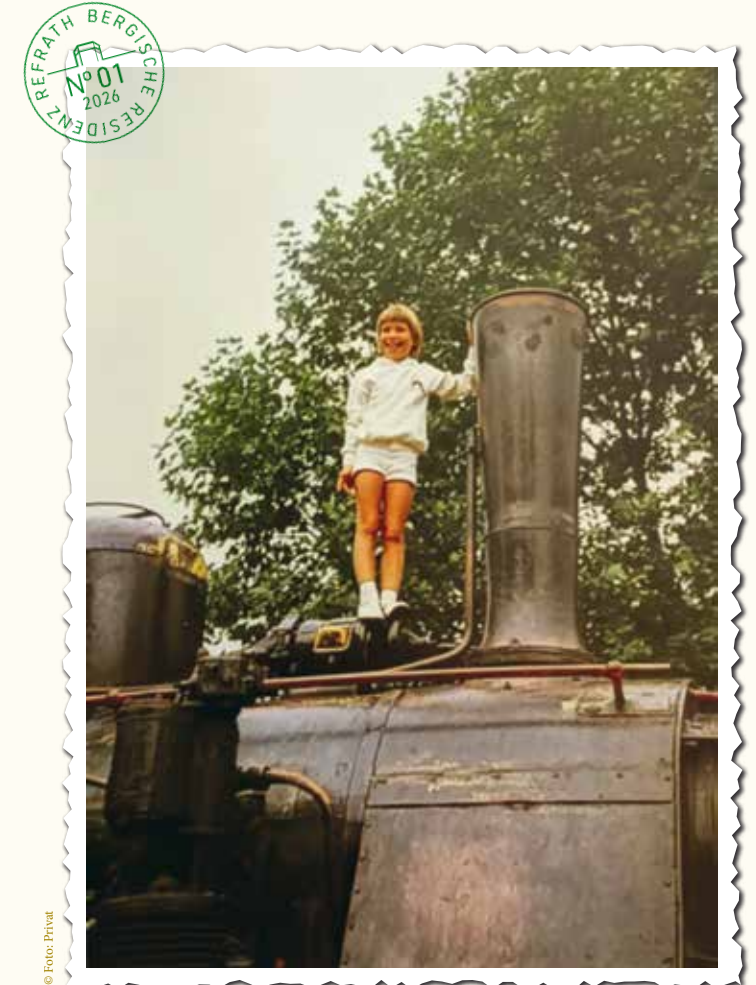
Ich bin etwa 70 Kilometer von Köln entfernt, im idyllischen Wegberg, zur Welt gekommen. Unsere Nachbarn hatten keine eigenen Kinder, und so wurde ich über die Jahre so etwas wie ihre Nichte. Gemeinsam machten wir Ausflüge, buken zu Ostern und Weihnachten, gingen ins Kino und besuchten regelmäßig die Zoos der Umgebung. Einer dieser Ausflüge führte uns an einem warmen, sonnigen Sonntag im Sommer in den Kölner Zoo. Es war einer dieser perfekten Tage, an denen alles ein bisschen leichter wirkt. Wir bestaunten Elefanten, Kragenbären, Kamele, Meerschweinchen und natürlich die Ziegen, die immer bereit waren, für ein Stück Futter ihre beste Seite zu zeigen. Auch die Gehege von Löwen, Gnus und Eulen lagen auf unserem Weg – aber das eigentliche Ziel jedes Kindes war damals ganz klar: der Spielplatz. Der Spielplatz war legendär. Vor allem die alte Lokomotive, auf der man klettern, kriechen und entdecken konnte, was eine Lok so hergab. (Sie wurde später, 1999, wegen ihres Alters ins Museum nach Koblenz gebracht – vermutlich, um sich von uns Kindern zu erholen.) Und dann war da noch die Rutsche. Hoch. Eindrucks- voll. Für Kinderaugen ungefähr so groß wie der Mount Everest. Nachdem ich die gefühlt hundert Leiterstufen erklommen hatte, kam ich oben an – und traf dort auf einen Jungen. Er saß genau an der entscheidenden Stelle. Der Stelle, an der man sich entweder mutig hin- setzt ... oder eben blockiert. Er setzte sich. Stand wieder auf. Setzte sich erneut. Rutschte nicht. Vorlassen wollte er mich auch nicht. Kurz gesagt: Er hatte Angst – und ich Geduld. Also zumindest ein kleines bisschen. Als er sich ein weiteres Mal hinsetzte, traf ich eine spontane Entscheidung: Ich schubste ihn. Ein sanfter, kindlicher, pädagogisch fragwürdiger Schubs – aber mit bestem Gewissen. Schließlich sollte jedes Kind einmal rutschen dürfen. Ich wartete einen Moment und rutschte dann selbst los. Auf halber Strecke begegnete ich ihm erneut, denn er hatte es irgendwie geschafft, in einer Kurve

über den Rand der Rutsche zu geraten und hing dort nun fest. Mithilfe eines Mannes – offenbar sein Vater – wurde er schließlich sicher auf den Boden gestellt. Unten angekommen, stapfte ich durch den Sand zu meinen Nachbarn. Sie fragten mich, ob ich nicht noch einmal rutschen wolle. Ich verneinte. Da ich ja nicht wusste, was der Junge seinen Eltern erzählen würde.

* * *

Fast zwanzig Jahre später, 1999, begann ich eine neue Arbeit in Düsseldorf bei TST. Über die Zusammenar- beit mit der Kölner Firma ProfiMiet lernte ich einige Mitarbeiter kennen. Einen davon etwas näher. Den Marc.

Wir zogen zusammen. Und eines Tages saßen wir ge- mütlich beisammen und schauten ein altes Fotobuch von mir vom Besuch im Kölner Zoo an. Plötzlich sagte Marc beiläufig, dass er dort als Kind einmal von einer Rutsche geschubst worden sei – von einem Mädchen. Ich fragte ihn, ob er zufällig Angst gehabt und die Rutsche blockiert habe.



© Foto Privat

Er sagte: „Ich hatte einfach Angst – die Rutsche war riesig. Und dann kam da so eine kleine, freche Zicke und hat mich von hinten geschubst.“

Da wusste ich es.

Ich hatte Marc nicht nur schon lange vor unserem Kennenlernen getroffen – ich hatte ihm auch direkt gezeigt, wer die Hosen anhat.

Und so stellten wir fest: Manchmal beginnt eine gro- ße Liebe ganz leise. Manchmal auf einem Spielplatz. Und manchmal mit einem Schubs von einer sehr ent- schlossenen kleinen Dame. So sind wir dieses Jahr 25 Jahre zusammen, 24 Jahre verheiratet und stolze El- tern von zwei wundervollen Töchtern.

Ganz herzlich möchte ich mich an dieser Stelle bei meinen lieben Nachbarn bedanken für die vielen schönen Erlebnisse, die ich mit ihnen hatte.

Iris Lindt ist Rezeptionistin des Hauses. Sie leitet zudem die interne Redaktionskonferenz der Bergischen Residenz Refrath

Emma.

von Heike Pohl



© Foto: Privat

Das Mädchen Emma wurde 1919 in einem Seitental von Baiersbronn im Schwarzwald geboren. Sie war das Nesthäkchen der Familie und eines von fünf Geschwistern. Zwei ihrer drei Brüder gingen ihr an Jahren und später dann auch im Tod weit voraus. Beide kehrten nicht aus dem Zweiten Weltkrieg zurück.

Ihr dritter Bruder erblindete infolge eines Unglücks in jungen Jahren und war ein Leben lang auf Hilfe angewiesen, auch auf die von Emma. Emmas Schwester hieß Anna. Mit ihr blieb sie ein Leben lang in Liebe verbunden. An Emmas achtzigstem Geburtstag saß auch ihre kleine Anna mit am Tisch, angereist aus Tonbach, das graue lange Haar zu einem dicken Zopf gebunden, den Rücken krumm und gebeugt.

Emma war zeitlebens eine kleine, energische und kraftvolle Frau. Alles an ihr war eilfertig und es gewohnt, zuzupacken. Im Laufe ihrer Lebensjahre wurde sie immer kleiner, immer zierlicher, wurden ihre Beine krumm und krümmer, ihre Finger auch, nie aber verlor sie an Energie und Behändigkeit.

Wie das im Schwarzwald vor mehr als hundert Jahren üblich war, befanden sich viele Ansiedlungen weit abgelegen sowie in großem Abstand zueinander. Entlang der Täler lagen einzelne Höfe – große Holz- und Steingebäude mit breiten Walmdächern, die Mensch, Vieh und Vorräte unter einem Dach vereinten, aber auch kleinere Katen. Die Straßen waren

nur teilweise geschottert und bei Regen und Schnee schwer zu befahren. Viele Menschen lebten von der Land- und Waldwirtschaft, auf den Wiesenhängen wurde Heu geerntet, Holzarbeit spielte eine große Rolle, der Rohstoff wurde gerodet, geflößt oder mit Fuhrwerken abtransportiert. Die Frauen führten Haus und Hof, die Männer arbeiteten oft als Holzfäller oder Tagelöhner und die Kinder mussten früh schon mithelfen. Jenseits städtischer Infrastruktur gab es weder Strom noch Telefon noch fließend Wasser, beleuchtet wurde mit Petroleum- oder Karbidlampen.

Viele Kilometer Wegstrecke mussten die kleine Emma und ihre Geschwister jeden Morgen zur Schule hin und später wieder nachhause zu Fuß zurückle-

gen. Hin gings bergab ins Tal und retour bergauf zum elterlichen Haus, das mehr eine Hütte denn das war, was man unter dem Begriff „Haus“ versteht.

Daheim wartete viel Arbeit auf die Kinder. Emma und Anna mussten Wasser in Eimern vom Brunnen zum Haus schleppen. Die Mädchen lernten früh, Feuer zu machen und es den am Leben zu halten, sodass die kleine Stube an den kalten Tagen beheizt werden und das Essen warm auf den Tisch kommen konnte. Emma half der Mutter, wo immer es etwas zu helfen gab. Im kleinen Garten baute die Familie an, was in der Höhenlage gedieh und dazu taugte, die Familie satt zu machen. Kartoffeln. Zwiebeln. Bohnen. Kraut. Später sollte Emma selbst einen kleinen Garten hinterm Haus haben. Und weil das nicht ausreichte, mieteten sie einen Schrebergarten an den Bahngleisen in Schwenningen hinzu, wohin Emma als jung verheiratete Frau ziehen würde. Emma hat das Gärtnern bis ins hohe Alter beibehalten.

Anna und Emma halfen der Mutter beim Kochen, Backen und Einmachen. Sie stampften Kraut, schlugen Milch zu Butter, buken Brot, scheuerten die Böden, wuschen die Wasche zu jeder Jahreszeit auf hölzernen Waschbrettern, schüttelten die Betten auf, versorgten die Tiere im Stall, fütterten die Hühner, sammelten die Eier ein. Die Mutter brachte ihnen Näh- und Flickarbeiten bei, sodass sie einen Teil der Kleidung selbst nähen oder reparieren konnten, was zu Schaden gekommen war.

„Arbeit macht tüchtig“, mit diesem bürgerlich-protestantischen Leitsatz aufgewachsen, war sich Emma ein ganzes langes Leben für keine Arbeit, keine Mühe und keinen Weg zu schade. So stand sie auch die Zeit tapfer durch, in der die Eltern sie, wie es damals üblich war, als Dienstmädchen in die Stadt und in einen wohlhabenden Haushalt schickten. Dort half Emma gegen kleines Geld im Haushalt und sollte gleichzeitig fürs eigene Leben lernen.

Mädchen hatten fleißig, gehorsam und sittsam zu sein, so wollte es das Sittenbild jener Zeit und Gegend. Und genau das verkörperte Emma auch. Auf den wenigen Bildern, die es aus ihrer Kinder- und Jugendzeit gibt, wirkt sie schüchtern, scheu, zurückhaltend und so bescheiden, wie sie das ein Frauenleben lang auch geblieben ist.

Im Schwarzwald von mehr als 100 Jahren war wenig Platz für Kindheit. Die wirtschaftliche Not vieler

Menschen war groß, sodass sie sich gezwungen sahen, ihrer Heimat den Rücken zu kehren, in die Städte zu ziehen oder gar auszuwandern. Emmas Vater suchte, vom Ersten Weltkrieg an Körper und Seele wund geschlagen, im Alkohol Trost. Die Familie kam kaum über die Runden und die Weltwirtschaftskrise tat ihr Übriges. Weil es in dieser Region vielen Familien kaum besser ging, etliche Höfe waren im Nebenerwerb bestellt, kam jedes Angebot an Arbeit recht. So auch für Emma, die – zusammen mit anderen aus der Umgebung –, vom Bus eingesammelt, zur Arbeit in die 70 Kilometer entfernte Stadt Schwenningen gebracht wurde. Das waren in Anbetracht der damaligen Straßenverhältnisse zwischen zwei und drei Stunden Fahrtzeit pro Richtung und die Pendelei auf Dauer untragbar. Also nahm sich Emma in der Uhrenstadt am Neckarursprung ein Zimmer zur Untermiete. Für Freizeit oder Vergnügen blieben dennoch kaum Zeit noch Raum.

Emma arbeitete fortan für bei Irion & Vosseler. Das 1910 gegründete Unternehmen stellte mechanische Zählwerke, Messapparate und Zählertechnik her, Geräte, die Verbrauch und Durchfluss maßen, beispielsweise von Strom, Gas oder Wasser. Emma arbeitete, Seite an Seite mit hunderten anderer junger Frauen, in der Produktion und montierte aus Einzelteilen und unter Akkordbedingungen die Zählwerke. In der Firmenchronik (Steinbach 1982: „Vom Handzähler bis zur Elektronik“) wird beschrieben, dass viele Arbeitsschritte hochgradig repetitiv waren: Zählrollen zusammensetzen, Federn einsetzen, Gehäuse verschrauben. Auf Akkordzetteln wurde die Tagesleistung erfasst, mehr Stücke bedeuteten mehr Lohn. Die Frauen wurden bei ihrer Arbeit von Vorarbeitern streng kontrolliert und zu Schnelligkeit und Fehlerfreiheit angetrieben. Der Druck und auch die körperliche Inanspruchnahme durch die monotone Arbeit lasteten schwer auf ihren Schultern.

Bei ihrer Arbeit, vielleicht in einer der wenigen Pausen, es wurden zehn bis elf Stunden Schicht pro Tag gearbeitet, oft sechs Tage die Woche, lernte Emma ihren Mann kennen. Mit Wilhelm – Willy – sollte sie fortan nicht nur die Arbeit sondern auch ihr Leben teilen.

Emma und Willy heirateten und zogen gemeinsam in ein kleines Haus, das Willys Eltern gehört hatte. In der unteren Etage lebte Willys Tante in eineinhalb Zimmern, bis sie starb. Die zweite Etage wurde mit

einer Küche, einer kleinen Speisestube und einem Wohnzimmer zum Lebensmittelpunkt des Paares. Unterm Dach befanden sich ein Schlafzimmer und ein Durchgangszimmer, das später für die Kinder benutzt werden sollte. Im Winter wurde das Dachgeschoss bis in die Achzigerjahre hinein aus Spargründen nicht beheizt.

1940, mitten im Zweiten Weltkrieg, wurde das erste Kind geboren, eine Tochter. Und mit etwas Abstand kam ein Junge zur Welt. Ehemann Willy kam fürs Erste nicht wieder heim. Ein Einsatz an der Front war ihm zwar erspart geblieben, aber er geriet in Norwegen in Kriegsgefangenschaft.

Das Leben am Rande des Schwarzwalds fand für Emma und ihre Kinder eine ganze Zeit lang ohne Ehemann und Vater statt. Emma musste nach wie

vor Geld verdienen, also arbeitete sie in Heimarbeit, wofür sie zuvor ins Werk hatte radeln müssen. Die kleine Familie überstand die Luftangriffe, die im letzten Jahr des Krieges vermehrt stattfanden, unbeschadet. Anders als Stuttgart oder Freudenstadt, war Schwenningen nie ein Großangriffs-

ziel der Alliierten, es traf in mehreren Luftangriffen eher einzelne Quartiere, Fabrik- und Bahnanlagen, sodass man nach dem Krieg davon sprach, „relativ glimpflich“ davongekommen zu sein. Die Stadt ergab sich im April Fünfundvierzig kampflos den französischen Truppen. Da weitgehend intakt geblieben, kam die Industrie nach dem Krieg recht schnell wieder in Schwung.

Schließlich kehrte Willy aus der Gefangenschaft zurück und blieb zeitlebens ein ruhiger und eher in sich gekehrter Mann, der viel las, viel wusste, wenig sprach und stattdessen lieber schwieg.

Vor diesem Hintergrund wuchsen Emmas und Willys Kinder auf.

Aus Emma war schließlich eine Ehefrau und Mutter geworden. Nach wie vor war ihr Tag bestimmt von

Arbeit und Pflicht. Mit dem Rad fuhr sie früh morgens zur Arbeit, über den Mittag rasch heim, um für die Familie zu kochen, Hausarbeit zu erledigen und schließlich wieder ins Werk zu fahren, für den zweiten Teil ihrer Schicht. An den Abenden und an den Wochenenden tat Emma das, was sie schon als Mädchen gelernt hatte: Sie kochte und weckte ein, bis die Regale im Kohlenkeller unter der Gläserlast zu brechen drohten. Sie buk und sie kochte. Sie nähte, flickte, wusch und bügelte. Emma fand Gefallen an Bastelarbeit, knüpfte Eulen aus Makramee, formte aus Salzteig Erntekränze und knüpfte zusammen mit ihrem Willy an Teppichen und Vorlegern.

Emma war eine gänzlich unprätentiöse Frau, deren einzig erwähnenswerter Luxus in späteren Jahren darin bestand, zu besonderen Anlässen ein kleines



bisschen Parfüm aufzutragen. Ein paar Mal in ihrem langen Arbeitsleben nach Bad Ems zur Kur zu fahren. Und ihrem Willy den Wunsch zu erfüllen, das Matterhorn zu sehen.

Auch im Haus von Emma und Willy ging es bescheiden zu. Geheizt und gekocht wurde mit

der Küchenhexe, die Stube erwärmt mit einem kleinen Ofen und viel später wurde auch das Wohnzimmer mithilfe eines Nachtspeicherofens warm. Neben dem Herd stand die Kohlenschütte mit Nachschub aus dem Keller. Spät erst fand eine Toilette Einzug im Haus, zuvor stieg die Familie die Stufen hinab, um durch die Hintertür ins Häuschen im Garten zu gehen. Gewaschen hat man sich anfangs mit Schwamm, Waschlappen und Bürste unter dem Wasserhahn in der Küche, später dann kam ein Badezimmer hinzu.

Dass Leute Geld für Urlaub ausgeben, dass manche gar ins Ausland müssen, um das Leben rund zu machen, das hat Emma nie verstanden. Urlaub? Wer brauchte denn das? Wenn das Leben doch auch so schon erfüllt war von Leben? Für Emma und ihren Willy gab es zuhause immer etwas zu tun. Nach

dem ersten Frost im Jahr begann die Gartensaison, schleppten sie Eimer um Eimer an Wasser an, gruben um und ein, zogen an Stangen lange Bohnen, sorgten sich um Kohlrabi, Karotten, Salat und Kartoffeln. Bis in den Herbst hinein bestimmte der Garten über ihre freie Zeit. Ab und an fuhren sie an den Wochenenden auf den Feldberg, an den Tittisee, zur Verwandtschaft in die Schweiz oder zu ihrer Tochter, die Richtung Stuttgart gezogen war.

So vergingen die Jahre und Emma blieb sich immer treu. Für Zeitgeist und Moden hat sie sich nie erwärmt, zur Freude von Willy, der sehr sparsam war. Um die eigene Person hat sie niemals Aufhebens gemacht. Sie war kaum krank; wer sollte denn dann all die Arbeit schaffen? Klagte nie. Wer würde das schon hören wollen?

Ihre Herzlichkeit fand Ausdruck im festen Händedruck oder einer Umarmung, die man auch Minuten danach noch spüren konnte. Zufriedenheit und Glück fand Emma in den einfachen Dingen des Le-

bens. Auf einem Spaziergang durchs Schwenninger Moos. In ihren Veilchen und Clivien auf der Fensterbank. Wenn sie den Teig durch die Maschine gab für Maultaschen mit Kartoffelsalat. In ihrer Handarbeit, einem Ausflug ins Wildgehege, mit einem kleinen Eimer in den Blaubeeren, bei einem Stück Kuchen am Bodensee. Oder im Beisein ihrer vier Enkelkinder, von denen ich eines bin.

Ein Leben lang ging es für Emma in raschen, festen Schritten treppauf und treppab, ruhten weder ihre Hände noch ihr Geist. Bis zu jenem Tag, an dem ihr Herz beschloss, dass für dieses eine Leben nun genug geschafft sei.

Früher, ich bin sicher, genau so würde sie es gesagt haben, früher war vieles schwieriger. Anstrengender. Und weit weniger bequem. Und vielleicht war auch gerade deshalb das Wenige, das wir hatten, so viel mehr wert? Vielleicht kann man es genau so zusammenfassen? Zumindest dann, wenn man, wie Emma, mit sich und seinem Leben im Reinen sein kann.

Das Gedicht:

Frühling an der Ahr.

von Inge Thoma

Erstes zartes Frühlingsahnen
weht der Wind durch die Alleen.
Längs des Flusses Uferbahnen
goldene Narzissen stehn.
Sonnenlicht spielt auf den Wellen,
spiegelt sich, schenkt ihnen Glanz,
fordert sie zu einem schnellen
funkelnd hellen Glitzertanz.

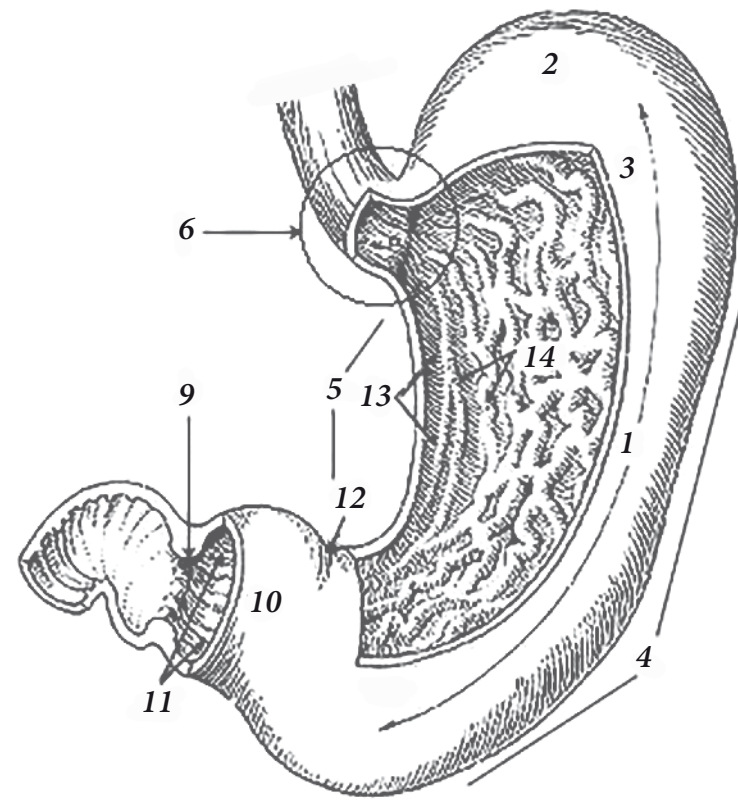
In den Parks erwachen Bäume,
wandeln ihre kahlen Äste.
Rosa-weiße Blütenträume
schmücken sie zum Frühlingsfeste.
Die Natur verkündet Leben,
Hoffnung, Freude, Heiterkeit.
Und wem Stimme ist gegeben,
lässt sie schallen weit und breit.

Auf der Ahr Entengeschnatter,
Krächzen, Zwitschern in den Zweigen.
Nur die Hummeln brummen matter.
Ende hat das Winterschweigen.
Ein Konzert der Dissonanzen?
Nein – so darf man es nicht sehn.
Denn die Lebenslust des Ganzen,
sie ist rein und wunderschön!



Der Magen.

von Dr. Klaus Hachmann ¹



(1) Corpus, (2) Magenkuppel, (3) vordere Magenwand (sie ist 2 bis 3 mm stark), (6) Speiseröhreneinmündung, (9) unterer Teil mit (10) Pylorus, der in den Zwölffingerdarm mündet, (13) Magenrinne, (14) Schleimhautfalten.

Aufbau beim Menschen und Tieren mit einhöhligem Magen

1. Von außen gesehen unterscheidet man am Magen die große Krümmung, *Curvatura major* (4) sowie die kleine Krümmung, *Curvatura minor* (5).

Makroskopisch wird er in folgende Bereiche untergliedert:

2. Der *Mageneingang* (6) mit dem Magenmund stellt den Übergang zwischen Speiseröhre und dem Magen dar.

3. Der *Magengrund* liegt unterhalb des Zwerchfells und ist bei der Nahrungsaufnahme mit verschluckter Luft gefüllt.
4. Der *Magencorpus* (1) macht den größten Anteil des Magens aus.
5. Der *Pylorus* (10) mit seinem Schließmuskel ist die Verbindung zum Zwölffingerdarm.
6. Die Form und Lage des Magens ist nicht konstant, sondern vielmehr abhängig von dessen Füllung und der Stellung des Menschen.
7. Die *Magenschleimhaut* (14) besitzt für die Sekretion von Hormonen und anderen Sekreten verschiedene Zellarten in Form von Drüsen.

¹ nach Wikipedia (<https://de.wikipedia.org/wiki/Magen>)



Der Magen ist ein Verdauungsorgan fast aller Tiere. Er ist ein Hohlorgan aus Muskelgewebe, das innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet ist. Als Organ ist er dem eigentlichen Verdauungstrakt vorgeschaltet und zuständig für die vorläufige Nahrungsspeicherung und langsame Abgabe in den Darm.

Im Gegensatz zum einhöhligen Magen des Menschen und der meisten Tierarten besitzt der Magen bei Wiederkäuern einen mehrhöhligen Magen.

Das Fassungsvermögen des menschlichen Magens ist individuell unterschiedlich und beträgt etwa 1,5 Liter. In diesem Hohlraum wird der Nahrungsbrei mit dem Magensaft vermischt, der im Wesentlichen aus dem Proteine spaltenden Enzym Pepsin sowie Salzsäure besteht. Der Magen bringt auch den Nahrungsbrei auf die gleiche Temperatur, außerdem speichert er ihn.

Im Ruhezustand sondern die Drüsen etwa 10 ml Magensaft pro Stunde ab. Bei Nahrungsaufnahme kann die Bildung von Magensaft auf bis zu 1000 ml pro Stunde erhöht werden. Dessen Bildung wird durch Hormone gesteuert.

Durch Muskelkontraktion (Peristaltik) wird der Nahrungsbrei weiter zum Pylorus transportiert. Dieser bildet einen Verschluss zwischen Magen und Zwölffingerdarm, der regelmäßig geöffnet wird, um den Nahrungsbrei gleichmäßig in den Zwölffingerdarm weiterzuleiten. (Der Zwölffingerdarm, lateinisch *Duodenum*, ist der erste kurze Abschnitt des Dünndarms. Er ist beim Menschen ca. 30 cm lang, was etwa zwölf Fingerbreiten entspricht – daher sein Name.)

Die eigentliche Verdauung findet bei den meisten Tieren und beim Menschen im Darm oder spezieller im Dünndarm statt. Im Magen hingegen werden vor allem die Proteine vorverdaut. Die notwendigen Enzyme zur Proteinverdauung haben durch den niedrigen pH-Wert höchste Aktivität. Fette passieren den Magen größtenteils ungehindert. Kohlenhydrate ebenso. Der saure Magensaft verhindert das Überleben der meisten Bakterien und schützt so vor vielen Infektionen.

Der Magensaft hat zwar auch einen sehr niedrigen pH-Wert von 0,8 bis 1,5. Dieser niedrige pH-Wert gilt allerdings nur bei leerem Magen. Bei Nahrungs-

zufuhr steigt der Wert und kann abhängig von der Pufferkapazität des Speisebreis auf 4,5 bis 6,5 ansteigen.

Der Magen ermöglicht es, dass Lebewesen mit wenigen größeren Mahlzeiten pro Tag auskommen. Der Pylorus sorgt dafür, dass alle Stoffe genügend lange im Magen verbleiben und ausreichend mit den Verdauungssäften versetzt werden. Der Speisebrei wird dann langsam und gleichmäßig dem Darm zugeführt.

Magenentleerung

Geschluckte Speisen werden vorübergehend gespeichert und dabei zerkleinert. Diese Homogenisierung geschieht während einer Verweildauer von ein bis sechs Stunden. Durch die Dehnung des Magens im oberen Korpusbereich werden peristaltische Wellen ausgelöst.

Der Entleerungsvorgang des Magens hängt von zahlreichen Faktoren ab. Er erfolgt reflektorisch und portionsweise durch Erschlaffung des Magenpylors (*Pylorus*). Er wird, neben dem vegetativen Nervensystem, zudem durch gastrointestinale Hormone und Peptide gesteuert (deren genaue Funktion noch nicht geklärt ist) sowie durch die jeweilige Nahrungszusammensetzung, deren Menge, Temperatur, etc.. Ein weiterer Mechanismus zur Steuerung der Entleerungsrate sind Chemosensoren im Dünndarm.

Die Entleerung fester Bestandteile ist in erster Linie vom Magenpyloruswiderstand und der Partikelgröße abhängig. Partikel verlassen den Magen ab einer Zerkleinerung auf zwei Millimeter. Große oder unverdauliche Nahrungsmittel verlassen den Magen in der Verdauungsruhe (interdigestive Motoraktivität).

Flüssigkeiten hingegen verlassen den Magen relativ schnell. Die Verweilzeit von Wasser auf nüchternen Magen beträgt beispielsweise 10 bis 20 Minuten.

Die Flüssigkeitsentleerung ist, durch den niedrigen Magenpylorusdruck, vor allem vom Druckgradienten zwischen Magen und Zwölffingerdarm abhängig.

Übrigens: Das bekannte „Magenknurren“ ist ein zyklisches, motorisches Aktivitätsmuster des Dünndarms und des Magens, wenn letzterer leer ist.

In eigener Sache

Schreiben Sie (uns).

RINNI



Liebe Leserin, lieber Leser,

d a s Thema unserer nächsten Ausgabe: „Das Automobil – eine deutsche Liebe“.

Wer von Ihnen erinnert sich noch an den ersten eigenen Wagen? Erzählen Sie uns davon, wie es sich anfühlte, das Steuer selbst in Händen zu halten? Sind Sie eher von der Technik begeistert? Oder ist das Auto für Sie Mittel zum Zweck? Eher Gefühls- oder eher Verstandessache?

Wir freuen uns auf Ihre Geschichten über Urlaubsfahrten ohne Klimaanlage, über Pleiten, Blech und Pannen am Straßenrand. Über Ihre eine große Liebe zum Auto oder darüber, wie Sie durch Ihr Auto Ihre eine große Liebe fanden. Lassen Sie machen oder haben Sie selbst geschraubt?

Erzählen Sie uns vom Aufbruch und vom Ankommen. Und davon, welche Rolle das Auto in Ihrem Leben spielt. Wir sind überzeugt: Zum Thema Auto fällt jedem etwas ein, auch dann, wenn er am liebsten zu Fuß oder mit dem Rad, dem Bus oder der Bahn zugange ist.

Und überhaupt und abgesehen vom jeweils ausgerufenen Thema: Sie haben Interessantes und Lesenswertes erlebt? Dann trauen Sie sich bitte und greifen Sie zum „Stift“. Senden Sie Ihren per Computer, Schreibmaschine oder von Hand verfassten Beitrag einfach an info@bergischeresidenz.de.

Die eingereichten Texte werden in der Redaktion professionell redigiert und erscheinen in einer der nächsten Ausgaben unseres Journals.

Einsendeschluss ist der 5. Juni 2026.

Wir freuen uns auf Ihre Gedanken und Geschichten!

Ihre
BRR-Redaktion

Nur für Residenzlerinnen
& Residenzler: Die nächste
Redaktionssitzung ist am
19. Mai 2026

Impressum:

Herausgeber:
Bergische Residenz Refrath GmbH
Dolmanstraße 7

51427 Bergisch Gladbach
Chefredaktion:
Susanne Rönnau (verantwortlich)
roennau@bergischeresidenz.de

Artdirection/Layout:
Sebastian Niederhagen
mail@sebastian-niederhagen.de

Redaktion/Text: Heike Pohl
post@heikepohl.de

Redaktionsadresse:
Bergische Residenz Refrath
Dolmanstraße 7
51427 Bergisch Gladbach

Telefon: 02204 / 929 0
Telefax: 02204 / 929 909
info@bergischeresidenz.de
www.bergischeresidenz.de

Gerichtsstand und Erfüllungsort:
Amtsgericht Bergisch Gladbach
HRB 86935
Steuernummer: 204/5711/1882
Sitz der Gesellschaft: Bergisch Gladbach

Ansprechpartnerin Anzeigen:
Petra Lüttmann
Telefon: 02204 / 929 0
Telefax: 02204 / 929 909

© Credits: Collage S. 1, 2/3, 32: Sebastian Niederhagen; Portrait S. 3, Abb. S. 19, 23, 24, 26: Privat; S. 1, 32: Pieter Bruegel d. Ä., Das Schlaraffenland, 1567, Bayerische Staatsgemäldesammlungen – Alte Pinakothek, URL: <https://www.sammlung.pinakothek.de/en/artwork/01G1P9YLkE>; S. S unten, S. 3 rechts: iStock; S. 9: Pexels (Gilmerdiaz); S. 18: Pexels (Quang Nguyen Vinh); S. 5, 16: Heike Pohl; S. 10: VSchagow (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2023071801_Halbiertes_Huehnerei_in_Eibeher_Salzsteuer_Bistroloeffel_2023.jpg), <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode> (Ausschnitt); S. 27, 28: Wikipedia; S. 11: Kurt Schwarz (<https://berlin.museum-digital.de/object/103526>); S. 13: F. Lamiot (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Moules_Miesmuscheln_mussel3.jpg), „Moules Miesmuscheln mussel3“, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode> (Ausschnitt); S. 17: <https://commons.wikimedia.org/wiki/index.php?curid=46005575>; S. 30: <https://www.publicdomainpictures.net/de/view-image.php?image=492590&picture=vw-kafer-oldtimer-png>; Illustration S. 21: Sebastian Niederhagen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge auszuwählen, sie zu kürzen und redaktionell zu bearbeiten.

Die nächste Ausgabe erscheint 07/2026

Anzeige

Durchblick!

Bei allen Versicherungs- und Finanzfragen



Geschäftsstelle
Sven Höppner

Selmastr. 16
45127 Essen
Tel 0201 17893767
sven.hoepfner@ergo.de

ERGO

Anzeige

GL KOMPAKT

Mit
GL KOMPAKT
immer mitten im
Geschehen

Mitreden.
Mitmischen.
DABEI SEIN.

Nächste Ausgabe: 16. Mai 2026

www.glkompakt.de



**BERGISCHE RESIDENZ
REFRATH
SENIORENRESIDENZ**

Dolmanstraße 7 * 51427 Bergisch Gladbach
Tel. 02204/929 0 * info@bergischeresidenz.de



BERGISCHE RESIDENZ
REFRATH
SENIORENRESIDENZ

