

Nächstenliebe

Pater Tobias erhält Duisburger Integrationspreis 2015 Interview

Oppers über die Region, Glauben & Lebensweg Flüchtlingshilfe in Neumühl

Ein Asyl ist kein Gefängnis

Letzter Wille. Neue Chancen. Ihre Erbschaft / Ihr Testament

Sie haben Ihr ganzes Leben hart gearbeitet und sich etwas Wohlstand geschaffen. Sie genießen Ihren Ruhestand und vielleicht ist es Ihnen sogar vergönnt, etwas von Ihrem Vermögen an Ihre Liebsten zu vererben. Viele Studien belegen, dass die Armut in Deutschland ansteigt, auch mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz-IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer mehr an den Rand unserer Gesellschaft. Wir fühlen uns mit diesen Menschen solidarisch und gründeten Anfang 2007 das Projekt LebensWert. Unser klares Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen, der sich an uns wendet, Halt in seiner persönlichen Lage zu geben und ihn auf seinen Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Unsere Arbeit wird hauptsächlich durch Spenden finanziert. Durch eine Testamentsspende hat Ihr Engagement über Ihr eigenes Leben hinaus Bestand. In Ihrem Testament können Sie die Projekt LebensWert gGmbH zum Erben oder Miterben bestimmen. So kann Ihr letzter Wille vielen Menschen in akuter Not neue Hoffnung geben.





KiPa-Kinder Patenschaften



Wir bieten Kinderpatenschaften für arme und bedürftige Kinder aus notleidenden Familien. Mit einem breiten Spektrum an Hilfsangeboten fördern wir diese Kinder wie beispielsweise mit Mitgliedschaften in Sportvereinen oder Unterricht an einer Musikschule. Patenschaften können auch für Theaterbesuche oder andere Bildungsangebote übernommen werden.



Jugendarbeitslosigkeit verhindern



Das Projekt "Jugendarbeitslosigkeit verhindern" hat einen präventiven Charakter und setzt darauf, möglichst früh mit den Jugendlichen und Heranwachsenden zu arbeiten, um ein Umdenken bei der individuellen Lebensplanung zu bewirken und zu vermitteln, dass einen Job zu haben ein erstrebenswertes Ziel ist. Wir arbeiten eng mit Hauptund Gesamtschulen zusammen, damit die Jugendlichen ihren Platz in der Gesellschaft finden.





Obdachlosigkeit bedeutet oft Hoffnungslosigkeit. Wir schenken Wärme, Zuversicht und helfen mit einer ganzheitlichen Sozial- und Hartz-IV Beratung die optimale, individuelle Lösung für jedes Problem zu finden. Halt geben statt ausgrenzen und Hoffnung spenden, wo andere längst das Wort hoffnungslos benutzen. Für einen Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.



Sozial-Café Neumühl



Das Café ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der gesamten Bevölkerung im Duisburger Norden. Oftmals werden Menschen mit einem geringen Einkommen auch sozial ausgegrenzt. In dem Sozialcafé kann für kleines Geld eine Tasse Kaffee/Tee getrunken, zu Mittag gegessen, mit anderen gemeinschaftlich gefrühstückt oder an angebotenen Aktivitäten teilgenommen werden. Gleichzeitig ist immer ein Sozialarbeiter vor Ortwir wollen aktiv soziale Verantwortung für den Stadtteil übernehmen.

In dieser Ausgabe

- 4 Pater Tobias erhält Duisburger Integrationspreis 2015
- 6 Ein Asyl ist kein Gefängnis
- 7 KiPa-cash-4kids News
- 8 Wie wir uns Stress ersparen
- 9 Mit Vollgas voran
 Dank für ehrenamtliche Arbeit
- 10 HAUTsache Sonne
- 12 Impuls Benedicere
- 13 Schmidthorster Dom
- 14 Er ist die Güte in Person



- 17 Zweiter Neumühler Bürgerbrunch
- 18 Das von Gott gegebene Leben nicht verschlafen
- 20 Unverwechselbar Kevelaer
- 21 Pasta mit Pesto, Bohnen und Kartoffeln
- 23 Offene Gartenpforte

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O.Praem.

Holtener Str. 172, 47167 Duisburg

Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612

s.albayrak@projekt-lebenswert.de \cdot www.magazin-lebenswerte.de

Chefredakteur Tobias O.Praem.

Redaktionsleitung Songül Albayrak

Erscheinungsweise Druckversion 4 x jährlich · bundesweit

Seitenformat 210 x 297 mm

Konzept & Design • Schriftsatz & Textüberarbeitung dc agentur · Kai-Alexander Sommerfeld · René Adam

Tel. 06471 509 609 · info@dcagentur.de · www.dcagentur.de

Titelfoto: Projekt Lebenswert

Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in dieser Sommer-Ausgabe dürfen wir Ihnen wieder einige Informationen von unseren Projekten durch Texte und schöne Fotos geben.



Unser Sozial-Cafè "Offener Treff mit Herz" wird sehr gut angenommen und jetzt zur Sommerzeit haben wir eine schöne Terrasse mit Blick in unseren Stielmuspark. Besonders unsere Flüchtlinge, die im Landesasyl Barbara-Krankenhaus und von der Stadt Duisburg in der Turnhalle an der Usedomstraße hier in Neumühl untergebracht sind, genießen den Park und unser Café. Bei uns gibt es immer einen Kaffee und man kommt mit ihnen ins Gespräch. Weiterhin sammeln wir Kleidung für unsere Flüchtlinge, gerade kamen 19 junge Männer, die mit Booten geflüchtet waren, von Nordafrika zu uns nach Duisburg. Hier benötigen wir weiterhin dringend auch finanzielle Unterstützung.

Meine Spenden-Marathonläufe (bisher in diesem Jahr Oman, London und Duisburg) werden durch meine Mitarbeiterin und Leiterin von KiPa-cash-4-kids Barbara Hackert unterstützt, die in diesem Jahr für ein Mädchen den Marathon in Duisburg lief, der eine Reittherapie bei ADHS sehr gut tut. Leider gibt es aber keine Zuschüsse für dieses Heilpädagogische Reiten und die Eltern können sich es nicht mehr leisten. Für die Reitstunden werden 2.500 Euro für ein Jahr benötigt. Weiterhin haben sich vier Läufer aus meiner Gemeinde zu einem Staffellauf zusammengetan und somit das Projekt Lebens Wert mit ihren gesammelten Spenden unterstützt.

Mit unserer Lebens Werte News wollen wir Sie aber auch über gesundheitliche Themen informieren. Der Sommer steht an, Hitze wird kommen und was kann man tun, um nicht krank zu werden? Eine Mitarbeiterin von meinen Freund Professor Christian Raulin, Frau Osterheilt, hat einen Artikel über "HAUTsache Sonne" geschrieben und gibt viele Tipps dazu.

Unser TV-Ehepaar Meuth gibt uns wieder leckere Kochrezepte zum Nachkochen.

Unsere Gesellschaft wird immer mehr geprägt von Stress. Die Sommerferien stehen an, vielleicht machen Sie ein paar Tage Urlaub. Genießen Sie die Natur bei Wanderungen in den Bergen oder lassen die Seele, wie ich es tun werde, einfach am Strand baumeln und kommen Sie alle gesund zurück.

Das wünscht Ihnen und mein gesamtes TEAM vom Projekt LebensWert,

Ihr

P. Tollas

3



Pater Tobias erhält Duisburger Integrationspreis 2015

Ehrung für einen Hochleistungssportler der Nächstenliebe

ede Kleinigkeit zählt", sagte der Novitas BKK-Vorstandsvorsitzende Ernst Butz in seiner Laudatio, "man braucht nicht gleich Bäume auszureißen. Aber heute, bei der sechsten Verleihung des Duisburger Integrationspreises, bleibt mir nichts anderes übrig, als über einen Mann zu sprechen, der tatsächlich Bäume ausreißt."

Pater Tobias Breer O.Praem., Pastor der Gemeinde Herz-Jesu in Duisburg-Neumühl, erhielt am 05.Mai für seine Flüchtlingshilfe den mit 2.500 Euro dotierten Duisburger Integrationspreis der Novitas BKK.

Neben unter anderem Marathon-Sponsorenläufen, Kinderpatenschaften und Verhinderung von Jugendarbeitslosigkeit, setzt sich Pater Tobias mit Unterstützung seines Teams vom Projekt "LebensWert" auch konsequent für Flüchtlinge ein. So konnte er gemeinsam mit anderen Geistlichen durch diverse Aktionen und Gespräche, Ängste und Vorurteile gegenüber Flüchtlingen abbauen.

"Vielleicht noch wichtiger", so Ernst Butz, "ist aber die konkrete Hilfe für die Flüchtlinge, die mit praktisch nichts in Duisburg eintreffen. Vor allem erhalten sie Kleider in der Lebens Wert-Kleiderkammer, und auch Spielzeug für die Kinder gibt es."

Der Pater handelt schnell & unkompliziert

Duisburgs Oberbürgermeister Sören Link, der zugleich Schirmherr des Preises ist, zeigt sich dankbar für die große Hilfsbereitschaft der Duisburger: "Wir haben nicht nur viele Probleme – wie andere Städte übrigens auch – wir haben auch viele, viele Menschen, die diese Probleme anpacken. Diese Eigenschaft weiß ich besonders zu schätzen – als Oberbürgermeister und als Mensch Sören Link."

"Es ist an der Zeit, solches Engagement, wie das von Pater Tobias, hervorzuheben", betonte Albert Dölken (Prämonstratenser Abtei Duisburg-Hamborn), "denn es ist in der heutigen Gesellschaft leider nicht mehr selbstverständlich, dass schnell und unkompliziert gehandelt wird."

Der Preisträger selbst widmete den Integrationspreis allen Menschen, die sich in und für Duisburg einsetzen: "Ohne sie würde all das nicht funktionieren", erklärte Pater Tobias in seiner Rede, "die Schere zwischen Arm und Reich wird immer größer, die Schlangen bei den Tafeln und Kleider-

kammern immer länger. Und die Menschen, die dort anstehen, sind nicht nur Flüchtlinge."

Ohne die Hilfe von Freunden, Förderern und Spendern wäre das Projekt "LebensWert" nicht zu stemmen. "Wir bekommen keine Mittel vom Land", betonte Pater Tobias, "wir brauchen deshalb weiterhin Ihre finanzielle Unterstützung. Also: spenden, spenden." Mit einem Augenzwinkern fügte er hinzu: "Dann muss ich etwas weniger laufen."

Preis für ein besseres Zusammenleben

Der seit 2010 jährlich vergebene Preis wird von der Krankenkasse Novitas BKK gestiftet und ehrt Gruppen, Personen und Institutionen, die in beispielhafter Weise zu einem besseren Zusammenleben in Duisburg beitragen.

Bisher wurden der Deutsch-Afrikanische Ärzteverein in der Bundesrepublik Deutschland, die inzwischen verstorbene Gülseren Gümüs (Gründerin des Güldeste Wohltätigkeitsvereins), der Kunstpause e.V., der SV Rhenania Hamborn und der Verein Tausche Bildung für Wohnen e.V. ausgezeichnet.

von links nach rechts: Michael Rubenstein (Jüdisch) Zehra Yilmaz (Muslimin) und Pater Tobias O. Praem.



Ein Asyl ist kein Gefängnis

ürfen die Flüchtlinge da eigentlich raus?" Unzählige Male bin ich das in den letzten Monaten gefragt worden. Von Schülern, die ihr Praktikum bei uns gemacht haben, von Menschen am Telefon oder von Mitbürgern, die uns Sachspenden gebracht haben. Quer durch alle Altersklassen erwecken der Zaun, die massiven Tore und der Sicherheitsdienst am Landesasyl den Eindruck, dass die Flüchtlinge im Inneren eine Gefahr darstellen. Anfangs hat mich die Frage erschrocken. Meine Antwort sorgt dann gleichermaßen für Erstaunen: "Nein, der Zaun ist nicht da, weil die Flüchtlinge gefährlich sind, sondern um sie zu schützen! Von Innen kann man jederzeit hinaus."

Durch den Kontakt erhält man einen Einblick

Diese Gespräche empfinde ich als sehr wichtig. Lieber Fragen stellen als sich eine vorschnelle Meinung zu bilden, denn so haben wir gleichzeitig die Möglichkeit, zu erzählen, was wir vor Ort erleben. Mit der Kleiderkammer-Annahme sind wir inzwischen ins Asyl umgezogen und helfen dort, Spenden zu sortieren und einzuräumen. Unsere Arbeiten geschehen zwar dort nur am Rande, aber wir erhalten doch einen kleinen Einblick, da auch immer wieder Bewohner mithelfen. Entweder wurden sie durch die Heimleitung gefragt, oder sie packen einfach so mit an, wenn sie sehen, dass es etwas zu Tragen gibt. Natürlich bestehen Sprachbarrieren, aber ein zaghaftes "Hallo" oder "Guten Tag" sowie ein Lächeln verbinden, sodass man auch wortlos miteinander Kartons schleppen kann. Oft kann

Lächeln verbinden, sodass man auch wortlos miteinander Kartons schleppen kann. Oft kann man sich in Englisch miteinander verständigen, sodass man dann erfährt, dass junge Afrikaner nach vier Wochen Flucht in Neumühl angekommen sind, am nächsten Tag einen Transfer haben und sich einen Computeranschluss wünschen.

Ansonsten herrscht im Landesasyl immer geschäftige Betriebsamkeit. An einem Tag kommt ein Bus mit 50 Flüchtlingen, an einem anderen werden wiederum 70 abgeholt. Die Mitarbeiter des DRK haben alle Hände voll zu tun. Es sind auch schwangere Frauen dabei und die ersten Geburten gab es ebenfalls. Pater Tobias hat für diesen und auch andere Fälle seine Unterstützung als Seelsorger angeboten. Die alte Krankenhauskapelle ist noch nicht entweiht. Einer Taufe oder einem Gottesdienst steht also nichts im Wege. Man sieht die Bewohner natürlich auch durch Neumühl schlendern, denn ein Asyl ist kein Gefängnis und sie dürfen raus, um beispielsweise zu einkaufen oder spazieren zu gehen. Dass es dabei unter Umständen auch mal zu angespannten Situationen kommt, ist sicherlich möglich. Aber die gibt es auch zwischen allen anderen Menschen, unabhängig davon, ob sie nun für sieben bis zehn Tage in einem Haus mit hohem Zaun oder über 30 Jahre in einem Häuschen mit Jägerzaun leben.

Barbara Hackert

► Pater läuft Bestzeit in London

Seit dem 5.10.2008 lief Pater Tobias endlich wieder eine BESTZEIT. Bei dem Virgin London-Marathon absolvierte er seinen 42. Marathon in 8 Jahren. Unerwartet lief er eine BESTZEIT von 3:35:13 Std. und hat damit den 7187. Platz von ca. 43.751 Teilnehmern erreicht. "Es war trocken und bestes Laufwetter, nur ein bisschen kalt. Wir waren ja schon 2 1/2 Stunden vor dem Start da. Die Busse, die uns gebracht haben, konnten nicht später fahren, da dann alle Straßen gesperrt waren. Alle Zelte waren überfüllt und es war kalt mit leichtem Regen", so Pater Tobias.





KiPa-cash-4-kids News

Wie sieht eigentlich Alltag im KiPa-cash-4-kids-Büro aus? Er ist sehr vielfältig die Zeit vergeht wie im Flug. Ausgangspunkt ist zunächst die langfristige Planung, die über ein Jahr hinausgeht. Ideen werden gesucht und eine Grobplanung beginnt. Dem folgen mittelfristige Überlegungen, die Prüfung und Umsetzungen der Ideen, bei Veranstaltungsplänen dann in Abstimmung mit Jacqueline Priester als Veranstaltungskauffrau. Tagesgeschäft war bisher die Öffentlichkeitsarbeit, Marathonläufe, Kinder-Aktionen, Kleiderkammer, sowie die tatkräftige Realisierung der vielen Veranstaltungen. Im Mittelpunkt steht dabei der Ausbau unseres Freundes- und Förderkreises, denn ohne finanzielle Unterstützung können wir keine Hilfestellungen für bedürftige Kinder leisten.

Überraschend kamen zwei Besuche bei Heimspielen des MSV-Duisburg, zu denen wir als gemeinnützige Organisation vom MSV eingeladen wurden. Beide Spiele wurden gewonnen und wir freuen uns, dass unser Heimatverein den Aufstieg in die 2. Bundesliga geschafft hat und gratulieren ganz herzlich! Die Annahme für die Kleiderkammer wurde bis Ende April im Gemeindeheim durchgeführt. Was bedeutet, dass für die großen Veranstaltungen der Gemeinde der Saal komplett geräumt werden musste. Viele fleißige Hände packten immer wieder mit an. An dieser Stelle ein dickes Dankeschön!

In den Osterferien hatten wir für vier Tage 11 Kinder zu einer Ferien-Aktion eingeladen. Vom stürmischen Wetter haben wir uns nicht beeindrucken lassen sondern gebastelt, gebacken, gespielt und zusammen gegessen.

Für Pater Tobias Marathonlauf in London hatte sich sein Team zur Motivation eine besondere Facebook-Aktion einfallen lassen. Es gab einen Countdown mit gemalten Bildern, die Kinder der Grundschulklassen für Pater Tobias angefertigt hatten. 5 Tage lang wurde jeden Tag eine neue Zeichnung gepostet, die zeigt, wie viele Kinder, Freunde und Förderer Pater Tobias anfeuern, wenn er seine Laufschuhe schnürt und für die bedürftigen Kinder an den Start geht. "Pater gib Gas!" oder "Du schaffst das" ist dann zu hören oder auf Plakaten zu lesen. Es scheint tatsächlich funktioniert zu haben, denn in den letzten sieben Jahren hatte Pater Tobias oft den Wunsch, eine neue Bestzeit zu schaffen. Am 26. April ist ihm dies tatsächlich gelungen. Herzlichen Glückwunsch zur Super-Zeit von 3:35:13 Std! Für den nächsten Start beim Heim-Marathon am 07. Juni in Duisburg wünscht das Team viel Erfolg und gutes Gelingen!



Wie wir uns Stress ersparen

tress – eine Modeerscheinung in unserer schnelllebigen Welt? Man könnte es fast meinen. Erst seit den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts ist Stress jedenfalls ein Thema in der öffentlichen Diskussion. Und das, obwohl die Arbeitsbedingungen und –zeiten zuvor wesentlich belastender waren: So betrug die wöchentliche Arbeitszeit im Jahr 1950 noch 48 Stunden – und die 5-Tage-Woche wurde erst 1956 eingeführt. Zudem wurden in der knappen Freizeit damals Aktivitäten wie beispielsweise das Vereinsleben noch wesentlich intensiver gepflegt als in der heutigen Kommunikationsgesellschaft. Gründe für Stress gab es offensichtlich genug – aber das war eben kein Thema.

Fest steht jedenfalls: Die Ursachen chronischer Anspannung liegen oft im Privatleben – in Form von Familien-, Beziehungs- und Freizeitstress. Dass sie oft Auswirkungen auf den Arbeits- oder Schulalltag haben, steht ebenfalls außer Frage. "Noch vor 80 bis 100 Jahren hatten Menschen echten Stress durch harte Arbeit, Armut, Krankheiten und Krieg", urteilt Professor Florian Holsboer, langjähriger Direktor des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München. "Die heutige Überbetonung des Gestresstseins ist ein Phänomen unserer modernen Gesellschaft, in der es kaum noch existenzielle Bedrohungen gibt." Das Klagen ist beinahe allgegenwärtig, stellt der Neurobiologe Gerald Hüther fest: "Weil das heute fast jeder tut, befindet man sich in guter Gesellschaft." Jammern sei nicht zuletzt ein Schutz vor weiteren Belastungen. Außerdem ist Stress zu allem Überfluss auch noch anstrengend, berichtet das angesehene Fachmagazin "Psychoneuroendocrinolgy". Der Stress-Funke springe

selbst auf Zuschauer von TV-Quizsendungen über, wenn Kandidaten besonders knifflige Aufgaben lösen müssen. Ist alles Gerede von Überlastungen also nicht ernst zu nehmen oder gar Quatsch, um ein Wort von Altbundeskanzler Helmut Schmidt zu benutzen? Sind alle Kampagnen von Gewerkschaften und aus der Politik für "gute Arbeit" und ein "gutes Leben" nur ein Tribut an den Zeitgeist? Dieser Schluss wäre zu einfach. Denn tatsächlich ist die Arbeit heute oftmals wesentlich verdichteter als früher, ihre Taktzahl wesentlich höher und ihre Komplexität oft gestiegen. Laborexperimente des britischen Ökonomen Andrew Oswald und seiner Co-Autoren zeigen immerhin, dass zufriedene Menschen mit solchen Bedingungen wesentlich besser umgehen können als unglückliche.

Stress - eine Frage der Persönlichkeit?

Wie der Einzelne mit Belastungen umgeht, ist wesentlich auch eine Frage der Persönlichkeit. Manche Zeitgenossen laufen angesichts von Höchstanforderungen zu körperlicher und/oder geistiger Topform auf, andere knicken ein. "Wie wir auf Belastungen reagieren, hängt stark von unserer genetischen Veranlagung und von Kindheitserfahrungen ab", berichtet Florian Holsboer.

Erheblichen Einfluss hat nicht zuletzt die soziale Situation: Armut, verbunden mit Existenzängsten, gilt als ganz gravierender Auslöser von Stress. Zu den Hauptrisikogruppen gehören nicht zuletzt alleinerziehende Mütter. Und hier sollten alle, die sich heute für den Kampf gegen vermeintlichen oder tatsächlichen – Stress einsetzen, wirklich hellhörig werden: Ernsthaften Stress- und Angsterfahrungen nahezu ungeschützt ausgesetzt sind nämlich Kinder, die in Armut und Perspektivlosigkeit aufwachsen. Sogar ihre Gehirnentwicklung verschlechtert sich messbar. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftler der Washington University School of Medicine in St. Louis. Für eine Studie hatten sie magnetresonanztomographische Aufnahmen des Gehirns von 145 Sechsbis Zwölfjährigen angefertigt. Kinder aus armen Familien wiesen unter anderem weniger graue und weiße Hirnsubstanz auf; zudem waren Hippocampus und Amygdala kleiner.

Für die Forscher stehen die besten Mittel zum Kampf gegen Stress damit fest: Es sind der Kampf gegen die soziale Armut und Maßnahmen, um eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Bindung früh zu fördern. Wenn es gelingt, Kindern echte Negativerfahrungen zu ersparen, dann bleibt jedem Einzelnen und sogar unserer gesamten Gesellschaft so manch späterer Stress erspart.



Mit Vollgas voran

er mit Leidenschaft kocht, kann nachempfinden was es bedeutet von einem 4-Platten-Herd nur noch 2 Platten zur Verfügung zu haben. Und jetzt stellen Sie sich vor, täglich Mittagessen für 30-40 Personen zaubern zu müssen. Diese Herausforderung hat unser Koch, Matthias Rothbart jeden Tag ein Jahr lang gestemmt. Warum? Für die Benutzung des 4-Flammen-Gasherdes benötigten wir eine Abluftanlage, um Geruchsbelästigung für die Nachbarn auszuschließen. Diese kostete 30.000,- Euro. Dank vieler Spender, haben wir diese Hürde geschafft! "Jetzt kann ich alles an Gerichten zaubern, was ich will und das noch viel schneller und somit auch frischer als vorher" freut sich Matthias Rothbart. Nun ist sogar noch viel mehr möglich! Nach einer Woche Probekochen hat uns der Kindergarten der Lebenshilfe-Meiderich beauftragt, für 69 Kinder täglich das Mittagessen zu liefern. Zusätzlich zum normalen Alltagsgeschäft, zu dem auch "Essen auf Rädern" gehört, können auch Buffets und Partyservice - von bodenständig bis regional von einfach bis speziell - angeboten werden. Jede Einnahme ist für uns sehr wichtig, um die fairen und sozialen Preise für alle aufrechterhalten zu können. Sollten Sie an unseren Angeboten interessiert sein, sei es für Ihre private Feier zu Hause oder in unseren Räumen, für ein Firmenessen oder den Lieferservice in Ihren Betrieb kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne und individuell. •••

Christel Harloff



Dank für ehrenamtliche Arbeit

as Projekt LebensWert erhält als gemeinnützige Gesellschaft keine staatlichen Zuschüsse und finanziert sich daher selber. Bei den vielen Aufgaben und Arbeiten, die erledigt werden wollen, ist die Unterstützung durch ehrenamtliche Mitarbeiter eine sehr wichtige Säule.

In den drei Unterprojekten "Rat und Tat für Bedürftige", KiPa-cash-4-kids und dem Café "Offener Treff" helfen insgesamt 39 Ehrenamtliche in verschiedensten Bereichen. Sei es beim Erstellen von Infomaterialien sowie der anschließenden Verteilung, bei der Durchführung von Veranstaltungen, in der Kleiderkammer für die Flüchtlingshilfe, sowie im Café im Service und in der Küche. Jeder einzelne dieser Mitarbeiter bringt sich, meist regelmäßig und mit viel Engagement in das Team ein. Sie machen die Aufgaben zu ihren Herzensangelegenheiten und sind inzwischen schon zu guten Kollegen für die hauptberuflichen Mitarbeiter geworden.

Geschäftsführer Pater Tobias bedankte sich nun mit einer Einladung zu einer ausgiebigen Klosterführung und anschließendem Kuchenessen bei den fleißigen Freunden und Förderern, denn ohne sie wären viele Ideen wesentlich schwieriger zu realisieren. Den hauptberuflichen Mitarbeitern bleibt auf diese Weise Zeit, sich um die Sozialarbeit, die Unterstützung der kleinen und großen Bedürftigen zu kümmern. Die Kleiderkammer würde ohne Ehrenamtliche überhaupt nicht funktionieren und auch für das Café sind sie Gold wert.

Wer sich für die ehrenamtliche Mitarbeit im Projekt LebensWert interessiert, kann sich gerne im Hauptbüro unter 0203 / 544 72 600 informieren. Auch die Möglichkeit, in die verschiedenen Bereiche "Hinein zu schnuppern" besteht natürlich.





HAUTsache Sonne

Wo wir uns der Sonne freuen, sind wir jede Sorge los...? (Johann Wolfgang von Goethe)

s mag paradox erscheinen, ohne Sonne können wir nicht leben, ohne Schutz vor ihr allerdings auch nicht. Das Sonnenlicht hat zahlreiche positive Effekte, nicht nur auf die Haut selbst, sondern auch auf andere Organsysteme und die Psyche. Es fördert die Vitalität und seelische Ausgeglichenheit, es regt die Bildung von Vitamin D an, das den Knochenbau und das Immunsystem stärkt, und hat zudem eine günstige Wirkung auf zahlreiche Hauterkrankungen wie beispielsweise Schuppenflechte und Neurodermitis. Wir brauchen Sonne, doch zu viel ist genauso schädlich wie zu wenig. Zu viel Sonne führt zu einer vorzeitigen Hautalterung und im schlimmsten Fall zu Hautkrebs. 15 Minuten Sonne pro Tag auf Gesicht, Handrücken und Unterarmen reichen aus, um gesund zu bleiben. Wer sich länger der Sonne aussetzt, sollte auf geeigneten Schutz achten.

Von der Bräune bis zum Hautkrebs

Durch UV-Bestrahlung steigt die Zellteilungsrate und die Produktion von Melanin (braunes Hautpigment) wird angeregt. Der Eigenschutz der Haut erhöht sich mit der Dicke der Hornschicht und mit zunehmender Hautbräune. Bei übermäßiger Lichteinwirkung kann es zu einer Überforderung der natürlichen Schutzmechanismen kommen, es entstehen – zunächst unbemerkt – akute und chronische Lichtschäden. Dabei spielen sowohl die UVAals auch die UVB-Strahlen eine Rolle. Die langwelligeren UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein, greifen das elastische Bindegewebe an und führen so zu einer vorzeitigen Hautalterung. Die kurzwelligeren UVB-Strahlen verursachen die Bräunung, aber auch den Sonnenbrand und gelten als hauptsächlicher Verursache von Hautkrebs.

Hautkrebsvorstufen (aktinische Keratosen):

Beginnende Sonnenschäden auf der Haut, medizinisch auch "aktinische Keratosen" genannt, sind durch Licht ausgelöste sogenannte Präkanzerosen, also Hautkrebsvorstufen. Sie treten meist an den "Sonnenterassen" wie Stirn, Nase, Wangen, Ohren, Dekolleté und Handrücken auf. Zu Beginn bilden sich leicht begrenzte Rötungen mit leichter Schuppung, später entstehen daraus Verhornungen, die sich als "raue Stellen" auf der Haut ertasten lassen. Betroffen sind vor allem hellhäutige Personen mit den Hauttypen I und II und ältere Patienten.

Der Basalzellkrebs (Basaliom):

Beim Basaliom handelt es sich um einen langsam wachsenden Tumor. Er tritt hauptsächlich an stark UV-exponierten Haupartien wie Gesicht und Ohren auf. Das Risiko daran zu erkranken steigt mit zunehmender Sonnenbestrahlung während des ganzen Lebens. Die Sterblichkeit ist niedrig, jedoch stellt die Therapie häufig ein großes kosmetisches Problem dar, da der Tumor lokal Gewebe zerstört.

Der Stachelzellkrebs (Spinaliom):

Dies ist ein invasiv (in umliegende Gewebe hineinwuchernder) lokal zerstörend wachsender Tumor, der in sehr seltenen Fällen auch Metastasen bilden und zum Tode führen kann. Man beobachtet ihn häufiger bei Patienten die bereits aktinische Keratosen aufweisen.

Der schwarze Hautkrebs (Malignes Melanom):

Der schwarze Hautkrebs ist für fast alle Hautkrebstodesfälle verantwortlich. Freizeitgewohnheiten, wie unbedachtes Sonnenbaden insbesondere im Kindesalter führen dazu, dass er immer häufiger auftritt. Bei mehr als 230.000 Deutschen wird jedes Jahr die Diagnose Hautkrebs gestellt, bei rund 20.000 handelt es sich um den schwarzen Hautkrebs, fast 3000 Deutsche sterben pro Jahr daran (nach Angaben des Robert Koch Instituts). Früh erkannt ist der schwarze Hautkrebs heilbar. Verdächtig sind Flecken, die dunkler oder unregelmäßig gefärbt sind, die Farbe ändern, plötzlich wachsen, jucken, brennen oder bluten. Sollten Sie bei sich etwas Auffälliges entdecken, zeigen Sie es am besten direkt einem Hautarzt.

Die Dosis macht das Gift

Zu viel UV-Strahlung, egal ob natürlich oder künstlich, schadet der Haut. Um das Risiko an Hautkrebs zu erkranken zu vermindern und einer vorzeitigen Hautalterung entgegen zu wirken, ist ein adäquater Sonnenschutz insbesondere für Kinder unerlässlich. Einige Empfehlungen, um von den positiven Auswirkungen des Sonnenlichts möglichst viel zu profitieren und sich gleichzeitig vor dessen potentiellen Schäden effektiv zu schützen:

- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und Mittagssonne zwischen 11 Uhr und 15 Uhr
- Achten Sie auf ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (LSF), mindestens LSF 20, je nach Hauttyp, Aufenthaltsort, Jahreszeit und geplanter Dauer in der Sonne besser 50+
- Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen mindestens 30 Minuten vor Sonnenexposition mit ausreichend hohem Sonnenschutzmittel ein und wiederholen Sie das Eincremen
- Verwenden Sie beim Baden nur wasserfeste Sonnencreme und cremen Sie sich nach dem Baden nochmal ein
- Tragen Sie in der Sonne eine Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille und sonnendichte Kleidung

Unter Berücksichtigung der oben genannten Empfehlungen, dürfen wir uns - ganz im Sinne des berühmten Herrn von Goethe - sorgenfrei der Sonne freuen!

Annette Oesterhelt



aktinische Keratosen







Spinaliom Malignes Melanom



Reisesegen – Wettersegen – Segen über die Früchte der Erde – Haussegen... Ich liebe sie, diese irischen Segenswünsche, die so ganz erfüllt sind von Weite und einer schlichten, kernigen Frömmigkeit, von einem letztendlichen Vertrauen und dem Wissen um die Frohe Botschaft. Unser biblischer Glaube ist geprägt von der Gewissheit: Die Schöpfung und alles Leben in ihr sind von Gott gewollt und geliebt, von ihm gesegnet – benedeit. Auch wir sollen füreinander zum Segen werden, uns Gutes zusprechen, einander wohlwollend anschauen und liebevoll im Blick haben, das Ganze sehen, die Schöpfung, die Alltäglichkeiten und das Besondere, uns dem Leben und dem Tod stellen, der Freude und dem Leid.

"Gott möge bei dir auf deinem Kissen ruhen, dich schützend in seiner hohlen Hand halten.

Deine Wege mögen dich aufwärts führen, freundliches Wetter begleite deinen Schritt.

Wind stärke deinen Rücken – und mögest du längst im Himmel sein, wenn der Teufel merkt, dass du fort bist."

Gott umsorgt uns in seiner unumstößlichen Treue und segnet uns mit Leben. Das gilt auch dann, wenn wir den An-

schein haben, gerade geht alles "den Bach herunter", gerade läuft alles schief und vom Segen Gottes und dem Wohlwollen der Menschen keine Spur ist. Der Segen, der in schmerzlichen Erfahrungen liegt, ist oftmals erst im Nachhinein erkennbar. Viele irische Segensworte sprechen von dieser Wirklichkeit:

"Mögest du warme Worte an einem kalten Abend haben, Vollmond in einer dunklen Nacht und eine sanfte Straße auf dem Weg nach Hause!"

Aber macht nicht gerade das unser Leben aus – das durchwachsene Auf und Ab des profanen Alltags – dass es diesen Segen gibt, der unser Leben lebenswert und lebendig macht? "Möge Gott auf dem Weg, den du gehst, vor dir hereilen, das ist mein Wunsch für deine Lebensreise. Mögest du die hellen Fußstapfen des Glücks finden und ihnen auf dem ganzen Weg folgen."

Gottes Segen begleite Sie auf Ihrer Lebensreise.

Es grußt Sie herzlich Pater Tobias



Schmidthorster DOM

Außensanierung der Herz-Jesu Kirche kostet 350.000 Euro

Erbaut wurde die Herz-Jesu Kirche in Duisburg-Neumühl 1912 bis 1913 im Stil des Historismus. Die Kirchweihe fand am 06.07.2013. Die 100-Jahrfeier wurde im Juli 2013 feierlich begangen. Der Erbauer des Domes war die Pfarrei Herz-Jesu mit Hilfe der Direktion der Zeche Neumühl – Sach- und Finanzhilfe.

Die Kirche besteht aus dem Mittelschiff und 2 Seitenschiffen. Sie bietet Platz für ca. 520 Personen. Die Kirche hat 2 Türme und wird deshalb auch "Schmidthorster Dom" genannt. Sie ist ein sehr gut besuchtes Gotteshaus (ca. 700 Gottesdienstbesucher am Wochenende) und Wahrzeichen für den Stadtteil Neumühl. Sie wird genutzt als katholisches Gotteshaus und für Konzerte. Aufgenommen wurde der DOM in die Denkmalliste am 08. März 1985 (Baudenkmal ZA 11). Detaillierte Beschreibung der vorgesehenen denkmalpflegerischen Maßnahmen Reinigung und Sanierung der Fassade.

Die erforderlichen Arbeiten gestalten sich schwierig. Es handelt sich um einen Kieselputz – grau bis schwarz. Durch Schäden, Risse und Folgen von Kriegseinwirkungen, sind diverse Stellen ausgebessert und glatt verputzt. Hier sind aus Denkmalschutz bestimmt fachmännische Nacharbeiten erforderlich. Die Reliefs über den Hauptportalen sind durch Bewegungsverzug in den oberen Bögen gerissen und die Ziersäulen stehen teilweise frei. Hier sind Sanierungsarbeiten erforderlich. Alle Maßnahmen sind in vollerVerantwortung und mit Finanzierung durch die Gemeinde zu tragen. Das heißt, der Kirchbauverein Herz-Jesu e.V. muss nun für alle anstehenden Maßnahmen allein sorgen. Wir bitten um Spenden für dieses außergewöhnliche schöne Bauwerk in einer gelebten aktiven Gemeinde.

Kirchbauverein Herz-Jesu e.V. • Bank im Bistum Essen eG IBAN: DE70360602950010066018 • BIC: GENODED1BBE Für jede Spende sind wir Ihnen dankbar und können Ihnen auf Wunsch eine Spendenbescheinigung ausstellen.

übrigens ...

► Kindergottesdienst mit Kinderprogramm



Zahlreiche Kinder und Erwachsene konnte Pater Tobias beim Kindergottesdienst mit dem Thema "Jesus lehrt uns beten" in der Herz-Jesu Kirche begrüßen.

Süßes für den guten Zweck



Pater Tobias bedankte sich bei Jens Schmelzeisen, Leiter des REWE-Marktes in Hamborn am Altmarkt, für die gespendete Mengen an Süßigkeiten von Ostern und Weihnachten an das Projekt LebensWert.

25000 Tassen Kaffee im ersten Jahr



In einem Jahr wurden über 25.000 Tassen Kaffee im Sozial-Cafè in Neumühl verkauft, zum halben Preis ausgegeben oder umsonst an Obdachlose verschenkt.

Im Team gegen Kinderarmut



Am 7. Juni gingen neben Pater Tobias beim Rhein-Ruhr-Marathon auch Steffi Schieck-Schmidt, Biagio Lobascio, Wilfried Franke und Martin Winter als Ki-Pa-Cash-4-kids-Staffel, sowie Barbara Hackert als Spendenläuferin für eine Reittherapie an den Start.

Er ist die Güte in Person!

Er läuft für die Bedürftigen und die Armen von Duisburg, hat das allergrößte Herz für Kinder und ist einfach ein außergewöhnlicher Mensch. Wer einmal mit Pater Tobias zu tun hat, schätzt sich glücklich. Ich habe Pater Tobias vor fünf Jahren beim 100 Kilometerlauf in Biel kennen- und schätzen gelernt. Eine Nacht lang habe ich ihn und seinen Helfer begleitet. Diese Nacht hat mich tief beeindruckt. In all den Jahren ist der Kontakt zu ihm nie abgebrochen. Seine Tätigkeit im Namen Gottes für seine Gemeinde hat mich stark beeindruckt. Das er nur neben seinem 16-Stunden-Tag, die Zeit für das Interview zur Verfügung gestellt hat, ist wunderbar. – Marcel Krebs, sport-heute.ch

SPH: Die neue Marathon-Saison steht vor der Tür. Sie haben an den vergangenen Feiertagen eine harte Zeit hinter sich gebracht. Wo nehmen Sie die Motivation her, um auch dieses Jahr mit einer neuen erfolgreichen Spendenaktion zu starten und mit Marathonwettläufen Geld für Kinder und Bedürftige zu sammeln?

Pater Tobias: Die letzten Wochen waren sehr stressig und es wird nun Zeit etwas Urlaub zu machen. Die vielen wunderschönen christlichen Feiertage mussten vor- und durchgeführt werden. Wir haben wunderschöne Gottesdienste und viele Konzerte und andere Veranstaltungen erleben dürfen. Leider gab es auch viele Beerdigungen, gerade von jungen Menschen. Da durfte ich vielen Angehörigen Kraft spenden und trösten. Nun hat das neue Jahr begonnen und ich freue mich auf viele Begegnun-



gen in meiner Gemeinde und darüber hinaus. Um für all meine Aufgaben wieder Kraft zu schöpfen, fahre ich nun eine Woche in den Oman nach Muscat und werde am ersten Marathon in diesem Jahr teilnehmen. Da ich die Herausforderung liebe, nehme ich am Marathon in Muscat teil und auch an weiteren Wettkämpfen, die in der Wüste in meiner Urlaubswoche stattfinden. Die sechs Marathonläufe in diesem Jahr sind wieder Sponsorenläufe für arme Kinder in Duisburg und weltweit. Vielen Kindern konnte ich letztes Jahr, Dank der vielen Spender und Sponsoren helfen, ein besseres Leben zu führen. Und wenn ich dann die leuchtenden Kinderaugen sehe, wie sie sich freuen, gibt es mir immer wieder neue Kraft, an weiteren Marathonwettkämpfen teilzunehmen. Es erfüllt mich in meinem Herzen und das Laufen tut auch meinem Körper und meiner Seele gut.

Was heißt für Sie Erfüllung im Leben?

Erfüllung im Leben ist eines der sehnsüchtigsten Ziele des Menschen. Und Erfüllung ist erreichbar. Sie liegt verborgen am Grund des Meeres der Freude und dem Ozean einer tieferen Meditation. Wenn wir beten und meditieren, erkennen wir allmählich, dass Gottes Erfüllung unsere eigene Erfüllung ist, dass Gottes Erfüllung die einzige Erfüllung ist. Was wir brauchen ist inneres Glücklichsein. Ich sehe viele Menschen oft lachen und Spaß machen, aber das ist nicht das eigentliche innere Glücklichsein. Wenn ich innerlich glücklich bin, dann sehe ich, dass ich vielen armen Kindern helfen konnte. Die Nächstenliebe zu den Menschen, gerade den bedürftigen und armen Menschen, erfüllt mich mit Freude. Jesus hat es uns immer wieder vorgelebt und er spricht oft in der Bibel davon. Gerne würden die Leser auch mal etwas Privates vom Pater wis-

Gerne würden die Leser auch mal etwas Privates vom Pater wissen. Welche Musik hören Sie? Was lesen Sie im Moment? Nennen Sie eine aktuelle Band, einen Sänger oder eine Sängerin, die Ihnen auch in der Hitparade gefällt.

Bei meinen Trainingsläufen höre ich immer die neuesten Charts. So bin ich auf dem Laufenden, was zur Zeit ak-



tuell ist. Gerne höre ich den Liedermacher und deutschen Musiker Andreas Bourani. Das neue Album "Auf anderen Wegen" habe ich mir gerade gekauft und ich liebe dieses Lied und überhaupt seine Musik und Texte. Sie gehen mir unter die Haut und berühren mich.

Sie müssen ja Stunden und das einige am Tag unterwegs sein. Wann und wie beginnt Ihr Arbeitstag und wann und wie endet er?

Morgens beginne ich den Tag um 5.30 Uhr mit einer Meditation, autogenem Training und das Gebet mit Gott und schöner Musik. Mit Gott den Tag beginnen, gibt mir Kraft für die kommenden 16 Stunden, wo ich Power geben darf und es meiner Seele so gut tut. Das Frühstück ist für mich sehr wichtig, denn es gibt mir Kraft für den Körper. Anstehende Termine, in meinen Büros nachschauen und vieles andere mehr, muss ich täglich wahrnehmen. Zu meinen seelsorglichen Aufgaben gehören: Pastor an der Gemeinde Herz-Jesu in Neumühl. In dieser

Gemeinde betreue ich 5800 Katholiken. Ich wohne im Kloster der Abtei Hamborn und bin hier der "Kämmerer", also für die Verwaltung und das Personal des Klosters zuständig. Vor 8 Jahren habe ich das Projekt Lebens Wert eine gemeinnützige GmbH gegründet. Als Leiter und Geschäftsführer stehen mir hier 15 Mitarbeiter in den Projekten KiPa-cash-4-kids, Jugendarbeitslosigkeit verhindern, Rat und Tat für Bedürftige und das von mir im letzten Jahr gegründete Sozial Cafe "Offener Treff" zur Verfügung. Viele ehrenamtliche Helfer und Helferinnen unterstützen meine Projekte. Als geistlicher Berater wirke ich im Vorstand vom Bund katholischer Unternehmer im Ruhrgebiet mit. Auch coache ich 2-3 Führungskräfte in der Woche und bin für sie ein Wegbegleiter. Zwischendurch fünf Minuten meditieren, Lauftrainingspläne einhalten und das Gebet im Alltag einpflegen, sind für mich sehr wichtig und gehören zu meinem Alltag.

Schlafen gehe ich um 23.30 Uhr. 10 Minuten vorher den Tag Revue passieren lassen. Nochmals an gute und weniger gute Dinge, die am Tag passiert sind, denken und den Tag mit einem Gebet und Dank an Gott beenden. So schlafe ich sehr gut ein, verbringe eine gute Nacht und wache mit voller Energie wieder auf und danke Gott dafür

Wie würden Sie Ihren Beruf nennen? Manager-Pater, CEO im Namen der Kirche oder wie könnte man Ihr so umfangreiches berufliches Tun benennen?

Es gibt für mich persönlich nicht die Bezeichnung eines Berufes, sondern ich gehe meiner Berufung nach. Ich bin ins Kloster eingetreten und Ordensmann geworden, um in Gemeinschaft zu leben, arbeiten und zu beten, um dann für die Menschen da zu sein. Das ist meine eigene Berufung. Ich habe auf meine innere Stimme gehört und bin ihr gefolgt und habe es nie bereut. Über den Titel "Manager Gottes" oder der "Marathon-Pater", wie einige Medien mich nennen, darüber freue ich mich, aber wichtig sind die mir anvertrauten Menschen, ihnen zu helfen, ist meine seelsorgliche Aufgabe, der ich nachkomme.

Was bedeutet für Sie Freiheit? Ihr Sinn vom Leben?

Den Satz: "Wir sind auf Erden, um einst ewig bei ihm zu leben» fällt mir bei dem Wort Freiheit und Sinn des Lebens ein. "Wir sind auf Erden, um Gott zu erkennen." Dies kann für uns heute heißen: Der Sinn unseres Lebens kommt für uns da ins Spiel, ja er beginnt, uns dort aufzuleuchten, wo wir von den uns umgebenden konkreten Beziehungen und Gegenständen mal ein Stückchen abstrahieren und mit Herz und Geist ein bisschen tiefer schauen. D.h.: Wo wir die Welt und ihre Geschöpfe mit etwas anderen Augen anschauen, als lediglich mit denjenigen, die danach fragen: Was kann mir das je andere nützen? Sondern wo stattdessen die Schönheit und der Eigenwert des je anderen in den Blick genommen wird, kurz wo wir die Erfahrung des kleinen Prinzen von Saint' Exupery nachvollziehen lernen, der da sagt: "Man sieht nur mit dem Herzen gut." Die theologische Tradition spricht in diesem Zusammenhang davon, dass wir die Möglichkeit haben, durch eine meditative Betrachtung der Welt die Spuren des Schöpfers in ihr zu erkennen Dies heißt dann: Der Lohn für ein Leben nach den Gesetzen, die Gott uns als Geschöpfen gegeben hat, ist eine Sinnerfahrung, die in ihrer Bedeutung für uns über die kurze Zeitdauer unseres eigenen Lebens hinausgeht. Wir sind eingebunden in den viel größeren, das Ganze dieser Welt umgreifenden Gott; und wir sind mit der Sinnerfahrung unseres Lebens hierin geborgen. Ob wir leben oder sterben, so heißt es für ein solches Leben bei Paulus wir leben im Herrn, wir sind geborgen in ihm.

Was für einen unerfüllten Wunsch tragen Sie mit sich herum? Ich persönlich habe keine unerfüllten Wünsche. Ich bin glücklich, indem was ich tue, das erfüllt mich mit Liebe.



Aber ich wünsche mir eine friedliche, bessere Welt. Menschen sollen in erster Linie den Menschen sehen, dann die Rasse, Religion u.s.w. Wir sind alle Geschöpfe Gottes und sollen in Frieden miteinander leben.

Was ist Ihr Geheimnis, dass Sie bei Ihrer Gemeinde und bei allen Menschen so gut rüberkommen?

Sich selbst anzunehmen, wie man ist, mit allen Schwächen und Stärken. Die Frage klären: Wie gehe ich mit mir selber um? Die eigene Persönlichkeitsentwicklung, das eigene ICH erkennen und dann die Nächstenliebe üben, also anderen Menschen helfen, beistehen u.s.w. Für die Menschen da sein, sich kümmern, Kranke besuchen, als Seelsorger immer erreichbar sein. Zu den Menschen gehen und für sie da sein.

Was wünschen Sie der Welt?

Ich wünsche der ganzen Welt endlich Frieden und dass mehr Menschen für Frieden zu Gott beten und ihn darum bitten. Dass die Menschen immer mehr ihre Aufgabe wahrnehmen, die Schöpfung zu bewahren.

Vielen Dank Pater Tobias für das Interview

Zweiter Neumühler Bürgerbrunch

Besorgen Sie sich noch schnell Karten für den spektakulären 2. Neumühler Bürger-Brunch, organisiert vom Kirchbauverein Herz-Jesu e.V. Am Sonntag, den 16. August 2015 verwandelt sich von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr die Neumühler Innenstadt in die größte Frühstücksmeile der Region. Dabei bringt jeder Teilnehmer seine eigenen Speisen und Getränke für den Brunch beziehungsweise das Frühstück mit. "Wir wollen die Gemeinschaft in Neumühl durch dieses gemeinsame Frühstück stärken und die Einnahmen des Festes der Sanierung des Domes zur Verfügung stellen", so Pater Tobias, Pastor der Gemeinde Herz-Jesu und Vorsitzender des Kirchbauvereins. Insgesamt über 100 Tische werden auf dem Hohenzollernplatz gestellt. Für 25 € kann man einen Gruppentisch, der aus einem Biertisch, zwei Bänken und einer Tischdecke besteht sowie für 5 € einen Einzelplatz erwerben. Der Erlös des Bürger-Brunches fließt in die Sanierung und Renovierung der Herz-Jesu Kirche, die im Volksmund auch als Schmidthorster Dom bekannt ist. Jeder kann mitbringen, was ihm schmeckt und gefällt: Süßes oder Saures, Lokales oder Internationales, Gesundes oder "die kleine Versuchung". Mitmachen kann jeder: Kinder, Erwachsene, Familien, Freunde, Geburtstagsgäste, sogar Hochzeiten, Silberhochzeiten oder Goldene Hochzeiten können ihre Feierlichkeiten an diesem Tag auf dem Hohenzollernplatz feiern. Bitte die entsprechende Tischdecke besorgen. Es werden auch Tischdecken am Infostand ausgegeben. Übrigens: Regenwetter am 16.08.2015 ist keine Ausrede. Der Bürgerbrunch findet auf jeden Fall statt, also sorgen Sie für entsprechende Kleidung.

Neben dem kulinarischen kommt natürlich auch das kulturelle Wohl nicht zu kurz. Ein Bierstand und alkoholfreie Getränke stehen zur Verfügung. Für eine ausgelassene Stimmung während des Bürgerbrunches sorgt ebenfalls ein facettenreiches Künstler- und Bühnenprogramm. Mit dabei ist die Tanzgruppe Tinz und der Gospeltrain aus Bochum, die über den Tag verteilt, dreimal zu jeweils 20 Minuten, für musikalische Stimmung sorgen. Für die Kinder gibt es ein eigenes Kinderprogramm mit Hüpfburg, Torwand u.v.a.m.



Tischreservierungen: Wer sich noch einen freien Tisch beim größten Bürgerbrunch ergattern möchte, sollte so schnell wie möglich reservieren. Die Reservierung ist möglich im Gemeindebüro Herz-Jesu Neumühl unter Rufnummer: 0203–581323, per E-Mail: gemeindebuero@herz-jesu.info und beim Projekt LebensWert Tel.: 0203–5034064.

Neumühler-Brunch-Flyer sind im Gemeindebüro oder in der Herz-Jesu Kirche erhältlich.



Das von Gott gegebene Leben nicht verschlafen!

Rüdiger Oppers spricht mit LebensWerte über die Region, den Glauben und seinen spannenden Lebensweg

LebensWerte: Herr Oppers, Sie können auf eine bewegte Vita blicken: Vom freien journalistischen Mitarbeiter über den Fernsehredakteur und Zeitungschef bis hin zum Leiter des Zentralbereichs Kommunikation bei Evonik. War das alles von langer Hand geplant und eine gezielte Karriere?

Rüdiger Oppers: Überhaupt nicht. Das war eine Reihe von guten Wegweisungen – sicherlich auch eine Mischung aus Talent, Einsatz und Zufall. Vor allem durfte ich von vielen Menschen lernen. Planen kann man das nicht und es ist auch nicht zur Nachahmung empfohlen. Ich habe ja als freier Mitarbeiter der NRZ begonnen, war dann Student der Rechtswissenschaften, habe währenddessen beim WDR gejobbt, habe dort den Zugang zum TV- und Radiojournalismus bekommen, schließlich mein Studium abgebrochen. Heutzutage nicht zu empfehlen... Aber ich bin froh, dass ich kein Rechtsanwalt geworden bin!

Wie bewerten Sie diesen Ihren Lebensweg retrospektiv?

Retrospektive? Das ist mir nun wirklich zu früh! Ich fühle mich ganz gesund und ich denke vor mir liegt eine gute Zeit. Ich bin sehr froh hier bei Evonik tätig sein zu können. Ein Unternehmen mit großer Kultur, mit einem hohen Maß an sozialer Verantwortung, wirtschaftlich kerngesund ist Perspektive für die Zukunft. Hier Verantwortung tragen zu dürfen, das ist eine schöne Herausforderung.

Bei so vielem, das Sie bereits gemacht haben, können Sie nachspüren, wo Sie sich am wohlsten fühlten?

Ich fühle mich immer dann wohl, wenn ich etwas gestalten kann. Und das war bei meinen Tätigkeiten in der Vergangenheit immer der Fall. Sowohl als Unternehmenssprecher des Westdeutschen Rundfunks, ganz sicher als Chefredakteur der NRZ. Jetzt kann ich bei Evonik im Bereich Kommunikation und Marketing sehr viel mitgestalten. Mir macht es Freude, Probleme zu lösen und Herausforderungen anzunehmen. Deshalb unterscheiden sich die Tätigkeiten eigentlich kaum voneinander, weil man es sowohl im Journalismus als auch in Public Relations oder Public Affairs oft mit aktuellen Situationen zu tun hat. Es gibt keinen Jahresplan und im Grunde auch keine geregelten Arbeitszeiten, sondern jeder Tag ist anders und führt

mich mit neuen Menschen zusammen. Das empfinde ich als außerordentlich beglückend.

Und Kompromisse?

Es ist banal aber das Leben besteht selbstverständlich aus Kompromissen. Ein Beispiel: Am liebsten hätte ich eine Zeitung gemacht, ohne den harten ökonomischen Druck der Zeitungskrise. Aber das kann man sich nicht aussuchen. Und wenn man Veränderungen meistern muss, ist das auch eine ganz gute Management-Erfahrung.

Über Ihren Job hinaus bekleiden Sie zahlreiche Ehrenämter. Welche Stellung nehmen diese in Ihrem Leben ein?

Ja, aber es werden weniger, weil die Tätigkeit dafür nicht mehr so viel Freizeit übrig lässt. Ich denke das Ehrenamt und soziales, gesellschaftliches Engagement gehört ganz wesentlich zu einer Vita activa. Wenn man die Lebensspanne, die uns der Herr gegeben hat, nicht verschlafen will, dann ist es sinnvoll, ein gestaltendes, aktives Leben zu führen. Angesichts der vielen sozialen Probleme halte ich es für absolut selbstverständlich, sich als aktiver Bürger so einzusetzen und einzubringen, dass man die Probleme hier und da lindert oder sogar löst.

Sie sind nicht nur vielseitig engagiert, sondern auch hoch dekoriert. Was bedeuten Ihnen Auszeichnungen wie der päpstliche Gregoriusorden oder – als Gegenpol – eine karnevalistische "Spitze Feder"?

Ich überbewerte das nicht. Ich war sehr überrascht und angerührt, vom Heiligen Vater Benedikt XVI. ausgezeichnet zu werden. Diesen trage ich mit mindest so großen Stolz wie das Bundesverdienstkreuz. Benedikts Art der Theologie und seine wunderschöne Sprache uns Gott im Wort näher zu bringen, begeistert mich bis heute. Wenn ich was gutes Theologisches lesen will, dann Benedikt!

Genügt Ihnen ein 24-Stunden-Tag?

Das muss man wie die Benediktiner sehen und sich den Tag gut einteilen: Eine angemessene Zeit braucht man für den Broterwerb, eine angemessene Zeit für sich selbst und der Familie und auch Gott soll man Zeit widmen.



Es gilt das rechte Maß zu finden. Das gelingt mir aber auch nicht immer.

Ihr Leben ist geprägt vom christlichen Weltbild. Fehlt das mehr und mehr in unserer säkularisierten Gesellschaft?

Es gibt immer weniger Menschen, die ihren Empfänger auf die Wellenlänge Gottes geschaltet haben, obwohl Gott die ganze Zeit sendet. Das finde ich bedauerlich, weil das christlich-abendländische Weltbild und die christliche Religion unendlich viel Wahres und Schönes bereithalten, das den Alltag bereichern kann. Offensichtlich gelingt es aber nicht mehr, die Menschen zu erreichen. Und vielleicht haben wir auch vieles, was den Glauben wirklich ausmacht, verlernt – eben nicht nur gute Werke zu tun und die Not zu lindern, sondern auch aus dem Glauben heraus zu leben und zu wissen, was man da glaubt und was wir in der Liturgie feiern.

Wird sich das denn ändern, wenn Priester immer häufiger Manager sind, statt Seelsorger?

Ich glaube, dass die meisten Priester von ihrer Ausbildung und Funktion her die besten Katecheten sind. Leider werden sie aber als Manager verheizt. Oft behilft man sich stattdessen mit wohlmeinenden Laien, denen es aber nicht gelingt, Theologie und Glaubenshintergründe oder liturgische Handlungen zu erklären, das führt dann dazu, dass die meisten Menschen gar nicht mehr wissen, was sie glauben sollen. Selbst Kirchengänger wissen gar nicht mehr, was sich in der Eucharistiefeier ereignet. Das halte ich für ein großes Manko. Deshalb ist gerade Erwachsenenkatechese so wichtig.

Wie geht es in dieser Region, im Ruhrgebiet und am Niederrhein weiter?

Wir haben hier sicherlich wirtschaftlich eine gute Ausgangslage. Es geht uns ja am Niederrhein und im Ruhrgebiet eigentlich gut. Es ist aber ein himmelschreiendes Unrecht, wenn es Kinder gibt, die nicht genügend zu essen haben, die mit leerem Bauch in die Schule gehen, die keine

Turnschuhe haben oder denen es an anderen, ganz normalen, alltäglichen Dingen fehlt. Das ist eine soziale Verwahrlosung, die mich bedrückt. Deshalb habe ich in der Vergangenheit und auch heute bemüht, mich in diesem Sektor zu engagieren, in Ehrenämtern kirchlich und publizistisch.

Hier prosperierende Unternehmen und gut situierte Haushalte, auf der anderen Seite prekäre Verhältnisse...

Alle politischen, gesellschaftlichen und kirchlichen Kräfte arbeiten hart daran, um diese Gerechtigkeitslücke zu schließen. Dabei spielt der Initiativkreis Ruhr eine wichtige Rolle. Deshalb glaube ich fest daran, dass es uns gelingen wird, hier zu besseren Verhältnissen zu kommen. Die Unternehmen bemühen sich sehr darum – z.B. mit hohem Spendenengagement im sozialen und kulturellen Bereich. Daher denke ich, dass es hier im Ruhrgebiet immer weiter aufwärts geht. Das ist auch eine Mentalitätsfrage: Die Menschen im Ruhrgebiet, die ja aus vielen Nationen kommen, haben eine Grundhaltung des "Glück auf". Das heißt, man sieht eher das Positive. Die Probleme hier sind größer, als anderswo. Aber die Menschen haben es immer geschafft, sich selbst zu helfen. Wir sind hier im Ruhrgebiet sozusagen der Zuversicht verpflichtet (lacht).

Welche Stationen reizen Sie persönlich noch – beispielsweise in der Politik?

Ich habe die Tätigkeit hier kurz vor Weihnachten antreten dürfen. Lassen Sie mich diese Arbeit erst einmal gut machen, das ist meine Aufgabe. Politische Ziele verfolge ich nicht. Das gehört sich für einen Journalisten nicht, auch nicht für einen Kommunikationschef.

Was sind Ihre persönlichen Zukunftswünsche?

Das, was jeder Mensch für sich wünscht: Gesundheit, auch für meine Mutter, die schon die 90 überschritten hat. Der Region wünsche ich natürlich, dass es weiterhin wirtschaftlich aufwärts geht und dass wir gemeinsam mit den verantwortlichen Kräften in Bund und Land dafür sorgen, dass sich die Infrastruktur in der Region bessert - denn wir leben doch sehr von dem, was wir in den vergangenen 30 bis 40 Jahren aufgebaut haben. Wir sehen, dass die Infrastruktur einfach nicht mehr ausreicht und modernisiert werden muss, damit die Unternehmen auch für Wachstum sorgen können. Da gibt es auch eine Ungerechtigkeit der Verteilung von Geldern im Länder-Finanzausgleich. Das muss dringend korrigiert werden. Einen ganz persönlichen Wunsch will ich mir erfüllen wenn Zeit ist: Exerzitien in einem ebenso spirituellen, wie fidelen Kloster.

Herr Oppers, vielen herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Das Interview führte: Christian Herrmanny



Unverwechselbar Kevelaer

uisburg verbinden viele mit dem Ruhrgebiet und Schwerindustrie. Aber Duisburg liegt auch am Niederrhein. Grüne Wiesen, Wälder und malerische Städtchen machen diese Region zu einer Schatzkiste. Eine dieser Perlen ist Kevelaer. Das Motto der Stadt "Unverwechselbar-Kevelaer" bringt es auf den Punkt und wer einmal dort war, der weiß die Vielfältigkeit zu schätzen. Der Charme der gepflegten Häuser und Gassen mit den vielen Cafés, Restaurants und individuellen Geschäften

lädt zum Bummeln, Verweilen und Stöbern ein. Überall hier kann man Luft holen, die Seele baumeln lassen und zu sich selber finden. Sei es dass man die 50 km von Duisburg nach Kevelaer zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem PKW zurücklegt. Zu Fuß? Ja, denn Kevelaer hat sich in den letzten 370 Jahren zu einem der größten Wallfahrtsorte Nordwesteuropas entwickelt. Das Zentrum Kevelaers bilden der Kappellenplatz mit der Gnadenkapelle, die Kerzenkapelle sowie die imposante Marienbasilika.

Jedes Jahr am zweiten Septemberwochenende nehmen Hunderte Pilger, an der Fußwallfahrt von Duisburg-Hamborn nach Kevelaer teil. Wenn nach 12 Stunden, die jeder einmal erlebt haben sollte, die Pilger an der Gnadenkapelle ankommen, werden sie schon von vielen Angehörigen und Freunden erwartet. Andere nehmen auch sonntags an der angebotenen Buswallfahrt teil. Hier kann man Gemeinschaft mit Menschen erleben, die man oft nur einmal im Jahr zu dieser Gelegenheit trifft. Neben dem gemeinsamen Pilgererlebnis bietet Kevelaer auch reichlich Möglichkeit zu leckerem Essen und Shoppen in den zahlreichen Geschäften an. Kevelaer und der Niederrhein sind immer einen Ausflug wert.



GUTSCHEIN

10 € Rabatt

www.kaenders.com



Busmannstraße 44

Barbara Hackert

Pasta mit Pesto, Bohnen und Kartoffeln

In Ligurien ist dies ein heißgeliebtes Gericht!

azu werden schmale Bandnudeln, feine Spaghetti oder auch Trofie (kleine, gewickelte Nudeln, die es auch bei uns im Nudelregal zu finden sind) benötigt. Auf keinen Fall sollte man Eiernudeln, die schnell gar sind, verwenden, sondern auf bissfeste Hartweizenpasta zurückgreifen! Das ist wichtig, damit die Garzeit stimmt: Es werden nämlich die Nudeln und die Kartoffeln zusammen gekocht. Zum Schluss werden auch feine grüne Bohnen mitgegart und mit einem Pesto aus Basilikum, Parmesan sowie Knoblauch vermischt. Dies färbt alles leuchtend grün. Zusätzlich duftet es verführerisch und schmeckt unglaublich.

Für vier bis sechs Personen: ca. 250 g Pasta (eine kleine feste Nudelsorte wie Penne oder Trofie), Salz, 250 g Kartoffeln, 250 g grüne Bohnen Grüner Pesto:

1 dicker Strauß Basilikum, 50 g frisch geriebener Parmesan, 1 kleine Handvoll junger Knoblauchzehen, 30 g Pinienkerne, Salz, 100 g Olivenöl Einen großen Nudeltopf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser wallend kocht, stark salzen und die Pasta hinein geben. Die Kartoffeln schälen und in halbfingerdicke Stifte schneiden, sodass sie nach etwa der halben Garzeit hinzugefügt werden können. Für die letzten 5-6 Minuten ebenfalls die geputzten Bohnen hinzugeben. (Hierbei gilt: Dünne Böhnchen nur oben und unten abknipsen, breite Bohnen schräg in schmale Streifen schneiden)

Für den Pesto die Blätter von den Stielen zupfen und mit Parmesan, geschältem Knoblauch, Salz sowie Olivenöl in einen schmalen hohen Mixbecher füllen. Mit dem Mixstab glatt mixen und am Ende einen Schuss Kochwasser unterrühren.

Sobald alles gar ist, in ein großes Sieb schütten, nicht abtropfen, sondern tropfnass zurück in den Topf füllen. Den Pesto zufügen und rasch alles mit zwei großen Löffeln mischen. Dabei so viel Kochwasser untermischen, bis die Pasta von einer cremigen, leuchtend grünen Sauce umhüllt wird. Unverzüglich in tiefe Teller verteilen und servieren. Wichtig: Die Pasta darf keine Sekunde stehen, sondern muss sofort verspeist werden, dann duftet und schmeckt sie einfach unübertroffen!

©apfelgut – Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer



Nicht schwitzen. Leben.



Das Premium-Antitranspirant mit hohem Langzeitschutz: Sweat-off.

Schwitzen war gestern. Heute ist Sweat-off der zuverlässige Schutz vor Schweißflecken und Geruch. Für ein angenehm trockenes Hautgefühl, das viele Tage anhält.

- reduziert effektiv und zuverlässig Schweißbildung (kosmetisch)
- Wirksamkeit und Hautverträglichkeit wissenschaftlich bestätigt
- erhältlich auf www.sweat-off.com, in Apotheken (PZN 458549)
- Ärzte und Apotheker können kostenlose Proben bestellen per Fax unter +49 (0)7229 69911-22

Infos, Rezeptur und Online-Shop:

www.sweat-off.com













Mit freundlicher Unterstützung:







Reparaturen aller Art Beseitigung von Unfallschäden TÜV und AU Abnahme An- und Verkauf von Unfallfahrzeugen Rotestraße 3 47166 Duisburg Tel.: (0203) 55 22 250 Tel.: (0203) 55 22 251 Fax: (0203) 55 22 252

Individualität auch in der Trauer



Wir nehmen uns Zeit. Sprechen wir darüber! Gerne schicken wir Ihnen kostenlos unseren Vorsorgeordner.

LIESEN

Bestattungshaus

Ihr Bestattungshaus in Duisburg, Oberhausen und Umgebung Familienbetrieb seit 1904



(0203) 555 930

Offene Gartenpforte in der Abtei Hamborn

inmal im Jahr öffnen private Gartenbesitzer im nördlichen und südlichen Rheinland ihre Gärten für Besucher. Hinter hohen Hecken verbergen sich oft einzigartige Gärten – so auch bei der Abtei Hamborn in Duisburg-Hamborn.

Am Samstag, den 11. und Sonntag, den 12. Juli haben Besucher in der Zeit von 12 - 17 Uhr die Gelegenheit einen Blick hinter die Gartenreiche, den Ziergärten mit Teichanlage und die prächtigen Blumenbeete zu werfen. Doch nicht nur die Besichtigung des Gartens ist ein Erlebnis für sich, sondern auch der Rundgang durch die altehrwürdigen Gemäuer der Abtei Hamborn bietet einen beeindruckenden kirchengeschichtlichen Eindruck. 1.000 Jahre wirken wie ein Tag, wenn man die Abtei Hamborn besucht: Die Prämonstratenser-Abtei Hamborn (Gründung der Pfarrei vor dem Jahre 900 und des Klosters im Jahre 1136) ist kein Ort der Weltabgeschiedenheit oder verstaubter Musealität. "Altes bewahren und dem Neuen einen Platz bieten": Diese Maxime ist in der Abtei Hamborn zu erfahren. Angefangen beim romanischen Taufstein aus dem 12. Jahrhundert über die Wallfahrtsfigur der Hl. Anna Selbdritt (1450) und die wertvollen Paramente aus dem frühen 16. Jahrhundert bis zu den faszinierenden Glasfenstern des zeitgenössischen

Künstlers Bodo Schramm oder zum Chorgestühl, das Werner Hanssen 1995 für die Abteikirche geschaffen hat. Neben der offenen Gartenpforte haben Interessenten die Chance, am Sonntag, den 12.07. um 14:00 Uhr an einer Führung durch die Kirche, den Kreuzgang sowie die Schatzkammer teilzunehmen.

Um Anmeldung wird erbeten: 0203-54472600.





Halt geben statt ausgrenzen Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg

Viele Studien belegen es: Die Armut wächst. Auch hier mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer weiter an den Rand unserer Gesellschaft. Anfang 2008 wurde das ProjektLebensWert ins Leben gerufen. Das Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen Halt in seiner persönlichen Lage zu geben, ihn auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion. Halt zu sein für Menschen die ohne Halt sind. Jeder Mensch hat Wert und ist es wert, auf seinem Weg in ein würdevolles, eigenständiges Leben unterstützt zu werden. Das Projekt ist eine Anlaufstation für Arme und Obdachlose, denen geholfen wird, ihre persönlichen Probleme aktiv zu lösen - Schritt für Schritt. Das Angebot reicht von der professionellen Seelsorge bis zur kon-



kreten Beratung, Begleitung bei Behördengängen, Hilfe beim Schriftverkehr. Das Projekt arbeitet eng mit städtischen und freien sozialen Einrichtungen zusammen. Je nach Situation geben sie mit ihren speziellen Angeboten bedürftigen Menschen die wirksamste Hilfe. Das Angebot der Beratung ist kostenlos und unverbindlich, wir unterliegen der Schweigepflicht.

Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH Rat und Tat für Bedürftige

Unsere Bürozeiten: Mo.-Fr.: 8-16 Uhr

Beratungstermine können Sie jederzeit mit uns telefonisch vereinbaren.

Hauptstelle

Holtener Str. 172 47167 Duisburg Fon. 0203 5 44 72 600 Fax. 0203 5 44 72 612 info@projekt-lebenswert.de Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen Kto. 10 766 010 BLZ. 36 060 295 BIC GENODED1BBE

IBAN DE57360602950010766010



In einer gemütlichen Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt, haben die Besucher einmal die Möglichkeit gegen ein kleines Entgelt einen Kaffee, Espresso oder Latte Macchiato zu genießen, ein günstiges Mittagessen oder ein Stück Kuchen zu erhalten. Hier soll die Möglichkeit gegeben werden sich untereinander auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Daneben bieten die SozialarbeiterInnen Hartz IV - Beratung an und Unterstützung in allen Lebensbelangen.

Sozial-Café "Offener Treff"

Holtener Str. 176 47167 Duisburg 0203-44989672 Mehr Infos unter www.pater-tobias.de

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen Kto. 10 766 028 BLZ. 36 060 295 BIC GENODED1BBE

IBAN DE56360602950010766028

Mit dem Projekt LebensWert hat Pater Tobias Kinder-Patenschaften ins Leben gerufen, dessen Ziel es ist arme und bedürftige Kinder regional zu unterstützen. Gerade Kinder aus Familien, die im Hartz-IV Bezug stehen, sind oftmals sozial ausgegrenzt. KiPa unterstützt insbesondere diese Kinder, um Ausgrenzung aufgrund fehlender finanzieller Mittel vorzubeugen. Ziel des Projektes ist die soziale Integration von benachteiligten Kindern. Soziale Kontakte beispielsweise in Sportvereinen oder Musikschulen fördern nicht nur diese Integration, sondern vermitteln des Weiteren gesellschaftliche und christliche Grundwerte. Ebenfalls werden talentierte Kinder in sozial benachteiligten Familien seltener entdeckt und ihre Begabung bleibt oft unerkannt. Durch gezielte Förderung von Talenten soll dieser Tatsache effektiv entgegengewirkt werden.

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen BLZ. 36 060 295 KTO. 10 766 036

BIC: GENODED1BBE IBAN: DE34360602950010766036

