

Senioreninformationen

Ausgabe 02/2005



Post · Postbank · Telekom

Seniorenbeirat „BONN“
der Deutschen Telekom AG
im Betreuungswerk
Post – Postbank - Telekom

Herausgeber: Seniorenbeirat „BONN“, Deutsche Telekom AG
Betreuungswerk Post – Postbank - Telekom
Bonner Talweg 100, 53113 Bonn
Telefon: (0228) 13 6 09 42 (**1. Dienstag jeden Monats 10.00 bis 12.00 Uhr**)
Fax: (0228) 13 6 09 50
Internet : www.telekom-senioren-bonn.de

Auflage: 510 Exemplare
Redaktionsschluß: 31.07.2005

Redaktion: Seniorenbeirat BONN,
Gestaltung: Dieter Leschak
Beiträge: Marianne Alfter, Gudrun Altmann, Erwin Greif,
Michael Küpper, Dieter Leschak

**Sprechstunden des Seniorenbeirats „BONN“, Telekom
1. Dienstag jeden Monats 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Bonner Talweg 100; Raum 4.086, Tel: (0228) 13 609 42, Fax: (0228) 13 609 50**

Die Mitglieder des Seniorenbeirats führen ihre Tätigkeiten ehrenamtlich aus

Inhalt	Seite
- Impressum	2
- Weisheit	4
- In eigener Sache	5
- Personal	6
	Nachträgliche Gratulation
	Neue Ruheständler /
	In stillem Gedenken
- Veranstaltungen Herbst / Winter 2005/2006	8
	Diavortrag am 10.11.2005
	Adventstreffen 2005
	Karnevalistischer Nachmittag 2006
- Aktuell	11
	Lohnsteuerkarte 2006
	Neue Telefonabzocke
- Informationen	13
	Energiesparen durch Abschalten
	Kurz und knapp
- Computer aktuell	15
	Phishing
- Gesundheit	16
	Der Graue Star - eine Alterskrankheit
- Rückschau	17
	Busreise Altmühltal
	Wanderung Rheinpromenade
- Bilderrätsel	20
	Kennen Sie Bonn?
- Besinnliches	21
	Gebet eines Weisen
- Information für Ruheständler	22
	Wichtige Adressen und Rufnummern
- Mitglieder Seniorenbeirat	23

**Nicht die Jahre in unserem Leben zählen,
sondern das Leben in unseren Jahren zählt.**

A.E. Stevenson

In eigener Sache

Liebe Seniorinnen und Senioren,
die Seniorenzeitung im Internet wird gut angenommen.

Auch Mitteilungen an den Seniorenbeirat werden zunehmend per E-Mail abgewickelt.
In dem Zusammenhang eine Bitte an Sie:

Wenn Sie uns ein E-Mail schicken, bitte mit Empfangsbestätigung, damit Sie sichergehen, daß wir diese auch bekommen haben.

Da wir viele Spam E-Mails bekommen, die von uns direkt auf dem Server gelöscht werden, kann es nämlich passieren, daß eine E-Mail von Ihnen mit dabei ist.

Zur Reduzierung der Spam haben wir unsere E-Mail Adresse geändert. Sie lautet jetzt:

michael.kuepper@telekom-senioren-bonn.de

Daß Sie über unsere Internetseite etwas im Kollegenkreis verkaufen können, darauf möchten wir noch einmal hinweisen. Es gibt nicht nur Ebay, sondern auch die Web Site des Seniorenbeirates. Also, wenn Sie etwas anzubieten haben, E-Mail genügt und wir setzen es ins Internet.

Im übrigen möchten wir uns noch einmal ganz herzlich für die großzügigen Spenden zur Unterstützung der Seniorenarbeit anlässlich der Bustour ins Altmühltal bedanken.

Die nächste Busreise ist bereits in Vorbereitung.

Bis demnächst:

Marianne Alfter und Michael Küpper

Wir gratulieren nachträglich:

Diamantene Hochzeit:

(Soweit uns diese bekannt wurden)

Ehepaar Arthur Strecker

Goldene Hochzeit:

(Soweit uns diese bekannt wurden)

Ehepaar Joachim Fritzsche

Geburtstag im Jahr 2005:

(Soweit uns diese bekannt wurden)

85 Jahre: Elisabeth Winterscheid

80 Jahre: Gertrud Arck

75 Jahre: Joachim Fritzsche



Sehr geehrte Ruheständlerinnen und Ruheständler,

immer wieder erfahren wir im Seniorenbeirat, daß Geburtstage oder Jubiläen einiger unserer „Ehemaligen“ nicht in dieser Informationszeitung aufgeführt sind.

Leider haben wir in unserer Kartei keine Informationen über das Geburtsjahr der Seniorinnen und Senioren, die bis Ende 1999 von den Postämtern betreut wurden. Über das Jahr Ihrer Hochzeit liegt uns ebenfalls keine Information vor.

Das Betreuungswerk, Außenstelle Trier, informiert uns meist über „neue Ruheständler“ oder Veränderungen der von hier betreuten „Ehemaligen“.

Leider erhalten wir von dem Zentralbereich Personalmanagement Dresden -aus welchen Gründen auch immer- keinerlei Informationen über die von dort betreuten ehemaligen Tarifkräfte.

Teilen Sie uns doch bitte Ihre

- „runden“ und „halbrunden“ Geburtstage über 70 Jahre und
- Ihre Jubiläumshochzeiten mit.

Wir werden diese gerne in diesem Informationsblatt auflisten.

Ihr

Seniorenbeirat BONN

Als Ruheständler grüßen:

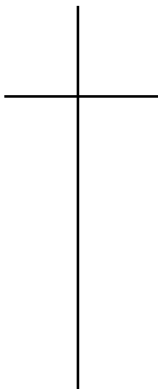
ab Winter 2004/2005, (soweit uns diese bekannt wurden)

Werner Düxmann
Birgit Fettweiss
Klaus-Dieter Lindemann
Hermann Lohr
Gerd Mütschenich
Georg Raitz
Heide-Marie Utpadel
Jürgen Waßmann

Der Seniorenbeirat würde sich freuen, wenn Sie an unseren Veranstaltungen teilnehmen.

In stillem Gedenken

Verstorben im 1. Halbjahr 2005:
(soweit uns diese bekannt wurden)



Paul Bracht
Joseph Hambitzer
Stephan Jansen
Bruno Kanert
Elisabeth Kemp
Margret Mitrenga
Johannes Quadt
Therese Reuter

Diavortrag

am 10. November 2005 von Herrn Joachim Kniestedt

Die Vereinigten Arabischen Emirate (VAE) und das Sultanat Oman

Vorschau:

Schon am Reisebeginn vermitteln die großen Hafenstädte Abu Dhabi und Dubai einen Eindruck vom Reichtum des Öls. Ein besonderes Erlebnis ist die Fahrt im Jeep über die hohen Sanddünen der Wüste an der Liwa-Oase. Nächstes Ziel ist das Emirat Fujairah, das aus 50 Bauern- und Fischerdörfern besteht. Das angrenzende Weihrauchland Oman war schon im frühen Mittelalter durch den Seehandel bekannt. Erst der neue Sultan hat das faszinierende



Land 1970 für die Touristen geöffnet und seitdem mit den Öleinkünften modernisiert. Der Reiz der alten Forts und Paläste sowie der malerischen Märkte, Wadis und Oasen ist aber nicht verloren gegangen. Die erlebnisreiche Reise im November endet in dem Al Bustan Palace Hotel bei Masqat, das in Fachkreisen als eines der schönsten, interessantesten und besten Hotels der Welt gilt.

Der Diavortrag findet statt:

Datum: 10. November 2005
Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Bonner Talweg 100
(Raum bitte beim Pförtner erfragen)

Wir laden Sie herzlich ein, eine neue und fantastische Welt aus „Tausend und einer Nacht“ mit uns zu erleben.

Seniorenbeirat BONN

Marianne Alfter

Einladung zu unserem Adventstreffen 2005

Liebe Ruheständler,

auch im Jahr 2005 wollen wir unser Adventstreffen in gewohnter Tradition durchführen.

Hierzu laden wir Sie wieder herzlich zu unserem diesjährigen „vorweihnachtlichen Beisammensein“ am

06. Dezember 2005

14.30 Uhr

im Casino des Verwaltungsgebäudes Bonner Talweg 100 ein.

Ihre Partnerinnen oder Partner sind ebenfalls zu unserer Feier eingeladen.

Bei Kaffee und Kuchen im festlichen Rahmen und mit stimmungsvollen Darbietungen wollen wir wieder einmal mehr Zeit für das Miteinander mit unseren Kolleginnen und Kollegen haben. Auch diesmal haben wir, Ihrem Wunsch entsprechend, das Getränkeangebot um Bier und Sekt erweitert.

Auch diesmal bitten wir um eine Kostenbeteiligung in Höhe von € 5,-- pro Person. Sie können diesen Betrag unseren Mitgliedern des Seniorenbeirats bei unserer vorweihnachtlichen Zusammenkunft abgeben.

Teilen Sie uns bitte per Postkarte, telefonisch oder per Fax oder EMail mit, ob Sie unsere Gäste sein werden.

Sie helfen uns bei unseren Vorbereitungen zu dem Adventstreffen durch Ihre frühzeitige Anmeldung, wenn Sie sich bis spätestens dem **20. November 2005** bei uns anmelden.

Hierzu erreichen Sie nachfolgende Seniorenbeiratsmitglieder telefonisch unter folgenden Rufnummern:

Marianne Alfter

Helga Volbach

Telefax:

EMail:

Wir freuen uns sehr, Sie gesund und frohgestimmt wieder zu sehen.

Bitte beachten Sie, daß die Plätze in unserem Casino begrenzt sind. Die Bestätigung zur Teilnahme an unserer Veranstaltung kann deshalb nur in der Reihenfolge der Anmeldung gegeben werden.

Ihr Seniorenbeirat

Karnevalistischer Nachmittag im Jahr 2006 (Gemütliches Treffen zur Karnevalszeit)

Da wir auch dieses Jahr wieder eine recht gute Beteiligung an dieser Veranstaltung verzeichnen konnten, wollen wir uns auch im Jahr 2006 bei karnevalistischen Vorträgen und Kaffee und Kuchen zusammensetzen.

Wir treffen uns:

Datum: 24. Januar 2006
Uhrzeit: 14.30.00 Uhr
Ort : Stadthalle Bad Godesberg

Wie immer zahlen Sie Kaffee und Kuchen und Ihre Getränke selbst, der Eintritt ist frei.

Trauen Sie sich , einen kurzen „Karnevalistischen Vortrag“ in der „Bütt“ zu halten? Sprechen Sie Marianne Alfter oder Helga Volbach bei Ihrer Anmeldung darauf an.

Wenn auch Sie sich in froher Runde zu unserer Veranstaltung einfinden wollen, so melden Sie sich bitte bei einem der unten genannten Seniorenbeiratsmitglieder:

Marianne Alfter
Helga Volbach

Sie können sich auch gerne in die bei der Adventsfeier ausliegenden Liste eintragen.

Ihr Seniorenbeirat

Lohnsteuerkarte 2006

Aufgrund von Rückfragen aus dem Kreis der Seniorinnen und Senioren hier die Übersicht über die Einsendung der Lohnsteuerkarte.

Eine schriftliche Benachrichtigung des Rechenzentrums erfolgt aus Kostengründen nicht.

Senden Sie Ihre Lohnsteuerkarte 2006 baldmöglichst an

T-Systems CDS GmbH, Support
Postfach 10 19 12
40010 Düsseldorf

Tragen Sie oben rechts auf der Steuerkarte folgende Angaben ein:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Versorgungsservice | Sie finden Ihren Versorgungsservice auf der Bezügemitteilung oben rechts unter Deutsche Telekom (z.B. Versorgungsservice Trier). |
| 2. DTAG-PersNr. und SAP PersNr | Sie finden beide Nummern unter persönlichen Daten oben rechts auf der Bezügemitteilung. |

Sie erhalten die Karton-Lohnsteuerkarte nicht mehr zurück. Stattdessen erhalten Sie eine Kopieausdruck des „Ausdruck der elektronischen Lohnsteuerbescheinigung“ (siehe Senioreninformationen 1/2005).

Deutsche Telekom
Bezügemitteilung

für den Monat 04 / 2005 im Monat 04 / 2005
 Deutsche Telekom AG, Versorgungsservice Trier,
 Fleischstr. 56-60, 54290 Trier

SAP-PersNr. →

T-Systems International GmbH, HR Support, Düsseldorf, Postfach 10 19 12, 40010 Düsseldorf
 244/0138762/30/60327-03.05/ 0,55 EUR

Herrn

Versorgungsservice

DTAG-PersNr:

17.03.2005 Seite 1 von 1

Persönliche Daten		DTAG-PersNr.: XXX XX XXXXX	
SAP-PersNr.	Geburtsdatum	Eintritt	Austritt
XXXXXXXX	XX.XX.XXXX	XX.XX.XXXX	
Steuerklasse	Kinderfreibetrag	Konfession AN/EG	Steuerbefr.
X		XX / -	30,00
Jahresfreibetrag		Monatsfreibetrag	
RV-Nummer	SV-Schlüssel	Krankenkasse	SV-Tage

Ihr Seniorenbeirat BONN

Neue Telefon-Abzocke mit Hilfe der Inverssuche

Unter der Überschrift „Neue Datenschutzregelung für die Telefonauskunftsdienst-Anbieter“ informierten wir Sie in den Senioreninformationen 2/2004, daß ab Ende 2004 die sogenannte Inverssuche (Rückwärtssuche) möglich ist (Mitteilung Ihres Namens und Ihrer Anschrift an jeden Dritten, der einer Telefonauskunft anruft, über das Internet sucht oder in einer Auskunfts-CD's sucht, der nur Ihre Rufnummer kennt).

Nun ist bei der Telefonabzocke ein neuer mieser Trick zu beobachten.

Die Opfer werden zu Hause von den Betrügern angerufen. Nehmen sie den Hörer ab, wird am anderen Ende aufgelegt. Das Display im Telefon der Opfer zeigt eine Rufnummer mit normaler Ortsvorwahl an. Wer dann zurückruft, erhält kurze Zeit später eine Rechnung über z. B. eine Chat-Pauschale über eine Summe von bis zu 70 Euro. Die Adresse ihrer Opfer haben die Betrüger über die Inverssuche herausgefunden.

Da solche Rechnungen oft erst erheblich später erstellt werden, sollten Sie zunächst gründlich prüfen, ob die Zahlungsforderung nicht doch berechtigt ist.

Sollten Sie sich sicher sein, einem Abzocker aufgesessen zu sein, können Sie sich zunächst an die Verbraucherzentrale wenden. Diese kennt meist schon die aktuellen Betrugsfälle und hilft Ihnen weiter.

Ansonsten bleibt Ihnen nur die Möglichkeit, Anzeige zu erstatten.

Wie schon in unserem Heft 2/2004 beschrieben, können Sie diese Inverssuche sperren lassen. Wenn Sie den Eintrag in das Telefonbuch gesperrt haben, brauchen Sie nichts zu unternehmen.

Für Telekom-Festnetzkunden:

- einfach die Rufnummer **01375 / 10 33 00** (12 Ct/Minute) anrufen. Die Inverssuche wird dann automatisch gesperrt.

Für das Handy:

- **T-Mobile-, E-Plus- und O2-Kunden** sind von vornherein von der Inverssuche ausgenommen. Sie kann jedoch auf Antrag freigeschaltet werden.
- **Vodafone-Kunden** können das Sperren der Inverssuche schriftlich beauftragen.

Auf Antrag kann in allen Fällen der Sperrvorgang selbstverständlich wieder rückgängig gemacht werden.

Wir raten Ihnen in jedem Fall, die Rückwärtssuche für Ihren Anschluß so schnell wie möglich unterbinden zu lassen!

Dieter Leschak

Energiesparen durch Abschalten

Energiesparen beginnt schon beim Kauf neuer Haushaltsgeräte. Neben den Energieeffizienzklassen sollten Sie darauf achten, wie hoch der Energieverbrauch im Stand-by-Modus ist. Viele Hersteller geben diesen Verbrauch in ihren Produktunterlagen an.



Foto: D.Leschak

Wer denkt daran, daß diese „Ruhezeiten“ unserer Stereoanlagen, TV-Geräte, DVD-Player, Satellitenreceiver oder PC-Anlagen Geld kostet? Grund dafür sind hier der Leerlaufverbrauch, der z. B. durch den Standby, Netzteile und Geräte mit fehlenden Ausschaltern verursacht wird.

Ein Tipp zum Stromverbrauch durch Standby der Geräte:

Praktisch sind einfache Steckerleisten, mit denen sich gleichzeitig mehrere Geräte komplett an- und ausschalten lassen (z. B. ganze Computeranlagen mit Drucker, Scanner, Modem oder Monitor). So muss z. B. ein Laserdrucker nicht die ganze Nacht vorgeheizt werden, nur damit er jederzeit gleich losdrucken kann. Beachten Sie jedoch, daß Tintenstrahldrucker in jedem Fall erst am Gerät ausgeschaltet werden sollten, da sonst die Druckkopfdüsen eintrocknen können. Besitzer eines TFT-Monitors sollten nach der Arbeit nicht vergessen, diesen auszuschalten - ein dunkler Bildschirm ist nicht mit einem ausgeschalteten Gerät gleichzusetzen.

Erhältlich sind abschaltbare Steckerleisten im Einzel- und Fachhandel und kosten -je nach Ausführung- zwischen 5 und 20 Euro. Wenn Sie häufig Kinder im Haus haben, sollten die Steckerleisten mit einer Kindersicherung ausgestattet sein. Sie sollten in jedem Fall über ein Sicherheitszertifikat, z. B. das GS-Prüfsiegel, verfügen.

Für meinen Haushalt habe ich ausgerechnet, daß durch das konsequente Abschalten von TV-Gerät, Satellitenreceivern, Videorecorder, Radio und PC-Anlage meine Stromrechnung um bis zu 60 Euro im Jahr gesenkt wird!

Dieter Leschak

Rezepte sind nur begrenzt gültig!

Wenn Ihnen der Arzt ein Rezept ausschreibt, sollten Sie es auch möglichst bald in Ihrer Apotheke einlösen. Handelt es sich um eine akute Erkrankung, werden Sie sicher im eigenen Interesse möglichst umgehend mit der Einnahme der verordneten Arzneimittel beginnen wollen. Anders sieht es möglicherweise aus, wenn Sie sich vorsorglich Medikamente verschreiben lassen, etwa weil die Dauerbehandlung einer chronischen Erkrankung lückenlos fortgesetzt werden muss. Dann kann es schon einmal vorkommen, dass Sie nicht sofort zur Apotheke gehen, sondern das Rezept erst beim nächsten Einkauf einlösen. Doch auch in diesen Fällen sollten Sie nicht zu lange warten, denn - das wissen Sie vielleicht nicht - Rezepte sind nur beschränkt gültig: Kassenrezepte werden nur innerhalb von 4 Wochen, Privatrezepte innerhalb von 6 Monaten anerkannt.

Abzocke bei Vodafone und O2

Alle, die bei Kunden der Mobilfunkanbietern O2 und Vodafone ein Handy anrufen, das nicht erreichbar ist und bei dem die Mobilbox nicht ausgeschaltet wurde, werden trotzdem zur Kasse gebeten.

Schon zu günstigen Nebenzeiten zahl der Anrufende pro –vergeblichen- Anruf bis zu 49 Cent. Doch wer es ungünstig erwischt, zahlt bis zu 79 Cent für den vergeblichen Anruf. Begründung der Mobilfunkbetreiber: der Handy-Kunde werde per SMS informiert, wer ihn angerufen habe.

Der Tariffalle können Anrufer nur entgehen, wenn sie den O2- oder Vodafone-Kunden mit unterdrückter Rufnummer (= ohne Absenderangabe) anrufen. Einfach

#31# oder ***31#** (bitte ausprobieren)

vorwählen. Das funktioniert bei den meisten Handy-Modellen und Telefonen. Alternativ können Sie die Rufnummernübertragung auch im Menü des Handys abschalten. Hinweise hierüber finden Sie in der Bedienungsanweisung des Gerätes.

Verbandkasten des Fahrzeuges checken!

Werkstätten und Prüfstellen finden zunehmend einen mangelhaften Verbandkasten vor. Jeder Autofahrer ist jedoch dazu verpflichtet, einen intakten Verbandkasten im Auto mitzuführen. Nur so kann im Notfall Verletzten geholfen werden. Pflicht für Fahrzeughalter ist es außerdem, den Inhalt des Erste-Hilfe-Materials von Zeit zu Zeit zu überprüfen und veraltetes Material wie Pflaster oder Mull zu erneuern. Denn z.B. keimfreies Wundmaterial hält sich nur etwa 5 Jahre. Hierbei ist das vom Hersteller angegebene Verfallsdatum zu beachten.

Bei der Hauptuntersuchung des Fahrzeuges kann der Prüflingenieur einen fehlenden oder mangelhaften Verbandkasten beanstanden und als geringen Mangel im Prüfbericht vermerken. Bei Polizeikontrollen kann dieser Mangel als Ordnungswidrigkeit mit einem Verwarnungsgeld geahndet werden.

Dieter Leschak

Phishing

Recht aktuell ist eine Methode, um beim Homebanking über den PC unrechtmäßig an Ihr Geld zu kommen: das Phishing.

Bei dem Begriff „Phishing“ denkt man sofort an „Fischen oder Angeln“, was auch im übertragenen Sinne stimmt. Phishing setzt sich zusammen aus Passwort und Fishing, was übersetzt bedeutet: Nach Passwörtern angeln.

Der Ablauf spielt sich meistens so ab:

Über eMails oder auch Internetseiten mit seriösen Absenderangaben werden Sie aufgefordert, Ihre persönlichen Daten zu aktualisieren. Über einen Link werden Sie auf eine Internetseite geführt, deren Aussehen der Absenderseite so täuschend ähnlich sieht, daß scheinbar alles korrekt verläuft. Diese Seiten sind optisch so gut imitiert, daß nur ein mehrmaliges sehr genaues Betrachten unter Umständen kleine Fehler erkennen läßt. Sie werden aufgefordert, in ein Formular Ihre Daten einschließlich der PIN und einer TAN einzugeben und zu bestätigen. Damit haben Sie den Betrügern die Möglichkeiten zum Zugriff auf Ihr Bankkonto gegeben.

Wie kann ich mich dagegen schützen?

Ganz einfach. Gehen Sie nie über einen Link auf die Internetseite Ihrer Bank oder Sparkasse, sondern nur über die eigene Eingabe im Internetbrowser. Beachten Sie dabei die klaren Aussagen der Geldinstitute, daß diese nie über Telefon, eMail oder Internet persönliche Angaben und/oder Zugangsdaten von Ihnen verlangen. Im Zweifelsfall sollte man den direkten Kontakt suchen.

Eine weitere Möglichkeit für sicheres Online-Banking ist das HBCI (Homebanking Computer Interface)-Verfahren.

Hier kommt eine passwortgeschützte Chipkarte mit einem Kartenleser zum Einsatz. Der Vorteil ist, daß Sie nun keine TAN mehr benötigen. Das System konnte sich bisher leider noch nicht generell durchsetzen, da nicht alle Geldinstitute HBCI anbieten und der Erwerb eines Kartenlesers zusätzliche Kosten verursacht.

Obwohl sich Homebanking immer mehr durchsetzt, sind für die Zukunft zur Zeit keine besseren Methoden in Sicht. Die Postbank, die in vor nicht allzu langer Zeit selbst betroffen war, will wahrscheinlich im Herbst dieses Jahres mit zwei Änderungen Schadensbegrenzung betreiben. Zum einen soll das Maximum für eine Transaktion auf 3.000,-- € begrenzt werden. Zum anderen sollen Sie während des Bankingvorgangs aufgefordert werden, aus der nummerierten TAN-Liste eine bestimmte TAN auszuwählen.

Erwin Greif

Der graue Star - eine Alterskrankheit

Besonders im Alter nimmt die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Augen mehr und mehr ab. Verantwortlich ist dafür meist die Linse, die sich im Laufe des Lebens verändert. Das Alter, genetische Faktoren und die negativen Auswirkungen der Sonnenstrahlen beeinträchtigen die Sehkraft und können langfristig zum Krankheitsbild des grauen Stars führen.

Anfangs sehen die Betroffenen alles wie durch einen Schleier. Die Sehschärfe nimmt ab, die Intensität der Farben lässt nach, und im Laufe der Zeit wird der Schleier immer dichter, bis die Linse so undurchsichtig ist, dass das Auge nur noch zwischen hell und dunkel unterscheiden kann.

Hat sich das Sehvermögen reduziert, so muss der Augenarzt aufgesucht werden. Unbehandelt droht die Erblindung, für die der graue Star noch immer die weltweit häufigste Ursache ist. In rund 90 Prozent aller Fälle ist der graue Star eine Alterserscheinung. Nur selten ist er angeboren oder stoffwechselbedingt.

Haben die entsprechenden Tests und Untersuchungen zur Diagnose grauer Star geführt, dann muss behandelt werden. Anders als beim grünen Star ist beim grauen Star keine medikamentöse Behandlung möglich. Hier muss praktisch immer operiert werden.

Bei den Betroffenen wird der graue Star dann operativ korrigiert, wenn eine erhebliche Einschränkung der Sehfähigkeit vorliegt.

Die so genannte Kataraktoperation ist übrigens kein Einzelfall. In Deutschland werden jedes Jahr etwa 500.000 Betroffene wegen eines grauen Stars am Auge operiert. Dabei handelt es sich um eine unproblematische Routineoperation, zu ernstern Komplikationen kommt es so gut wie nie.

Bei dem Eingriff verschafft sich der Arzt mit einem kleinen Schnitt Zugang zur Linse. Ein spezielles Ultraschallgerät wird in den kleinen Schnittkanal eingeführt und zerstört die getrübe Augenlinse. Danach werden die Teilchen abgesaugt.

Anschließend ersetzt der Arzt die alte Linse durch eine Kunstlinse. Standard sind hierbei die so genannten Falzlinsen. Die Operation erfolgt in der Regel unter örtlicher Betäubung und dauert nur 20 Minuten.

Da die Kunstlinsen weder mechanischen noch anderen gravierenden Belastungen ausgesetzt sind, halten sie ein Leben lang. Die kleinen Operationsschnitte heilen ganz von allein, eine aufwendige Nachbehandlung entfällt. Das gewohnte Leben kann wieder aufgenommen werden.

Michael Küpper

Busreise Altmühltal

vom 23.05 bis. 28.05.2005

Der Bus der Firma Tücks kam mit Norbert, unserem Fahrer pünktlich und so starteten wir erwartungsvoll. Bei angenehmem Reisewetter und mit den bewährten Pausen alle zwei Stunden erreichten wir das Hotel Dirsch in Emsing-Titting.

Am nächsten Tag fuhren wir nach Beilngries. Eine technisch sehr versierte junge Frau führte uns durch eine Brauerei. Sie erläuterte uns den Werdegang eines Bieres. Aber wie das Bier durften auch wir uns im Lagerkeller ein wenig abkühlen. Schon im Mittelalter wurden über dem Lagerkeller Kastanien gepflanzt, weil diese von allen Laubbäumen den dichtesten Schatten bieten. Dadurch konnte die kühle Temperatur gehalten werden. Heute sind hier die Biergärten eingerichtet. Im Anschluß haben wir das Bier probiert, das uns samt Weißwurst und Laugenbrezel vortrefflich schmeckte.

Am Nachmittag erwarteten uns drei Planwagen mit Pferden. Die Eigentümerfamilie lenkte die Wagen selbst. Vorne die „Mama“, hinten der „Papa“ und in der Mitte der elfjährige „Juniorchef“.

Gemächlich fuhren wir durch das Tal, die Altmühl mal links mal rechts von uns. Am Wendepunkt erwartete uns die „Oma“ mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen. Es schmeckte allen sehr gut.



Im Planwagen

Foto: H. Eckart

Wer lacht über Nürnberg? Ein blauer Himmel! - Mit 500 000 Einwohnern

– ein bisschen - größer als Bonn, mit der

5 km langen Stadtmauer etwas mittelalterlich. In zwei Gruppen geteilt machten wir einen Stadtrundgang. Etwas anstrengend, denn wir wurden auf die Burg und über Kopfsteinpflaster wieder hinunter in die Stadt geführt. Die Führung endete vor dem Rathaus, wo wir um Punkt zwölf das „Männleinlaufen“ ansehen konnten. Mit dem letzten Glockenschlag öffneten sich rechts und links neben dem Kaiser Türen, aus denen die sieben Kurfürsten herauskamen und dem Kaiser huldigen. Auf dem Rathaus- bzw. Marktplatz befindet sich auch der Schöne Brunnen an dessen Gitter wir den eingeschmiedeten goldenen Ring fleißig drehten. Was man sich dabei wünscht, soll in Erfüllung gehen. Auf der gegenüber-liegenden Seite des schmiedeeisernen Gitters ist ein schwarzer Ring eingeschmiedet worden, der auch drehbar ist. Auf dieser Seite ist am Brunnen ein Storch mit Kind im Schnabel dargestellt. Drehen am Ring verspricht Kindersegen. Da haben wir nicht dran gedreht.

Zum Mittagessen haben wir das Highlight der fränkischen Küche, wie uns der Kellner sagte, „fränkische Bratwürstel mit Sauerkraut“ gegessen, was uns allen sehr geschmeckt hat. Den Nachmittag hatten wir zur freien Verfügung.

Nach dem Abendessen wanderten einige zu den Tieren. Rehe und Ziegen in einem Gehege fraßen bereitwillig das angebotene Gras und Wildfutter.

Rückschau

Am nächsten Tag besuchten wir das Kristallmuseum in Riedenburg.. Das hatte von uns noch niemand gesehen. Die größte Bergkristallgruppe der Welt: 7,8 t schwer, 3 m lang, 2 m breit und bis über meterhohe Kristalle aus reinem Quarz. Der Kristall wurde 1981 in einer Quarzmine in Arkansas gefunden. Seit 1982 ist die Gruppe in Riedenburg, wo sie den Grundstock des Kristallmuseums bildete. Im Jahr 1984 ist sie ins Guinness-Buch der Rekorde eingetragen worden. Außerdem konnten wir dort rote, grüne, blaue und gelbe Diamanten bewundern. Viele von uns wussten gar nicht, dass es solche Farben bei Diamanten gibt.

Weiter fuhren wir nach Eichstätt und besichtigten die durch große klassische Gebäude beeindruckende Stadt. Am Nachmittag stachen wir in See, d. h. in die Donau und fuhren mit dem Schiff von Kelheim durch den Donaudurchbruch zum Kloster Weltenburg. Hier war leider die berühmte Asamkirche eingerüstet, aber innen konnten wir die für Kirchen der Brüder Asam typische reichhaltige barocke Ausstattung bewundern. Bemerkenswert ist bei dieser Kirche, dass die Fenster ganz hoch oben angebracht sind und die Kuppel erhellen. In der gesamten Kirche herrscht dadurch sehr angenehmes indirektes Licht.

Abends wanderten wiederum einige zu den Tieren, aber die Mücken wanderten mit, so dass wir dann doch schnell wieder nach Hause gingen und lieber bei einem Wein oder Bier noch nett zusammensaßen.

Völlig überraschend war der letzte Tag gekommen. Mit einem Besuch in Ingolstadt wurde uns ein ganz besonderer Programmpunkt geboten. Ingolstadt hat eine sehr sympathische Festung: Von dieser Festung ist **nie ein Schuss abgefeuert** worden. Interessant war das medizinhistorische Museum, in dessen Garten alle Kräuter– auch giftige – je nach Art gruppenweise zusammen gepflanzt waren: Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe und Alkaloide (Gifte). Sehenswert ist auch die Liebfrauenkirche mit zwei sehr verschiedenen Türmen. An dem Turm, in dem der Türmer wohnte, befindet sich eine Uhr. Dazu gibt es folgende Geschichte. Eines Tages fiel der Frau des Türmers beim Bettenauslegen ein Leintuch aus dem Fenster. Bei der Höhe ist das ja schon Pech genug. Aber es fiel nicht bis unten, sondern blieb am kleinen Zeiger der Uhr hängen und erst als in den späten Nachmittagstunden der kleine Zeiger nach unten zeigte, fiel es ganz bis auf die Erde.

Sehr angetan waren wir von einem Deckengemälde in der Asamkirche, die wir hier besichtigen konnten. Gemalt hat es der Maler Cosmas Damian Asam, den Stuck lieferte sein Bruder Egid Quirin Asam. Mit dem Begriff „Fresco in Bewegung“ ist treffend beschrieben, dass je nach Stand des Betrachters im Raum die dargestellten Figuren sich zu bewegen scheinen und in einer anderen Position stehen. Beschreiben kann ich es nicht, es war einfach faszinierend.

Wir erfuhren, dass Franken erst nach dem siebenjährigen Krieg zu Bayern gekommen ist, sonst wären wir jetzt in Österreich gewesen.

Die Heimreise unterbrachen wir in Würzburg zu einem kurzen Aufenthalt, wo wir uns die Stadt ansahen und auf der Mainbrücke dem Pomuckel (Hl. Nepomuk) den großen Zeh streichelten. Das soll Glück bringen. Hat es auch getan. Wir sind gesund und froh wieder in Bonn angekommen.

Gudrun Altmann

Wanderung „Rheinpromenade“ am 31. Mai 2005

Wir hatten mit Regen gerechnet, aber der Wettergott hatte trotz der Vorhersage „Schauerneigung“ ein Einsehen und bescherte uns einen sonnigen und milden Wandertag.

Von Bornheim-Widdig aus ging es auf dem oberen Rheinuferweg nach Hersel. Unterwegs konnten wir herrlich blühende Rosen, Gehölze und Wiesen bewundern.

In Hersel besuchten wir die Weinhandlung Antwerpen, in deren großen Innenhof viele altertümliche landwirtschaftliche Geräte und alte Grenzsteine zu sehen sind.

Nach einer Weinprobe, welche die gute Laune der Wanderer förderte, ging es flugs mit so manchem Mitbringseln in Flaschenform über den Rheinuferweg nach Widdig zurück.

Kurz vor dem Ziel kam ein heftiger Wind auf und rechtzeitig vor einer kräftigen Regenschauer trafen wir in dem Restaurant „Rheinterrassen“ ein. Hier erwarteten uns bereits weitere 15 unserer „Ehemaligen“, die nicht mitgewandert waren.

Bei Kaffee, Kuchen oder Schnittchen wurden Erinnerungen und Informationen getauscht.

Und wieder einmal waren sich alle Teilnehmer einig:

„Auf Wiedersehen bei der nächsten Veranstaltung“



Die Wanderer

Foto: D. Leschak

Dieter Leschak

Die Lösung der letzten Ausgabe **„Kennen Sie Bonn“**:

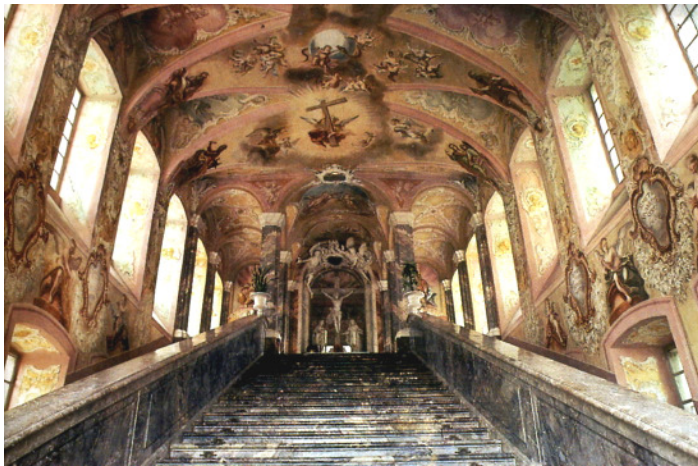
Das Bild ist eine Teilansicht des Alten Bonner Rathauses

Kurfürst Clemens August legte den Grundstein des prächtigen Rathauses, das den weiträumigen Marktplatz nach Osten abschließt. Es wurde 1737-38 anstelle eines mittelalterlichen Baus errichtet.

Souverän beherrscht das Rathaus den dreieckigen Marktplatz. Kurfürst Clemens August selbst legte 1737 den Grundstein für das imposante Gebäude an der Stelle eines älteren, gotischen Gebäudes. Der Architekt war der kurfürstliche Hofbaumeister Michel Leveilly, der auch das prächtige "Koblenzer Tor" erbaute. Die Freitreppe mit ihren vergoldeten Gittern war wiederholt Schauplatz historischer Ereignisse: Hier schwang Gottfried Kinkel 1848 die schwarz-rot-goldene Fahne. Hier trat der erste Bundespräsident, Theodor Heuss, am Abend seiner Wahl (12. September 1949) vor die Bonner.

Über die Treppe mit den vergoldeten Gittern geleitet die Oberbürgermeisterin heute, wie ihre Vorgänger in der Vergangenheit, hohe Gäste in das Rathaus. So hielten hier 1962 Staatspräsident de Gaulle und 1963 US-Präsident John F. Kennedy Begrüßungsansprachen. Lang wäre die Liste, wollte man alle Kaiser, Könige und Präsidenten, alle Weltstars von Musik und Sport nennen, die hier zu Gast waren. Seit mehr als 700 Jahren sind das Rokoko-Rathaus und sein Vorgängerbau Sitz der bürgerschaftlichen Selbstverwaltung und seit 1971 überdies Kulisse für das Freiluft-Kulturprogramm "Bonner Sommer".

Und nun das nächste Rätsel:



Was stellt dieses Bild dar.

Die Lösung lesen Sie im nächsten Heft. Viel Spaß beim Herausfinden

Michael Küpper

Gebet eines Weisen

O Herr, Du weißt besser als ich, daß ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde. Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheiten erscheint es mir ja schade, sie nicht weiterzugeben - aber Du verstehst, o Herr, daß ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und verleih mir Schwingen zur Pointe zu gelangen.

Lehre mich zu schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu - und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen, mir Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, daß ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

Ich möchte kein Heiliger sein, mit ihnen lebt es sich so schwer, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartet Talente zu entdecken, und verleih mir, o Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Vortrag von Herrn Joachim Kniestedt

Information für Ruheständler

e

Wichtige Adressen und Rufnummern:

Anschrift	Telefon	Hinweise
<p><u>Beamte:</u></p> <p>Deutsche Telekom AG Versorgungsservice Postfach 91 00 54287 Trier</p>	<p>Tel: 0800 / 33 03 400 Fax: 0651 / 1 30 30 18 E-Mail: ves-Trier@telekom.de</p>	<p>Personengruppe Beamte</p> <p>Bitte Personalnummer bereithalten</p>
<p><u>Tarifkräfte</u></p> <p>Deutsche Telekom AG Zentralbereich Personalmanagement Annenstr. 10 01059 Dresden</p>	<p>Tel: 0800 / 33 0 75 71 Fax: 0351 / 4 74 19 88</p>	<p>Personengruppe Angestellte, Arbeiter</p> <p>Bitte Personalnummer bereithalten</p>
<p>Personalverkauf Deutsche Telekom AG T-Versand Thomas Esser Str. 33 53879 Euskirchen</p>	<p>Tel: 0800 / 33 0 81 90 Fax: 0800 / 33 0 81 99</p>	<p>Bitte Personalnummer oder Kundennummer bereithalten</p>
<p>Bezügerechenzentrum T-Systems GmbH HR_Support Postfach 10 19 12 40010 Düsseldorf</p>	<p>Tel: 0211 / 8 85 5 34 02</p>	<p>Bitte Personalnummer bereithalten</p>
<p>Postbeamtenkrankenkasse Bezirksstelle Köln Postfach 30 11 13 50781 Köln</p>	<p>Tel: 01802 / 72 32 13</p>	<p>Bitte Versicherungsnummer bereithalten</p>
<p>Post-Betriebskrankenkasse Deutsche BKK Rolshover Str. 99 51105 Köln</p>	<p>Tel: 01802180865 (6 ct / Anruf)</p>	<p>Bitte Versicherungsnummer bereithalten</p>
<p>Erholungswerk Post – Postbank – Telekom e.V. Postfach 30 03 24, 70443 Stuttgart</p>	<p>Tel: 0180 300 08 40</p>	

Mitglieder des Seniorenbeirats „BONN“ der Deutschen Telekom AG Betreuungswerk Post – Postbank - Telekom

Name Vorname Straße PLZ Wohnort/Telefon

Adenäuer Michael

Alfter Marianne

Conrad Dietmar

Greif Erwin

Küpper Michael

Leschak Dieter

Ropertz Heinz

Rohmann Manfred

Rudolph Cäcilia

Schmitz Maria

Volbach Helga

Walbröhl Toni

Sprecherteam: Marianne Alfter
Michael Küpper

Stand: 07.2005



GREIF-COMTEL

Computer- und Telekommunikationstechnik

- Computer** ▶ wir konfigurieren und liefern nach Ihren individuellen Wünschen und Vorstellungen
- Software** ▶ wir haben bestimmt etwas passendes für Sie und übernehmen auf Wunsch die Installation
- Telefon / Fax** ▶ wir kümmern uns um Ihre Verbindungen und führen die Installationsarbeiten durch
- Digital Image** ▶ wir liefern Digital-Cameras und Foto-Drucker, um den schönsten Augenblick einzufangen
- ISDN / T-DSL** ▶ wir bringen Sie auf den digitalen Highway beim telefonieren, faxen und Internetzugang
- Internet** ▶ wir vermitteln preiswert Ihre eigene Domain und erstellen auf Wunsch Ihre Web-Sites
- Mobilfunk** ▶ wir haben das richtige Handy, günstige Tarife und passende Freisprecheinrichtungen für Sie
- Zubehör** ▶ wir liefern, was Sie sich wünschen und unterstützen Sie bei Einbau und Einrichtung
- Service** ▶ wir beraten Sie umfassend -natürlich unverbindlich- und bieten guten schnellen Service

Über einen Kontakt mit Ihnen freuen wir uns

GREIF - COMTEL
Hauptstr. 68
53229 Bonn

Telefon 0228/9482990
Telefax 0228/9482991
eMail info@greif-comtel.de
Internet www.greif-comtel.de