

# HEIMAT&ENERGIE

Das Bürgermagazin der Eww | 01/2020

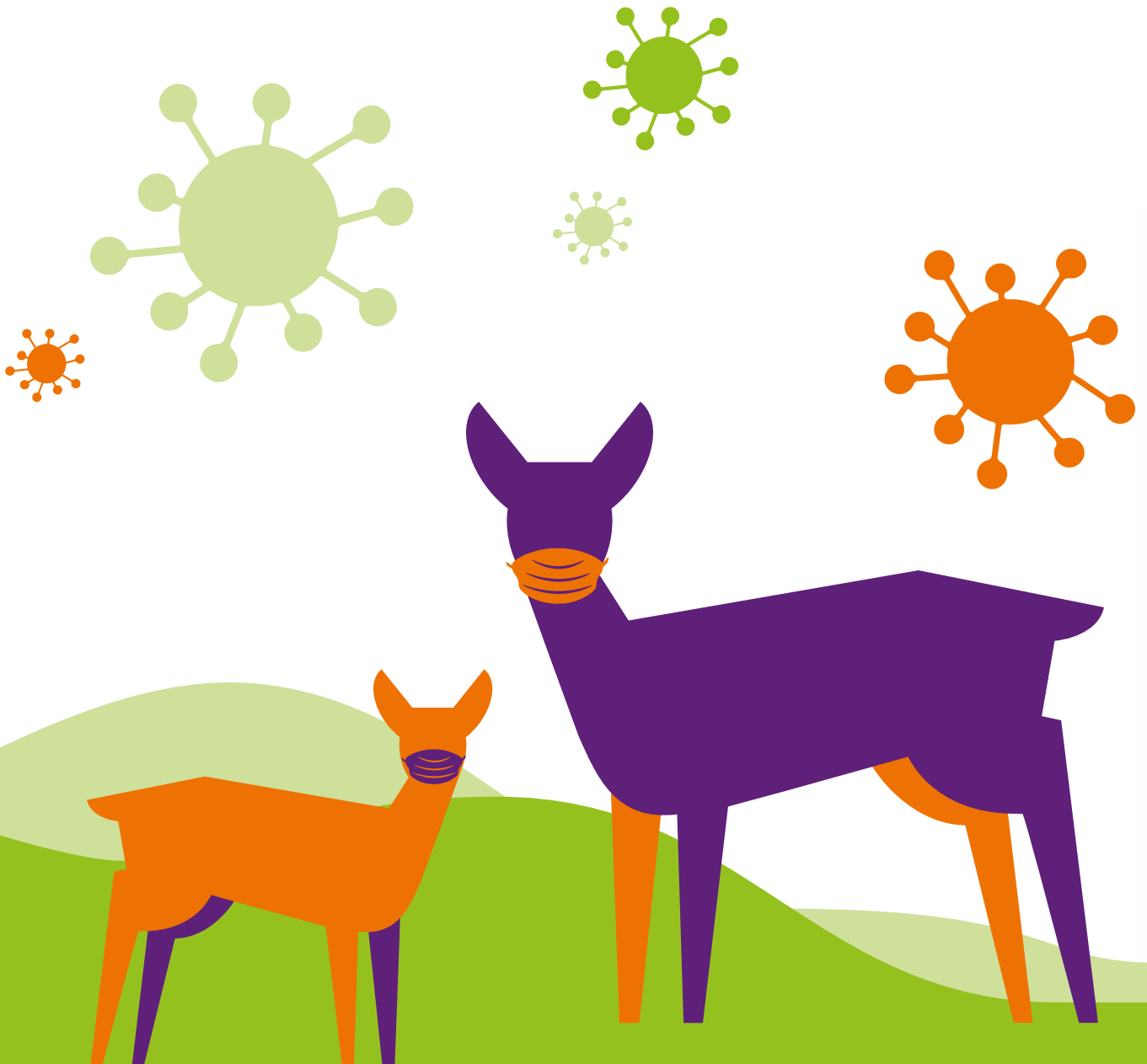
GEMEINSAM STATT EINSAM

SONDERHEFT ZUR CORONA-KRISE



# Bleiben Sie gesund!

Wir helfen Ihnen dabei.  
Gemeinsam schaffen wir das.



# Das hatten wir uns anders vorgestellt

Liebe Waldbrölerinnen und Waldbröler,

Vor Kurzem stand ein 85. Geburtstag bei uns in der Familie an. Es war eine große Feier mit der ganzen Familie geplant. Alle hatten sich dieses Wochenende schon lange freigehalten und eifrig vorbereitet. Doch was ist am Ende passiert? Nichts. Keine Feier, kein Kuchen, kein Besuch. Die Enttäuschung war natürlich groß.

Momentan gibt es kaum etwas, das wir uns so vorgestellt haben, Sie und ich. Alle haben etwas aufgegeben, vermissen etwas, haben etwas verloren. Manchmal ist es etwas so Triviales wie ein Geburtstag oder ein Urlaub. Manchmal geht es um Existenzielles: um den Job oder um das Leben eines geliebten Menschen. Die Corona-Pandemie fordert von jedem Einzelnen, dass wir die Zähne zusammenbeißen.

Diese Ausgabe Heimat&Energie ist die erste, die ich als neuer Geschäftsführer der Eww herausbringen darf. Nach fast fünf Jahren verlässt uns mein geschätzter Kollege Leif Reitis, um in Lübeck die Stadtwerke zu leiten. Ich freue mich, dass ich die Eww, in der ich seit 2015 als Vertriebsleiter tätig bin, jetzt als Geschäftsführer unterstützen kann.



Meine erste Ansprache an Sie, liebe Waldbrölerinnen und Waldbröler, hatte ich mir auch anders vorgestellt. Wir haben uns beraten, wie wir mit der Heimat&Energie unter so besonderen Umständen vorgehen. Eine Ausgabe ausfallen lassen? Weitermachen wie bisher? Beides erschien uns merkwürdig. Und so entschlossen wir uns zu dieser Sonderausgabe. Diese dreht sich nicht vornehmlich um Corona - nein, in erster Linie geht es hier um Sie.

Wir möchten Ihnen Tipps und Ideen anbieten: Wie Sie mit der Angst umgehen können, wie Sie Ihre Kinder zu Hause beschäftigen können (zum ersten Mal gibt es darum auch eine Spielvorlage auf Seite 9), und wie Sie die Langeweile überstehen.

Ich hoffe, wir können Ihnen mit diesem Heft die Zeit der sozialen Distanz etwas erleichtern.

Mit herzlichen Grüßen, Ihr

  
Steffen Kruse  
Geschäftsführer Eww

Das hatten wir uns anders vorgestellt

**Editorial** 3

Gemeinsam gegen die Angst 4



## Aktuelles

Social Distancing 6

Quarantäne - wie funktioniert das überhaupt? 6



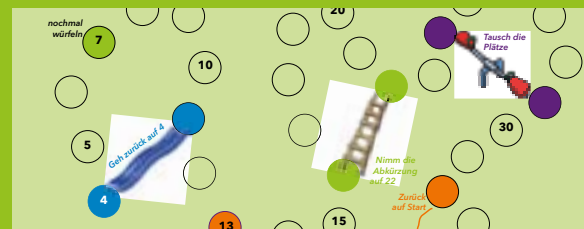
## Tipps

Kinder allein zu Haus 7

Mund-Nase-Maske - eine Nähanleitung 11

Fit und zufrieden trotz Corona 12

Kultur für's Wohnzimmer 14



## Kinderecke

Rätselspaß 8

Spielvorlage 9

## Spaß & Unterhaltung

Heimat Bergisches Land 10

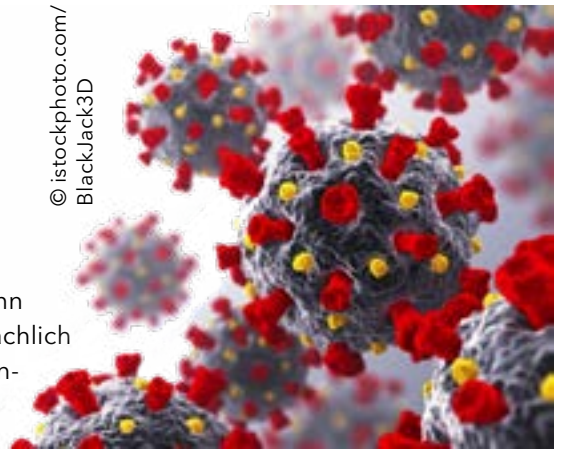
Verzällchen 13

Impressum 16



# Gemeinsam gegen die Angst

© istockphoto.com/  
BlackJack3D



Viele Sätze beginnen in diesen Tagen mit „Wegen der derzeitigen Situation.“ „Wegen der derzeitigen Situation ist unser Geschäft geschlossen.“ „Wegen der derzeitigen Situation können wir Peters Geburtstag nicht feiern.“ „Wegen der derzeitigen Situation kann ich leider nicht kommen.“ Alles, was wir tun, scheint „der derzeitigen Situation“ untergeordnet. Dabei vermeiden wir oft, es beim Namen zu nennen. Als wäre das Virus wie Lord Voldemort aus den Harry-Potter-Büchern: Als könne es hören, wenn man es beim Namen nennt, und würde uns dann heimtückisch überfallen.

Ganz so weit hergeholt ist der Vergleich nicht: Wir alle haben Angst. Angst vor etwas, das wir nicht sehen, nicht begreifen und nicht kontrollieren können. Angst ist bekanntlich ein schlechter Ratgeber. Aber was hilft gegen die Angst?

## Sachliche und verlässliche Informationen helfen gegen Angst

Wir fürchten, was wir nicht verstehen. Darum nennen wir es erst einmal beim Namen: „Corona“, das ist eine Vereinfachung für ein Virus, das zur Familie der Corona-Viren gehört. Wir kennen Coronaviren seit den 1960er-Jahren. Einige Erkältungen und Grippe gehen auf Corona-Viren zurück. Das jetzige Virus heißt SARS-CoV-2: Die Abkürzung steht für Schweres Akutes Atemwegssyndrom. SARS-CoV-2 ist das Virus. Die Erkrankung heißt dann Covid-19 (**Corona Virus Disease 2019**).

### Blieben Sie informiert

Um gut informiert zu bleiben, finden Sie hier einige sachliche und zuverlässige Quellen:

Der **Oberbergische Kreis** stellt Informationen zusammen unter [www.obk.de/cms200/aktuelles/sars/](http://www.obk.de/cms200/aktuelles/sars/)

Die **Stadt Waldbröl** wendet sich an die Bevölkerung unter [www.waldbroel.de/aktuelles/corona-virus/](http://www.waldbroel.de/aktuelles/corona-virus/)

Eine sehr gute Seite des **Bundesministeriums für Gesundheit** ist [www.zusammengencorona.de](http://www.zusammengencorona.de)

Das **Robert-Koch-Institut** informiert tagesaktuell unter [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus)

Die Seite der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** finden Sie hier: [www.infektionsschutz.de/coronavirus](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus)

Und nicht zuletzt die **Bundesregierung**: [www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus](http://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus)

Anstecken kann man sich hauptsächlich über Tröpfchen-Infektion. Aber von Corona-Viren weiß man, dass sie eine gewisse Zeit auf unbelebten Oberflächen haften, also ist auch eine Übertragung möglich, wenn ich eine Oberfläche anfasse, die eine infizierte Person vorher angefasst hat. Überall dort, wo viele Leute viele Sachen anfassen (also beim Einkaufen, im Bus), steigt die Virendichte also. Die Inkubationszeit – die Zeit zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit – ist im Schnitt 5 bis 6 Tage, kann aber bis zu 14 Tage betragen. Man kann aber schon andere anstecken, bevor man sich überhaupt selbst krank fühlt.

Anstecken kann sich jeder – keine Altersgruppe ist gefeit. Die Krankheit kann aber leicht oder schwer verlaufen. Beim leichten Verlauf fühlt sie sich wie eine Erkältung oder Grippe an. Beim schweren Verlauf kann sie zum Tode führen, besonders für Menschen über 60 und Menschen mit Vorerkrankungen besteht ein größeres Risiko.

Die große Gefahr dabei ist nicht einmal die Krankheit selbst, sondern wie unser Gesundheitssystem mit all den Kranken umgeht. Tatsächlich haben wir eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Wir haben mehr Krankenhausbetten und mehr Beatmungsgeräte als die meisten Länder. Darum ist unser Gesundheitssystem noch nicht zusammengebrochen, wie es in Italien passiert ist. Zum Vergleich: Die Sterblichkeitsrate bei den Corona-Infizierten lag bei uns im März bei knapp 2%. In Italien waren es 12%. Das liegt unter anderem daran, dass wir genügend Betten und genügend Beatmungsgeräte haben, damit schwer Erkrankte gut behandelt werden können. Wir haben im Schnitt 34 Intensiv-Betten pro 100.000 Menschen. In Italien sind es 12, in den Niederlanden 7 (Quelle: New York Times, A German Exception? Why the Country's Coronavirus Death Rate Is Low, 4.4.2020).

Das bedeutet: Die Menschen sterben nicht „einfach an Corona“. Sie sterben, wenn das Gesundheitssystem die schwer Erkrankten nicht mehr behandeln kann. Wenn, wie in Italien, die Ärzte und Ärztinnen entscheiden müssen, dass sie Menschen über 80 die Beatmungsgeräte wegnehmen, damit Jüngere beatmet werden können. Solch eine Entscheidung sollte niemand treffen müssen. Darum ist es so überaus wichtig, dass

Sieht eigentlich ganz hübsch aus, das Corona-Virus ...



wir die Kurve flach halten und die Ausbreitung des Virus gemeinsam verhindern.

### Gemeinsam handeln hilft gegen die Angst

Es ist so wichtig, dass wir alle gemeinsam durchhalten: die soziale Distanz, die Einschränkungen, die Entbehrungen. Wir sitzen alle in einem Boot, und wenn wir wollen, dass das Boot nicht sinkt, kommt es auf uns alle an. (Warum das „Social Distancing“, das Abstandhalten, dabei so unerlässlich ist, davon schreiben wir auf Seite 6). Bei allem Schrecken fällt etwas jetzt besonders auf: die vielen Aktionen, in denen wir zusammenstehen. Natürlich gibt es nicht nur Positives. Es gibt Klopapier-Hamsterer, Protestpartys am Aachener Weiher in Köln und Betrüger bei der NRW-Soforthilfe. Große Herausforderungen bringen auch negative Seiten zum Vorschein. Aber überwiegen die positiven nicht bei Weitem? Die vielen Hilfsangebote, die Regenbögen in den Fenstern. Die abendlichen Lieder vom Balkon. Die Tausenden von Menschen, die kostenlos Gesichtsmasken nähen. Die vielen Ideen der Kreativen im Land, wie sie uns auch zu Hause unterhalten und aufmuntern können.

Jeder und jede Einzelne von uns kann aktiv werden. Denn das hilft besonders gegen die Angst: etwas für andere zu tun. Sie können nähen? Schließen Sie sich einem der vielen Näh-Kreise an, die Masken für Krankenhäuser, Arztpraxen und Pflegedienste nähen. Vielleicht haben Sie ältere Menschen in der Nachbarschaft? Rufen Sie dort an oder hängen Sie Zettel in Ihrer Straße aus, auf denen Sie anbieten, für sie einzukaufen. Wenn Sie selbst zur Risikogruppe gehören, informieren Sie sich über Hilfsangebote und nehmen Sie sie in Anspruch. Damit schützen Sie nicht nur sich, sondern auch Ihre Lieben.

Es gibt viele Möglichkeiten, einander zu helfen - und wann immer wir das tun, vergessen wir ein wenig unsere eigene Angst (siehe z. B. den Kasten rechts).

### Nach vorne schauen hilft gegen die Angst

„Wegen der derzeitigen Situation“ ist nicht der einzige oft gehörte Satzanfang dieser Tage. „Wenn das alles vorbei ist...“ erklingt genauso oft. „Wenn das alles vorbei ist, gehen wir zusammen Kaffee trinken.“ - „Wenn das alles vorbei ist, machen wir 'ne richtig große Party.“ - „Wenn das alles vorbei ist, besuchen wir endlich die Oma wieder.“ Die Pandemie lässt uns spüren, wie wichtig menschliche Begegnungen sind. Wir treffen uns über Videochats und vermissen echte Umarmungen. Und die Hoffnung, dass wir uns bald wieder in die Arme schließen können, trägt uns über das Vermissen hinweg. „Wann ist das alles endlich vorbei?“, auch das hört man oft. Vielleicht ist das der falsche Ansatz. Denn der Glaube, dass morgen die Bundesregierung verkündet, alles könne wieder weitergehen wie zuvor, und dann



Das wenige, was noch möglich ist, genießen.

wäre alles wieder normal, ist trügerisch. Womöglich wird vieles nicht mehr so sein wie zuvor. Doch auch darin liegt eine Chance. Wir spüren inmitten der Krise, was wirklich zählt. Unsere Familie und Freundeskreise. Füreinander da zu sein und einander zu unterstützen. Gut auf uns selbst und unsere Lieben Acht zu geben. Dankbar zu sein für das, was wir haben. Und sich auf den Kaffee mit der besten Freundin und den Zoobesuch mit den Kindern zu freuen, „wenn das alles vorbei ist“.

#### Wer macht was in Waldbröl?

Viele **Restaurants** bieten einen Abhol- oder auch Lieferservice an. Gerade jetzt ist das für sie oft die einzige Möglichkeit, ein wenig die davonlaufenden Kosten auszugleichen. - Warum also nicht mal etwas Abwechslung in die tägliche Küchenroutine bringen?

Ohne **Nachbarschaftshilfen** geht es zurzeit fast gar nicht mehr. Sei es als Einkaufshilfe für alte oder in Quarantäne lebende Nachbarn oder zur Unterstützung von einsamen Menschen.

Das soziale **Kaufhaus für alle** ist zurzeit leider ebenso geschlossen wie viele andere Geschäfte. Dennoch werden weiterhin Waren angenommen und ausgeliefert. Kontakt unter [kaufhaus-fuer-alle@ev-kirche-waldbroel.de](mailto:kaufhaus-fuer-alle@ev-kirche-waldbroel.de)

Auf der Seite **nebenan.de** lassen sich ganz einfach Hilfsangebote in der eigenen Nachbarschaft finden. Einfach die Postleitzahl eintragen und schon kann man in Kontakt treten mit Nachbarn, die verschiedene Hilfen anbieten, oder auch selbst eigene Angebote machen. Denn nichts ist schöner, als selbst zu helfen, oder?



# Social Distancing

Es ist in aller Munde, aber wie und warum funktioniert das eigentlich: Social Distancing, Abstand halten mit dem Ziel, die Ausbreitung des Sars-CoV-2-Virus einzudämmen?

Corona wird per Tröpfchen-Infektion verbreitet, also beim Sprechen, Niesen und Husten. Darum ist das Gebot der Stunde: Auf Abstand bleiben, wo immer es geht, und möglichst viel von zu Hause aus online erledigen und jeglichen persönlichen Kontakt - vor allem zu Menschen aus den Risikogruppen - so weit wie möglich reduzieren.

Die Grafik rechts zeigt, welche Effekte eine Reduzierung der Kontakte hat (basierend auf Berechnungen von Robert A. J. Signer von der University of California San Diego).

## ohne Social Distancing



## bei 50% weniger Kontakt



## 75% weniger Kontakt



## Quarantäne - wie funktioniert das überhaupt?

Corona - das war für mich weit weg. Wir sind ja keine Risikogruppe und überhaupt: Wo sollen wir uns denn anstecken? Ja, Mitte März war das alles noch nicht so angekommen im Leben. Bis unser Sohn Kontakt hatte mit einer Person, die später positiv getestet wurde. Plötzlich waren wir alle „Kontaktpersonen“. Und das hieß: 14 Tage häusliche Quarantäne für die gesamte Familie.

Der Anruf vom Gesundheitsamt kam am Samstagfrüh, noch vor dem üblichen Wocheneinkauf ... Zunächst erfasst man gar nicht, was das alles bedeutet: nicht mehr selbst einkaufen, nicht mehr für die Mutter da sein können, keine Spaziergänge. Langsam dämmerte es uns, als die Frage aufkam: Was kochen wir eigentlich dieses Wochenende? Und den Rest der Woche???

Eine kleinlaute Nachricht an ein paar Freunde: „Wir sind in Quarantäne!“, brachte wundervolle Reaktionen: Was braucht ihr?! Wir gehen für euch einkaufen! Schreibt uns eine Liste! - Das war so nett und herzlich, dass es wirklich unsere Herzen erwärmte.

Die ersten Tage verliefen noch sehr energiegeladen. Was wollten wir denn schon länger mal machen? Fenster putzen! Terrasse ölen! Gesagt, getan! Das Wochenende war äußerst produktiv. Zu Essen gab es andere Dinge als sonst, weil der Einkaufskorb der Nachbarin anders bestückt war als gewohnt, aber das war eigentlich ganz spannend.

Aber trotz aller Hilfsbereitschaft hatten wir immer das Gefühl: Es ist eine zu große Belastung, plötzlich für

einen Vier-Personen-Haushalt mit einkaufen zu müssen. So beschränkten wir uns auf das Nötigste und verteilten unsere Wunschzettel auf mehrere Helfer/-innen.

Mit der Zeit ließ unsere Energie etwas nach. Die Stimmung wurde trüber, die ganze Zeit so eng zusammen, keine Auszeiten möglich, das kann belastend sein.

Ich erinnere mich an einen Abend, ich stand in der Küche und hatte keine Idee und keine Kraft, etwas zu kochen, da klingelte es an der Tür. Auf der Matte stand ein Topf warmer Suppe, frisch zubereitet von einer Nachbarin. Gemeinsam standen wir um den Topf herum und genossen ein Gefühl von Freude und Dankbarkeit. Diese Suppe kam genau im richtigen Moment!

Oder ein Blumenstrauß und vier Eis - von einer Freundin vor die Tür gelegt - waren eine liebe Überraschung, ebenso das unaufgefordert mitgebrachte Toilettenpapier, das die Nachbarin an den Gartenzaun hängte. Wie haben wir gelacht über dieses „Geschenk“!

Fast werden wir die Anrufe der immer freundlichen Gesundheitsamtsmitarbeiter vermissen, die sich täglich nach unserem Befinden erkundigt haben. Aber insgesamt waren wir doch sehr froh, als wir nach 14 Tagen wieder „frei“ waren - ohne dass jemand krank geworden wäre. Diese Abhängigkeit hat uns gezeigt, wie schwierig es sein muss für Menschen, die immer auf Hilfe angewiesen sind. Ich hoffe, dass wir alle etwas Demut, Verständnis und Hilfsbereitschaft in den Alltag „nach Corona“ retten werden.

(Susanne Albrecht, Red.)

# Kinder allein zu Haus

Kinder, die wochenlang nicht mit ihren Freunden Kontakt haben dürfen, müssen beschäftigt werden. Aber wie? Hier finden Sie ein paar Tipps und Anregungen.

Es ist eine große Herausforderung für die ganze Familie, in Zeiten der sozialen Isolation die Nerven und die Geduld nicht zu verlieren. Gerade Kinder leiden unter der Trennung von ihren Freunden und können oft nicht verstehen, warum alles so anders ist als sonst. Da sind viel Verständnis und Kreativität gefragt.

## Sport/Bewegung

Kinder müssen sich bewegen. Es gibt hervorragende Angebote von Sportvereinen, die über YouTube abgerufen werden können. So bietet der Berliner Basketballverein ALBA BERLIN auf seinem Kanal tägliche Sportstunden für jede Altersklasse an. Einfach auf YouTube „Alba Berlin“ eingeben, auf das Logo des Vereins klicken und unter den „Playlists“ die gewünschte Sportstunde auswählen.

Wer starke Nerven und eine große Wohnung hat, kann auch einen Bewegungsparcours in der Wohnung aufbauen: über das Sofa, unter den Stühlen durch, auf den Kissenberg springen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Und dann natürlich, so oft es geht raus an die Luft zum rennen, nachlaufen, Fußball spielen, Seilchen springen oder was auch immer Spaß macht. Wer einen Garten hat, ist hier natürlich im Vorteil, aber auch in der Einfahrt lassen sich z. B. Hüpfkästchen aufmalen.

## Unterhaltung

Täglich unterhält und informiert zurzeit die „Sendung mit der Maus“ Kleine und Große im WDR Fernsehen. Auch andere Sender haben ihr Programm erweitert und senden täglich Wissenssendungen für Kinder.

## Backen/kochen

Selbst machen ist doch am schönsten. Sich einfach mal die Zeit nehmen und zusammen Plätzchen backen oder das Lieblingsessen kochen.

## Malen/basteln

Was macht mehr Spaß, als nach Herzenslust mit Farbe zu arbeiten. Eine alte Tapetenrolle oder einfach einen Malblock, Farbe auf die Hände und schon ist die schönste „Handarbeit“ zu Papier gebracht.

Eine wunderschöne Idee sind personalisierte Malbücher. Auf der Seite [hurrahelden.de](http://hurrahelden.de) kann man zurzeit kostenlos ein Malbuch personalisieren lassen, das dann als pdf zugeschickt wird.

Eine witzige und kreative Idee sind Schattenbilder. Einfach Puppen, Figuren, Schleich-Tiere o.ä. so neben einem Blatt Papier aufstellen, dass das Licht von der Seite darauf fällt. So lassen sich die Umrisse abzeichnen und die schönste Karavane ist schnell gemalt.



© istockphoto.com/EllenMoran



Überall sieht man jetzt Regenbögen an den Fenstern. Sie sind ein Zeichen unter Leidensgenossen, das besagt: Auch hier wohnt ein isoliertes Kind. Sieht man diese Gemälde auf Spaziergängen, fühlt man sich gleich nicht mehr so allein.

## Und sonst ...

Mit ein paar Wolldecken oder alten Betttüchern sind schnell wundervolle Höhlen gebaut. Das geht bei schönem Wetter im Garten, aber ebenso in der Wohnung. Wenn schon die Freunde nicht besucht werden dürfen, lassen sich doch Mama und Papa oder die Geschwister zum Tee in die eigene „Bude“ einladen.

Ansonsten hilft es jedem, dem Tag Struktur zu geben. Das kann durch einen Familien-Stundenplan geschehen, in dem die Arbeitsstunden im Homeoffice ebenso eingetragen werden wie gemeinsame Spielzeiten. Das kann aber auch durch Aufgaben, die jedes Familienmitglied übernimmt, erfolgen. Warum nicht die Haus- und Gartenarbeit aufteilen? Die große Tochter mäht den Rasen, der Kleine räumt die Spülmaschine aus, gekocht wird gemeinsam. Nachmittags, nach dem Spaziergang, gibt es ein schönes Ritual: z. B. ein Eis essen oder eine Vorlesestunde. Und vielleicht freuen sich ja auch größere Kinder, wenn mal wieder ein Gesellschaftsspiel hervorgeholt wird? Gemeinsam macht alles mehr Spaß!





# KINDER ECKE

1 Herz

2 Apfel

3 Ananas

4 Rose

5 Stern

6 Wind

7 Hose

Sortiere die Buchstaben in den farbigen Kästchen und trage das Lösungswort unten ein.

Lösungswort

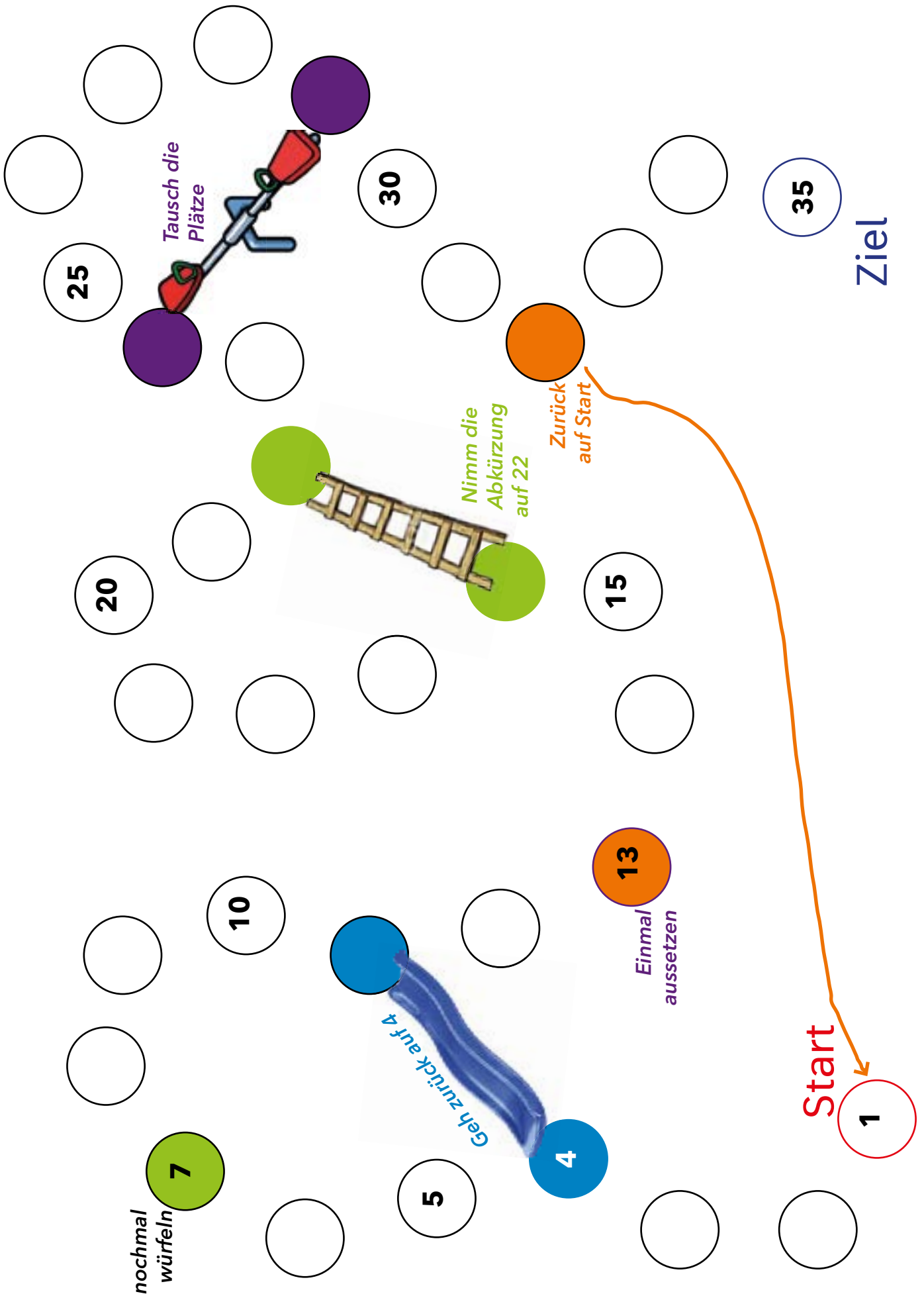


Lösungswort: CORONA

Lösungen  
1: Herz, 2: Apfel, 3: Ananas, 4: Rose, 5: Stern, 6: Wind, 7: Hose







# Heimat Bergisches Land

## Frühlingsbotschaft

*Leise zieht durch mein Gemüt  
Liebliches Geläute.  
Klinge, kleines Frühlingslied,  
Kling hinaus ins Weite.*

*Kling hinaus bis an das Haus,  
Wo die Veilchen sprießen!  
Wenn du eine Rose schaut,  
Sag, ich laß sie grüßen.*

Heinrich Heine, 1830



## Bärlauch-Pfannkuchen mit Tomatenschmand

Nach den deftigen Speisen des Winters stehen leichte Gerichte hoch im Kurs, eine Art kulinarisches Frühlingserwachen können wir jetzt mit frischem Spinat, Kohlrabi, Rucola, Radieschen oder Rhabarber genießen. Ganz besonders frisch schmeckt der Bärlauch, der heute unwiderstehlich als würziger Pfannkuchen daherkommt.

### Zutaten für 2 Personen:

1 Bund Bärlauch (100 g)  
3 Eier, Kl. M  
220 ml Milch  
180 g Dinkelmehl, Type 630  
Salz  
4 TI Öl  
4 El Haselnussblättchen

120 g Schmand  
30 g Tomaten, getrocknet, in Streifen  
(in Öl)

### Arbeitszeit:

ca. 45 Minuten



### Zubereitung

Bärlauchstiele zur Hälfte abschneiden. Blätter waschen und trockenschleudern. 60 g Bärlauchblätter grob schneiden und mit Eiern, Milch, Mehl und einer kräftigen Prise Salz pürieren. Teig 30 Minuten quellen lassen.

1 TI Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Teig durchrühren. 1 El Haselnussblättchen in die Pfanne streuen. Ein Viertel des Pfannkuchenteigs in der Pfanne verlaufen lassen und sofort mit einigen Bärlauchblättern belegen.

Pfannkuchen goldbraun backen. Mithilfe eines flachen Topfdeckels wenden und die andere Seite ebenso backen. Pfannkuchen aus der Pfanne auf einen flachen Teller gleiten lassen. Mit einem weiteren flachen Teller abgedeckt im heißen Ofen bei 80 Grad auf dem Rost in der Ofenmitte warm stellen (Umluft nicht empfehlenswert).

Aus dem restlichen Teig, Haselnussblättchen und Bärlauch drei weitere Pfannkuchen ebenso backen und warm stellen.

Schmand glatt rühren und die getrockneten Tomaten untermischen, zu den Pfannkuchen reichen. Dazu passt ein grüner Salat.



# Mund-Nase-Maske

## Eine Nähanleitung

Im Supermarkt, im Bus, auf dem Weg zur Arbeit: Immer häufiger begegnen wir maskierten Menschen. Sie tragen sogenannte „Alltagsmasken“, also Mund- und Nasenmasken, meist aus Stoff. Ein Bild, das wir früher nur aus dem Fernsehen kannten, wenn wir Bilder aus Hongkong oder Shanghai sahen. Jetzt sind die Masken auch bei uns angekommen.

Die richtigen Atemschutzmasken waren in Deutschland binnen kürzester Zeit ausverkauft - so schnell, dass Krankenhäuser, Arztpraxen und Pflegeheime, die die Masken wirklich benötigen, Engpässe erlebten. Schnell organisierten sich in Deutschland Tausende Freiwilliger, die anfangen, Masken zu nähen. Nicht nur für sich selbst, sondern für alle!

Im Bundestag wurde eine Maskenpflicht diskutiert. Am 15. April entschied das „Corona-Kabinett“ vorerst dagegen. Aber Angela Merkel sprach eine dringende Empfehlung aus, die Stoffmasken beim Einkaufen und in öffentlichen Verkehrsmitteln zu tragen.

Bitte beachten Sie, dass Kleinkinder bis ca. 5 Jahren **keine** Gesichtsmasken tragen dürfen, weil sie damit nicht richtig atmen können!

### Keine Schutzmaske, trotzdem ein Schutz

Die Alltagsmasken sind aus Stoff und haben keine speziellen Filter. Sie schützen also NICHT zuverlässig vor Corona oder anderen Viren und Bakterien. Sie bringen aber trotzdem was - denn jeder, der eine Maske trägt, schützt damit die anderen. Tröpfchen durch Husten, Niesen oder heftiges Atmen können so nicht weit fliegen. Wenn alle Masken tragen, verbreiten sich weniger Viren.

Sie wollen selbst Masken nähen?

Hier ist eine einfache Anleitung.

#### Sie brauchen:

Stoff, Maßband, Gummilitze. Außerdem Nähzeug und Bügeleisen.

Wenn Sie für öffentliche Einrichtungen nähen wollen, benutzen Sie am besten zwei verschiedenfarbige Stoffe. So kann man schnell erkennen, wo innen und außen ist.

Die genauen Maße können, je nach Kopfgröße, variieren. Wir haben hier zwei Rechtecke von 24 x 18 cm benutzt.

#### Und so geht's

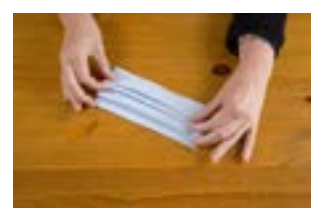
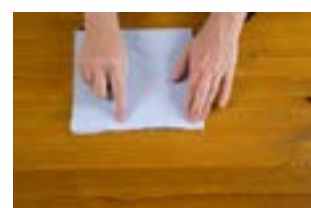
Legen Sie die beiden Rechtecke auf links zusammen und nähen Sie beide Seiten längs zusammen.

Wir haben an der oberen Stelle eine Öffnung gelassen. So kann später in die Maske noch ein Filter eingefügt werden. Nun das Stoff-Rechteck von links auf rechts wenden.

Links und rechts die Ränder einschlagen. Am besten jetzt schon einmal bügeln. Jetzt den Stoff in Falten legen. Drei Falten eignen sich am besten. Die Falten feste bügeln und feststecken.

Bevor die beiden Seiten zusammengeätzt werden können, müssen noch die Bänder dran. Gummibänder jeweils 17 cm lang schneiden und diese dann oben und unten zwischen die Stoffschichten legen, so dass sich ein Gummibügel ergibt.

An den Seiten zusammennähen - fertig.



#### Weitere Nähanleitungen

Zwei gute Video-Anleitungen (diese und eine weitere Variante) finden Sie z.B. unter [naehfrosch.de/mundschutz-selber-naehen/](http://naehfrosch.de/mundschutz-selber-naehen/)

# Fit und zufrieden trotz Corona

**Das Fitnessstudio ist geschlossen? Pilateskurse fallen aus? Kein Grund, zu verzagen. Wir haben Tipps und Vorschläge für zuhause.**

Die soziale Isolation kann ganz schön zermürend sein. Manche Menschen kompensieren das mit Aktivitäten, sie lernen neue Sprachen, misten den Keller aus oder verschreiben sich einem strengen Sportprogramm. Unserer Meinung nach sollte vor allem eines gelten: Solange es zufrieden macht, ist alles gut. Wer Aktivitäten braucht, sollte sich Beschäftigung suchen. Wer die Zeit der inneren Einkehr zur Besinnung und als persönliche Atempause nutzen möchte, sollte auch das ohne schlechtes Gewissen tun. „Ich sollte eigentlich ...“ gilt nicht. Erlaubt ist, was gut tut!

## Tipps zum Wohlfühlen

Gehen Sie doch einmal mit wachen Sinnen spazieren und betrachten Sie die erwachende Natur. So viel Zuversicht und Hoffnung kann sie uns vermitteln. Vielleicht notieren Sie sich den einen oder anderen schönen Gedanken, lassen Sie sich inspirieren und schenken Sie die schönsten Sätze einem lieben Menschen in Form einer ganz altmodischen Postkarte oder mit einem Foto per WhatsApp.

Rufen Sie jemanden an, den Sie schon lange nicht mehr gesprochen haben. Das ist persönlicher als eine Textnachricht und zurzeit die beste Möglichkeit, nahen Kontakt aufzunehmen. Eventuell können Sie auch Videotelefonie nutzen. Sie werden sehen, die Freude, die Sie damit schenken, kehrt zu Ihnen selbst zurück.

## Workout

Viele Sportvereine bieten inzwischen Online-Kurse an. Das kann zu einem festen Termin in der Woche werden und nicht nur fit machen, sondern auch Kontakte aufrecht erhalten.

Übungen zum Nachturnen findet man auch im Internet, z.B. unter SWR Sport. Hier wird das Wohnzimmer zur Sporthalle, die Wasserflasche zur Hantel. Für unterschiedliche Altersgruppen werden einfach nachzutunende Übungen vorgestellt:  
[www.swr.de/sport/corona-sport-zuhause-fitness-100.html](http://www.swr.de/sport/corona-sport-zuhause-fitness-100.html)

## Draußen

Allein oder in der Familie ist gegen eine Jogging- oder Walkingrunde, eine Radtour oder einen ausgedehnten Spaziergang nichts einzuwenden. Versuchen Sie, regelmäßige Touren einzulegen, das tut Körper und Geist gut.



## 5 einfache Wohnzimmerübungen

### Übung 1: Wasserflasche

Statt Hanteln nehmen Sie einfach Plastikwasserflaschen. Je nach gewünschtem Schweregrad wählen Sie die Größe der Flaschen und füllen diese zum Beispiel mit Wasser, Sand oder Kieselsteinen.

### Übung 2: Sofa

Das gemütliche Sofa eignet sich gut für diverse Sportübungen – wie zum Beispiel Liegestütz. Einfacher ist es, wenn Sie sich mit den Händen auf dem Sofa abstützen und Ihre Knie oder Zehenspitzen auf den Boden stellen. Schwerer wird es, wenn Sie die Beine aufs Sofa legen sich mit den Händen auf den Boden stützen.

### Übung 3: Wand

Zur Kräftigung für Beine und Po dient der Wandsitz: Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, und senken Sie Ihren Po so weit ab, bis die Beine im Knie etwa einen Winkel von 90 Grad bilden – und dann: halten, halten, halten ...

### Übung 4: Tennisball

Ein Tennisball kann für eine kurze Entspannungsübung nützlich sein. Klemmen Sie ihn zwischen die Wand und Ihren Rücken und lassen Sie ihn mit etwas Druck über Ihre Muskeln rollen. So können Sie Ihre Verspannungen bearbeiten.

### Übung 5: Kissen

Nehmen Sie sich ein großes Kissen und trainieren Sie damit unter anderem Ihre Bauchmuskeln: In Rückenlage klemmen Sie es zwischen die angewinkelten Beine und lassen beide Beine abwechselnd zur rechten und linken Seite absenken. Dann mit der Kraft der Bauchmuskeln, nicht mit Schwung, die Beine wieder zurückholen.

Viel Spaß bei diesem einfachen, aber effektiven Workout!





# Verzällchen

## Die Quälgeister

*Es war einmal ein Bach, dessen Quelle von dichten Haselsträuchern umgeben war. Und weil die dort lebenden Menschen in ihrer Mundart von Assel sprachen, wenn sie Hasel meinten, und die Quelle Born nannten, wurde jene Stelle Asselborn genant. Was sich im Mittelalter dort ereignete, wo heute der zu Bergisch Gladbach zählende Ort liegt, sei schnell erzählt.*

Einst stand hier eine Mühle, die zu einem Rittergut gehörte und das Getreide der Bauern aus Herkenrath, Obersteinbach und Herrenstrunden in Mehl verwandelte. Aber kein Knecht blieb lange in den Diensten des Müllers, ging es doch in der Mühle nicht mit rechten Dingen zu. Wie von unsichtbarer Hand gestoßen, fielen Säcke um. Auch wurden Steine dem Gemahlenen beigemischt. Besonderen Unwillen erzeugte es, wenn es an des Knechtes Armen und Beinen zwickte, als trieben Flöhe dort ihr Spiel.

So hatte der Müller sich immer wieder auf neue Gesellen einzustellen, was ihn sehr verdrießlich machte. „In der Asselborner Mühle treiben Zwerge Schabernack“, hieß es in den Dörfern, und mancher Bauer brachte sein Korn lieber zu einer anderen Mühle, weil er sich vor den Quälgeistern fürchtete.

Nun sollte es geschehen, dass fahrendes Volk aus fernen Ländern durch das heutige Bergische Land zog und auf seinem Wege über Lindlar auch in die Gegend von Asselborn gelangte. Es war schon Abend, doch niemand zeigte sich bereit, die Fremden in seinem Hause aufzunehmen.

Als der Müller die Männer, Frauen und Kinder mit mancherlei Tieren auf seiner Weide ihr Nachtlager bereiten sah, begab er sich zu ihnen und sagte: „Meine Mühle ist nicht der beste Platz zum Schlafen, aber besser als diese Wiese ist sie allemal. Gern könnt ihr eure Häupter bis zum Morgen auf den Säcken lagern.“ Da dankten die Fremden dem Müller für dessen Gastfreundschaft und ließen sich in der Mühle nieder.

Kaum fielen den Ermüdeten die Augen zu, als sie auch schon von den Zwergen geneckt wurden. Dem einen juckte die Nase, die andere fragte, wer ihr gerade an den Haaren gezogen habe. Einer suchte seinen Schuh. Ein altes Weib sah sein Gewand von oben bis unten mit Mehl bedeckt. Weniger noch als den Menschen behagte es den Tieren, was da geschah. Schließlich bekam einer der Bären einen Zwerg zu packen, brach ihm die Rippen, führte ihn zu seinem Maul und verspeiste ihn mitsamt seiner Kluft. Bald schon hielt er einen zweiten Wicht in seinen Tatzen, dem es nicht besser erging.

Nie mehr wurde der Müller von nun an von Quälgeistern geneckt. Aus anderen Mühlen entlang der Strunde aber war zu vernehmen, dass Zwerge dort für lange Zeit Ruhe und Frieden störten.



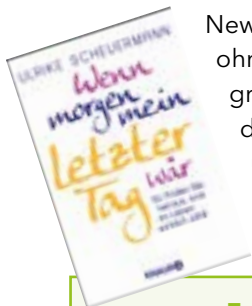
**Kennen Sie selbst lustige, besinnliche oder spannende Geschichten aus dem Oberbergischen, die Sie gerne erzählen möchten? Senden Sie sie uns unter [zeitung@ew-waldbroel.de](mailto:zeitung@ew-waldbroel.de).**

**Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften und werden sie gerne**

# Kultur für's Wohnzimmer

Letztens klagte jemand in den sozialen Medien, wenn diese Kontaktsperre noch lange anhielte, gefährdeten wir unsere gesamte Kultur. Bei solch einer düsteren Prognose musste ich den Kopf schütteln. Klar: Es tut weh, dass Konzerte ausfallen, dass Museen, Theater und Sportveranstaltungen gestrichen sind. Ein ganzes Volk trauert um seine Kultur: Die einen um die Bundesliga, die anderen um Jeck im Sunnesching, wieder andere um die lit.COLOGNE.

Aber dass unsere Kultur deswegen untergeht? Ich sehe etwas anderes: Ich sehe Musikfestivals auf Instagram. Ich sehe gemeinsame und gemeinnützige Projekte von Musiker/-innen, die vorher noch nie zusammen gespielt haben. Ich sehe Lesungen und Theateraufführungen, die per Video übertragen werden. Ich sehe Opern-Aufführungen online, die sonst nie öffentlich zur Verfügung gestanden hätten. Ich sehe virtuelle Rundgänge durch Museen, die es mir jetzt auch ermöglichen, in New York oder Mailand Kunst zu betrachten, ohne dorthin zu reisen. Und nicht nur die großen Kulturwerkstätten stellen sich auf die Hinterbeine: In Köln musizieren Profis und Laien gemeinsam von ihren Balkonen in den Hinterhöfen, und unbekannte



## Endlich mal Zeit zu Lesen!

Diese Bücher helfen in schwierigen Zeiten:

1. *Christian Obad, Das Positiv-Denken-Tagebuch.* Ein Buch, das gerade in dieser Zeit helfen soll, die Gedanken auf Positives zu lenken. Nicht zum Lesen, sondern vielmehr zum „Darin arbeiten“. Erhältlich direkt beim Autor hier: <https://positiv-denken-tagebuch.de/>
2. *Ulrike Scheuermann, Wenn morgen mein letzter Tag wär.* Knaur 2013.  
Was für ein Glück, dass wir nicht unsterblich sind ... denn das würde uns erst recht dazu verleiten, viel zu viele Stunden, Tage, Jahre zu vergeuden. Die erfahrene Psychologin Ulrike Scheuermann inspiriert mit sieben existenziellen Perspektivenwechseln zu einem Weg, der in die Tiefe und direkt zum Wesentlichen führt.
3. Und wer lieber richtig schmökern möchte: Hier finden Sie immer die aktuelle Spiegel-Bestseller-Liste online: <https://www.bestsellerliste.de/>

Autor/-innen lesen auf YouTube aus ihren Büchern vor. Es eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten.

Einen Einfluss hat Corona zweifellos auf unsere Kultur. Aber deswegen stirbt sie nicht. Sie wird sich verändern. Vieles davon wird uns gefallen. Ein paar Ideen für Kultur in Corona-Zeiten haben wir für Sie auf dieser Seite zusammengetragen.

## Von Naturkunde bis Picasso: virtuell ins Museum gehen!

1. Eines der wohl aufwendigsten Projekte von Google Arts & Culture ist gemeinsam mit dem British Museum in London entstanden. User können sich per Maus durch die Epochen scrollen und je nach Kontinent oder Themenschwerpunkt wichtige Exponate entdecken, zu denen es dann jeweils Bild, Text und Audiomaterial gibt.

<https://britishmuseum.withgoogle.com>

2. Und gleich noch einmal Google Arts & Culture: Mit dem Streetview-Tool kann man virtuell Sehenswürdigkeiten auf der ganzen Welt besuchen und so auf der



Couch verreisen! Nicht nur Museen sind dort gelistet, sondern auch Ort wie das Taj Mahal, die Pyramiden von Gizeh und das Colosseum in Rom. Auf den Seiten kann man stundenlang online stöbern:

<https://artsandculture.google.com/project/street-view>

3. Ob Pinguine oder Elefanten: Auf Zoobesuche müssen wir derzeit verzichten. Aber nicht auf die Tiere:

Viele Zoos, wie z.B. der Kölner, geben sich momentan besonders viel Mühe, die Fans online auf dem Laufenden zu halten. Der WDR hat hier eine Liste von Webcams gesammelt, über die man online Tiere besuchen kann: <https://www1.wdr.de/radio/wdr2/themen/webcam-zoo-100.html>



4. Das Spiel „Imagoras“ entführt Kinder in die Welt der Gemälde und begeistert sie dafür, wie ein Museum es kaum schafft. Ein YouTube-Film stellt es vor: <https://youtu.be/hS8o0c-kjFk>

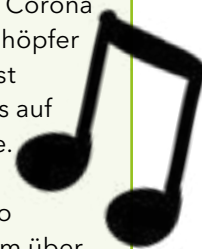


### Opern und Konzerte: Klassische Musik online genießen

1. Die Kölner Philharmonie hat einen eigenen Online-Sender erstellt! Dort gibt es alle Konzerte live und für einen begrenzten Zeitraum auch abrufbar: [www.philharmonie.tv](http://www.philharmonie.tv)
2. Der Startenor Andrea Bocelli singt allein vor dem Mailänder Dom, wo sich sonst Tausende von Touristen drängen. „Music for Hope“ heißt das einmalige Osterkonzert, bei dem er außer Bach und Rossini auch Amazing Grace singt. Über 33 Millionen haben das Konzert bereits auf YouTube gesehen: <https://youtu.be/huTUOek4LgU>
3. Das Opernhaus in Sydney ist wohl das berühmteste der Welt. Jetzt müssen Sie nicht mehr nach Australien fahren, denn jede Woche zeigt es nun seine Aufführungen digital: <https://www.sydneyoperahouse.com/digital/season.html>
4. Die Hamburger Elbphilharmonie ist nicht nur das modernste deutsche Opernhaus, sondern auch digital weit vorn: Der Elbphilharmonie Konzertkalender bündelt das umfangreiche digitale Programm der Elbphilharmonie und wird täglich mit neuen Streams, Live-Aktionen, Kinderkonzerten, Hausführungen und vielen weiteren spannenden Inhalten befüllt. Am besten über die Facebook-Seite erreichbar: [www.facebook.com/elbphilharmonie.hamburg/](http://www.facebook.com/elbphilharmonie.hamburg/)

### Populärmusik: Von Musicals bis zu den angesagtesten DJs

1. Der Großmeister des Musicals, Andrew Lloyd Webber, hat beschlossen, uns seine Musicals online zur Verfügung zu stellen, damit wir in Zeiten von Corona nicht auf Musicals verzichten müssen. Der Schöpfer von Musicals wie Cats, Evita oder Jesus Christ Superstar streamt wöchentlich neue Musicals auf seinem YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/theshowsmustgoon>
2. Berliner Clubs haben sich unter dem Motto „United We Stream“ zusammengetan, seitdem übertragen sie jeden Abend von 19 Uhr an Live-Sets von verschiedenen DJs. Nun weitet sich das Projekt auf Clubs in ganz Europa aus. <https://unitedwestream.berlin/>
3. Das Magazin Rolling Stone veranstaltet auf seinem Instagram-Kanal Wohnzimmer-Konzerte. Unter dem Label „In my room“ spielen große Stars jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 20 Uhr ein kleines Konzert. <https://www.instagram.com/rollingstone/>
4. Das weltbekannte Montreux Jazz Festival stellt 50 legendäre Konzerte online, unter anderem mit Größen wie Ray Charles, Johnny Cash, Nina Simone, Deep Purple und vielen mehr! <https://www.montreuxjazzfestival.com/de/50-konzerte-im-streaming/>



### Vorhang auf, ab auf die Couch: Digital ins Theater gehen.

1. Das Theater Osnabrück bietet mehrfach in der Woche Aufführungen online an: Lesungen, Konzerte, Hörspiele für Kinder und Mitmach-Aktionen. <https://www.theater-osnabrueck.de/spielplan/theater-osna-at-home.html>
2. Neben Kammerspielen und Schaubühne präsentieren sich die kleinen Theater besonders flexibel. Viele Off-Produktionen wie Helge Schmidts grandioses Recherchestück „Cum-Ex-Papers“ findet man auf dem neuen Portal spectyou. Hier können Bühnen ihre Videos selbst hochladen. <https://spectyou.com/>
3. Auch Köln steht hinter den Großen nicht zurück: Das Schauspiel Köln ist online: <https://www.schauspiel.koeln/spielplan/dramazon-prime/>



**Steffen Kruse,**  
Geschäftsführer



**Jürgen Reinhardt,**  
Außendienst



**Ariette Nüssler,**  
Leiterin Kundenservice



**Kristina Klassen,**  
Kundenservice



**Nike Roos,**  
Pressesprecherin



**Nicole Lumpe,**  
Kundenservice und  
Außendienst



**Ewald, Maskottchen**



• • • Wir sind für Sie da

# Maßnahmen zum Schutz vor Covid-19



## Regelmäßig und gründlich Hände waschen

Hände mit Seife und Wasser für mindestens 20 Sekunden waschen, insbesondere nach jedem Toilettengang, vor jeder Nahrungsaufnahme und nach dem Nachhausekommen.  
Tipp: Nach dem Einkaufen Hände waschen, VOR und NACH dem Ausräumen der Taschen!



## Abstand halten

Mindestens **1,5 m** Abstand zu anderen halten.



## In die Armbeuge niesen und husten

Nicht die Hand vor den Mund halten, mit der man hinterher wieder Dinge anfasst.



## Nicht ins Gesicht fassen



Augen, Nase, Mund nicht mit den Händen berühren. Schon gar nicht, wenn man draußen unterwegs ist, etwa beim Einkaufen.



## Zu Hause bleiben

Am sichersten ist es letztlich zu Hause. Wer keinen Kontakt mit anderen hat, kann niemanden, auch sich selbst nicht, anstecken.

## Impressum

Ausgabe 01/2020

Herausgeber:  
Energiewerke Waldbröl GmbH  
Geschäftsführer: Steffen Kruse  
Nümbrechter Straße 6, 51545 Waldbröl  
02291 9088-222  
WhatsApp 0151 17171540  
www.ew-waldbroel.de

Chefredaktion: Nike Roos, Köln  
Layoutentwurf: Judith Uhlemann, Düsseldorf  
Redaktion und Layout: Susanne Albrecht, Leverkusen

© Titelfoto: istockphoto.com/zubada  
Druck: DVS Waldbröl

### Öffnungszeiten

Kundencenter • Nümbrechter Straße 6, 51545 Waldbröl  
Montag-Mittwoch: 08.00-13.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr  
Donnerstag: 08.00-13.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr  
Freitag: 08.00-13.00 Uhr

Schreiben Sie uns: [zeitung@ew-waldbroel.de](mailto:zeitung@ew-waldbroel.de)