



1. Vorsitzender: Klaus Schmitz
Sontumer Straße 85, 42551 Velbert
Sparkasse HRV, Konto Nr. 26 333 914

Weihnachten

*Das Wertvollste,
was Du einem Menschen schenken kannst
ist ein wenig von Deiner kostbaren Zeit.*

‘Erlebnis Mosel‘

war am 12. Oktober angesagt. Mit frohgelaunten Mitgliedern und Gästen starteten wir im Nieselregen nach Bernkastel-Kues und hofften auf das alte Sprichwort ‘Henger Bonn, schent de Sonn’. Leider brachte durch einen Unfall und das Stopp und Go auf der A 46 bis zum Hildener



Kreuz unsere vorgesehene Planung durcheinander, aber wir ließen uns die gute Laune nicht verderben. So kamen wir leicht verspätet in Bernkastel an, und hatten Zeit unsere Füße zu vertreten. Zum Mittagessen im Brauhaus ‘Kloster Machern’ trafen wir uns in der Zisterzienser Stube und es erwartete uns köstliches frisch gezapftes Kloster-Bräu und schmackhafte Schmankerln.

Das ehemalige Zisterzienserinnenkloster bietet heute einen hohen Kultur- und Freizeitwert. Urkundlich wurde das Kloster bereits im Jahre 1084 erwähnt. Die eigentliche Gründung vollzog sich im Jahre 1238, in dem es als Frauenkloster in den Ordensverband der Zisterzienser aufgenommen und der Abtei Himmerod unterstellt wurde. Die Entwicklung des Klosters schritt stetig voran. Im Jahre 2000 wurde das Kloster vom Bürgerverein 1864 AG gekauft und für die Nutzung renoviert und der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Gut gestärkt genossen wir anschließend die einstündige Schifffahrt auf der Mosel und im Anschluss blieb uns noch genügend Zeit, um den romantischen Weinort an der Mittelmose zu besichtigen und uns mit Andenken zu versorgen, bis es dann wieder Richtung Heimat ging.

‘Ehrenamtsbörse‘



Der Besuch der 5. Ehrenamtsbörse am 22. Oktober im Forum Niederberg war für die 16 Teilnehmer des BVO wieder einmal hoch interessant. Dort stellten mit großer Begeisterung Verbände und Vereine ihre ehrenamtliche Tätigkeit vor. Mit zahlreichen neuen Eindrücken kehrte man in den Alltag zurück.

‘Was sagen uns unsere Füße‘

diese Frage wurde in der Monatsversammlung am 2. November ausgiebig diskutiert. Frau Lantermann, die das Geschäft in der Oberstadt betreibt, stellt sich kurz vor. Sie verspricht uns einen interessanten Abend an Hand einer Power-Point-Präsentation.

Zur Information der Begriff Podologie wird aus dem Griechischen abgeleitet und bedeutet: ‘Podo – der Fuß und Logie – die Lehre’. Der Beruf der Podologin zählt seit 2002 in Deutschland

zu den medizinischen Heilberufen. Die Podologie befasst sich mit der nicht-ärztlichen Heilkunde am Fuß. Die Behandlung ist sowohl eine präventive, rehabilitative und therapeutische. Im Gegensatz zur kosmetischen Fußpflege, die ihren Schwerpunkt auf pflegerische Maßnahmen am gesunden Fuß hat, beschäftigt sich die Podologin mit der medizinisch indizierten Fußbehandlung. Die Zuständigkeitsbereiche einer Podologin ergeben sich aus den Sektoren Orthopädie, der Inneren Medizin



(Diabetologie), Dermatologie und Chirurgie. Zu den Patienten gehören u.a. Rheumapatienten, Diabetiker und Patienten mit Durchblutungsstörungen.

Folgende Behandlungsmethoden gehören u.a. in den Bereich einer Podologin: Erstellung einer ausführlichen Anamnese, allgemeine und individuelle Beratung. Nagelbehandlungen: Richtiges Schneiden der Nägel, Behandlungen von eingewachsenen Nägeln und Nagelpilze. Das Abtragen von übermäßiger Hornhaut oder Schwielen, Entfernen von Hühneraugen, Fersensporn, sowie das Anfertigen von Hilfsmittel wie z. B. Nagelkorrekturspangen.

Ein Nagelpilz kann erfolgreich behandelt werden, indem täglich Füße gewaschen und Strümpfe gewechselt werden. Zur Pflege sei noch zu sagen, Füße immer gut abtrocknen und zur Pflege mit harnstoffreichen Lotionen eincremen.

Die Podologin sieht ihre Arbeit auch in der Volkskrankheit ‘Diabetes mellitus’. Die Füße entwickeln sich bei Menschen mit Diabetes häufig zu besonderen Problemzonen, da die Haut zu wenig Schweiß produziert. Es entstehen Risse, die die Eintrittspforte für Bakterien bilden können. Hier ist regelmäßige Pflege angesagt. Nach Ende ihrer Ausführungen, bedankt sich Frau Lantermann für die Aufmerksamkeit und schließt ihren Vortrag.

Der Vorsitzende bedankte sich bei Frau Lantermann für die hochinteressanten Einblicke in die medizinische Fußpflege und überreicht als Dank den **BVO-Becher** mit Inhalt.



‘Wandern zur Auermühle’

war das Ziel und wie immer traf man sich am 2. Samstag im Monat. Eine muntere Schar von



Wanderlustigen fuhr bis zum Werkerwald und von dort ging es per Pedes durch das herbstliche, sonnen- durchflutete Angertal Richtung Ratingen. Begleitet wurden wir von riesigen Schwärmen Wildgänse, die in Richtung Süden unterwegs waren. Ein tolles Erlebnis, wie diese Tiere in Formation am Himmel vorbeizogen. Nach fast zwei Stunden konnte

unser Wanderführer Klaus vermelden – ‘Ziel erreicht’. Dort erwarteten uns auch schon die Autowanderer. Mit leckerem Kuchen oder deftigen Essen wurde ausgiebig Rast gemacht, bevor es dann wieder mit dem ÖPNV in Richtung Heimat ging.

‘Herzlich Willkommen’

sagen wir unseren neuen Mitgliedern Silvia Lantermann und das Autohaus Huppert.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein friedvolles Weihnachtsfest, Gesundheit und Wohlergehen im Jahre 2012.

Nowicky/Schmitz

Nachruf

*Für uns alle unerwartet verstarb am
25. Oktober unser letztes Gründungsmitglied*

Heinz-Walter Winkelsträter

im Alter von 79 Jahren.

*Wir werden ihm ein ehrendes Andenken
bewahren.*

Bürgerverein Oberstadt e.V. Velbert

*Klaus Schmitz
Vorsitzender*