

Theologen laden im ST zur Andacht ein – heute der katholische Pfarrer Meinrad Funke

Es kommt auf die Haltung an

Liebe Leserinnen und Leser,



Als ich vor einem halben Jahrhundert in die Grundschule ging, war es noch ziemlich klar: Katholiken gingen in eine katholische Grundschule, evangelische Kinder besuchten eine evangelische oder eine Gemeinschaftsschule.

Als meine ältere Schwester wenig später meinen evangelischen Schwager kennenlernte, bedauerte mein Vater, dass sie sich nicht in einen Katholiken verliebt habe. Der wiederum stammte aber auch aus einer Zeit, in der es noch eine eigene Partei (Zentrum), einen eigenen Sportverein (DJK) und andere Vereine, bis hin zur Gewerkschaft für Katholiken gab. Auf evangelischer und jüdischer Seite genauso (bis Letztere verboten wurden), ebenfalls auf kommunistischer, sozialistischer und liberaler Ebene, später bei den Nationalsozialisten ohnedies. Es kam auf die Zugehörigkeit zur Konfession, zur Religion oder Weltanschauung an, weniger auf die persönliche Haltung.

Ich bin froh, in einer Zeit zu leben, in der solche Separierungen (hoffentlich für immer) der Vergangenheit angehören und ich fühle mich dadurch in meinem christlichen Glauben katholischer Prägung keineswegs bedroht. Ich betone dies gerade angesichts von Gruppierungen und Bewegungen, die Trennung, Ab- und Ausgrenzung propagieren oder ihren eigenen Lebensstil für normal, damit andere für „anormal“ erklären, wie Wahlkampfbespots einer bestimmten Partei im Bundes-



Meinrad Funke ist leitender Pfarrer der katholischen Pfarrgemeinde St. Sebastian. Fotos: Christian Beier / Mona Hüttem-Höhler

tagswahlkampf uns verraten. Das Evangelium des kommenden 26. Sonntags im Jahreskreis (Markus 9, 38-48) kann hier Orientierung bieten. Selbst die eigene Hand, der eigene Fuß, das eigene Auge kann so sehr zum Verhängnis werden, dass dieses Körperteil entfernt werden muss. Hingegen sagt Jesus über den fremden Wundertäter, der zwar nicht zu den Jüngern gehört, aber in Jesu Namen heilt: „Wer nicht gegen uns ist, ist für uns“ (Vers 40).

Andacht im ST

Es kommt also auf die Haltung an und darauf, dass wir uns gemeinsam für das Heil und Wohl der Menschen einsetzen, gerne aus unterschiedlichen Beweggründen. Gott wurde Mensch, um alle zu retten. Für diesen Glauben stehen wir Christen und Christinnen. Beispiele für solche Haltung und daraus resultierendes Handeln in jüngerer Zeit waren eine vielfältige Flüchtlingshilfe und die Coronahilfe.

Für uns in St. Sebastian zählt für mich auch der monatliche Wohlfühlmorgen dazu – der Einsatz unterschiedlich motivierter Freiwilliger für Bedürftige unter dem Dach der Kirchengemeinde (wer nicht gegen uns ist, ist für uns). Dass die „Suppenküche to go“, in der christliche Gemeinden diverser Konfessionen mit Unterstützung von anderen Helfenden während der Pandemie aktiv geworden sind, den Agendapreis der Stadt Solingen erhalten hat, passt für mich daher bestens zum Evangelium des 26. Sonntags.

Eine gute Woche wünscht

Ihr Meinrad Funke

Aus den Gemeinden

Pflanzen bis zur Tauschbörse überwintern

Pfarrerinnen Kristina Ziegenbalg hat pünktlich zum Herbst eine Bitte an alle Gartenfreunde. Mit Blick auf die Pflanzentauschbörse im April nächsten

Jahres sollten Pflanzen, die zu üppig geworden sind, nicht entsorgt werden, sondern bis zur Börse aufgehoben werden. Auch selbst vorgezogene

Pflanzen seien gerne gesehen, führt die Pfarrerin weiter aus. Ebenso die Ableger von Zimmerpflanzen. Bei Fragen: kristina.ziegenbalg@ekir.de

Gottesdienste

Samstag, 25., und Sonntag, 26. September 2021

G = Gottesdienst, GmT = Gottesdienst mit Taufe, GmA = Gottesdienst mit Abendmahl, F = Familiengottesdienst/-messe, J = Jugendgottesdienst, K = Kindergottesdienst, M = Heilige Messe, H = Hochamt, S = Sonntagsschule

Ev. Kirchenkreis

* Ketzberg & Gräfrath:

Kirche Ketzberg: So. 10.30 G, Prädikantin Ruhnau, www.kircheketzberg.de
Kirche am Markt, Gräfrath: So. 10.30 GmT und Konfirmation, Pfr. Schorsch, 10.30 Online: Gottesdienst - Mittendrin, Pfr. Schorsch und Team; www.kirchegraefrath.de

* Merscheid: Kirche, Hofstraße: So. 10.00 Open-Air-G, neben der Kirche, bei schlechtem Wetter in der Kirche, Pfr. Stark, www.merscheid.de

* Ohligs:

Stadtkirche: Sa. 13.00 Konfirmation, Pfr. Hammes, 15.00 Konfirmation, Pfr. Hammes, So. 10.00 G, Pfr. in Stark, 11.30 Familienkirche, Pfr. Hammes, www.ev-kgm-ohligs.org
Friedenskirche: So. 10.00 G, Pfr. in Schweizer, www.ev-kgm-ohligs.org

* Wald:

Kirche Wald: So. 11.00 G, Pfr. Reinz-hagen, www.kirche-wald.de
Städt. Klinikum: So. 9.15 G, Pfr. in Tomalik

* Widdert: Kirche: So. Unterwegs-G im Vorgarten eines Gemeindeglieds, nicht öffentlich www.widdert.com/anmeldung, www.widdert.com

* Solingen:

Stadtkirche: So. 10.00 G, Pfr. in Degen, www.stadtkirche-solingen.de
Lutherkirche: So. 11.00 FG, Pfr. in Röhr
Gemeindehaus Höhscheid: Kein G www.luki.de

* Dorp:

Dorper Kirche: So. 11.00 G auch online, Vikarin Bluth
Anmeldung (Mo.-Fr.): Tel. 5 99 28 00

Gemeindehaus Arche: kein G www.evangelisch-dorp.de

* Ruppelrath:

Christuskirche: So. 11.00 FreiRau-m-G, Pfr. Clever
Gemeindezentrum: So. kein G
Kapelle Ruppelrath: So. kein G www.ruppelrath.de

* Burg: Kirche: Keine Info

* Witzhelden: Kirche: Sa. 10.00 G mit Ehrenkonfirmation 2020, Pfr. Schneider, So. 10.00 G mit Ehrenkonfirmation 2021, Pfr. Schneider www.kirche-witzhelden.de

Ev. Freikirchen

Familienkirche Solingen, Merscheid Str. 40: So. 10 G, keine Voranmeldung nötig, auch online, www.familienkirche.online.church

Evangelisch-methodistische Kirche Gemeinde Solingen, Gillicher Straße 29A: Kein G, Anmeldung: 1 71 33 (AB), www.emk.de/solingen

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde, Peter-Hahn-Weg 8: So. 10.00 GmA, K. Loest

Freie evangelische Gemeinde Aufderhöhe, Bethanien: So. 10.30 G, auch online, Andreas Meier, zeitgleich K, Anmeldung: www.fegaufderhoehe.church-events.de, www.feg-aufderhoehe.de

Freikirche Rassep-Stift, Peter-Raspe-Str. 39: So. 17.00 G
Stadtmission Solingen, Brühler Straße 60: So. 10.15 G, Pastor Dühring, Anmeldung: Tel. 1 40 77, www.stadtmission-solingen.de

Die Heilsarmee, Florastraße 9-11: So. 10.30 Online-G, Anmeldungen: solingen@heilsarmee.de, Tel. 1 02 90

Freikirche der Siebenten-Tag-Adventisten, Kreuzweg Straße 3: Sa. 11 Predigt-G, Anmeldung: D. Haas, Tel. 02 12 / 59 07 09

Kath. Dekanat

St. Clemens, Kirchort St. Clemens:

Sa. 17.00 M, So. 11.00 M, 17.00 M, Anmeldung: www.kathsg.de oder Tel.: 2 21 48 15

St. Clemens, Kirchort St. Maria Himmelfahrt: So. 9.30 M, Anmeldung: kathsg.de oder Tel.: 2 21 48 15

Städt. Klinikum: Keine Info, Anmeldung: kathsg.de oder Tel.: 2 21 48 15

St. Johannes der Täufer, Kirchort St. Suitbertus, Höhscheid: Sa. 17.00 M, So. 11.00 M, Anmeldung: www.kath-sued.de oder Tel.: 81 64 36

St. Johannes der Täufer, Kirchort St. Josef, Krahenhöhe: So. 9.30 M Anmeldung: www.kath-sued.de oder Tel.: 81 64 36

St. Sebastian, Kirchort St. Mariä Empfängnis, Merscheid: Sa. 16.30 M (ital.), So. 9.45 M, 11.45 M (ital.)

St. Sebastian, Kirchort St. Katharina, Wald: Sa. 18.30 M, So. 11.30 M zum Abschluss der kfd-Aktionswoche

St. Sebastian, Kirchort Liebfrauen, Löhndorf: Sa. 17 M, So. 9.45 M

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

St. Sebastian, Kirchort St. Joseph, Ohligs: So. 11.30 M, 18.30 M Kontaktkarten-Zettel für alle Termine St. Sebastian unter www.sebastian-solingen.de

24. September 2021

Tag der Sauna

Medical Wellness.

ANZEIGEN

Foto: Thinkstock

Saunieren tut Leib und Seele gut

Gesünder schwitzen

- djd - Herbst und Winter kommen mit ungemütlicher Kälte, Nässe und Wind. Das Immunsystem muss Höchstleistungen bringen, dennoch sind Erkältungen nun wieder weit verbreitet. Zusätzlich stärken kann man es durch Saunagänge. Immer mehr Menschen schwitzen in den eigenen vier Wänden.

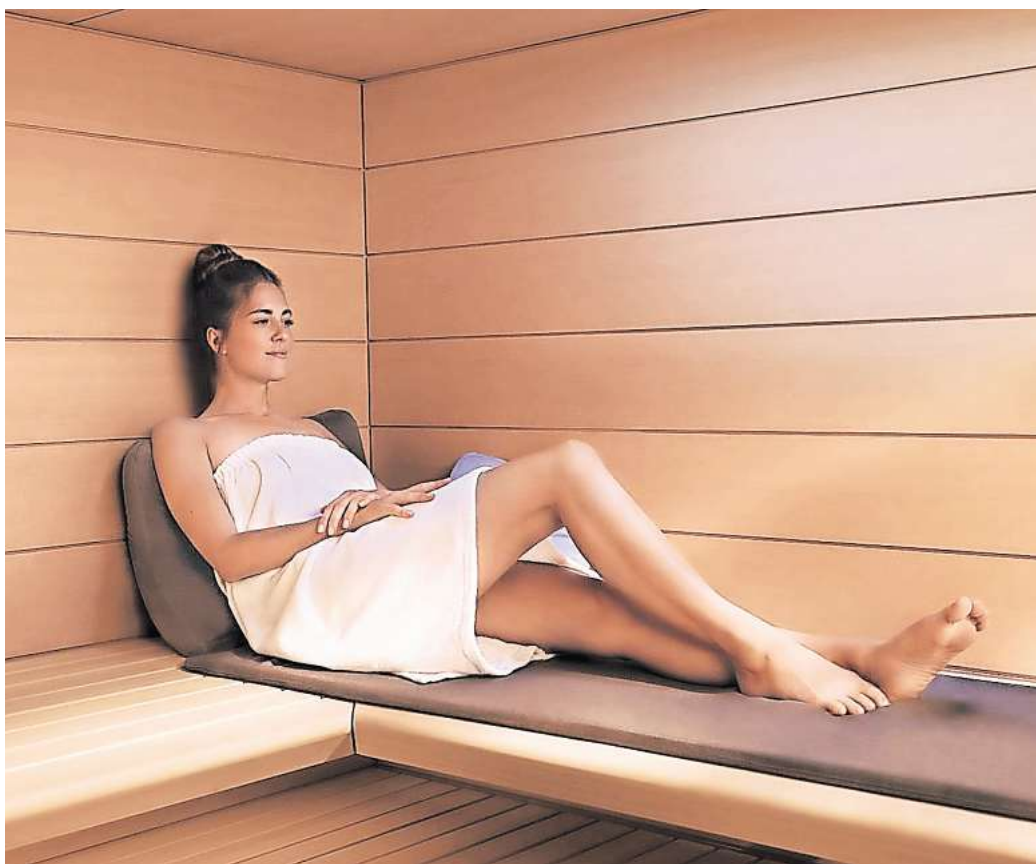
Gut für den Blutdruck und gegen hohe Cholesterinwerte

Denn Saunen für den Privatbereich können heute überall im Haus ihren Standort finden: im Wohnzimmer, im Badezimmer oder auch im Schlafzimmer. Egal wo man sauniert – die gesundheitlichen Effekte sind wissenschaftlich belegt. Beispiel Bluthochdruck: Wissenschaftler der Berliner Charité beobachteten über zwei Jahre das Herz-Kreislaufverhalten von Bluthochdruckpatienten beim regelmäßigen Besuch eines Sanatoriums. Hier können fünf verschiedene Badeformen eingestellt werden. 38 Prozent der Patienten erlebten eine Blutdrucknormalisierung,

wenn sie mindestens zweimal pro Woche das Sanarium zu zwei Durchgängen von je acht bis zehn Minuten bei einer Temperatur von 55 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 48 Prozent besuchten. Zur Abkühlung empfehlen die Wissenschaftler Patienten mit Herz-Kreislauf-Störungen die Regendusche bei Temperaturen zwischen 12 und 14 Grad. Auch erhöhte Cholesterinwerte gingen der Studie zufolge durch Besuche des Sanariums zurück. Empfohlen wird es zudem für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck.

Forscher: Regelmäßiges Saunieren kann Lebenserwartung erhöhen

„Regelmäßige Saunagänge schwitzen schon nach wenigen Wochen gesünder und effizienter als zu Anfang. Sie frieren im Winter nicht so schnell und leiden im Sommer weniger unter Hitze“, erklärt Saunaforscher Dr. med. Rainer Brenke, lange Jahre Chefarzt für Naturheilverfahren an der Hufeland-Klinik Bad Ems und davor Wissenschaftler an der



Saunagänge wirken sich längerfristig auf die Gesundheit aus. Herz-, Kreislaufstörungen werden gebessert. Der Cholesterinwert sinkt.

Charité. Ein Effekt regelmäßigen Saunabadens sei zumindest bei der Finnischen Sauna langfristig ein Absinken der Körperkerntemperatur.

Allein das könne zur Gesunderhaltung einen Beitrag leisten. Eine um 0,5 Grad Celsius niedrigere Körperkerntemperatur könne durch die Ver-

zögerung verschiedener Alterungsprozesse theoretisch eine Steigerung der durchschnittlichen Lebenserwartung um fünf Jahre zur Folge haben.

Würde man mit der thermischen Anpassung im mittleren Lebensalter beginnen, blieben immer noch zwei bis drei Jahre

Verlängerung. Brenke ist überzeugt, dass bei regelmäßiger Anwendung auch manche Arztbesuche verhindert werden können. Um die gesundheitlichen Effekte zu erzielen, ist das Aufheizen der Sauna bis auf 90 Grad sowie das Abduschen mit kaltem Wasser entscheidend.

Aquarena

Wellness-Sauna

Seit über 40 Jahren

Focher Straße 19 • 42719 Solingen

Tel.: 02 12 - 254 45 40 • www.aquarenasauna.de

Sauna – mal anders!

Räumlichkeiten mit Sauna zu zweit, gemeinsame Abende mit Freunden, Geburtstage u. v. m. stundenweise privat in Langenfeld zu vermieten.

Wir freuen uns auf Sie!

Bei Interesse Jacuzzi-Benutzung, Wellnessmassagen, Pediküre, Maniküre oder Schaschlikspieße nach russischer Art dazu buchbar.

Bogensauna Irina Skuratovic
Bogenstraße 4
40764 Langenfeld

Tel.: 02173-969591
www.bogensauna.de

Diese Sonderveröffentlichung finden Sie auch auf solinger-tageblatt.de

© chagin-fotolia.com