

Schönes Wochenende

Verabredungen wie in alter Zeit

Es gehört in die Tasche wie die Armbanduhr ans Handgelenk: Ohne Smartphone ist man heute aufgeschmissen, es fehlt einem etwas. Wer zur Arbeit fährt und das gute Stück in der Eile zu Hause auf dem Küchentisch liegen lässt, kennt dieses Gefühl, etwas Wichtiges zu verpassen – auch wenn das meist nicht der Fall ist.

Nun war der Freund, der sein Handy zu Hause vergessen hatte, noch am selben Abend verabredet. Der Treffpunkt stand zwar bereits vorher fest, nicht aber die genaue Uhrzeit, da beide ihren Arbeitstag nicht genau vorplanen konnten. Die Whatsapp-Nachricht „Ich fahre jetzt los“ oder „komme 30 Minuten später“ hätte den Empfänger folglich nicht erreicht. Zum Glück hatte der Vergessliche die Chance, seinen Kumpel mittels E-Mail über das vergessene Handy in Kenntnis zu setzen.

„Wenn ich noch nicht da bin, dann musst Du mich von der Telefonzelle aus anrufen“, entgegnete dieser und gab seinem Freund sicherheitshalber die Telefonnummer durch, denn auch seine Kontakte pflegt man digital zu speichern und nicht mehr im handschriftlichen Adressbuch. „Die gibt es doch gar nicht mehr“, entgegnete der andere. Die gute Nachricht: Abends fanden beide trotz vergessenen Handy zueinander und staunten, am Treffpunkt tatsächlich eine Telefonzelle zu entdecken. Wie Verabredungen doch früher möglich waren, dachten sich beide.

Wer seine Brille zu Hause vergisst, hat ebenfalls ein Problem. Für längst vergessene Brillen, deren Sehstärke nicht mehr passt, gibt es einen ganz anderen Verwendungszweck, wie Sie im Bericht auf dieser Seite lesen können. **Mirco Borgmann**

„Wo das Auge nicht sehen will, helfen weder Licht noch Brill’.

Deutsches Sprichwort

Fliegende Haare bändigen

Gerade im Winter laden sich Haare schon mal elektrostatisch auf. Ein Grund dafür kann warme Heizungsluft sein, die das Haar zusätzlich austrocknet, erklärt das Portal „Haut.de“. Fliegen die Haare in alle Richtungen

und lassen sich nur schwer bändigen, können Feuchtigkeitsshampoos helfen, die beispielsweise Vitamin-E-reiches Argan- oder Mandelöl enthalten.

Auch kleinere Schäden an der Haarstruktur können dafür verantwortlich sein, dass Haare spröde und trocken wirken. Spezielle Spülungen und Balsame können dazu beitragen, die Haare zu glätten. Oft enthalten sie pflegendes Öl etwa der Babassu-Palme oder Magnolien-Extrakte. **(dpa)**

Gut gepflegt



Spülungen oder Öle helfen bei fliegenden Haaren. Bild: dpa



Angebraten werden die frischgekochten Gnocchi in Salbei-Butter. Bild: Julia Uehren/www.loeffelgenuss.de/dpa

Rezept-Tipp

Gebratene Gnocchi

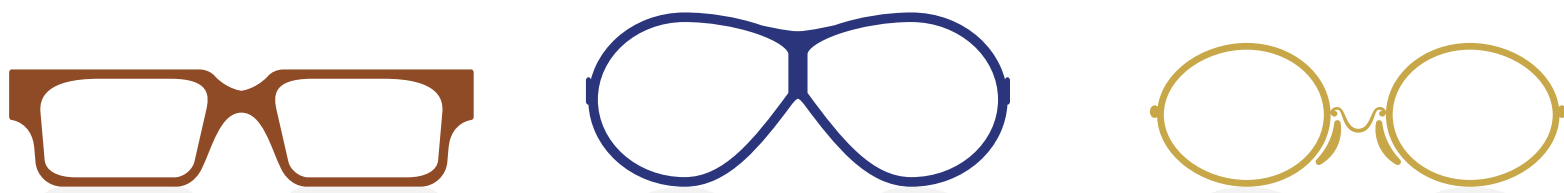
Gnocchi selber zu machen, ist keine gute Idee, wenn man schnell Essen auf dem Tisch haben möchte. Aber der Aufwand lohnt sich: Selbstgemachte schmecken sie besonders gut.

**Zutaten** (für 6-8 Portionen): für die Gnocchi: 1 kg mehliges Kartoffeln, 1 Ei, 30 g Butter, 200-300 g Weizenmehl, 1 TL Salz; für die Soße: 100 g Pancetta, 100 g Prosciutto, 30 g Salbei, 50 g Parmesan, 3 dicke Knoblauchzehen, 50 g Butter, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung:** Kartoffeln mit Schale kochen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit die Soße vorbereiten: Salbei waschen und abtrocknen. Stiele wegschneiden und Blätter in Streifen schneiden. Pancetta und Prosciutto in dünne Streifen schneiden. Parmesan fein reiben, Knoblauchzehen schälen und andrücken. Pancetta und Prosciutto ohne Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Pfanne vom Herd nehmen, auswischen, Butter und Knob-

lauchzehen hinzugeben. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen, aber noch nicht heizen. Gnocchi zubereiten: Kartoffeln warm pellen und durch eine Presse drücken. Geschlagenes Ei, Butter, Salz hinzugeben und die Masse vermengen. Dann etwa die Hälfte des Mehls hinzugeben und vermengen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Nach und nach das restliche Mehl hinein kneten, bis er geschmeidig und nicht mehr klebrig ist. Den Teig in kleine Portionen teilen und daraus 2 Zentimeter dicke Rollen formen und davon 2 Zentimeter große Stücke abschneiden. Gnocchi mit den Zinken einer Gabel vorsichtig andrücken. In kochendes Salzwasser geben und etwa 2 Minuten kochen lassen. Sie schwimmen an die Oberfläche, wenn sie fertig sind. Nun die Pfanne mit der Butter und den Knoblauchzehen stark erhitzen. Kurz bevor die Butter braun wird, Gnocchi und Salbei hinzugeben und die Gnocchi anbraten. Vom Herd nehmen, krossen Pancetta und Prosciutto in die Pfanne geben, salzen und alles gut durchschwenken. Mit Parmesan und Pfeffer servieren. **(dpa)**

Kontakt

Sie erreichen die Wochenendredaktion der „Glocke“ unter ☎ 02522/73-123 oder -128, unter der E-Mail-Adresse [wochenende@die-glocke.de](mailto:wochenende@die-glocke.de) oder per Brief an Die Glocke, Redaktion Wochenende, Engelbert-Holterdorf-Straße 4/6, 59302 Oelde



Brillen für Bedürftige

Wer schon länger eine Brille trägt, kennt das: Im Lauf der Jahre sammeln sich immer mehr Gestelle an, die unter anderem wegen veränderter Stärke abgelegt wurden. Für den Müll sind sie zu schade, auch, weil sie einmal viel Geld gekostet haben. Wie man mit den Sehhilfen Gutes tun kann, zeigt die KAB St. Pius aus Wiedenbrück seit einiger Zeit.

Von unserem Redaktionsmitglied DANIELA KINDER

Karton über Karton, gefüllt mit unzähligen ausrangierten Brillen, stapelt sich im Keller des Wohnhauses von Franz Linnemann in Langenberg. Der gebürtige Wiedenbrücker engagiert sich seit Jahrzehnten in der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) in seiner Heimatstadt sowie in der St.-Pius-Gemeinde. „Es ist gut, dass es Sehhilfen gibt“, sagt der Sprecher des KAB-Stadtverbands Rheda-Wiedenbrück. „Ohne sie könnten Kinder nicht am Schulunterricht teilnehmen und Erwachsene nicht arbeiten.“

Und genau dort setzt die KAB an: Seit vielen Jahren sammelt der Sozialverband ausgediente Sehhilfen von Privatpersonen sowie ortsansässigen Optikern ein und leitet sie an die Organisation „Brillen weltweit“ mit Sitz im rheinland-pfälzischen Koblenz weiter. Dort gibt es ein Team aus Ehrenamtlichen, einem Augenoptiker-Meister sowie Erwerbslosen, die die Sachspenden durchschauen, notfalls reparieren, die Brillenstärken ausmessen und sie zur Weitergabe an Bedürftige vorbereiten. „Man darf nicht vergessen, dass sich viele Menschen beispielsweise in der Dritten Welt keine Brille leisten können“, hält Linnemann fest. Vor Ort geben Fachärzte sie an sehbeeinträchtigte Menschen weiter. Für diese Mittellosen

sammelt die KAB. „Es geht um alles, was mit Lese- und Hörhilfen zu tun hat“, erklärt er. „Dazu zählen auch Lupen, Hörgeräte und bestimmte Technik.“ Linnemann hat dazu eine Anekdote parat: „Vor drei Jahren hat sich jemand bei mir gemeldet, der ein computergestütztes Lesegerät abzugeben hatte.“ Dankend nahm er es entgegen und leitete es an „Brillen weltweit“ weiter.

Viele Menschen wissen laut dem KAB-Mitglied nicht, dass ihre alten Sehhilfen noch genutzt werden können. Zudem fehle vielen die Information darüber, wo sie ihre gesammelten Modelle abgeben könnten. Linnemann schafft Abhilfe: „Unter anderem in den Kirchen von St. Pius in Wiedenbrück und St. Vitus im Stadtteil St. Vit stehen Sammelboxen“, berichtet Linnemann. Leider seien diese nur zu den Öffnungszeiten der Gotteshäuser zu erreichen. Deshalb veranstaltet der Verband regelmäßig Sammelaktionen – zuletzt Anfang Dezember im St.-Pius-Gemeindehaus: „Binnen drei Stunden hatten wir 500 gespendete Brillen zusammen“, bilanziert Linnemann. Voraussichtlich im März soll es eine erneute Aktion geben.

**Wer Brillen, Hörgeräte oder Ähnliches abzugeben hat, kann sie postalisch an „Brillen weltweit“ (siehe Stichwort) senden oder sich zur Absprache an die KAB St. Pius wenden: kab-pius-1966@gmx.de.**



Kartonweise sammelt KAB-Sprecher Franz Linnemann ausrangierte Sehhilfen und weitere Sachspenden. Einmal im Jahr werden sie von einem Ehrenamtlichen der Organisation „Brillen weltweit“ in Langenberg bei ihm abgeholt und nach fachlicher Sichtung an Bedürftige weitergegeben. Bilder: Kinder (2)/Linnemann (2)



Hörgeräte wie dieses sammelt die KAB ebenfalls für die Organisation „Brillen weltweit“.

Stichwort

Hilfsorganisationen

1974 haben der Franzose Francois Meyer und der Deutsche Dr. Stefan Kiefer die Hilfsorganisationen „Lunettes sans frontières“ (deutsch: Brillen ohne Grenzen) und „Brillen weltweit“ gegründet. Zweitere steht unter der Trägerschaft des Deutschen Katholischen Blindenwerks, ist als gemeinnützig anerkannt und führt das Spendensiegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.

Bis heute arbeitet „Brillen weltweit“ mit Privatpersonen, Organisationen, Verbänden und Firmen, speziell mit Optikern, zusammen. Bei entsprechenden Aktionen oder in dafür vorgesehenen Behältern werden die Sachspenden für die Koblenzer Hilfsorganisation gesammelt.

Auf der Internetseite finden Interessierte unter anderem Informationen darüber, wie man ausrangierte Brillen und Hörgeräte an die Organisation weiterleiten kann. Zudem listet „Brillen weltweit“ dort seine Sammelstellen auf, die man sich nach Postleitzahlbereich sortiert anzeigen lassen kann. **(dk)**

[www.brillenweltweit.de](http://www.brillenweltweit.de)

Vertrauensvolle Basis

Einmal im Jahr fährt ein Transporter am Haus von Franz Linnemann vor, am Steuer sitzt Johannes Klein (Bild) von „Brillen weltweit“ aus Koblenz. Gemeinsam verladen die beiden die randvoll gefüllten Kartons, in denen ausgediente Brillen und Hörgeräte darauf warten, ihren Zweck an anderer Stelle erneut zu erfüllen. Zwei Männer, die sich ver-



**Außergewöhnlich**, aber gern gesehen: Vor drei Jahren hat eine Person dieses nicht mehr benötigte, computergesteuerte Lesegerät gespendet. Denn auch technische Hilfsmittel können bei der KAB-Brillensammlung abgegeben werden.



Bei Kostüm Haut und Augen schonen

Piratenbraut, Teufelchen, Clown, Cowboy: Mit Liebe zum Detail wirken Kostüme besonders gut. Doch bevor Jacken Perücken, Masken, Plastik-Schwerter oder Klebe-Tattoos verwenden, sollten sie ihre Nase einsetzen, rät die Verbraucherzentrale NRW. Utensilien aus Kunststoff können Lösemittel, Weichmacher oder Schadstoffe enthalten. Zum Teil ist dies schon am Geruch erkennbar. Riechen bunte Accessoires nach Chemie oder Kunststoff, sollte man besser auf sie verzich-

ten – sie könnten Haut und Schleimhäute reizen. Gekaufte Kostüme sollten Jacken zunächst einmal waschen. Zusätzlich können sie T-Shirts und Leggings unter die Verkleidung ziehen – und so einen direkten Hautkontakt vermeiden. Ob Katze, Kobold oder Vampir: Wer Kontaktlinsen benutzen will, sollte unbedingt auf Hygiene achten, um Infektionen zu vermeiden. Zudem empfehlen die Verbraucherschützer, die Linsen nur kurzfristig zu tragen.

Aus Sicht der Verbraucherschützer ist Aquafarbe hautschonender als Farben auf Fettbasis, da sie im Vergleich die Poren nicht so sehr verstopfen und mit Wasser und Seife leichter zu entfernen sind. Wer nicht nur seine Haut, sondern auch die Umwelt schonen will, sollte Glitzer und Schminke nicht einfach abwischen: Besser mit einem Papier Tuch abwischen und im Müll entsorgen. Denn die kleinen Teilchen könnten in Form von Mikroplastik ins Wasser fließen. **(dpa)**



Mit Schminke zum perfekten Karnevals-Outfit: Aquafarbe ist dabei hautschonender als Farben auf Fettbasis. Bild: dpa