



DORTMUNDER TAFEL

TAFEL EXPRESS

Nr. 79/ Oktober 2025





Liebe Leserin, lieber Leser!

gute Ernährung ist mehr als satt werden. Unsere Ernährungsberaterin zeigt: Wer sich richtig ernährt, bleibt länger fit, fühlt sich wohler – und tut aktiv etwas für seine Gesundheit.

Auch in anderen Bereichen ist bei der DORTMUNDER TAFEL viel in Bewegung:

Sicherheit wird bei uns großgeschrieben – für alle, die helfen.

Prominenter Besuch: Joey Kelly war bei uns zu Gast – ein besonderer Tag für viele!

Neuer Glanz: Die Fassade unserer Tafelzentrale wurde grafisch neu gestaltet und strahlt in besonderem Design, auch auf unserem Titelbild.

Gute Nachrichten aus dem Landesverband: Unser Kollege Thomas Kubbe wurde neu in den Vorstand der TAFEL NRW gewählt.

Wie Sie sehen: Bei der DORTMUNDER TAFEL tut sich einiges – immer durch Eure Hilfe und Euer Engagement.

Herzlichen Dank dafür!

Euer Albert

Hoffnung



Die DORTMUNDER TAFEL verspricht und vermittelt HOFFNUNG, so sagt man uns immer mal wieder.

Das Gefühl „Hoffnung“ enthält die Überzeugung, dass sich die Dinge, dass sich die Umstände ohne mein Zutun verändern werden, vielleicht verbessern werden. Hoffnung ist eine emotionale Art, sich die Zukunft anzueignen. Sie kann politisch sein, sie kann eine religiöse Emotion sein. Wer Zukunft denkbar macht, kann Menschen zum Handeln bewegen.

Über 5100 Kundinnen und Kunden kaufen bei uns jede Woche zuversichtlich ein mit der Hoffnung, dass wir weiterhin viele und vielartige Lebensmittel aus ganz Deutschland retten, denn Lebensmittel wurden letztlich immer teurer.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – knapp 500 Personen aktuell – haben die Hoffnung, dass unsere Hilfen und Unterstützungsdienste erhalten bleiben, oder gar ausgeweitet werden können, denn wir alle erleben eine großartige Solidarität.

Die Bürgerschaft unserer Stadt hat die Hoffnung, dass wir ein wenig gegen die Ungleichheiten arbeiten und weiterhin zur Stabilisierung unserer Stadtgesellschaft beitragen, wie es der Polizeipräsident auf unserem „Zukunftskonvent“ kürzlich formulierte. Viele Bürger und viele Unternehmen zeigen dieses in Form einer großzügigen Spende, die wir dankend gebrauchen.

Die DORTMUNDER TAFEL ist ein universell gültiges Projekt, zum Erhalt geeignet, denn echte und hilfreiche Hoffnung ist kein passives Warten, sondern – in unserem Fall – ein organisiertes Helfen, täglich!

Dr. Horst Röhr

Impressum

Herausgeber:

DORTMUNDER TAFEL e.V.

Osterlandwehr 29 - 35,

44145 Dortmund

Telefon: 0231 - 477 324 - 0

Fax: 0231 - 477 324 - 32

E-Mail: info@dortmunder-tafel.de

www.dortmunder-tafel.de

facebook.com/dortmunder-tafel

V.i.S.d.P.: Dr. Horst Röhr

Spendenkonto:

Sparkasse Dortmund

IBAN DE 11 4405 0199 0001 1628 61

Volksbank Dortmund

IBAN DE30 4416 0014 6673 2837 00

Redaktion

Albert Hilkenbach

Druck: Koffler-Druck

Beiträge: tafel-express@dortmunder-tafel.de

Beiträge:

ah - Albert Hilkenbach

ssst - Sabine Straube

aw - Ansgar Wortmann

it - Isabella Thiel

Redaktionsschluss:

März-Ausgabe: 20. Februar

Juni-Ausgabe: 20. Mai

September-Ausgabe: 20. August

Dezember-Ausgabe: 01. Dezember

Sicherheit geht vor – ATLAS spendet moderne Arbeitsschuhe für die DORTMUNDER TAFEL



it

Ein starker Auftritt beginnt bei den Schuhen – besonders dort, wo täglich körperlich gearbeitet wird. Seit vielen Jahren stellt die ATLAS Schuhfabrik den Mitarbeitenden der DORTMUNDER TAFEL im Lager und im Transportbereich kostenlos hochwertige Sicherheitsschuhe zur Verfügung. Ein wertvoller Beitrag, der nicht nur den Schutz am Arbeitsplatz sichert, sondern auch die Gesundheit der Helferinnen und Helfer unterstützt.

Sicherheit mit System

Wer bei der DORTMUNDER TAFEL Kisten schleppt, LKWs be- oder entlädt oder mit Hubwagen unterwegs ist, bewegt sich in einem Umfeld mit Unfallrisiko. Herabfallende Gegenstände, spitze Teile auf dem Boden oder Quetschgefahr durch schwere Ladung – die Füße sind ständig in Gefahr. Genau hier kommen die ATLAS Sicherheitsschuhe ins Spiel. Sie sind mit durchtrittsicheren Sohlen und robusten Zehenschutzkappen ausgestattet und sorgen dafür, dass Verletzungen gar nicht erst entstehen.

Das Tragen dieser Schuhe ist für alle Mitarbeitenden im Lager und Transport verpflichtend – ein Ergebnis der regelmäßig durchgeführten Gefährdungsbeurteilungen.

Moderne Technik statt „Stahlkappe von gestern“

Anders als die früher oft schweren und unbequemen Arbeitsschuhe mit harter Stahlkappe sind die heutigen ATLAS-Modelle echte Leichtgewichte mit Komfort. Sie sind ergonomisch geformt, dämpfen Stöße ab und verfügen über eine rutschfeste Sohle. So

sinkt auch das Risiko von Ausrutschen auf nassen oder glatten Böden deutlich. Das moderne Design sorgt zudem für eine hohe Akzeptanz – besonders bei den vielen Ehrenamtlichen, die sich tagtäglich engagieren. Gesunde Füße – motivierte Helfer. Gesunde und sichere Arbeitsbedingungen sind bei der DORTMUNDER TAFEL kein Luxus, sondern gelebter Alltag. Denn wer sich sicher fühlt, arbeitet motivierter und bleibt länger dabei. Das ist gerade in einem gemeinnützigen Betrieb mit vielen Freiwilligen besonders wichtig. Die Sicherheitsschuhe tragen so nicht nur zum persönlichen Schutz bei – unfallfreies Arbeiten sichert auch den reibungslosen Ablauf hinter den Kulissen. Schließlich ist es entscheidend, dass die Hilfe zuverlässig ankommt – Tag für Tag, Woche für Woche.

Dank an einen starken Partner

Dass die DORTMUNDER TAFEL ihre Arbeit unter so guten Bedingungen leisten kann, ist auch einem engagierten Partner zu verdanken: der ATLAS Schuhfabrik. Seit Jahren unterstützt das Dortmunder Unternehmen die Tafel mit Spenden – und beweist dabei echtes soziales Verantwortungsbewusstsein.

Ein besonderer Dank gilt dem CEO von ATLAS und Schirmherrn der DORTMUNDER TAFEL, Hendrik Schabsky. Für ihn ist die Unterstützung der Tafelarbeit nicht bloß ein Projekt, sondern eine Herzensangelegenheit. Sicherheit beginnt am Boden – im wahrsten Sinne des Wortes. Ein Zeichen dafür, dass hier nicht nur an andere gedacht wird – sondern auch an die, die helfen.

Maximilian Finke, ATLAS Schuhfabrik /



it

Joey Kelly begeistert bei der DORTMUNDER TAFEL

Ein besonderer Abend mit einem besonderen Gast



Joey Kelly / Regina Grabe

Auf Einladung von Hendrik Schabsky, dem Schirmherrn der DORTMUNDER TAFEL und CEO der ATLAS Schuhfabrik, erlebten rund 100 Gäste einen mitreißenden Vortrag von Joey Kelly. Der Musiker, Extremsportler und Markenbotschafter der ATLAS Schuhfabrik sprach offen, humorvoll und eindrucksvoll über seinen Lebensweg – von der Kindheit in Armut bis zu Extremsport-Abenteuern auf der ganzen Welt.

Hoch über den Dächern Dortmunds

Zum dritten Mal war die DORTMUNDER TAFEL zu Gast im 15. Stock des Volkswohlbund-Hochhauses in der Dortmunder Innenstadt. Hausherr und Vorstandsvorsitzender der Volkswohlbund Versicherungen, Dr. Gerrit Böhm, begrüßte die Gäste persönlich. Auch Regina Grabe, Vorsitzende der DORTMUNDER TAFEL, hieß Joey Kelly herzlich willkommen – mit warmen Worten und einem Augenzwinkern.

Der Ursprung der Kelly Family war alles andere als glamourös. Die Familie lebte in einem alten Doppeldeckerbus und reiste damit durch Europa. Sie verdienten ihr Geld als Straßenmusiker – mit dem, was sie hatten: Talent, Zusammenhalt und jede Menge Mut. Joey Kelly sprach

über diese Zeit mit spürbarem Respekt für seine Eltern und großem Stolz auf den familiären Verbund. Später wurde der Bus gegen ein Boot getauscht, mit dem die Familie weiterzog – immer auf der Suche nach einem Ort, an dem sie Musik machen konnte.

"Erfolg ist harte Arbeit – aber auch Glück"

Der Durchbruch kam spät, aber dann gewaltig: Die Kelly Family füllte bald große Hallen, verkaufte Millionen Tonträger und wurde europaweit bekannt. Joey Kelly macht deutlich: Ohne den festen Zusammenhalt der Familie wäre das nicht möglich gewesen.

Seine Karriere als Extremsportler begann durch einen Impuls seiner Schwester: Er lief seinen ersten Marathon – und hörte nie wieder auf. Seitdem hat er unzählige Extremtouren absolviert, fast immer für einen guten Zweck. Ob durch das heiße Death Valley, über die Alpen von München nach Venedig, 24 Stunden gegen eine Rolltreppe oder ein Unterwasserlauf im Wellenbad – Joey Kelly testet immer wieder seine Grenzen für immer einen guten Zweck.

Reisen ohne Geld – aber mit viel Vertrauen

Mit seinem Sohn reiste er in einem Bulli von Berlin nach Peking – ohne Geld, nur mit dem Vertrauen auf

die Hilfsbereitschaft der Menschen. Später fuhr er mit seiner Frau und den vier Kindern 30.000 Kilometer die Panamericana entlang – von Alaska bis Feuerland, in 104 Tagen. Immer nach dem Motto: "Einfach machen!"

Auch in der Antarktis war er unterwegs – gemeinsam mit Markus Lanz bei einem 400-Kilometer-Wettlauf durch Eis und Schnee zum Südpol. Fünfmal hat er mit dem Rad das legendäre "Race Across America" absolviert: einmal quer durch die USA, von der West- zur Ostküste. Sieben Tage dauerte die Tortur – beim nächsten Mal will er es in sechs schaffen.

Eines seiner "verrückten" Abenteuer: eine Wanderung von der Nordsee bis auf die Zugspitze – 875 Kilometer, ohne Geld, ohne Unterkunft, ohne Zelt. Nur mit einer Plastikplane gegen den Regen. Zwei Tage hatte er "Nachhilfe" von Rüdiger Nehberg, dem bekannten Überlebensspezialisten auch „Sir Vival“ genannt. Kelly zeigt: Es braucht keine perfekte Ausrüstung, sondern nur den Willen, etwas zu bewegen, Hunger und Durst weitestgehend zu ignorieren. Ein Abend voller Inspiration und Humor. Was Joey Kellys Vortrag so besonders machte? Seine spritzige Art, sein trockener Humor und seine ehrliche Selbstironie. Er stellte sich selbst nie in den Mittelpunkt – son-



dern zeigte, was möglich ist, wenn man einfach losgeht. Seine Geschichten waren bunt, bewegend und oft zum Schmunzeln – aber immer mit einer Botschaft: "Man lebt nur einmal – genieße das Jetzt!"

Zum Schluss gab es noch ein Highlight: In etwa zwei Jahren wird die Kelly Family in Dortmund auftreten – und Joey Kelly lud Regina Grabe und die DORTMUNDER TAFEL schon jetzt herzlich zu diesem Konzert ein.

ah



ah

Interview im Tafelgarten: Jobcenter und Tafel im Gespräch

Ein sonniger Vormittag im Garten der DORTMUNDER TAFEL: Dort trafen sich Regina Grabe, Vorständin der DORTMUNDER TAFEL und Kay Utermark, Geschäftsführer des Jobcenters Dortmund für Leistung und Recht. Moderiert wurde das Gespräch von Vanessa Jerrentrup, Pressesprecherin des Jobcenters.

Das Interview wurde aufgezeichnet – für das Intranet und LinkedIn des Jobcenters, LinkedIn sowie für die Internetseite, die sozialen Medien der DORTMUNDER TAFEL und den TAFEL-EXPRESS. So konnten viele einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Zusammenarbeit, die wirkt

Seit Jahren ziehen Jobcenter und Tafel an einem Strang. Das Jobcenter unterstützt die DORTMUNDER TAFEL besonders durch die Förderung von Arbeitsgelegenheiten (AGH). Diese Stellen ermöglichen



langzeitarbeitslosen Menschen, sich einzubringen, neue Erfahrungen zu sammeln und wieder Fuß im Arbeitsleben zu fassen.

„Die Teilnehmenden bekommen eine sinnvolle Aufgabe, und die Tafel erhält wichtige Hilfe für ihre tägliche Arbeit“, betonte Kay Utermark. Auch Regina Grabe unterstrich: „Ohne das Jobcenter könnten wir unser Angebot nicht in dieser Form stemmen.“

Gemeinsame Verantwortung und Ziele

Im Gespräch wurde deutlich: Beide Partner übernehmen Verantwortung – für Menschen, die Unterstützung brauchen, und für neue Perspektiven.

„Die AGH-Stellen geben nicht nur Arbeit, sondern auch Anerkennung und neuen Mut“, sagte Grabe.

Für die Zukunft planen Tafel und Jobcenter, ihre Zusammenarbeit auszubauen und weitere Projekte anzustoßen. „Wir wollen das Erreichte nicht nur fortsetzen, sondern weiterentwickeln“, so Utermark.

ah

Heldin der Tafel - Renate Hildebrand

Bei dem Wort Powerfrau hat jeder sicher sofort eine sehr konkrete Vorstellung. Mittvierzigerin im Designerkostüm. Aber die wahren und echten Powerfrauen des Lebens sehen ganz anders aus. Heute habe ich so eine echte Powerfrau getroffen. Ein wenig neidisch frage ich mich;



wie schafft man es, mit 84 Jahren so voller Elan interessiert und fit zu sein, und hoffe und wünsche mir, dass ein wenig von Renates Energie auch mich begleiten wird. Ihr Humor und Lachen ist ansteckend und das auch, weil sie über sich selbst lachen kann. Gleichzeitig frage ich mich, woher kommt diese Kraft und der Mut immer wieder neu anzufangen und aus allem nicht nur das Beste sondern das Allerbeste zu machen, und damit nicht nur zufrieden sondern glücklich zu sein. Das alles strahlt Renate aus, Glück, Zufriedenheit, Humor. Renate ist der Typ Frau, die man gerne zur besten Freundin hätte.

Vielleicht ist es eine Frage der Gene-

ration. Renate kommt aus einer Generation, die mit vielen Schwierigkeiten zu kämpfen hatte. Geboren im Mai 1941, mitten im Krieg, in Schlesien, geflüchtet ohne Hab und Gut, deportiert in einem Güterwagen nach Görlitz in Polen, da war sie erst 4 Jahre alt. Obwohl sie damals noch sehr klein war, hat sie den Chlorgeruch aus dem Transportzug noch immer in Erinnerung. Mit 7 Jahren in Aschersleben groß geworden, dort hat sie dann später auch eine Lehre als Baumwollspinnerin absolviert. Danach in den Westen, in ein Lager nach Uelzen und von dort über Unna Massen nach Dortmund Berghofen gekommen. Was Renate in ihren jungen Jahren schon alles erlebt hat, kann man sich heute kaum vorstellen. Sie bekam 3 Kinder und hat 2 Enkelkinder und das dritte Enkelkind ist gerade unterwegs, wie sie mir glücklich berichtet.

Nach ihrem Umzug von Berghofen nach Dorstfeld hat sie dann als Küchenhilfe im Marien Hospital gearbeitet. Mit 38 Jahren dann sogar die Prüfung als Köchin abgelegt.

Renate ist seit Mai 2006 in unserer Tafelfilliale in Huckarde beschäftigt. Damals ist sie oft in Dorstfeld auf dem Sportplatz gewesen, Bahnen gelaufen und hat dabei eine Dame kennengelernt, die sie für die Tafelidee begeisterte. So ist Renate mit ihrem Mann in der nächsten Woche zur Tafelfilliale nach Huckarde gekommen und beide haben sich dort engagiert. Renate nun schon seit fast 20 Jahren, ihr Mann bis zu seinem Tod 2010. Ja und wenn ihr jetzt denkt, das ist alles, was Renate macht dann irrt ihr euch.

Renate versorgt ihre 95jährige Nachbarin liebevoll mit allem, was diese braucht, bringt sie mit ihrem Auto zum Arzt, kauft ein und kümmert sich. Und dann hat Renate auch noch ein ganz besonderes

Hobby. Renate schreibt seit vielen Jahren Gedichte; über alles was im Leben passiert und was ihr begegnet. Zu Beginn waren das nur lose Zettel, aber mittlerweile ist daraus eine stattliche Sammlung geworden.

Ich habe sie natürlich gebeten, heute auch eines ihrer Gedichte diesem Artikel beizusteuern. Ganz lieben Dank dafür.

Ich jedenfalls war beeindruckt von dieser echten Powerfrau und bin froh, das sie keine Mittvierzigerin im Designerkostüm sondern das Renate eine unserer Tafel Heldinnen ist.

sst

Liebe schenken, Liebe geben, ist ein großes Wort im Leben. Darin ist so viel enthalten und jeder kann's für sich gestalten.

Ein liebes Wort, ein offenes Ohr, öffnet dann so manches Tor.

Die Tore der Tafel stehen weit offen, für Menschen die Liebe brauchen und hoffen.

Froh und nett treten wir ihnen entgegen, als kleiner Sonnenstrahl in ihrem Leben.

Strahlende Augen blicken oft zurück, das ist dann für uns ein Stückchen Glück.

Renate Hildebrand

Die Neue im Redaktionsleben des Tafel Express

Ich bin die „Neue“ mit Herz, Kunst und Engagement

Mein Name ist Sabine Straube, geboren 1959.



Seit kurzem unterstütze ich das Redaktionsteam des TAFEL EXPRESS mit großer Freude und frischen Ideen. Ich bin bereits im Ruhestand und verbinde diesen gerne mit einem sinnvollen Ehrenamt.

Meine Laufbahn begann ich bei der Stadt Dortmund, später war ich viele Jahre in der Verwaltung der Evangelischen Kirche tätig – zuletzt bei der Ev. Kirchengemeinde St. Reinoldi. Mein Herz schlägt für die Kunst und heute bin ich als freischaffende Künstlerin aktiv, oft auch ehrenamtlich bei Veranstaltungen.

Dazu kommt meine Liebe zum Kochen und Backen – kein Wunder, denn meine Mutter war Köchin. Als ich in den Ruhestand ging stand für mich fest, ich möchte etwas Neues beginnen. Und das Richtige hat mich gefunden.

Jetzt gebe ich Kunstprojekte für Vorschulkinder in einem Kindergarten. Dann las ich den Aufruf der DORTMUNDER TAFEL – das Redaktionsteam sucht Verstärkung. Schreiben, gestalten, Menschen erreichen, das hat mich sofort angesprochen. Inzwischen durfte ich bereits mehrere Artikel veröffentlichen und habe viele engagierte Menschen kennengelernt.

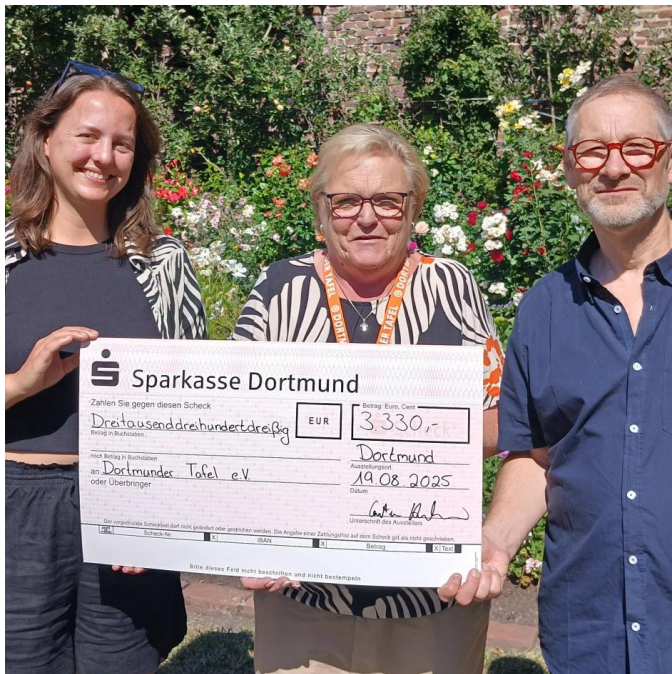
Ich freue mich auf weitere Beiträge, neue Begegnungen und auf euer Feedback.

Herzliche Grüße Sabine Straube
sst

Juicy Beats – ein Stück Dortmunder Lebensgefühl –

Ein Treffpunkt für Musikliebhabende und Familien

Am 19. August erfolgte die Übergabe des symbolischen Schecks im Tafel-Garten.



Das Festival bietet nicht nur musikalische Unterhaltung, sondern unterstützt auch soziale Einrichtungen in Dortmund. Die Spenden stammen von Besuchern, die über die Gästeliste eingeladen wurden. Neben der DORTMUNDER TAFEL profitiert auch das Gasthaus und die Kanna Suppenküche von den Spenden. Außerdem wurden in Kooperation mit der Tafel kostenlose Soli-Tickets angeboten, die es Kundinnen und Kun-

den der Tafel ermöglichten, das Festival kostenfrei zu besuchen. Juicy Beats ist weit mehr als ein Musikfestival, denn auf diese Weise wird es für viele zugänglich, unabhängig vom Geldbeutel. Das Festival füllte Ende Juli den Westfalenpark mit Menschen aus ganz Deutschland. Die Veranstalter ermöglichten zudem auch vielen Menschen mit Beeinträchtigungen die Teilnahme und sorgten somit für ein einzigartiges Gemeinschaftsgefühl. Danke dafür.

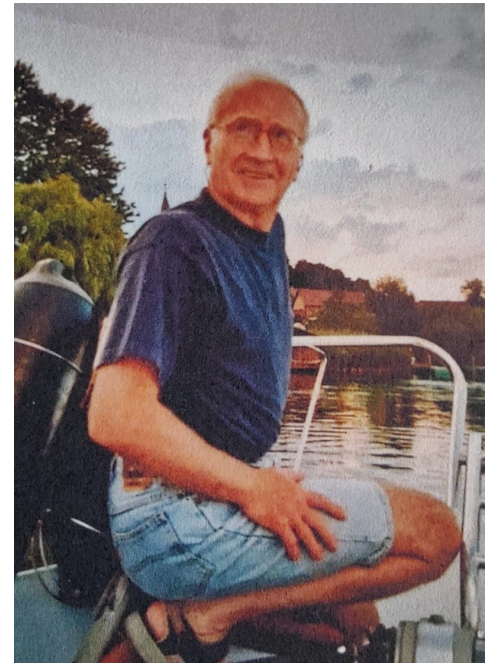
sst

Nachruf—Peter Volmer

Seit 2008 hat Peter uns beim Einsatz der Tafelausgabe in Do-Hörde begleitet. Zunächst in der Wellinghofer Str. und ab April 2022 in der Hörder Lutherkirche. Seine positive Einstellung zum Ehrenamt hat Peter zu einem gerne gesehenen Kollegen gemacht. Wir vermissen seine humorvolle und hilfsbereite Art, sowie die Organisation des Ablaufs der Ausgabetaße. Bei den Kunden war Peter auch sehr beliebt. Als Gruppenleiter hatte er einen guten kollegialen Kontakt zum Montag – und Dienstag-Team.

Wenn auch Peter die letzten Monate krankheitsbedingt nicht mehr kommen konnte, so war er doch immer interessiert daran, was in „Hörde“ passiert. Leider hat sich sein Wunsch zu einem Besuch bei seinen Kollegennicht mehr erfüllt. Im Juli 2025 ist Peter verstorben.

Bettina Leutloff, Filialleiterin Hörde



Unsere neue Außenfassade - „MORE THAN WORDS“– mehr als Worte -



...eigentlich könnte ich mit dieser Überschrift zur neuen Fassade der Tafel an der Osterlandwehrstraße meinem Artikel schon beenden. Denn der Name der Firma, die dieses wunderbare Graffiti auf unserer Fassade geschaffen hat, sagt ja bereits alles, – MEHR ALS WORTE

Wenn man nun die Tafelzentrale besucht, kann man gar nicht anders, als staunend stehenzubleiben. Und ich wünschte mir, dass jeder Leser hier, sich mal auf den Weg macht, um sich diese neue Fassadengestaltung anzusehen.

Natürlich werde ich es nicht nur bei dem Firmennamen MORE THAN WORDS belassen, gespannt und neu-

gierig auf das Endergebnis wie ich war, nachdem ich vor einigen Wochen die Tafelzentrale nach einer Redaktionssitzung verlassen habe. Weil ich da die Anfänge und die Entstehung des Graffitis beobachten konnte, war ich damals schon absolut begeistert.

Graffitis gibst es übrigens schon seit rund 6.000 Jahren, denn selbst die alten Ägypter haben früher Inschriften auf Steine, Mauern und Gebäude gekratzt. Graffitis haben eine lange Entwicklung, von Vandalismus zur zeitgenössischen Kunst hinter sich. Und so wurde unsere Tafelfassade jetzt zur echten Straßenkunst. Wir sind mächtig stolz darauf.

Im Vorfeld wurde der Untergrund der

alten Wand, mit der fast 15 Jahre alten Wandgestaltung von einer Malerfirma professionell vorbereitet, neu verputzt, gespachtelt und gestrichen. Denn für so ein „Kunstwerk“ muss der Untergrund, die Basis, perfekt sein. Auch dafür bedanken wir uns.

Und immer stehen am Anfang ja auch eine Vision und eine Idee.

Die Agentur More Than Words übersetzt diese Visionen und Ideen in ansprechende werbewirksame Bilder, indem sie über leuchtende Farben, Formen und Fantasie kommuniziert. Am Computer wurde der Entwurf dazu erstellt, jeder Farbton und jedes Motiv am Bildschirm dargestellt, um dann per Handarbeit von einem Graffiti-künstler der Firma auf die Wand über-

tragen zu werden. Die Fassade wurde so von einer Vision und Idee in ein echtes Kunstwerk, einen leuchtenden Blickfang verwandelt.

Unsere Tafelzentrale hinterlässt jetzt für jeden einen bleibenden Eindruck und die Botschaft ist eindeutig. Wer möchte da noch graue Wände, wenn eine Vision so umgesetzt werden kann, und die Fassade die Geschichte der Tafelidee in leuchtend bunten Bildern erzählt?

Jedenfalls waren wir so begeistert, dass jetzt auch die Giebelwand des Hauses diese einzigartige individuelle Wandgestaltung bekommen hat. Wer das gerne sehen möchte, kann sich auf Instagram, auf der Firmenseite von More Than Words die Aufnahmen einer Drohnenkamera ansehen.

Ja und weil wir vor lauter Begeisterung immer noch nicht genug hatten, werdet ihr Teile unseres neuen Statements demnächst auch auf unseren LKW's sehen können. Und so wird nicht nur unser Gebäude an der Osterlandwehrstraße, sondern auch unsere LKW zum Blickfang mit Außenwirkung.

Vielen Dank an alle, die daran mitgewirkt haben, dass die Tafel zum visuellen Gesprächsstoff wird, und unser Gebäude eine neue Identität mit Außenwirkung in leuchtenden Farben bekommen hat.

Kommt vorbei und schaut es euch an, ihr werdet begeistert sein.

sst



Bauarbeiten in der Zentrale der DORTMUNDER TAFEL



it

Seit Frühjahr diesen Jahres gibt es eine Baustelle an unserer Tafelzentrale. Hier entstehen gegenüber der Pforte zwei neue Arbeitsräume für unsere Sozialarbeiterinnen in einer Gesamtgröße von insgesamt 40 qm. Die Arbeiten sind ausführungsbedingt nicht ganz im Zeitplan, wir sind aber guter Hoffnung, diese Räume jetzt kurzfristig beziehen zu können. Die Baukosten dafür belaufen sich auf ca. 50.000 €.

Unmittelbar danach - der Baubeginn ist für September dieses Jahres geplant - wird direkt neben den neuen Arbeits-

räumen ein Personenaufzug eingebaut. Die Bauzeit dafür wird auf ca. 3 Monate veranschlagt, die Baukosten liegen bei etwa 70.000 €. Dieser Aufzug macht die oberen Etagen des Haupthauses auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen leichter erreichbar. Dies gilt in besonderer Weise für die oberste Etage mit den Räumen für Tagungen, Besprechungen und Fortbildungen.

Auch auf dem städtischen Pachtgrundstück Osterlandwehr 19 (westlich der Zentrale) wird gebaut.

Es sind dort bereits einige Lagercontainer aufgestellt, die Pflasterung der Restflächen stehen vor dem Abschluss, hier entstehen etwa 15 Parkplätze für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Baumaßnahmen werden finanziell unterstützt von der Stadt Dortmund und der Postcode Lotterie, denen auch auf diesem Wege ein besonders herzliches Dankeschön ausgerichtet wird.

Dr. Willhelm Grote

Sommerfest 2025



Wenn sich eine große bunte Familie trifft, wenn gute Gespräche geführt werden, wenn gelacht wird und es zum Abrocken niemanden mehr auf den Stühlen hält. Wenn das Essen fantastisch und der Abend ein voller Erfolg ist, das nennt man SOMMERFEST bei der Dortmunder Tafel. Die grandiose Band "Skyline Rock", brachte gestern

Abend nicht nur das Dach der Wetthalle der Dortmunder Pferderennbahn zum Beben, sondern riss auch die Mitarbeiter von den Stühlen. Der Caterer Stolzenhoff verwöhnte mit gutem Essen und noch besserem Service. Eigentlich hätte dieser Abend niemals enden können. Es war mal wieder eine rundum gelungene Sommerparty. Einen

lieben Dank an alle Organisatoren die dabei mitgewirkt haben, und alle Gäste, die dabei waren. Vielen Dank auch den Spendern, die es ermöglicht haben, den ehrenamtlichen Mitarbeitern auf diese Weise für ihre Arbeit und ihren Einsatz zu danken. Ihr wart toll und nur gemeinsam kann es so grandios werden.

sst



Ernährung der Menschen im Mittelalter



Die Esskultur im Mittelalter legte Wert auf Mäßigung und wurde stark von religiösen Vorstellungen beeinflusst. Auch war die Ernährung sehr von der sozialen Schicht abhängig. Bauern ernährten sich hauptsächlich von Getreide, Gemüse und Milchprodukten, während der Adel und reiche Bürger auch Fleisch, importierte Früchte und Gewürze konsumierten. Außerdem war die Ernährung stark vom Wetter und der Ernte abhängig: In schlechten Jahren konnte es zu großen Engpässen und Mangelernährung und Hungersnöten kommen.

Die mittelalterliche Speisekarte wurde von Eintöpfen, Breien und Suppen dominiert. Bier war ein beliebtes Getränk, aber auch Met (Honigwein) und Wein wurden getrunken.

Im Mittelalter nahmen die Menschen durchschnittlich zwischen 3.500 und 4.000 Kalorien täglich zu sich. Dazu gehörten fast zwei ganze Brotlaibe, rund 220 Gramm Fisch oder Fleisch und eineinhalb Liter Bier. Wasser wurde ebenfalls getrunken, war aber oft verseucht oder verschmutzt und daher ungeeignet. Dadurch, dass die Arbeitszeit täglich fast zwölf Stunden dauerte,

verbrannten sie das meiste der aufgenommenen Kalorien. Die wichtigste Mahlzeit wurde oft am späten Vormittag eingenommen, danach gab es nur noch ein leichteres Abendessen. Aufwändige Bankette waren dem Adel und reichen Bürgern vorbehalten und ein Ausdruck von Wohlstand und Macht.

Die durchschnittliche Lebenserwartung im Mittelalter lag zwischen 30 und 40 Jahren. Dies ist vor allem auf eine hohe Kindersterblichkeit und das Auftreten von Krankheiten zurückzuführen. Außerdem hatten die Menschen damals auch mit Seuchen, Kriegen und Hungersnöten zu kämpfen. Wer jedoch das Kindesalter überlebte, konnte durchaus ein höheres Alter erreichen, manchmal sogar bis zu 60 oder 70 Jahren. Die Lebenserwartung war bei Frauen geringer, da sie durch viele Schwangerschaften und die fehlende Hygiene bei Geburten gefährdeter waren als Männer.

Nahrungsmittel:

Getreide: Roggen, Gerste, Hafer und Dinkelwaren Grundnahrungsmittel, aus denen Brot und Suppen zubereitet wurden.

Gemüse: Kohl, Rüben, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen und Erbsen waren typische Gemüsessorten, die im Garten angebaut wurden.

Milchprodukte: Milch von Ziegen und Schafen wurde zu Käse und Quark verarbeitet.

Fleisch: Schweinefleisch war bei Bauern verbreitet, während der Adel auch Wild und Geflügel aß.

Fisch: Fisch wurde besonderes während der Fastenzeit gegessen

Gewürze: Kräuter aus dem eigenen Garten und teure Gewürze aus dem Orient waren für die gehobene Küche wichtig.

Getränke: Wasser und Bier waren die Hauptgetränke, wobei Bier auch oft von den Kindern getrunken wurde.

Konservierung: Lebensmittel wurden durch Trocknen (Sonne oder Wind), Räuchern oder Einlegen haltbar gemacht.

Wie gesund war die Ernährung im Mittelalter wirklich?

Die Frage, ob das Essen im Mittelalter gesünder als die heutige Ernährung war, lässt sich nicht pauschal beantworten. Einerseits waren die Menschen im Mittelalter mehr auf saisonale und regionale Produkte angewiesen, was zu einer höheren Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und regionalen Spezialitäten führte. Andererseits war die Ernährung aber auch einseitiger und es fehlten wichtige Nährstoffe, die wir heute als selbstverständlich ansehen. Außerdem hing die Ernährung im Mittelalter auch stark von den Lebensumständen ab.

Was unsere Vorfahren deutlich von uns unterscheidet, war die geringere Menge an Fett und Zucker, die sie zu sich nahmen. Somit war die mittelalterliche Ernährung in diesem Punkt wesentlich gesünder als die heutige. Während Bauern oft mit einfachen, regionalen Produkten auskommen mussten, konnten sich der Adel und reiche Bürger eine abwechslungsreichere und aufwändigere Ernährung leisten.

Gesunde Ernährung heute

Im Gegensatz zu unseren Vorfahren aus dem Mittelalter, haben wir heute Zugang zu fast allen Lebensmitteln, unabhängig von der Saison oder der Region. Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel stehen uns zur Verfügung und die ärztliche Versorgung ist gut. Trotzdem, oder vielleicht gerade deswegen erkranken immer mehr Menschen an Diabetes, sind übergewichtig oder haben Herz-Kreislauf-Probleme.

Welche Lebensmittel sind gesund, was begünstigt ein langes und gesundes Leben und was macht eine gesunde und nachhaltige Lebensweise aus?

Zu einem Gespräch über dieses Thema habe ich mich mit Anke Fritz im wunderschönen Tafelgarten getroffen.

Anke Fritz ist unsere Expertin für ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberatung.

Bei unserem Gespräch haben wir natürlich sehr schnell gemerkt, dass dies ein sehr umfassendes Thema ist.

Dass wir die abendliche Chipstüte vor dem Fernseher lieber durch gesundes Essen ersetzen sollten, das wissen wir alle. Wie gelingt uns das, ohne dass wir schlechte Laune bekommen?

Besser wäre es wahrscheinlich, wir säßen gar nicht auf der Couch vor dem TV, sondern würden die Zeit für Spaziergang oder Sport nutzen. Aber wie besiegen wir den inneren Schweinehund?

Dass lieber frisches Gemüse auf unserem Speiseplan stehen sollte, anstatt Fertiggerichte aufzutauen oder die Dose zu öffnen, auch das wissen wir.

Aber was tun, wenn anscheinend die tägliche Zeit für aufwändige frische Gerichte nicht reicht?

Dass die Waage morgens meistens nicht anzeigt, was wir gerne sehen würden, ist leider auch oft Realität. Aber was dagegen tun, ohne, dass der Verzicht uns schwerfällt?

Dass Zucker nicht gut für unseren Körper ist, ist uns bewusst, aber wenn man so gerne Kuchen isst, wie ich.

Was gibt es für Alternativen?

Und wenn ich es dann mal geschafft habe, eine Woche frisches Gemüse gekocht habe, den Kuchen weggelassen,

anstatt auf der Couch zu sitzen, mich bewegt habe, die Chipstüte durch Obst ersetzt, tgl. meine Vitamine genommen habe, wie halte ich das durch, bis ich selbst an mir und meinem Wohlbefinden einen ersten Erfolg merke. Wie motiviere ich mich selbst?

Wie widerstehe ich den Verlockungen der Haribotüte und Schokoladentafeln, und muss ich das überhaupt?

Was genau bewirkt so eine gesunde und

euch bitte bei mir oder Anke Fritz, und wir nehmen das mit in unsere Serie auf!

Unsere Themen für die nächsten Tafelexpress-Ausgaben:

1. Was bewirkt gesunde Ernährung für meinen Körper, wofür ist sie wichtig?
2. Zuckern und Zuckeraustauschstoffe.



ausgewogene Ernährung eigentlich für mich und meinen Körper und für mein Leben?

Und ganz wichtig, wie hole ich meine Familie oder meinen Partner mit ins Boot?

All diese Fragen konnten wir natürlich nicht in unserem Gespräch klären und schaffen das auch hier und heute nicht. Deswegen haben wir uns entschlossen, zu diesem umfassenden Thema eine kleine Serie zu starten, mit je 2 Themen, in den nächsten Tafelexpress Ausgaben. Solltet ihr aber noch besondere, andere Themenwünsche haben, meldet

3. Frisch, Tiefkühlkost oder Konserve?

4. Ungesunde Snacks und Zusatzstoffe

5. Fette. Es kommt auf die richtigen an.

6. Der gesunde Darm.

7. Die richtige Kombi auf dem Teller.

8. Die 5 häufigsten Fehler bei der Ernährungsumstellung.

sst

20 Jahre Tafel — Huckarde Filiale



Im August 2005 eröffnete die DORTMUNDER TAFEL im Urbanushaus in Huckarde ihre vierte Filiale. Seitdem werden dort freitags Lebensmittel an 176 Kunden ausgegeben. 24 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten in 2 Teams. 5 Frauen, darunter die Leiterin Bärbel Norahim und Bärbel Simon sind schon von Anfang an dabei. 4 der ehrenamtlichen Helferinnen sind bereits über 80 Jahre. 20 Jahre, das ist eine lange Zeit, da hat man viel erlebt, viele Veränderungen bei der Tafel und auch im Alltag miterlebt.

„Die Organisation und die Zusammenarbeit mit der Zentrale ist professioneller geworden“, höre ich. Dafür sind jetzt auch mehr administrative Arbeiten zu erledigen und Fragen zu beantworten, zum Jobcenter oder zu Ausweisverlängerungen. Und: „Die Digitalisierung hat auch hier nicht haltgemacht“, erzählen sie. „Aber auch das haben wir gemeinsam geschafft.“ Auch die Sprachbarrieren sind andere als vor 20 Jahren: „Damals kamen die Kunden nicht aus so vielen unterschiedlichen Ländern und Nationen wie heute.“

All diese Aufgaben und Herausforderungen bewältigen die Huckarder Tafelmitarbeiter gemeinsam, in Teamwork, mit Spaß und ganz viel

Freude. Hier herrscht eine fröhliche, lockere Stimmung, so dass man am liebsten gleich mit Anpacken und ein Teil des Teams werden möchte.



Ich war beeindruckt von dem reibungslosen organisatorischen Ablauf und dem Spaß bei der Sache, den dieses motivierte Team hat, den dieses motivierte Team hat, einige von ihnen schon seit 20 Jahren. Das merken natürlich auch die Tafel-Kunden, die sich gerne mal

mit selbstgekochter Marmelade oder einem kleinen Blümchen bedanken.

Und wie auf den Fotos zu sehen ist, haben die Mitarbeiter sich bei meinem Besuch ganz spontan schnell auch selbst noch mit einer kleinen Polonaise gefeiert. Ich sag ja, hier steht neben der Hilfe auch Gemeinsamkeit, Spaß und Fröhlichkeit an erster Stelle.

Zu dieser tollen Leistung - 20 Jahre Tafel Ausgabe, 20 Jahre Ehrenamt - kann man nur sagen:

„Ehrenamt ist keine unbezahlte Arbeit, ehrenamtliche Arbeit ist unbezahlbar.“

Liebes Huckarder Team, ihr seid unbezahlbar!“

Danke für eure unglaubliche Unterstützung!

sst

Was es schon bei meiner Oma gab

Rote Bete Gemüse mit Pellkartoffeln und Kräuterquark
-für die vegetarische Variante ohne Speck

*(ein Rezept passend zum Artikel
über gesunde Ernährung.
Vitaminreich, gesund, ohne viele
künstliche Zusatzstoffe)*

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rote Bete -ungeschält-
3 EL Zucker
2 EL Essig oder Zitronensaft
150 g Speck (gewürfelt)
2 Zwiebeln (gewürfelt)
3 Pellkartoffeln pro Person
500 g Kräuterquark
(wahlweise den Quark selbst mit
frischen Kräutern zubereiten)



Rote Bete mit Schale kochen. Etwas abkühlen lassen, pellen und grob raspeln (ich empfehle dabei Einmalhandschuhe zu tragen). Mit Essig (oder Zitronensaft), Zucker, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne den Speck auslassen und die gewürfelten Zwiebelstücke darin anbraten. Die Rote Bete dann dazu in die Pfanne geben und kurz miteinander vermengen. Gleichzeitig Pellkartoffeln in etwas Salzwasser kochen, pellen und mit dem fertigen Rote Bete Gemüse und Kräuterquark servieren.

sst

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.

Spenden für die DORTMUNDER TAFEL



<https://dortmundertafel.de/spenden.html>

Möhrchen

Hallo Umweltfreunde!

Ressourcenschonung leisten.

Wie Ihr bemerkt habt, hat es in den letzten Wochen gar nicht und im Frühjahr insgesamt viel zu wenig geregnet. Ein deutliches und unübersehbares Zeichen für einen schnell voranschreitenden Klimawandel, und auch die Temperaturprognosen für die nächsten Jahre gehen nur nach oben.

Unsere Wasserspeicher sind jetzt leer und für uns eine Mahnung, in unserem Einsatz für den Umweltschutz und gegen den Klimawandel nicht nachzulassen.

Euer Möhrchen

Volker Geisler



Alles Gute zum Geburtstag

**Verbunden mit einem herzlichen
Dankeschön für engagierte ehren-
amtliche Mitarbeit bei der
Dortmunder Tafel**

Juni

Renate Henke am 29. Juni, 80 Jahre,
Dorstfeld

Juli

Gudrun Feldmann am 16. Juli, 70 Jahre,
Nette
Wilhelm Köster am 22. Juli, 70 Jahre,
Dorstfeld

August

Ursula Bauer am 16. August, 85 Jahre,
Körne
Georg Schmökel am 27. August, 70
Jahre, Scharnhorst

September

Peter Tannscheidt am 13. September,
80 Jahre, Dorstfeld
Joachim Humpert am 23. September,
75 Jahre, Dorstfeld
Edeltraud Häger am 27. September,
80 Jahre, Haydnstr

Wie Sie ChatGPT gute Texte entlocken

Mal eben eine Einladung schreiben, eine E-Mail aufsetzen oder schnell einen Facebook-Post verfassen – dank künstlicher Intelligenz geht das heute viel einfacher als früher. Besonders beliebt ist dabei ChatGPT. Doch haben Sie auch schon gemerkt, dass viele Texte ähnlich klingen? Das liegt oft daran, wie gefragt wird. Denn wer besser fragt, bekommt auch bessere Antworten.

Warum das richtige Prompten“

entscheidend ist ChatGPT ist kein Nachschlagewerk wie Google und auch kein kluger Roboter mit eigenem Wissen. Vielmehr ist es ein Sprachmodell, das Texte nach Mustern erstellt. Es erkennt auf Grundlage von Millionen an Trainingsdaten, wie Wörter zusammenspielen und wie gute Sätze konstruiert werden. Aber: ChatGPT „versteht“ unsere Fragen nicht wie ein Mensch. Es rechnet einfach aus, welche Wörter statistisch gut auf Ihre Eingabe folgen könnten. Je klarer und genauer Sie formulieren, desto hilfreicher und passender wird die Antwort.

Gute Eingabe = gute Antwort

Wer nur „Schreib mir mal was“ eingibt, bekommt oft einen langweiligen Standardtext. Wer hingegen den Ton, die Zielgruppe oder den Anlass nennt, bekommt überraschend gute Ergebnisse. Das Zauberwort heißt: Prompt – so nennt man bei ChatGPT die Eingabe, die den Text auslöst.

Ein guter Prompt ist wie eine gute Frage: Wer weiß, was er will, bekommt genau das. Deshalb lohnt es sich, die Kunst des „Promptens“ zu lernen. Schon mit wenigen Tricks lassen sich Texte erzeugen, die persönlich, klar und lebendig klingen.

Praktische Beispiele für bessere Prompts

Wir haben für Sie zehn Beispiele zusammengestellt, mit denen Sie ChatGPT im Alltag sinnvoll nutzen können – von Geburtstagsgrüßen bis zum Reisebericht:

1. Einladung zum 50. Geburtstag

„Schreibe eine herzliche Einladung zu meinem 50. Geburtstag am 10. August ab 18 Uhr in meinem Garten.

Der Ton soll locker und persönlich sein. Es gibt ein Grillbuffet und Musik. Gäste werden gebeten, ein Getränk ihrer Wahl mitzubringen.“



2. Persönlicher Geburtstagsbrief für den Vater

„Verfasse einen emotionalen Brief zum 60. Geburtstag meines Vaters. Ich möchte ihm für seine Unterstützung danken, schöne Erinnerungen erwähnen und ihm sagen, wie wichtig er mir ist.“

3. Bewerbung als Kauffrau für Büromanagement

„Formuliere ein Bewerbungsschreiben für eine 26-jährige Kauffrau mit drei Jahren Berufserfahrung in einem mittelständischen Betrieb. Gesucht wird eine neue Herausforderung in einem internationalen Unternehmen.“

4. Widerspruch an das Jobcenter

„Formuliere ein sachliches Widerspruchsschreiben gegen die Kürzung meines ALG 2. Begründung: Die angeforderten Unterlagen habe ich fristgerecht am 5. Mai per E-Mail eingereicht.“

5. Wohnwagenreise Dortmund–Florenz planen

„Plane eine dreiwöchige Wohnmobilreise von Dortmund nach Florenz. Ich möchte maximal 400 km am Tag fahren und jeweils zwei Tage an schönen Orten bleiben. Bitte nenne passende Etappenziele, Campingplätze und Sehenswürdigkeiten.“

6. Präsentationsthema: Evolution Biologieunterricht, 10. Klasse)

„Erstelle eine Gliederung und fünf Folieninhalte zum Thema Evolution. Die Inhalte sollen verständlich, knapp und mit Beispielen erklärt sein.“

7. Eigene Texte lektorieren lassen

„Übernimm die Rolle eines Lektors. Prüfe meinen Text auf Rechtschreibung, Grammatik und Stil. Gib mir eine kurze Einschätzung, wie verständlich und leserfreundlich er ist.“

8. Tabellarischer Lebenslauf

„Erstelle einen Lebenslauf für eine 35-jährige Bewerberin mit Erfahrung im Einzelhandel und im Büro. Realschulabschluss, Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel, zuletzt Sachbearbeiterin in der Logistik.“

Es kann sein, dass ChatGPT weitere Fragen zur Verbesserung stellt, beantworten und wundern über den Erfolg. Einfach mal ausprobieren.

Tipp: Je mehr Infos, desto besser. Ein guter Prompt darf ruhig ein bisschen länger sein. Wenn Sie ChatGPT zusätzlich Dokumente, Bilder oder Texte liefern, kann das System gezielter darauf eingehen – und das Ergebnis wird oft deutlich besser.

Sie können auch mit ChatGPT in den Dialog gehen und die Texte gemeinsam erstellen. Geben Sie hier zu etwa ein: „Lass uns gemeinsam einen Lebenslauf erstellen.“ ChatGPT wird dann wie ein Assistent agieren und Fragen stellen.

Fazit

Gute Texte entstehen nicht durch Zufall. Mit wenigen klaren Angaben können Sie ChatGPT zu einem echten Helfer im Alltag machen. Ob Einladung, Bewerbung oder Reiseplanung: Wer weiß, wie man fragt, bekommt erstaunlich menschliche Antworten – ganz ohne Schreibstress.

Stefan Reinke, Materna Group