

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 30
Juni 2010

StädteRegion
Aachen

Bild: Algirdas Milleris / Aachen

ALLES AUS EINER HAND:

**ein Seniorenamt für
die StädteRegion?**

Termine im Juni

Seniorenkreis Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Kronenberg 142, 52074 Ac
Beginn ist immer um 15 h

02.06. So nimm denn meine Hände..... Was erzählen uns unsere Hände? Teil 1 Vortrag, Gespräch - M. Dawo-Collas

16.06. Du bist einmalig-Fingerabdrücke-Spuren die wir hinterlassen. Teil 2 Vortrag, Gespräch - M. Dawo-Collas

Erzählcafé, Schleswigstr. 10-16, Ac.
21.06. ab 15 h Frau Emmerich lädt ein zum Sommerfest mit Live-Musik

„Fahrrad in Aachen“

12.06. 14 h Fahrradsommer Eröffnungstour, Stadt Aachen und ADFC (ca. 18 km). Start: Willy-Brandt-Platz. Flyer mit weiteren Tourendaten und -terminen unter www.aachen.de oder im Verwaltungsgebäude Lagerhausstr. und Bahnhofsplatz

Die KAB-Brand lädt ins Marienheim, Aachen-Brand, Rollefstr. 4 ein.

21.06. 18.30 h Zum Thema „Resozialisierung von Straffälligen“ referieren Strafrechtler, Sozialarbeiter und Sozialpädagogen.

Historische Führung in Stolberg

19.06. 15 h Kupferhof. Treffpunkt: Bushaltestelle „Mühlener Berg“. **26.06. 10 h** Halbtagestour: Galmeiveilchen-Wanderung: Treffpunkt: Am Galminusbrunnen vor der Stolberg-Touristik, Zweifallerstr. 5. Weitere Termine unter Tel.: 0 24 02 - 99 90 082

Kurpark-Terrassen

Burtscheid, Dammstr. 40

Jazzmusik **06.06. 11 h** „Pim Toscani's Dixieland All Stars“ (NL), **18.06. 20 h** „Tadeusz und seine Freunde“, traditioneller Jazz zum Mitmachen
Seniorentanz **Jeden Do. ab 15 Uhr**

Führungen durch die EuRegionale

26.06. 14 h Kennedypark. Treffpunkt: AC. Eingang Elsassplatz. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Organisiert vom Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen

Invalidenverein Pannesheide Klinkheide 1959, Haus Goertz, Schulstr. 34, Herzogenrath-Kohlscheid

05.06.2010 ab 16-22 h

Kaffeenachmittag mit Tanz

Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie

Jeden Do. 10.00-11.30 h Stettinerstr. 25, Ac-Brand, im rollstuhlgerechten Aufenthaltsraum des Behindertenzentrums

AWO Nord, Josef-von-Görres-Str. 19, Ac.
16.06. 15-17.30 h Tanztee mit Live-Musik

AWO Burtscheider Stube, Bayernallee 3/5
Alle Termine beginnen um 13 Uhr

Jeden Montag Gemütlicher Nachmittag mit verschiedenen Programmpunkten
Jeden Dienstag Handarbeit und Basteln im Hobbykeller

Jeden Mittwoch Preisskat

Jeden Donnerstag Kaffeeklatsch

Jeden Freitag Singen. Weitere Termine zu: Modenschau, Fischessen, Referate, Ausflüge usw. unter Tel.: 0241- 6 93 34

Verzäll-Café, Minoritenstr. 3, in den Räumen der Integrierten Psychiatrieseelsorge
Jeden letzten Montag im Monat

14.30 - 16 h Für Menschen, die unter Demenz leiden und ihre Angehörigen. Infos unter Tel.: 0241 - 40 76 93

Konzert, Aachen Walheim, Jakob-Büchel-Haus, Prämienstr. 57

12.06. 20 h „Just for Venn“ und „Ladies First“. Irish Folk trifft A-capella-Gesang

Ausstellungseröffnung, Rehaklinik

„An der Rosenquelle“ Ac. Burtscheid
19.06. 19 h „Faszination Farbe“ Aquarelle von G. Freund u. I. Gerdom

SKM Seniorenzentrum Rothe Erde, Barbarastr. 17, Ac.

20.06. 15.30 h

Das Mandolinenorchester konzertiert
01.07. 17.30 h Referat über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht mit Dipl.-Sozialarbeiterin C. Ant. Voranmeldung unter Tel.: 0241 - 41 35 51 00

Trost- u. Trauerspaziergang, Eifelstr. 1b
Jeden 2. Samstag im Monat 11 h

Ab Bestattungshaus InMemoriam z.B. Aachener Wald, Wurmatal, Hohes Venn usw.

Wanderungen ab Münsterbusch

25.06. 09:15 h CDU Senioren - Union Stolberg: Tageswanderung: Geultal bei Valkenburg. Treffpunkt: Parkplatz „Plus“, Prämienstr., Münsterbusch, tel. Auskunft: Winfried Bartges, 024 02 / 832 77

DRK-Seniorenclub, Robensstr. 49, Ac
09. u. 23.06. 14.00 - 17.00 Uhr

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Trauercafé, Emmauskirche,

Sittarder Straße 58, Aachen - Forst
03.06. 15 h „In der Trauer nicht allein“ Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac
01., 08., 15., 22. u. 29.06. 14-16 h PC-Café
07., 14., 21. u. 28.06. 14:30-16 h Alltags-training m. Frau Herz. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 21155

Seniorencafé, Pfarrsaal
Horbacherstr. 52, Ac-Richterich
Jeden Donnerstag ab 15 h

Geselliges Beisammensein
03.06. geschlossen, **10.06.** Bingo
17.06. Spielenachmittag **24.06.** Sitztanz

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen

02., 09., 16., 23. u. 30.06. 10-12 h Karten und Klönen mit Petra Souren
28.06. 13-20 h Geburtstagsfeier, Live-Musik mit Lenchen Lennartz und Eugen Nähle. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 70 72 43

Treffen Heimatkundler
Arbeitskreis Kohlscheid

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15.06. um 15 h (z.Z. Grundschule Paulusstr., Kohlscheid-Mitte)
Termine für Wanderungen und Radtouren des Heimatvereins Kohlscheid unter www.heimatverein-kohlscheid.de

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac

Beginn ist immer um 15 h
10.06. Vorlesung: Georg Immelmann „George Orwell: Die Farm der Tiere“
17.06. Die Rose - Königin der Blumen. Geschichten und Lieder um eine Blume. Mit Monica Dawo-Collas
24.06. Spielenachmittag - z. B. Bingo
Monica Dawo-Collas

Seniorenkochgruppe „Zauberküche“ im ev. Gemeindehaus Arche, Schurzelterstr. 540
Beginn ist immer um 11.30 h.

02. u. 16.06. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 h, Tel.: 0241 - 88 69 14 39

Begegnungszentrum in der Forster
Seniorenberatung, Am Kupferofen 19

Jeden Dienstag 9 - 9.45 h Gymnastik für Frauen
Jeden Dienstag 10 - 10.45 h Gymnastik für Männer
Jeden Mittwoch 17 - 18.30 h

Betreutes Internet
Weitere Termine zu: Kreativ Schreiben, Lesung, Frühstückstreff, Foto-Workshop usw. unter Tel.: 0241 - 57 59 72

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

- Das Senio Magazin freut sich über eingesandte Leserbriefe, Veranstaltungshinweise, Manuskripte, Fotos etc., übernimmt für sie jedoch keine Haftung.
- Alle Einsender stimmen der Nutzung ihrer Beiträge im Senio Magazin und in der Internetausgabe zu.
- Die Einholung der Abdruckrechte für eingesandte Beiträge, Fotos etc. obliegt dem Einsender.
- Die Redaktion behält sich die Auswahl und redaktionelle Bearbeitung der Beiträge und Veranstaltungshinweise vor.
- Mit Namen oder Namenskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Senio Magazins wieder.
- Alle Urheberrechte verbleiben beim Senio Magazin bzw. den Autoren. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur

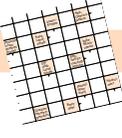
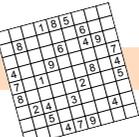
mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.

Anzeigen

- Die Anzeigenpreislise wird auf Wunsch zugeschickt. Das Senio Magazin informiert Sie gerne auch persönlich.
- Unmoralische oder unvertrauliche Anzeigen werden nicht angenommen.
- Das Senio Magazin darf über die Platzierung der Anzeigen entscheiden.
- Anzeigenannahmeschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 18. des laufenden Monats.

Inhaltsverzeichnis

JUBILÄUM • Zweifaches Goldjubiläum • 	4	THEMA DES MONATS • Ein Seniorenamt für die StädteRegion? • 	22
AACHENER ANSICHTSKARTEN • Ansichten aus dem Frankenberger Viertel • 	5	DIE SIND FÜR SIE DA • Kleine und große Helfer •	24
BERICHTE • Gebärdentelefon • Ehrennadel • 100 Kacheln •	6	JAHRESZEITEN      Sommer	25
BILDERRÄTSEL • Schriftsteller • 	7	SENIOREN SCHREIBEN • Ein Sturz und seine Folgen • 	30
BERICHTE • Erleuchtete Burgen • Architektur erleben •	8	SENIOREN SCHREIBEN • Bordleben • 	31
BERICHTE • ISing • Brasilien zu Gast • Medienpreis •	9	EHRENAMTLICHE ARBEIT • Die Würseler Seniorenwerkstatt • 	32
EHRENAMTLICHE ARBEIT • Frau und Kultur Aachen • 	10	GEDÄCHTNISTRAINING 	34
BERICHTE • Reparaturdienst • Ehrenamtskarte • Merian •	12	GRIPSGYMNASTIK 	35
BERICHTE • „Lesbare Etiketten“ • Adipositas? - Adiposiv! •	13	VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT • Blähbauch • Hausapotheke • Herz-Kreislauf • 	36
NOSTALGIE • Promenieren auf den Stadtgräben • 	14	SENIOREN SCHREIBEN • Zu fett, zu süß, zu hochprozentig • 	38
ÖCHER PLATT • Mieh wie flott •  	15	SENIOREN SCHREIBEN • Kritischer Blick auf das „stille Örtchen“ • 	39
BERICHTE • Umbaumaßnahmen • Barrierefrei • Sportfreunde •	16	SCHWEDENRÄTSEL 	40
BERICHTE • AWO-Burtscheid - immer aktiv! • Klarstellung •	17	REISEBERICHTE • Zwischen Alpakas und Inkas • 	42
NÜTZLICHE TIPPS • Selbstpflege • 	18	RÄTSEL • Sudoku • 	44
MUSEUMSKULTOUR • Das Museumssägwerk Stolberg-Zweifall • 	19	BITTE LÄCHELN 	45
GEDANKEN ZUM ALTERN • Männer • 	20	GESELLSCHAFTSSPIELE • Spiel mit der Geschichte • 	46
SENIOREN SCHREIBEN • Abschied von Charly • 	21	AUFLÖSUNGEN	47

Liebe Leserinnen und Leser!

Die neue Ausgabe des Senio Magazins, die Sie gerade in Händen halten, ist unsere Nummer 30! Aus diesem Anlass danke ich ganz herzlich unseren Anzeigengebern: Sie unterstützen das Senio z.T. schon seit Anbeginn und halten dem Magazin und uns damit jetzt seit zweieinhalb Jahren die Treue, herzlichen Dank dafür! Ohne diese finanzielle Hilfe hätte Senio niemals 30 Ausgaben erlebt. Denn eine für Sie, liebe Leserinnen und Leser, kostenlose Zeitschrift herauszubringen, ist leider heutzutage ein Wagnis und auch ein „teurer Spaß“!

Bleiben Sie uns treu und empfehlen Sie uns bitte weiter!



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**
MEDIEN & IDEEN

G. Günal
Adalbertsteinweg 26
52070 Aachen
Tel.: 0241 990 78 70
Fax: 0241 990 787 44
E-Mail: post@senio-magazin.info
www.senio-magazin.info

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn,
F. Gass, S. Schmitz (Praktikant)

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68
Grafik: A. Elfantel (elfantel-design)
Druck: Grenz-Echo Eupen
Auflage: 12.000 Exemplare

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:
E. Bausdorf, D. Heß, C. u. H. Kluck,
I. Gerdorf, D.H.K. Starke, E. H. Gier,
P. J. Heuser, H. Kleis, R. Wollgarten,
J. Jeworrek, I. Krafft-Froitzheim,
A. Schneeberger, M. J. Fleu, F. Erb,
G. v. Eyck, M. Hänsch, K. Peters,
P. Behrens, R. Jansen, C. Amthauer,
M. Huppenhauer, N. Krüsmann,
M. H. Freude, F. Jennissen

Bürozeiten:
Mo., Mi. und Fr. von 10 bis 14 Uhr



ZWEIFACHES GOLDJUBILÄUM

Seit 50 Jahren sind Hannelore und Hermann Wolfram im Dienst der Stadt Aachen für den offiziellen Fahnschmuck der Kaiserstadt zuständig. Egal, ob Karlspreis, AKV-Orden oder CHIO – im Vorfeld großer Veranstaltungen der Stadt Aachen haben Hannelore und Hermann Wolfram alle Hände voll zu tun.

Seit 1960 ist das Ehepaar im Dienst der Stadt für den offiziellen Fahnschmuck zuständig. „Die bunten Fahnen, die bei großen Events der Stadt internationales Flair verleihen, prägen unser Leben“, sagen die beiden Mittsiebziger. Schließlich gilt es nicht nur, die Fahnenmaste zum Beispiel auf dem Markt aufzubauen und die Fahnen hochzuziehen. Für die Beflaggung gilt es auch offizielle Regeln zu beachten. Letztendlich gebietet jeder Anlass eine besondere Auswahl der bunten Stoffbahnen. So lag bei der Karlspreisverleihung an den polnischen Ministerpräsidenten Donald Tusk im Mai selbstredend besonderes Augenmerk auf der polnischen Flagge. Doch nicht nur die Nationalflaggen, auch die Fahnen der offiziellen Sponsoren müssen hochgezogen werden.

Seit einem halben Jahrhundert schmücken die beiden Bürger, die leidenschaftliche Öcher sind, nicht nur den Marktplatz mit wehenden Stoffbahnen. Auch für die Beflaggung an der Krefelder Straße und am Europaplatz sind die beiden verantwortlich. Für Besucher von Aachen bildet der Europaplatz einen wunderbaren Eintritt in die Stadt. Neben dem Brunnen als Wahrzeichen der einstigen Bäderstadt leistet die Beflaggung einen wichtigen Beitrag zur Begrüßung der auswärtigen Gäste. Dass die Fahnen stets zur rechten Zeit auf der richtigen Höhe hängen, ist eine wichtige, mitunter anstrengende und vor allem anspruchsvolle Aufgabe. Schließlich müssen die symbolträchtigen Stücke regelmäßig sortiert und bei Bedarf ausgetauscht werden, falls sie ausgebleichen oder zerrissen sind. Die Fahnenverantwortlichkeit übernahm Hannelore Wolfram bereits von ihrem Vater. Ein ganz besonderes Erlebnis für sie und ihren Mann war die Reit-Weltmeisterschaft 2006. Dass damals mehr als 60 Nationalflaggen und Banner die Krefelder Straße zierten, ist den Wolframs zu verdanken. „Als Aachener lebt man mit den Pferden, da kommt am letzten

Turniertag Wehmut auf, wenn die Fahnen wieder abgenommen werden müssen“, sagt Hannelore Wolfram. Bevor am 9. Juli das nächste Reitturnier beginnt, haben sie und ihr Mann wieder stressige Tage vor sich. Dann heißt es, die in einem Keller an der Saarstraße gelagerten Flaggen hervorzuholen.

Über das 50. Dienstjubiläum hinaus hat das Ehepaar Wolfram in diesem Jahr auch privat Grund zur Freude: Am 21. Juni ist Goldhochzeit. „So lange wir noch rüstig sind, bleiben die Flaggen und die damit verbundenen Feste der Stadt Aachen weiterhin unser Lebensinhalt“, sagen die Wolframs. Anlässlich ihres besonderen, doppelten Jubiläums werden Hannelore und Hermann Wolfram in diesem Monat von Oberbürgermeister Marcel Philipp geehrt.



Bild: [www.blickpunkt-aachen.de/H. Rüland](http://www.blickpunkt-aachen.de/H_Rüland)

Genug zu tun haben Hannelore (74) und Hermann Wolfram (75) also allemal. Trotzdem finden sie viel Zeit für ihre Hobbys. Seit vielen Jahren sind Domburg an der niederländischen Küste und St. Moritz bevorzugte Reiseziele der beiden unternehmungslustigen Rentner. Daheim kümmern sie sich um das heimische Blumenmeer auf dem Balkon oder verbringen Zeit mit Familie und Freunden. Kurzausflüge in der Euregio und Wandertouren mit dem Eifelverein stehen ebenfalls hoch im Kurs.

Nina Krüsmann



ANSICHTEN AUS DEM FRANKENBERGER VIERTEL



Teil 27

Franz Erb



Karte **1** zeigt die evangelische Dreifaltigkeitskirche (1899) und das damalige Landratsamt und Kreishaus von 1892. Zwischen diesen beiden Gebäu-



den führt die Zollernstraße mitten in das Frankener Viertel hinein. Sie mündet in die Hauptachse des Viertels, die Kaiserallee (heute Oppenhoffallee). Hier stoßen ein halbes Dutzend Straßen aufeinander, nämlich Bachstraße und Schloßstraße (von rechts), Lothringer- und Brabantstraße (von links) und eben die beiden ineinander übergehenden Zollernstraße und Kaiserallee. **(2)**



Das mächtige Haus Kaiserallee 2 **(3)** war einer der frühesten Bauten des Frankener Viertels. Das in Renaissance- und



Barockformen gebaute Haus diente seit 1874 der Aktiengesellschaft Frankenberg als Demonstrationsobjekt für interessierte Bauherren.

Die Kaiserallee war **die** Prachtstraße des ganzen Viertels. Hier und in den Quer- und Parallelstraßen wurden zwischen 1870 und 1910 hunderte von Häusern in dem historisierenden Stil des Fin-de-siecle erbaut. **(4)**



Auf Karte **5** schauen wir durch die Schloßstraße auf die Burg Frankenberg; beachtenswert ist das reich gestaltete Haus Schloßstraße 2 vorne rechts.



Parallel zur Kaiserallee verläuft die Bismarckstraße, die im gleichen Zeitraum wie jene (1874-1910) erbaut wurde. Rechts die Grünanlagen von Burg Frankenberg. **(6)** Eine der Querstraßen zwischen den beiden Hauptachsen ist die Marktstraße, heute Triebelsstraße. **(7)**



Karte **8** zeigt die Burg Frankenberg - so der offizielle Name - nach der das neue Wohnviertel benannt wurde.



Seit 1910 hat das Frankener Viertel dann an der Viktoria-Allee eine eigene Kirche, die Rektoratskirche Herz-Jesu. Die abgebildete Karte **9** wurde



zur Einweihung der Kirche am 5. Juni von der La-Ruelle'schen Lithographischen Anstalt herausgegeben.



ABONA24
ServiceAgentur

"24-h Betreuung"
in Ihrem Zuhause
schon ab 45€/Tag

Tel.: 0241-5908912 www.abona24.de

Kunst für einen guten Zweck

In Zusammenarbeit mit dem BUNTEN KREIS in der Region Aachen e.V. organisiert die Künstlerin Gabriele Prill die Aktion „Künstler helfen Kindern“ bereits zum dritten Mal. Die Kunstwerke werden für einen guten Zweck versteigert.



G. Prill mit M. Janssen vom BUNTEN KREIS

Anfang März hat die Aachener Künstlerin und Initiatorin Gabriele Prill in Zusammenarbeit mit dem BUNTEN KREIS Künstler aufgerufen, handelsübliche Kacheln in Kunstunilate zu verwandeln. In kürzester Zeit waren die 100 Kacheln zusammen, die nun unter www.100kuenstler-100kacheln.de zu bestaunen sind.

Seit dem 01. Mai 2010 kann auf jedes einzelne Stück im Internet geboten werden. Endgültig unter den Hammer kommen die Kunstwerke am 24. Oktober 2010 im Couven Museum Aachen, wo sie bereits ab dem 24. September in natura zu sehen sein werden. Der Erlös kommt dem BUNTEN KREIS in der Aachener Region e.V. zugute.

Der BUNTE KREIS bietet Familien mit chronisch-, krebs-, schwerkranken oder behinderten Kindern sozialmedizinische Nachsorge in der Region an. Er begleitet betroffene Familien in dem häufig schwierigen Übergang von der stationären Behandlung auf den Weg nach Hause. Schwerpunkt der Arbeit ist die optimale Vernetzung von Therapeuten, Ärzten und sonstigen Gesundheitsangeboten. Darüber hinaus leisten die Mitarbeiterinnen viel Motivationsarbeit und Hilfe bei behördlichen Angelegenheiten. Das Angebot ist für Familien kostenlos. Der Verein finanziert sich weitestgehend über Spenden- und Fördermittel.

Die Organisatoren hoffen auch dieses Jahr auf eine rege Teilnahme, um bei der dritten und damit letzten Kachelaktion die Grenze von 10.000 € zu „knacken“. Nähere Infos unter www.100kuenstler-100kacheln.de oder www.bunterkreis-aachen.de.

115-GEBÄRDENTELEFON

Auskünfte bei Behördenfragen für alle? 115 gibt es ab sofort auch für gehörlose und hörgeschädigte Bürgerinnen und Bürger.



IHRE BEHÖRDENUMMER

Seit mehr als einem Jahr können Bürgerinnen und Bürger unter der Telefonnummer 115 Auskünfte bei Behördenfragen auf kommunaler, Landes- und Bundesebene erhalten. Das Projekt startete im März 2009 in einem zweijährigen Pilotbetrieb und ist in den teilnehmenden Modellregionen für etwa 13 Millionen Bürgerinnen und Bürger verfügbar. Aachen ist von Beginn an mit dabei. Langfristig soll der D115-Service im gesamten Bundesgebiet verfügbar sein.

Ab sofort können auch gehörlose und hörgeschädigte Bürger mittels Gebärdensprache und Videophonie diesen Service nutzen. Das 115-Gebärdentelefon bietet den Gehörlosen die Möglichkeit, über einen visuellen

Weg einen normalen Dialog in der ihnen vertrauten Gebärdensprache zu führen.

Der Zugang zu diesem Service erfolgt über Videotelefonie. Der Nutzer benötigt dazu einen internetfähigen Computer, ein IP-Video-Telefon oder einen PC mit einer Videokamera sowie einen SIP-Videoclient, der kostenlos im Internet heruntergeladen werden kann. Über die SIP-Adresse „d115@gebaerdentelefon.d115.de“ erfolgt dann der Zugang zum Gebärdenservice der Firma Telemark Rostock, einem Dienstleister des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.d115.de.

CARITAS EHRT MITARBEITER

Der Caritasverband für die Regionen Aachen Stadt und Aachen Land e.V. ehrte seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihr langjähriges und treues Engagement.



v. l. n. r.: E. Gier, Pfr. A. Mauritz, H. Hahne, H. Wingens, C. Abels, N. Suing, H. Antwerpen, R. Krebsbach, U. Ropertz, H. Lauth, R. Palm, T. Schauff

Der Vorsitzende, Pfarrer Andreas Mauritz überreichte die Silberne Ehrennadel für über 15-jährige Mitarbeit an Hildgard Antwerpen, Relinde Palm, Ursula Ropertz, Thekla Schauff, Norbert Suing und Helmuth Wingens sowie die goldene Ehrennadel für über 20-jähriges Engagement an Christa Abels, Edith Gier, Heidemarie Hahne, Rainer Krebsbach und Heike Lauth.

Pfarrer Mauritz hatte die offizielle Feier zuvor mit einem Gottesdienst eröffnet. Besonderer Höhepunkt des anschließenden Festes im Fördermaschinenhaus in Alsdorf war der Auftritt des Improvisationstheaters „Wo ist Norbert“ aus Viersen. Deren Witz und Spontaneität führten zu stehenden Ovationen der Caritas-Beschäftigten.

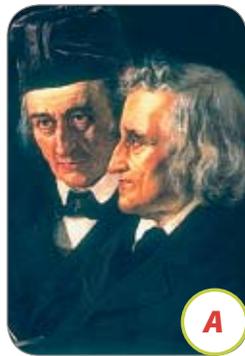
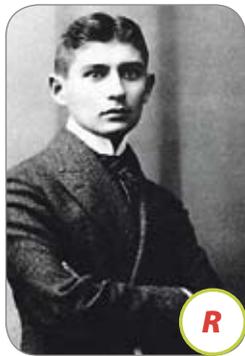
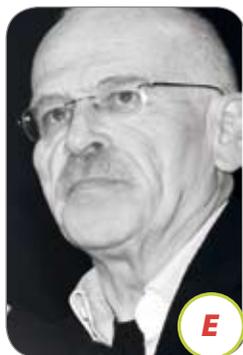
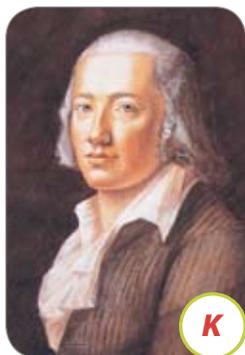
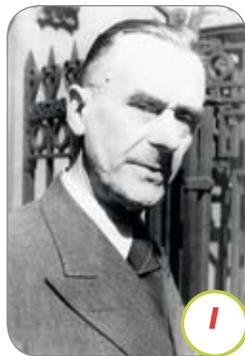
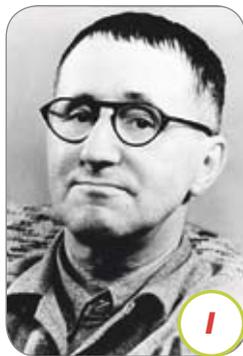
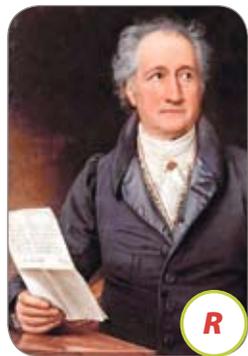
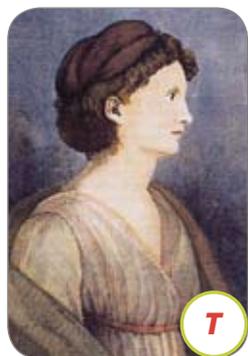
DEUTSCHSPRACHIGE SCHRIFTSTELLER

Kennen Sie alle hier abgebildeten deutschsprachigen Schriftstellerinnen und Schriftsteller? Ordnen Sie die Buchstaben den Namen zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich ein Beruf, mit dem Schriftsteller gerne hadern.



- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1 = <u>L</u> = B. von Arnim | 10 = _____ = F. Hölderlin |
| 2 = _____ = B. Brecht | 11 = _____ = F. Kafka |
| 3 = _____ = W. Busch | 12 = _____ = T. Mann |
| 4 = _____ = J. von Eichendorff | 13 = _____ = H. Müller |
| 5 = _____ = J. W. von Goethe | 14 = _____ = F. Schätzing |
| 6 = _____ = Gebrüder Grimm | 15 = _____ = F. Schiller |
| 7 = _____ = K. von Guenderode | 16 = _____ = G. Wallraff |
| 8 = _____ = H. Heine | 17 = _____ = C. Wolf |
| 9 = _____ = E. Heidenreich | |

Bilder: commons.wikimedia.org



SENIORENZENTRUM

WIR BIETEN AN: Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Urlaubspflege, Langzeitpflege und Betreutes Wohnen



Itertalklinik Seniorenzentrum Walheim



Itertalklinik Seniorenzentrum Roetgen



Itertalklinik Seniorenzentrum Kornelimünster

Eine Leistung, die nichts kostet.

Für unsere Bewohner im Pflegeheim gilt: Ab 5km Entfernung vom letzten Wohnort erstatten wir einem Angehörigen eine Monatskarte der ASEAG.

Außerdem können die Angehörigen ein stark ermäßigtes Mittagessen erhalten.

„fit für 100“ im Itertalklinik-Seniorenzentrum Walheim

Bei „fit für 100“ werden speziell für die Zielgruppe der Hochaltrigen funktionelle Kräftigungsübungen mit koordinativen Anforderungen gekoppelt. Eine Altenpflegerin und eine Gymnastiklehrerin wurden eigens dafür an der Sporthochschule Köln ausgebildet.

Zentrale Vermittlung:

Tel.: 02408 - 9650 - 0

Fax: 02408 - 9650 - 19

www.itertalklinik-seniorenzentrum.de
info@itertalklinik-seniorenzentrum.de

ERLEUCHTETE BURGEN

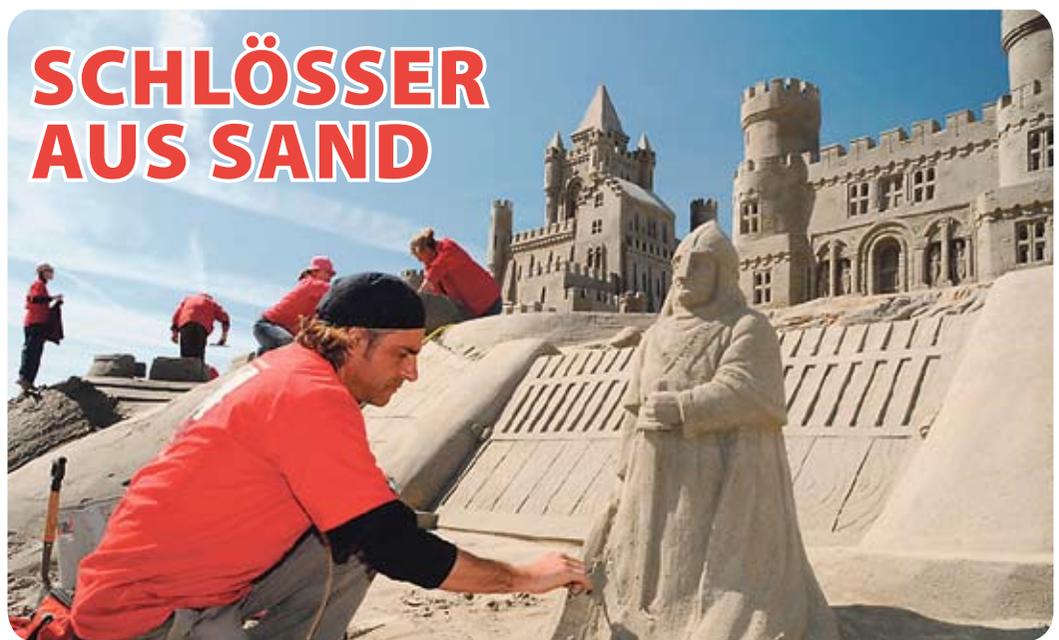
In Zusammenarbeit mit lokalen Vereinen, internationalen Compagnien und prominenten Künstlern wird das Besondere der Städte Alsdorf, Herzogenrath, Stolberg und Baesweiler und ihre Burgen durch ein passendes Veranstaltungsprogramm hervorgehoben.



Tanzensembles, poetische Performances, ein Schattenspiel, Auftritte von Musikern: Die Veranstaltungsreihe des Kulturfestivals der StädteRegion Aachen setzt die Städte attraktiv in Szene. Die Burg in Alsdorf eröffnet den Parcours am 12. Juni, gefolgt von Herzogenrath am 19. Juni und Stolberg am 3. Juli. Die Burg in Baesweiler bildet am 16. Juli den Abschluss der Reihe.

Um die besonderen Abende hervorzuheben, werden alle Burgen und die umliegenden Parks an den Veranstaltungsterminen speziell erleuchtet. In Alsdorf sorgen z.B. Scheinwerfer und ein Lichtlabyrinth aus Kerzen für den nötigen Glanz.

Die Reihe ist Teil des Rahmenprogramms des Kulturfestivals der StädteRegion. Informationen zu allen weiteren Veranstaltungen sind u.a. auf der Seite www.staetderegion-aachen.de zu finden.



Burgen, Schlösser und historische Szenen werden vom 14. Juni bis 31. Oktober 2010 beim Sandskulpturenfestival rund um das Kasteel Hoensbroek nachgestellt.

Mit einer Oberfläche von ca. 2.500 qm und insgesamt 1.500.000 Kilo speziellem Sand erschaffen 30 internationale Künstler Sandskulpturen beim größten Sandskulpturenfestival der Niederlande. Rund um das Schloss Hoensbroek in der Klinkerstraat 118 werden berühmte Schlösser, historische Szenen, Ritter, Prinzessinnen und Fantasieskulpturen in Sandform dargestellt. Dabei werden nicht nur niederländische Schlösser wie das Muider slot, Slot Loevestein oder das Kasteel Valkenburg den Künstlern Modell stehen, auch das Schloss Neuschwanstein wird in Miniatur erbaut.



Das Festival ist jeden Tag von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt für Erwachsene beträgt 7,50 €, Senioren der Generation 60+ zahlen 7 € und Kinder bis zum 12. Lebensjahr 4,50 €. Nähere Informationen sind zu finden unter www.kasteelhoensbroek.de oder unter der Telefonnummer: 0031-455 22 72 72.



ARCHITEKTUR ERLEBEN

Der „Tag der Architektur“ ist ein Angebot für alle, die sich für Architektur und Städtebau interessieren, mit Fachleuten in den Dialog treten und über Möglichkeiten und Trends in der Architektur sprechen wollen.

Am 26. und 27. Juni findet dieser Tag zum 15. Mal bundesweit statt.

Verschiedene Architektenbüros stellen an diesem Juniwochenende ihre Projekte u.a. in Aachen vor. So werden viele Beispiele für die Fortentwicklung und Aufwertung von Altbauten und für Maßnahmen im Gebäudebestand zu sehen sein: U.a. werden die neue Beleuchtung im Krönungssaal des Aachener Rathauses und verschiedene Modernisierungsprojekte von Wohnhäusern der 1960er und 1970er Jahre vorgestellt.

Informationen zu den einzelnen Vorstellungen auf „www.aknw.de“.

FREUDE AM SINGEN

Mitsingen ist angesagt bei „!Sing - Eine Metropole singt!“ Im Rahmen der Ruhr 2010 lässt die Veranstaltungsreihe Menschen wieder Freude an ihrem eigenen Gesang erleben.



Im Vergleich zu anderen europäischen Ländern ist es nicht gut bestellt um die Gesangskultur in Deutschland. Bescheinigten Dichter und Denker des 18. Jahrhunderts den Deutschen noch eine wahre Freude an Gesang und Musik im täglichen Leben, so muss man feststellen, dass heutzutage ganze Generationen nicht mehr singen. Die Veranstaltungsreihe „!Sing“ geht der Zurückhaltung und Angst vor der eigenen Stimme auf den Grund und fordert eine Rückkehr des Singens. Ihr Ziel: Singen wieder zum selbstverständlichen Teil des alltäglichen Lebens zu machen; denn Gesang ist ein Ausdruck von Lebensfreude.

Die Metropole Ruhr feiert 2010 ihren Status als Kulturhauptstadt Europa. Im Rahmen dessen stellt !Sing das Vergnügen mit und an der Stimme zentral. In vielen Facetten, unterschiedlichen Genres, wechselnden Milieus und über alle Generationengrenzen hinweg rufen die Veranstalter Menschen dazu auf, sich mit ihren Stimmen Großprojekten, Singchören und Wandelkonzerten in verschiedenen Städten des Ruhrgebiets anzuschließen, um gemeinsam zu singen. Die Formate überspannen alle Sparten: Klassik, Pop, Volksmusik, Jazz, Geistliche Musik.

Prominent unterstützt werden die Chöre am ersten Juniwochenende, dem „!Sing - Day of Song“: Am 5. Juni findet in der Veltins-Arena in Gelsenkirchen ein Abschlusskonzert mit Bobby McFerrin und den Wise Guys statt. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht!

Informationen zu den zahlreichen !Sing-Veranstaltungen sind unter www.ruhr.2010.de/sing zu finden.



Die Konzertreihe „Klangkosmos-Weltmusik“ feiert 2010 ihr 10-jähriges Bestehen. Seit der Gründung im Jahr 2000 präsentieren verschiedene Länder ihr musikalisch-kulturelles Erbe in über 30 Städten in NRW. Der Juni steht im Zeichen Brasiliens.

Klangkosmos „Brasilien“ präsentiert Valdir Santos' Interpretation von „Forró“, der typischen Musik von Caruaru und die Kultur ihrer Bewohner. Forró ist gleichermaßen Musik- und Tanzstil und mittlerweile in ganz Brasilien populär. Er wird traditionell beim

BRASILILIEN ZU GAST

größten Fest in São João (Sankt Johannes) zur brasilianischen Wintersonnenwende am 21. Juni gefeiert. So wie zum Karneval in Rio der Samba gehört, so gehört zu São João der Forró.

Dieser multikulturelle Musikstil, bestehend aus Trommeln ehemaliger Sklaven, dem italienischen Akkordeon, den französischen und portugiesischen Quadril-



letänzen und den Polkas der osteuropäischen Einwanderer, wird am 12. Juni um 20 Uhr in der Klangbrücke des Alten Kurhauses, Kurhausstr. 1 in Aachen präsentiert. Für 10 €, ermäßigt 8 €, gibt es

Karten im Vorverkauf z.B. beim Ticketshop in der Mayerschen Buchhandlung, Buchkremerstraße 1 - 7, Aachen. Karten an der Abendkasse kosten 13 €, ermäßigt 11 €.

EUROPÄISCHER MEDIENPREIS



Im Krönungssaal des Aachener Rathauses bekam der Niederländer André Rieu am 6. Mai die Karlsmedaille verliehen. Der sympathische Geiger, der mit seinem Orchester die Menschen im Dreivierteltakt auf dem ganzen Globus verzaubert, freute sich sehr über die Auszeichnung.

Der Verleihung der „Médaille Charlemagne pour les Médias Européens“ wohnten neben Prominenz, Presse und Fernsehsendern viele, meist ältere Herrschaften im voll besetzten Krönungssaal bei.

Aufmerksam hörten sie den Ansprachen der Herren Oberbürgermeister Marcel Philipp, Michael Kayser (Vorstandsvorsitzender des Vereins „Médaille Charlemagne pour les Médias Européens“) und Armin Laschet (Minister) zu. Nach Impressionen einiger Konzerte André Rieu's, die auf großen Bildschirmen gezeigt wurden, eroberte der Laudator, der Niederländische Verkehrsminister Camiel Eurlings charmant und humorvoll das Publikum, bevor die Verleihung der Karlsmedaille an den Preisträger erfolgte. Moderatorin Meike Krüger (Deutsche Welle TV Berlin) interviewte den vielbeklatschten Künstler, der u.a. von seiner erfolgreichen Tour durch Südafrika berichtete. Zum Abschluss spielte das „Maastrichts Salon Orkest“ und das zufriedene Publikum wurde nach anderthalb kurzweiligen Stunden wieder in den grauen Regenalltag entlassen.

Christine Kluck
Bild: Heinrich Kluck

EIN VIELFÄLTIGES ANGEBOT AN AKTIVITÄTEN FRAU UND KULTUR AACHEN

„Frau und Kultur“, gegründet 1896 in Berlin, gehört zu den traditionsreichen deutschen Frauenverbänden. Er arbeitet überparteilich und überkonfessionell und besteht aktuell aus Gruppen an 29 Orten mit rund 3500 Mitgliedern.

Annette Adam und Ingrid Hohle sind seit vielen Jahren im Vorstand des Aachener Ortsvereins des Verbandes Frau und Kultur tätig. Mit den Einnahmen des von Ingrid Hohle organisierten Weihnachtsbasars und des Wohltätigkeits-Kinderkostümfests unterstützen die Frauen jedes Jahr benachteiligte, bedürftige und kranke Kinder in Aachen. 2013 feiert die Aachener Gruppe des Deutschen Verbands „Frau und Kultur“, die weithin für ihr großes soziales Engagement bekannt ist, ihr 100-jähriges Bestehen. Die Gleichstellung der Frau in Familie, Beruf und Gesellschaft ist damals wie heute das Ziel von „Frau und Kultur“.



Frau Adam, wie sieht die Historie der Aachener Gruppe aus?

Die Aachener Gruppe war von Anfang an ein Erfolg. Zur Gründungsversammlung am 15. Februar 1913 fanden sich mehr als 300 Damen in der Aula der Viktoriaschule ein, von denen sich 65 spontan zur Mitgliedschaft entschlossen. Die damalige erste Vorsitzende des neu gegründeten Vereins war die Malerin Anna Jung. Damals waren die Vereinsziele andere als heute. Ging es zunächst um die Verbesserung der Frauenbekleidung, traten im Laufe der Jahrzehnte immer mehr kulturelle und soziale Aspekte in der Verbandsarbeit in den Vordergrund. Durch die veränderte Stellung der Frau in der Gesellschaft verstärkte sich gerade in den Dreißiger Jahren das Interesse an geistigem Austausch und kultureller Betätigung, man traf sich zu vierzehntägigen Treffen, Lesezirkeln und Vorträgen.



Wie sieht das Vereinsleben heute aus?

Heute zählt die Aachener Gruppe 175 Damen. Viele Mitglieder treffen sich im Abstand von 14 Tagen zur Teilnahme an Vorträgen oder Ausstellungsbesuchen. Einmal im Jahr findet eine große Studienreise statt. Daneben ist unser Hauptanliegen heute der karitative Einsatz für bedürftige Kinder. Auch ein Singkreis, ein Literaturkreis, Arbeitsgemeinschaften wie etwa Kunsthandwerk, gemeinsame Wanderungen und Gedächtnisstrainning stehen auf dem Programm.

Was hat Sie dazu bewogen dem Verein beizutreten?

„Frau und Kultur“ kannte ich eigentlich schon immer, sei es durch Nachbarn oder die Großmutter meiner Schulfreundin. Ich war einfach neugierig, das breite Angebot an Aktivitäten hat mich einfach angesprochen. Da steckt viel Leben dahinter und gleichzeitig ein tolles Miteinander. Durch den Verein habe ich viele Freundinnen gefunden. Auch das karitative Engagement für Kinder in Not und der Bezug zu meiner Heimatstadt gefallen mir sehr.



WER SIND SIE?

Vorsitzende Annette Adam

Die 58-jährige Annette Adam ist seit drei Jahren Vorsitzende der Aachener Gruppe von „Frau und Kultur“. 2005 war die gebürtige Stolbergerin dem Verein beigetreten. Heute lebt sie in Aachen und ist vielseitig am kulturellen Leben der Stadt interessiert.

Vorstandsmitglied Ingrid Hohle

Die 68-jährige Ingrid Hohle ist gebürtige Ostfriesin und lebt seit 1961 in Aachen. 2001 wurde sie Mitglied bei „Frau und Kultur“, übernahm 2002 im Vorstand die Aufgabe der Schriftführerin. Seitdem ist sie ebenfalls mit begeistertem Engagement für alle sozialen und karitativen Aktivitäten des Vereins zuständig.



Frau Hohle, wie kamen Sie zu „Frau und Kultur“?

Mich hat das soziale Engagement begeistert, außerdem habe ich große Freude an den interessanten Vorträgen, den Ausflügen und gemeinsamen Reisen. Am meisten freut es mich, bei unseren gemeinsamen Aktivitäten so viele nette und gleichgesinnte Damen zu treffen. Der Verein bietet viele Möglichkeiten zur Betätigung, vom Wandern bis zum Kunsthandwerk.



Mit welchen Aktionen sammeln Sie Geld für Kinder in Not?

Jedes Jahr im November veranstalten wir einen Weihnachtsbasar, bei dem wir vorweihnachtliche Geschenkideen und eine Cafeteria anbieten. Im vergangenen Jahr fand der Basar in den Räumen der Domsingschule am Katschhof statt und vor zwei Jahren sogar im Kreuzgang des Aachener Domes. Weithin bekannt ist unser Wohltätigkeits-Kinderkostümfest, das jedes Jahr am Dienstag vor Fettdonnerstag im Aachener Eurogress stattfindet. Während auf der Bühne ein karnevalistisches Programm mit vielen Kindergruppen des Öcher Faselovvends geboten wird, können sich die Kinder im Foyer bei verschiedenen Spielen amüsieren. Besonders unsere große hölzerne Rutsche genießt bei Jung und Alt Kultstatus.

Wofür spenden Sie das gesammelte Geld?

Unterstützung für Kinder in Not liegt uns besonders am Herzen. Mit einem Teil des Erlöses aus dem vergangenen



Jahr, 5000 Euro, helfen wir dem „Sozialdienst katholischer Frauen“ (SkF). Das Geld ist für das Modellprojekt „Guter Start ins Leben“ bestimmt. Wir tun alles,

um dieses wichtige Projekt am Leben zu erhalten. Der SkF erweitert durch dieses Angebot mit dem Ziel, Elternkompetenzen präventiv zu stärken, sein Angebot für Familien und ermöglicht Kindern einen guten Start ins Leben. Außerdem werden wir in diesem Jahr noch mehrere Institutionen unterstützen, die Hilfe benötigen.

Wie können interessierte Damen mitmachen?

Wir freuen uns über neue Mitglieder, die sich für unsere Veranstaltungen interessieren und unser soziales Engagement unterstützen möchten. Dabei spielt das Alter keine Rolle, Hauptsache, man identifiziert sich mit dem Verein. Interessierte laden wir herzlich zum Hereinschnuppern bei unseren Dienstagsvorträgen ein. Besonders freuen wir uns über neue Mitstreiterinnen, die uns beim Weihnachtsbasar oder beim Wohltätigkeits-Kinderkostümfest unterstützen möchten. Im Jahresbeitrag von 50 Euro ist auch der Bezug unserer Verbandszeitschrift enthalten.

Nähere Infos zum Verein und zu allen Aktivitäten gibt es unter:
www.verband-frau-und-kultur.de/aachen/Aachen.html

Nina Krüsmann



www.visitatis.de • visitatis.gmbh@t-online.de

Unsere Leistungen:

- Grundpflege
- Behandlungspflege (Ausführung aller ärztlichen Verordnungen)
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Pflegeberatung und Pflegeeinsätze nach § 37 Abs. 3 SGB XI
- Organisation von Hausnotrufsystemen, fahrbarem Mittagstisch, Pflegehilfsmitteln und Haushaltshilfen

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Tel.: 0241 - 90 19 860 • Fax: 0241 - 90 19 862

Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen

24 Std. Bereitschaftsdienst

EHRENAMTSKARTE AUCH IN ALSDORF

Mit der Ehrenamtskarte können Bürgerinnen und Bürger, die ehrenamtlich tätig sind, Angebote öffentlicher, gemeinnütziger und privater Einrichtungen vergünstigt nutzen.



Die Ehrenamtskarte, eingeführt von der Landesregierung Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit den Städten, Gemeinden und Kreisen, würdigt bürgerschaftliches Engagement. Menschen, die Zeit für das Gemeinwohl anderer aufbringen, können mit der Karte Vergünstigungen nutzen: ermäßigte Eintrittspreise für Museen, Schwimmbäder und andere öffentliche Freizeiteinrichtungen, in Kinos, Theatern sowie Preisnachlässe bei Angeboten aus Wirtschaft, Kultur und Sport. Der Vorteil der Ehrenamtskarte Nordrhein-Westfalen ist, dass sie landesweit in allen sich beteiligenden Kommunen gilt - und nicht nur lokal begrenzt, wie beispielsweise der Ehrenamtspass der Stadt Aachen.

Eine Ehrenamtskarte können Sie nur in Städten oder Gemeinden beantragen, die sich an der Aktion beteiligen und ein entsprechendes Angebot an Vergünstigungen mitorganisieren. In der StädteRegion Aachen waren dies bisher die Städte Baesweiler und Herzogenrath, nun bietet auch die Stadt Alsdorf diese Karte an.

Als grundlegende Voraussetzung für die Vergabe der Ehrenamtskarte gilt u.a. ein ehrenamtliches oder bürgerschaftliches Engagement von durchschnittlich wenigstens fünf Stunden pro Woche bzw. 250 Stunden im Jahr, z.B. in einem Verein, in einer sozialen Einrichtung oder freien Vereinigung.

Ehrenamtskarten können kostenlos bei der zuständigen Stelle der teilnehmenden Städte beantragt werden. Weitere Informationen unter:
www.ehrensache.nrw.de



REPARATURDIENST UMGEZOGEN

Nach fast 13 Jahren zieht der Aachener Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“ des Diakonischen Werks von der Frère-Roger-Str. 2-4 in die Martinstraße 12.

REPARATURDIENST

Senioren helfen Senioren



Räumliche Veränderungen im Haus machten einen Umzug in die Martinstraße 12 erforderlich. Wie bisher helfen die ehrenamtlichen Mitarbeiter von „Senioren helfen Senioren“ alten, bedürftigen Menschen bei der Durchführung von kleinen Reparaturen im häuslichen Umfeld.

Reparaturwünsche können montags zwischen 10 und 12 Uhr und dienstags

zwischen 10 und 11 Uhr unter der Telefonnummer 0241/4010350 mitgeteilt werden. Zu allen anderen Zeiten ist eine Auftragserteilung über Anrufbeantworter oder über die E-Mail-Adresse: info@seniorenhelfensenioren.de möglich.

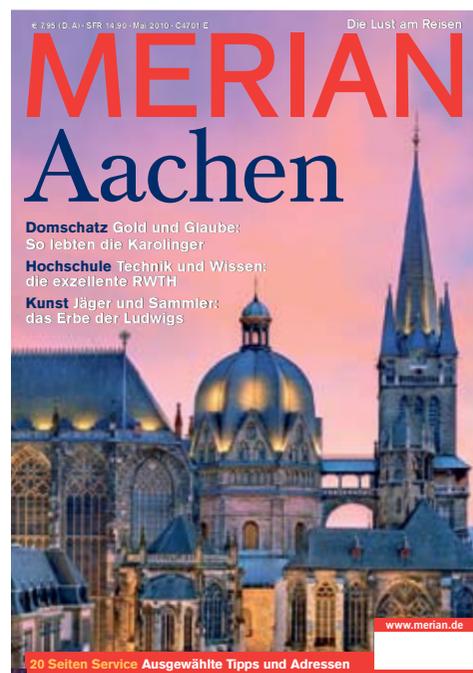
Weitere Informationen unter:
www.seniorenhelfensenioren.de

REISEZIEL AACHEN

Die Maiausgabe des Reisemagazins „Merian“ widmet sich der Stadt Aachen. Neben den üblichen Tipps für Touristen reihen sich Empfehlungen und persönliche Geschichten, die das Heft auch für Einheimische interessant machen.

Natürlich dürfen der Dom und seine Schatzkammer in einem Reisemagazin über Aachen nicht fehlen. Dass neben diesen großen historischen Denkmälern auch Platz für kleine Geschichten wie Kindheitserlebnisse „vom Bendplatz“ ist, ermöglicht einen persönlicheren Zugang zur Stadt. Ebenso ist es nicht verwunderlich, dass über die stolze, 1000 Jahr alte Aachener Printentradition berichtet wird. Was den Charme des Frankenberger Viertels mit seinen Kleinbetrieben, Läden, Gaststätten und Wohnungen ausmacht, liest man hingegen nicht nur als Besucher der Stadt, sondern auch als Aachener gerne.

„Merian Aachen“ vermittelt durch eine ausgewogene Sammlung an Berichten einen vielfältigen Eindruck der Stadt und



fängt das Besondere sowohl für Touristen als auch für Einheimische ein. Neben den Lobesliedern auf Dom, Schatzkammer, Printen und Exzellenzuniversität RWTH findet sich auch angenehme Selbstkritik über die Pleiten und Pannen der Alemannia.

„Merian Aachen“ ist ab sofort im Buchhandel, im gut sortierten Zeitschriftenhandel und beim Aachen Tourist Service am Elisenbrunnen erhältlich. Der Preis beträgt 7,95 €.

DIE AKTION „LESBARE ETIKETTEN“

Wer sich gesund oder kalorienarm ernähren möchte, muss wissen, was in Lebensmitteln enthalten ist. Doch insbesondere Senioren beschwerten sich immer häufiger über das Kleingedruckte auf der Verpackung: Sie können es nicht lesen.



Zutatenlisten oder Mindesthaltbarkeitsdaten werden zu klein gedruckt; manchmal hilft nur eine Lupe, um sie zu entziffern. Zudem fehlt häufig der Kontrast zwischen Schrift und Hintergrund, Aufschriften sind verschwommen oder die Abstände zwischen den Buchstaben sind zu eng. Ein Wirrwarr von Zutatenlisten in 10 oder mehr Sprachen macht das Lesen noch mühsamer.

Jetzt starten die Verbraucherzentralen und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) die Aktion „Lesbare Etiketten“. Auf der Internetseite „www.fitimalter.de“ können sich Konsumenten über Produkte beschwerten, deren Inhaltsstoffe nicht deutlich sichtbar oder schlecht lesbar auf der Verpackung stehen. Entsprechende Produktbeispiele werden veröffentlicht.

„Die Lösung für das Etikettenproblem kann nicht sein, nur noch mit der Lupe einkaufen zu gehen“, sagt Ute Hantelmann von der Verbraucherzentrale Hamburg. „Wir fordern eine Mindestschriftgröße. Die wichtigen Informationen müssen konsumentenfreundlicher aufgelistet werden.“

Dass es geht, zeigen Positiv-Beispiele, die im Rahmen der Aktion ebenfalls an die Verbraucherzentrale Hamburg gesendet und im Internet aufgelistet werden. Die Mitmachaktion endet am 30. September 2010. Bitte senden Sie gegebenenfalls eine geleerte Verpackung,



ein Foto oder das Etikett bzw. eine Kopie davon an die Adresse:

**Verbraucherzentrale Hamburg e.V.,
Abt. Ernährung - Projekt „Fit im Alter“,
Kirchenallee 22, 20099 Hamburg
oder per E-Mail an: info@vzhh.de.**

Die kostenlosen Kurse „Fit im Alter“, die bundesweit angeboten werden, motivieren Seniorinnen und Senioren, sich ihren Alltag gesundheitsbewusst, aktiv und schmackhaft zu gestalten. „Voraussetzung dafür ist, dass sie wissen, was sie kaufen und ihnen keine versteckten Dickmacher untergeschoben werden, weil sie den Zucker- oder Fettgehalt nicht erkennen können“, so Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale.

ADIPOSITAS? - ADIPOSITIV!



**Neue Selbsthilfegruppe für
Essgestörte in Aachen**

Bist du weiblich? Bist du zu dick? Fühlst du dich nicht wohl in deiner Haut?

Wir sind eine Selbsthilfegruppe in Aachen, die sich

mit dem Thema Essucht und den daraus folgenden Problemen auseinandersetzt. Infos unter 0241/4010176 (nachmittags).

Meine Erfahrungen: Ich habe eine Essstörung, seitdem ich 16 Jahre alt bin. Alles habe ich versucht: Psychotherapie, Ernährungsberatung, Sport, stationäre Therapie. Nichts hat mir geholfen. Oft wurde mir empfohlen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Da ich in Aachen nichts Passendes gefunden habe, kam ich auf die Idee, selbst eine Gruppe zu gründen.

C. Amthauer

In Würde älter werden...

Ältere Menschen sollen die Chance bekommen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung zu leben.



Individuelle Betreuung und aktive Unterstützung sind der Weg.



Mobile Seniorenbetreuung mit Herz und Verstand



Mobile Senioren Begleitung
Thomas Graf

Leistungsangebot

- Betreuung für Senioren
- Betreuung demenzkranker Menschen
- Versorgungsservice
- Gedächtnistraining
- Organisation von Feiern zu Geburtstagen oder zu anderen Anlässen
- Unterstützung bei Behördengängen
- Musiktherapie
- Validation
- Biographiarbeit

Thomas Graf
Mobil: 0151-21677999

www.seniorenbegleitung-graf.de

PROMENIEREN AUF DEN STADTGRÄBEN

Mit der Etablierung der französischen Herrschaft in Aachen im Jahre 1794 begann ein neuer Abschnitt in der Entwicklung der ‚Badestadt‘ Aachen. Insbesondere Napoleon, der die Stadt häufiger besuchte, bewilligte Mittel aus der Staatskasse zur Verschönerung der Stadt.

Im Jahre 1804 erließ er auf Bitten des Aachener Magistrats ein Dekret, das der Stadt die alten Wälle, Gräben und Verteidigungsanlagen zurückgab. Die Verteidigungsanlagen waren nicht mehr wichtig, weil Aachen nicht mehr als ‚ville de guerre‘ anzusehen war.



Barbarossamauer, zwischen 1172 und 1176 errichtet. Im Vordergrund das Jakobstor der ersten Stadtmauer, am heutigen Karlsgraben gelegen. Foto: Gandelheid, Heinrich, Alte Aachener Bilder. Aachen 1989, S. 23

Die Überlassung der Anlagen war jedoch an bestimmte Bedingungen geknüpft. So sollte die innere Stadtmauer abgetragen und die äußere instandgesetzt werden. Bis 1812 waren alle Tore der inneren Stadtmauer abgerissen. Von den äußeren blieben nur das Pont- und Marschierstor erhalten.



Äußere Stadtmauer mit dem Ponttor im Vordergrund, 1326 erstmals urkundlich erwähnt. Foto: Gandelheid, Heinrich, Alte Aachener Bilder. Aachen 1989, S. 32

Um sowohl den Kurgästen als auch der ‚feineren‘ Aachener Gesellschaft mehr Raum für Spaziergänge zu bieten, wurden die Gräben zugeschüttet und zu Promenaden umgestaltet. Der Templergraben wurde bereits 1807 zu einer Allee ausgebaut. Zwischen dem

Sandkaul- und dem Ponttor bestand schon 1809 eine mit Bäumen bepflanzte und mit Schotter befestigte Promenade. Auf diesen neu angelegten Spazierwegen traf sich allerdings nicht nur die ‚feinere‘ Gesellschaft.

„Meäsössje“ (Maßliebchen)

Auch „Meäsössje“ (Oecher Jampetaatsche us de 1840er Johre, verzaald van der J.D. Die Zitate erfolgen in der Schreibweise des Verfassers.) eines der vielen weiblichen Aachener Originale, „drievet sich egen Promenade vörjen Poetze eröm“ (trieb sich auf den Promenaden vor den Toren herum), allerdings nicht um zu ‚wandeln‘, sondern um zu „beddele.“

Meäsössje war stadtbekannt und wohnte ebenso wie ‚Jännemicke‘, die wir im Senio Magazin, Ausgabe Februar 2010 vorgestellt haben, im ‚Bonged‘, dem heutigen Marienbongard. Meäsössje war ein „Wief van övver sövvenzig Johr [mit] wisse Hoore, [die] en ene Worr nojen Nack eravhange“ (eine Frau von über siebzig Jahren mit weißen Haaren, die in einem Wirrwarr im Nacken herunterhängen). Sie schien dem Alkohol nicht abgeneigt zu sein, denn man erzählt, dass sie „döcks at noe Meddag voll opene Bonged an ko‘m“ (häufig schon nach Mittag ziemlich betrunken auf dem Bongard ankam).

Den Kindern machte es besonders viel Freude, ihr hinterherzulaufen und Schimpfverse zu singen. Meäsössje reagierte dann immer sehr böse und rief:

„Oester va Keng!
üür Muur es jehange wo‘de!
Wenn ich stärv, da komm
ich bej üch spu‘ke.“

Freche Kinder, Eure Mutter ist
gehängt worden.
Wenn ich sterbe, dann komme
ich zu Euch spuken.

Auch schien sie nicht besonders viel Respekt vor der Obrigkeit zu haben. Auf die Aufforderung eines Polizisten, nach Hause zu gehen, reagierte sie mit den Worten: „Kom met mich hej bej de Braschel eren, ich jävv eä för dich!“ (Komm mit mir zum Barschel, ich gebe Dir einen aus.) Die Gaststätte ‚Bey de Braschel‘ befand sich im Bongard. Sonntags tanzten hier die „Jonge egen Hämbmaue än de Mädchere e Bäddejack än Schotzel (die Jungen in Hemdsärmeln und die Mädchen in Bettjäckchen und Schürzen).

„Aevvel zer Ihr van de Wiet-schaff än de Lüh“, also zur Ehrenrettung der Wirtschaft und der Leute, die dort verkehrten und ihre „Dröppchere“ (Schnäpschen) tranken und „Lenkeröm“ (linksherum) tanzten, hielt J.D. es doch für wichtig, zu sagen, dass es dort immer „nett än o‘hne Rüse of Klöpperej zoujong“ (nett und ohne Streitereien oder Schlägereien zugeht).



Zeichnungen:
Ines Krafft-Froitzheim,
Angelika Schneeberger
Josefine Jeworrek



MIEH WIE FLOTT

De jöngs verstorve Doehter van d'r Thomas Mann, en jou Pianistin, menkt ens, de Dechtkons wör, jemejße an de Musik, ärg bejrenzt. För de Musik dojeäje jüev et jeng Jrenze; die föllet sujar et Universum. Op deä Ewandt, da müet die jo siehder siie wie et Let - ävver et jüev nüüs, wat flotter wür wie et Let, konkeret seij mär knapp: „Jowahl, de Jedanke!“ Än evve siehr wore ming Jedanke 60 Jahr zeröck. För ming Oue stong, wie wenn et noch leävet, et Peäd va Mohre. Dat wor e maletzig Dier, wat wahl zeleäve jenge Haver jesieh hau, än sich meätstens met Kappesblar zefreä jevve muuet. Het hau för ene Lade een os Nobberschaff de Kar met Jemöß än anger War ze trecke. Met en voll Kar die ärg avschössije



Bild: Rike/pixelio.de

Stroeß erop bes an d'r Lade, wör at för d'r „Schwore va d'r Blaise“ net lieht jeweäs. D'r ärme Max ävver, sue hejjsch die Krack, packet döcks mär de Hauvscheäd van de Stroeß. Zom Jlöck haue Mohre ouch noch e Tempowäjelche. Dat woed en eson Situaziuen vör Peäd än Kar jespant. Än da jong et met Töff-töff än Jü-Mäx de Stroeß erop. Alleng, op dat

Tempowäjelche wor ouch net ömmer Verloß. Woran dat loeg - ich weäß et net. Verletz hau dat noch nie en Werkstatt jesiieh, of et woed mär a Benzin jespart. Op alle Fäll bleäv dat Dreijradwäjelche ouch at ens medden een d'r Berg hange. Dan wor d'r Max jefroegt. Heä woed vör et Wäjelche jespant, än ohne Töff-töff, mär met Jü-Max, jong et de Stroß erop. Een et janze Veddel joev et secher jenge, deä net met eije Oue at ens jesiieh hau, wie d'r Max met d'r Ham ejjene Hals va luuter Kolligheät ejjen Knejjie jeng.

Sue kuent et net uusblive, datt beij os en Röetselfroeg de Röngde maachet: „Wat es flotter wie ene Jedanke?“ - Än de Op-lüesong: „Et Peäd va Mohre - wenn de denks, et fällt, da lit et at doe!“

MEHR ALS SCHNELL



Bild: Sybille-Dader/pixelio.de

Die letzthin verstorbene Tochter von Thomas Mann, eine gute Pianistin, meinte mal, die Dichtkunst wäre, gemessen an der Musik, sehr begrenzt. Für die Musik dagegen gab es keine Grenze; sie fülle sogar das Universum. Auf den Einwand, dann müsse sie ja schneller sein als das Licht - aber es gäbe nichts, was schneller sei als das Licht, entgegnete sie nur knapp: „O doch, die Gedanken!“ Und ebenso schnell waren meine Gedanken 60 Jahre zurück. Vor meinem Auge stand, wie wenn es noch lebte, das Pferd von Mohren. Das war ein abgemagertes Tier, das wohl im Leben keinen Hafer gesehen hatte, und sich meist mit Kohlblättern zufrieden geben musste. Es hatte für einen Laden in unserer Nachbarschaft einen Wagen mit Gemüse und anderer Ware zu ziehen.

Mit einem vollen Wagen die sehr steile Straße hinauf bis zu dem Laden, war schon für das stärkste Pferd der Speditionsfirma Blaise nicht leicht gewesen. Der arme Max aber, so hieß die Mähre, schaffte oft nur die Hälfte der Straße. Zum Glück hatten Mohren auch noch ein Tempo-Wägelchen. Das wurde in einer solchen Situation vor Pferd und Wagen gespannt. Und dann ging es mit Töff-töff und Jü-Max die Straße hinauf. Allerdings, auf das Tempo-Wägelchen war auch nicht immer Verlass. Woran das lag - ich weiß es nicht. Vielleicht hatte das noch nie eine Werkstatt gesehen, oder es wurde nur an Benzin gespart. Auf alle Fälle blieb das Dreiradwägelchen auch schon mal mitten im Berg hängen. Dann war der Max gefragt. Er wurde vor das Wägelchen gespannt, und ohne Töff-töff, nur mit Jü-Max ging es die Straße hinauf. In dem ganzen Viertel gab es gewiss keinen, der nicht mit eigenen Augen schon mal gesehen hatte, wie der Max mit dem Kummet um den Hals vor lauter Abgeschlafftheit in die Knie ging.

So konnte es nicht ausbleiben, dass bei uns eine Rätselfrage die Runde machte: „Was ist schneller als ein Gedanke?“ - Und die Auflösung: „Das Pferd von Mohren - wenn du denkst, es fällt, dann liegt es schon da!“

Richard Wollgarten

ÖcherPlatt e.V.



LAURENTIUS APOTHEKE
APOTHEKER DR. RER. NAT. HERBERT PICHLER E.K.

Rundum gut versorgt!

- Nahrungsergänzung
- Medizinische Kosmetik
- Hochdosierte Vitamine & Mineralien
- Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung
- Lieferservice

Roermonder Straße 319
52072 Aachen-Laurensberg
Telefon: 0241/1 28 09

E-Mail: laurentius-apotheke-aachen@t-online.de
Internet: www.laurentius-apotheke-aachen.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &
Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr

FÖRDERUNG FÜR ALTERSGERECHTEN UMBAU



Seit dem 1.5.10 können private Eigentümer altersgerechte Umbaumaßnahmen an ihren Wohnungen von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) bezuschussen lassen.

Die Eigentümerschutz-Gemeinschaft „Haus & Grund Deutschland“ begrüßt diese neue Förderung ausdrücklich. „Ältere Eigentümer können oder möchten meist keine größeren Kredite mehr aufnehmen. Deshalb ist die vom Bundesbauministerium gemeinsam mit der KfW entwickelte Zuschussvariante praxisingerecht und hilfreich“, sagte Haus & Grund-Präsident Rolf Kornemann in Berlin.

Er betonte die Bedeutung des altersgerechten Wohnens: Ältere Menschen wollten, solange es möglich ist, ohne fremde Hilfe in den eigenen vier Wänden wohnen. Barrierereduzierte Wohnungen seien ein wichtige Voraussetzung dafür. „Neben der klima- und umweltfreundlichen Modernisierung ist der altersgerechte Umbau von Wohnungen die zentrale wohnungspolitische Herausforderung der kommenden Jahre“, sagte Kornemann. Bisher seien noch nicht einmal zwei Prozent der Bestände entsprechend gerichtet.

Der Zuschuss beträgt 5 % der Investitionssumme, maximal 2.500 € pro Wohneinheit. Der Antrag kann direkt an die KfW Bank, Niederlassung Berlin, 10865 Berlin gestellt werden. Genauere Informationen und Antragsvordrucke sind auf der Internetseite der KfW Bank „www.kfw.de“ zu finden.

Barrieren abbauen

Eine gemeinsame Erklärung für mehr Barrierefreiheit in den Apotheken haben die Apothekerverbände und Apothekerkammern in Nordrhein-Westfalen mit der Landesbehindertenbeauftragten, Angelika Gemkow, abgeschlossen.

Die Zielvereinbarung ist ein weiterer Meilenstein für mehr Barrierefreiheit in unserer Gesellschaft. Gleichzeitig wird die Bevölkerung für das Thema sensibilisiert. Auch die Apotheken unterstützen die Aktion. „Wir sind ein serviceorientierter Dienstleister im Gesundheitswesen und stehen voll und ganz hinter diesem Engagement“, sagte Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. „Die Erklärung ist bundesweit einzigartig und ein wichtiges öffentliches Signal, um das Bewusstsein für dieses Thema in der Öffentlichkeit zu steigern.“

Die Apotheken vor Ort nehmen gerade in Anbetracht einer immer älter werdenden Gesellschaft und der wachsenden Zahl an betreuungsbedürftigen und behinderten Menschen eine immer wichtiger werdende Rolle in sozialen Netzwerken vor Ort ein. Dieser gesamtgesellschaftlichen Verantwortung wollen sie gerecht werden. Schon heute bietet der



Foto: Alois Müller

überwiegende Teil der Apotheken behinderten Menschen einen barrierefreien Zugang. „Wir stellen nicht nur die Versorgung mit Arzneimitteln und die kompetente und vertrauliche Beratung sicher, sondern sind häufig auch Kummerkasten, insbesondere für ältere und behinderte Menschen“, erklärt Moormann.

Bei der Erklärung geht es vor allem darum, den Menschen mit Behinderungen den Besuch in der Apotheke noch weiter zu erleichtern, so die Pressesprecherin. „Wichtig ist zudem die Möglichkeit, sich hinzusetzen, um konkrete Informationen über Arzneimittel, Gesundheitsvorbeugung oder Krankheit in Ruhe zu besprechen.“

In Nordrhein-Westfalen leben nach Informationen der NRW-Landesregierung fast 1,7 Millionen Menschen mit einer Behinderung von mindestens 50 Prozent, mehr als 1,1 Millionen Menschen mit Behinderung sind über 60 Jahre alt.



Liebe Sportfreunde!

Sehen wir nicht noch ziemlich fit aus? Wir sind zwar nicht mehr die Jüngsten, aber Sport macht uns noch jede Menge Spaß.

Wir treffen uns montags von 18.00 – 19.30 Uhr in der Marktschule Brand. Dann stehen Gymnastik und Ballspiele auf dem Programm. Wer einmal dabei sein will, um zu sehen, ob er zu uns passt, kann einfach montags zur angegebenen Zeit vorbeikommen. Auskunft erteilen wir aber auch gerne telefonisch unter 0241 / 52 66 20.

Wir sehen uns? Das wäre schön! Bis dahin viele Grüße

Gudrun van Eyck

Klarstellung zum Artikel „Das zerstörte Aachen“ in Senio, Ausgabe 29, Seite 7 Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Einige Leser haben uns zum „Heimatlied“ von Johanna Simon Kommentare geschickt. Darauf möchten wir antworten.

Das „Heimatlied“ von Johanna Simon ist ein Dokument aus den Kriegsjahren 1942/1943 und gibt ihre damalige subjektive Sicht auf die Kriegseignisse in Aachen wieder – als ein solches persönliches Zeitdokument ist es von uns gedruckt worden.

Es bringt zum Ausdruck, was viele Aachenerinnen und Aachener damals empfunden und gedacht haben: eine übersteigerte Heimatliebe zu einer weitgehend kriegszerstörten Stadt. Die darin geäußerten Vorwürfe und Rachedrohungen an die englischen Soldaten erscheinen für heutige Aachener sicher schwer nachvollziehbar und ertragbar.

NOSTALGIE | 7

DAS ZERSTÖRTE AACHEN



Flüchtlinge verlassen das zerstörte Aachen, 23.10.1944 / wikipedia.org

HEIMATLIED

gesungen nach „Wo die Nordseewellen...“

1. Wo dort an der Grenze eine Stadt sich schmiegt,
Wo der große Trümmerhaufen Aachen liegt,
Wo Ruinen ragen in die Welt hinaus,
Da ist meine Heimat, da bin ich zu Haus.

2. Wo die Bomber kreisen nachts am Firmament,
Wo nach jedem Anariff stets ein Stadtteil brennt.

Schon gar nicht sollte mit dem Abdruck dieses „Heimatliedes“ die Schuld der Deutschen und auch der Aachener Bevölkerung am Ausbruch des Zweiten Weltkrieges selbst sowie an den schwerwiegenden Kriegsverbrechen der Nationalsozialisten und der deutschen Wehrmacht verschwiegen, relativiert oder gelegnet werden. Die Aachener tragen wie alle Angehörigen des deutschen Volkes eine Mitschuld an diesen Verbrechen und letztlich auch an der Zerstörung ihrer eigenen Stadt.

Das Senio Magazin wird auch in Zukunft Texte drucken, die sich mit der Zeit des Zweiten Weltkrieges befassen. Diese sind häufig aus subjektiver Sicht geschrieben und können daher gar nicht den Erfordernissen der offiziellen Geschichtsschreibung genügen. Und sie geben auch nicht die Meinung der Redaktion wieder. Bitte berücksichtigen Sie dies beim Lesen dieser Artikel.

Sollten wir Sie verletzt oder verstimmt haben, entschuldigen wir uns dafür.

G. Günal im Namen der Redaktion

AWO-BURTSCHIED - IMMER AKTIV!



FRÜHLINGSFAHRT ZUR BURG SATZVEY

Die diesjährige „Frühlingsfahrt“ der AWO-Burtscheid führte zur Burg Satzvey, eine der schönsten Wasserburgen des Rheinlands.

Erste urkundliche Erwähnungen stammen von 1396, vermutet wird aber, dass die Grundmauern des Burghauses noch älter sind. Über 300 Jahre in Familienbesitz ist Burg Satzvey auch heute noch Wohn- und Stammsitz der Familie der Grafen Beissel von Gymnich. Weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt gilt Burg Satzvey als Beispiel für eine gelungene Mischung aus Denkmalpflege und Präsentation lebendiger Geschichte.

Wir ließen uns in eine längst vergangene Zeit entführen, besichtigten die Burg und genossen den Spaziergang unter der Führung des Hausherrn im dortigen Park.

Zwei Busse fuhren uns an dieses wunderschöne Ziel. Auch Gehhilfen und Rollstühle konnten mitgenommen werden.

JUBILÄUMSBESUCH IM GASTHOF „OHLENFORST“ IN EFFELD

Mit zwei Bussen unternahmen Mitglieder der AWO-Burtscheid unter der Leitung von Willy Hünerbein und Ingrid Kalz zum 20sten Mal eine Spargelfahrt nach Effeld. Im Gasthof „Ohlenforst“ wurde die Gruppe herzlich willkommen aufgenommen. Mit einem Präsent wurden die Gäste belohnt.



Als Überraschung organisierte die AWO-Burtscheid dann für alle eine Schifffahrt auf der Maas mit Kaffee und Kuchen.

Den Abschluss dieses wunderschönen Tages krönte ein interessanter Besuch von Maastricht.

Maria Hänsch

AWO Burtscheid /
Vorstandsmitglied

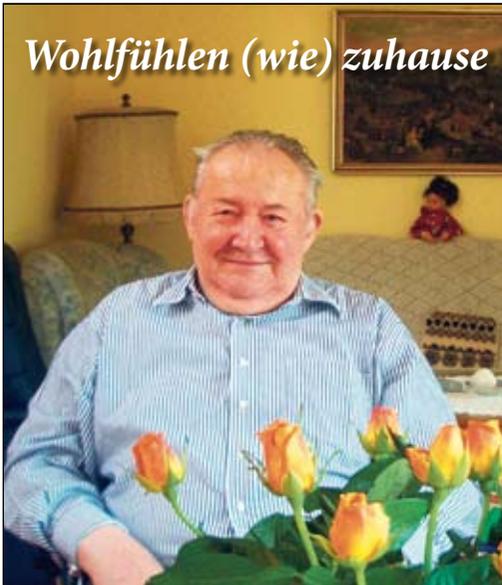


**Autos
ab 1,90 €
pro Stunde**

www.cambio-CarSharing.de
0241-4091190

cambio

CarSharing



ERFAHREN, EHRLICH, KOMPETENT

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflegeteams
- Ganztägige Betreuung im Tagespflegehaus
- Anerkannter häuslicher Entlastungsdienst für Familien mit demenzerkrankten Menschen (in der Regel für Sie kostenlos durch zusätzliche Leistungen der Pflegekasse!!)
- Fachberatung zum Thema Demenz - auch bei Ihnen zuhause
- Beratungsbesuche für Pflegegeldempfänger nach § 37 SGB XI
- **Unsere Pflege-Wohngemeinschaften**
Geborgenheit wie in einer Familie: In zwei ambulant betreuten Wohngemeinschaften in der Joseph-von-Görres-Str. 82a finden jeweils acht psychisch veränderte oder demenzbetroffene Menschen Sicherheit, Geborgenheit und Zuwendung – rund um die Uhr!

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

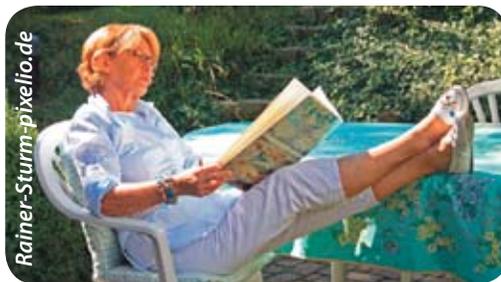
- **Tel.: 0241 - 51 44 95**
- **www.fauna-aachen.de**

SELBSTPFLEGE

Im Zusammenhang mit häuslicher Pflege trifft man oft auf den Begriff der „Selbstpflege“. Was ist damit gemeint?

Die Theorie der „Selbstpflege“ wurde von der US-amerikanischen Krankenschwester Dorothea Orem als Pflégetheorie entwickelt und Anfang der 70er Jahre vorgestellt. Unter „Selbstpflege“ versteht D. Orem alles, was man gezielt und bewusst unternimmt, um für sich selbst zu sorgen. Diese Tätigkeiten können entweder von einem selbst oder aber von Dritten ausgeführt werden. Ursprünglich als Pflégetheorie für beruflich Pflegenden entwickelt, fällt der Begriff heute hauptsächlich im Zusammenhang mit pflegenden Angehörigen. Wie kommt das?

Viele pflegende Angehörige holen trotz der großen Belastungen im Alltag keine Hilfe und laufen so Gefahr, dauernd an der Grenze der Belastbarkeit zu leben. Folge einer chronischen Überlastung kann ein Burnout-Syndrom sein. Bei Pflegenden besteht oft die Angst, dass die Betreuung vernachlässigt würde, wenn man auch seine eigenen Bedürfnisse wahrnimmt und umsetzt. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Um auf Dauer gut pflegen zu können, muss man sich selbst pflegen.



Wichtige Elemente der Selbstpflege sind Ruhepausen, Entspannung und Abstand, sowie emotionale Entlastung. Was im konkreten Fall Selbstpflege bedeutet, ist natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Vielleicht brauche ich täglich einen Spaziergang an der frischen Luft, wo ich die Natur in ihrem ewigen Wechsel beobachten kann? Oder ich gönne mir regelmäßig ein Bad mit entspannendem Badezusatz? Jemand anderes gewinnt Abstand,



indem er ein altes Hobby pflegt oder sich ein neues zulegt. Ich kann den Umgang mit dem Computer lernen, um so in Kontakt sein zu können mit anderen Menschen, auch wenn ich sie nicht besuchen kann. Oder ich überlasse einen Teil der Körperpflege bei meinem Angehörigen einem Pflegedienst und lasse mich zusätzlich hinsichtlich entlastender Hilfsmittel beraten. Für die emotionale Unterstützung kann das Gespräch mit Freunden gesucht, ein Tagebuch geschrieben, oder eine vertrauenswürdige professionelle Beratung gefunden werden. Dabei ist es in Bezug auf „schwierige Gefühle“ wichtig zu akzeptieren, dass diese nicht gut oder schlecht sind, sondern ein Hinweis auf die Situation, in der man sich befindet. In der Pflege eines nahestehenden Menschen sind Gefühle von Ärger, Hilflosigkeit, oder Niedergeschlagenheit ebenso normal wie Gefühle von Verständnis und Liebe.

Wer einerseits für sich selbst sorgt und sich andererseits zusätzlich Hilfe holt, zeigt langfristig Verantwortung nicht nur für sich, sondern auch für seinen Angehörigen. Es ist kein persönliches Versagen, um Hilfe zu bitten. Man muss kein schlechtes Gewissen haben, wenn man für sich selbst sorgt. Wichtig ist vielmehr, körperlich und seelisch gesund zu bleiben, um auf Dauer der Belastung durch die häusliche Pflege standhalten zu können.

Es gibt unterdessen recht viele Hilfsangebote. Für einen Teil dieser Angebote kann man finanzielle Unterstützung erhalten. Informationen gibt es in den Pflegestützpunkten in der Städte-Region, in den Branchenbüchern und im Internet.

Marianne Huppenbauer

Krankenschwester / Trauerbegleiterin



Das Museumssägewerk Stolberg-Zweifall

Ein idealerer Standort für ein Museumssägewerk ist kaum zu finden, denn Zweifall ist seit altersher durch den umgebenden Wald in seiner Wirtschaftsentwicklung geprägt. Holzhandel und Holzverarbeitung waren hier immer schon ansässig. Viele Familieneinkommen resultierten aus der Arbeit mit Walderzeugnissen.

So waren es vor allem Sägewerke, die Mitte des 19. Jahrhunderts die Holzverarbeitung durch Nutzung der Wasser- oder Dampfkraft oder durch den Einsatz von Gasmotoren oder elektrischer Energie mechanisiert fortsetzten. Von den ehemals bis zu zehn Sägewerken im Ort Zweifall sind heute noch zwei aktiv.

Um das Museumssägewerk auch durch Spenden unterstützen zu können, gründeten am 04.09.2008 26 Interessierte den „Förderverein Museumssägewerk Zweifall“, der bis heute seine Mitgliederzahl verdoppeln konnte. Das fehlende Geld wurde durch Eigeninitiative und Einsatz vieler Einzelpersonen



lungsraum mit Bild- und Werkzeugexponaten gibt Auskunft über die Zweifaller Säge- und Holzhandwerksgeschichte. Vorführungen des Gatters und der Bandsäge können für Gruppen (mind. 10 Personen) nach vorheriger Voranmeldung (02429/9400-0) vereinbart werden.



Die Idee, in Zweifall ein Museumssägewerk einzurichten, entstand aus der Frage, was man mit altbewährter Technik machen soll, wenn Sägewerke den Betrieb einstellen. Wie können ihre alten Maschinen der Nachwelt erhalten und der Bevölkerung zugänglich gemacht und vorgeführt werden? Vorhanden war eine Gattersäge aus dem Jahr 1934 aus dem ehemaligen Sägewerk Heinz Groß in Mulartshütte und eine Bandsäge aus dem ehemaligen Zweifaller Sägewerk August Schnitzler, zuletzt Zimmereibetrieb Helmut Sonntag.

Für ein Museumssägewerk fehlte zunächst ein geeigneter Standort und - wie vielfach bei solchen Vorhaben - das nötige Geld. Nach Einbinden des damaligen Forstamtes Hürtgenwald wurde schließlich ein landeseigenes Grundstück am Forsthaus Zweifall gefunden.

sowie durch Haushaltsmittel des Landesbetriebes Wald und Holz NRW und handwerkliches Engagement der im Staatswaldrevier Zweifall ansässigen Forstwirte und Forstwirtauszubildenden mit ihrem Ausbilder kompensiert.

Der Startschuss für dieses dritte Museum in Stolberg fiel im März 2009 mit einer großen Eröffnungsveranstaltung am Forsthaus Zweifall, wo mit Unterstützung örtlicher Ideengeber, ehrenamtlicher Helfer und Spender sowie dem tatkräftigen Dazutun der Landesforstverwaltung NRW, des Landesbetriebes Wald und Holz NRW, Regionalforstamt Rureifel - Jülicher Börde nach mehrjähriger Bautätigkeit das Museumssägewerk entstanden ist.

Das Museumssägewerk demonstriert, wie rundes Holz zu eckigen Balken und Brettern geschnitten wird; ein Ausstel-

Regelmäßig geöffnet ist das Museum von April bis Oktober an den Wochenenden, samstags von 14-17 Uhr sowie sonntags von 11-16 Uhr. An jedem 3. Samstag im Monat surren während dieser Zeit auch ab 16 Uhr Gatter- und Bandsäge.

Zu finden ist das Museumssägewerk am Forsthaus Zweifall, Jägerhausstraße 148, 52224 Stolberg-Zweifall.

Nicht nur die finanzielle Unterstützung ist gerne gesehen, sondern auch der tatkräftige Einsatz im Museum z.B. in Form der Übernahme von Aufsichten oder auch bei der Wartung der Maschinen.

Robert Jansen
Vorsitzender des Fördervereins
Museumssägewerk Zweifall e. V.



M Ä N N E R

In 20 bis 30 Jahren wird die Generation der über 65-Jährigen die größte Gruppe in unserer Gesellschaft sein. Das bezieht sich vorwiegend auf die Frauen aber auch auf die Männer.

Die Männer sind jedoch den Frauen gegenüber im Nachteil und bilden eine Minderheit innerhalb der älteren Generation. Sehr deutlich zeigt sich dies in den Altenheimen. Die Gründe dafür kann man leicht aufzählen:

Die jetzige Generation der alten bzw. hochbetagten Männer ist durch den letzten Krieg sehr stark ausgedünnt worden.

Nach der medizinischen Forschung leben die Frauen im Durchschnitt mehrere Jahre länger als die Männer. Diese haben z.B. Krankheiten, die lebensbedrohender sind als die der alten Frauen.

Im Laufe des Alterungsprozesses des Menschen schrumpft die als „Hippocampus“ bezeichnete Hirnregion bei Männern schneller als bei Frauen. In dieser Region sind die mathematischen Fähigkeiten und das räumliche Denken lokalisiert. Daher sind alte Frauen im mathematischen Denken oft schneller als alte Männer.

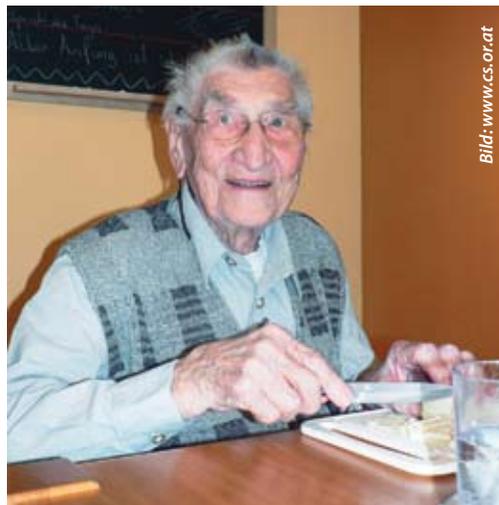
Besonders in den Altenheimen kann man feststellen, dass den alten Männern die Minderheitenrolle nicht gut bekommt, weil sie sich den vielen Frauen gegenüber benachteiligt fühlen. Häufig waren sie in jungen Jahren die Verdienner und hatten das Sagen in der Familie. Im Berufsleben waren sie vorwiegend von Männern umgeben, zumindest von denen, die die Leitung hatten. Frauen in ihrem Berufsleben waren sehr häufig Sekretärinnen, Telefonistinnen, Büro- und Reinigungskräfte.

Jetzt im Altenheim hat sich das genau umgekehrt: Das Betreuungs- und Pflegepersonal besteht vorwiegend aus Frauen. Höchstens der Leiter ist ein Mann, aber auch nicht immer.



Außerdem sind die meisten Bewohner eines Altenheims Frauen. Hinzukommt, dass diese alten Frauen häufig noch schneller denken können und oft den Männern geistig überlegen sind.

Die meisten alten Männer ziehen sich als Reaktion auf diese Situation zurück und resignieren. In den zahlreichen Veranstaltungen für die Bewohner eines Altenheims sind dann nur noch die Frauen vertreten, gelegentlich wagt sich ein mutiger Mann hinein. Den alten Männern fehlen oft Altenpfleger als männliche Bezugspersonen. Ein Kurs über die Probleme der Männer wollte eine Psychologin leiten. Das Missbehagen der Männer darüber drückte einer besonders drastisch aus, als er sagte: „Ihnen fehlt das Stückchen Fleisch zwischen den Beinen!“



Alte Männer weichen gelegentlich in die Krankheit aus oder sie sagen, dass ihnen etwas keinen Spaß macht oder sie keine Lust dazu haben. Sie sind in dieser von mir beschriebenen Situation empfindsamer und gelegentlich auch wehleidig. Alte Männer brauchen eine besondere Ansprache, damit ihnen wieder das Schöne auch im dritten Lebensabschnitt zu vermitteln ist. Denn Gesundheit ist nicht immer das Gegenteil von Krankheit, sondern die positive Einstellung zum Hier

und Jetzt, das Vermögen, sich zu freuen und das Miterleben der Ereignisse in unserer Welt als ein sich immer wiederholendes Geschenk zu empfinden.

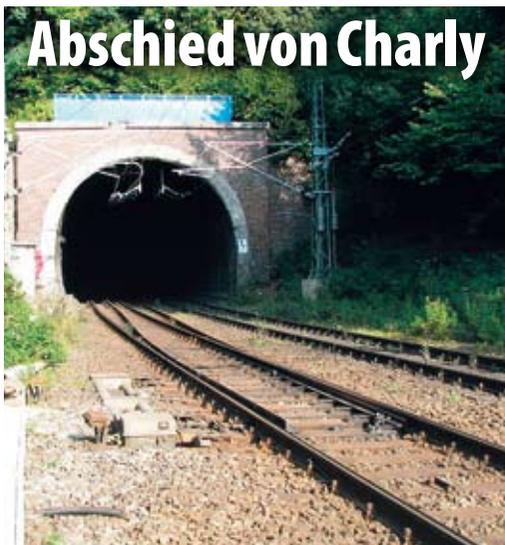
Daher mein Appell an die Altenheime: Kümmern Sie sich mehr um die alten Männer und ihre psychischen Probleme! Unsere Gesellschaft, unser Staat kümmert sich am wenigsten um seine Männer. Das sieht man auch an der Bezeichnung des „Bundesministerium, für Familie, Senioren, Frauen und Jugend“: Der Begriff „Männer“ kommt da gar nicht vor!

Ein großes Problem bilden oft die noch in ihren Wohnungen lebenden alten Männer, wenn ihre Frauen eher sterben. Als beide Eheleute noch lebten, hat gerade die Ehefrau für den Bereich der sozialen Kontakte, also die Freundschaften, gesorgt. Sie pflegte die Kontakte, vermittelte die Einladungen, organisierte Feste in der eigenen Wohnung und Veranstaltungen außerhalb. Ist die Ehefrau gestorben, muss der zurückbleibende Witwer diese Aufgaben, die er nie getätigt hat und nie darin Erfahrung hatte, durchführen. Die wenigen Freunde, die ihm verbleiben, müssen gerne zu ihm kommen wollen und nicht nur aus Mitleid, dass er jetzt allein lebt, weil sie sonst das Interesse an ihm verlieren. Auch wenn er körperlich noch in der Lage ist, Besuche zu machen, wird es ihm immer schwerer fallen, diese auch durchzuführen. Er vereinsamt!

Die Erklärung für das unterschiedliche Verhalten von Männern und Frauen in dieser Hinsicht liegt darin, dass Männer keine Freunde haben. Sie haben höchstens Kumpel, Genossen, Arbeitskollegen, also Männer, mit denen sie sich über Sport, Politik, Beruf usw. unterhalten, aber nicht über eigene Gefühle, Empfindungen und Ängste - im Gegensatz zu den Frauen, die das praktizieren. Aber das war schon immer so. Bereits der griechische Komödiendichter Menander (gestorben ca. 291 v. Chr.) behandelte in seinen vielen Komödien auch dieses Thema.



Dieter H. K. Starke



Abschied von Charly

Der Gemmenicher Tunnel heute,
Bildquelle: wikipedia commons

„Genügt es nicht zu sehen, dass ein Garten schön ist, ohne glauben zu müssen, dass darin auch noch Feen wohnen?“, schrieb Douglas Adams, britischer Rundfunkkommentator, Fernsehjournalist, Schriftsteller und Autor der Science-Fiction-Reise „Per Anhalter durch die Galaxis“. Helmuth H., genannt „Charly“, hat seine letzte Reise angetreten.

Gerne erzählte Charly aus seiner Jugendzeit, als er Mitglied der „Rabatz-Bande“ war. Diese Jugendbande hatte ihren Namen nach einem Polen, der nach dem Krieg in der Aachener Gegend auftauchte und den Kaffeeschmuggel von Belgien nach Deutschland mit Kindern organisierte. Im Alter von zehn Jahren schmuggelte Charly also Kaffee an der „sündigen Grenze“.



Bild aus dem Film „Sündige Grenze“ von 1951, in dem die „Rabatz-Bande“ eine wichtige Rolle spielt, Bildquelle: deutsches-filminstitut.de

Einer der Schmuggelpfade ging durch den Gemmenicher Tunnel zwischen Belgien und Aachen, eine für Fußgänger gefährliche Strecke. Die Kinder sollten beobachten, ob Zöllner mit ihren scharfen Zollhunden auf der Lauer lagen. War die Luft rein, kamen die professionellen Träger mit ihren Kaffeesäcken. In vielen Aachener Wohnungen duftete es anschließend köstlich nach frisch geröstetem Kaffee.

Charly lernte als Autodidakt das Akkordeonspielen. Mit seiner Band zog er als Frontmann durch die Karnevalssäle und brachte diese zum Kochen, hier entstand auch sein Künstlername „Charly“.

Beruflich gehörte Charly nach der Schulzeit zur ehrenwerten Zunft der Gebäudereiniger. Er erzählt vom „schicken Päeul“, einem Aachener Original und Gastronom vom Fischmarkt. Wenn er bei ihm zu arbeiten hatte, wurde Charly vor Arbeitsbeginn vom schicken Päeul zum Köppelchen eingeladen. Päeul trank dann selbst ein Köppelchen mit, doch das durfte seine Ehefrau nicht merken. Erst wenn die Dame des Hauses nach vollendeter Arbeit kam, wurde Charly von der Frau vom schicken Päeul eingeladen, dann durfte der schicke Päeul auch ein Köppelchen mittrinken.

Als Rentner erkrankte Charly an einem Nierenleiden und wurde dialysepflichtig. Aus diesem Grund hatte er einen Betreuer.

Sein Nachbar Peter T. lud Charly einmal zum Nachmittagskaffee ein. Als Charly nicht erschien, machte sich Peter Sorgen und benachrichtigte den Betreuer Robert S. Zusammen fanden sie ihn tot in der Wohnung liegend. Im Alter von 74 Jahren hat Charly uns verlassen.

Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt, ist nicht tot. Er ist nur fern. Tot ist nur, wer vergessen wird.

Immanuel Kant

Mathias J. Fleu



...zu Hause ist es am Schönsten!



Der Ambulante Pflegedienst carpe diem

Der ambulante Pflegedienst wurde eingerichtet um hilfe- und pflegebedürftigen Menschen unsere professionelle Betreuung zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung zu bieten. Wir bieten Hilfe bei der täglichen Grundpflege, medizinischen Versorgung und kümmern um uns um alle Belange des täglichen Lebens, ob daheim oder für die Bewohner im Betreuten Wohnen.



Dazu gehört auch, dass wir exklusiv für unsere Kunden des ambulanten Pflegedienstes Menüs nach Wahl zu einem fairen Preis nach Hause liefern. Die Gerichte werden täglich von unseren ausgebildeten Köchen frisch zubereitet. Dabei achten wir speziell auf eine gesunde und ausgeglichene Ernährung mit reichlich Abwechslung und Auswahl.

Infotag am 18.06. von 14:00 - 18:00 Uhr
Besuchen Sie uns vor Ort. Wir beraten und informieren Sie gerne über unsere umfangreichen Serviceangebote oder rufen Sie uns an.

Ambulanter Pflegedienst carpe diem

Tel. 0241/51541-250

Fax: 0241/51541-10

**Robensstraße 19 (am Stadtgarten)
52070 Aachen**

e-mail: aachen@senioren-park.de

www.carpe-diem.eu

ALLES AUS EINER HAND: EIN SENIORENAMT FÜR DIE STÄDTEREGION?

„Ich gehe zum Amt“ ist in der deutschen Sprache ein zum täglichen Vokabular gehörender Satz. Er umschreibt den Umstand, dass jemand eine staatliche Einrichtung zur Klärung oder Information eines bestimmten Sachverhaltes aufsucht. Der Einfachheit halber sagt der Name gleich etwas zur Tätigkeit aus: Jugendamt, Gesundheitsamt, Sozialamt, Arbeitsamt, Straßenverkehrsamt usw. Viele ältere Menschen fragen sich deshalb: Warum gibt es für die vielfältigen Fragen des Alterns kein „Seniorenamt“?



Es gibt sie schon, die Seniorenämter, z.B. in Nürnberg. Die 500.000 Einwohner-Stadt, wo entsprechend der allgemeinen demografischen Entwicklung jeder vierte Einwohner über 60 Jahre ist - mit zunehmender Tendenz. Schon in den 1990er Jahren sind dort die Stadträte zu dem Ergebnis gekommen, dass ein Seniorenbeauftragter nicht ausreicht. Man gründete das Seniorenamt.



Die derzeitige Leiterin, Frau **Sabrina Dellith**: „Wir sind eine öffentliche Einrichtung mit einem hoheitlichen Bereich. Wir sind übergreifend zuständig.

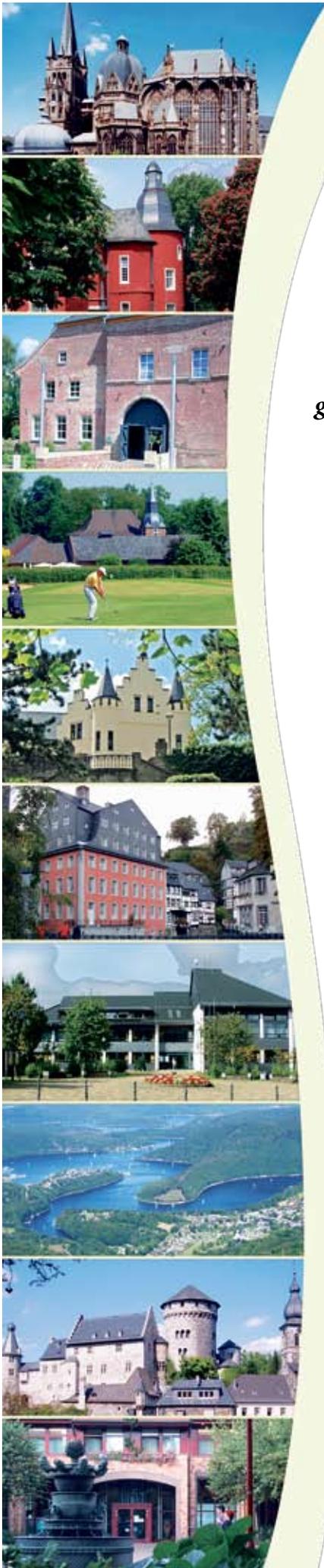
Wir initiieren, moderieren, begleiten und fördern. **Wir sind der Ansprechpartner.**“ Das Amt erfüllt damit Aufgaben, die von Landes- oder Bundesgesetzen wegen einer Kommune obliegen. Dem Anspruch nach versucht es, sämtliche Anforderungen einer modernen Altenpolitik zu erfüllen: Älteren Menschen Hilfen und konkrete Möglichkeiten bieten, so lange als möglich, geistig und körperlich mobil zu bleiben. Für Pflege und Hilfe wird mit allen beteiligten Institutionen und Trägern gesprochen und darauf hingewirkt, dass ausreichend Plätze in gewünschter Qualität

vorhanden sind. Alle Seiten - Nachfrager - Anbieter - Entscheidungsträger - können sich melden und werden kompetent, aber neutral bedient. Prozesse jedweder Art, die der Verbesserung der städtischen Infrastruktur im sozialen und pflegerischen Bereich dienen, werden z.T. initiiert oder moderiert und begleitet, wenn nötig auch finanziell.

Laut Frau Dellith besteht die Stärke ihres Amtes darin, „das es alle Aspekte ohne finanzielle oder sonstige Eigeninteressen bewerten kann. Wir wirken integrativ aber auch als kritisches Korrektiv. Wir bieten alles aus einer Hand – bieten kurze Wege.“ In unserer Region sehen die verantwortlichen Leiter der entsprechenden Stellen keine gravierenden Nachteile in der hiesigen Behördenstruktur. Kleinere Nachteile werden doch schon anerkannt.



Dr. Gerrit Köster, Leiter Stabsstelle Sozialplanung der Stadt Aachen: „Mit unserer Leitstelle ‚Älter werden in Aachen‘ sind wir gut aufgestellt und diese ist auch mittlerweile sehr bekannt.“ Er könnte sich wohl vorstellen, dass z.B. das „Seniorentelefon“ besser genutzt wird.



Er ist auch nicht unbedingt glücklich mit der Verteilung früherer Stadtkompetenzen auf die StädteRegion Aachen. Beispiel: Kommt jemand zur Leitstelle „Älter werden in Aachen“ und will sich über finanzielle Hilfen bei der ambulanten Pflege informieren, wird er am Ende zur StädteRegion verwiesen, weil diese Leistungen auch für die Stadt Aachen von dort erbracht werden.



Heinz Müller, Leiter des „Amtes für Altenarbeit“ der StädteRegion Aachen verweist darauf, dass viele sozialhilferechtliche Tätigkeiten der Kommunen freiwillig sind und nicht gesetzlich verankert. Zur Stellung seines Hauses: „Das Amt ist eine übergeordnete Behörde, die nicht unmittelbar vor Ort in den verschiedenen Gemeinden und Städten sein kann.“ Trotzdem werden viele Bereiche, ähnlich wie in Aachen, von der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ zentral abgedeckt. Man versteht sich als Service- und Koordinationsstelle für alle Menschen, Organisationen und Interessierte, die mit Altenarbeit und Pflege zu tun haben.

Trotzdem wird auch in der StädteRegion nicht alles unter einem Dach geregelt. Die neu geschaffenen „Pflegestützpunkte“, die von den Kranken- und Pflegekassen federführend geleitet werden, kümmern sich wiederum nur um Menschen mit Pflegebedarf. Hier ist dann das Amt für soziale Angelegenheiten zuständig. Die von der früheren Gesundheitsministerin Ulla Schmidt eingeführten Stützpunkte sollen „alles um die Pflege“ aus einer Hand regeln. Somit nehmen sie aber im Rahmen der gesamten Alten- und Seniorenarbeit/-beratung eine gesonderte Stellung ein. Zur Zeit gibt es

zwei, ein dritter Stützpunkt im südlichen Raum der StädteRegion soll noch kommen. Die räumliche Erreichbarkeit ist schließlich ein wichtiges Kriterium.

Ende Mai hat in der StädteRegion ein Erfahrungsaustausch der Seniorenbeiräte stattgefunden. Man darf gespannt sein, was diese zu dem Thema zu sagen hatten. Senio befragte die beiden

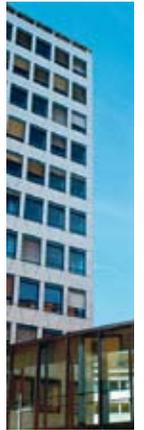


Ombudsmänner der StädteRegion **Simon Robert** (oben) und **Werner Wolff** (unten) nach ihren Erfahrungen. Robert berichtet von einer Anruferin aus Kohlscheid, deren Mutter in einem Aachener Krankenhaus lag. „Sie sollte von dort in ein Pflegeheim. Der soziale Dienst des Hauses bot nur Pflegeplätze in der Stadt Aachen an. Die Tochter musste sich also auf anderen Wegen Informationen über Pflegeplätze in der Nähe von Kohlscheid suchen.“ Hier wird deutlich, dass es oft Vernetzungsprobleme sind, an denen der Austausch zwischen Stadt und Region hakt.



Auf die Organisationsstruktur in Nürnberg angesprochen, meint Werner Wolff: „Man kann dies nicht vergleichen. Wir haben hier mehrere Städte und Gemeinden. Es gibt keine einheitlich gewachsene Struktur. Jeder

Bürger muss Ansprechpartner in der örtlichen Verwaltung haben, um kompetent weitergeleitet zu werden. Ein Einwohner aus Monschau kann nicht jedes Mal nach Aachen fahren.“ Klar wird in dem Gespräch auch, dass der Bürger, der mit dem Internet umzugehen weiß, schnell und zielgerichtet Informationen abrufen kann. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates der



StädteRegion, **Walter Welter**, plädiert ebenfalls eindeutig: „Die Versorgung und Information des Bürgers geschieht am besten vor Ort.“ Er wünscht sich ein qualitativ hochstehendes Angebot in den Kommunen. „Der Bürger ist es so gewohnt“, und hebt in diesem Zusammenhang die Eröffnung des Seniorenamtes in Stolberg hervor. „Die Städteregion besteht aus vielen einzelnen, historisch gewachsenen Gemeinden und Städten, das darf man nicht vergessen.“



Fazit: Ein Seniorenamt wie in Nürnberg wird hier in der Region zur Zeit von den Fachleuten nicht gewünscht und damit auch nicht an die Politik, die zu entscheiden hätte, herangetragen. Das bestehende System, im Einzelnen noch für verbesserungsfähig gehalten, wird als ausreichend angesehen. Vielleicht „muss noch zusammenwachsen, was noch nicht zusammengehört“, meint Welter.

Text und Bilder:
Franz Gass



KLEINE UND GROSSE HELFER FÜR EINEN LEBENSWERTEN ALLTAG

Ein jeder hat dieses Bild auf der Straße sicher schon beobachten können. Eine ältere Dame oder ein älterer Herr laufen gemütlich mit dem Rollator den Weg entlang. Die Hände abgestützt auf den Griffen, die Bremse in Griffnähe, so dass gestoppt werden kann, wenn es zu schnell bergab geht. Wenn die Beine dann ermüden oder die Puste wegbleibt, wird auf dem Sitz Platz genommen, kurzzeitig verschnauft und dann geht es weiter. Ob zum Einkaufen, zum Spaziergang oder auch um kurze Wege innerhalb der Wohnung zurückzulegen, der Rollator ist als Helfer oft mit dabei.

Hilfsmittel wie dieser dienen dazu, den Alltag zu erleichtern bzw. eine Beeinträchtigung auszugleichen, einer drohenden Behinderung oder Gefahr vorzubeugen oder den Erfolg einer Krankenbehandlung zu fördern.



Hilfsmittel werden in verschiedene Arten unterteilt. Praktische Alltagshilfen sind z.B. die Öffnungshilfe für Gläser und Flaschenverschlüsse, die Greifzange oder das Heizkissen bzw. der Sockenanzieher. All diese kleinen Helfer können dafür sorgen, dass die Selbständigkeit möglichst lange erhalten bleibt.

Neben den Alltagshilfen gibt es außerdem medizinische und technische Geräte der Unterstützung, die im Bereich der Rehabilitation eingesetzt werden. Hebe(lift)systeme, die den rückschonenden Transfer einer Person ermöglichen, die Treppenraupe, die den Rollstuhl die Stufen heraufbefördert, das Herdsicherungssystem, das beispielsweise die Angehörigen demenziell erkrankter Menschen nachts ruhig schlafen lässt.

Seh-, Hör-, Sprach-, sowie Mobilitäts-, Kommunikations- oder Badezimmerhilfen - die Palette der Hilfsmittel ist bunt und vielfältig. Die im Hilfsmittelverzeichnis erfassten Gegenstände sind innerhalb der gesetzlichen Versorgung über die Kranken- und Pflegekassen auf Rezept erhältlich.

Durch Unterstützung von Hilfsmitteln in Verbindung mit einer altersgerechten Wohnraumgestaltung und ggf. auch Wohnungsanpassungsmaßnahmen kann heutzutage das Verbleiben in den eigenen vier vertrauten Wänden langfristig ermöglicht und gesichert werden.

Dieses Thema behandelt auch die derzeitige Ausstellung der Wohnberatung in der StädteRegion. In den Rathäusern der jeweiligen Kommunen wird noch bis Anfang Oktober eine bildreiche Ausstellungswand zu sehen sein, die Eindrücke der Wohnraumanpassung zeigt. Darüber hinaus sind diverse Hilfsmittel hautnah ausgestellt. Eine Wohnberaterin wird an einem Tag innerhalb des Ausstellungszeitraums in einer Präsenzzeit für persönliche Fragen zu Verfügung stehen.

Weitere Auskünfte zu Terminen der Ausstellung in den jeweiligen Kommunen sowie zu individuellen Fragen zur Hilfsmittelversorgung und zur Wohnraumanpassung erteilen die Wohnberaterinnen Yvonne Berg und Doris Dirksen gerne.

Yvonne Berg (0241- 5198 5066)
Doris Dirksen (0241- 5198 5015)



 **InMemoriam**
bestatten begleiten begegnen

In den besonderen Tagen bis zum Begräbnis sind wir für Sie da. Im Schutz unserer Räume haben Sie Zeit und Gelegenheit zum Abschiednehmen. Auf Wunsch erledigen wir alle notwendigen Formalitäten. **Bestattungshaus** Regina Borgmann & Christa Dohmen-Lünemann, Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefon 0241. 55 91 79 87**. Weitere Informationen sowie Veranstaltungshinweise erhalten Sie auf unserer Internetseite www.inmemoriam-web.de



Viel Freuden mit sich bringet

1. Viel Freuden mit sich bringet
Die fröhlich Sommerzeit;
Im grünen Wald jetzt singet
Wiedrum vor Freudikeit
Ohn' Unterlaß mit hellem Schall
Aus ihrem Hälslein zart
Sehr schön und fein Frau Nachtigall,
Kein Müh' noch Fleiß sie spart.
2. Des Nachts, wenn ist fürüber
All andrer Vöglein G'sang,
So schwingt sie ihr Gefieder,
Und singt mit lautem Klang
Bald auf das Neu' recht an zu schreien,
Bis daß anbricht der Tag;
Ihr wunderschöne Melodein
Kein Mensch beschreiben mag.
3. Mit ihrem schönen Singen
Bewegt sie manches Herz,
Daß es vor Freud möchte springen
Das sag ich ohne Scherz;
Von allen den Waldvöglein,
Sie seien groß oder klein,
Ihr keines jemals gleich kann sein:
Der Ruhm bleibt ihr allein.
4. Ihr schöne Stimm und Weise
Man ehren tut überall,
Drum ich sie jetzt auch preise,
Die edle Nachtigall.
Mit lieblichem und süßem Ton
Bringt sie all Sachen für,
Ihr seltsam schön G'dicht sie ziert
Gar schön auf dieser Erden hier.

Text nach „Viel Wollust mit sich bringet“ aus
Christophorus Demantius' „Neuen Teutschen
Weltlichen Liedern“, Nürnberg 1595, unter-
schiedliche Schreibweisen möglich

NICHT MEHR WARTEN

Ich bin zu alt - um nur zu warten
leben möchte ich -
jetzt durch blühende Gärten laufen
auf duftenden Wiesen lagern
Wolkenschäfchen zählen
mit dem Wind verbünden
zwischen den Bäumen aufbäumen
vom Mond heimleuchten lassen
- nicht mehr warten
bis meine Zeit vertickt
- später ist jetzt



Peter J. Heuser

MEERISCHER TAG

Der frühe Tag fischt die Sonne aus dem Meer
goldene Fracht aus verwehten Träumen
zappelt und silbert im Netz
sehnige Arme sortieren Leben und Tod
das Meer schiebt seine Kostbarkeiten
an den Strand es muschelt
und krebst in Kinderhänden
eine Möwe zerlegt ihre Beute
Sandbänke versperren das Meer
zwischen Ebbe und Flut
glüht ein Wolkenfeuer

*Manchmal spricht die Liebe
zu uns in ihrer eigenen Sprache:*

*schaue
zu
wie
deine
große
männerhand
zärtlich
die gebrochene
blüte aufrichtet
sehe zu:
und schaue
hinein in die
liebe*



Karin Peters

*wieder
und wieder duftet
es aus den gärten und
wiesen wieder lockt
die amsel auf dem first
rauschen blüten und blätter
flüstern sträucher und baum
ehe wir uns versehen ist es
dahin gleich einem flüchtigen
traum*

Trude will ans Meer



Obschon Trude aus Erfahrung weiß, dass sie ihren Mann beim Frühstück nicht mit wichtigen Fragen behelligen darf, beginnt sie, als habe sie nur eine kleine Nebensächlichkeit zu klären: „Liebling, wo sollen wir in diesem Jahr unseren Urlaub verbringen? Wenn wir uns nicht bald entscheiden...“

„Du weißt doch“, unterbricht sie ihr Gatte, „dass wir beim Alpenhof in Oberzauch nur anzurufen brauchen. Die haben immer noch ein Zimmer für uns.“

„Alpenhof, Oberzauch“, Trude schüttelt den Kopf. „Da waren wir schon mindestens elf Mal, da kenne ich jeden Weg und Steg.“ „Eben“, trumpft der Ehemann auf, „alle Gesundheitsexperten werden dir bestätigen, dass dies der erholsamste Urlaub ist. Du kennst schon alles, brauchst dich nicht an eine neue Umgebung zu gewöhnen und kannst vom ersten Tag an deinen Urlaub genießen.“

Die Sommerfelds aus Köln werden bestimmt auch wieder dort sein, und wir könnten gemeinsame Wanderungen unternehmen.“

„Im vorigen Jahr“, wirft Trude ein, „hast du dich über die Sommerfelds gehörig aufgeregt, vor allem über ihn, weil er auf jeden Gipfel hochkraxeln musste, wie du es nanntest, nur um den ‚Goldenen Wanderschuh‘ zu bekommen.“ „Was hast du plötzlich gegen den ‚Goldenen Wanderschuh‘?“ Der Gatte zieht erstaunt die Augenbrauen in die Höhe. „Im vorigen Jahr hat dir das mächtig imponiert, wenn ich mich recht erinnere.“

„Das war im vorigen Jahr, nun ist es eben genug!“ Trude sieht ihren Mann vorwurfsvoll an. „Außer Wandern kommt dort ja nur noch Plantschen im hauseigenen Pool infrage. Ich sage bewusst, ‚Plantschen‘, denn zum Schwimmen ist dieser Tümpel ohnehin viel zu klein. Nein, nein, ich will in diesem Jahr in den Süden, zwei Wochen richtig Sonne und Meer!“

„Du weißt genau“, wirft ihr Mann ein, „dass ich nicht gerne fliege.“ „Das ist nicht nötig“, kommt sie seinen weiteren Ausführungen zuvor, „ich will ja nicht auf die Malediven oder nach Teneriffa, ich bin schon mit der italienischen Adriaküste zufrieden.“

Indem er mit der Hand hin und her wedelt, wischt ihr Mann gewissermaßen ihre Wünsche vom Tisch: „Kommt gar nicht infrage, mit dem Wagen brauchen wir zwei Tage, um dorthin zu kommen, da müssen wir uns noch für eine

Nacht Quartier suchen, dazu habe ich wirklich keine Lust.“

Aber Trude gibt so leicht nicht auf: „Zwei Tage Fahrt für einen herrlichen Urlaub in Bella Italia! Denke an das Essen dort. Du schwärmst doch für die italienische Küche.“

„Italienische Küche? Dass ich nicht lache! Als wir damals dort waren, konntest du an jeder Ecke Eisbein mit Sauerkraut essen. Weißt du das nicht mehr?“, fragt spöttisch der Gatte. „Das war vor mehr als dreißig Jahren“, Trude lässt sich nicht so leicht von ihren Träumen abbringen. „Da reisten alle Deutschen an die italienische Adria. Aber heute ist das anders. Wir brauchen ja nicht nach Rimini oder Riccione zu fahren. Wir finden im Internet bestimmt ein verschlafenes Fischerdörfchen. Das wäre doch herrlich!“ „Verschlafene Fischerdörfchen gibt es nicht mehr, jedenfalls nicht an der Adria“, bemerkt ihr Mann, „ich mache dir einen anderen Vorschlag: Wir müssen ja sowieso über den Brenner, da können wir vorher im Gschnitztal in Tirol ein paar Tage Rast machen und ein wenig wandern, anschließend bekommst du deinen Badeurlaub in Italien.“

„Wenn du einmal deine Wanderschuhe ausgepackt hast, schaffe ich es nicht mehr, dich auch nur einen Kilometer weiter südlich zu locken“, seufzt die genervte Gattin.

„Soll ich mal bei Sommerfelds anrufen und fragen, wohin die in diesem Jahr reisen?“, schlägt der Ehemann vor. „Aha, jetzt weiß ich, woher der Wind weht. Frau Sommerfeld spuckt dir immer noch im Kopf rum“, vorwurfsvoll blickt Trude ihren Mann an. Dieser beeilt sich zu sagen: „Lassen wir die Sommerfelds aus dem Spiel. Wie oft muss ich dir noch versichern, dass sie nicht mein Typ ist?“ „Ha“, lacht Trude, „dir sind doch jedes Mal die Augen fast aus dem Kopf gefallen, wenn sie am Pool auftauchte.“ „Meine Güte, immer noch die selben Vorwürfe“, schnaubt ihr Mann verächtlich. „Damit du sie endlich vergisst, fahre ich mit dir ans Meer. Aber warum Adria? Warum nicht Riviera?“

Na bitte, denkt Trude. Das ist noch besser, dorthin wollte ich doch immer schon.

Inge Gerdorn



BEERDIGUNGSINSTITUT
August TONOLO oHG

1877



BÜCHEL 12 (am Markt) · 52062 AACHEN
Tel. (0241) 3 06 55 · Telefax (0241) 40 21 44
E-Mail: bestattungen.tonolo@t-online.de
Internet: www.tonolo-bestattungen.de

EINE UNGEWÖHNLICHE BEGEGNUNG

oder warum Herr Paustenbach seine Geldbörse neuerdings in der Seitentasche des Jacketts verwahrt und den Reißverschluss zuzieht



Bild: Stephanie Hofschlaeger/
pixelio.de

Herr Paustenbach musste seine Fahrkarte bezahlen. Er griff in seine Gesäßtasche und stellte erschreckend fest, dass die Tasche leer war, das Portemonnaie war weg.

Herr Paustenbach war auf dem Weg nach Köln und hatte sich in der Schalterhalle in die Schlange der Reisenden gestellt, um eine Fahrkarte zu kaufen. Hinter ihm stand ein Mann mit einem Schnauzbart. Herr Paustenbach blätterte in einem politischen Wochenmagazin und während er lesend immer ein Stückchen weiter vorrückte, meinte er, es hätte jemand seinen Rücken berührt, was er jedoch nicht weiter beachtete.

Als er nun stotternd der Schalterbeamten sein Missgeschick erklärte, bemerkte er, dass der Mann mit dem Schnurrbart nicht mehr da war.

Herr Paustenbach ging auf den Bahnhofsvorplatz, setzte sich auf die Bank und dachte darüber nach, was er tun sollte. Die Polizei informieren und den Verlust anzeigen?

Nach kurzer Zeit sah er den Mann herankommen und es schien, als habe er etwas vergessen und suche etwas. Er sah nicht unsympathisch aus und war gut gekleidet. Herr Paustenbach sprach ihn an. „Sie haben doch eben hinter mir in der Schalterhalle gestanden. Haben Sie mir mein Portemonnaie aus der Tasche gezogen?“ „Ja“, antwortete der Mann, „haben Sie denn nichts gemerkt? Um sie abzulenken, habe ich meinen Arm

leicht auf ihren Rücken gelegt und dabei zugegriffen.“

„Ich bitte Sie, mir mein Eigentum zurückzugeben, schließlich haben Sie es gestohlen.“

„Das geht nicht“, sagte der Mann, „ich bin auf das Geld angewiesen. Mir ist es unmöglich, allein von der Unterstützung des Staates zu leben, denn ich bin seit fünf Jahren arbeitslos. Ich benötige 3.000 € monatlich, etwa 1.000 € beziehe ich für mich, meine Frau und unsere beiden Kinder von der öffentlichen Hand, den Rest muss ich mir auf irgendeine Weise beschaffen. Was glauben Sie, was Klavier- und Reitstunden kosten? Am Anfang war es viel schwieriger, aber ich habe inzwischen mehr Übung. Es ist harte Arbeit. Mehr als hundert Euro hat kaum noch jemand in der Tasche; was ja verständlich ist, seit mit der Plastikkarte alles bezahlt werden kann. Mir wäre es viel lieber, wenn ich meine Kasse schneller füllen könnte. Vor drei Monaten hatte ich das Glück, direkt 1.000,- € beim ersten Zugriff zu erbeuten. Diese Art des Gelderwerbs ist mir, ehrlich gesagt, zuwider, aber es geht nicht anders.“

„Ich finde Ihr Schicksal bedauerenswert und trotzdem hätte ich gerne mindestens meine Papiere zurück, meinen Ausweis und meine Scheckkarte.“

„Aber selbstverständlich, mit der Scheckkarte hätte ich mir noch gern einen neuen Anzug gekauft, aber weil Sie so ein freundlicher Mann sind, gebe

ich Ihnen die Karte zurück.“ Er zog seine Brieftasche seitwärts aus seiner Lederjacke, blätterte etwas und überreichte Herrn Paustenbach die Scheckkarte. „Ich werde Ihnen erklären, wo Sie den Rest Ihrer Papiere finden“, sagte der Dieb. „Gehen Sie bis zum Ende der Straße dort drüben. Auf der linken Seite hängt ein Müllbehälter. Darin steckt Ihr Portemonnaie. Ich bitte um Ihr Verständnis.“

Er machte eine leichte Verbeugung, drehte sich um und dabei glitt seine Brieftasche heraus und fiel Herrn Paustenbach direkt vor die Füße. Vielleicht war der Mann nervös geworden und hatte seine Brieftasche nicht sorgfältig eingesteckt. Herr Paustenbach jedenfalls war schneller als jeder Gedanke, stellte sich mit beiden Füßen auf dieses Geschenk und wartete, bis sein Gesprächspartner verschwunden war.

Herr Paustenbach nahm sein Geld und ging, um den Müllbehälter zu finden, in dem seine Papiere steckten.

Nach fünf Minuten sah er beide, den Müllkasten und den Mann mit dem Schnauzbart. Als Herr Paustenbach angekommen war, tauschten sie Brieftasche gegen Portemonnaie, grüßten sich noch einmal und jeder ging seines Weges.

Erwin Bausdorf



Angehörige pflegen – selber leben?

Entlastung und Unterstützung durch beratende Gespräche

Marianne Huppenbauer
Exam. Krankenschwester · Trauerbegleiterin

Beratungsgespräche auf Wunsch bei Ihnen zu Hause

Tel. +49 (0)241 9129032

eMail: info@marianne-huppenbauer.de

www.marianne-huppenbauer.de

BERGAMOTTE

Maurice war sieben - genau wie ich, sieben Jahre alt. Wild und blond fielen ihm seine Locken in die Stirn. Sein Lieblingspullover war ein grüner Nicki, so ein samtartiges Ding. Wie er so erkor auch ich grüne Nickis zu meiner Lieblingskleidung. Ich hatte ihn sehr lieb, liebte Maurice mit der geballten Intensität meiner sieben Jahre. Bewunderte ihn, er war der Größte überhaupt. Er war mein Freund, mein Hauptfreund neben den anderen Spielkameraden. Oft spielten wir Kinder in den nahe gelegenen Wäldern. Meist waren es Cowboy- und Indianerspiele. Für mich endeten sie stets am Marterpfahl. Maurice entfesselte mich sodann, war mein Erretter aus jeglicher Gefahr. So erweckte ich schon früh seinen Beschützerinstinkt.

Wir fuhren bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad hinauf in unser Spielparadies. Festgeklammert an Maurices grünem Nicki hockte ich wie ein kleiner Klammeraffe hinter ihm auf dem Gepäckträger oder saß vorne auf der Zwischenstange des Fahrrades für Jungen. Wenn wir so dahinbrausten, der Wind unsere Haare umherwirbelte, durchrieselte mich ein Gefühl von Glück und Freiheit. Dann strampelte ich vor lauter Seligkeit ausgelassen mit den Beinen. Dabei wäre ich einmal bald rückwärts vom Rad gefallen und beinah hätte Maurice dabei das Gleichgewicht verloren!

In seiner Nähe umwehte mich ein seltsamer Duft - wobei der Begriff Nähe ziemlich weit gesteckt war. Es war der Duft von Bergamotte. Entströmte nun dieser Duft seinem Haar, seinem Körper oder seiner Kleidung? Es blieb im Unklaren, blieb mir ein Geheimnis. Der Duft gehörte zu ihm wie die blonden Locken oder der grüne Nicki. Jedoch war er stärker als die sichtbaren Dinge und versetzte mich in eine Zauberwelt, ließ



märchenhafte Träume in mir entstehen. Maurice und der Duft von Bergamotte, das war untrennbar, das war Rausch, geheimnisvolle und doch unschuldige kindliche Trunkenheit.

Ich hing an Maurice wie die sprichwörtliche Klette. Stets schwebte ich hinter ihm her, verfolgte ihn, sobald ich ihn entdeckte. Noch ehe meine Augen ihn erblickten, war es mir, als schwebte ich schon in dieser Wolke des seltsamen Duftes. Ich befand mich sogleich in einem tranceähnlichem Zustand. Manches mal schien ihm das doch etwas lästig zu sein, dann schubste er mich heftig an die Seite. Besonders war ihm diese Art der Verfolgung peinlich, wenn er mit seinen Kameraden Fußballspielen oder raufen wollte. Alsdann lachten mich die Anderen aus, ich schämte mich und weinte. Dennoch war ich mir seiner Liebe zu mir sicher, so sicher, wie es nur Kinder sein können. Kein Zweifel regte sich in meiner Seele. Ich liebte ihn, und wir hatten uns diese Liebe geschworen, wollten auch so bald wie möglich heiraten mit Schleier und so.

Doch genau weiß ich nicht, wie es geschehen konnte, wir verloren uns mit den Jahren aus den Augen. Maurice zog irgendwann mit seinen Eltern und seiner kleinen Schwester weg und ich ging in eine andere Schule. Kurz, unsere Wege trennten sich und unsere Kindheit schlich sich durch die Hintertür davon.

Eines Tages begegneten wir uns nochmals. Unser beider Leben war in sehr unterschiedlichen Bahnen verlaufen. Doch sehr erfreut tauschten wir uns aus, erzählten aus früheren Zeiten. Sehr schnell stellte sich eine seltsame Vertrautheit ein, so als wären die 40 Jahre dazwischen überhaupt nicht gewesen. Maurice fragte mich plötzlich: „Weißt du noch, als du damals von meinem Rad gefallen bist, und kein Mensch konnte sich erklären, was mit dir los war?“ Ich verneinte, doch ich dachte bei mir: „Es muss wohl dieser Wohlgeruch gewesen sein, der mein Bewusstsein und damit auch die Erinnerung an diesen Sturz ausgelöscht hatte.“ Ich wurde ganz still und es wurde mir eigentümlich zu Mute, als Maurice mir bei diesem Wiedersehen statt eines Blumenstraußes eine hübsch verpackte kleine Dose überreichte. „Da“, sagte er, „hätte es fast vergessen. Das ist für dich, ich fand es passender als den üblichen Blumenstrauß.“ „Für mich?“, rief ich erstaunt.

Neugierig drehte ich das Päckchen in meinen Händen. Fragend schaute ich ihn an. Nur zögernd wagte ich, das Mitbringsel zu öffnen. Zu meiner Überraschung enthielt es einen kleinen Flakon. Vorsichtig hielt ich ihn an meine Nase - zarter Duft von Bergamotte hielt mich mit all' jenen Erinnerungen aus der Kindheit umfängen, hüllte mich ein in eine Wolke voll des Zaubers und der Süße einer fernen Zeit.



Haben Sie Fragen zur Bestattung, Grabwahl, Grabgestaltung oder Grabpflege?

**Ich stehe Ihnen gerne zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.
Rufen Sie mich unverbindlich an unter 0241 / 720 46.**

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Dieter Neundorf



**blumen-
nicolaye**
Friedhofsgärtnerei

Karin Peters



ROSEN

Die Rose gilt als Königin der Blumen. Mit ihrer Schönheit, dem Duft und ihrer Ausstrahlung gab sie schon immer den Stoff für Märchen und Träume.



Französische Rose



Peter Behrens
Gärtnermeister



Peter J. Heuser

Die ältesten Hinweise auf Rosen wurden in den Rocky Mountains im US-amerikanischen Bundesstaat Colorado gefunden: in Fossilien, die etwa 30 Millionen Jahre alt sind. Der Ursprung der Rosenkultur liegt in der chinesischen Gartenkunst. Bereits Konfuzius (501 bis 479 vor Christus) berichtet von Rosenpflanzungen in den königlichen Gärten in Peking.

Karl der Große sorgte für die Verbreitung der Rosen

Karl der Große verordnete in seiner 794 erlassenen Landgüterverordnung „Capitulare de villis vel curtis imperialibus“ den Anbau von Gemüse-, Heil- und Zierpflanzen, einschließlich der Hunds-Rose („Rosa canina“) als Heilpflanze.

Großen Einfluss auf die Rosenzüchtung hatte die Kaiserin Josephine de Beauharnais. Die Gattin Napoleons (1763-1814) legte die erste Rosenzüchtung an.

Liebe, Heimlichkeit und Verschwiegenheit

Wie keine andere Blume prägte die Rose Brauchtum, Dichtung und Rituale. Ihre Schönheit und ihr Duft machte sie zur emotionalsten Blüte und zum Symbol für Liebe, Gerechtigkeit und Genuss. In der Römerzeit galten Rosen auch als Aufforderung zu Heimlichkeit und Verschwiegenheit. Diese Verpflichtung zur Verschwiegenheit wurde später von den Freimauern „sub rosa“ genannt. Der Rosenschmuck in den Beichtstühlen hat bis heute diese Bedeutung.

Die religiöse Bedeutung der Rose fand sich auch in der Marienverehrung, z.B. im Marienröschen. Maria soll ihren Schleier über Rosensträuchern getrocknet haben. Deshalb glaubte man, Rosen würden vor Zauberei schützen. Drei Rosen wurden z.B. zur Stillung von Blutungen angerufen.

Die Rose war seit jeher Blume der Liebenden, der weiblichen Anmut und Schönheit. Noch heute sind viele Frauen beglückt, von ihrem Liebsten mit Rosen überrascht zu werden. Dichter aller Zeiten haben über Rosen und die Liebe geschrieben.

Die Rose gilt auch als Sinnbild für das rasche Vergehen und wird als Totenschmuck verwendet.

Red Lady

„Die Rose ist die Lady unter den Gartenpflanzen. Sie ist reizvoll, wohlgeformt, anmutig, schön, duftig und trägt zum Glück des Gärtners bei - will aber auch gestreichelt werden und kann gelegentlich auch mal kratzig sein...“, sagt Peter Behrens, Gärtnermeister aus Aachen. „Um ungetrübte Freude an Rosen zu haben, sollte man sich vor dem Pflanzen über ihre Ansprüche informieren. Rosen brauchen viel Sonne und einen tiefgründigen, nährstoffreichen Boden.“

Für jeden sonnigen Standort gibt es die passende Rose: von der Wildrose für naturnahe Heckenpflanzung bis zum dekorativen Rosen-Stämmchen auf der Terrasse. Es gibt eine riesige Formen- und Farbenvielfalt.



Rose Aachener Dom



Rose Lavender Dream

Neben bewährten Beetrosen, Edelrosen, Strauch- und Kletterrosen erfreuen sich in den letzten Jahren neue Züchtungen besonderer Beliebtheit. Die ‚Englischen Rosen‘ z.B. mit ihren dick gefüllten, duftenden Blüten, bringen nostalgische Pracht in den Garten. Auch ‚Französische Rosen‘ findet man häufiger. Ihre Besonderheit ist neben Duft und leuchtenden Farben die Mehrfarbigkeit der Blüten.

Besonders wichtig ist die Bodenvorbereitung: Wenn in einem Beet seit Jahren Rosen standen, sollte ein Bodenaktivator den ‚müden‘ Boden wieder in Schwung bringen.“

Vitalia 

Service-Wohnen • Würselen • Bahnhofstraße SENIORENRESIDENZ

Aktiv leben und ungestört genießen

Überzeugen Sie sich selbst

Vitalia Seniorenresidenz
52146 Würselen
Bahnhofstr. 17-19
Tel.: 02405 / 47360
Fax: 02405 / 47360-66



info@vitalia-seniorenresidenz.de



Ein Sturz und seine Folgen

„Ihre Frau ist gestürzt, ich habe den Rettungswagen angerufen. Sie wird gleich ins Klinikum gebracht, am besten fahren sie direkt dahin“, sagte eine fremde Männerstimme.



Johannes trifft seine Frau in der Notaufnahme. Sie trägt einen Verband als Turban, der über dem rechten Auge deutlich dicker ist. Sie war vor der Jakobskirche gestolpert, als sie den Bus erwischen wollte. Hilfreiche Hände hatten ihr wieder auf die Füße geholfen, sammelten ihre Utensilien ein. Ihr Blut klebte auf Gesicht, Armen und Bekleidung.

Anmeldung Zimmer 6, bitte warten.

Frauen, Männer, Kinder, alle warten auf ihren Aufruf. Manche Patienten müssen etwas länger warten als andere. Nach Schwere des Falles wird die Reihenfolge entschieden. Die Ärztin der Notaufnahme fragt: „Sie sind gestolpert? Ihnen war nicht schlecht, Sie haben keine Kopfschmerzen, Sie sehen nichts doppelt? Es muss geröntgt werden, anschließend zum Chirurgen und danach zum Augenarzt.“

Ein Schild auf der Doppeltür: Röntgen, nicht eintreten, bitte warten.

Heute ist viel zu tun in der Notaufnahme. In kurzen Abständen wird ein neuer Patient gebracht. Die Meisten liegen auf einem fahrbaren Bett und verschwinden in der Unendlichkeit der grün-gelben Flure.

Wer nicht alles an der Warteschleife vorbeigeht: Helfer in weißen Kitteln bewegen die Betten der Patienten, die

einem anderen Arzt vorgestellt werden müssen. Ein junger Mann schiebt ein grässlich quietschendes Gestell vor sich her, auf dem Tropfflaschen mit Schläuchen montiert sind. Ein älterer Mann geht mehrmals auf und ab und sieht sich fragend um. Ob er seine Frau sucht?



Die Röntgenassistentin schiebt Johannes in das spärlich beleuchtete Röntgenzimmer. Es dauert etwas länger, bis die beiden wieder in der Tür erscheinen.

Der Chirurg ist frei. Er hat eine Menge Arbeit. Die Wunde säubern, das Betäubungsmittel injizieren. Johanna liegt ganz flach auf dem Behandlungsstuhl. Der Arzt sitzt neben ihrem Kopf, eine lange Nadel mit dem Faden in der rechten und eine Pinzette in der linken Hand. Nach jedem Stich wird der Faden stramm gezogen, verknotet und abgeschnitten. Mit einem gebogenen Rohr wird Blut und Flüssigkeit abgesaugt.

Der Arzt studiert die Röntgenaufnahmen auf dem PC sorgfältig. „Nichts gebrochen“, stellt er fest.

Noch zum Augenarzt, bitte warten.

Johanna darf wieder zu Fuß zur Warteschleife gehen. Der Mann mit dem Zugang am linken Arm sitzt noch immer da. Die Frau mit dem verstauchten Fuß wartet auf den Orthopäden. Eine junge Frau in Sportkleidung ist neu. Sie trägt auch einen Turban, hat aber keine Blutspuren im Gesicht. Ein großer junger Mann mit Clogs an den Füßen klappert vorbei und trägt ein gewiss ganz wichtiges Papier vor sich her.

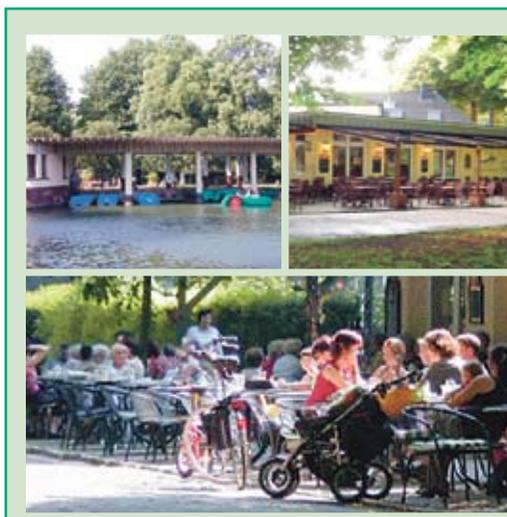
„Das Auge hat nichts abbekommen“, stellt der Augenarzt fest. „Sie können jetzt nach Hause gehen, die Stationsärztin muss sie noch entlassen.“

Bitte noch etwas warten.

„Es ist eine ziemlich tiefe Wunde, die sie sich zugezogen haben. Auf diesem Blatt steht, was getan wurde und die Diagnosen der Ärzte, nehmen sie diese Notizen bitte mit. Kommen sie übermorgen zur Nachuntersuchung“, verabschiedet sich Frau Dr. Meier-Groß.

Bilder: Michael-Bührke und Rainer Sturm / pixelio.de

Erwin Bausdorf



Die grüne Oase mitten in Aachen



Hermann-Löns-Allee 3, 52074 Aachen
Tel.: 0241 / 78 732 • Fax: 0241 / 97 90 845
Öffnungszeiten: täglich ab 10:00 Uhr

www.hangeweier.de



BORDLEBEN

Der Theaterclub Ü-55 des Aachener Stadttheaters nimmt die Zuschauer mit auf eine Kreuzfahrt.



Kreuzfahrten sind beliebt. Sommer, Sonne, Wind und Meer genießen vor allem ältere Herrschaften, die Zeit und das nötige Geld für eine Seereise haben. Das „Bordleben“ auf einem Schiff bietet viel Unterhaltungsstoff, so dass es sich lohnt, daraus einen vergnüglichen Theaterabend zu gestalten.

Das setzten die beiden Profischauspieler des Aachener Stadttheaters Anne Wuchold (31) und Oleg Zhukov (29) um, als sie die Regie über die 16-köpfige Seniorendarsteller-Gruppe im Alter von 60 bis 83 Jahren im April übernahmen. Für sie stand fest: Die Handlung des imaginären Stückes soll auf einem Kreuzfahrtschiff stattfinden. Dort treffen sich Passagiere wieder, die überraschenderweise - zur Freude des beliebten Kapitäns - ihren Aufenthalt an Bord verlängert haben.



Ein Rollenbuch gab es nicht. Stattdessen wurden Szenen vorgeschlagen, die von den zwölf Damen und vier Herren improvisiert und mit eigenen Worten unterlegt wurden. Anschließend feilte man gemeinsam daran, bis eine Textfassung entstand.

Die Weite des Meeres wird mit Ehrfurcht wahrgenommen. Naturgewalten wie Stürme, Seebeben oder Ölpest sind bekannt. Ängste können aufflammen: was wäre, wenn...? Aber das in der Sonne glitzernde Wasser beruhigt. Gesichtete Delfine erfreuen ihre Entdecker. Bordaktivitäten und Landausflüge bieten Abwechslung. Zwischenmenschliche Beziehungen spielen eine große Rolle, Freundschaften, Feindschaften, Liebe, vielleicht auch Eifersucht entwickeln sich. Erinnerungen werden wach. Gemeinsam diskutiert man Aktuelles. Es wird gelesen, gespielt und gesungen.

Seit Dezember vorigen Jahres kamen die Ü-55-Club-Mitglieder Claus Conrad, Elisabeth Geusen, Günter Götzenich, Diethlinde Grundmann, Hilde Jansen, Christine Kluck, Doro Köhn, Barbara Köhnen-Rehn, Bärbel Kronewetter, Josephine Kühnast, Marianne Mehrbeck-Khoury, Elisabeth Nölker, Hermann Offergeld, Hedwig Pötters, Henning Rohde und Elke Schneider wöchentlich im Mörgens zusammen. Unter der Anleitung des Schauspielers Philipp M. Rothkopf, der leider erkrankte, erlernten sie über Kennenlernspiele, Atemtechniken, Bewegungsübungen und das Gestalten kleiner Szenen Reaktionsschnelligkeit, Körpergefühl, Selbstbewusstsein

und Bühnenpräsenz. Wenn auch ein großer Teil von ihnen schon an verschiedenen Theaterprojekten beteiligt war, sind sie doch nach wie vor Laiendarsteller, die mit Disziplin und Freude und ohne Gage ernsthaft bei der Sache sind und viele, viele Proben in Kauf nehmen. Jannike Bartkowiak (21), die



ein freiwilliges, kulturelles Jahr am Stadttheater Aachen absolviert, assistierte, organisierte und dokumentierte schriftlich und filmisch das Vorgehen von Anfang an.

Die Aufführungen von „Bordleben“ finden alle im „Mörgens“, Mörgensstr. 34 um 20.00 Uhr statt. Premiere ist am 10. Juni 2010. Weitere Termine sind am 12., 18., 24. u. 27. Juni 2010. Karten sind u.a. beim Stadttheater erhältlich, der Eintrittspreis beträgt 5,00 €.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck



« Ein Platz zum Wohlfühlen im Alter »

Servicewohnungen • Seniorenbetreutes Wohnen
Seniorenwohngemeinschaft • Vollstationäre Versorgung



SENOTEL Eschweiler • Englerthstr. 30 - 34 • 52249 Eschweiler
Fon 024 03 - 87 2 70 • Fax 024 03 - 234 25
info@senotel.de • www.senotel.de

BEGEISTERUNG FÜR DAS WERKEN DIE WÜRSELENER SENIORENWERKSTATT



Unter dem Dach der von der Diplom-Psychologin Dr. Angela Thamm initiierten Würselener Ideenbörse erblickte vor zwölf Jahren die Seniorenwerkstatt das Licht der Welt. Seitdem treffen sich handwerklich talentierte Rentner unter der Regie von Peter Ortmanns jeden Mittwoch von 14 bis 18 Uhr am Mauerfeldchen 29, um zu werkeln.

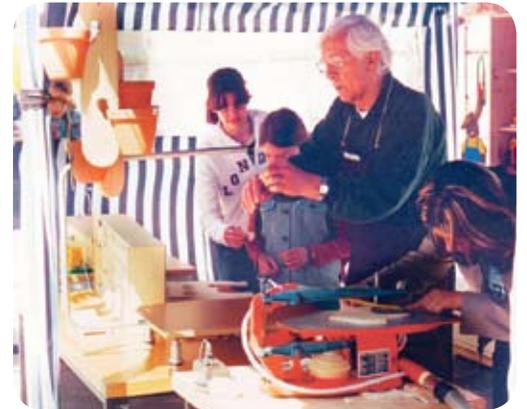


Dort stellte das Amt für Altenarbeit des Kreises Aachen einige helle freundliche Werkräume zur Verfügung. Zum Projekt sagte die Initiatorin Dr. Thamm und damalige Vorsitzende der Ideenbörse: „Bei unserer Seniorenwerkstatt und dem geplanten Kleinreparaturdienst geht es darum, dass ältere Menschen sich selber beweisen können, was sie vermögen.“ Offiziell eingezogen wurde am Mauerfeldchen 29 am 30. Oktober 1998, dem Tag der Altenarbeit. Frau Dr. Thamm zeigte sich überzeugt, dass das Hilfsangebot der aktiven Senioren gefragt sein werde: „Hier zeigen Menschen, dass es Spaß macht, miteinander etwas zu tun sowie jahrelang erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter zu geben.“ Wie wahr! In den vergangenen zwölf Jahren stellten sich die rüstigen Rentner immer wieder in den Dienst von öffentlichen Einrichtungen - ehrenamtlich, wie sich versteht. Besuch aus den Kindergärten hatten sie häufiger in ihrer Werkstatt.

Und das auch äußerst gerne, wie der 73-jährige Tischlermeister Ortmanns bemerkt. „Es ist schön, die Begeisterung für das Werkeln in den Augen der Kinder zu lesen.“ Die jungen Gäste werden von den Senioren stets eingeladen, mit Hand anzulegen beim Sägen, Hämmern und Kleben. Die Resultate, die mit eigenen Händen gefertigten kleinen Holzarbeiten, erfüllen die Kinder mit Stolz. Erst recht, wenn sie sie mit nach Hause nehmen können und Mama, Papa und den Großeltern zeigen können.



Peter Ortmanns ist Vorsitzender und Mitbegründer der Seniorenwerkstatt, die seit ihrer Gründung allerlei Kunstvolles, aber auch Praktisches - überwiegend aus Holz - produziert und im Sinne des guten Zwecks verkauft hat. „Hier wird sinnvolle kreative Arbeit geleistet“, sprach Bürgermeister a. D. Werner Breuer den Senioren mehrfach bei Besuchen seine Hochachtung aus. Mit



ihnen freute er sich, dass die Würselener Einrichtung schon bald in Baesweiler einen Ableger gefunden hatte.

Seit 2006 profitieren die Meisen im Würselener Stadtwald von der Zusammenarbeit der Seniorenwerkstatt mit der Deutschen Waldjugend. Etliche Nistkästen zimmerten die handwerklich versierten Senioren - allen voran Günter Pool und Dieter Schönfelder - und spendeten sie an die Waldjugend zur Verteilung im Würselener Forst. Ein Jahr zuvor hatten sie ihren Beitrag dazu geleistet, dass das Außengelände der Heilpädagogischen Kindertagesstätte Katharina Fay in Eschweiler-Kinzweiler neu gestaltet werden konnte. Eine Sand-, Wasser- und Matschanlage entstand in der Werkstatt am Mauerfeldchen 29, die von den Würselener Senioren auch vor Ort „installiert“ wurde. Mit den Senioren entwickelten





die Kleinen und Großen der Caritas-Einrichtung eine generationenübergreifende Zusammenarbeit. Der Erlös bei Aufträgen verschiedenster Art wird in Material und Werkzeug, hauptsächlich aber in Projekte investiert wie in den beiden dargestellten Fällen.

Zur Seite stehen dem Tischlermeister Peter Ortmanns, der übrigens selbst nie in seinem Beruf gearbeitet hat - das hat er sich fürs Rentenalter aufgehoben - zehn weitere Ruheständler im Alter von 60 bis 80 Jahren, die keineswegs alle handwerklich „vorbelastet“ sind. Heribert Reuters war Abteilungsleiter in einer Versicherungsgesellschaft. Einfach mal auszuprobieren,

ob er handwerkliches Geschick hat, war seine Intention, in der Werkstatt vorstellig zu werden. Oder Friederich Mews, Diplom-Ingenieur beim Finanzamt, der, und das soll auch gesagt werden, „einen sehr guten Kaffee brüht“. Er unterhält die Mannschaft sogar mit magischen Trickereien. Seine handwerkliche Berufserfahrung bringt dagegen der Modellschreiner Josef Göbels in die Werkstatt ein. Aber nicht nur die, sondern auch künstlerisches Talent. Er schuf nämlich die knapp einen Meter große Barbara-Statue in der Kirche St. Balbina in Würselen-Morsbach.

Holzspielzeug, Nistkästen, Knobelspiele, Dekorationen für Haus und Garten

sowie andere Erzeugnisse verkaufen die Senioren auf Pfarrfesten und alljährlich beim Cityfest. Bei allem Engagement für die eine oder andere gute Sache, wie auch die „Würselener Tafel“, kommt mittwochs am Mauerfeldchen 29 die Geselligkeit nicht zu kurz.

Wer Interesse an der Arbeit der Seniorenwerkstatt hat, kann sich dort mittwochs von 14 bis 18 Uhr erkundigen. Dort können auch kunstvoll gefertigte Holzarbeiten erworben werden. Telefonisch ist sie unter 02405/422588 oder per E-Mail unter Peter.Ortmanns@Online.de zu erreichen.

Ernst Hubert Gier

Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

Wir bringen Ihnen köstliche Menüs ins Haus. Auf Wunsch jeden Tag. Einfach anrufen und bestellen!

- leckere Menüs in großer Auswahl
- auch diabetikergerechte Menüs und Schonkost
- frisch zubereitet aus besten Zutaten
- 7 Tage die Woche, auch an Sonn- und Feiertagen
- vom freundlichen Menükurier ins Haus gebracht

PROBIER-ANGEBOT

Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

02 41 - 9 16 16 88

www.apetito-zuhause.de

Mitten in Aachen zuhause



Wir sind eine Betreuungseinrichtung mit 77 Pflegeplätze in 71 Einzel- und 3 Doppelzimmern, deren Grundmobiliar Sie mit eigenen Möbeln ergänzen können. Jedes Zimmer verfügt über ein großzügiges, barrierefreies Duschbad. Unseren Bewohnern bieten wir u. a. den Service, dass eigene Tisch-/Bettwäsche mitgebracht und im Alltag verwendet werden kann. Gerne nutzen sie z. B. unser Licht durchflutetes Restaurant, das Gartenzimmer oder den einzigartigen Park mit altem Baumbestand für gesellschaftliche Aktivitäten. Das Haus ist fußläufig zum Elisenbrunnen gelegen. Ein Wohnbereich, der u. a. über eine beschützte Terrasse mit Bachlauf verfügt, ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet.

Sie möchten mehr über unser Pflege- und Betreuungskonzept wissen? Rufen Sie uns an! Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.



Haus Aurelius SZB Aachen

Aureliusstraße 35 · 52064 Aachen

Tel.: 02 41 / 47 03 59-0

www.heinrichs-gruppe.de

BRÜCKENRÄTSEL

Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles Wort ergeben. Die ersten Buchstaben der mittleren Spalte, von oben nach unten gelesen, ergeben einen Aktionstag in Deutschland, der im Juni stattfindet.



RÜBEN	_____	GAUL
EIER	____	MACHER
EIS	____	NAGER
HOCH	____	BANK
SEGEL	_____	GEWICHT
KREIS	____	SCHLAG
MISCH	____	STREIT
HALB	_____	STAAT
ROH	_____	HÜTTE
KELLER	____	SCHIFF
SAND	_____	SPITZE
BEEREN	____	BAUM
EIS	_____	BANK
FAST	_____	FALTER
NACHT	_____	BEIN
HOLZ	_____	ESSIG
OBST	_____	ZWERG

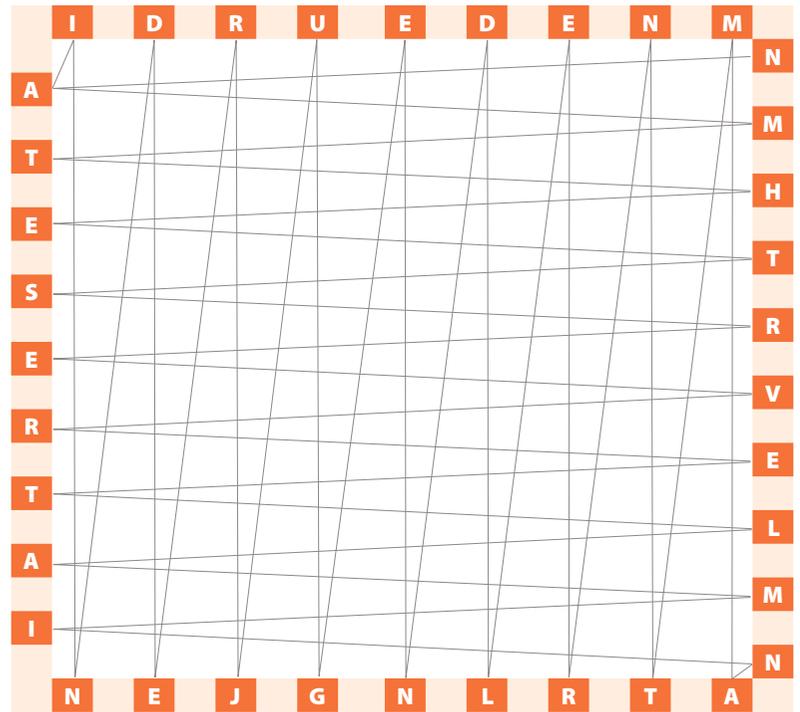
ZAHLENMIX

In die leeren Kästchen sind Zahlen einzutragen, so dass eine stimmige Rechnung entsteht.

$$\begin{array}{r}
 39_ + _65 = 7_0 \\
 - \quad - \quad - \\
 14_ + 18_ = 32_ \\
 \hline
 53 + 17 = 43_
 \end{array}$$

ZUG UM ZUG

In dieser Grafik befinden sich Buchstaben, die nacheinander gelesen ein Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach ergeben. Sie müssen nur die Striche der Buchstaben miteinander verbinden und den Anfang des gesuchten Satzes finden.



BLUMEN SUCHEN

Wie viele Blumen können Sie in diesem Text finden? Unterstreichen Sie die, die Sie gefunden haben.

S A V E R G I S S M E I N N I C H T L P R G S O N N E N B L U M E J P I W A
 S D F S A F L A S K D T A K E L E I S D F J L P W E M U J K L M O H N I O L
 W L S N K D E D A H L I E H I W E O P L O F M W U A S T E R E I S C H E R I
 E O A L F E T R S U J S C H L E I E R K R A U T A S D A S D F O W E G U S I
 D K F G J A L F F G D K F J G W I C K E S F J D K L F J D K R O S E A K N I
 N A R Z I S S E S J D F K J S K D F A S L F J D P R I M E L A F J L A S J O
 K D A S D S K A S K D F O R C H I D E E A S D F V K N E L K E S D F K E A M
 A S J A K L S T R O H B L U M E A F D L I A M R V E I L C H E N S A J K D A
 F L P A K S K F L A N E M O N E A S D F J F L P E T U N I E J S F K D A K A
 E C H R Y S A N T H E M E P R W E K D O F B U S C H R O S E A E M U O H K A
 M E L S C H W E R T L I L I E J L K P W E R W E M T U L P E E M R I E I O I

WISSENSFRAGE

Welche dieser Aktions-, Gedenk- oder Nationalfeiertage finden nicht im Juni statt? (Zwei Tage werden gesucht)

1. Tag der Organspende
2. Welterbetag
3. Weltschildkrötentag
4. Tag der Architektur
5. Internationaler Kindertag
6. Weltmilchtag
7. Weltbauerntag
8. Albert-Schweitzer-Tag
9. Weltblutspendetag
10. Jakobstag
11. Peter und Paul
12. Tag des Meeres
13. Barnabas-Tag
14. Johannistag
15. Siebenschläfertag
16. Bärenedenktag

Marion Holtorff



DIE ENKEL

Der Opa hat in der Lotterie gewonnen. Da es sich nicht um einen sehr hohen Wert handelt, hat er beschlossen, das Geld seinen Enkelkindern zu schenken. Wenn er allen Enkelkindern 10 Euro schenken wollte, würde ein Enkel nichts bekommen. Wenn er aber nur 8 Euro jedem Enkel schenkt, dann bleiben ihm noch 6 Euro. Die Frage ist: Wie viele Enkel hat der Opa?

GEBURTSTAGSFEIER

Frau Weiß hat zu ihrem Geburtstag ihre Freundinnen Frau Braun und Frau Schwarz ins Café eingeladen. Belustigend stellte man fest, dass die Namen der einzelnen Damen nicht mit der Farbe ihrer Kleider und Handtaschen übereinstimmten, so dass jede Dame drei unterschiedliche Farben in ihrem Namen, Kleid und ihrer Handtasche hatte. Es war ein lustiger Nachmittag. Frau Braun aß Mohrenköpfe, Frau Weiß Schokoladentorte und Frau Schwarz Sahnetorte. Zum Schluss wurde die Rechnung aus einer schwarzen Handtasche bezahlt. Welche Farben hatten die Kleider und die Handtaschen der drei Damen?

ZAHLENSPIELEREI

Schreiben Sie die Zahlen 1, 2, 3 und 4 jeweils genau einmal in jeder Zeile und in jeder Spalte ein. Ein Kästchen bleibt somit in jeder Zeile und in jeder Spalte leer. Einige Zahlen sind bereits eingetragen.

1	2			
3			1	
	1			
2				3
				1

SUBTRAKTION

Wieviel ist Elfhundertelf Minus Elfzehneins?

EIN PFLANZENNAME

Streichen Sie aus der folgenden Buchstabenreihe zehn Buchstaben, so dass ein Pflanzennamen übrig bleibt.

E Z I E N H P N F B L U A C N H Z S E T N A N B A E M N E

MAGISCHES QUADRAT

Setzen Sie die fünf Zahlen 0, 1, 2, 3, 4 so in die waagerechten, senkrechten Reihen und in die dick umrandeten Gebiete ein, dass jede Zahl nur einmal vorkommt. Einige Zahlen sind schon eingefügt.

	3			
4				1
	2			
		0		
			3	

IM ALTENHEIM

In einem Altenheim sitzen vier Senioren in der Reihenfolge 1, 2, 3 und 4 gleichmäßig verteilt an einem quadratischen Tisch. In der Mitte des Tisches liegt ein großer Würfel mit 10 cm Kantenlänge. Auf den Würfelflächen sind die Buchstaben A, B und C gleichmäßig oft aufgemalt. Jeder dieser vier Senioren kann genau drei Würfelflächen erkennen.

Der Senior 1 sieht zwei gleiche Buchstaben und ein A. Die Seniorin 2 sieht zweimal den Buchstaben B. Die Senioren 3 und 4 erkennen jeweils drei verschiedene Buchstaben. Welche Buchstaben sehen die einzelnen Senioren und welcher Buchstabe befindet sich auf der verdeckten Würfelfläche?

NACH AACHEN-RICHTERICH

Ein Mann ging nach Aachen-Richterich. Da begegneten ihm neun Lastwagen, auf jedem Wagen waren neun große Säcke, in jedem Sack waren neun Katzen, und jede Katze hatte neun Junge. Wie viele bewegten sich nach Richterich?

OPAS NACHWUCHS

Der Sohn des Großvaters ist 24 Jahre jünger. Der Sohn ist 35 Jahre älter als der Enkel des Großvaters. Alle drei zusammen sind 100 Jahre alt. Wie alt sind die drei?

KLASSENKAMERADEN

Tina, Tobias und Sibylle sind zwar alle in einer Klasse, haben aber unterschiedliche Körpergrößen. Tina ist 32 cm größer als Sibylle. Der Größenunterschied zwischen Tina und Tobias ist 2 cm kleiner als der zwischen Tobias und Sibylle. Tina ist mit 195 cm die Größte in ihrer Klasse. Wie groß sind Tobias und Sibylle?

HERBERTS KUCHEN

Wenn der Lehrer Herbert nachmittags von der Schule nach Hause kam, musste seine Tochter Vroni ihm Kuchenteilchen kaufen. Sie konnte die Art und die Anzahl selbst aussuchen. Herbert fragte: „Sind es Berliner?“ Vroni antwortete: „Bis auf zwei sind es alles Berliner.“ Herbert fragt erneut: „Sind es Amerikaner?“ Vroni antwortete: „Bis auf zwei sind es alles Amerikaner.“ Herbert fragte dann noch einmal: „Sind es Schnecken?“ Vroni antwortete: „Bis auf zwei sind es alles Schnecken.“ Jetzt wusste Herbert, was und wieviel Vroni gekauft hatte. Wissen Sie es auch?

TINAS MURMELN

Tina hat in ihrem Murmelbeutel 23 Murmeln: 9 grüne, 11 blaue und 3 rote. Wie viele Murmeln muss man sicher aus dem Beutel entnehmen, wenn man sie nicht sehen, sondern nur fühlen kann, um **a)** 3 Murmeln verschiedener Farben, **b)** 3 blaue, **c)** 3 rote Murmeln zu erhalten?



Dieter H. K. Starke

Wie man einen „BLÄHBAUCH“ entlüftet

Die Bildung von Gasen in Magen und Darm ist ein ganz natürlicher Vorgang. Die Gase entstehen u.a. in der mit lebensnotwendigen Bakterien angereicherten Darmflora, die die Nahrungsreste zum Gären bringen.

Entstehende „Winde“ werden größtenteils durch die Darmwand resorbiert, d.h. aufgenommen. Erst wenn zu viele Gase entstehen, kommt es zu einem aufgetriebenen Bauch, zu Druck und Völlegefühl, bis hin zu kolikartigen Beschwerden.

URSACHEN DAFÜR:

- zu schnelle Darmbewegung (Peristaltik) und somit zu geringe Zeit zur Aufnahme der Gase durch die Darmwand
- zu hastiges Essen, zu viel Luftschlucken beim Essen
- Genuss von ungewohnter ballaststoffreicher Kost mit ungenügender Flüssigkeitszufuhr
- zu großer Verzehr blähender Speisen wie Hülsenfrüchte, Kohllarten, Zwiebeln

- ungenügende Bewegung
- Medikamente wie Antibiotika (können die Darmflora schädigen!)
- Enzymschwäche

Erste Maßnahme sollte immer die körperliche Bewegung in jeglicher Form sein.

Sinnvoll ist das vorherige Würzen der Speisen mit Kümmel oder das Trinken von Teemischungen aus Anis, Fenchel, Kümmel.

Geht das Völlegefühl auf eine Verdauungsschwäche, hervorgerufen durch Enzymmangel, zurück, sind Enzympräparate sinnvoll. Auch Bitterstoffe, z.B. aus Wermut oder Pomeranzenschale können hilfreich sein.



Bild: Bernd-Boscolo /pixelio.de

Als **Medikamente** finden sogenannte Entschäumer Anwendung, die Gasblasen im Darm zusammenfallen lassen und so den Blähbauch verschwinden lassen.

Essen wird immer dann ein Genuss sein, wenn Vielfalt und Menge im Einklang stehen!



Hartmut Kleis
Apotheker

Wie geht's Ihrer Hausapotheke?

Bei Krankheiten oder Notfällen ist die Hausapotheke oft die erste Anlaufstelle. Allerdings bietet sie nur dann zuverlässige Hilfe, wenn sie richtig bestückt ist. Darum sollte sie mindestens einmal im Jahr überprüft werden.



Arzneimittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum sind zu entsorgen - allerdings nicht im Hausmüll. In Apotheken werden Ihre alten Medikamente kostenlos

entgegengenommen. Bei Salben und Tinkturen ist zu beachten, dass sie rasch verkeimen können. Augentropfen z.B. sind nach Anbruch nur ca. einen Monat benutzbar. In der Apotheke angefertigte Arzneimittel enthalten oft keine Konservierungsmittel und sind daher in der Regel nur kurzzeitig haltbar. Auch lose Kapseln oder Pillen sollten Sie nicht weiter aufbewahren.

TIPP: Heben Sie Medikamente möglichst immer in der Originalverpackung zusammen mit dem Beipackzettel auf. Und bewahren Sie Medikamente für Haustiere gesondert auf, denn sonst besteht Verwechslungsgefahr.

GEEIGNETER STANDORT

Arzneimittel dürfen weder zu hoher Luftfeuchtigkeit noch dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden, sondern müssen kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Bad oder Küche sind daher als Aufbewahrungsorte für die Hausapotheke nicht geeignet, besser passen z.B. Flur oder Schlafzimmer. Achten Sie bitte auch darauf, dass Ihre Hausapotheke oder Medizinschrank für Kinder unerreichbar oder - noch besser - abschliessbar ist.

Empfehlungen oder Checklisten für den Inhalt Ihrer privaten Hausapotheke finden Sie z.B. im Internet unter www.deutscher-apotheker-verlag.de/download/hausapotheke.pdf.

HERZ-KREISLAUF-RISIKEN ERKENNEN

Wenn ein Herzkranzgefäß verstopft ist, beginnt der Wettlauf mit der Zeit. Sorgt nämlich ein Blutgerinnsel dafür, dass während eines Herzinfarkts Teile des Herzmuskels länger als 20 Minuten nicht durchblutet werden, sterben sie ab. Je nachdem, wie schwer die Durchblutungsstörung ist, kann sie rasch zum Tode führen.



Entsprechend groß ist die Angst vor einem Infarkt. Er gehört zu den häufigsten Todesursachen – und das nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen. Der Zeitfaktor spielt dabei eine wichtige Rolle: Jeder dritte Deutsche, der einen Herzinfarkt erleidet, kommt nicht mehr rechtzeitig ins Krankenhaus und stirbt an den Folgen des Gefäßverschlusses.

WER IST GEFÄHRDET?

Tückisch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, dass die Betroffenen im Vorfeld häufig keine Beschwerden hatten oder diese nicht ernst genug nahmen. Eines der Anzeichen, die auf ein erhöhtes Infarkttrisiko hinweisen können, ist die Arteriosklerose. Die auch als Arterienverkalkung bezeichnete Erkrankung ist ein schleichender Prozess, der von mehreren Faktoren begünstigt wird. Neben Diabetes, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Bluthochdruck sind es vor allem erhöhte Cholesterinwerte, die Ablagerungen an den Gefäßwänden zur Folge haben und so die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich an einer Engstelle ein Gefäßverschluss bildet.

GUTES UND SCHLECHTES CHOLESTERIN

Dass erhöhten Cholesterinwerten bei



der Entstehung von Arteriosklerose eine nennenswerte Rolle zukommt, wurde in zahllosen Studien belegt. Wie groß der Einfluss tatsächlich ist, wird allerdings immer wieder kontrovers diskutiert. Dies mag vor allem an der Tatsache liegen, dass Cholesterin grundsätzlich ein lebensnotwendiger Stoff ist, der in zwei unterschiedlichen „Transportformen“ im Körper vorkommt – als Lipoprotein hoher Dichte, auch High Density Lipoprotein (HDL) genannt, und als Lipoprotein niedriger Dichte, das Low Density Lipoprotein (LDL). Während das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu Ablagerungen an den Gefäßen und dort zu Entzündungen und somit letztlich zu Gefäßverschlüssen führen kann, sorgt das „gute“ HDL-Cholesterin für den gegenteiligen Effekt. Es kann sogar Ablagerungen von Cholesterin aus den Gefäßen aufnehmen, zum Abbau in die Leber transportieren und so positiv auf Herz und Gefäße wirken.

Entsprechend differenziert müssen erhöhte Cholesterinwerte betrachtet werden. Dabei geht es weniger um die Frage, ob der im Blut messbare Wert des Gesamtcholesterins erhöht ist. Viel wichtiger ist es, festzustellen, ob möglicherweise ein erhöhter LDL-Cholesterinwert vorliegt, der gegebenenfalls gesenkt werden muss. Dies ist vor allem für Risikopatienten mit Diabetes, Bluthochdruck, erblicher Veranlagung oder bereits vorangegangenen Herzinfarkten oder Schlaganfällen wichtig, denn in diesen Fällen reicht ein gesunder Lebensstil alleine häufig nicht aus. Fazit: Es gibt keine für alle Menschen gültigen „Normwerte“, entscheidend für die anzustrebenden Cholesterinwerte ist immer das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko.

der Entstehung von Arteriosklerose eine nennenswerte Rolle zukommt, wurde in zahllosen Studien belegt. Wie groß der Einfluss tatsächlich ist, wird allerdings immer wieder kontrovers diskutiert. Dies mag vor allem an der Tatsache liegen, dass Cholesterin grundsätzlich ein lebensnotwendiger Stoff ist, der in zwei unterschiedlichen „Transportformen“ im Körper vorkommt – als Lipoprotein hoher Dichte, auch High Density Lipoprotein (HDL) genannt, und als Lipoprotein niedriger Dichte, das Low Density Lipoprotein (LDL). Während das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu Ablagerungen an den Gefäßen und dort zu Entzündungen und somit letztlich zu Gefäßverschlüssen führen kann, sorgt das „gute“ HDL-Cholesterin für den gegenteiligen Effekt. Es kann sogar Ablagerungen von Cholesterin aus den Gefäßen aufnehmen, zum Abbau in die Leber transportieren und so positiv auf Herz und Gefäße wirken.



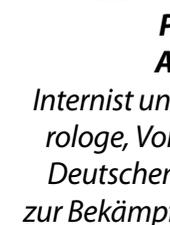
FRAGEN SIE DIE EXPERTEN

- *Wie hoch ist mein persönliches Infarkttrisiko?*
- *Welche spürbaren Infarktvorzeichen gibt es?*
- *Warum ist es sinnvoll, vom Arzt die einzelnen Cholesterinwerte bestimmen zu lassen?*
- *Wer legt eigentlich fest, welche Werte noch als gesund und welche als ungesund gelten?*
- *Ist das „gute Cholesterin“ wirklich so gut, wie immer gesagt wird?*
- *Woher weiß ich, ob mein Körper zu viel „schlechtes Cholesterin“ produziert, und lässt sich das in irgendeiner Form beeinflussen?*
- *Wie viel Sport kann oder muss ich als Risikopatient treiben?*
- *Was können moderne Medikamente zur Cholesterinsenkung leisten und welche Nebenwirkungen bringen sie mit sich?*

Diese und andere Fragen können Sie am Donnerstag, den 10. Juni 2010, von 10 bis 16 Uhr unter **der kostenlosen Rufnummer 0800 – 000 55 32** u.a. diesen ausgewiesenen Experten stellen:



Prof. Dr. med. Jürgen Schäfer, Akademischer Direktor der Philipps-Universität Marburg



Prof. Dr. med. Achim Weizel, Internist und Gastroenterologe, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V.



Privatdozent Dr. med. Andreas Förster, niedergelassener Kardiologe in Gemeinschaftspraxis in Berlin

ZU FETT, ZU SÜSS, ZU HOCHPROZENTIG

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, sagt ein altes Sprichwort. Aber wer zuviel von Essen und Trinken hält, begeht Selbstmord mit Messer und Gabel, ist das Credo der Ärzte. Manch Leid geplagte Ehefrau kämpft einen einsamen Kampf gegen die Essgewohnheiten ihres Angetrauten.

So auch Betty. Ihr Walter hat in den 33 Ehejahren seinen Bauchumfang derart erweitert, dass der Arzt dringend zu etwas mehr Zurückhaltung beim Essen und Trinken rät.

Er versäumt auch nicht, das Gespenst eines Herzinfarktes herauf zu beschwören: „Wenn sie weiterhin so unsolid leben“, hat er gedroht, „dann.“

Aber Walter hat gar nicht mehr hingehört. Betty umso genauer. Sie will ihren Walter nicht so schnell verlieren und nimmt sich vor, den Gürtel enger zu schnallen. Seinen Gürtel, wohl bemerkt. Doch damit trifft sie Walters empfindlichsten Nerv. Er will sich nicht bevormunden lassen. Es ist sein Bauch, sein Leben! Und er denkt nicht daran, sich irgendwelche Beschränkungen



aufzuerlegen. Besonders im Urlaub nicht! Schon gar nicht, wenn das kalt-warme Buffet alles bietet, was er sich nur wünschen kann.

Walter lädt sich unbekümmert alles auf seinen Teller, was der Arzt verboten hat. Bettys Urlaubstimmung sinkt rapide. Dafür hat sie kein Verständnis. Wie kann man nur so unvernünftig sein. Und als er gar ein zweites Mal zulangt, reißt ihr die Geduld. „Die fettigen Würstchen darfst du gar nicht essen. Hast du vergessen, was der Arzt dir gesagt hat“, zischt sie leise. Doch nicht leise genug.

Am Nebentisch flüstert eine junge Frau zu ihrem Begleiter: „Der arme Mann darf nicht mal essen, was er will. Gestern Abend an der Bar hat ihm seine Frau sogar ein weiteres Bier verboten,



und den Schnaps hat sie ihm einfach aus der Hand genommen und weggekippert. So eine Xanthippe!“

„Die Leute reden schon über uns.“ Walter hat gehört, was am Nebentisch gepochelt wird. „Jetzt werde ich denen zeigen, wer der Herr ist. Ich nehme noch etwas von dem köstlichen Nachtisch, den wollte ich sowieso probieren.“ Damit steht er auf, geht zum Buffet und bedient sich reichlich. Betty schaut resigniert zu. Plötzlich schwankt Walter, im Fallen versucht er, sich festzuhalten, aber er greift ins Leere. Niemand achtet auf ihn. So gleitet er in Zeitlupentempo zu Boden, der Teller rutscht ihm aus der Hand. Er staunt reißt Walter die Augen auf, um sie für immer zu schließen.

Inge Gerdom



GEDICHT DES MONATS

IM HAUS

Zwei Stufen auf einmal, Immer
Bis zum nächsten Podest; Hier
Fußmatte, dort Keine; aber
Es geht wieder aufwärts

Licht fällt von oben ins Treppenhaus
Sie reden wieder. Die Dame im Morgenmantel
Auf der Dritten und der Postbote überreicht
Einen Brief - eine Rechnung was sonst

Keine Liebesbriefe, keine Ansichtskarten füllen
Den Keller mit Fragen was wohl
Morgen ist oder was sich tut
Unter dem Dach

Manfred H. Freude



KRITISCHER BLICK AUF DAS „STILLE ÖRTCHEN“

Wer in der Stadt unterwegs ist und plötzlich einen inneren Drang verspürt, steuert auf dem kürzesten Weg die nächste Toilette an.

Sind die öffentlichen Toiletten zu weit, dann ist die nächste Kneipe, Gaststätte oder das nächste Café die Rettung. Man stürzt hinein. Die an der Theke gestellte

Bilder: G. Schoenemann, M. Hauck, Rolf / pixelio.de



Frage: „Dürfte ich mal eben...“ wird meistens mit einem wohlwollenden Kopfnicken beantwortet. Zielstrebig steuert der ungeduldige Gast den hinteren Teil der Restauration an und verschwindet aufatmend, je nach Geschlecht hinter der mit D oder H gekennzeichneten Tür und erledigt sein dringendes Geschäft. Da bleibt meistens kein Blick für den Zustand der Räumlichkeit, und schnell ist man wieder draußen oder nimmt entspannt auf einen Kaffee im Lokal Platz.

Anders sieht das Karl (65). Er beurteilt kritisch die stillen Örtchen, bevor er sich an die Theke stellt oder am Tisch Platz nimmt.

„Die Toilettenanlage ist die Visitenkarte jeder Gaststätte“, sagt er schmunzelnd und erzählt, dass es auch heute noch viele ungepflegte Toilettenanlagen in Aachen wie auch anderswo gibt. Manche Toiletten verbreiten noch den Mief der fünfziger Jahre, obwohl die Gasträume zwischenzeitlich modernisiert wurden. In den Waschräumen findet man vergilbte, beschädigte Becken. Der Wasserhahn gibt sein eiskaltes Nass spärlich ab, Seifenspender sind leer, Händetrockner blasen nicht, nur ein leises Röcheln verrät, dass sie noch am Stromnetz angeschlossen sind. Statt Papierhandtücher liegt am Beckenrand eine durchnässte Rolle Toilettenpapier und zeugt davon, wie wenig

ernst es der Gastwirt mit seiner Sorgfaltspflicht nimmt. Urinator und Kabinen sind im gleichen Zustand. Betagte Toiletenschüsseln geben den Blick in die braune Tiefe frei. Die bräunliche Farbe der Reinigungsbürste lässt daraufschließen, dass sie schon länger im Gebrauch ist. An Toilettenpapier wird gespart, der Kleiderhaken an der Tür fehlt, die Lüftung hat den Geist aufgegeben und es stinkt zum Himmel. In den Sommermonaten ergreifen Schmeißfliegen Besitz von der Anlage. Wand- und Bodenfliesen sind oft in verblichenem Zustand und der scharfe Geruch von Urinstein weist dem Neuling schon aus dem Gastraum untrügerisch den Weg zum Abort.

„Nicht alle Toilettenanlagen sind verschmutzt“, betont Karl, „mancher Gastwirt lässt die Örtlichkeit mehrmals täglich reinigen. Aber insgesamt sind viele Gaststättentoiletten in einem verwahrlosten Zustand und entsprechen nicht den heutigen Ansprüchen. Auch in Aachens City, dort wo der Tourismus mehr Geld als anderswo in die Wirtskassen fließen lässt, sind die Sanitäranlagen keineswegs gepflegter.“

Aber es gibt in Aachen auch, besonders dort, wo die Gaststätten oder Cafés kürzlich renoviert bzw. umgebaut wurden, saubere mit moderner Sanitärkeramik ausgestattete Anlagen. Die Toilettenräume strahlen gepflegte Gastlichkeit aus. Lichtdurchflutet sind Waschräume und Kabinen. Wohlgerüche und dezente Musik laden zum Verweilen ein.

GELD FÜR RENOVIERUNG FEHLT

Dirk Deutz, Kreisvorsitzender und Vizepräsident des Gaststättenverbandes Dehoga Nordrhein sagt: „Seit einiger Zeit sind die Umsätze in der Gastronomie rückläufig und die Inhaber können sich die Renovierung der Toiletten nicht leisten“. Oft seien je nach Vertragslage die Hauseigentümer für die Modernisierung zuständig und die machen nichts. Das Alter der sanitären Anlagen ist für ihn nicht ausschlaggebend. Aber sauber müssten sie sein, stinkende Toiletten seien nicht akzeptabel. Deutz weist auf das Thema Vandalismus hin. Das „stille Örtchen“ lade leider manche Zeitgenossen dazu ein, ihre Aggression auszuleben.

Peter J. Heuser



GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

- Apotheke Kleis
- Sanitätshaus Kleis
- Orthopädie-Technik Kleis
- TRI-O-med GmbH

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg
Telefon 024 02 / 2 38 21 u. 47 07
Telefax 57 05

TRI-O-med GmbH
Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Telefon 024 03 / 78 84-0 · Telefax 78 84-19

Besuchen Sie unseren Sanivita-Shop unter www.gesundheitszentrum-kleis.de
Mehr als 20000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

Jetzt neu in unserem Haus: **KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE**

im **GESUNDHEITZFORUM**
„unterm Dach“



durchlässig, löchrig	▼	schwere Erdart	zum Meer gehörig	österr.: Zaunlatte	▼	▼	Kettengesang
ein Schwanzlurch	→	▼	▼	Nieder-schlag	→		
40. US-Präsident † 2004	→						wissenschaftl. Arbeit
Sinnesorgan	→			griechische Insel	→		▼
hervorragend	→						
→				Träger d. Erbanlagen (Mz.)		Betttuch	
Intern. Standardbuchnummer (Abk.)	größter Fluss Myanmars (Birma)		Zahlungsmittel Fabeltier	▼		▼	
geistige Vorstellung	→		▼		ein Faultier	→	
Fuchs in der Fabel	→						
→					Turngerät		ungekocht
Tee-, Kaffeegefäß		Bezirk, Gegend		Abk.: Buchnummer	→		▼
Geruch, Geschmack	→	▼				verwesender Tierkörper	
bestimmter Artikel	→			Segelstange Wildesel	→		
→							früh. russ. Nachrichtenagentur (Abk.)
ital. Anrede: Frau	Bewohner der Zuckerrohrinsel		Vogelbrutplatz	→			▼
heiliges Buch des Islams	→					veralt. für: Türke	
→			islam. Frauengemach		Zeichen für Osmium	→	
Junior (Abk.)		sehr warm	→				
→					Maß in der Akustik		Abk.: limited
Funktionsverfahren		ital. Artikel		Abk.: Beamter auf Lebenszeit	→		▼
chem. Grundstoff	→	▼					
ital. Hauptstadt	→			Kurzwort für die Leuchtdiode	→		

kleiner Meereskrebs	▼	Versmaß	▼	trop. Vogel	▼	sprachl. Ehrung, Laudatio	▼
zusammenklappbarer, tragbarer Computer		wachsähnlicher Stoff		Abk.: am angeführten Ort	→		
→		▼				Abk.: Kilogramm	
in Münzen und Scheinen	→			Abk.: Arbeitskreis	→		▼
Stadt in Westflandern	→						
→				Indianerzelt		elektronische Kartei	
Sportmannschaft	Fleisch in Salzlake legen		wechselnde Meeresbeweg.	▼			▼
Ausruf des Ekels	→				präsent, zugegen		Entwicklungsrichtung
Abk.: Oberinspektor	→		zugunfähig (Schach) Wiederkäufer	→			▼
→							
Motorenart (kraftstoffbezogen)	Schöpfer von Wum und Wendelin			Frageföwort	→		
Schüler, Zögling	→					3. u. 4. Fall von wir	
naut. Geschwindigkeitsmesser	→			Abgekochtes Strom in Vorderindien	→		
→							Nährmutter
einen Anstoß geben	männl. Betreuer von Kranken		italien. Pressedienst (Abk.)	→			▼
engl. Gewichtseinheit	→					zimperlich, spröde	
→			Tempeldiener im A. T.		Abk.: post mortem	→	
häufig		Ausbildungszeit	→				
→					Ausruf der Begeisterung/engl		nordische Hirschart
nicht dieses, sondern ...		Strom in Italien		Frageföwort	→		▼
kurze Begebenheit	→	▼					
eine Grundfarbe	→			Frageföwort (4. Fall)	→		

hohe Spielkarte	ugs.: einfältiger Mensch	Abk.: Sekunde	zu Boden stürzen	▼	derart	Elbe-Zufluss	▼	per Anhalter reisen	▼	▼	Teil des Weinstocks	milchig	Tierprodukt	ohne Ende, Grenzen	▼	Überstürzung, Eile	
▶	▼	▼	amerik. Tänzer † 1987 (Fred)	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kostspielig	▶	▼	▼	▼	▼	
Kniegeige	▶	▼	▼	▼	▼	Fluss zum Niger	▼	naut.: Kursabweichung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Geschirrschrank
Abk.: Handelskammer	▶	▼	math. vereinfachte Erdfigur	▼	Blütengewächs	▶	▼	▼	▼	▼	vollendet	▼	Abk.: Europäische Zentralbank	▶	▼	▼	▼
unverschlossen	▼	Fruchtsaftgallert	▶	▼	▼	▼	▼	Liege ohne Rückenlehne	▼	loyal, ergeben	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Rennbahn	▼	Stern im „Schwan“	▶	▼	▼	▼	▼	Scheitelpunkt des Himmels	▼	Fremdenheim	▼	▼
Genauigkeit	▼	beherzt, entschlossen	▼	organische Verbindung	▶	▼	▼	▼	▼	Faustkampf	▼	Brot in Form e. Haartracht	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	nordamerikanisches Wildrind	▼	natürliches Gewässer zum Schwimmen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
wüst, leer, einsam	▶	▼	▼	Teil der Kopffront	▼	Freiherr	▶	▼	▼	▼	▼	orientalischer Warenmarkt	▼	Abk. für einen Bibelteil	▶	▼	▼
Abk.: Postskriptum	▶	▼	Felsstück	▶	▼	▼	▼	▼	erblicken	▼	▼	Untier	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	zittern	▼	Ältestenrat	▶	▼	▼	▼	▼	knie-langer Anorak	▼	Bücherfreund	▼
kleine Tür	Zahlstelle, Gelddepot	▼	erste Mondlandefähre	▼	Krümmung, Kurve	▶	▼	▼	▼	▼	Ausbuchtung Wölbung	▼	Magnetende	▶	▼	▼	▼
die Länge verringern	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	bereitwillig	▼	Südfrucht	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	den Zufall entscheiden lassen	▼	Greifvogel, Aasvertilger	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Luft der Lungen	▼	Ungebrauchtes	▼	▼
Teufel	▼	Prahler	▼	platzieren	▶	▼	▼	▼	▼	Konstrukteur, Errichter	▼	Hautauschlag	▶	▼	▼	▼	▼
Wildwestlokal	▶	▼	▼	▼	▼	ital. Adria-hafen	▼	aus-erlesen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abzählreim: ... mene muh	▶	▼	▼	Großstadt in Indien	▼	franz. männl. Vorname	▶	▼	▼	▼	▼	israel. Schriftsteller † 1970	▼	eher, früher als	▼	Futtergestell im Stall	▼
Kosten, Auslagen	schmalere Weg	▼	besitzanzeigendes Fürwort	▶	▼	▼	▼	▼	ohne Würze	▼	▼	Duftstoff (tier.)	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	best. Artikel (3. Fall)	▼	Beute, Jagdergebnis	▶	▼	▼	▼	▼	European Space Agency (Abk.)	▶	▼	▼
Abk.: Fragebogen	▶	▼	Zeichen für Cer	▼	Strom in Europa	▶	▼	▼	▼	▼	Abk.: Novembe	▶	▼	▼	Abk.: Rechnung	▼	▼
stöhnen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kurzwort für eine Kundgebung	▶	▼	▼	▼	Österr. Rundfunk (Abk.)	▶	▼	▼	▼
eine Zeugnisnote	▶	▼	▼	▼	Handwerker; Künstler	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Luftschiff Amundsens	▶	▼	▼	▼	▼

ZWISCHEN ALPAKAS UND INKAS

22.00 Uhr Lima Ortszeit. Ankunft am „Airporto Jorge Chavez“. Draußen ist es stockdunkel. Angekommen in einer der kriminellsten Metropolen der Welt. Vorsorglich, auch bedingt durch die späte Ankunft, hatte ich mein Hotel schon über das Internet von zuhause aus reserviert. Nur für eine Nacht. Die Zehn-Millionen Stadt, gegründet von den Spaniern, hat zwar einige Sehenswürdigkeiten, aber mein Hauptaugenmerk gilt hauptsächlich den alten Hochkulturen Perus.

Morgens machte ich mich auf dem Weg zum Bushof und kaufte ein Ticket Richtung Nasca.



Die Fahrt dauerte acht Stunden. Richtung Süden auf der Panamericana ging es vorbei an den Elendsvierteln Limas, den so genannten „barriadas“, die später durch die Wüste abgelöst werden. Mein Ziel waren die Nasca Lines, jene berühmte Bodenzeichnungen, die in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts von Maria Reichel, einer aus Leipzig stammenden Archäologin quasi freigekehrt wurden. Diese Geoglyphen stammen aus der Zeit vor 400-800 n. Chr. Welche Bedeutung und Zweck sie haben, ist noch weitgehend ungeklärt. Dienten sie den Hohepriestern als Opferrituale oder zur Sterndeutung? – Bis heute ist es umstritten. Bemerkenswert ist auch, dass diese Linien nur aus der Luft richtig zu erkennen sind. Aus diesem Grund charterte ich ein kleines einmotoriges Flugzeug, um die ganzen Zeichnungen zu erkennen. Perfekt in Ausrichtung und Symmetrie breiteten sie sich unter mir aus. Hier wurde mir erst richtig bewusst, wel-



che mathematischen Fähigkeiten diese Menschen haben mussten, um solche geometrischen Figuren zu erstellen. Sie hatten nicht die Möglichkeit wie wir, aus der Höhe ihre Arbeiten zu erkennen. Auffallend sind auch die Darstellungen von Affen und Tukanen, die es nur im Regenwald jenseits der Anden gibt und nie in dieser trockenen Einöde vorkamen. Tausende Fragen gingen mir durch den Kopf. Tief beeindruckt stieg ich aus dem Flugzeug, setzte mich in ein nahegelegenes Café auf die Veranda und musste erst einmal meine ganzen Eindrücke verarbeiten. Am nächsten Morgen organisierte ich mir einen Führer, um die nahe gelegenen Mumiengräber und Zisternen zu besichtigen. Mitten in der Pampa hielt der Geländewagen. Nach wenigen Schritten kamen uns schon die ersten Schädelknochen entgegen. Auf dem ganzen Feld waren Tonscherben und die sterblichen Überreste von Menschen zu sehen. Die Mumien selber waren entweder durch Grabräuber oder durch Archäologen geborgen worden. Die Trockenheit hatte die Funde konserviert.

Sowohl die Bodenzeichnungen als auch die Mumienfelder stammen aus der Zeit der Nasca-Kultur, die von 200 v. Chr. bis 800 n. Chr., also noch lange vor den Inkas, hier lebte. Wissenschaftlich belegt ist hier nur, dass sie ein sehr ausgeklügeltes Bewässerungssystem schufen. Durch tiefe Gänge und Zisternen leiteten sie das Wasser aus den Anden in



tiefer gelegene Gebiete und bewässerten so ihre Felder. Bekannt ist auch, dass sie zur Befriedigung ihrer Götter Menschenopfer darbrachten und wunderbare Töpfer waren.



Am nächsten Tag ging es weiter nach Arequipa, der Stadt des ewigen Frühlings. Durch ihre Höhenlage, ca. 2500 m über NN und der Nähe zum Meer, herrscht hier das ganze Jahr über ein mildes Klima und ermöglicht so eine reiche Vegetation. Die Stadt wurde von den Spaniern gegründet und ist fast komplett aus weißem Silargestein gebaut worden. Silar ist leicht zu bearbeiten und dazu auch noch erdbebensicher. Täglich werden an die 20 Erdbeben gemessen, auch ausgelöst durch die drei Vulkane (jeweils ca. 6000 m hoch), die diese schöne Stadt umgeben. Überall sieht man an den Fassaden der Häuser und Kirchen den sog. „Mestizen-Barock“. Anstelle europäischer Darstellungen sieht man Jaguare, Pumas und Affen. Selbst die Menschen, teilweise mit Federschmuck ausgestattet, sind südamerikanisch. Aus Mangel



an Arbeitskräften wurden Steinmetze aus den Reihen der versklavten Andinos rekrutiert. Um der Wahrheit und auch dem Selbstbewusstsein der ursprünglichen Bewohner Rechnung zu tragen, vermeide ich den Begriff Indios (= die aus Indien stammen).

Ein Kleinod spanischer Architektur ist das Catalinen-Kloster inmitten der Stadt. Das Kloster ist angelegt wie eine kleine Stadt, umgeben von einer Schutzmauer. Jede Gasse hat einen Namen. Gärten, Werkstätten, Wasserversorgung usw. ermöglichten ein autarkes Leben. Zu Spitzenzeiten lebten hier, strenggeschützt vor den Blicken der Öffentlichkeit, 150 Nonnen und 400 Dienstmädchen. Viele kleine Innenhöfe mit Brunnen erinnern noch teilweise an Granada oder Cordoba. Man braucht ca. einen halben Tag, um das Kloster zu besichtigen. Nachmittags machte ich noch einen Abstecher ins Museo Santuarios Andinos, um vielleicht das berühmteste Mädchen der Andenregion anzuschauen: Juanita.

Aufgebahrt in einem gläsernen Sarg liegt sie vor mir, die wohl besterhaltenste Mumie Südamerikas. Wahrscheinlich wurde das 13- bis 14-jährige Mädchen vor ca. 500 Jahren durch die Inkas den Berggöttern geopfert. Die Mumie wurde dann 1995 in 6000 m Höhe bestens konserviert von Archäologen gefunden. Selbst bei der Obduktion konnten noch Speisereste identifiziert werden und gaben so Rückschlüsse auf die damalige Ernährungsweise.

Ich verabschiedete mich von dieser Schönheit und wünschte ihr den ewigen Frieden und ging zum Busterminal, um mir ein Ticket nach Chivay zu kaufen.



In aller Früh fuhr der nicht gerade vertrauenserweckende Bus los. Diese Strecke führt mitten in das Andenhochland, dem Altiplano, hinein. Teilweise erreichten wir Höhen von 4500 m. Selbst auf dieser Höhe gibt es noch Flamingos, die durch das seichte Wasser der verschiedenen Salare (spanisch für „Salzseen“) waten. Keuchend schiebt sich der Bus die



endlos wirkenden Serpetinen hinauf, bis wir die Hochebene des Altiplano erreichen. Überall sieht man Lamas, Alpakas und die für ihre Wolle berühmten Vicuñas. Ihre Wolle wurde früher mit Gold aufgewogen und es war nur den Herrschern vorbehalten, diese zu tragen. Während der Fahrt hielt der Bus mehrmals, um Menschen aus- oder einsteigen zu lassen. Das gab mir die Gelegenheit, diese wunderbare Landschaft zu genießen.

Meistens sind es die Andinos, die hier leben. Schweigend und distanziert setzten sie sich in den Bus und betrachteten einen meist argwöhnisch. Im Gegensatz zu meinen

früheren Reisen nach Südasiens sind die Menschen hier wesentlich distanzierter und es bedarf einiger vertrauensvoller Worte, um ins Gespräch zu kommen.



Überall am Wegesrand findet man kleine Steinhäufen, die Menschen als Andacht an „Pacha Mama“, die als Gottheit verehrte „Mutter Erde“ aufgehäuft haben. Vorbei an schneebedeckten Vulkanen erreichten wir am frühen Abend Chivay, den Ausgangspunkt zum Colca Canyon. Chivay ist ein kleines verschlafenes Dorf, was sich sehr gut als Ausgangspunkt zur Erkundung der Umgebung anbietet. Recht kalt kann es abends werden. Die Temperaturen bewegen sich um den Gefrierpunkt, so dass sich ein Bad in den zahlreichen heißen Thermen geradezu anbietet. Nach einer bitterkalten Nacht - vorsorglich hatte ich mir noch einige zusätzlichen Wolldecken erfragt - fuhr ich mit einem Taxi zum Colca Canyon. Der Canyon gräbt sich auf etwa 60 km Länge bis zum Cruz del Condor rund 3400 m in die Tiefe und ist somit einer der gewaltigsten und tiefsten Schluchten der Welt! Er bietet auch eine der wenigen guten Möglichkeiten, Andenkondore in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen.



Wichtig ist es, früh vor Ort zu sein, denn in den frühen Morgenstunden nutzen die Vögel die aufsteigenden Winde, um dann in den Canyon hinabzugleiten. Später werden sie nur noch als schwarzer

Punkt wahrgenommen. Interessant ist auch die Terrassenbauweise in den Hängen der Schlucht, in der hauptsächlich Getreide und die verschiedensten Kartoffelsorten angebaut werden. Wussten Sie schon, dass unsere heimische Kartoffel wie auch die Tomate aus Südamerika stammt?

Frank Jennissen



SUDOKU

Das Zahlenrätsel kommt aus Japan. Es wird bei uns immer beliebter. Deshalb stellen wir Ihnen das Rätsel hier vor. Eigentlich ist es ganz einfach. Jede Zahl von 1 bis 9 darf nur einmal in jeder Spalte, jeder Zeile und in jedem 3 x 3 Feld vorkommen. Viel Glück!

MINISUDOKU

	3		4	
5			2	3
			3	
	2			
6		1		4
	4		6	

6				4
			6	
		4		5
	6		1	
		3		
1				3

1				2
			4	
			4	6
4		5		
	2			
6				3

EINFACH

		5	6	2	9		
			8	4			
		9				7	
	5						4
	3		2	8			7
	1						6
		6				2	
			1	5			
		2	7	9	1		

			2	5	3			
	6			9			8	
7			8	4				5
4		3				8		1
8	5						7	3
9		7				2		6
2			7	6				4
	3			2				1
				5	4	1		

	5	6					1	
8			5	7				
7		9				3		6
	3		9	1			6	
				3				
	7		2	6			4	
6		7				9		5
			3	9				2
		5				8	1	

MITTEL

			3	1				
	7		5	6		9		
		2				3		
1	6			3			5	9
			6	5				
5	9			1			7	6
		4				6		
	2		8	9		3		
			2	3				

	2			6			8	
5		4				7		1
	7						9	
			7	3				
1								8
			4	9				
	9						1	
8		5				4		9
	6			2			3	

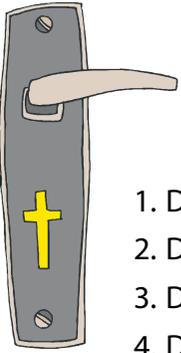
	8						1	
5		1		9		8		4
	9		1	4			6	
		8				7		
	1						9	
		2				4		
	5		9	3			8	
8		3		2		5		9
	6						3	

SCHWER

		1				4		
			4	1				
6			3	7				5
	4	2				3	8	
	3	6				9	1	
4			6	5				7
			8	3				
		9				8		

			3	8				
	6						1	
4				7				3
9		5						8
			4	2	9			
3						9		6
8			6					4
	7						2	
			7	1				

	2		9				3	
9				6				1
		5		2	7			
	6	7						5
1						3	4	
		1	6			2		
2			5					7
	3			9			6	



SO STIRBT MAN STANDESGEMÄSS

1. Der Gärtner beißt ins Gras.
2. Der Maurer springt von der Schippe.
3. Der Koch gibt den Löffel ab.
4. Der Turner verreckt.
5. Den Elektriker trifft der Schlag.
6. Der Pfarrer segnet das Zeitliche.
7. Der Spachtelfabrikant kratzt ab.
8. Der Schaffner liegt in den letzten Zügen.
9. Der Beamte entschläft sanft.
10. Der Religiöse muss dran glauben.
11. Der Zahnarzt hinterlässt eine schmerzliche Lücke.
12. Der Gemüsehändler schaut sich die Radieschen von unten an.
13. Der Fechter springt über die Klinge.
14. Die Putzfrau kehrt nie wieder.
15. Der Anwalt steht vor dem jüngsten Gericht.
16. Der Autohändler kommt unter die Räder.
17. Der Kfz-Mechaniker schmiert ab.
18. Der Förster geht in die ewigen Jagdgründe ein.
19. Der Gynäkologe scheidet dahin.
20. Der Schornsteinfeger erleicht.
21. Der Rabbi geht über den Jordan.
22. Der Optiker schließt für immer die Augen.
23. Der Eremit wird heim gerufen.
24. Der Tenor hört die Englein singen.
25. Der Spanner ist weg vom Fenster.

Quelle: www.lustigestories.de



UNNÜTZES WISSEN... ÜBER FÜSSE

AUF GROSSEM FUSS

Die Freiheitsstatue hat eine Schuhgröße von 3500.



SCHMECKT'S?

Schmetterlinge haben den Geschmackssinn in den Füßen.



AUSSERIRDISCH

Neil Armstrong war der erste Mensch auf dem Mond - das zählt zum Allgemeinwissen. Dass sein Schuhabdruck aus dem Jahr 1969 noch immer dort zu sehen sein muss,



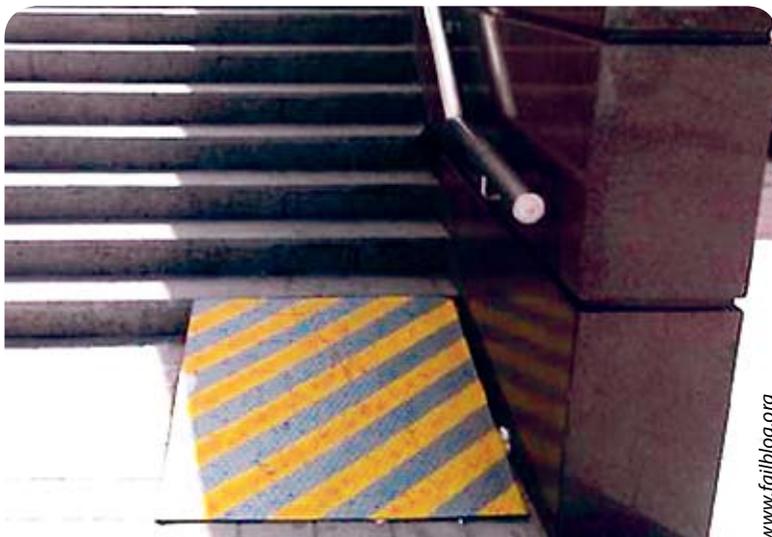
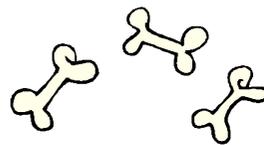
weiß kaum jemand.

Denn auf dem Mond weht kein Wind und es regnet nicht. Über die Wahrscheinlichkeit, dass andere Lebewesen darübergetrampelt sind, schweigen wir lieber...

ZAHLREICH

Mehr als ein Viertel der menschlichen Knochen stecken in den Füßen. Der menschliche Körper zählt bei einem Erwachsenen etwas mehr als 200 Knochen. Knapp 60 davon befinden sich in den Füßen.

Quelle: www.wissen.de



www.failblog.org



SPIEL MIT DER GESCHICHTE



Geschichtliche Themen haben Hochkonjunktur. Eine Vielzahl an Büchern, Zeitungen oder Fernsehbeiträgen beschäftigt sich mit der Vergangenheit. Dieser Trend schlägt sich auch bei den aktuellen Gesellschaftsspielen nieder. Joe Nikisch vom Verlag Abacus sagt dazu: „Spiele mit historischen Themen üben einen faszinierenden Reiz aus. Dieser Umstand ist den Autoren und auch den Verlagen im Augenblick sehr wohl bewusst.“ Doch worin liegt dieser spezielle Reiz? Welche Faszination übt gerade das Spiel aus? Der Verleger Bernd Brunnhofer kennt die Antwort: „Was haben die Ägypter getrieben,

die Römer, was war im Mittelalter los,...? All das lässt sich im Spiel viel einfacher nachvollziehen, als wenn man dafür einen dicken Schmöcker durchackern müsste.“ Dazu gehört aber, dass die Mechanismen und nicht zuletzt die Gestaltung nahe am Thema sind. Die Details entsprechen der Realität; die Gestaltung



ist historisch korrekt, sonst tauchen die Spieler nicht wirklich ein in die dargestellte Epoche. Bei der Entwicklung eines Spiels steht oft der Mechanismus



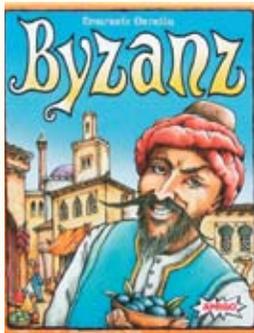
am Anfang, das Thema folgt später. Bei historischen Spielen beschäftigt sich der Autor meist zuerst mit dem Thema und leitet dann die Regeln daraus ab. Redakteur Christian Hildenbrand weiß daher: „Einem Autor fällt es leichter, sich in einem Thema auszutoben, in dem er sich heimisch und wohl fühlt. Es kann für den kreativen Prozess des Abrundens eines Spielmechanismus vorteilhaft sein, wenn man sich selbst mit dem Thema auseinandergesetzt hat und mit den Einzelheiten vertraut ist.“ Die drei vorgestellten Titel verbinden spielerischen Reiz mit historischer Atmosphäre.

Dorothee Heß



BYZANZ

120 Karten reichen aus, um die Hektik eines orientalischen Basars in der Antike zu vermitteln. Diese Karten haben

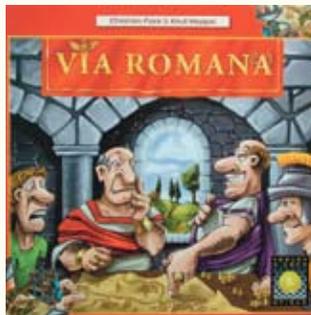


zwei Funktionen. Einerseits stellen sie die gehandelten Waren dar, andererseits dienen sie auch zum Bezahlen. Auf dem Basar werden Güter angeboten, die die Händler ersteigern. Sie wollen gleiche Waren sammeln, denn nur diese bringen Punkte. Aber Karten, mit denen man bezahlt hat, können keine Punkte mehr bringen. Was tun? Hoch steigern und teuer bezahlen? Oder lieber wenig bieten und abgeben, dafür auf dem Basar nur das bekommen, was die Anderen übrig lassen? „Byzanz“ ist einfach, aber interessant. Zum Sieg gehört einige Raffinesse und eine gute Portion Glück.

E. Ornella, für 3-6 Pers. ab 8 Jahren, ca. 45 Min., Amigo Spiele, ca. 7 €

VIA ROMANA

Sobald das Römische Reich ein Gebiet übernahm, wurde dort ein dichtes



Netz aus Straßen, Raststationen und Militärlagern gebaut. In „Via Romana“ ist eine neue Provinz möglichst schnell zu erschließen. Sobald eine Straße zwei Städte verbindet, werden Siegpunkte verteilt. Die bekommt nur, wer an der neuen Straße entscheidend mitgebaut hat. Lukrativ ist es auch, Kastele zu errichten. Karten bestimmen, welche Bauaktion erlaubt ist. Natürlich hat man immer zu wenige und immer die falschen Karten, um alle seine Pläne auszuführen. „Via Romana“ ist nichts für Grübler. Wer es locker angeht und sein Kartenglück mit etwas Taktik verbindet, wird seinen Spaß haben.

Fiore & Happel, für 2- 4 Pers. ab 8 J., ca. 60 Min., Verlag Goldsieber, ca. 27 €

IM SCHUTZE DER BURG

Hart war das Leben auf einer Burg, diente sie doch als Festung und Wohnung zugleich. Im Winter



war man oft von der Außenwelt abgeschnitten. Im Sommer wurden die Gebäude erweitert und Vorräte angelegt. Die verschiedenen Handwerker arbeiten eng zusammen. Baumaterial wird beschafft und verbaut; Händler bringen Rohstoffe. Die Spieler schlüpfen in wechselnde Rollen, um eine wichtige Position beim Ausbau der Burg einzunehmen. Der Bau folgt aber keinem festen Plan. Daher gehört viel Glück dazu, dass sich die eigenen Gebäude später als besonders wertvoll erweisen. „Im Schutz der Burg“ bildet so eine gelungene Mischung aus kluger Optimierung und Glück.

I&M Brand, für 2-4 Pers. ab 10 J., ca. 75 Min., Eggertspiele, ca. 32 €

SEITE 34

GEDÄCHTNISTRAINING

BRÜCKENRÄTSEL

Rüben	Acker	Gaul
Eier	Uhr	Macher
Eis	Tee	Nager
Hoch	Ofen	Bank
Segel	Fliegen	Gewicht
Kreis	Rat	Schlag
Misch	Ehe	Streit
Halb	Insel	Staat
Roh	Eisen	Hütte
Keller	Raum	Schiff
Sand	Sturm	Spitze
Beeren	Obst	Baum
Eis	Nebel	Bank
Fast	Nacht	Falter
Nacht	Tisch	Bein
Holz	Apfel	Essig
Obst	Garten	Zwerg

Auflösung: **AUTOFREIER SONNTAG**

ZAHLENMIX **ZUG UM ZUG**
 395 + 365 = 760 In der Jugend
 - - - - - lernt man, im
 142 + 187 = 329 Alter versteht
 253 + 178 = 431 man.

WISSENSFRAGE

Nr. 3 Welt-Schildkrötentag – international – am 23.05.
 Nr. 14 Johannistag – christliches Fest – 26.07.

BLUMEN SUCHEN

SAVERGISSMEINNICHTLPRGSONNENBLUMEJPIWA
 SDFSAFLASKDTAKELEISDFJLPWEMUJKLMOHNIOL
 WLSNKDEDAHLEIHIWEOPLOFMWUASTEREISCHERI
 EOALFETRSUJSCHLEIERKRAUTASDASDFOWEGUSI
 DKFGJALFFGDKFJGWICKESFJDKLFJDKROSEAKNI
 NARZISSESJDFKJSKDFASLFJDPRIMELAFJLASJO
 KDASDSKASKDFORCHIDEEASDFVKNELKESDFKEAM
 ASJAKLSTROHBLUMEAFLDIAMRVEILCHENSAJKDA
 FLPAKSKFLANEMONEASDFJLPETUNIEJSFKDAKA
 ECHRYSANTHEMEPRWEKDOFBUSCHROSEAEMUOHKA
 MELSCHWERTLILIEJLKPWERWEMTULPEEMRIEIOI

- 1 = L Bettina von Arnim
- 2 = I Bertolt Brecht
- 3 = T Wilhelm Busch
- 4 = E Joseph von Eichendorff
- 5 = R J. Wolfgang von Goethe
- 6 = A Gebrüder Grimm
- 7 = T Karoline von Guenderode
- 8 = U Heinrich Heine
- 9 = R Elke Heidenreich

SEITE 44 SUDOKU

Mini				Einfach				Mittel				Schwer			
1 3 2 5 4 6	6 5 1 2 3 4	1 5 4 3 6 2	7 2 1 8 9 4	4 5 9 3 8 1	3 7 1 9 5 2	3 7 1 9 5 2	4 8 6 2 5 7	4 8 6 2 5 7	9 1 8 2 3 6	5 4 2 1 7 9	1 5 7 3 6 8	1 5 7 3 6 8	2 6 3 5 9 4	2 6 3 5 9 4	
5 6 4 2 1 3	4 3 2 6 1 5	2 3 6 1 4 5	4 6 9 3 5 1	6 8 2 9 7 4	6 8 2 9 7 4	6 8 2 9 7 4	6 9 4 3 8 7	6 9 4 3 8 7	5 4 2 1 7 9	3 8 6 1 5	4 9 8 2 1 7	4 9 8 2 1 7	5 6 3 1 2 4	5 6 3 1 2 4	
4 1 5 6 3 2	2 1 4 3 5 6	3 1 2 4 5 6	2 5 7 9 3 6	1 6 8 7 3 2	1 6 8 7 3 2	1 6 8 7 3 2	5 4 2 1 7 9	5 4 2 1 7 9	9 1 8 2 3 6	5 1 8 3 4	9 4 5 1 3 6	9 4 5 1 3 6	2 7 8 1 4 9	2 7 8 1 4 9	
3 2 6 4 5 1	3 6 5 1 4 2	4 6 5 2 3 1	6 3 4 2 1 8	2 4 7 6 9 5	2 4 7 6 9 5	2 4 7 6 9 5	9 1 8 2 3 6	9 1 8 2 3 6	5 1 8 3 4	1 8 3 7	7 8 6 4 2 9	7 8 6 4 2 9	3 5 1 2 4 6	3 5 1 2 4 6	
6 5 1 3 2 4	5 2 3 4 6 1	5 2 3 6 1 4	9 1 8 5 4 7	5 9 3 4 1 8	5 9 3 4 1 8	5 9 3 4 1 8	7 3 6 5 4 8	7 3 6 5 4 8	9 3 4 1 5 7	6 2 8 1	3 2 1 8 7 5	3 2 1 8 7 5	9 4 6 3 1 2	9 4 6 3 1 2	
2 4 3 1 6 5	1 4 6 5 2 3	6 4 1 5 2 3	1 9 6 4 8 3	9 3 4 1 5 7	9 3 4 1 5 7	9 3 4 1 5 7	4 8 3 6 1 5	4 8 3 6 1 5	2 5 7 8 9 3	6 4 1 2	8 1 9 6 5 2	8 1 9 6 5 2	7 3 4 1	7 3 4 1	

SEITE 35 GRIPSGYM-NASTIK

DIE ENKEL

Der Opa hat 8 Enkel, denn 8x8 = 64, addiert 6 ergibt 70 €, und das ist der Betrag des Gewinns, deshalb hätte er bei 10 € pro Enkel einem nichts geben können.

geburtstagsfeier

Frau Weiß hatte eine schwarze Handtasche u. ein braunes Kleid. Frau Braun hatte ein schwarzes Kleid und eine weiße Handtasche und Frau Schwarz hatte ein weißes Kleid und eine braune Handtasche.

HERBERTS KUCHEN

Vroni kaufte 1 Berliner, 1 Amerikaner und 1 Schnecke.

MAGISCHES QUADRAT

1	3	2	0	4
4	0	3	2	1
0	2	4	1	3
3	1	0	4	2
2	4	1	3	0

SUBTRAKTION

1111 - 111 = 1000

SEITE 7

BILDERRÄTSEL

- 10 = K Friedrich Hölderlin
 - 11 = R Franz Kafka
 - 12 = I Thomas Mann
 - 13 = T Herta Müller
 - 14 = I Frank Schätzing
 - 15 = K Friedrich Schiller
 - 16 = E Günther Wallraff
 - 17 = R Christa Wolf
- Lösung: **LITERATURKRITIKER**

IM ALTENHEIM

Wenn die Senioren 3 u. 4 jeweils 3 verschiedene Buchstaben erkennen, die Seniorin 2 sogar zweimal ein B erkennt, muss B oben liegen. Da Senior 1 gleiche Buchstaben u. außerdem ein A sieht, muss Senior 1 die Buchstaben A, B u. B (v. l. n. r. gesehen) erkennen. Dann sieht Senior 4 die Buchstaben C, B u. A, der Senior 3 die Buchstaben A, B u. C, u. die Seniorin 2 sieht demnach die Buchstaben B, B u. A. Der verdeckte Buchstabe kann nur C sein.

ZAHLENSPIELEREI

Von links nach rechts u. von oben nach unten: 1 2 3 _ 4; 3 4 2 1 _; _ 1 4 3 2; 2 _ 1 4 3; 4 3 _ 2 1.

KLASSENKAMERADEN

Wenn Tina 195 cm groß ist, muss Sibylle 163 cm groß sein. Dann ist Tobias mit 180 cm Körpergröße 15 cm kleiner als Tina und 17 cm größer als Sibylle.

TINAS MURMELN

a) Im ungünstigsten Fall werden zunächst die 9 grünen u. die 11 blauen Murmeln entnommen. Das sind 20 Murmeln von zwei verschiedenen Farben. Erst die 21. Murmel muss dann endlich eine rote sein. b) 15 Murmeln, da im ungünstigsten Fall unter 12 Murmeln (9 + 3) keine blaue Murmel zu sein braucht. c) Dann müssen alle Murmeln entnommen werden, da unter 20 Murmeln keine roten Murmeln vorkommen müssen.

OPAS NACHWUCHS

Der Großvater ist 61, der Sohn 17 Jahre u. der Enkel 2 Jahre alt.

NACH AACHEN-RICHTERICH

Nach Aachen-Richterich ging nur der Mann.

EIN PFLANZENNAME

Man streicht die Buchstabenfolge >Zehn Buchstaben< und dann bleibt der Text >Ein Pflanzenname< übrig.

SEITE 40-41 SCHWEDENRÄTSEL

■■■■■F■S■T■R■■■■■H	■P■■■SK■	■K■M■P■L
ASS■ASTAIRE■TEUER	■OLM■TAU	■RE■AAO
■CELLO■ABTRIFT■	■REAGAN■	■LAPTOP■B
■HK■L■BLUME■UEZB	■OHR■KOS	■BAR■AKR
■ANGELEE■P■GETREU	■EMINENT■	■BRUEGGE
OFFEN■DENE■BL■E	■ISBN■TU■	■TEAM■ED
■S■OPURIN■T■ZOPF	■O■NGELD	■FF■TIDE
AKRIBIE■W■BADESEE	■IDEE■AI	■PFUI■A■
■OED■S■BARON■N■NT	■REINEKE■	■OI■PAT■
■PS■STEIN■X■BIEST	■KANNE■E■	■BENZIN■R
PFORTE■S■SENAT■I■	■WH■BNR	■KI■WIE
■L■I■BOGEN■SPOL	■AROMA■O	■ELEVE■N
■KUERZEN■H■BANANE	■DER■RAH	■LOG■SUD
SATAN■B■GEIER■RS	■SIGNORA■	■ANREGEN■
■SG■LEGEN■U■AKNE	■I■NEST	■I■ANSA
■SALOON■R■ELITAER	■KORAN■A	■POUND■M
■ENE■S■ANDRE■E■U■	■JUN■GOS	■OFT■G■PM
■G■DEINE■B■AMBER	■BHEISS	■L■LEHRE
SPESLEN■C■FANG■ESA	■RADAR■M■	■JENES■U■
■FB■L■DONAU■NOV■U	■N■RBAL	■G■V■WER
■AECHZEN■DEMO■ORF	■ELEMENT	■EPISODE
■DREI■MALER■NORGE	■ROM■LED	■ROT■WEN

HÖRGERÄTE
J O N E N
Kommunikation für Ihr Ohr



Ein Hörgerät für 10 Euro*!



Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann testen Sie unser leistungsstarkes Nulltarifsystem führender Hersteller wie z.B. Siemens oder Oticon 1 Woche kostenlos in Ihrem gewohnten Umfeld!

Eine moderne und volldigitale Signalverarbeitung sorgt für einen klaren und vorzüglichen Klang.

Auswahl und Anpassung der Hörsysteme erfolgt immer durch unsere zertifizierten Hörgeräteakustikermeister unter Einsatz modernster Computermesstechnik.

Zulassung für alle ges. Krankenkassen!

Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin:

Einfach in Ihrer Nähe:

Burtscheider Markt 1 . 52066 **Aachen**
Telefon **0241 / 160 72 01**

Löhergraben 34 . 52064 **Aachen**
Telefon **0241 / 921 4840**

Langwahn 16-18 . 52249 **Eschweiler**
Telefon **02403 / 555 1482**



Gerne beraten wir Sie auch zu weiteren Technologien.

Wir sind ein zertifizierter Fachpersonal-Meisterbetrieb mit 5 Meistern.

Mit viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl für Ihre persönlichen Belange.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Zertifizierter
Qualitätsfachbetrieb
nach
DIN EN ISO 9001:2000

HÖRGERÄTE
J O N E N
Kommunikation für Ihr Ohr



* Dieser Preis gilt für Mitglieder der ges. Krankenkassen bei Vorlage eines HNO-Arzt-Rezeptes und/oder Erfüllung der Vorgaben der Krankenkassen bei einer Wiederversorgung. Die Mitglieder der ges. Krankenkassen zahlen 10 Euro, es sei denn Sie sind von der Rezeptgebühr befreit. Der Privatpreis o. Rezept beträgt 420 Euro.