kostenlos

seniomagazin

FÜR DIE **GENERATION 50 PLUS IN AACHEN** UND UMGEBUNG

MAI/JUNI 2015 | **75**

Was ist **Glück?**

„Lassen Sie sich bei uns beraten, bevor sie eine Entscheidung treffen!“

Sonderkonditionen für Generation 50plus!

10 Jahre Erfahrung in der Versicherungsbranche

Nach einer dreijährigen Ausbildung im Bereich des Versicherungs- und Finanzwesens, habe ich mich einer zweijährigen Fortbildung im Versicherungswesen unterzogen.

Anschließend durfte ich eine Fortbildung im Bereich der Gewerbeversicherung genießen, auf den ich mich zugleich spezialisiert habe. Durch den Erwerb des Ausbilderzertifikats im Jahre 2013 wurde ich im Bereich des Versicherungswesens zum Ausbilder ernannt. Unsere Vertretungen im Raum Aachen, Düren, Köln und Düsseldorf bieten unseren Kunden einen umfassenden Versicherungsservice an.

Barmenia
Versicherungen
Leben | Kranken | Unfall | Sach

Warum Sie sich bei uns beraten lassen sollten, bevor Sie eine Entscheidung treffen?

In Deutschland existieren heute weit über 300 Versicherungsunternehmen, die ungefähr 250.000 Vertretungen besitzen.

Die zahlenmäßige Dimension der Unternehmen legt nahe, dass Versicherungen von „jedem“ abgeschlossen werden können. Von großer Bedeutung sind jedoch die Qualität und das Vertrauen im Service, die Ihnen nach Vertragsabschluss angeboten werden.

Wie lange dauert es, wenn Sie mit einem Fall konfrontiert sind, Ihre Versicherungsvertretung zu erreichen und die nötige Unterstützung und Hilfe Ihrer Versicherung zu bekommen?

Das ist der Punkt, der uns unterscheidet! Mit unserer 10-jährigen Erfahrung stehen wir Ihnen sofort bei, wenn Sie uns brauchen...

Besteht Ihr Wunsch darin, eine neue Versicherung abzuschließen oder Ihre bestehende Versicherung mit Alternativen zu vergleichen?

Fragen Sie uns. Falls Sie unter denselben Bedingungen einen günstigeren Versicherungsservice als unseren finden, garantieren wir Ihnen, einen Geschenkgutschein im Wert von 100 € zu überreichen.

Generalagentur Hamdi Ceyhan | Spezialist für gewerbliche Versicherungen

Tel.: 0152 0 91 91 998 | **E-mail: hamdi.ceyhan@barmenia.de**

INHALT

Die nächste Ausgabe erscheint am 29.06.2015

TITELTHEMA

19 **Was ist Glück?** Günal Günal

AACHENER GESCHICHTEN

4 **Der Weg der Marita Loersch** Alfred Kall

ANSICHTEN

5 **Aachener Bahnhöfe** (Folge 3)

KUNST & KULTUR

6 **Chorbiennale • Kunstausstellung Kriegskindheit • Außengrenzen Bürgerfest**

7 **„Silbenschmiede“• Grenzlandreise Holzwirtschaft • Straßenfotografien Musiksommer • Meisterwerke**

ERLEBTE GESCHICHTEN

8 **Meine Kindheit im Heim** Rudolf Lalka

9 **Unter der Brause** Claus-Peter Marzodko

LEBENSRÄUME

10 **Immer höher!** René H. Bremen

SENIOREN SCHREIBEN

11 **Erinnerungen an Nazi- und Notzeit** Richard Wollgarten

16 **Dicke Böhnchen** Inge Gerdom

17 **Mein Kriegsende** Wolfgang Prietsch

27 **„Verbotene Liebe“** Karin Peters

„Werner ist tot“ - Kindheit im Frankenberger Viertel Hartmut Neumann

30 **Senioren schreiben für die Zeitung** Erwin Bausdorf

31 **Wo die Liebe hinfällt!** Josefine Kühnast

ZEITGESCHICHTE

14 **Gründung der ersten demokratischen Gewerkschaft der Nach-Nazizeit** Peter J. Heuser

FRÜHER

15 **... war vieles doch sehr viel anders -** *Schule (Teil 2)* Josef Stiel

LIEBE HÄLT JUNG

18 **Wie Männer 50 plus ihren Liebesgenuss steigern** Susan Heat

UNSERE REGION

22 **Die Bockreiter** Herman Willems

ÖCHER PLATT

23 **Dat wor ens** Hein Engelhardt, Richard Wollgarten

E Ameröllche vanene Öcher Strippetrecker! Heinz Amian

BITTE LÄCHELN

24 **Die Nerven liegen blanko!**

EHRENAMTLICHE ARBEIT

25 **Ortsgeschichte als Herzensangelegenheit** Christine Kluck

GESELLSCHAFTSSPIELE

26 **Eine Erfolgsgeschichte** Berthold Heß

JAHRESZEITEN

28 **Der grüne Daumen** Helga Licher

Herz aus Stein Hajo Mais

ZUSAMMENLEBEN

29 **Merkwürdige Leute gibt‘s** Ingeborg Lenné

Eine Anekdote Roswitha Petersen

REISEBERICHTE

34 **Grachtenromantik, Käse und Kunst: Amsterdam** Nina Krüsmann

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

36 **Bewegung in den Alltag einbauen** Hartmut Kleis

Viele Lebensmittel können noch auf den Teller Helmut Schroeter

37 **Auch bei Krebserkrankungen ist Bewegung sehr wichtig** Helmut Schroeter

UNTERHALTUNG

12 **Kopf & Zahl** Marion Holtorff und Dieter H. K. Starke

13, 33 **Sudoku**

32 **Schwedenrätsel**

38 **Auflösungen**

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit dieser Ausgabe erscheint unser Senio Magazin für Aachen und Umgebung zum 75. Mal und in Ostbelgien bringen wir zeitgleich unsere 25. Ausgabe heraus. Das sind insgesamt 100 Ausgaben, die wir dank Ihrer Unterstützung mit interessanten Personen, Berichten und Geschichten füllen konnten. Wir hoffen, dass Sie uns auch in Zukunft treu bleiben, und widmen uns zum Jubiläum einem Thema, das wohl alle beschäftigt: „Was ist Glück?“ Eine Frage, die schwer zu beantworten scheint, weil sich jeder über etwas anderes freut. Aber, wie Sie sehen werden, ähnelt sich unser aller Glücksempfinden doch mehr, als Sie glauben. Und jeder kann selbst etwas dafür tun, um glücklicher zu werden. Wie glücklich sind Sie denn?

Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber: FACTOR: G MEDIEN & IDEEN

Anschrift:
G. Günal
Goerdelerstr. 9
52066 Aachen

Tel.: 0241 990 78 70
Fax: 0241 990 787 44
E-Mail: post@senio-magazin.de
www.senio-magazin.de

Redaktion: G. Günal, R. Steinborn, M. Holtorff, F. Gass, N. Krüsmann, I. Gerdom, J. Römer.

Grafik: A. Elfantel
Druck: Grenz-Echo / Eupen
Auflage: 13.000 Exemplare

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:
C. Kluck, I. Lenné, H. Amian, J. Stiel, R. Lalka, G. E. H. Meier, H. Mais, H. Neumann, C.-P. Marzodko, A. Kall, P. J. Heuser, J. Kühnast, E. Bausdorf, H. Kleis, R. H. Bremen, R. Wollgarten, H. Schroeter, H. Engelhardt, B. Heß, S. Heat, H. Licher, D. H. K. Starke (†), W. Prietsch, K. Rieger, K. Peters, H. Willems, R. Petersen, H. Kluck.

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

Der Weg der **Marita Loersch**

Bei einer unplanmäßigen Spazierfahrt mit dem Rollstuhl durch Aachens Innenstadt sah ich unweit des Löhergrabens eine Wegbezeichnung, die mich neugierig machte: „Marita-Loersch-Weg". Ich wusste, wie selten eine Straße nach dem Namen einer Frau benannt wird: Von ca. 3.000 Aachener Straßennamen sind es nicht einmal 10. Von einem gesamtdeutschen Trend, Straßen gegenüber männlicher Dominanz nach Frauen zu benennen, lässt sich in Aachen nichts spüren.

Wer war nun Marita Loersch, was hat sie für Aachens Bürger geleistet, dass man sie seit 2002 mit einem Straßennamen ehrt?

Von Geburt aus „Halbfranzösin", 1853 als Marie-Louise Beaucamp in Lyon geboren, Vater Franzose, Mutter Aachenerin, verbrachte sie die weitaus längste Zeit ihres Lebens bis zu ihren Tod 1915 in Aachen. Hier führte sie als verheiratete Frau den Namen Marita Loersch, lebte in einem bürgerlichen Haus, zumeist in der Aachener Jakobstraße.

Marita Loersch wirkte im sozial-caritativen Bereich. Sie hatte die finanziellen und beruflichen Nöte von Mädchen und Frauen erfahren, die in einem umfassenden Sinn Folge der Industrialisierung waren. Loersch wirkte nicht nur in der städtischen Armenfürsorge Aachens, vor allem bündelte sie die „Liebestätigkeit" von Katholiken in Vereinen. Sie war in vielen katholischen Vereinen und Einrichtungen aktiv, wirkte in etlichen von ihnen als Mitglied oder im Vorstand. Hierzu zählen der „Elisabethverein", der sich ehrenamtlich für notleidende Frauen einsetzt, der „Hildegardis-Verein", dem Frauenstudium am Herzen lag, und insbesondere der „Verein vom Guten Hirten", der 1900 in Aachen mit Loerschs maßgeblicher Unterstützung ins Leben trat und mit dem nur ein Jahr zuvor gegründeten Verein in Dortmund zum Wegbegleiter für ähnliche Gemeinschaften in ganz Deutschland wurde. Später wurde ihr Zusammenschluss „Katholischer Fürsorgeverein für Mädchen, Frauen und Kinder" genannt; Marita Loersch leitete den Verein in der Anfangszeit. Heute heißt der Verein „Sozialdienst katholischer Frauen" (SkF) und hat seinen Sitz in der Aachener Wilhelmstraße.

„Fürsorge"

Ihr Tätigkeitsfeld kann mit einem Wort umschrieben werden: „Fürsorge" - ein Zauberwort, ähnlich wie der Begriff „Inklusion" heutzutage. Fürsorge umfasst u.a. Betreuung, Pflege, gesetzlich geregelte Vormundschaft, Versorgen von Menschen in Notsituationen. Viele Frauen aus dem Bürgertum kümmerten sich um Menschen, die Hilfe bedurften. Marita Loersch sorgte sich um Mädchen und Frauen in schwierigen Lebenslagen: Sie besuchte z.B. Gefängnisinsassinnen, erledigte u.a. für sie den Schriftverkehr mit Behörden, suchte Kontakt zu Mädchen, die als Jugendliche vom Land auf Stellensuche in einer für sie fremden Stadt waren. Sie sollten eine Anstellung, z.B. als Dienstmädchen, finden und nicht etwa Mädchenhändlern in die Fänge geraten. Im Verein erhielten sie katholische Geborgenheit und Heimat. Marita Loersch konnte vermutlich schnell Kontakt zu hilfsbedürftigen Mädchen und Frauen finden, weil sie den Aachener Dialekt, das in allen Volksschichten weit verbreitete „Öcher Platt", beherrschte. Sie besaß offenbar keine Probleme, mit „Schutzbefohlenen" auf Augenhöhe zu sprechen und war eben nicht nur die „feine Dame" aus dem Bürgertum.

Nur Kinder, Küche, Kirche?

Motiviert für ihre Fürsorgearbeit wurde sie durch ein christliches Menschenbild und das vorbildliche Wirken ihrer Freundin Marie Le Hanne in Köln. Zudem lag wohl das Thema „Fürsorge" gleichsam in der Luft. Jeder Mensch sollte ein würdevolles Leben führen können. Loersch prägte um 1900 mit ihrer Vereinsarbeit das „katholische Milieu" Aachens. „Katholisch sein" prägte den Alltag zu dieser Zeit, katholisch lebte man - wie ein Buchtitel formuliert - „von der Wiege bis zur Bahre".

Marita Loersch gab auch der katholischen Frauenbewegung ihr Gesicht. Sie wurde Gründungsmitglied im 1903 in Köln gegründeten „Katholischen Frauenbund". Die verstärkt in der Öffentlichkeit auftretende Frau darf man sich nicht wie eine „Emanze" vorstellen, vielmehr als eine Frau, die sich öffentlich für eine organisierte Fürsorgearbeit einsetzt und damit aus dem konservativen Frauenbild der „drei K" - Kinder, Küche, Kirche - ausschert. Frauen wie Loersch gründeten und leiteten die Vereine ehrenamtlich; Kapläne oder Pastöre fungierten nur als geistige Beiräte, also als Seelsorger im Verein, und besaßen keine leitenden Funktionen.

Wenn ich heute mit jemandem einen Termin absprechen, eine Nachricht übermitteln möchte, dann greife ich zum Telefon, schicke eine „SMS", schaue ins Internet, etc. Um 1900, als es dies alles noch nicht gab, war der Brief der Hauptkommunikationsweg. Marita Loersch verfasste bis zu 500 Briefe pro Jahr, vermutlich reine „Gebrauchsbriefe".

Eine besondere Ehrung erfuhr Marita Loersch zu Lebzeiten: Der deutsche Kaiser Wilhelm II. empfing sie 1911, als er anlässlich der Einweihung des Kaiserdenkmals für Friedrich III. in Aachen weilte. Als Prinz Wilhelm von Preußen hatte er sie Jahrzehnte vorher bei ihren Verwandten in Bonn kennengelernt.

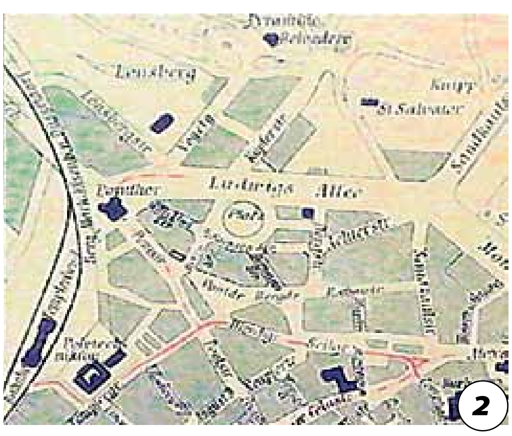
Quellen: Lebensbilder in „Die christliche Frau", Heft 9/10 1915; Elisabeth Fischer-Holz (Hg.): Auch Frauen machen Geschichte. Bedeutende Frauen aus der Euregio Maas-Rhein, Grenz-Echo Verlag 2003.

Alfred Kall

Teil 11: Aachener Bahnhöfe (Folge 3)

1

Der Bahnhof **Templerbend** wurde gemeinsam von der Aachen-Düsseldorfer und der Aachen-Maastrichter Eisenbahn genutzt. Durch die Fahrten nach Maastricht war es erforderlich, die Zollgrenze mitten durch das Gebäude zu legen. 1853 wurde die Strecke Richtung Holland und Düsseldorf in Betrieb genommen und 1858 der Bahnhof Templerbend eingeweiht. In Abb. **1**, einer Ansichtskarte von 1899, erkennt man die Situation des Bahnhofs: im Hintergrund die Salvatorkirche, links die Doppeltore des Ponttors. In Abb. **2**, einem Ausschnitt aus einem Stadtplan dieser Zeit, wird die Linienführung deutlich. Die Turmstraße sowie der Westbahnhof und die Bahnstrecke dorthin waren noch nicht gebaut. Das heutige Audimax in der Schinkelstraße steht etwa an der Stelle des Bahnhofs Templerbend. Der Richtung Laurensberg und Richterich genutzte Bahndamm aus dieser Zeit ist heute Teil des „Weißen Weges“. Da die Gleise bis dahin ebenerdig verliefen, war ein beschrankter Bahnübergang an der Kreuzung Pontsteinweg/Maastrichter Chaussee (heute Roermonder Straße) erforderlich. 1910 wurde der Bahnhof abgerissen und machte den Erweiterungsbauten der RWTH Platz. Der Bahnverkehr wurde umgestaltet und verlief so wie heute.

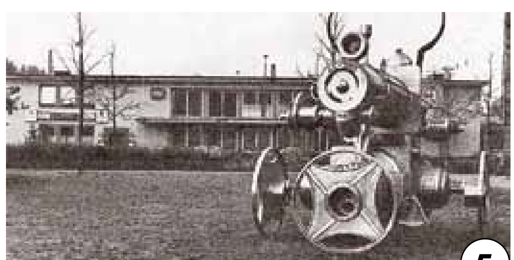


2

Der **Westbahnhof** in einer Ansichtskarte von 1915 (Abb. **3**) ersetzte 1910 den Bahnhof Templerbend. Das imposante Empfangsgebäude des Bahnhofs mit fünf Schaltern und zwei Wartesälen zeigt Abb. **4**. Kaum zu glauben, wenn man heute in der Unterführung auf den einzig noch genutzten Bahnsteig hochsteigt. Im Krieg wurde das Gebäude 1944 zerstört. 1948 entstand ein schmuckloses, neues Gebäude (Abb. **5**), das nach einigen Umnutzungen, z.B. als Veranstaltungsraum, 2013 abgerissen wurde. Der Westbahnhof war ebenfalls ein weit ausgedehnter Güterbahnhof, auf dessen Gelände heute der Campus der RWTH entsteht.

3

4

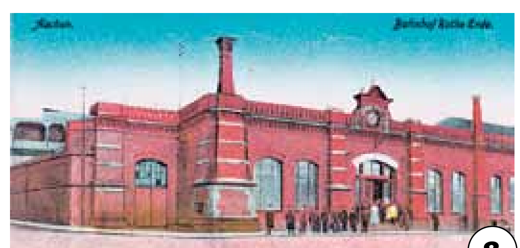

5

Der **Nordbahnhof** (Abb. **6**), der auch Bahnhof Kölntor genannt wurde, befand sich ab 1875 am Kölnsteinweg (heute Jülicher Straße). Er war der einzige Kopfbahnhof in Aachen und verband Aachen mit Jülich. Er stellte so die Verbindung für Personen und Güter zu dieser Gegend her. Es existiert auch eine Verbindung zum Bahnhof Rothe Erde, jedoch nur für Güterverkehr. Um 1875 dachte man über ein neues Bahnhofsgebäude nach, dessen Entwurf eine Grafik (Abb. **7**) zeigt. Der Entwurf wurde jedoch nicht realisiert. Bereits seit ca. 1978 wurde der nach dem 2. Weltkrieg erneuerte Bahnhof für unterschiedliche Zwecke (z.B. Getränkehandel, Restauration) genutzt. 1980 wurde der Bahnverkehr eingestellt. Ein Teil der Gleise ist noch vorhanden und wird heute noch z.B. von der Firma Talbot-Services genutzt.

6

7

Der Bahnhof **Rothe Erde** (Abb. **8**) wurde von der Aachener Industrie-Eisenbahngesellschaft geplant, 1875 eröffnet und anfangs als Güterbahnhof und Übergabebahnhof für die im Industriegebiet Rothe Erde ansässigen Firmen genutzt. Er wurde den Bahnhöfen der Berliner Stadtbahn nachempfunden. Es existierte auch eine Verbindung zum Nordbahnhof und damit nach Jülich, die 1980 eingestellt wurde. Erst 1880 wurde nach einem Umbau auch Personenverkehr über den Bahnhof geleitet.



8

AKTUELLER HINWEIS

Am 23. Mai ab 9 Uhr startet auf dem Aachener Marktplatz die 7. Auflage der AKV-Oldtimer-Rallye „the Race“. Bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein können dann wieder mehr als 100 Oldtimer bewundert werden, die zugunsten der Sammlung Crous an den Start gehen.

Weitere Infos unter: ***www.sammlung-crous.de***

Chorbiennale

Zum Auftakt der Chorbiennale singt erneut der WDR Rundfunkchor Köln, der zusammen mit der Sopranistin Barbara Hendricks in einer „Sommerlichen Serenade" das Festival am 31.05.2015 um 20 Uhr in St. Jakob einläutet.

Mit über 30 Konzerten und Veranstaltungen präsentiert sich die 4. Internationale Chorbiennale vom 31. Mai bis zum 14. Juni in Aachen unter dem Motto „Mille Voix!". Denn Schwerpunkt ist in diesem Jahr französische Chormusik.

In diesem Jahr sind Chöre aus den USA, der Ukraine, aus Frankreich, Belgien und den Niederlanden in Aachen zu Gast. Zu Gehör bringen sie u.a. Klassiker der hochrangigen Chorkonzerte und ein chorsinfonisches Konzert, das alle Kammerchöre unter Leitung von Generalmusikdirektor Kazem Abdullah gemeinsam aufführen. Daneben wird es eine Fülle neuer Konzertformen geben, die Chorgesang von ungewohnten Seiten zeigen. Informationen zum aktuellen Programm der Chorbiennale 2015 finden Sie im Internet unter www.chorbiennale.com.

Kunstausstellung

Hermann Josef Mispelbaum ist seit 1978 als freischaffender Künstler tätig. In der Galerie 45 in der Ludwigsallee 45 in Aachen zeigt der Künstler aus Übach-Palenberg, den das Senio Magazin in der Ausgabe „März/April 2013" schon einmal ausführlich vorstellte, bis zum 23.05.2015 unter dem Titel „Schlaflos" seine Zeichnungen, Collagen und Plastiken. Am Sonntag, dem 17.05., um 16 Uhr spielt dazu Claudius Valk am Tenorsaxophon. Weitere Infos finden Sie unter www.galerie45.com.

Kriegskindheit

Bombenhagel, Nächte im Bunker, Verlust des eigenen Zuhauses ... für die Kinder, die während des Zweiten Weltkrieges aufwuchsen, war das die Realität.

Stellvertretend für diese Generation schildert Walter Sohns, 1934 geboren, in seiner Autobiografie „Wir waren die Bunkerkinder" seine Kindheit in Aachen von 1937 bis 1948. Anhand seiner Erinnerungen macht er die allmählichen Veränderungen im Alltagsleben unter der NS-Herrschaft und im Krieg sichtbar. Historische Erläuterungen, Zeitdokumente und Fotos unterstützen ihn dabei.

„Wir waren die Bunkerkinder – Erinnerungen an meine Kindheit im Zweiten Weltkrieg", 2., überarbeitete Auflage Februar 2015, Meyer & Meyer Verlag Aachen, 18 €.

Außengrenzen

23.000 Menschen sind Schätzungen zufolge seit dem Jahr 2000 auf der Flucht nach Europa ums Leben gekommen. Viele von ihnen flohen vor Verfolgung, Folter, Tod, andere, um der extremen Armut in ihren Herkunftsländern zu entkommen. Allen gemein ist jedoch, dass sie sich in Europa ein besseres Leben erhofften.

Inge Heck-Böckler mit einem Kind, das „nicht existiert": dem Baby einer Flüchtlingsfrau ohne Papiere, deswegen ist auch das Kind nicht registriert.

Schiffsfriedhof auf Lampedusa

Die Ausstellung „Europa - was machst Du an Deinen Grenzen?!" nimmt die Besucher mit an die Außengrenzen der Europäischen Union und zeigt beispielhaft die Situation in Fotos von Inge Heck-Böckler, u.a. Landesbeauftragte NRW für politische Flüchtlinge.

Die Ausstellung ist vom 26.05. bis zum 12.06.2015 im Forum der Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, zu den Öffnungszeiten der VHS zu besichtigen. Zur offiziellen Eröffnung am 29.05.2015 um 19 h referieren dort Stefan Keßler vom „Jesuitenflüchtlingsdienst" aus Brüssel und Wolfgang Grenz von „Amnesty International" aus Berlin über die aktuelle Situation und über mögliche Perspektiven im Flüchtlingsschutz. Der Eintritt ist frei.

Bürgerfest

Die „Route Charlemagne" soll Aachens Besuchern und den Aachenern selbst das einzigartige kulturelle Erbe der Stadt anschaulich machen: die Pfalz Karls des Großen. Die Stationen der Route widmen sich Themen, die unsere Gegenwart mit dem karolingischen Zeitalter verbinden.

Am 9. Mai 2015 wird das „Grashaus" als letzte Station der Route Charlemagne wiedereröffnet. Als Station „Europa" soll das erste Rathaus Aachens ein Ort werden, an dem sich junge Menschen mit der europäischen Geschichte, Gegenwart und Zukunft auseinandersetzen. Die Stadt Aachen, das Team der Route Charlemagne, die Karlspreisstiftung, „Europe direct" und das Domviertel feiern die Eröffnung mit einem Straßen- und Bürgerfest im Grashaus und am Fischmarkt am Samstag, 9. Mai 2015, von 11 bis 18 Uhr.

Die Veranstaltung ist Teil des Karlspreisrahmenprogramms, das bis zur Preisverleihung am 14. Mai an Martin Schulz, dem Präsidenten des Europäischen Parlamentes, zahlreiche weitere Veranstaltungen anbietet. Informationen hierzu finden Sie im Programmheft sowie im Internet unter www.karlspreis.de.

„Silbenschmiede“

Das Literaturbüro Euregio Maas-Rhein lädt am Samstag, 30. Mai 2015, um 12 Uhr ins Haus Löwenstein am Aachener Markt zu „Eva&Eva“ in der Reihe „Silbenschmiede“ ein.

Beide wohnen in der Nähe von Aachen, beide schreiben Lyrik, beide heißen Eva, beide haben in der Vergangenheit den „NRW-postpoetry-Preis“ gewonnen. Eva Boßmann, Jahrgang 1964, stellt ihren neuen Gedichtband „farben.blind“ vor. Eva Freyschmidt, Jahrgang 1996, jüngstes Mitglied im Literaturbüro, liest neue Gedichte. Musikalisch begleitet werden sie vom Gitarrenduo Mateusz Gaik und Koray Berat Sari. Der Eintritt ist frei, über Spenden freut sich das Literaturbüro.

Grenzlandreise

Caspar Wolf (1735-1783), der bedeutendste Schweizer Maler der Vorromantik, hielt sich zwischen 1779 und 1781 in Spa und Aachen auf, bevor er nach Düsseldorf aufbrach. Während dieser Zeit bereiste er auch das Umland.

Seine Eindrücke hielt er in zahlreichen Veduten fest, die er zumeist in Bleistift und Aquarell ausführte. Diese Bilder aus der sogenannten „Düsseldorfer Studienmappe“, die seit 1920 in den Magazinen des Stadtarchivs lagern, präsentiert das Suermondt-Ludwig-Museum bis zum 14. Juni 2015 zu Ehren von Karlspreisträger Martin Schulz erstmals der Aachener Öffentlichkeit.

Caspar Wolf: Der Karlsthron, Bleistift auf Papier, 1780, Copyright: Stadtarchiv Aachen HS 987/7

Holzwirtschaft

Das Museumssägewerk am Forsthaus Zweifall in der Jägerhausstr. 148, in Stolberg-Zweifall bietet 2015 wieder Vorführungen von Sägegatter und Bandsäge an. Sie finden jeden 3. Samstag im Monat um 16 Uhr statt, also am 16.05., 20.06., 18.07., 15.08., 19.09. u. 17.10. sowie nach Vereinbarung für Gruppen unter Tel.: 02429/9400-0.

In einem kleinen Ausstellungsraum erhalten Sie zudem einen Überblick über die Forst- und Holzwirtschaft in Zweifall und der Region. Der Ausstellungsraum ist samstags

von 14 bis 17 Uhr und sonntags von 11 bis 16 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei; Spenden zur Unterhaltung des Museums sind gern gesehen. Weitere Informationen finden Sie unter www.museumssägewerk-zweifall.de.

Straßenfotografien

Vivian Maier stieg innerhalb weniger Jahre zu einer der wichtigsten amerikanischen Fotografinnen des 20. Jahrhunderts auf. Dabei hat sie selbst niemandem ihre auf über 150.000 geschätzten Aufnahmen gezeigt. Einige tausend unentwickelte Filmrollen fanden sich neben Originalabzügen und Negativen 2007 in einer Zwangsversteigerungsmasse.

Vivian Maier fing mit ihrer Kamera das urbane Leben auf den Straßen New Yorks und Chicagos ein. Der Betrachter von heute erlebt nicht nur die Passanten von damals,

Foto: Selbstporträt Vivian Maier, 1955 © Vivian Maier/Maloof Collection, Courtesy Howard Greenberg Gallery, New York

sondern erhält ganz nebenbei einen faszinierenden Einblick in den Alltag der amerikanischen Großstadt in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Das Kunst- und Kulturzentrum der Städte-Region Aachen in Monschau zeigt die Ausstellung „Vivian Maier (1926-2009) Street Photographer“ bis zum 31.05.2015; der Eintritt ist frei.

Musiksommer

Der „Stolberger Musiksommer“ bietet über das Jahr verteilt sechs abwechslungsreiche Kammerkonzerte an. Zum Auftakt tritt am 03.05.2015 um 17 Uhr im Rittersaal der Stolberger Burg die vierköpfige Formation „tangoX“ auf. In der Besetzung Violine, Klavier, Kontrabass u. Schlagzeug spielt sie neben bekannten Tangos von Astor Piazzolla und Carlos Gardel auch eigene Kompositionen. Eintrittskarten sind u.a. bei der Stolberg-Touristik für 12 € erhältlich. Weitere Infos unter *www.stolberger-musiksommer.de*.

Meisterwerke

Mit der Ausstellung „Sammlerglück“ präsentiert das Aachener Suermondt-Ludwig-Museum bis zum 21. Juni 2015 etwa 100 Meisterwerke der Sammlung Marks-Thomée. Im Anschluss geht die Ausstellung in das Berliner Bode-Museum.

Ob Rogier van der Weydens „Geburt Christi mit Stifterin“ oder Tilman Riemenschneiders „Marientod“: Der sauerländische Landrat und Kunstsammler Fritz Thomée (1862-1944) trug eine Kollektion von etwa 900 höchst exquisiten Werken zusammen. Die meisten

Die Geburt Christi, Werkstatt Lucas Cranachs d.Ä., um 1515, Öl auf Tannenholz, 58 x 81 cm, Foto: © Bildarchiv Foto Marburg/ Thomas Scheidt

davon gehören heute seinem Enkel Werner Marks – eine Sammlung, die als das letzte erhaltene Beispiel einer bedeutenden großbürgerlichen Kunstsammlung in Privatbesitz gilt. Erstmals seit den 1950er Jahren sind ausgesuchte Werke daraus öffentlich zu sehen.

Meine **Kindheit** im Heim

Im Mai 1943 wurde ich im Dorf Deutsch-Litta nahe der Stadt Kremnitz, die heute Kremnica heißt und in der Slowakei liegt, geboren. Meinen Vater habe ich nie kennengelernt. Das Dorf, das heute Kopernica genannt wird, liegt in den Karpaten und besteht aus einer aufsteigenden Straße neben einem kleinen Bach, an der rechts und links die Häuser stehen. Das Gelände um das Dorf ist sehr gebirgig. In manchen harten Wintern kommen Bären aus den Bergen bis an die Rückseite der Häuser und plündern die Bienenstöcke. Jedes Grundstück ist mit einem hohen Zaun gesichert. In jedem Hof gibt es mindestens einen großen Hund. Wie viele Einwohner das Dorf hat, weiß ich nicht. Heute leben dort viele sogenannte „Zigeuner". Bis vor zwei Jahren trafen sich dort ehemalige deutsche Dorfbewohner einmal im Jahr. Sie haben dafür sogar ein Volkshaus erbaut. Weil inzwischen viele von ihnen verstorben sind, wurde das Haus an die Dorfgemeinde übergeben. Deutsch können nur noch wenige Dorfbewohner.

Im Herbst 1944 kamen die Partisanen ins Dorf. Unsere Familie und weitere wurden in der Schule einquartiert. Als meine Mutter aus dem Elternhaus etwas zu Essen holen wollte, wurde sie von Partisanen überrascht. Sie schlugen ihr mit Gewehrkolben gegen ihren Kopf, dadurch wurde sie taub. Es hat bis ins Jahr 2000 gedauert, bis meine Mutter den Prozess beim Sozialgericht in Neustrelitz gewann.

Anfang 1945 wurden meine Großeltern, meine Mutter und ich im Viehwaggon nach Bad Doberan im Landkreis Rostock in Mecklenburg-Vorpommern transportiert. Dort kamen wir in ein Heim. Im Jahr 1948 starben meine Großeltern kurz nacheinander. Die Polizei stellte fest, dass meine Mutter „taubstumm" sei. Deshalb kam ich in das katholische Kinderheim „St. Ursula" nach Graal-Müritz im selben Landkreis. Es wurde von Nonnen geleitet, die ihr Mutterhaus in Osnabrück hatten. 1949 wurde ich eingeschult.

Das Seeheilbad Graal-Müritz besteht aus zwei Ortschaften, die 1938 zusammengelegt worden waren. In Graal stiegen vor dem Krieg die noblen Gäste ab. Müritz war, als ich dort lebte, ein schmaler bebauter Landstrich, durch eine Straße vom Wald getrennt, der zur „Rostocker Heide" gehört. Zwischen der Ortschaft und der Ostsee lag eine riesige Wiesenfläche, heute „Überlaufbecken" genannt. Im Winter fror sie zu. Wir liefen mit Schlittschuhen, die wir an den Sohlen der Schuhe befestigt hatten, über die Eisfläche. Bei Stürzen passierte es schon mal, dass die Schlittschuhe den Schuhen die Sohlen abrissen. Dann war das Geschrei der Nonnen groß - es gab doch so wenige Schuhe!

Klassenkameraden und Heimkinder in St. Ursula - Ich stehe vorn außen rechts.

Schlimm war es für mich nach dem Frisörbesuch. Die harte Halskrause hielt die kleinen, abgeschnittenen Härchen nicht auf, so dass es stark im Nacken juckte. Ich stand dann stocksteif vor der Nonne, die mich rüttelte und schüttelte. Ich blieb so lange stehen, bis mir die Nonne etwas anderes anzog. Wir hatten uns aber auch einen Nachschlüssel für die Wäschekammer besorgt, so dass wir uns mal „zwischendurch" umziehen konnten. Die Hausaufgaben wurden von jungen Erzieherinnen überwacht. Hin und wieder kam der Rektor, ein sehr großer Mann, vorbei und schaute uns über die Schultern. Sobald er etwas entdeckte, was ihm nicht gefiel, setzte es „Kopfnüsse" und „An-den-Ohren-ziehen".

In Müritz gab es drei Heime. Eines war katholisch, eines evangelisch und das dritte nannten wir „Heidenheim". Heimlich spielten wir Fußball gegeneinander. Das war immer eine stürmische Sache. Ich wurde so gut im Fußball, dass ich in die Schülerauswahl kam. Das gefiel dem Rektor nicht. Er legte den Religionsunterricht so, dass ich den Anstoß verpassen musste. Aber er wusste nicht, dass ich sofort nach Unterrichtsschluss zum Sportplatz rannte, was weniger als fünf Minuten dauerte. Dort lagen die Sportsachen parat, Auswechselspieler gab es noch keine, Dann dauerte es auch nicht lange und es „rappelte" im Tor. Für damalige Verhältnisse war ich ein guter Mittelstürmer, ich wurde sogar zu Schulungen geschickt. Weil der Rektor immer wieder Schwierigkeiten machte, verlor der Trainer schließlich das Interesse an mir.

Als Messdiener in St. Ursula - Ich stehe links.

Ab der fünften Klasse hatten wir Russischunterricht. Eines Tages fiel der aus. Es hieß, die Lehrerin sei krank. Kurze Zeit später stellte sich heraus, dass sie „nach dem Westen rübergemacht" hatte - war das peinlich!

Wir waren sehr viel im Wald unterwegs. Dort bauten wir uns Höhlen, ober- und auch unterirdisch. Manchmal begegneten wir russischen Soldaten, die im Wald einquartiert waren. Ab und zu schossen sie mit ihren Maschinenpistolen einige Stämme für unseren Höhlenbau ab.

Grausam waren wir als Kinder auch. Wir gingen in den Wald und schlugen Ringelnattern tot. Besonders brutale von uns haben Kröten mit Strohhalmen aufgeblasen und sie dann gegen die Wand geworfen. Es knallte laut und stank fürchterlich. Angst hatten wir vor Kreuzottern, die wir aber selten gesehen haben.

Ich kann mich erinnern, dass ein Schüler vom Lehrer eine Ohrfeige bekam. Am nächsten Tag betrat mitten im Unterricht ein Hüne das Klassenzimmer, versetzte dem Lehrer einen Kinnhaken und verschwand. Da wir den Lehrer nicht leiden konnten, haben wir geklatscht, als er am Boden lag.

Früh musste ich Latein lernen. Das ging ganz gut, so dass ich Ministrant wurde. Wenn mehrere Priester im Heim ihre Exerzitien abhielten, musste ich morgens bei drei oder vier Messen dienen. Das Stufengebet in Latein war dann nur ein Gemurmel. Am Satzende wurde nur kurz die Stimme angehoben.

Auf der 1. Etage des Hauses lebten einige ältere Menschen. Starb jemand von ihnen, so wurde er offen aufgebahrt und wir Kinder mussten um ihn herumgehen und dabei Gebete sprechen. Manchmal fanden wir das gruselig. Ab zehn Jahren mussten wir Jungen auch mit zu Beerdigungen auf den Friedhof. Der Priester stand dann mit

uns vor dem offenen Grab. Was genau passiert war, wurde uns nicht gesagt. Als schlimm empfand ich es, wenn Kinder beerdigt wurden. Danach hatte ich oft Alpträume.

In den Sommerferien wurden wir zu Bauern ins Teterower Land geschickt. Darauf freuten wir uns das ganze Jahr, denn nun gab es Butter, Schinken, Milch, Eier und andere Köstlichkeiten, die wir im Heim nicht bekamen. Ich hatte im vorletzten Schuljahr ein nicht so gutes Zeugnis und musste daher in den Sommerferien im Heim bleiben. Mädchen und Jungen von mehr oder minder betuchten Eltern aus Dresden und Leipzig verbrachten bei uns die Sommerferien. Mit einigen Mädchen hatte ich mich schnell angefreundet. Das war dem Rektor berichtet worden und so wurde ich in der zweiten Sommerhälfte noch schnell aufs Land geschickt.

Kurz vor Weihnachten wurde das gemästete Schwein über den Hof in den Waschraum getrieben. Quiekend kam es dort an. Dann fiel ein Schuss und alles war ruhig. In der nächsten Zeit gab es des öfteren Blutwurst und grobe Leberwurst. Das waren für die damalige Zeit richtige „Orgien". Höhepunkt jeden Jahres war Weihnachten. Oft haben wir Wochen vorher mit Handkarren die Päckchen und Pakete aus dem Westen von der Post abgeholt. Am 1. Weihnachtstag gab es die hauseigenen Geschenke, das war nicht viel. Aber am 2. Weihnachtstag war was los: Der Rektor persönlich öffnete jedes Paket. Lagen Zigaretten obenauf, steckte er sie ein. Weiter unten verstaute hat er nicht gefunden, die blieben für uns.

Meine Klassenlehrerin bat den Rektor eindringlich, mich noch zwei Jahre auf die Oberschule gehen zu lassen. Er lehnte es ab. Als die Bestimmung kam, keine Jugendlichen vom Land in der Stadt zur Lehre zuzulassen, war mir der Weg zum Stahlschiffsbaulehrling verwehrt. Der Rektor besorgte mir eine Lehrstelle als Gärtner in einem christlichen Haus in Gnoien, das auch im Landkreis Rostock liegt, ich aber wollte kein Gärtner werden.

Rudolf Lalka

Unter der **Brause**

Günnis Liebe und Treue zu seinem Nachkriegs-Aachen und die Fütterung seiner alten und neuen Freunde mit Bild- und Textbeiträgen per Internet sowie die Auffindung meines Tagebuchversuches aus Kinder- bzw. „Flegeltagen" haben beim Ausgraben verschütteter Erinnerungen Pate gestanden. Steht doch in meinem Tagebuch vom Januar 1956: dienstags und freitags 7-8 Uhr ASV.

Bild: Oliver Kreis/pixelio.de

Ja, der Aachener Schwimmverein ... und die Elisabethhalle, in der ich mir selber zwischen der Kette, die Nichtschwimmer vor dem Ertrinken bewahren sollte, und der ersten Leiter das Schwimmen beibrachte. Und der Trainer war Claus Vandenhirtz - warum auch immer, wir nannten ihn „Fu Man Shu". Aber das ist nicht der Inhalt der Geschichte und soll auch nicht vertieft werden. Auch nicht die leicht beklemmenden Gefühle, wenn ich auf dem Weg zur Schwimmhalle an der Rosstraße/Ecke Mörgensstraße am Häuschen mit der „Roten Laterne" vorbei lief. Man lebte eben tief in der Furcht des Herrn. Ganz anders als mein Freund Hans, der als Elektrikerlehrling dort oft „Installationsarbeiten" auszuführen hatte.

Später empfand ich die Atemluft in der großen Halle in der Elisabethstraße eigentlich immer als zu feucht-warm. Aber 1956 waren wir dankbar, wenn wir uns beim Schwimmen, man verbrachte ja mehrere Stunden dort, unter der Männerdusche aufwärmen konnten.

So werde ich nie vergessen, dass ich irgendwann mit mindestens fünf größeren Kerlen unter der lauen, fast kalten Dusche zitterte, aber vor der alten schweren Hebelbatterie von dem dort heiß ablaufenden Wasser profitierte, bis mich irgendein großer Lümmel zur Seite stieß.

Mit der Zeit hatten wir auch herausgefunden, dass sich das zum Duschkopf führende Rohr bewegen ließ. Also hochgesprungen und den Duschkopf bis zur Wand verdreht. Jetzt konnte man sich auf dem Boden sitzend aufwärmen, während das warme Wasser an der Wand vorbei über den Rücken rieselte.

Eigentlich endet hier der Bericht. Das Tagebuch führt aber weiter. Denn bei meiner Tramptour durch die Schweiz 1959 - damals gab es die sogenannten „Jugendsonderzüge", die uns an Deutschlands wieder geöffnete Grenzen brachten - entdeckte ich im Stadtbad von Basel die gleiche Duschbatteriekonstruktion. Auch hier brauchte ich nicht lange, um den Versuch zu starten, das warme Wasser an der Kachelwand vorbei über den Rücken laufen zu lassen. Dieser Versuch endete aber, bevor er Erfolg haben konnte, mit der handfesten, von hinten ausgeführten Ohrfeige des Bademeisters. Auf meinen lauten, halbstarken Protest machte der mir mit knappen Worten klar, dass wir in der Schweiz und nicht in Deutschland seien.

Was hat mir dieses Erlebnis also mit auf den Lebensweg gegeben: Hüte dich vor Schweizer Bademeistern oder schwimme nur im offenen Meer.

Claus-Peter Marzodko

Wohlfühlen (wie) zuhause

fauna e.V.
freie alten- und nachbarschaftshilfe aacher

KOMPETENTE HILFE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT & DEMENZ:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflegeteams
- Ganztägige Betreuung im Tagespflegehaus
- Anerkannter häuslicher Betreuungs- und Entlastungsdienst für Familien mit demenzerkrankten Angehörigen
- Beratungsbesuche für Pflegegeldempfänger nach § 37 SGB XI
- 24-Std.-Betreuung in Pflege-Wohngemeinschaften

weitere Informationen:
Tel.: 0241 – 51 44 95

www.fauna-aachen.de

Immer **höher**!

Aus 500 Metern Höhe blicke ich auf eine Science-Fiction-Landschaft. Der Ausblick ist atemberaubend und etwas gespenstisch. Unter mir sehe ich Wolkenkratzer, die jetzt aber klein und unscheinbar aussehen. Selbst das Meer im Hintergrund ist in dieser Spielzeuglandshaft eingebettet. Um Menschen zu erkennen, muss ich mein Fernglas zu Hilfe nehmen. Auch dann sehen sie noch wie Ameisen aus.

Mein Standort ist die 125. Etage des „Burj Khalifa", dem „Turm des Khalifen", dem momentan höchsten Gebäude der Welt. Es steht in Dubai, einem Mitgliedsstaat der „Arabischen Emirate" am Persischen Golf. Der Bau wurde im Jahr 2009 mit einer Endhöhe von 829 Metern und 189 Stockwerken fertig gestellt und 2010 eingeweiht. Bis zur Einweihung hieß der Turm noch „Burj Dubai". Durch die Finanzkrise wäre das Projekt fast gescheitert. Der Präsident der „Vereinigten Arabischen Emirate", der Khalif von Abu Dhabi, sprang ein. Seitdem trägt der Turm seinen Namen.

Während ich fasziniert in die Ferne blicke, schweifen meine Gedanken weit zurück in meine Jugend. Damals, in den 50er Jahren, war es der Traum eines jeden Jugendlichen, einmal das Land der Sehnsüchte, Amerika, zu bereisen, vorrangig die Stadt New York. Für die meisten blieb es ein Traum, denn in der Nachkriegszeit hatten nur wenige Menschen in Deutschland das Geld dazu.

Durch Kinofilme und Berichte, die vom Land der unbegrenzten Möglichkeiten erzählten, wurde auch bei mir das Verlangen geweckt, einmal nach Manhattan zu kommen. In meinen kühnsten Fantasien sah ich mich auf dem höchsten Gebäude der Welt, dem „Empire State Building" stehen. Früher als ich mir hätte träumen lassen, hatte ich durch

meinen Beruf die Gelegenheit, den Sprung über den großen Teich zu machen. Ich wanderte nach Montreal in Kanada aus. Von hier aus war der Weg nicht mehr weit und eines Tages wurde mein Traum wahr. Ich stand auf der Aussichtsplattform des mit 381 m höchsten Wolkenkratzers der Welt. Ich verbrachte gleich mehrere Stunden auf dem Empire State und filmte mit meiner „Super-8-Kamera" den Sonnenuntergang. Ein unvergessliches Erlebnis, von dem ich nicht glaubte, es noch jemals toppen zu können. Doch nun, 47 Jahre später, stehe ich wieder auf dem momentan höchsten Gebäude der Welt und habe ein Dejà-vu: welch verrückte, aber auch herrliche Welt.

Dieses Gebäude ist voller Superlative. Es beherbergt in den unteren Geschossen die größte Shopping-Mall der Welt und das weltgrößte Seewasser-Aquarium, das höchste Außenschwimmbad der Welt und, gerade eröffnet, das höchstgelegene Restaurant in einem Gebäude, im 122. Stockwerk. Einmalig dürften auch die Aufzüge zur Plattform sein. Zu ca. 10-12 Personen in Lift 1 eingestiegen, verharrten wir in Stille, in Erwartung der rasanten Aufstiegsfahrt. Aber nichts bewegte sich. Nach einer Minute öffneten sich die Lifttüren und wir befanden uns in der 124. Etage: Bitte aussteigen! Waren wir etwa „hochgebeamt" worden? Ein eigenartiges Gefühl.

Zum Schluss meines Besuchs schieße ich noch ein Foto von einem der beiden Automaten im Ausgangsbereich: Wie an einem Geldautomaten kann man hier Goldbarren von

bis zu einer Unze ziehen - falls man noch eben ein kleines Mitbringsel braucht. Auch das gibt es nur bei Familie Scheich.

Nachtrag: Nicht nur der Turm birgt Superlative. Ganz Dubai ist voll davon. Als wir bei der Einreise von Abu Dhabi morgens gegen 6 Uhr mit dem Bus in die Stadt einfahren, habe ich nicht das Gefühl, in einer realen Welt zu sein. Trotz einer Einwohnerzahl von 10 Millionen sieht man fast keine Menschen auf den Straßen. Die Fahrt geht durch Schluchten von Hochhäusern, die sich zu allen Seiten auftürmen. Wohnhäuser sind nicht erkennbar. Ich habe Assoziationen zu fremden, fernen Welten und bald wird mir klar, in diesem Teil der Welt hat die Zukunft längst begonnen. Wir kommen aus Europa, einem alten Teil dieser Welt.

In dieser Stadt fährt kaum ein normales Auto. Es sind durchweg hochklassige Limousinen und Sportwagen mit dem Hauptmerkmal AMG-Tuning. Das ist die sogenannte „High Performance Klasse" der Marke „Mercedes". Hauptsachen sind „Pferdestärken" und Schnelligkeit. Da kann der Wagen ruhig 30 bis 40 Liter verbrauchen, Trinkwasser ist teurer als Benzin. Neueste Zugänge bei der Polizei sind junge attraktive Verkehrspolizistinnen. Die müssen zwar Kopftuch tragen, aber ihr Dienstfahrzeug ist ein Ferrari. Für den Scheich ist eben das Beste gerade gut genug. Der Begriff „dekadent" ist in dieser Region unbekannt. Als ich versuche, es unserem „Touristen-Guide" zu erklären, lächelt er nur ungläubig und schaut auf seine „Rolex"-Uhr. Er kommt aus dem Umfeld der Herrscherfamilien und macht den Touristenjob als Freizeitbeschäftigung. Immerhin hat er in England und USA studiert und spricht mehrere Sprachen. Ja, natürlich hat er Autos, momentan fährt er meistens seinen geliebten Porsche, für den ich als Deutscher ein Lob bekomme. Der Autobau gilt als das herausragende Merkmal für Deutschland. Soll ich nun stolz sein?!

Text und Fotos:
René H. Bremen

Erinnerungen an Nazi- und Notzeit

mit meinen Kinderaugen und -ohren aufgenommen

27. FOLGE

Als der Rhein für die US-Amerikaner kein unüberwindliches Hindernis mehr darstellte, zogen die Frontsoldaten aus unserem Dorf ab. Die nachrückende Etappe hatte anscheinend geringeres Interesse daran, mit unseren Fahrrädern durchs Dorf zu kurven. So ergab sich für meinen Vater die Möglichkeit, sich mit seinem Rad durch die besetzte Eifel Richtung Aachen auf den Weg zu machen, um die Lage zu sondieren. Dabei trug er, wie gewohnt, Anzug mit Weste. Dumm nur, dass seine goldene Kette blinkte, an der seine goldene Uhr in der Westentasche hing. Auf der Landstraße kam ihm ein amerikanischer LKW entgegen, der vor ihm anhielt. Ein Amerikaner sprang heraus und entriss ihm Kette samt Uhr. Verblüfft registrierte mein Vater, dass in der Beziehung die „reichen Amis" in dem nichts nachstanden, was man den „unzivilisierten Russkis" nachsagte.

Blick über Andernach, Foto: Bain News Service, New York

Egal - Hauptsache, in Aachen angekommen, stellte er fest, dass unser Haus in der Südstraße noch stand, wenn auch etwas lädiert. Mit dieser guten Nachricht radelte er dann wieder zurück zu uns an den Rhein.

Jetzt galt es, die Heimfahrt nach Aachen für die ganze Familie zu organisieren! Aber wie? Der Krieg war noch nicht zu Ende und öffentlicher Verkehr existierte noch nicht.

Im nächstgelegenen Städtchen Andernach wohnte ein Fuhrunternehmer, der engen Kontakt zu den Amerikanern hatte. Auch bei denen mangelte es anscheinend an Brennmaterial. So kam es zu einer für uns glücklichen Verbindung. Mein Vater, der sich im Aachener Kohlenrevier gut auskannte, sollte den Amerikanern den Weg weisen, um mit einem LKW Kohlen zu hohlen. Ja, aber warum eine Leerfahrt nach Aachen? Wegen nächtlicher Ausgangssperre mussten wir einen Tag vor Fahrtantritt in Andernach sein. Da wurde es für mich besonders spannend. Der Hausherr hatte zwei Töchter und zu Besuch einige Amerikaner. Eine der Töchter lebte bei ihm zu Hause. Die andere aber war mit den Amerikanern als Dolmetscherin zurück nach Deutschland herüber gekommen. Beide Schwestern waren jung und hübsch, aber gut zu unterscheiden. Die amerikanische Schwester war übermäßig geschminkt und rauchte Zigaretten. Sie kannte offenbar nicht die Nazi-Parole: „Eine deutsche Frau raucht nicht und schminkt sich nicht!"

Dieser Abend war für mich der spannende Auftakt zu einer abenteuerlichen Heimfahrt am nächsten Tag auf der offenen Ladefläche eines amerikanischen Militär-LKWs.

Richard Wollgarten

Wir machen den Weg frei.

Wer bereits ein Vermögen aufgebaut hat, setzt am besten auf partnerschaftliche Beratung, die frei von kurzfristigen Verkaufszielen für Finanzprodukte ist, dafür aber nachhaltige Leistung garantiert.

Genau hier liegt eine der größten Stärken unseres Genossenschaftsprinzips.

Telefon 0241 462 0
www.aachener-bank.de

Aachener Bank eG
Volksbank

Praktisches - Nützliches - Bedarfsgerechtes

aktiver leben! aktiver bewegen!

- Telefone und Handys mit Großtasten und Großdisplay
- Einkaufsroller
- Leselupen
- Körperpflege und Gesundheit
- Gehhilfen, Rollatoren und Gehstöcke
- Spiele in XXL
- Bewegungstrainer
- Pedelecs
- E-Bikes

...und weitere Artikel
für Freizeit, Gesundheit und Bewegung!

Markt 23 · 52146 Würselen · Haltestelle direkt vor der Türe!
(Linie 21, Markt) · Tel.: 02405 - 89 85 773 · hst.exclusive@t-online.de
Mo-Fr: 10-13 Uhr u. 15-18 Uhr Sa: 10-13 Uhr
Mittwoch Nachmittag geschlossen

Durchgeschüttelte Wörter

Der siebenjährige Günther hat beim Schreiben einige Fehler gemacht. Richtig sind immer nur der erste und der letzte Buchstabe. Die anderen Buchstaben sind in der Reihenfolge etwas durcheinander geraten. Wie müssen die Wörter richtig heißen?

1. Lhowebel L _ _ _ _ _ _ l
2. Semseter S _ _ _ _ _ _ r
3. Patisize P _ _ _ _ _ _ e
4. Ameikade A _ _ _ _ _ _ e
5. Femlacno F _ _ _ _ _ _ o
6. Lihlreng L _ _ _ _ _ _ g
7. Iknitnst I _ _ _ _ _ _ t
8. Levdenal L _ _ _ _ _ _ l

Rechtwinklige Vierecke

In dem 6 x 6 Quadrat sind rechtwinklige Vierecke zu markieren. Die Anzahl der Kästchen innerhalb eines Vierecks ist durch die Ziffer, die in einem Kästchen des Vierecks steht, gegeben. Diese Ziffer steht immer am Rand des Vierecks, niemals genau in der Mitte.

		8			
	6			9	
	4				
5					4

Buchstabenrechnung

In den folgenden Aufgaben sind die Buchstaben durch die Ziffern von 1 bis 9 zu ersetzen, wobei jeder Buchstabe nur eine bestimmte Ziffer bedeutet.

AB x C = DE; DE + FG = HK ; K x K = H

Kreuzweise Reihen

Schreiben Sie in die leeren Kästchen der waagerechten und senkrechten Reihen lückenlos fortlaufend Zahlen mit gleichem Abstand, wie beim Einmaleins. Die schon eingeschriebenen Zahlen passen dann zu den Folgen.

		30			■	■	■
		30					
30	30	30	30	30	30	30	30
		30					
		30					
■		30					
■		30					
■		30					

Sprichwortsalat

Hier wurden die Wörter von zwei bzw. drei Sprichwörtern durcheinander geworfen.

Wie heißen die Sprichwörter?

1. Mit zwei Sprichwörtern

nicht – anderen – dem – auch – Eule – dem – spricht – Wer – wenn – man – dem – Nachtigall – lügt – und – einmal – seine – Wahrheit – glaubt – Was – er – ist – die – einen – seine

2. Mit drei Sprichwörtern

nicht – macht – die – Alter – man – Den – das – weiß – Freund – dann – immer – Not – Erst – erkennt – aber – der – zwar – Vergnügen – in – weise – wahren – Arbeit

Gleichungen

Unten sehen Sie eine Gleichung ohne Zahlen, aber mit den entsprechenden Operationssymbolen (Plus, Minus, Multiplikation und Division): +; - ; x ; :. Setzen Sie in die Zwischenräume folgende Zahlen ein, und Sie erhalten als Ergebnis dann 2: 2, 2, 4, 4, 5, 10, 10, 10, 25. Hilfe: Die erste Zahl: 2.

	x		-		+		+		x		:		x		:		=	2

Streichholz-Rätsel

Bilden Sie mit neun Streichhölzern sechs Quadrate.

Zahlenmix

Die Zahlen 2 bis 9 sind so in die Kästchen einzusetzen, dass die Rechnung aufgeht.

30	-		+		=	29		
+		+		-				
	+		-		=	6		
-		-		x				
	x		+		=	42		
=		=		=				
24		9		30				

Campingplatz

Tragen Sie waagerecht oder senkrecht neben jede Installationssäule einen Platz für einen Campingwagen **C** ein, der zu dieser Installationssäule gehört. Die Campingwagenplätze **C** dürfen sich nicht berühren, auch nicht diagonal. Die Ziffern am Rand geben an, wie viele Campingwagenplätze **C** sich in der entsprechenden Zeile oder Spalte befinden.

	3	1	2	1	1	2	2	1
2	C	¥		¥	C		¥	
2								
0	¥		¥					
3					¥			
1	¥					¥		¥
2			¥	¥				
1		¥					¥	
2		C						

Dieter H. K. Starke

Marion Holtorff

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!

Der Johanniter-Hausnotruf.

Sichern Sie sich unser 4-Wochen-Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons!

kostenlose Servicenummer:
0800 3233 800
info.aachen@johanniter.de
www.juh-aachen.de

Sicherheits-Wochen
20.4 bis 31.5.2015

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Gründung der ersten demokratischen Gewerkschaft der Nach-Nazizeit

Gedenktafel (rechts) am ehemaligen Milchkiosk (oben) von Anna Braun-Sittarz

„Ein großer Tag für die deutschen Arbeiter" titelten die „Aachener Nachrichten" vor 70 Jahren. Während der Krieg noch in Deutschland wütete, wurde im befreiten Aachen die erste demokratische Gewerkschaft gegründet.

Im Saal der Handwerkskammer an der Couvenstraße trafen sich am Sonntag, dem 18. März 1945, Gewerkschafter, um den Neuaufbau der Gewerkschaften im demokratischen Deutschland in die Hand zu nehmen. Zu den Gründungsmitgliedern zählten Mathias Wilms, Heinrich Hollands, Anna Braun-Sittarz, Jean van Wersch, Nikolaus Kreitz, Peter Spiegelmacher und Johann Allelein. Alle waren erklärte Antifaschisten und erklärte Nazigegner. Wilms, Spiegelmacher und Braun-Sittarz hatten während der Nazizeit längere Zeit aus politischen Gründen in Gefängnissen gesessen, und Heinrich Hollands hatte sich geweigert, als Drucker Nazipropaganda mitzuverbreiten. Arbeitslosigkeit und deren Folgen trafen ihn hart.

Bereits im November 1944, einen Monat nach der Befreiung Aachens von den Nazis, traf sich die Gruppe heimlich und ab Dezember, unter Umgehung des Versammlungsverbotes, häufiger. Verhandlungen mit der amerikanischen Militärregierung wurden geführt, diese gab grünes Licht für die Gründung freier Gewerkschaften.

Über 80 Menschen kamen an jenem Sonntag im Haus der Aachener Handwerkskammer zusammen, überwiegend alte Gewerkschafter aus der Weimarer Zeit. Alle politischen Richtungen waren vertreten. Gäste waren der damalige Oberbürgermeister Oppenhoff, der Präsident der Handwerkskammer Walter Bachmann und Vertreter der Militärregierung. „Stille trat ein in dem langen Raum. Der hagere, kahlköpfige Mann vorne am Rednerpult hob mit zitternden Händen ein paar Blätter auf und begann zu reden. Er sprach langsam und feierlich, als wollte er seine Worte so eindringlich halten, dass ihn alle verstehen müssten: ‚Unser unterbrochener Kampf gegen den Faschismus geht weiter. Von diesem Augenblick an gibt es wieder eine freie Gewerkschaft in Deutschland.'", schrieb der amerikanische Journalist Debs Myers für die Army-Illustrierte „Yank" vom 24. Juni 1945 über die entscheidenden Worte von Mathias Wilms.

Die Teilnehmer waren sich einig, Lehren aus den Fehlern der Vergangenheit zu ziehen und keine Zersplitterung in Richtungsgewerkschaften mehr zuzulassen. Mit dem Namen „Freier Deutscher Gewerkschaftsbund" brachten sie ihre Unabhängigkeit zum Ausdruck. In ihrem später berühmt gewordenen „13-Punkte-Programm" beschlossen sie u.a. Mithilfe zur Verständigung der Völker untereinander, Kampf gegen Faschismus, Entfernung der Nazis aus dem öffentlichen Leben, Wiedereinführung des Arbeitsrechtes, Regelung von Lohnfragen, den Achtstundentag, das Streikrecht und den 1. Mai als gesetzlichen Feiertag einzuführen. In den Vorstand wurden gewählt: Anna Braun-Sittarz, Mathias Wilms, Toni Valder, Nikolaus Kreitz und Peter Spiegelmacher. Mathias Wilms wurde Geschäftsführer. Für die durch einen Unfall verstorbene Anna Braun-Sittartz rückte Johann Allelein später in den Vorstand nach.

Am 1. April 1945 nahm der „Freie Deutsche Gewerkschaftsbund" seine Arbeit auf. Die Geschäftsstelle war im ehemaligen Haus der „Deutschen Arbeitsfront", Ecke Adalbert-/Peterstraße. In der „Deutschen Arbeitsfront" waren in der Nazizeit Arbeitnehmer und Unternehmer zwangsweise organisiert.

Neben den alltäglichen Mühen, den Lebensunterhalt zu sichern, mussten die Aachener Gewerkschafter auch immer wieder Schützenhilfe beim Aufbau lokaler Gewerkschaften in der Region leisten. Schon bald wurden in Alsdorf, Stolberg und Düren Ortsgruppen der freien Gewerkschaft gegründet.

Wer waren die Gründer?

Mathias Wilms, Textilfacharbeiter in der Textilfabrik Delius, Geschäftsführer der Textilarbeitergewerkschaft seit 1926, wurde am 2. Mai 1933 bei der Besetzung des Aachener Gewerkschaftshauses verhaftet.

Peter Spiegelmacher, Nadelfacharbeiter bei der Firma Lammertz, wurde von den Nazis mehrfach verhaftet, wegen Vorbereitung des Hochverrats verurteilt.

Anna Braun-Sittarz, Weberin, gehörte für die KPD dem Aachener Stadtrat an. Ihr Milchkiosk in der Königstraße war Anlaufstelle für Widerstandskämpfer gegen die Nationalsozialisten.

Nikolaus Kreitz, aktiv im Textilarbeiterverband, arbeitete bei den Firmen Zimmermann, Lammertz, Königsberger, war nach dem Krieg Kassierer des DGB-Kreises.

Heinrich Hollands, Drucker, Sozialdemokrat, 1875 geboren, Ehrenpräsident der Gründungsversammlung, wurde der erste deutsche Zeitungsverleger der Nachkriegszeit. Die Militärregierung übertrug ihm die Leitung der „Aachener Nachrichten".

Johann Allelein, Mechaniker, Betriebsrat bei Lammertz, im Widerstand aktiv, 1904 geboren und das jüngste Vorstandsmitglied, arbeitete nach dem Krieg bei der Firma Göllner.

Quelle: DGB-Bildungswerk NRW e.V. (Hg.): „Schafft die Einheit". Aachen 1945: Die freien deutschen Gewerkschaften werden gegründet, Klartext Verlag 2005.

Peter J. Heuser

... war **vieles** doch sehr viel **anders** - *Folge 9* **Schule** *(Teil 2)*

Wer selbst noch mit einem richtigen Schiefergriffel und nicht mit einem weichen, holzummantelten Kreidegriffel auf einer Schiefertafel das Schreiben erlernt hat, der weiß, welche Mühe man dabei aufwenden musste. Wie sah die Erstausrüstung von Schülern aus, als wir in die Schule gingen? Was brauchten wir, um die Schule von Anfang an erfolgreich bestehen zu können?

Unverzichtbar waren zunächst eine Schiefertafel und Griffel, um darauf Buchstaben und Zahlen schreiben zu können. Ferner brauchte man ein Schwämmchen, um das Geschriebene wegzuwischen und einen - zumeist gehäkelten - Lappen, um die feuchte Tafel trocken zu wischen, damit möglichst bald eine neue Übung folgen konnte.

Das Schwämmchen wurde in einer runden Dose mit Drehverschluss sicher verwahrt, der Lappen hing an einer Schnur frei herunter. Nach der Schule wurde er sozusagen „ins Freie" gehängt und baumelte dann - lustig anzusehen - an der Seite des Ranzens, damit er trocknen konnte.

Es war natürlich verlockend, an den heraushängenden Tafelläppchen zu zupfen und zu ziehen. So konnten die Jungs zum Beispiel erste Kontakte zu Mädchen knüpfen, was sich jedoch nicht selten ins Gegenteil verkehrte: riss die Schnur, gab es Tränen und Streit.

Man durfte zu Hause nicht vergessen, das Schwämmchen anzufeuchten, damit es in der Schule seinen Zweck erfüllen konnte. Die Tafel etwa mit Spucke zu säubern, gelang in der Regel nicht besonders gut und führte zu einer furchtbaren Schmiererei, welche mit Sicherheit einen Tadel nach sich zog.

Halt, natürlich brauchte man auch noch einen Spitzer, um den stumpfer werdenden Griffel wieder anspitzen zu können.

Da es noch keine holzummantelten Griffel gab, sondern lediglich dünne Stifte aus reinem Schiefer, war der Spitzer dem Schreibgerät angepasst: Ähnlich einer Muskatreibe, allerdings mit spitzer Mulde, wurde der Griffel auf einer angerauten Reibefläche aus Blech so lange hin- und herbewegt und schließlich durch Drehen so „angespitzt", dass das Schreibgerät wieder einsatzfähig war.

Aufbewahrt wurden die so zerbrechlichen Griffel und der Spitzer in einer stabilen, meist buntbedruckten Griffelbüchse aus Blech oder Holz, die es in verschiedenen Ausführungen gab, entweder mit einem Schiebe- oder einem Klappdeckel. Manche Griffeldosen waren sogar „zweigeschossig". In den Deckel war gelegentlich eine Miniaturausgabe des Perlenrechners integriert, um den Schülern zu ermöglichen, selbstständig an ihrem Platz und zu Hause damit zu rechnen.

Da die Schiefertafel ebenfalls sehr zerbrechlich und somit ständig gefährdet war, gab es einen Tafelschoner, in dem die Tafel wie in einem Futteral aufbewahrt wurde. Dieser Tafelschoner bot nicht nur Schutz gegen die Bruchgefahr, er schützte auch das, was an Zahlen und Buchstaben auf die Tafel geschrieben worden war, zum Beispiel Hausaufgaben. Allerdings musste die vollgeschriebene Tafel mit spitzen Fingern sorgfältig in den Tafelschoner hineingeschoben werden, damit nichts verwischt wurde.

Schiefergriffel durfte man beim Schreiben nicht zu fest andrücken, sonst entstanden auf der Tafel nämlich tiefe Rillen, die später exaktes Schreiben behinderten.

Später gab es sowohl Tafeln als auch Griffel aus weniger sprödem Material, wodurch die Bruchgefahr geringer und das Schreiben einfacher wurde. Und die dann mit Holz ummantelten Griffel konnten dann auch mit einem ganz normalen Spitzer angespitzt werden.

Weitere Informationen über die Buchreihe „Früher war alles viel besser ...?" finden Sie im Internet unter www.josef-stiel.de.

Josef Stiel

PROMEDICA PLUS

BESUCHEN SIE UNS AUF DER MESSE
50 Plus · Freude am Leben

20. und 21. Juni 2015
Tivoli- Eissporthalle Aachen

24h Betreuung und Pflege zu Hause

Fürsorglich • In hoher Qualität • Zu fairen Preisen

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:
Monika Gölz-Röttsches

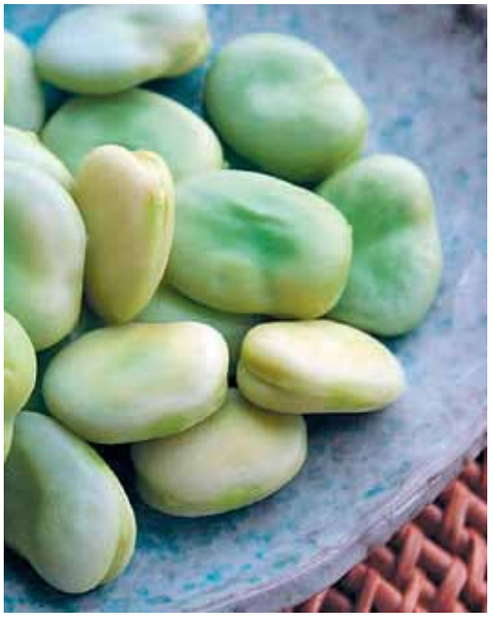
PROMEDICA PLUS
Aachen Süd-West

Am Gut Wolf 2A
52070 Aachen
Tel. 0241 – 565 209 620
Fax 0241 – 565 209 629
www.aachen-sued-west.promedicaplus.de
info@aachen-sued-west.promedicaplus.de

Dicke **Böhnchen**

Jürgen, 6 Jahre, spielt auf dem Hof. Plötzlich bemerkt er, dass er Hunger hat. Er ruft seine Mutter: „Mama, was gibt es zu essen?“ Die Mutter schaut aus dem Fenster und ruft: „Böhnchen, mein Söhnchen.“ Der Sohn, der das nicht verstanden hat, fragt noch einmal: „Was gibt es?“ Die Mutter antwortet geduldig: „Bohnen, mein Sohn.“ Als der Sohn zum dritten Mal fragt: „Waaas gibt es?“, ruft die Mutter genervt: „Bonne, domm Oes!“ Soweit ein original Öcher Dialog zum Thema: „Was gibt es heute zu essen?“

Um Bohnen geht es auch bei folgender Story: Bernd und Dirk, damals 8 und 6 Jahre alt, kommen hungrig aus der Schule und stellen die berühmte Frage: „Was gibt es heute zu essen?“ Es ist Mai, die Mutter hat die ersten dicken Böhnchen gekauft. Die heißen, wohlgemerkt, in Aachen „Dicke Böhnchen“, nicht Bohnen. Frisch vom Markt sind sie. Jeder, der die schon einmal im Mai gekauft hat, wenn sie frisch geerntet worden sind, weiß, die haben eine dicke Schale, kleine Kerne und sind nicht gerade billig. Wegen der dicken Schale muss die Hausfrau ein ganzes Netz voll der jungen Hülsenfrüchte kaufen. Zu Hause macht sie sich dann frohgemut ans Werk, die Kerne aus den Hülsen zu puhlen. Das dauert. Auf dem Tisch hat sie anschließend einen Berg Abfall und nur „zwei Hände voll“ des begehrten Inhalts. Aber schließlich hat sie das Mittagessen pünktlich fertig, als ihre Lieblinge aus der Schule kommen. Voller Freude tischt sie das Essen auf. Junge Böhnchen mit Speckso-ße und Bohnenkraut, dazu Kartoffeln und Bratwurst. Als die Bohnen einsam auf den Tellern zurück bleiben, fragt die Mutter ungehalten: „Was soll das? Warum esst ihr die Böhnchen nicht?“



„Die schmecken mir nicht“, sagt der Achtjährige und der Kleine beeilt sich, ihm beizupflichten. Über soviel Ignoranz ist die Mutter erbost. „Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht“, knurrt sie. „Die sind frisch, gesund - und zudem teuer“, fügt sie noch hinzu. Und weiß im selben Augenblick, dass das natürlich für Kinder keine Argumente sind. Und dass sie soviel Arbeit damit hatte und mit Liebe gekocht hat, das sagt sie erst gar nicht, das träfe sowieso auf taube Ohren.

Und tatsächlich bleiben die beiden bei ihrer Entscheidung: „Die essen wir nicht.“ Da wird die Mutter rigoros: „Du nimmst deinen Teller und gehst ins Badezimmer“, sagt sie zum Älteren, „und du gehst in die Abstellkammer“, zum Jüngeren. „Und ihr kommt nicht eher raus, bis die Teller leer sind!“

Heute ist diese Episode immer noch für die mittlerweile erwachsenen Kinder ein Thema, das für viel Heiterkeit sorgt. Merkwürdig ist nur, dass sie nicht mehr wissen, ob die Böhnchen aufgegessen worden sind oder nicht. Auch die Mutter weiß es nicht.

Jahre später ist sie Oma geworden. Und heute versucht sie, den Enkeln gesundes Essen vorzusetzen. Aber sie ist gleichmütig geworden: Wenn die Enkel etwas nicht essen wollen, dann lassen sie es eben. Keiner wird mehr ins Badezimmer oder in die Abstellkammer verbannt, wenn etwas nicht gegessen wird. Ein altes Sprichwort sagt: „Die Zeiten ändern sich und mit ihnen die Menschen.“

Enkel Paul, 10 Jahre alt, hat abschließend noch einen Kommentar bereit: „Früher wurden die Kinder gezwungen, den Teller leer zu essen, damit es schönes Wetter gibt. Was haben wir davon? Dicke Kinder und die Klimaerwärmung.“

Inge Gerdom

Liebe Leserinnen und Leser,

Mathias J. Fleu ist tot. Er wird uns fehlen. Er war der kritische Geist unserer Runde an der Volkshochschule Aachen.

Mathias ist im Alter von 84 Jahren gestorben. Nach langer, aber nicht mit Geduld ertragener Krankheit. Er hat gekämpft bis zuletzt. Und geschrieben bis zuletzt. Seit fast zwei Jahrzehnten hat er mit seinen Beiträgen zu religiösen und politischen Themen den Kurs „Senioren schreiben für die Zeitung“ bereichert. Dabei lernte er mit nicht enden wollender Ausdauer, wie journalistische Texte verfasst werden. Mit seinem großen Wissen schrieb Mathias J. Fleu über die Region, über Königshäuser. Er schrieb über die Geschichte, zog Verbindungen, kritisierte Menschen, die im Rampenlicht stehen. Mathias hatte eine Meinung und die schrieb er auf. In Leserbriefen äußerte er sich zum Tagesgeschehen. Auch die Leser des Senio Magazins konnten sich durch seine Texte über geschichtliche Inhalte informieren.

Wir haben Mathias als Verfechter des Humanismus kennen gelernt.

Wir werden uns noch oft an ihn erinnern.

Anni Crott, Erwin Bausdorf, René H. Bremen, Inge Gerdom, Josef Römer, Conny Stenzel-Zenner, Herman Willems und das gesamte Team vom Senio Magazin

SeniorenBetreuung & KrankenPflege

- Ganztägige Betreuung zu Hause
- Preiswert und zuverlässig

Tel. 0 2406 / 803 84 83 (Mo-Fr, 10-16 Uhr)
www.goldenia.de Goldenia

Mein **Kriegsende**

Am 16. April 1945 begann die Rote Armee mit der Berliner Operation ihre letzte Offensive. Meine Geburts- und Heimatstadt ist Frankfurt (Oder). Am 26. Januar 1945 hatte Hitler die Oderstadt zur „Festung" erklärt.

Der östlich der Oder gelegene Stadtteil Dammvorstadt war am 4. Februar 1945 zur Hauptkampflinie geworden, erst in dieser Situation erging um 9 Uhr früh der Befehl, den Stadtteil innerhalb von einer Stunde von der Zivilbevölkerung zu räumen; dort lebten 17.000 Einwohner. Noch am 3. Februar hatte der NSDAP-Kreisleiter die Bevölkerung mit völlig unhaltbaren Durchhalteparolen zu beruhigen versucht. Und am 5. Februar früh kam dann der Räumungsaufruf für den Frankfurter Stadtteil Paulinenhof, in dem wir wohnten. In kürzester Zeit verließen wir, nur mit dem nötigsten Handgepäck versehen, unsere Wohnung und bestiegen einen der auf dem Güterbahnhof stehenden Evakuierungszüge. Auf dem Bahnhof erhielt ein daneben stehender Zug bereits einen Treffer durch sowjetische Artillerie, es gab erste Tote.

Nach endlos erscheinender Fahrt mit vielen Zwischenhalten erreichten wir Velten im Nordwesten von Berlin; dorthin wurden große Teile der Frankfurter Bevölkerung evakuiert.

Man bedenke: Frankfurt (Oder) hatte 1939 eine Einwohnerzahl von 83.537 Personen. Am 22. April 1945, einen Tag vor

Generalfeldmarschall Wilhelm Keitel unterzeichnet am 8./9. Mai 1945 die bedingungslose Kapitulation der Wehrmacht im Hauptquartier der Roten Armee in Berlin-Karlshorst.

Einnahme der Stadt durch die Sowjetischen Streitkräfte, wurde noch der Rest der in der Stadt lebenden Bevölkerung mit den Frankfurter Truppen evakuiert. Danach sollen nur noch etwa 500 Menschen in Kellern ihrer Wohnhäuser verblieben sein.

Nach einer Nacht in einer Veltener Turnhalle auf Strohlager fuhren wir in eigener Initiative nach Potsdam-Babelsberg, wo wir im Hause meiner Tante das zu erwartende nahe Kriegsende erwarten wollten. In den ersten Maitagen hörten wir dann laute Geräusche von den sowjetischen Panzern, die den Berg zur Sternwarte in Babelsberg herauf fuhren, kurz danach kamen Angehörige der sowjetischen Infanterie ins Haus. Sie durchsuchten die Wohnräume und fanden im Schrank einen Satz Duell-Pistolen, die der verstorbene Onkel als Sammlerstück aufbewahrt hatte. Die Tante hatte das völlig vergessen.

Mein Vater musste sich an die Wand vor dem Haus „An der Sternwarte" stellen, ein sowjetischer Soldat legte die Maschinenpistole auf ihn an, meine Mutter warf sich dem noch ganz jungen Soldaten zu Füßen ... und er schoss nicht.

Sehr oft bin ich mit der Familie wieder zu diesem Haus in Babelsberg gefahren, so auch in diesem 70. Jahr nach Ende des 2. Weltkrieges, und es entstand das folgende Gedicht:

Babelsberg nach 70 Jahren

Kam hier als Flüchtling an
nach Artillerie-Beschuss und überlanger Fahrt.
Sicheres Zuhause zerrann
plötzlich. Doch das Leben bewahrt
und Zukunft möglich! Meine Stadt zur Festung erklärt
und zwangsweise evakuiert. Und das Menschen-
Treibgut vermehrt
im Strom Ost gen West.
Bis auf den militärisch nutzbaren Rest
an Menschen geräumt Stadt um Stadt.
Die andere Front hat
nun erreicht dieses Land,
von dem ausging der Weltbrand.
Frühjahr 45, fünf Minuten vor zwölf, winterkalt.
Der Krieg macht nicht halt
an der Oder.

Quellen: Wolfgang Buwerts Beiträge in: Mitteilungen - Historischer Verein zu Frankfurt (Oder) e.V., 1991 und 1995/Heft 2.

Wolfgang Prietsch

Wie **Männer 50 plus** ihren Liebesgenuss steigern

Hugh Hefner ist berühmt für die „Playboy Bunnies“ und seine sehr viel jüngeren Frauen. Rolf Eden hat den Ruf als Deutschlands ältester Playboy. Beide genießen die Liebe auch im hohen Alter als Jungbrunnen und zur Steigerung der Lebensfreude.

Eins ist sicher: Das sexuelle Begehren lässt bei Männern auch mit 50 plus nicht nach. Aber die Art, damit umzugehen, ändert sich. Das hat ganz einfach körperliche Ursachen. Die Potenz lässt mit dem Alter nach. Das geht aber nicht einher mit dem dauerhaften Wunsch nach Intimität, Zärtlichkeit und Nähe. Der bleibt häufig bis ins hohe Alter bestehen.

Der Wunsch nach körperlicher Nähe

Sich berühren, Streicheln, Nahe sein ist immer möglich. Darüber sollte „Mann“ sich bewusst sein. Das ist Frauen oft wichtiger als der Sexualakt. „Genuss“ ist hier das maßgebliche Schlagwort. Sich gegenseitig genießen. Sich Zeit miteinander nehmen. Die körperliche Nähe spüren und mit allen Sinnen aufnehmen. Zulassen und sich nicht unter Druck setzen ist wichtig.

laos-IT Lambert Ostendorf

PC - Hilfe und Schulung

Probleme mit dem Computer, unklare Fehlermeldungen?

Fragen zu Programmen, Computer und Internet?

Sie möchten
- konkrete, kompetente Hilfe zu Hause.
- an Ihrem eigenen PC lernen.
- in Ihrem eigenen Tempo üben.

Ich komme zu Ihnen

Nur eine einfache Frage oder ein zweifelhafter Updatehinweis?
Ich komme auch für Kleinigkeiten.

Kurzeinweisung oder komplette Schulung.
Sie lernen nur, was Sie wirklich interessiert.

Rufen Sie mich an:
0241 / 56 52 03 16 oder 0157 / 76 83 38 52

www.laos-it.de

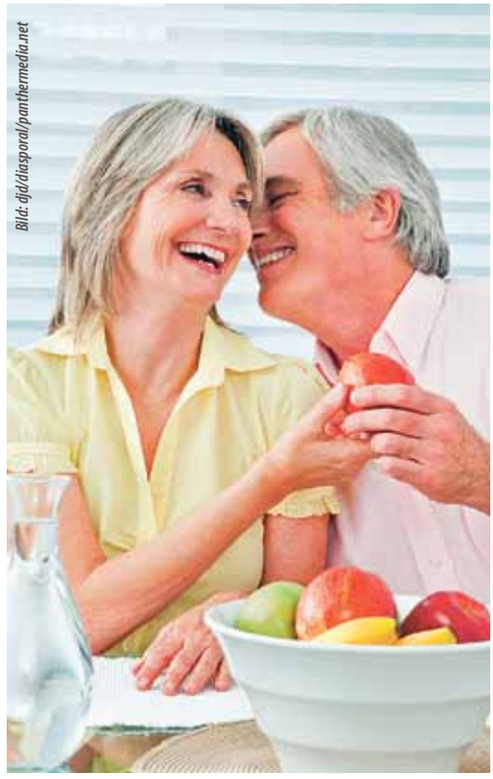


Bild: djd/diasporal/panthermedia.net

50 plus macht Liebe

Zehn Prozent der Männer leiden zwischen 50 und 60 an „erektiler Dysfunktion“, Erektionsstörung. Mit 70 sind es schon 50 Prozent. Gründe sind oft: Bluthochdruck, überhöhte Blutfettwerte, Zuckerkrankheit, Übergewicht, mangelnde Bewegung und Rauchen. Schlicht gesagt: Was der Durchblutung schadet, fördert nicht die Erektion.

Was also tun? Möglichst viel Liebe machen. Denn es gilt: Use it or lose it! Gebrauche oder verliere es – wie es so schön heißt. Ein Hilfsmittel ist Sport. Das beweist eine Studie des österreichischen Urologen Christian Kratzik. Männer, die durch Sport wöchentlich mindestens 1.000 kcal oder mehr verbrauchen als Nichtaktive, können ihr Risiko für Potenzprobleme deutlich senken. Werden zusätzlich 3.000 kcal pro Woche verbraucht, verringert sich das Risiko um gut 80 Prozent. Der Hamburger Urologe Frank Sommer belegte mit einer Studie, dass durch spezielle Laufübungen und Beckenbodengymnastik auch bei bestehenden Erektionsproblemen eine Steigerung der Durchblutung des Penis erzielt werden kann.

Tipps zur Steigerung des Liebesgenusses:

1. Meiden Sie Nikotin und Alkohol.
2. Treiben Sie Sport.
3. Ernähren Sie sich gesund.
4. Leben Sie Ihre Sexualität.
5. Sprechen Sie über ihre sexuellen Wünsche.

Natürliche Potenzmittel

Viagra und dergleichen Mittel helfen zwar der Potenz, können aber gleichzeitig der Gesundheit schaden. Darum sind natürliche Potenzmittel sicherlich eine bessere Wahl. Aphrodisiaka wie Ginseng, Sellerie, reife Mangos, Mandeln, Datteln, Kokosmark, Kürbis und Erbsen sind als aphrodisierende Nahrungsmittel bekannt, während Safran, Muskatnuss, Kardamom, Süßholz und Honig zu den potenzsteigernden Gewürzen zählen.

Ein ayurvedisches Rezept, das aphrodisierende Wirkung entfalten soll: 100 g Biojoghurt, 1 TL Vollrohrzucker und 1 TL kaltgeschleuderten Honig durch langsames Rühren auflösen. Kurz vor dem Servieren drei schwarze Pfefferkörner und drei Kardamomkapseln - frisch zerstoßen - hinzugeben. Bei Zimmertemperatur verzehren.

Mehr Ausdauer für Männer

Wichtig ist: sich Zeit lassen. Tantra kann eine gute Möglichkeit sein, Sexualität anders und ohne Leistungsdruck mit mehr Intensität zu erleben. Weiterhin ist der „Trockene Orgasmus“ eine sehr hilfreiche Technik für mehr Ausdauer. Orgasmus ohne Erguss – Ejakulation. Das bedarf der Übung. In jenem Moment, in dem der Orgasmus einsetzt, also bevor die Kontraktionen beginnen, muss der PC-Muskel (Abkürzung für „Musculus pubococcygeus“, „Schambein-Steißbein-Muskel“) fest anspannt werden. Etwa nach acht bis zehn Sekunden verharren, bis der Druck der Samenflüssigkeit etwas nachgelassen hat. Nun wird die Stimulation fortgesetzt, und es sollte keine Ejakulat austreten.

Am wichtigsten aber ist, sich zu verdeutlichen, dass Sexualität viele Möglichkeiten bietet. Sich also vom Leistungsdruck zu befreien, ist dabei entscheidend. Ebenso wie sich klar zu machen, dass der Liebesgenuss mit einer guten Kommunikation untereinander gesteigert wird und man Freude und Erfüllung findet bis ins hohe Alter.

Susan Heat
Love- & Life-Beraterin

Was ist Glück?

„Ich bin immer glücklich. Wissen Sie warum? Weil ich keine Erwartungen habe. Erwartungen verletzen einen immer." William Shakespeare

In der Welt und unserer Umgebung scheinen sich die Dinge und Situationen, die uns unglücklich machen, zu mehren: Kriege, Morde, politischer Extremismus, Ausländerfeindlichkeit, Arbeitslosigkeit, Unterhaltssorgen, Angst vor der Zukunft usw. Wir haben derweil beschlossen, das Glücklichsein unter die Lupe zu nehmen. Was wir hier wiedergeben, beruht auf den wissenschaftlichen Ergebnissen der Glücksforschung.

Auch wenn es von Mensch zu Mensch ein wenig unterschiedlich sein kann, werden ungefähr 50 Prozent des Glücklichseins genetisch bestimmt. So scheint es, dass wir unser eigenes Glücklichsein nicht vollständig kontrollieren können. Was - positiv gesehen - wiederum bedeutet, dass wir über die anderen 50 Prozent verschiedenste Eingriffe vornehmen können.

Denken Sie einmal daran zurück, wie sehr Sie sich gefreut haben, als Sie das langersehnte Auto, das Haus oder auch nur ein Handy gekauft haben. Was passierte nach einer bestimmten Zeit? Alles verlor seinen Reiz. Und warum? Schuld daran ist die sogenannte „Hedonische Adaptation".

Was ist die Hedonische Adaptation?

Adaptation (von lat. „adaptare" = „anpassen") ist wichtig, weil sie den Menschen die Möglichkeit gibt, sich ihrer Umgebung anzupassen, d.h. zu „funktionieren" und am Leben zu bleiben. Jeder von uns passt sich im Alltagsleben vielen Dingen an, ohne es auch nur zu bemerken.

Da wir uns mit der Zeit auch an Dinge gewöhnen, die uns am Anfang noch reizvoll erschienen, begehren wir diese mit der Zeit nicht mehr so wie zuvor. Dass der Reiz mit der Zeit nachlässt, steht eigentlich unserer Erwartung entgegen und bringt daher meistens Entäuschung und Bedauern mit sich. Die Anpassungsfähigkeit der Menschen an alle Veränderungen in ihrem Leben, sei es zum Guten oder zum Schlechten, wird nach der Definition von Brickman & Campell „Hedonische Adaptation" oder „Hedonische Tretmühle" genannt. Sie beschreibt die Sättigung des Reizes.

Brickman zeigt in seinen Arbeiten z.B., dass Menschen, die in der Lotterie gewonnen haben, im Vergleich zu anderen nur wenig glücklicher waren. Er betont, dass Menschen, die in ihrem Leben etwas erlebt hatten, das sie glücklich machte, nach einiger Zeit auf ihr altes „Niveau des Glücklichseins" zurückfielen. Und er hat auch gezeigt, dass Menschen, die negative Dinge wie Verlust oder Krankheit erlebten, nach einer bestimmten Zeit sich an diese Situation anpassten und ihr Glücklichsein auch zum alten Niveau oder zumindestens fast zum selben zurückkehrte. Kurzum, Brickman hat argumentiert, dass das Gefühlssystem des Menschen sich an aktuelle Lebenslagen anpasst und Glücklichsein bzw. Unglücklichsein kurzzeitige Reaktionen auf diese Veränderungen sind. Noch wichtiger ist, dass daraus hervorgeht, dass Menschen eigentlich „vergebens" nach Glück streben.

Brickman verglich die Hedonische Adaptation mit einem Laufband: So wie wir unsere Laufgeschwindigkeit an das Tempo des Laufbandes anpassen, passen wir unsere Gefühlslage an die gegenwärtige Lebenslage an.

Können wir das zukünftige Glücks-Niveau der Menschen voraussehen?

Nach der Hedonischen Adaptation verändert sich das Glücksniveau der Menschen von Tag zu Tag und zu bestimmten Lebensweisen und Bedingungen. Aber jeder Mensch hat ein gleich bleibendes, durchschnittliches Glücksniveau, zu dem er nach bestimmten Lebenssituationen und

Gefühlsschwankungen wieder zurückkehrt. So nimmt man an, dass man das Glücksniveau eines Menschen in zehn Jahren ungefähr vorhersagen kann, indem man sich sein heutiges Niveau anschaut.

Ist es also ein Märchen, das Einkommen, Aussehen, Ausbildung und Gesundheit unser Glücklichsein beeinflussen?

Das Konzept der Hedonischen Adaptation, das in den 70er Jahren entwickelt wurde, hatte danach großen Einfluss auf die Forschungen über Glücklichsein. Psychologen haben in den 80er Jahren begonnen, die Annahmen der Hedonischen Adaptation zu untersuchen und herauszufinden, ob es sie wirklich gibt. Wenn wir alle nach allem Erlebten zum vorherigen Glücksniveau zurückfinden, warum soll man denn diese Erlebnisse durchleben und warum überhaupt nach Glück suchen? Die Arbeiten ergaben, dass äußere Umstände und Erlebnisse unser Glücksniveau sehr wenig beeinflussen. Einkommen, Schönheit, Ausbildung, Gesundheit und dergleichen haben z.B. wenig Einfluss darauf, wie glücklich wir sind. Manche Forschungen, die mit verheirateten Paaren gemacht wurden, erbrachten, dass das Glücksniveau der Partner im ersten Jahr beträchlich stieg, aber nach einiger Zeit wieder fast auf das Anfangsniveau sank.

Gesellige Menschen sind glücklicher

Manche unserer Charaktereigenschaften sind für unser Glücksniveau sehr wichtig. Eigentlich gehören sie zu den „Genetischen Eigenschaften", denn Charaktereigenschaften sind ziemlich konstant und haben ihre Wurzeln im Erbgut. Von diesen Eigenschaften sind „Geselligkeit" und „Emotionale Ausgeglichenheit" bzw. „Emotionale Instabilität" für das Glücksempfinden maßgeblich. Soziale Personen sind, im Vergleich zu „antisozialen", glücklicher veranlagt. Gesellige Menschen sind positiver, sozialer and unternehmungslustiger; sie können Schönes besser und leichter wahrnehmen. Deswegen nimmt man an, dass sie auf Glücklichsein „programmiert" sind. Auf der anderen Seite ist zu erkennen, dass Menschen, die Gefühlsschwankungen haben, auch ein niedrigeres Glücksniveau besitzen. Gefühlsschwankungen bringen i.d.R. viele negative Gefühle wie Beklemmung, Angst oder Wut mit sich. So ist eine der Antworten auf die Frage „Wer ist glücklicher?" auf alle Fälle die „geselligen". Auch wenn es nicht sehr erfreulich klingt, liegt die Sache so, dass manche Menschen von Geburt an mehr dazu geneigt sind, glücklich zu sein.

Soziale Beziehungen beeinflussen Glücklichsein

Einer der wichtigen Faktoren für das Glücklichsein sind erfüllende und enge Beziehungen, der Freundes- und der Familienkreis, Liebesbeziehungen. Man erkennt, dass Menschen, die ausgewogene und gute Beziehungen haben, glücklicher sind.

Geld beeinflusst Glück bis zu einem bestimmten Grad

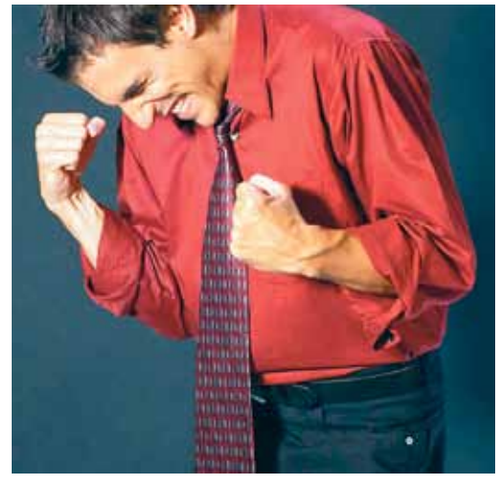
Ob Geld Glück bringt oder nicht, ist eine klassische Frage. Ein bestimmtes Einkommensniveau bringt natürlich mit sich, dass wir uns bestimmte Bedürfnisse leisten können und mehr Spaß am Leben haben. So hat Geld – bis zu einem bestimmten Grad - Einfluss auf unser Glücklichsein. Aber es ist eine wissenschaftliche Realität, dass Geld ab einem bestimmten Niveau keinen Einfluss mehr auf das Glücklichsein hat. So ist es erwiesen, dass Personen, die im Lotto gewonnen haben, höchstens ein paar Monate Freude empfinden und danach wieder zu ihrem alten Glücksniveau zurückfinden. Der Grund dafür ist der Befriedigungsgenuss, die Hedonische Adaptation. Auch wenn Sie 20 Millionen Euro in der Lotterie gewinnen würden, wären Sie nach den ersten paar Tagen oder Wochen nicht glücklicher, als Sie es heute sind. Noch dazu, da können Sie sich sicher sein, wird dieses Geld Ihnen viele zusätzliche Probleme bringen, die Sie sich heute nicht mal vorstellen können. Es klingt ironisch, dass Lotteriegewinner als „Glückspilze" bezeichnet werden. Denn die Statistiken zeigen, dass die Gewinne in den meisten Fällen aus den „Glückspilzen" „Pechvögel" machen.

Für jeden bedeutet Glück etwas anderes

Auch wenn Glück für uns alle wichtig ist, möchten Menschen nicht nur einfach glücklich sein, sondern mit Dingen, auf die sie Wert legen, glücklich sein. Wissenschaftliche Arbeiten haben gezeigt, dass das Ziel der Menschen nicht nur Glücklichsein ist, sondern dass sie Glück im Zusammenhang mit ihren Werten suchen.

Wie geraten wir in die Hedonische Tretmühle?

Die beiden Psychologen P. Brickman und D. Campbell fassen die erfolglose Suche der Menschen nach Glück auf falschen Pfaden so zusammen: „Jedesmal, wenn wir uns in der Außenwelt auf die Suche nach Glück und Reiz begeben, kommen wir in einen Kreisschluss. Wenn wir etwas mehr von dem bekommen, was wir schon besitzen – wie etwa Geld oder eine Amtsposition - fühlen wir uns am Anfang glücklich. Aber nach sehr kurzer Zeit gewöhnen wir uns an das, was wir ‚erworben' haben. Unser jetziges Niveau, das uns am Anfang als ‚Mordsglück' erschien, kommt uns wieder ungenügend vor. Um das Glücksgefühl, das wir erlebt haben, fortzusetzen oder nochmal zu bekommen, rennen wir wieder hinter diesem Erwerben her – aber diesmal streben wir nach einer höheren Dosis. Und da wir uns nun daran gewöhnt haben, brauchen wir nun viel mehr, um glücklich zu werden."



**Was Sie kaufen,
kann Sie nicht glücklich machen!**

Das gilt für alle materiellen Dinge, die uns glücklich machen sollen. Viele von uns leben mit der Illusion, dass es in unserem Leben eine Schwelle, einen Moment oder eine Situation geben wird, wonach wir unendlich glücklich sein werden. Wir leben mit dem trügerischen Glauben, dass wir nach dem Überschreiten dieser Schwelle für immer glücklich sind. Das kann ein Job sein, den wir schon immer wollten, eine Frau oder ein Mann, ein Gegenstand, eine soziale Stellung oder irgendwelche anderen Dinge, die unserem Ego guttun. Wir leben in einer Welt der Irrtümer wie „wenn ich dieses Auto hätte, würde ich nichts anderes brauchen" oder „wenn sie/er mich nur heiraten würde, hätte ich keinen anderen Wunsch auf Erden". Auch wenn wir dieses Glück in unserer äußeren Welt noch so verwirklichbar fänden, stellt es sich für unser inneres Empfinden doch als unmöglich dar. Denken Sie nur an die ersten Tage, als Sie in Ihr neues Haus gezogen sind oder die erste Zeit, nachdem Sie Ihren Laptop oder ein neues Auto gekauft haben, oder an die Flitterwochen nach Ihrer Heirat: Der „Vogel der Unzufriedenheit" kommt und nistet sich wieder ein.

Das Glücksniveau kann man erhöhen

Wie lässt sich unser Glücklichsein denn trotzdem steigern?

- Wenn wir unsere negativen Gefühle nicht genauso akzeptieren lernen wie unsere positiven, wird es schwer, uns zu verbessern. Denn das Ziel, andauernd glücklich zu sein, konstant auf dem gleichen Niveau der Glücksgefühle zu verweilen, ist nicht realistisch.

- Es ist wichtig zu wissen, welche Eingriffe und Veränderungen unser Glücksgefühl beeinflussen. Deswegen sollten wir uns selbst gut kennen. Einige Fragen, die wir uns selbst stellen, können uns den Weg zeigen, um unser Glücklichsein zu kontrollieren: Wo tritt bei mir die Hedonische Adaptation auf? Bin ich darauf vorbereitet, wenn sie kommt oder werde ich enttäuscht sein? Was sind meine Erwartungen und wie realistisch sind sie?

- Zu wissen, dass es die Hedonische Adaptation gibt, kann uns helfen, nicht nach übertriebenen Glücksgefühlen zu suchen und keinen utopischen Glücksrezepten glauben zu schenken.

Diener, Oishi und Lucas, die Fachleute, wenn es um Glück geht, sagen: *„Glücklichsein ist wichtig für ein gutes Leben, aber es ist nicht genug!"*

Günal Günal

***Alle Forschungen kommen
zu diesen Ergebnissen:***

DAS REZEPT FÜRS GLÜCK

- Geld -

Sie bestimmen selbst, wie viel Geld Sie brauchen. Ein oder zwei Euro mehr bringen kein Glück. Ihr Eigentum und Geld auf den Banken bringen kein Glück.

- Glauben -

Glauben Sie an etwas. Egal, ob es Christus, Allah, Buddha, die Menschen oder jemand anderes ist. Beten Sie oder machen Sie Meditation so, wie Sie es für richtig halten. Hören Sie auf Ihre innere Stimme. Sie werden sich glücklich fühlen.

- Soziales -

Tun Sie etwas für andere Menschen, ohne Materielles oder Finanzielles in die Beziehung zu tragen. Helfen Sie alten Menschen, Kindern, Armen usw. Kümmern Sie sich um Ihre Umgebung.

- Hobbies -

Suchen Sie sich ein Hobby. Nutzen Sie Ihre Freizeit für Ihr Hobby und für sich selbst.

- Positiv denken -

Versuchen Sie, immer positiv zu denken. Suchen Sie sich friedliche Umgebungen und einen positiven Freundeskreis aus. Bleiben Sie fern von Menschen, die negativ denken oder depressiv sind.

- Vergleich -

Vergleichen Sie sich nicht mit anderen Menschen. Sie ahnen gar nicht, wie viele Probleme Menschen haben können, die von außen reich und glücklich wirken.

- Kinder -

Wir glauben, dass Menschen mit Kindern glücklicher sind. So ist es nicht. Menschen ohne Kinder können genauso glücklich sein wie Menschen mit Kindern. Es ist möglich, dass Kinder manchmal der Grund für unser Unglücklichsein sind.

Die **Bockreiter**

Sie ritten im 18. Jahrhundert zwischen Rur, Maas und Wurm auf fliegenden Ziegenböcken durch die Nacht, überfielen Pfarrhäuser, Brauereien und abgelegene Bauernhöfe. Weil die Räuber an weit auseinander liegenden Orten und kurz hintereinander auftauchten, glaubte die Bevölkerung, dass die Bockreiter mit dem Teufel im Bunde ständen und auf Böcken zu ihren Raubzügen flögen. In der damaligen Vorstellungswelt war der Ziegenbock ein Tier des Teufels. In Wirklichkeit lag es an der guten, fast militärischen Organisation der Bande.

Die Bandenmitglieder selbst nannten sich „schwarze Gesellen". Ein neues Mitglied der Bande musste während einer Zeremonie, die aus geheimnisvollen Ritualen bestand, seinen Eid leisten. Diese Zeremonie wurde meist in einer abgelegenen Kapelle vollzogen. Das neue Mitglied musste

Die Skulptur auf dem „Bockreiterbrunnen" in Herzogenrath, erstellt von Helmuth Schepp

rückwärts in die Kapelle treten und, auf einer Abbildung von Maria stehend, dem Teufel Treue schwören. Die Bockreiter waren auch unter dem Namen „Bande der toten Hand" bekannt, weil bei einigen Zeremonien eine Kerze in einer abgeschlagenen Hand brannte.

In drei unterschiedlichen Perioden waren die Banden aktiv, zuerst im Land „Overmaas", d.h. östlich der Maas, und später in der Grafschaft Loon, die in etwa dem Gebiet der heutigen belgischen Provinz Limburg entsprach. Mitte des 18. Jahrhunderts war die Bevölkerung im Dreieck „Herzogenrath – Geleen – Voerregion" durch Missernten und Kriege verarmt. Umherziehenden Vagabunden und Söldnern schlossen sich Handwerksleute und Tagelöhner an. Am Tag waren diese in ihrem Beruf tätig und nachts verübten sie Raubzüge. Die Beute wurde unter den Mitgliedern verteilt, vereinzelt wurden auch arme Leute mit einem Teil der Beute bedacht. Insgesamt wurden in dieser ersten Periode um 1750 185 Personen beschuldigt, Mitglied der Bande zu sein, und vor Gericht gebracht. Davon wurden 118 hingerichtet.

Die zweite Periode um 1770 war gewalttätiger, sowohl von Seiten der Bande wie auch von der Justiz, insbesondere in Herzogenrath und Umgebung. Die Bande war besser organisiert, diesmal unter der Leitung von Adligen und angesehenen Bürgern. Die Beute der mit grober Gewalt ausgeführten Raubzüge wurde unter den Bandenmitgliedern verteilt. In dieser Periode entstanden auch die „Brandschreiben", worin dem Eigentümer eines Bauernhofes Brandstiftung angedroht wurde, falls er nicht eine bestimmte Summe zahlte. Die Justiz trat dementsprechend härter auf. Oft reichte ein einfacher Verdachtsmoment, um als Bockreiter von der Justiz verhaftet zu werden. Unter Folter wurden Geständnisse abgelegt und andere Personen als Bandenmitglieder bezeichnet. Die Gefangenen wurden auf der „Burg Rode" in Herzogenrath inhaftiert. In diese Periode wurden insgesamt 450 Personen verhaftet und vor Gericht gebracht. In 230 Fällen wurde das Todesurteil ausgesprochen und vollzogen, meistens mittels Aufhängen an einem der drei Galgen in Herzogenrath. Die Gehängten blieben als Abschreckung für andere bis zur Verwesung hängen. Die Stadt Herzogenrath ist seit dieser Zeit als „Bockreiterstadt" bekannt: Auf dem Ferdinand-Schmetz-Platz gibt es einen „Bockreiter-Brunnen", mehrere Geschäftsnamen beziehen sich in irgendeiner Form auf die „Bockreiter" und eine Karnevalsgesellschaft nennt sich „De Bockrjjer".

Nach 1775 zogen übriggebliebene Mitglieder der Bande in die Grafschaft Loon, einem Lehen des Fürstbistums Lüttich, insbesondere in die Region um Maaseik und Bree und gliederten sich dort neu. Die Mitglieder waren, wie in der ersten Periode, Handwerksleute und Tagelöhner. Bis zum Einzug der französischen Besatzung im Jahre 1794 blieben sie aktiv. Während dieser Periode wurden 535 Personen als Bandenmitglieder von den Behörden verhaftet, und 120 von ihnen zum Tode verurteilt.

Das Bestehen der Banden ist historisch belegt, aber auch sagenumwoben. Historiker bezweifeln, ob sie in diesem Ausmaß bestanden haben. Verschiedene Quellen verzeichnen verschiedene Zeiträume und Orte, in denen die Bande aktiv war. Viele Prozessakten und andere Dokumente sind abhanden gekommen oder - sogar bis in die heutige Zeit - aus Archiven entwendet worden von Menschen, die um ihren Ruf besorgt waren.

Herman Willems

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

Dat wor ens

Zer Zitt - wie ich en Werk en Luehn,
wor ich jot drop - hau Kondiziuen,
lejf stonndelang dörch Bösch än Hejj,
bergop-bergav än wooed nie möjj.

Iehrlich -ich wor jät wie e Rieh,
merk nu verbast: Et jeäht net mieh,
hü komm ich koum noch van d'r Fleck
än bruuch - wenn dat esue wijjer jeäht - ene Steck.

Met anger Wöet: ming Beän sönd schlapp.
Ich bliv döcks stooeh - pus jät än japp,
jot loufe - stellet ich des Dag noch faaß,
deät mär zer Wenkterzitt ming Nas.

Bild: Renate Franke/pixelio.de

H. Engelhardt

Übersetzung:

R. Wollgarten

Das war mal

Zur Zeit - als ich in Arbeit und Lohn,
war ich in Form - hatte Kondition,
lief stundenlang durch Wald und Heide,
bergauf-bergab und wurde nie müde.

Ehrlich - ich war vergleichbar einem Reh,
merke nun verblüfft: Es geht nicht mehr,
heut' komme ich kaum noch vom Fleck
und brauche - wenn es so weiter geht - einen Stock.

Mit andern Worten: meine Beine sind schlapp.
Ich bleibe oft stehen - ring' nach Luft und gähne,
gut laufen - stellte ich dieser Tage noch fest,
tut nur zur Winterzeit meine Nase.

E Ameröllche vanene Öcher Strippetrecker!

Hondert Volt än zeng Amper',
oes, woe könt deä Strom mär her?
Hondert Volt än zeng Amper',
oes, woe könt deä Strom mär her?

Eenet Kabel jlöiht d'r Droeht,
Secherong total verschmorrt,
uus d'r Zähler dröppt d'r Zen,
oes, woe es d'r Strom mär hen?

Än d'r Enkel röft: „owei!"
ouch de ärrem Oma schrejt,
wejl d'r Opa zämmelich lang
a zedderens hong aan Steärkstrom draa!

Bild: Jerzy Sawluk/pixelio.de

Op eämoel jet et ene Knall,
düüster weäd et övverall,
doch als Monteur han kuraschiert
ich jau deä Kote repariert!

Endlich wor deä Knöp wier druuß,
erstroehlet klor et janze Huus,
d'r Huuswiiet reif: „Du bes e Scheni!",
doe kreäg ich Drenkjeld wie noch nie!

Opa es net mieh frustriert,
Steärkstrom hat höm aktiviert,
es nuun flexibel än aleät,
sue dat heä hondert Johr ooet weät!

De Moral van minge Verzähl:
Steärkstrom es jeä Kengerspeäl,
än beij et niekste Strom-Maleur,
da roft mär jau de Feuerwehr!

Gedicht und Übersetzung: ***Heinz Amian***

Ein Erlebnis eines Öcher Elektrikers!

Und der Enkel ruft: „owei!"
auch die arme Oma schreit,
weil der Opa ziemlich lang'
zitternd hing am Starkstrom dran!

Auf einmal gibt es einen Knall,
dunkel wird es überall,
doch als Monteur hab' couragiert
ich fix den Kurzschluss repariert!

Endlich war der Knoten wieder draus
erstrahlte hell das ganze Haus,
der Hauswirt rief: „Du bist ein Genie!",
da kriegte ich Trinkgeld wie noch nie!

Hundert Volt und zehn Ampere,
ach, wo kommt der Strom nur her?
Hundert Volt und zehn Ampere,
ach, wo kommt der Strom nur her?

In dem Kabel glüht der Draht,
Sicherung total verqualmt,
aus dem Zähler tropft der Zinn,
ach, wo ist der Strom nur hin?

Opa ist nicht mehr frustriert,
Starkstrom hat ihn aktiviert,
ist nun flexiebel und alert*,
so dass er hundert Jahr' alt wird!

Die Moral von meinem „Verzähl":
Starkstrom ist kein Kinderspiel,
und beim nächsten Strom-Malheur,
da ruft nur schnell die Feuerwehr!

**** alert = behende***

BESTATTUNGEN BECKMANN
ABSCHIED IN WÜRDE

www.bestattungen-beckmann.de

Das ist mein Leitmotiv als Bestatter!

Gerne berate, betreue und begleite ich Sie. Für ausführliche Informationen lade ich Sie zu einem persönlichen Gespräch ein.

- 24-Stunden Erreichbarkeit
- Erd-, Feuer- und Seebestattungen, Überführung
- Kompetente Beratung
- Trauerfallvorsorge

Tobias Beckmann · Vaalser Straße 270 · 52074 Aachen · Parkplätze um die Ecke
Telefon 0241 463 700 22 · Telefax 0241 463 753 91

AQUIS GRANI – DIE BADESTADT AACHEN
Heilung, Vergnügen, Wissenschaft
25.04. – 30.08.2015

COUVEN MUSEUM

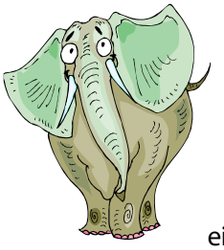
Hühnermarkt 17 | 52062 Aachen | Di–So 10–18 Uhr
Eintritt: 5 Euro, erm. 3 Euro | Themenführungen Sa um 15 Uhr
www.couven-museum.de

Ein Museum der
ROUTE CHARLEMAGNE AACHEN
stadt aachen

Die **Nerven** liegen blanko!

Wunderheilung? - Bitte nicht!
Eine blinde Amerikanerin, ein Engländer im Rollstuhl und ein deutscher Beamter mit einem gebrochenen Arm sitzen zusammen in einem Restaurant. Plötzlich steht Jesus vor den dreien und fragt, was er für sie tun kann.

Die Amerikanerin sagt, sie möchte wieder sehen. Jesus streicht ihr über die Augen und die Amerikanerin kann wieder sehen. Dann streicht Jesus dem Engländer über die Beine und der Engländer kann wieder gehen. Da meldet sich der deutsche Beamte zu Wort: „Bevor du jetzt irgendetwas machst, denk' daran: Ich bin noch vier Wochen krankgeschrieben!"



Es geht schon los!
Ein Flohweibchen am Ende der langen Schlange vor Noahs Arche hat genug von der Warterei. Sie hüpft von einem Tier zum anderen, während man sich langsam der Arche nähert. Als sie auf dem Rücken eines Elefanten landet, dreht sich der Dickhäuter zu seiner Partnerin um und schimpft: „Ich hab's ja gewusst! Es geht schon los mit dem Schieben und Drängeln!"

Mach's wie **Oma Krause**

Frau Krause im Büro rumsitzt,
wo sie sich grad 'nen Bleistift spitzt.
Ihr Mann, der werkelt was im Keller. Ein Klingelton! Ganz schnell
eilt sie darauf zum Telefon.
„Das ist bestimmt mein Schwiegersohn!"

„Krau ..." „Hier ist, na, was glauben Sie,
*Frau Trischör, **Reichtum**-Lotterie."*
Und weiter tut die Stimme raunen:
„Frau Krause, na, Sie werden staunen,
***Reichtum** hier doch ein jeder kennt,*
Gewinnchancen neunzig Prozent.
Und da betone ich sogleich:
*Mit **Reichtum** wird ein jeder reich.*

Da muss vor Freude jeder tanzen,
wo gibt es sonst noch solche Chancen?
Sie müssen nur sich schnellstens sputen!
Das Angebot gilt fünf Minuten!"

Frau Krause träumt schon vom Gewinn,
doch lang gibt sie sich dem nicht hin.

„Neunzig Prozent? Hab'n Sie 'nen Knall?
Das gibt es nicht! Auf keinen Fall!
So furchtbar dumm könn' Sie nicht sein.
Auf so was falle ich nicht rein!
Und gab es das, so 'n tollen Braten,
das würd' ich niemandem verraten,
nicht meinen Kindern, meinem Mann!
Nur Sie, Frau Trischör, rief ich an.
Ich würd' mir alle Mühe geben,
- wie Sie es tun - Sie reinzulegen."

Entspannt legt sie den Hörer auf:
„So gut war ich schon lang nicht drauf!"

Gerhard E.H. Meier

Zu schwer befunden
„Ich möchte bloß wissen, wie Sie zunehmen, ohne viel zu essen?!", zweifelt der Arzt die Angaben seines übergewichtigen Patienten an. „Ich nehme doch schon zu, wenn ich in der Zeitung das Fettgedruckte lese", beteuert dieser leichthin.

Feuchter Abschied
„Entschuldigen Sie bitte, dass die Geldscheine so feucht sind", sagt die Kundin im Juweliergeschäft, „aber mein Mann hat fürchterlich geweint, als er sie mir gab!"

Großer Streit bei den Winkelreuths
Herr Winkelreuth hält plötzlich inne und gibt klein bei: „Gut, du hast recht. Ich bin voll und ganz deiner Meinung." Darauf erwidert seine Frau gereizt: „Das nützt dir gar nichts, mein Lieber! Ich habe meine Meinung inzwischen geändert."

eingesandt von Klaus Rieger

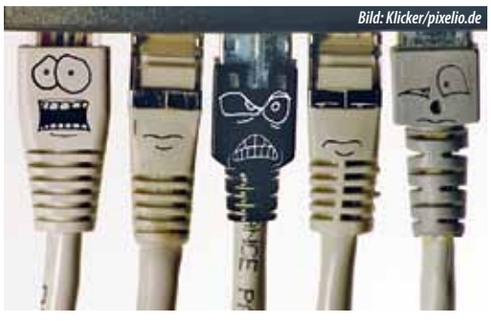


Bild: Klicker/pixelio.de

Bild: Jorma Bork/pixelio.de

Bild: Sabine und Dietmar Schneidewind/pixelio.de

Ortsgeschichte als **Herzensangelegenheit**

„Mein Eilendorf, mein Haus, mein Archiv", könnte Hubert Beckers, Eilendorfs unermüdlicher Heimatforscher kundtun, wenn er seine Interview-Partner durch sein Haus führt, das von oben bis unten vollgestopft ist mit Archivunterlagen, Büchern, Zeitungen, Blättern, Berichten, Plakaten, Vereinsheften und dergleichen. Dazu komplettieren an die 36.000 Fotos sein Archiv. Bereits 1974 eröffnete Beckers eine erste Fotoausstellung in der Eilendorfer Sparkasse.

Woher hat der bescheiden wirkende Heimathistoriker das ganze Material, das allesamt mit der Geschichte Eilendorfs zu tun hat? Seit mehreren Jahrzehnten sammelt er alles, was ihm weiterhelfen könnte. Vieles wurde ihm von alten Eilendorfern, Vereinen, Familien für seine Recherchen überlassen. In Archiven der Städte Düsseldorf, Münster, Köln, Detmold, Freiburg wurde er fündig und ließ sich für seine Forschung geeignete Schriftstücke und Urkunden auf eigene Kosten kopieren. Die Ergebnisse seiner genauen mühseligen Arbeit wurden und werden zu Beiträgen in Büchern, Chroniken und anderen Schriften verarbeitet und natürlich mit den jeweiligen Quellenangaben veröffentlicht.

Eilendorfs Geschichte ist die Herzensangelegenheit, das Lebenswerk des Hobbyforschers, der dazu beiträgt, dass mehrere Generationen von Eilendorfern über ihren Heimatort, seine vor- und frühgeschichtliche Entstehung, seine Existenz und seine Entwicklung bis in die heutige Zeit informiert sind.

Der Stadtbezirk Aachen-Eilendorf liegt am östlichen Rande des weiten Talkessels um Aachen und weist eine interessante und wechselhafte Geschichte auf. Erstmalig urkundlich erwähnt wird Eilendorf 1238 anlässlich einer Zehntübertragung an das St. Adalbertstift zu Aachen als „villa Elendorp". Bis um 1860 stellten Erzvorkommen, Galmeibergwerk und Kalksteinbrüche seit Jahrhunderten für Eilendorf eine gute Einnahmequelle dar. „Ieledörp", wie die Eilendorfer den Ort in Mundart nennen, war immer Hubert Beckers Lebensmittelpunkt, obwohl er in Köln geboren wurde. Aber seine Mutter, eine waschechte Eilendorferin, zog es nach dem Krieg mit ihrer Familie nach Hause.

Beckers erlernte den Beruf des Dachdeckers, machte seinen Bauklempner-Meister, schulte um zum Techniker, bevor er 1965 an der RWTH Aachen anfing. Was für ihn ein Glücksfall war, wie er noch heute betont. Seine Leidenschaft für die Heimatforschung wurde geweckt, als er als 40-Jähriger bei einer Dachbodenentrümpelung auf eine Festschrift der Eilendorfer Schützen aus dem Jahr 1911 stieß. Eilendorfs Vergangenheit begann ihn zu faszinieren. Sein Werk „Eilendorfer Kriegstagebuch - Eilendorf im Herbst 1944" erschien schon 1979. Dem folgten elf weitere Bände, zuletzt 2008 sein umfangreiches Werk „Eilendorf und Forst im 19. Jahrhundert, 1833-1886".

Die Gründung des „Heimatvereins Eilendorf 1983 e.V." war für seine Mitstreiter und ihn ein weiterer Meilenstein. Beckers fungierte in den ersten Jahren als Geschäftsführer, während Willi Ostlender (†) den Vorsitz innehatte. Später war Beckers etliche Jahre Vorsitzender des Vereins und wurde wegen seiner Verdienste zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Seit 2006 steht Helmuth Kind dem Verein vor.

Nach wie vor profitiert der Heimatverein von Beckers Kreativität, seinen exzellenten Recherchen, seiner nie nachlassenden Neugier an Eilendorfs Geschichte. Sein Archiv soll später in den Besitz des Vereins übergehen. In den Jahresschriften des Heimatvereins ist Beckers neben anderen Autoren regelmäßig vertreten. In der zuletzt erschienenen Ausgabe „Heimatblätter 2013/2014" ist der vielseitige Ehrenamtler mit sieben Themen, angefangen mit „Eilendorfer Geschichten um 1793" bis hin zur „Volksschule Nirmerstraße von 1945-1955" vertreten. Der Doppelband mit 336 Seiten plus 45 Seiten Anhang und einer CD: „Ieledörper Platt för ze leäse än ze hüre" kann bei der Sparkasse und dem Vereinsvorstand erworben werden. Übrigens hat sich Hubert Beckers schon mit einem nächsten Thema befasst: „Die jüdischen Bürger Eilendorfs - Anfang und Entwicklung um 1788".

Und nicht nur die Heimatforschung betreibt Beckers als Ehrenamtler. 24 Jahre lang war er im Kirchenvorstand von St. Severin tätig, er war Schöffe bei Gericht und auch im Vorstand des Aachener Geschichtsvereins aktiv.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck

Wer ist er?

Hubert Beckers wurde am 9. Juni 1932 in Köln geboren. Er war u.a. Techniker an der RWTH Aachen, ist seit 1995 im Ruhestand. Beckers ist Witwer, hat zwei erwachsene Kinder und vier Enkel.

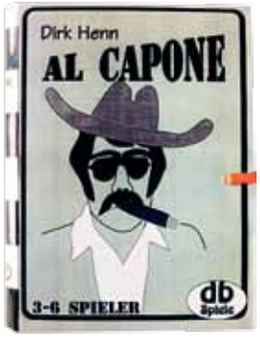
InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

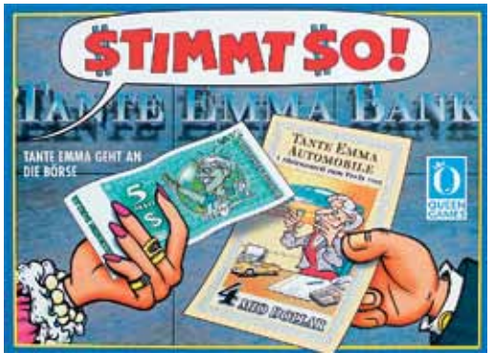
In den besonderen Tagen bis zum Begräbnis und darüber hinaus sind wir, die Aachener Bestatterinnen, für Sie da. Wir unterstützen einfühlsam Ihre persönlichen Wünsche und bieten im Schutz unserer Räume Gelegenheit zum Abschiednehmen.
Bestattungshaus Regina Borgmann & Christa Dohmen - Lünemann
Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefon 0241. 55 91 79 87**. Weitere Information & Veranstaltungshinweise: **www.inmemoriam-web.de**

Eine **Erfolgsgeschichte**

Einer der erfolgreichsten Autoren von Brett- und Kartenspielen lebt in Aachen. Rund 50 Titel hat Dirk Henn erdacht und deren nationale wie internationale Auflage geht in die Millionen. Der 1960 in der Nähe von Koblenz geborene Dirk Henn kam 1979 zum Studium der Mathematik und Informatik nach Aachen. Schon als Kind hatte er leidenschaftlich gerne gespielt. In Aachen lernte er nicht nur seine spätere Frau Barbara kennen, er fand dort auch viele begeisterte Spieler, die immer wieder neue Spiele auf den Tisch brachten.

Als Kind hatte er die Regeln der Spiele abgewandelt. Als Erwachsener entwickelte Henn ganz neue Spiele. Eines davon war „Al Capone“, ein Kartenspiel aus dem Gangstermilieu. Mit verschiedenen Währungen kaufte man sich in illegale Geschäfte ein, um eine Branche zu beherrschen. Seine Mitspieler waren so fasziniert, dass sie das Spiel kaufen wollten. Barbara und Dirk Henn produzierten das Spiel und später weitere Titel im Eigenverlag. 1997 zeigte der Verlag „Queen“ Interesse. Das Thema „Gangster“ schien wenig attraktiv, also verlagerte man das Geschehen auf die Aktienmärkte. Das 1998 erschienene „$timmt $o!“ wurde kein Erfolg. Dennoch war man von der Idee weiterhin überzeugt. Der Verlag gab eine wichtige Anregung. Es sei doch spannender, wenn man nicht nur Karten sammeln, sondern auch etwas bauen würde. Zunächst wollte Dirk mit den Kärtchen eine mittelalterliche Stadt bauen lassen. Angesichts des Erfolgs von „Carcassonne“ schien ihm das Thema aber zu abgedroschen.





Im Freundeskreis, beim Rotwein um Mitternacht, fiel das Stichwort „Alhambra“. Alhambra ist die rote Festung hoch über Granada in Andalusien. Erbaut wurde sie von Arabern im 13. Jahrhundert. Üppige Gärten, grandiose Paläste und Festungsanlagen sowie verschwiegene Innenhöfe bilden ein wunderschönes Ensemble vor den schneebedeckten Bergen der Sierra Nevada. Das Thema überzeugte Autor und Verlag auf Anhieb. Aus rechtlichen Gründen heißt das Spiel „Der Palast von Alhambra“, doch kennt man es nur als „Alhambra“.

Die Spieler bauen jeder für sich an einem Teil der Anlage. Die Bauten müssen einen zusammenhängenden Palast bilden. Daher passt nicht jedes Gebäude überall. Während die Alhambra wächst, wird mehrmals gewertet. Die Kontrahenten erhalten Punkte für die Bauwerke, bei denen sie die Mehrheit besitzen. Wer also z.B. mehr Arkaden oder Wehrtürme als die anderen hat, der punktet.

In seinem Zug errichtet man ein Gebäude oder sammelt Geld. Aber die Bauleute akzeptieren nur ihre eigene Währung. Wie ärgerlich, wenn gerade ein Serail für Dukaten angeboten wird, man aber nur Denare und Dirham besitzt. Das stellt die Spieler vor ein Dilemma: Sollen sie erst Geld sammeln und die Gegner kaufen vielleicht die interessantesten Gebäude weg? Oder kauft man lieber, was nur eben geht, und hat später für ein wichtiges Gebäude gerade kein Geld? Wer passend bezahlt, ist direkt noch einmal dran. Ansonsten zahlt man eben zu viel und beendet seinen Zug.

„Alhambra“ bietet spielerische Tiefe, hat aber so wenige und zugleich besonders verständliche Regeln, dass es sehr leicht zu lernen ist. Zwei bis sechs Personen können mitmachen, und in jeder möglichen Besetzung bereitet das Spiel großen Spaß. Das ist ungewöhnlich, denn meistens funktionieren Spiele nur mit einer bestimmten Personenzahl wirklich gut.

2003 zum „Spiel des Jahres“ gewählt, wurde „Alhambra“ schnell ein riesiger Erfolg. Das Spiel erhielt weitere Auszeichnungen in vielen Ländern. Rund um den Ursprungstitel ist eine ganze Spielefamilie entstanden: 25 Erweiterungsmodule, diverse Städteversionen, z.B. für New York, viele internationale Ausgaben, z.B. auf Koreanisch, und thematisch verbundene Spiele wie beispielsweise „Die Gärten der Alhambra“ oder „Granada“. Sogar die ursprüngliche Fassung gibt es wieder und zwar als „Alhambra Kartenspiel“. Die „Alhambra“-Spiele haben heute eine Millionenauflage.

Dirk Henn und „Alhambra“, das ist eine wahre Erfolgsgeschichte.

Berthold Heß

„Verbotene Liebe“

Erinnerungen - wie Schatten - seltsame Bilder, Bilder einer längst vergangenen Zeit.

Otto Mueller (1874-1939): Ausschnitt aus „Zigeunerwagen“, Mischtechnik, Pastell und Aquarell auf gelbem Papier, etwa 1927

Wie ein schönes, seltenes Tier schien er durch‘s Leben zu schreiten. Ein junger, dunkelhäutiger Mann, schwarz das Haar, wie Samt der Blick aus großen Augen: der Zigeuner meiner Kindheit!

Ja, sie waren da, die Zigeuner! Ihr Lager war eine große Wagenburg, hier in unserem Viertel am Neumarkt hinter einem Bunker. Täglich sah ich ihn, diesen Burschen. Hätte er sich verkleidet, wäre er einem leibhaftigen Prinzen aus einem orientalischen Märchen nicht unähnlich gewesen. Jedoch die Zeiten waren wenig märchenhaft. Die Zeichen des Krieges waren noch überall präsent in jenen Tagen. Deutschland wollte vergessen, wollte aufbauen.

Da geschah es, dass der junge Zigeuner sich in ein Mädel aus einem der nahe gelegenen Häuser verliebt hatte. Heimlich sah ich die beiden oft Hand in Hand umher schleichen. Heimlich, ja heimlich geschah fast alles zu jener Zeit.

Ich wusste, die Eltern des Mädchens waren ratlos. Das Kind, ihr Kind war nicht mehr zu halten. Es war eine verbotene Liebe! Im Gegensatz zur heutigen Zeit kam das einem Skandal gleich. Die Nachbarn, ach Nachbarn, wie sie sich die Mäuler zerrissen! Dabei war das Kind längst kein Kind mehr.

Vielleicht war diese junge, verbotene Liebe so stark, weil es so war, wie es war.

Karin Peters

„Werner ist tot“ - Kindheit im Frankenberger Viertel

Wann ist es passiert: 1949? 1950? 1951? Ich treffe sie im Treppenhaus, „Püppi“, ihren richtigen Namen habe ich vergessen. „Werner ist tot“, sagt sie.

Bild: Almut Bieber/pixelio.de

Sie wohnt über uns in einem Haus in der Turpinstraße. Sie ist das einzige Mädchen in unserer Bande und pinkelt so wie wir Jungs. Werner wohnt nebenan. Wenn wir uns treffen oder verabreden, gehen wir dorthin, wo man was erleben kann: Trümmergrundstücke.

„Wo sind die anderen?“, frage ich Püppi nach dem Kindergottesdienst und sie antwortet: „33“, was bedeutet: Viktoriaallee 33, ein von Bomben zerstörtes Haus mit Garten. Püppi ist im Gegensatz zu mir evangelisch, „evangelische Pisspötte“ sagen die älteren Jungen.

Nach Weihnachten sammeln wir - auf ihren Befehl - die Weihnachtsbäume und schleppen sie in den Keller eines Hauses in der Frankenbergerstraße. Dort werden sie angezündet, die Flammen steigen für kurze Zeit bis in den 2. Stock. Brandbomben haben das Haus schon vorher zerstört, also muss die Feuerwehr nicht mehr kommen.

An dem Tag, als Werner vom Splitter einer Handgranate tödlich getroffen wird, bin ich bei meiner Tante in der Austraße. Er hat die Granate auf dem Trümmergrundstück Ecke Frankenberger–Schenkendorfstraße gefunden, den Abreißzünder gezogen und angeblich gesagt: „Die ist nicht mehr scharf.“ Die anderen sind rechtzeitig weggelaufen.

Später hing in der Waschküche sein Lodenmäntelchen, und ich sehe - nach über 60 Jahren - noch immer den Riss im Brustbereich in Form eines „L“.

Püppi ist nach Köln gezogen. Nach vielen Jahren steht sie plötzlich vor mir, sagt ihren Namen, lächelt. Verdammt, ist sie schön. Ich werde rot, sie merkt es und fragt, was ich so mache. Auf dem Küchentisch wird mein Flugmodell für einen Flug vorbereitet. Später ist es in der Thermik weggeflogen, höher und höher, weiter und weiter. Es und sie sind verloren gegangen.

Hartmut Neumann

MARLiN
Das Babyfachgeschäft
Verwöhnen Sie Ihre Enkelkinder!
Kleinmarschierstraße 5 • D52062 Aachen
Tel.: 0241-4015877
e-mail: marlin_natur@xs4all.nl
homepage: www.marlinnatur.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9.30-18.30 h. • Sa.: 10-16 h.

Der grüne **Daumen**

Spätestens im April, wenn die Zeit der Nachtfröste vorbei ist, erwachen meine Lebensgeister, und es zieht mich bewaffnet mit Harke, Spaten und Schaufel hinaus in unseren Reihenhausgarten. Viel zu lange konnte ich die ersten Aktivitäten im Garten nur durch mein Küchenfenster beobachten.

Bild: Susanne Schmich/pixelio.de

Ich halte nach den ersten Lebenszeichen der Tulpen und Narzissen Ausschau und hoffe, dass sie nicht den Nachtfrösten zum Opfer gefallen sind. Die zartrosa Blüten unserer japanischen Zierkirsche zeigen mir jedoch, dass der Winter nun unwiderruflich vorbei ist.

Äußerst beunruhigt beobachtet mein Gatte meinen Arbeitseifer. Ich ignoriere tapfer seinen skeptischen Blick und begutachte stattdessen die vernachlässigten Blumenbeete und Rabatten, die nach der langen Winterruhe ziemlich ramponiert aussehen.

Da hilft nichts, sage ich mir tapfer und greife zum Spaten. Ich grabe, hacke und harke bis sich nach Stunden mein Rücken schmerzhaft meldet und sich an meinen Händen die ersten Blasen zeigen. Stöhnend richte ich mich auf und gönne mir eine kleine Pause.

Stolz schweift mein Blick zu den kleinen Beeten am Rande der Sitzecke. Im Sommer, wenn der blaue Rittersporn blüht, haben mein Mann und ich so manchen lauen Abend träumend im Liegestuhl verbracht. Das unermüdliche Gedudel des Kassettenrecorders von Nebenan gehörte für mich genau so dazu wie der laute Protest der Nachbarskinder, wenn sie mal wieder nicht ins Bett wollten.

Ich denke an meine erste kleine Wohnung ... Einen Garten besaß ich nicht, dafür aber einen winzig kleinen Balkon. Zum Einzug bekam ich von Freunden ein Buch über Zimmerpflanzen geschenkt. Mein Versuch, aus Ablegern üppige Zimmerpflanzen zu ziehen, scheiterte zwar kläglich, aber ich gab nicht auf. Und schon bald blühten auf meiner Fensterbank Alpenveilchen, Begonien und Azaleen. Der Balkon vor meinem Wohnzimmer hatte sich innerhalb eines Jahres zu einem wilden Dschungel entwickelt. Etliche Tontöpfe mit rankenden Gewächsen standen um einen wackeligen Gartenstuhl herum, auf dem ich für mein Examen büffelte. Ich hegte und pflegte meine Pflanzen so lange, bis sich durch das ständige Gießen der unter mir liegende Balkon zu einem wahren Feuchtbiotop entwickelt hatte.

Mein Mann sagt, ich hätte den grünen Daumen von meiner Oma Trinchen geerbt. Meine Oma war Gärtnerin mit Leib und Seele. Sie hatte die Angewohnheit, mit den Pflanzen zu sprechen und wurde deshalb oft von den Nachbarn belächelt. Die Blumen und Sträucher in ihrem Garten dankten ihr diese Zuwendung mit herrlichen Blüten und gesundem Wachstum. In ihrem Garten wuchsen die größten Gurken und die saftigsten Tomaten.

Wenn sich im Sommer unser kleiner Garten in ein wahres Blütenmeer verwandelt, muss ich oft an Oma Trinchen denken, und vergesse dann wie viel mühsame Arbeit in so einem kleinen Stück Land steckt.

Mit Eifer mache ich mich wieder an die Arbeit. Die Funkienstauden müssen noch geteilt werden und die Clematis braucht eine neue Rankhilfe. Erst als jeder Busch geschnitten und jedes Beet neu angelegt ist, bin ich zufrieden und gehe ins Haus.

Fürsorglich hilft mein Gatte mir aus den Gummistiefeln und lässt ein heißes Bad ein. Während ich müde und erschöpft in duftendem Schaum versinke, höre ich ihn leise sagen: „Wenn sich der Tag zu Ende neigt, der Gärtner in die Wanne steigt ...“

Helga Licher

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

blumen-nicolaye
Friedhofsgärtnerei

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

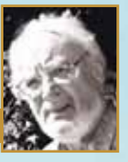
Herz aus Stein

Sein Herz war ihm zu Stein geworden,
es trug an Leid und Unrecht schwer,
Gefühle in ihm längst erstorben,
und Tränen hatte er nicht mehr.

Sah um sich her das bunte Leben,
der Menschen Nöte und ihr Glücklichsein,
doch nichts konnt‘ mehr sein Herz bewegen,
es war so kalt und hart wie Stein.

Doch bleibt kein Herz auf ewig unberührt,
wie groß auch immer Schmerz und Leid,
denn da ist jemand, der heraus es führt,
aus Kälte und aus Einsamkeit.

Bild: Lea M./pixelio.de



Hajo Mais

Merkwürdige Leute gibt's

Wird von den nachstehend aufgeführten Mitmenschen gesprochen, wissen echte Öcher, wie's gemeint ist.

„Duemjroeve" in Aktion und „Tüürelüüre Lissje" aus dem Aachener Kinderlied muss drunter leiden. Brunnendenkmal von Hubert Löneke an der Klappergasse, Ecke Rennbahn

Der „Jriiläächer" - man weiß nicht so recht, was man an ihm hat. Ist sein vordergründiges Lächeln etwa Schadenfreude? Etwas ist falsch an diesem Lächeln! Versteckt sich dahinter Rat- oder Hilflosigkeit? Man glaubt, diesen Menschen zu kennen, doch er ist schwerlich zu durchschauen. Eigentlich schätzt man ihn auch nicht sonderlich.

Ganz anders das „Schennoes": Es kann männlich oder weiblich sein. Die so bezeichnete Person verfügt über Raffinesse - oder ist es Schalk? Jedenfalls kommt das Schennoes mit allerlei kleiner List häufig zum Erfolg. Das Schennoes wird scherzhaft für sein cleveres Vorgehen „gerügt"; ihm gebührt eine gewisse Anerkennung, ob man nun will oder nicht.

„Et scheäl Micke" muss nicht unbedingt eine Augenschwäche haben. Sie benimmt sich aber so, als würde sie etwas nicht sehen. Sie sucht hier vergeblich, hat dort etwas übersehen oder etwas nicht gelesen, was sie hätte wissen müssen. Das scheäl Micke wird liebevoll in Schutz genommen.

Der „Köllepööetzer" ist ein Gelegenheitsarbeiter. Er tratscht von Tür zu Tür, bleibt am Tor kleben, redet und redet, statt heimzugehen. Man wird ihn nicht so leicht los.

Ein Plappermaul ist auch der „Schwadlapp". Er redet und redet. Man muss ihm nicht unbedingt Glauben schenken, denn es muss nicht stimmen, was er erzählt, er nimmt's nicht so genau. Und niemand nimmt ihn so ganz ernst. „Du bes ene Schwadlapp" heißt übersetzt „Du kannst mir viel erzählen"!

Eine eher unangenehme Spezies ist der „Sejjelbäcker". Er ist laut, oft trunk- oder streitsüchtig. Die Ziegelbäcker waren ehedem wohl raue kräftige Burschen.

Liebevoll beobachtete Burschen sind die „Duemjroeve". Man sieht ihnen einiges nach, ob sie nun zu Streichen aufgelegt oder zu wilden Späßen bereit sind. Und wenn der Duemjroef mit seinen Freunden unterwegs ist, im Nachbarsgarten die Äpfel „schwellt", dann gibt es zwar laute Schelte, doch im Herzen hat man die Duemjroeve gern.

„De Puute en Oche, dat sin de Pänz en Kölle": das Wichtigste, was wir haben, unsere Kinder.

Ingeborg Lenné

Bild: S. Hofschlaeger/pixelio.de

Eine **Anekdote**

Meine und anderer Leute Kinder spielen Vater, Mutter und Kind.

Vater sitzt am Schreibtisch und stöhnt, dass er wahnsinnige Kopfschmerzen hat. Mutter fragt ihn, ob er ein Aspirin haben möchte. „Nein!", ist seine Antwort, „Kaffee und Kekse". Mutter läuft, macht Kaffee, bringt Legokekse. Zwischendurch ermahnt sie das Kind, die Hausaufgaben zu machen.

Vater möchte Limo haben, Mutter bringt Limo. Das Kind fragt, ob es auch Limo haben darf. Die Mutter stellt Limo hin. Das Kind sagt: „Ich kann das nicht" und meint die Hausaufgaben. Der Vater meint, dass die Limo zu warm ist und nicht gut bei seinen Kopfschmerzen. Die Mutter schreit: „Mir reicht's! Ich geh' einkaufen! Ich brauche Geld, hab' keins mehr." „Das Schwarzgeld ist in der Bodenvase!", ruft der Vater.

Roswitha Petersen

GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

- **Apotheke Kleis**
- **Apotheke auf der Heide**
- **Sanitätshaus Kleis**
- **Orthopädie-Technik Kleis**
- **TRI-O-med GmbH**

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg
Fon (02402) 2 38 21 u. 47 07 · Fax 57 05
Auf der Heide 37 · 52223 Stolberg-Breinig
Fon (02402) 34 08 · Fax 3 09 48 · www.apoheide.de
TRI-O-med GmbH · Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Fon (02403) 78 84-0 · Fax 78 84-19 · www.tri-o-med.de

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

Lassen Sie sich verwöhnen! Kosmetikstudio & Fußpflege im Gesundheitsforum „unterm Dach"

Senioren schreiben für die Zeitung

Seit einigen Jahren gibt es an der Volkshochschule Aachen das Seminar „Senioren schreiben für die Zeitung“. Es wird geleitet von der Journalistin Conny Stenzel-Zenner. Die Teilnehmer treffen sich alle 14 Tage. Jeder liest seinen Text vor, der dann besprochen und kritisiert wird. Frau Stenzel-Zenner gibt Anregungen und Hinweise, wie der Artikel zu ändern ist, damit Leser ihn spannend und interessant finden. Inzwischen muss sie aber nur noch selten „tätig werden“.

Bild: Jana Zenner

Die Kursteilnehmer Erwin Bausdorf, René Bremen, Herman Willems, Anni Crott, Josef Römer und Inge Gerdom mit Kursleiterin Conny Stenzel-Zenner (v.l.)

„Wisst ihr, dass Griechenland 52 Flugplätze hat? Das ist bei 300 Inseln sicher von großem Vorteil“, eröffnet Frau Stenzel-Zenner die Runde mit einer kleinen Erzählung über ihren Kurzurlaub in Griechenland. Denn ohne einen Rückblick auf eine kleine Reise, ein besonderes Ereignis aus den letzten 14 Tagen oder kluge Worte ihrer Tochter Jana können wir nicht anfangen.

Mathias stellt als erster seinen Artikel vor. Er würdigt einen vor einiger Zeit gestorbenen, kritischen Begleiter der Katholischen Kirche, der ihm sehr am Herzen liegt: Karl-Heinz Deschner, Autor der „Kriminalgeschichte des Christentums“. Nur der erste Satz seines Textes muss an anderer Stelle eingefügt werden, sonst gibt es keine Verbesserungsvorschläge.

Josef, der neben ihm sitzt, hatte in den letzten Tagen allerhand Stress zu bestehen und sieht müde aus. Er ist umgezogen. Von den Vor- und Nachteilen seines Umzugs wird er uns bestimmt irgendwann etwas vorlesen.

Inge schildert zuerst ihre frustrierende Erfahrungen als junge Mutter, deren Kinder nicht essen wollen, was sie gekocht hat: dicke Bohnen. Das Urteil der Söhne fiel eindeutig aus: „Das mögen wir nicht!“ Ob den einen ins Bad und anderen Jungen in die Abstellkammer zu schicken, ein Ergebnis gebracht hat, ist nicht mehr bekannt. Ein ständiger Gesprächsgegenstand bei entsprechender Gelegenheit ist es allemal. Heute, als Großmutter, hat Inge solche Probleme nicht mehr. Die Enkel bekommen das, was sie mögen und was oft vorher schon abgeklärt wird. Dicke Bohnen gehören nicht dazu.

Dazu gibt es noch ein Erlebnis einer Bekannten, die in einem Café ein Osterei geschenkt bekommen hat, das in einem anderen Geschäft aus der Einkaufstasche fällt und auf dem Boden zerbricht. Natürlich sind in dem Geschäft auch bunt bemalte Ostereier zu kaufen und die Sorge der Bekannten besteht nun darin, dass alle Menschen um sie herum meinen könnten, das Ei sei gestohlen. Oh Jömmich!

Dann kommt Anni herein, die gute Fee der Runde. Sie sorgt nicht nur dafür, dass uns die VHS den Raum kostenlos zur Verfügung stellt, sondern fungiert zu Weihnachten als Christkind und zu Ostern als Osterhase. Jeder bekommt einen Beutel mit Süßigkeiten, versehen mit kleinen Schildchen, auf denen kluge Sprüchen stehen. Auf meinem steht: „Das Leben ist kurz, aber ein Lächeln ist nur die Mühe einer Sekunde.“

Herman erklärt uns auf einer Seite, dass die Niederländer zwar in einem Land leben und einen gemeinsamen König haben, aber wie jeder andere Staat aus einzelnen Volksstämmen bestehen. Holländer wohnen an der Küste und sind erst einmal Kaufleute. Diesem Prinzip hat selbst die calvinistische Grundeinstellung zu dienen. Limburger waren lange Zeit ein selbständiges Herzogtum, sogar Belgien und Deutschland wollten es abwechselnd einmal unter ihre Fittiche nehmen, aber da wurden sie lieber Niederländer. Allerdings sollte es jeder vermeiden, einen Limburger einen Holländer zu nennen. Es wird ihm mindestens einen missbilligenden Blick bescheren. Holländer fahren nach Limburg in Ferien, weil es noch immer als Ausland gilt.

René erzählt uns, wie er durch die inständigen Bitten der „Schwestern vom armen Kinde Jesu“ kurz nach seiner Geburt nicht das Leben verlor. Er wurde 1943 im Marienhospital geboren und die Luftangriffe nahmen täglich zu. Bei Alarm mussten alle Patienten in den Keller. Renés Mutter wollte an diesem Abend nicht schon wieder hinab, ließ sich von den Schwestern aber überreden. Das Marienhospital wurde in dieser Nacht bombardiert. Die Decke des Krankenzimmers stürzte herab und begrub das Bett der Mutter und das Kinderbett unter sich.

Ich habe mir den Frust der letzten vier Wochen von der Seele geschrieben und handele mir einen Vorwurf von René ein, mich in der letzten Zeit den Themen von Tod und Krankheit mehr als nötig zu widmen. Ich habe mich darüber aufgeregt, dass eine 92-jährige Nachbarin dreizehn Stunden in der Notaufnahme des Klinikums hatte warten müssen, bis sich ein Arzt um sie kümmerte. Auch ein Erlebnis in der Apotheke hatte Anlass zu Ärger gegeben. Weil in einer Salbe ein Kortokoid enthalten war, sollte ich unbedingt ein Rezept vorlegen. Der Hautarzt hatte seine Praxis geschlossen, die Nachfolgerin noch nicht eröffnet. Mir wurde erklärt, dass die Ausstellung des Rezepts durch einen Arzt auch meinem Schutz diene. Dazu war mir ein Schutzschirm eingefallen, den die „Brüder der medizinischen Zunft“, natürlich völlig selbstlos, geöffnet über die Patienten halten, ähnlich dem Finanzschutzschirm der Europäischen Union für Staaten, die in Not geraten sind.

Frau Stenzel macht heute keine Anmerkungen, wie etwa: „ein wunderbares Thema, aber ...“ oder „kann nicht so bleiben, wo ist denn da der Mehrwert?“. Völlig entspannt verabschiedet sie sich mit dem Hinweis: „Bis in vierzehn Tagen!“

Das Seminar „Senioren schreiben für die Zeitung“ ist im Veranstaltungskatalog der VHS Aachen veröffentlicht und kann jederzeit ohne Voranmeldung besucht werden. Termine: 11.05., 01.06., 15.06. und 29.06.2015., jeweils um 10:40 Uhr in Raum 264 im Couventrakt.

Erwin Bausdorf

Wo die **Liebe** hinfällt!

Ich liebe ihn, so wie er ist, ohne Wenn und Aber. Ich freue mich auf ihn, immer wieder aufs Neue, und das schon seit sehr vielen Jahren! Und wer ist er, wie heißt er?

Westpark, mein, unser Westpark! Er ist nicht nur eine Grünanlage mit Wiesen, Bäumen, Blumen, einem Teich, Enten, Schwänen, Tauben und noch vielem mehr. Er ist ein Stück Heimat, eine Oase zum Ausruhen, sich wohlfühlen. Und dieses „Ausruhen" und dieses „noch viel mehr" ist das Besondere, das Lobenswerte.

Streng genommen kleidet er sich nur viermal im Jahr neu ein. Im Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Wann trägt er sein schönstes Kleid? Das ist schwer zu beantworten. Wahrscheinlich im Frühjahr. Das zarte, neu wachsende Grün in verschiedene Nuancen, die bunte Blumen- und Blütenpracht, die von Tag zu Tag immer üppiger wird. Und dazu das fröhliche Zwitschern der Vögel, kleine Enten und Schwäne schwimmen auf dem Teich. Es wird wärmer und dann geht's rund im Park! Es wird gegrillt, gefeiert, gesungen, sich sportlich betätigt, hier wird gelebt! Und ich gehöre dazu, ich und liebe Bekannte. Wir treffen uns, sitzen auf „unserer" Bank, schauen dem munteren Treiben zu. Es gibt immer was zu erzählen, zu lachen, zu beobachten. Junge Mütter und Väter, die ihren Nachwuchs spazieren fahren, mit ihnen spielen. Die Kleinen, die mit ihren Rädern stolz durch den Park sausen. Sie tragen alle Helme, strampeln, was die kleinen Beine und Füße hergeben. Früh übt sich, wer ein Meister werden will.

Ja und der Herbst! Die berühmten, goldenen Oktobertage! Das Laub wird bunt, fällt auf die Erde, genau wie die reifen Kastanien. Die Zeit, sich auf die Bank zu setzen, ist vorbei, der Winter ist da. Bäume und Sträucher sind kahl, warten auf das Frühjahr, wie wir alle. Zugegeben, die Begeisterung für die kalte Jahreszeit hält sich in Grenzen. Ist es dann nur trostlos im Park? Oh nein! Wenn es geschneit hat, dann trägt er sein weißes Glitzerkleid. Und wenn dann die Sonne scheint, zeigt sich der Winter von seiner allerschönsten Seite. Kinder sind mit ihren Schlitten unterwegs. Schlittschuhläufer ziehen auf dem zugefrorenen Teich ihre Kreise. Nicht vergessen ist etwas ganz Persönliches. Es war am Heiligen Abend 1947. Da saß ein junges Paar auf der kleinen Brücke im Park auf der Bank. Es war schon dämmrig. Sie schauten in den Sternenhimmel, wünschten sich frohe Feiertage. Es hatte auch eine „Bescherung" stattgefunden, eine ganz, ganz kleine. Zu kaufen gab es damals nichts. Das Mädchen schenkte dem Jungen eine Zahnbürste, der Junge dem Mädchen ein rosa Taschentuch. Die jungen Leute sind nicht zusammengeblieben. Jeder ging seinen eigenen Weg, lebte sein eigenes Leben!

Ja, der Winter ist vorbei! Der Frühling ist da! „Unsere Bank" wartet auf uns. Eines ist gewiss, solange wir zusammensitzen, geht's uns gut! Wir sind nicht fest verabredet. Wer Zeit hat, kommt, wird freudig begrüßt, aber auch sehr vermisst, wenn wir uns lange nicht mehr gesehen haben. Unsere Erleichterung ist groß, wenn wir erfahren, es ist alles in Ordnung!

Das muss noch unbedingt erwähnt werden: Ein großes Lob dem Gärtner und seinen Helfern, die mit Fleiß und Können den Park in Ordnung halten, ihn immer wieder zum Leuchten bringen. Danke!

Ich liebe meinen, unseren Park! Manchmal möchte ich ihn umarmen. Das geht aber beim besten Willen nicht. Er ist viel zu groß und ich zu klein!

Josefine Kühnast

Haus ANNA
Senioren- u. Seniorenpflegeheim GmbH

Wir möchten mit Ihnen feiern!

Maifest

8. Mai 2015 | 15 - 18 Uhr
im großen Saal von Haus ANNA

Unser Programm für Sie:
- Musikalische Begleitung
- Wahl der Maikönigin und des Maikönigs

Über eine Rückmeldung, ob wir mit Ihnen rechnen dürfen, würden wir uns sehr freuen!

Tel: (0241) 470 47 - 48

Wir suchen aktuell
eine Pflegedienstleitung (m/w)
Mehr Informationen dazu unter
www.hausanna.info/pdl15

Haus ANNA
Senioren- u. Seniorenpflegeheim GmbH
Franzstraße 36 - 38
52064 Aachen

Tel: (0241) 470 47 - 01
Fax: (0241) 470 47 - 32
E-Mail: info@hausanna.info

www.hausanna.info

Teil einer Ratesendung	Abk.: um Antwort wird gebeten	Nahostbewohner	Abk.: zum Teil	die Haare ordnen, kämmen		bekannte Persönlichkeit (Kurzwort)	Betrüger, Ganove		nicht ein	sechster Ton vom Grundton an	Rohstoff, Werkstoff		Dünger, Säureausgleichsstoff	Welthilfssprache	Stilrichtung der Popmusik	englische Biersorte
									Popstar aus Kolumbien							
Vorsilbe: Stern... (griech.)						Fluss zum Ouse					Rüge, Verweis					
Abk.: Wahlrecht			unempfänglich, gefeit						zu vorgerückter Stunde		Schmeichelei, Lobrede					
						Sporttipp		kräftig						Sundainsel		Kalbsbrustdrüse
Ehemann von Steffi Graf (Nachn.)	Bezirk, Umgebung, Gebiet		Teil des Mittelmeers		Stechinsekt						russ. natural. Maler † 1930		Karteikartenkennzeichen			
Blasmusiker								Show		Fechtwaffe, Degen						
					Pflanzenfaser		Norm, Richtschnur						Tennisplatz (engl.)		Aktenheft, -bündel	
Fest, Fete		Pferdezuchtanstalt								Sumpfvogel, Teichhuhn		Geheimschriftschlüssel				
							geometrische Figur		unerbittlich, hart							
Balkonpflanze		Schiffslandeplatz		altes Wegemaß		zur Haut gehörend (Med.)						Vor-, Wandelhalle (franz.)		Zeughaus, Waffenlager		Wochentag (süddt.)
Trugbild, Hirngespinnst									Söller		Raubtiernahrung					
						german. Schriftzeichen (Mz.)		lustige Umtriebe								
orient. Gedichtform mit Reimwörtern	einträglich, lohnend		Seidel, Humpen		längliche Vertiefung						königlich (franz., engl.)		ältester Sohn Noahs (A. T.)			
Weinstockschädling								Müllabladeplatz		Münzrückseite						
					Feuerwerkskörper		nicht dahinter						Bienenname in ein. Kinderbuch		getrocknete Weinbeere	
kurzes Sinngedicht		griechischer Kriegsgott		sprechen						Stadt an der Wolga		Pampashase				
Dschungelheld bei Burroughs † 1950							Campingbehausung		Warenverzeichnis							
böse, schlimm				Inseleuropäer		eine Region betreffend						Aufgussgetränk		durch, mittels (lat.)		ugs. für heran
Gutdünken, Ermessen									Kfz-Z. Griechenland		südamerik. Säugetier					
						Fechtausdruck							span. Königin (Kosename) † 1969			
Auslegung, Deutung, Version		Stachelhäuter									auszeichnen					

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

UNSERE LEISTUNGEN

- Grundpflege
- Behandlungspflege (Ausführung aller ärztlichen Verordnungen)
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Pflegeberatung und Pflegeeinsätze nach § 37 Abs.3 SGB XI
- 24 Stunden-Pflege im Rosenpark Laurensberg
- TAGESPFLEGE
- Betreute Seniorenwohngemeinschaft

Die Würde des Menschen ist unantastbar!

VISITATIS® GmbH

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Tagespflege

Geschäftsführerin: Astrid Siemens
Kamper Straße 24 • 52064 Aachen
Tel. 0241.90 19 860 • www.visitatis.de

Die Costagracht

Der Dam

Grachtenromantik, Käse und Kunst: **Amsterdam**

Amsterdam hat viel zu bieten: Als „Venedig des Nordens" wird die niederländische Metropole wegen ihres verzweigten Kanalsystems häufig bezeichnet. Vorbei an prächtigen Giebelhäusern und unter steinernen Brücken hindurch bahnen unzählige Ausflugsboote den Weg durch den Grachtengürtel.

Der Vergleich mit der italienischen Lagunenstadt scheint nicht zu hoch gegriffen. Die Stadt an der Amstel steht, ähnlich wie Venedig, auf fünf Millionen Pfählen. Sie beeindruckt mit Kanälen, die hier Grachten heißen und von fast 1.300 Brücken überspannt werden. Im Vergleich zu anderen Hauptstädten ist Amsterdam eher überschaubar, jedoch keineswegs arm an touristischen Highlights: Neben Grachten und einem ausgeprägten Nachtleben bietet die Stadt ein überraschend großes Angebot an Museen mit vielen weltberühmten Kunstwerken. Ein Muss ist ebenso der Königspalast mit großem Vorplatz.

Eine Rundfahrt durch die Grachten ist der ideale Start für jede Besichtigungstour und der absolute Ausflugsklassiker. Das Unternehmen „Canal Bus" bietet einen „Hop on, Hop off"-Service, mit dem sich die Stadt vom Wasser aus bequem entdecken lässt.

Doch wie entstanden die künstlichen Kanäle eigentlich, die heute die Touristen begeistern? Im 17. Jahrhundert ließ das Geschäft mit Kolonialwaren die Wirtschaft in Holland boomen, gleichzeitig herrschte Religionsfreiheit. Zahlreiche Kaufleute, Handwerker und religiös verfolgte Gelehrte zog es in die Hafenstadt Amsterdam, die Bevölkerungszahl explodierte. Um Wohnraum und Platz für den Handel zu schaffen, erweiterte man die Stadt im Süden und Westen. Das sumpfige Gebiet wurde aufwendig trockengelegt und Tausende Holzpfeiler als Fundamente für die neuen Häuser in den sandigen Untergrund gerammt. In den nächsten Jahrzehnten entstanden die drei großen Kanäle Herengracht, Prinsengracht und Keizersgracht, die über unzählige kleinere Nebenkanäle miteinander verbunden wurden.

In der Prinsengracht befindet sich eine der berühmtesten Adressen Amsterdams. Im Rückgebäude des Hauses Nummer 263 versteckte sich die jüdische Familie Frank von 1942 bis zum Verrat ihres Unterschlupfes im August 1944 vor den deutschen Besatzern. In den abgedunkelten Räumen des schmalen Anbaus schrieb die 14-jährige Anne Frank ihr weltberühmtes Tagebuch, das nach ihrem Tod im KZ Bergen-Belsen in 60 Sprachen übersetzt wurde. Lange Warteschlangen bilden sich täglich vor dem „Anne-Frank-Huis". Deshalb sollte man rechtzeitig im Internet oder bei der Touristeninformation am Bahnhof Tickets buchen. Dann bekommt man eine Eintrittszeit zugewiesen und betritt das Museum durch einen separaten Eingang.

Die „Oude Kerk“

Das Nationalmonument auf dem Dam

Bei einem Spaziergang durch den Grachtengürtel lohnt es sich, von den großen Grachten immer wieder Abstecher zu den kleinen, quer verlaufenden Kanälen zu machen. Hier reihen sich Straßencafés, Boutiquen, Tante-Emma-Läden und Spezialitäten-Geschäfte aneinander. Nur Coffee-Shops und Rotlichtmilieu sucht man im Grachtengürtel vergeblich. Die bei vielen Touristen so beliebten sündigen Ecken Amsterdams liegen in der Altstadt.

Ideal zur Erkundung geeignet ist ein Drahtesel. Auf die rund 800.000 Einwohner kommen scheinbar doppelt so viele Fahrräder. Kein Zweifel, Amsterdam ist fahrradfreundlich. Wer Kunstschätze entdecken möchte, der besucht das berühmte „Rijksmuseum“ mit Rembrandts „Nachtwache“. Das Gemälde genießt Weltruhm und ist natürlich auch bei Tag sehenswert. Im „Van Gogh Museum“ sind mehr als 200 Gemälde und mehr als 500 Zeichnungen des berühmten niederländischen Malers zu sehen, der weit mehr als nur die Sonnenblumen geschaffen hat.

Und auch Käse ist in den Niederlanden eine Kunst: Man sollte unbedingt etwas probieren! Und ein Strauß Tulpen vom Blumenmarkt ist ein wunderschönes Mitbringsel für die Lieben daheim.

Nina Krüsmann

Bewegung in den Alltag einbauen

Die folgenden Übungen sind einfache, wirkungsvolle Alltagsbewegungen ohne besondere Anstrengung.

Bewegung im Stehen

1. Körper dehnen, Arme strecken
2. Zähneputzen – abwechselnd auf einem Bein
3. Die rechte und dann die linke Hand hochrecken zum Äpfelpflücken
4. Die „heruntergefallenen Äpfel" aufheben
5. Auf der Stelle rasch gehen oder laufen (tgl. 5 Min.)
6. Abwechselnd auf Zehen und Fersen gehen
7. Rumpf drehen, Kopf drehen
8. Täglich ein großes Gewicht hochheben (Beine dabei anwinkeln)
9. Einbeinstand rechts, nach 20 Sekunden links (evtl. dabei festhalten)
10. Einbeinstand mit geschlossenen Augen (koordinatives Training)
11. Venenwippe - von den Zehenspitzen zum Fußballen wippen

Bewegung im Sitzen (z.B. vor dem Fernseher)

- Linkes Bein rechtwinklig strecken, rechten Arm nach oben strecken, dann wechseln; Hände in Greifhaltung
- Handballen gegeneinander drücken
- Arme hinter dem Körper anziehen, Brustkorb strecken
- Linke Hand auf die Innenseite des rechten Knies legen, gegendrücken, anschließend wechseln
- „Venenwippe" im Sitzen
- „Hula-Hoop" im Sitzen
- Schultern rollen
- Im Auto (vor der Ampel) Muskeln am Lenkrad abwechselnd an- und entspannen

Bewegung im Bett

- Sich morgens recken und strecken
- Mit den Beinen Radfahren
- Becken hin- und herschieben
- Beine anwinkeln, Kopf hochheben (Bauchmuskeltraining)
- Den ganzen Körper in die Matratze pressen
- Arme und Beine abwechselnd anheben (Rückenmuskulatur)
- Seitlich hin- und herrollen

Bewegungsaktiv sein bei allen Tätigkeiten und Wegen des täglichen Lebens!

Hartmut Kleis
Apotheker

Viele Lebensmittel können noch auf den Teller

Eier, Käse, Wurst, Milch, Nudeln und Fleisch: Ein voller Kühlschrank sieht schön und verlockend aus. Leider führt die Fülle aber auch schnell dazu, dass nicht alle Lebensmittel aufgebraucht werden, sondern viele davon auf dem Müll landen. Jeder Bundesbürger wirft im Schnitt jährlich zwei große Einkaufswagen und damit Geld und kostbare Ressourcen weg.

Leonie Frings-Reinke

Bild: Haushaltstipps.net/pixelio.de

„Das Mindesthaltbarkeitsdatum spielt dabei eine große Rolle", sagt Leonie Frings-Reinke, Ernährungsexpertin aus Monschau. Der Aufdruck auf Lebensmitteln soll Verbrauchern Orientierung geben, bis wann ein richtig gelagertes Produkt seine besten Eigenschaften erhält. „Viele Verbraucher glauben allerdings, dass abgelaufene Lebensmittel sofort ungenießbar sind." Das stimmt aber gar nicht: So halten sich Lebensmittel wie Milch und Joghurt in der Regel noch Tage darüber hinaus; Kaffee, Mehl, Nudeln oder Reis sogar bis zu Monaten. „Bevor Sie Lebensmittel wegwerfen, testen Sie sie deshalb mit Nase, Augen und Mund", rät Leonie Frings-Reinke:

- Wie sieht das Produkt aus: Ist Schimmel vorhanden?
- Riecht das Lebensmittel sonderbar und anders als sonst?
- Schmeckt es anders als sonst?

Meist kann man sich dabei auf seinen eigenen „Riecher" gut verlassen. Offensichtlich verdorbene Produkte gehören natürlich in den Müll. „Jeder kann aber dabei mithelfen, dass das nicht mehr so oft wie bisher passiert", sagt die Diplom-Ökotrophologin. Und zwar so:

- Machen Sie einen Einkaufszettel: Was brauche ich für die nächsten Tage wirklich?
- Verzichten Sie beim Einkauf auf zu große Packungen – davon bleibt oft viel übrig.
- Lagern Sie die Lebensmittel richtig, damit sie möglichst lange frisch bleiben: Heimisches Obst sowie die meisten Gemüsesorten gehören in den Kühlschrank oder in einen kühlen, dunklen Kellerraum. Milchprodukte lagern am besten in der Mitte des Kühlschranks, Eier, Butter und Getränke in der Tür, Wurst und Fleischwaren in der unteren Ablage.

Wer bewusster einkaufen möchte, um weniger wegzuwerfen, muss sich auch hieran erst gewöhnen. „Anfangs wird es noch Reste geben, aber die kann man gut weiterverarbeiten oder auch einfrieren", sagt Frings-Reinke. So kann man beispielsweise aus Pellkartoffeln am nächsten Tag noch einen leckeren Kartoffel-Avocado-Salat zubereiten, aus Brot einen Brotpudding.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.zugutfuerdietonne.de sowie unter www.lebensmittelklarheit.de.

Helmut Schroeter

Auch bei Krebserkrankungen ist **Bewegung sehr wichtig**

AOK-Regionaldirektor Waldemar Radtke

„No Sports" – diese Winston Churchill zugeschriebene Antwort auf die Frage, wie er sein hohes Alter erreicht habe, wird niemand ernsthaft als Rezept für ein gesundes Leben ansehen. Vielmehr ist wissenschaftlich belegt, dass regelmäßige und gesunde Bewegung wichtig für unsere Gesundheit und das Wohlbefinden sind. Und dies gilt auch bei schweren Erkrankungen - vor allem für Menschen, die an Krebs erkrankt sind.

„Unsere bisherigen Bewegungsangebote in Aachen haben gezeigt, dass es Menschen besser geht, wenn sie sich auch bei einer schweren Erkrankung aktiv bewegen", sagt Waldemar Radtke, Regionaldirektor der AOK Rheinland/Hamburg. Seit mehr als vier Jahren führt die Gesundheitskasse in Aachen und Hamburg gemeinsam mit Ärzten und Physiotherapeuten das Projekt „Jetzt erst recht! – Gesunde Bewegung bei einer Krebserkrankung" für Menschen mit Krebserkrankungen durch. Dabei werden spezielle und auf den jeweiligen Patienten abgestimmte Bewegungsprogramme entwickelt. Dies soll jetzt auf weitere Städte ausgeweitet werden.

Rund 95 Prozent der Erkrankten leiden während ihrer Krebsbehandlung unter einem Erschöpfungssyndrom. Körperliche Bewegung kann hier vorbeugen und wesentlich zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen. Neben der Stärkung des eigenen Körpergefühls kann Bewegung bei einer Krebstherapie häufig sogar die Verträglichkeit von Chemotherapien erhöhen. Zudem wirkt Bewegung gegen die Gefahr einer sich entwickelnden Folgeerkrankung wie Herz-Kreislauferkrankungen entgegen. Das Projekt „Jetzt erst recht!" wird von der Universität Hamburg und der Hochschule Niederrhein in Krefeld wissenschaftlich begleitet.

„Mit unserem Engagement wollen wir den Menschen helfen, sich aktiv gegen ihre Erkrankung zu stellen und ihnen Anleitungen für ein selbstbestimmtes Leben zu geben", sagt Radtke.

Interessenten können sich an den „JaVita-Patienten-Begleitservice" täglich von 8 bis 18 Uhr unter der kostenfreien Rufnummer 0800-0 512 512 wenden. Überdies sind alle Onkologen in der Region über das Angebot informiert. Sie vermitteln den Patienten

Bild: AOK-Mediendienst

im Bedarfsfall den Kontakt zu einem Rehabilitations-Mediziner, der das Programm koordiniert. Interessenten, die nicht Mitglied bei der AOK sind, sollten vor der Teilnahme am Bewegungsprogramm mit ihrer Krankenkasse die Kostenübernahme klären.

Helmut Schroeter

Hintergrund

Krebs ist nach Herz-Kreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache in der Bundesrepublik. Jährlich erkranken rund 500.000 Menschen neu an Krebs, 221.000 sterben an ihrer Erkrankung. In der Gesamtbevölkerung ist Darmkrebs die häufigste Krebserkrankung. Bei den Frauen ist es Brustkrebs und bei den Männern Prostatakrebs.

Angebot für Angehörige im Rahmen des Projekts Leben mit Demenz:

Seminar:
„Leben mit Demenz – Hilfe beim Helfen"

Samstag, 09.05.2015
10.00 bis 16.00 Uhr
Medizinisches Zentrum StädteRegion Aachen,
Betriebsteil Marienhöhe
Mauerfeldchen 25, 52146 Würselen

Samstag, 20.06.2015
10.00 bis 16.00 Uhr
Tagespflege St. Brigida
Rathausplatz 20, 52152 Simmerath

Die Teilnahme ist kostenlos!

Anmeldung und Information:

AOK Rheinland/Hamburg
Tel.: 0 24 02 / 104 125

Amt für Altenarbeit der StädteRegion Aachen
Tel.: 02 41 / 51 98 54 54

www.pflege-regio-aachen.de

SEITE 12 KOPF & ZAHL

Durchgeschüttelte Wörter

1. Lebewohl
2. Semester
3. Pistazie
4. Akademie
5. Flamenco
6. Lehrling
7. Instinkt
8. Lavendel

Sprichwortsalat

1. Mit zwei Sprichwörtern

Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht,
und wenn er auch die Wahrheit spricht.
Was dem einen seine Eule,
ist dem anderen seine Nachtigall.

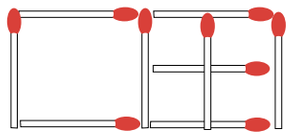
2. Mit drei Sprichwörtern

Den wahren Freund erkennt man in der Not.
Alter macht zwar weiß, aber nicht immer weise.
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Rechtwinklige Vierecke

		8			
	6			9	
	4				
5					4

Streichholz-Rätsel



Campingplatz

	3	1	2	1	1	2	2	1
2	C	¥		¥	C		¥	
2			C				C	
0	¥		¥					
3	C				¥	C		C
1	¥		C			¥		¥
2	C		¥	¥		C		
1		¥		C			¥	
2		C					C	

Zahlenmix

30	-	8	+	7	=	29
+		+		-		
3	+	5	-	2	=	6
-		-		x		
9	x	4	+	6	=	42
=		=		=		
24		9		30		

Kreuzweise Reihen

In den Spalten sehen Sie die Einmaleins-Reihen von: 10, 5, 5, 10, 15, 20 und 25.

50	40	30	20	10	■	■	■
40	35	30	25	20	15	10	5
30	30	30	30	30	30	30	30
20	25	30	35	40	45	50	55
10	20	30	40	50	60	70	80
■	15	30	45	60	75	90	105
■	10	30	50	70	90	110	130
■	5	30	55	80	105	130	155

Buchstabenrechnung

17 x 4 = 68; 68 + 25 = 93. 3 x 3 = 9.

Gleichungen

2 x 10 - 10 + 10 + 5 x 4 : 25 x 2 : 4 = 2

SEITE 13, 33 SUDOKU

Einfach

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

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

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

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

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

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

Mittel

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

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

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

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

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

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

Schwer

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

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

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

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

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

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

SEITE 32 SCHWEDENRÄTSEL

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

Das seniomagazin kommt zu Ihnen!

Jahresabonnement (6 Ausgaben)
deutschlandweit 15 €
im EU-Ausland 30 €

Wenn Sie das Senio Magazin im Jahresabonnement zugeschickt bekommen möchten, überweisen Sie den entsprechenden Betrag auf das Konto: **1071589723** bei der:
Sparkasse Aachen,
Bankleitzahl: **39050000** unter Angabe der **Empfängeradresse**.

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 Anzeigenpreisliste 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.

www.sparkasse-aachen.de/lieferservice

Bargeld-Lieferservice: Sie bestellen und wir liefern – direkt zu Ihnen nach Hause.

Sparkasse Aachen

Sie benötigen Bargeld von Ihrem Girokonto, sind aber in Ihrer Mobilität eingeschränkt? Dann lassen Sie sich Ihr Geld einfach nach Hause bringen. Mit unserem Bargeld-Lieferservice geht das schnell, sicher und bequem – innerhalb von maximal zwei Tagen. Infos in Ihrer Sparkasse oder unter www.sparkasse-aachen.de/lieferservice. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

UNIKLINIK RWTH AACHEN

Medizin im Dialog

Vielseitige Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten bei der Diagnose Diabetes

Vortrag und Gespräch
am 02.06.2015 um 18:00 Uhr

Sie fragen – unser Experte
Univ.-Prof. Dr. med. Wolfram Karges antwortet

Senden Sie Ihre Frage bis zum 01.06.2015 an medizin-im-dialog@ukaachen.de oder an:
Uniklinik RWTH Aachen
Unternehmenskommunikation
Stichwort: Medizin im Dialog
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen

Moderiert von Dieter Haack, freier Hörfunk- und Fernsehjournalist (WDR)

Ort: forum M der
Mayerschen Buchhandlung
Buchkremerstraße 1 – 7
52062 Aachen
Der Eintritt ist frei

Marktführer / neu definiert · AOK · forum M

UNIKLINIK RWTH AACHEN

Medizin im Dialog

Alzheimer – Optimale Betreuung bei der Angst vor dem Vergessen

Vortrag und Gespräch
am 07.07.2015 um 18:00 Uhr

Sie fragen – unser Experte
Univ.-Prof. Dr. med. Jörg B. Schulz antwortet

Senden Sie Ihre Frage bis zum 06.07.2015 an medizin-im-dialog@ukaachen.de oder an:
Uniklinik RWTH Aachen
Unternehmenskommunikation
Stichwort: Medizin im Dialog
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen

Moderiert von Dieter Haack, freier Hörfunk- und Fernsehjournalist (WDR)

Ort: forum M der
Mayerschen Buchhandlung
Buchkremerstraße 1 – 7
52062 Aachen
Der Eintritt ist frei

Marktführer / neu definiert · AOK · forum M

Sparda-Bank West eG
Blondelstraße 9-21, 52062 Aachen
Lagerhausstraße 9, 52064 Aachen (SB-Center)
Telefon: 0211 99 33 99 33

Gemeinsam mehr als eine Bank

SpardaGiro: Was zahlen Sie derzeit für Ihr Girokonto? Machen Sie jetzt den Vergleich!

Warum es sich lohnt zu wechseln!
Bei uns erleben Sie keine unerfreulichen Überraschungen: Wir haben nichts zu verstecken! Schon gar nicht Extrakosten für unser gebührenfreies Lohn-, Gehalts- oder Rentenkonto.

Tragen Sie hier die Gebühren Ihres aktuellen Girokontos ein. Sind Ihnen diese nicht bekannt, fragen Sie einfach in Ihrer Bank nach!

So viel kostet mein Girokonto bei der		Sparda-Bank
Kontoführungsgebühr/Jahr	Euro	0 Euro
Überweisungen je	Euro	0 Euro
Daueraufträge je	Euro	0 Euro
Lastschriften je	Euro	0 Euro
Telefon-Banking	Euro	0 Euro
ec-Karte	Euro	0 Euro
Online-Banking	Euro	0 Euro
Bargeldverfügung	Euro	0 Euro

Sparda-Bank

Überglücklich.

Haus **verkauft.**

Und gleich eine passende Stadtwohnung gefunden.

phi
PH Immobilien Gesellschaft mbH

Luxemburger Ring 25
52066 Aachen
Tel. 0241.40087-0
www.phi24.de

Der Immobilienprofi in unserer Region.

Meist trifft man den Entschluss eine Immobilie zu verkaufen oder zu kaufen nur einmal im Leben. Um das beste Ergebnis zu erreichen, sollten Sie es in die Hände eines erfahrenen Dienstleisters legen, der Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht.

Überlassen Sie daher nichts dem Zufall, wir sind für Sie da!