

50+ senio magazin

www.senio-magazin.de ■ kostenlos

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

JAN./FEB. 2018 | 91

Bild: Sascha Stüber



MISS 50PLUS GERMANY 2018

Leben im Augenblick

Ein Kurs für Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen

Kursbegleitung:

Claudia Schraml-Tigler (Altenpflegerin im amb. Dienst, Pflegeberaterin)

Elke Neumann (Krankenschwester, Leitung Tagespflegehaus der fauna)

Vom 26.02.2018 bis 30.04.2018, jeweils montags von 18 bis 20 Uhr

Mo. 26.02.18 1. Menschen mit Demenz verstehen

Mo. 05.03.18 2. Einfühlen - Wertschätzender Umgang mit demenzbetroffenen Menschen

Mo. 12.03.18 3. Mit speziellen Verhaltensveränderungen umgehen

Mo. 19.03.18 4. Für sich sorgen - Hilfe für die Helfer

Mo. 09.04.18 5. Leistungen der Pflegeversicherung und weitere finanzielle Hilfen

Mo. 16.04.18 6. Beschäftigung und Bewegung im Alltag

Mo. 23.04.18 7. Pflege bei zunehmender körperlichen Einschränkungen

Mo. 30.04.18 8. Unterstützungsmöglichkeiten in Aachen

Neben der Vermittlung von **Informationen zur Krankheit** bietet dieser Kurs Raum für **individuelle Fragen und Austausch untereinander** in einem geschützten Rahmen.

Die Teilnahme sollte an der kompletten Kursreihe erfolgen.

• Die Teilnahme ist in der Regel für Sie als pflegende(r) Angehörige(r) kostenlos, da die Gebühren von der Pflegekasse erstattet werden.

• **Information und Anmeldung:** Tel.: 0241-510 530-14 oder schriftlich

• **Ort: Tagespflegehaus der fauna, Stolberger Str. 23, 52068 Aachen (Einfahrt gegenüber Tankstelle)**

Die Betreuung eines Betroffenen zu Hause während des Kurses ist möglich! Informieren Sie uns bitte rechtzeitig!



Senioren- u. Seniorenpflegeheim GmbH



Wir möchten mit Ihnen feiern!

NEUJAHRSPFANG

19. Januar 2018
15:00 - 17:00 Uhr
im Haus ANNA

Unser Programm für Sie:

- Musikalische Begleitung
- Sekt & leckere Häppchen
- Tanz & Spaß

Um Anmeldung wird gebeten.

Wir suchen aktuell

eine examinierte Pflegefachkraft (m/w) in Teilzeit für den Tag- und Nachtdienst

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



Radelnde Musiktherapeuten in der Euregio



Ambulante Musiktherapie für an Demenz erkrankte Menschen Musik eröffnet einen besonders guten Zugang zu Menschen mit Demenz. Durch das gemeinsame Singen und Hören von bekannten Liedern und Melodien aus der Jugendzeit werden Erinnerungen wach. Die Menschen werden aus ihrer Apathie gerissen, erinnern sich an Liedtexte und an Ereignisse aus ihrem Leben, die sie mit diesem Lied verbinden. Musik spricht die Gefühle an, kann aktivieren oder beruhigen, freudige oder traurige Stimmungen ausdrücken. So vermindern sich Angst, Unruhe und Unsicherheit.

Musik: Die Berührung zwischen Gott und der Seele.

Musik ist ein Fenster zum Himmel. (Anselm Grün)

Wir bieten an: niederschwellige Betreuung nach § 45 b SGB XI. Betreuen Sie zu Hause einen an Demenz erkrankten Angehörigen? Wir möchten durch unser Angebot zur Entlastung beitragen und Sie dabei unterstützen, dass Ihr Angehöriger ganz oder so lange wie möglich in der häuslichen Umgebung bleiben kann.

Unsere Leistung wird von der Krankenkasse anerkannt und kann abgerechnet werden.



Bärbel Ehlert
+31/641155626



Susanne Förster
+49/241/607546

www.Radelnde-Musiktherapeuten-Euregio.com

TITELTHEMA

20 Miss 50plus Germany 2018 Franz Gass

BEI UNS

- 4** • Starke Großeltern – Starke Kinder®
 - Fastenkalender 2018
 - „PAKT - Präventives Alltagskompetenztraining“
 - Rehabilitation für Homosexuelle
- 5** • Senioren-Karneval
 - Günstiger versichern für Rentner
 - Die Geschichte Aachens in 55 Objekten

ZEITGESCHICHTE

6 Spuren jüdischen Lebens in Eilendorf Christine Kluck

ANSICHTEN

7 Brauereien in unserer Region (Folge 2)

KUNST & KULTUR

- 8** • Infotafeln erinnern an Zweiten Weltkrieg
 - Vintage Vocal Jazz
 - Politische Kunst in Russland
 - Neue Künstler stellen aus
- 9** • Gedenkort & grüne Lunge
 - Kunstroute lädt ein
 - Streifzug durch die Geschichte des Rheinlands
 - Jahr ohne Sommer

SENIOREN SCHREIBEN

10 Elisabeths Parka Erwin Bausdorf
55 Jahre Freundschaft über die Berliner Mauer hinaus Sigrid Steins

11 Pippes, der Zaunkönig: Herbstgedanken Josef Stiel

24 Was man als Senior alles tun und lassen soll Christian Graff
Ich dacht', das Zweiglein ist verblüht ... Irmgard Albrecht

33 Kinderlärm Helga Licher
Abschied von Marianne Josefine Kühnast

PFLEGEBERATUNG INFORMIERT

12 Ein Jahr Reform der Pflegeversicherung

KUNST

14 Ein (Überlebens-)Künstler erzählt Josef Römer

LIEBEN, LACHEN, LEBEN

16 Was sind schon Jahreszahlen? Ingeborg Lenné
Geschmückt mit fremden Federn Inge Gerdom

BÜHNE FREI

17 Ältestes Aachener gemeinnütziges Mundart-Theater Christine Kluck

BESONDERE EREIGNISSE

18 Der Glockenguss Erwin Bausdorf

DIE ANDERE SEITE

23 Närrische Zeiten auch für Außerirdische Manfred Weyer

LEICHT ERKLÄRT

25 Zu viel Nitrat Christine M. Hendriks

REISEBERICHT

26 Reise ins Obere Saaletal Wolfgang Prietsch

NOSTALGIE

28 Alte Turmuhr tickt weiter Josef Römer

LEBENSÄUßERUNGEN

30 Kreta für Anfänger Monika Schulze

BEWEGENDE MOMENTE

31 Eine Liebesgeschichte Hartmut Neumann
Ein Zeichen der Vergänglichkeit Steffi Diefenthal

BITTE LÄCHELN

32 Ohn' Internet und Automat ist's Leben kompliziert und fad.

ERLEBTE GESCHICHTEN

35 Mein Kontakt mit der Stasi Rudolf Lalka

WEGBEGLEITER

36 Mit Sicherheit hilft nur ein Taschentuch Alfred Kall

VORBEUGUNG & GESUNDHEIT

37 Mit Kater ins neue Jahr? Hände im Dauereinsatz

GESELLSCHAFTSSPIELE

38 Schnelles Glück Berthold Heß

UNTERHALTUNG

13 Kopf & Zahl Marion Holtorff und Dieter H. K. Starke
19, 29 Sudoku
22, 34 Schwedenrätsel
39 Auflösungen

www.senio-magazin.de

Zehn Jahre liegen hinter uns, das elfte Jahr beginnt für das Senio Magazin mit dieser Ausgabe – das passt gut zur anbrechenden Zeit der Jecken. Dementsprechend bunt und vielfältig - und teilweise auch „jeck“ – kommt die Auswahl der Themen daher, denen sich unsere Autorinnen und Autoren in der vorliegenden Ausgabe widmen. Unter anderem stellen wir Ihnen die kluge und attraktive und zudem frisch gewählte „Miss 50plus Germany“ vor, erleben außergewöhnlichen Besuch beim Karneval rund ums Rathaus und genießen die Vorzüge des Nicht-online-sein-müssens. Oder ist es doch eher ein Nachteil? Bevor auch Sie sich in den Karnevalstrubel stürzen (oder ihm entfliehen), wünschen wir Ihnen rasch noch ein frohes neues Jahr sowie von Herzen Gesundheit und Ruhe im Jahr 2018!



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber:

FACTOR:G
MEDIEN & IDEEN

Anschrift:

Senio Magazin
 Goerdelerstr. 9, 52066 Aachen

Tel.: 0241 / 990 78 70

Fax: 0241 / 990 787 44

E-Mail: post@senio-magazin.de
www.senio-magazin.de

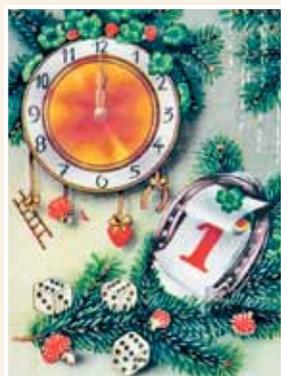
Redaktion: G. Günal, R. Steinborn, M. Holtorff, F. Gass, J. Römer, H. Koch, N. Krüsmann.

Druck: Grenzecho/Belgien
Auflage: 13.000 Exemplare

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

C. u. H. Kluck, E. Bausdorf, E. Greven, W. Prietsch, M. Weyer, M. Schulze, H. Kleis, A. Kall, S. Steins, R. Lalka, C. M. Hendriks, H. Neumann, B. Heß, I. Lenné, J. Kühnast, H. Licher, J. Stiel, C. Graff, I. Albrecht, S. Diefenthal, I. Gerdom (†), D. H. K. Starke (†).

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



Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein gesundes neues Jahr!

Das Team vom Senio Magazin

Starke Großeltern – Starke Kinder®



Wie kann ich meine Familie am besten unterstützen? Wie viel Nähe, wie viel Distanz brauchen wir in unserer Familie? Wie viel Verantwortung habe ich und wo kann ich loslassen? Was tun, wenn Konflikte da sind?

Mit solchen Fragen kommen die Teilnehmer in den Kurs „Starke Großeltern – Starke Kinder®“. Mit fundierten Informationen, praktischen Übungen und viel Austausch untereinander erhalten Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie die Beziehungen in der Familie stärken können und sich selbst dabei nicht vergessen. Der Kurs findet an sechs Terminen à zwei Stunden statt. Der nächste Kurs beginnt am 16.01.2018 um 18.30 Uhr im Kinderschutzbund Aachen. Infos unter: Tel.: 0241/94994-0, Anfragen unter: info@kinderschutzbund-aachen.de.

Fastenkalender 2018

Jeder Mensch erlebt die Fastenzeit individuell. Neben dem Fasten üben sich viele auch im



Verzicht auf liebgewordene Dinge, um deren wahren Wert wieder schätzen zu lernen. Der neue Misereor-Fastenkalender möchte dafür Kompass und Wegweiser sein: Er geleitet durch den persönlichen Fastenweg, aber auch durch das gemeinschaftliche Fasten in der Familie, in der Gemeinde, mit Freunden.

Das neue Kalender-Konzept greift die drei Säulen der katholischen Fasten-tradition auf: Fasten, Einkehr und Nächstenliebe. Jeder Fastentag ist einem von sieben Tagesthemen gewidmet: Nachhaltigkeit, Spiritualität, Eine Welt, Fasten/Ernährung, Nächstenliebe, freie Impulse und Besinnung auf Gott. Entlang dieser sieben Themen führt eine abwechslungsreiche Auswahl an nachdenklichen und unterhaltsamen Texten, Gebeten, spirituellen Gedanken und Bibelauslegungen sowie Rezepten und praktischen Aktionsideen durch die Fastenzeit. Der Misereor-Fastenkalender ist erhältlich für 2,25 € zzgl. Versandkosten unter www.eine-welt-shop.de.

„PAKT - Präventives Alltagskompetenztraining“

Ein neues Praxis- und Forschungsprojekt zur Unterstützung alter Menschen und/oder ihren Angehörigen mit dem Ziel, ein möglichst langes, selbstständiges Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen, startet im Januar 2018 mit der Praxisphase.

„PAKT“ ist ein Angebot zu einer vorbeugenden Beratung und Unterstützung in der eigenen Häuslichkeit, das auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden abgestimmt ist. Geschulte Fachkräfte beraten die Senioren und Seniorinnen zu Themen des Alltags wie Gesundheit, Wohnraumgestaltung, Beweglichkeit und Mobilität oder Aktivitäten und Angeboten im sozialen Umfeld. Zum Frühjahr hin erweitert sich das Angebot auch auf Gruppenschulungen, in denen Themen wie Ernährung, Balancetrainings oder geistige Fitness auf unterhaltsame Weise angeleitet werden.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, bis zu 10 Termine, basierend auf den eigenen Bedürfnissen, in Anspruch zu nehmen. Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden. Das Einsatzgebiet der Projektkräfte ist die Aachener Innenstadt, Aachen-Ost/Rothe Erde.

Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt durch das „Deutsche Institut für Pflegewis-



Claudia Schraml-Tigler und Yvonne Retz sind als Beraterinnen für „PAKT“ tätig.

senschaften“, das sich hieraus Erkenntnisse erhofft, die zu einer Entwicklung einer besseren Versorgungsstruktur von Seniorinnen und Senioren im Gesundheitswesen genutzt werden können. Projektträger ist der „Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.“, gefördert von der „Stiftung Wohlfahrtspflege NRW“. Projektpartner für den Bereich Aachen ist die „Fauna e.V. (freie Alten- und Nachbarschaftshilfe Aachen)“. Die Praxisphase ist bis Ende Februar 2019 geplant.



Interessierte können sich für eine Teilnahme an dem Projekt anmelden unter der Telefonnummer der Fauna: 0241/510 5300 oder per E-Mail unter pakt@fauna-aachen.de. Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und die Anrufzeit für einen Rückruf an, um einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren.

Rehabilitierung für Homosexuelle

Im Juli 2017 ist das „Gesetz zur strafrechtlichen Rehabilitierung der nach dem 8. Mai 1945 wegen einvernehmlicher homosexueller Handlungen verurteilten Personen“ (kurz „StrRehaHomG“) in Kraft getreten.

Das strafrechtliche Verbot einvernehmlicher homosexueller Handlungen und die daraus resultierende Strafverfolgung sind nach heutigem Verständnis grundrechts- und menschenrechtswidrig. Ziel des Gesetzes ist es, den Betroffenen den Strafmakel zu nehmen, mit dem sie bisher wegen einer Verurteilung



leben mussten. Das Gesetz hebt strafrechtliche Urteile auf, die wegen einvernehmlicher homosexueller Handlungen aufgrund der (alten Fassungen der) §§ 175, 175a StGB bzw. des § 151 StGB-DDR ergangen sind. Die nach diesen Paragraphen verurteilten Männer haben seit dem Inkrafttreten des Gesetzes Anspruch auf eine Tilgung aus dem Bundeszentralregister und eine Entschädigung. Diese müssen sie oder nahe Angehörige beantragen. Näheres erläutert ein beim „Bundesamt für Justiz (BfJ)“ erhältlichem „Informationsflyer zur Rehabilitierung nach dem StrRehaHomG“. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite:

www.bundesjustizamt.de/rehabilitierung.

Senioren-Karneval

2018 feiert der Fachbereich Wohnen, Soziales und Integration, Leitstelle „Älter werden in Aachen“, unter bewährter Leitung der Stadtgarde „Oecher Penn“ gemeinsam mit den Aachener Seniorinnen und Senioren zum 51. Mal den Senioren-Karneval. Am Dienstag, 30. Januar, und am Mittwoch, 31. Januar, können sich die Mitbürgerinnen und Mitbürger ab 60 Jahren dann im Europa-Saal des Eurogress an den Darbietungen namhafter Karnevalisten erfreuen.

An beiden Tagen stehen Helferinnen und Helfer der Sanitätsdienste sowie Mitglieder des Seniorenrates zur Hilfestellung zur



Verfügung. Zur Heimfahrt kommen genügend Busse zum Einsatz.

Die etwa 2.500 kostenlosen Eintrittskarten werden am Freitag, 5. Januar, von 9 bis 11 Uhr in der „Aula Carolina“, Pontstraße 7 – 9, sowie in den Bezirksämtern Brand, Eilendorf, Kornelimünster/Walheim und Laurensberg

ausgegeben. Aufgrund seines Umzugs bleibt das Bezirksamt in Richterich von Freitag, 5., bis Dienstag, 9. Januar, geschlossen. Karten für den Senioren-Karneval können am 5. Januar in der Zeit von 9 bis 11 Uhr in den Räumen der Grundschule Richterich, Grüenthaler Straße 2, abgeholt werden. In Haaren findet die Ausgabe der Karten in der „Welschen Mühle“, Mühlenstraße 19, statt. In allen Bezirksämtern beginnt die Kartenausgabe am 5. Januar erst um 9 Uhr.

Ab dem 9. Januar besteht die Möglichkeit, zwischen 9 und 11 Uhr unter Tel.: 432-56115 Informationen über evtl. noch vorhandene Eintrittskarten einzuholen. Wegen der großen Nachfrage werden pro Person maximal zwei Eintrittskarten ausgegeben.

Günstiger versichern für Rentner

Seit dem 1. August 2017 gilt eine Neuregelung, die den Zugang zur oft kostengünstigeren Pflichtversicherung in der „Krankenversicherung der Rentner“ (KVdR) innerhalb der „Gesetzlichen Krankenversicherung“ (GKV) erleichtert.

Für jedes leibliche, Adoptiv- oder Pflegekind werden pauschal drei Jahre auf die „Vorversicherungszeiten“ angerechnet. Dabei spielt es keine Rolle, von wem das Kind tatsächlich betreut wurde. Die Gesetzlichen

Bild: djd/Nürnberger Versicherungsgruppe



Krankenkassen müssen eine Prüfung der Versicherungspflicht unter den neuen rechtlichen Bedingungen bei Altfällen nur auf Antrag der betroffenen Person durchführen.

Durch die pauschale Anrechnung von drei Jahren für jedes Kind als „Vorversicherungszeit“ ist es einfacher, die sogenannte „9/10-Regel“ zu erfüllen, die Voraussetzung für den Zugang zur KVdR ist. Die 9/10-Regel erfordert, dass Rentnerinnen und Rentner in der zweiten Hälfte ihres Erwerbslebens mindestens 90 Prozent in der GKV pflichtversichert, freiwillig versichert oder familienversichert waren. Weitere Informationen finden Sie auf dem „Merkblatt Krankenversicherung der Rentner (KVdR) und Pflegeversicherung R0815“ der Deutschen Rentenversicherung.

Die Geschichte Aachens in 55 Objekten

Mit Band 10 ihrer Schriftenreihe legt die Sammlung Crous erneut ein außergewöhnliches Buch zur Geschichte der Aachener Region vor. Erhältlich ist das Buch für 29,90 € in der Mayerschen Buchhandlung, im Centre Charlemagne und bei der Sammlung Crous in der Kurhausstraße 2c in Aachen.

Objekte erzählen Geschichte – im ersten Moment eine schöne Formulierung, doch auf den zweiten Blick ein Widerspruch: Objekte sind für sich genommen stumm und passiv. Sie liegen, stehen, hängen, stauben ein und geben keinen Ton von sich.

Gegenstände können aber auch erzählen. Richtig befragt, fungieren sie als Türöffner



in vergangene Epochen. Die in diesem Buch vorgestellten Objekte berühren so unterschiedliche Themenbereiche wie Religion, Politik, Handel, Kultur und Alltagsleben. Ob nun eine Frauenstatue aus der römischen High-Society, ein Talisman aus karolingischer Zeit, ein nach der Reformation entstandenes Brotkästchen, die Mustermappe einer Nadelfabrik aus dem industriellen Aufbruch des 19. Jahrhunderts oder

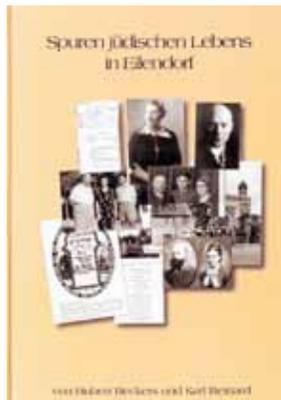
ein metallener Krähenfuß aus der Nachkriegszeit – sie alle führen uns mitten hinein ins Leben dieser Objekte und ihrer Geschichten.

Darüber hinaus verbergen die Objekte manche Geheimnisse, die auf den ersten Blick nicht zu erkennen sind, die uns erst erzählt werden müssen. Das Buch ermöglicht uns so etwa den Blick auf die älteste Aachener Pferdedarstellung, das einzige zeitgenössische Porträt Karls des Großen, das älteste Weihnachtslied in deutscher Sprache oder das Kostüm des ersten Karnevalsprinzen Deutschlands mit afrikanischen Wurzeln.

Jedes dieser Objekte stellt eines der Einzelteile dar, die in ihrer Gesamtheit einen chronologischen Überblick über die Geschichte der Stadt und ihres Umlands von der Steinzeit bis in die Gegenwart ermöglichen.

Spuren jüdischen Lebens in Eilendorf

Mit der Herausgabe der neuen Eilendorfer Heimatblätter (32. Band) hat sich der „Heimatverein Eilendorf 1983 e. V.“ (HVE) einer schwierigen Aufgabe gestellt. Schon beim Durchblättern des rundum gelungenen großformatigen Buches mit dem Titel „Spuren jüdischen Lebens in Eilendorf“ erkennt der Leser, wie viel jahrelange akribische Arbeit bei der Spurensuche von den beiden Autoren Hubert Beckers und Karl Reinard geleistet wurde. Unterstützt wurden sie dabei u.a. vom Familienforscher Willi Brandenburg.



Bei der Präsentation des 288-seitigen Werkes in der Filiale der Sparkasse Aachen an der Von-Coels-Straße begrüßte Geschäftsstellenleiter Thomas Emunds die Gäste. Helmuth Kind, Vorsitzender des HVE, dankte dem „Landschaftsverband Rheinland“, der „Sparkasse Aachen“ und der „VR Bank“ für die finanzielle Unterstützung. Kind führte eindrucksvoll in die Entstehungsgeschichte des aufwendigen Projekts ein.

Ursprünglich begonnen hatten die Recherchen schon 1981. Der Eilendorfer Chronist Hubert Beckers gab in Eigenregie seine Schriften „Eilendorfer Flurdenkmäler“ heraus und befasste sich auch mit dem jüdischen Friedhof bei Bayerhaus. Der Grundstock war gelegt, um das Leben jüdischer Mitbürger in Eilendorf zu erforschen. Der Arbeitskreis des 1983 gegründeten HVE versucht seitdem, die Geschichte Eilendorfs für die kommenden Generationen aufzuarbeiten und zu erhalten.

Das Leben und das Schicksal der in Eilendorf seit 1754 geborenen jüdischen Mitbürger, die hier selbstverständlich lebten, heirateten,

arbeiteten, starben, soll nicht in Vergessenheit geraten. Bilder, Urkunden, amtliche und sonstige Dokumente helfen dabei und belegen das. 1867 wurden in Eilendorf 29 Einwohner jüdischen Glaubens aufgelistet. Schon 1860 wurde der Jüdische Friedhof bei Bayerhaus eingerichtet, der heute noch von zu Besuch kommenden Juden, die ihre Herkunft erforscht haben, aufgesucht wird, um am Grab ihrer Urahren zu beten.

Viele ihrer Vorfahren konnten jedoch nicht mehr bleiben, mussten ihre Heimat verlassen. Einige schafften den oft schwierigen und mühevollen Weg ins sichere Ausland, andere fanden den Tod in den Konzentrationslagern des NS-Regimes.

Von 1933 bis 1944 betrieb die NS-Judenpolitik eine grausame Treibjagd zum Tod, begonnen mit der Entrechtung, Plünderung jüdischer Geschäfte, der „Reichskristallnacht“. Offiziell ist von Eilendorf aus niemand deportiert worden, aber die Orte „Gegen das Vergessen“, wie das Altenheim Kaiverbenden, das Lager am Grünen Weg, die Baracken Hergelmühle in Haaren sowie das Lager für Juden und Zwangsarbeiter in Stolberg zeugen davon, was das Schicksal für die armen Menschen bereithielt.

Dass all die jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger einen Namen haben, ist das Verdienst dieses Buches, das durch mühevolle Nachforschungen entstanden ist. Dadurch, dass überlebende Juden mit Eilendorfern



v.l.n.r.: J. Busch (Gemeindereferentin), F. Thul (Geschäftsführer der Jüdischen Gemeinde), A. Puls (Pfarrer-St. Severin), H. Kind (Vorsitzender HVE), E. Eschweiler (Bezirksbürgermeisterin), K. Reiner (Autor)

Wurzeln (Familie Pauly), die rechtzeitig ins Ausland gingen, 1983 und 1999 Kontakt mit dem Herkunftsort ihrer Vorfahren und im besonderen mit dem HVE aufnahmen, mehrmals zu Besuch kamen und die Wohnstätten (z.B. Steinstraße) ihrer verstorbenen Familienmitglieder wiederfanden, konnten viele Lücken in der Familienchronik geschlossen werden.

Als 1992 die Stadt Aachen ihre ehemaligen Mitbürger jüdischen Glaubens eingeladen hatte, waren Simon Weisbecker und seine Frau Sophia sowie das Ehepaar Wallach zu Gast beim Heimatverein. Informationen wurden ausgetauscht. Ein Hochzeitsbild von 1926 tauchte auf, Namen, Erinnerungen ... Im Familienteil des Buches fügt sich alles zusammen.

Ein ausführliches Interview gab Kurt Leo Pauly am 18. November 1997 in Silver Springs, Maryland, USA. Es ist Teil eines Projekts, in dem Holocaust-Überlebende und -Zeugen, die das Museum ehrenamtlich unterstützen, mitwirken. Von Seite 196 bis Seite 221 lernt der Leser das schicksalhafte Leben des Juden Kurt Pauly kennen. Der HVE, der auch genealogische Forschung betreibt - viele Urkunden im Buch zeugen davon - hat sich auch mit der Familie von Paulys Mutter beschäftigt. So hat Willi Brandenburg herausgefunden, dass Anne Frank und Kurt Pauly die gleichen Ur-Ur-Urgroßeltern hatten. Ein großes Kompliment an die Autoren für diese Spurensuche!

Das Buch „Spuren jüdischen Lebens in Eilendorf“ von Hubert Beckers und Karl Reinard kann zum Preis von 19 € bei der Sparkasse Aachen, der VR Bank und beim Heimatverein erworben werden.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck



v.l.n.r.: H. Kind, F. Thul (Geschäftsführer der Jüdischen Gemeinde Aachen) & T. Emunds



Vorstand Heimatverein Eilendorf 1983 e.V.

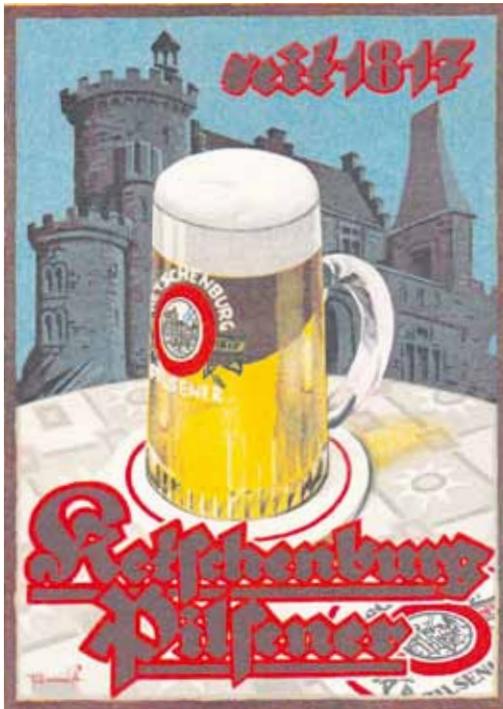
AKV Sammlung Crous

Teil 27: Brauereien in unserer Region (Folge 2)

Begleitend zur aktuellen Ausstellung „Bier & Wir“ im Centre Charlemagne widmen wir uns im Sammelbereich Wirtschaftsgeschichte weiter den Brauereien der Region. Hierzu begeben wir uns heute vor die Tore der Stadt.

Ketschenburg, Stolberg

Die Ketschenburg Brauerei GmbH war eine Brauerei in Stolberg. Sie bestand von 1817 (Brauerei Christoph Brückmann) bis 1985 und braute Biere nach Pilsener Brauart, Altbier sowie Lagerbier. In dem Gebäude befindet sich seit 1998 der Verwaltungssitz der Energie- und Wasserversorgung EWW.



Nicht zu den typischen Biermarken, die zur Vereinfachung der Zahlung und Abrechnung von den Kunden gekauft werden mussten, zählen die ‚Haustrunk‘-Marken der Brauerei. Für die abgebildete Marke gab es aber keine

99 Flaschen Bier. Die unterschiedlichen Nummern von 1 bis 99 waren den Mitarbeitern zugeordnet. Regelmäßig wurde jedem Mitarbeiter eine bestimmte Anzahl dieser personenbezogenen Marken ausgehändigt, gegen die er eine entsprechende Menge Bier für den Hausgebrauch erhalten konnte.



Bierbrauerei Hubert Kochs GmbH, Beggendorf

1862 gegründet; 1898 Dampfbrauerei Hubert Kochs; 1907 Brauerei Hubert Kochs Wwe.; 1924 Bierbrauerei Hubert Kochs GmbH.



Beggendorf ist heute ein Stadtteil von Baesweiler. Auf einer Rechnung aus dem Jahr 1905 heißt es im Firmenemblem: **Hopfen und Malz - Gott erhalts.** Ein frommer Wunsch nicht nur aller Bierbrauer.



Eupener Bierbrauerei AG in Eupen

Gegründet 1834, wurde die Firma am 20.12.1897 in eine Aktiengesellschaft umgewandelt. Der Zweck war der Erwerb und der Betrieb der J. B. Delhougné'schen (gegr. 1834), Aloys Körfer'schen und L. J. Gatzweiler Söhne (Raeren) Bierbrauereien. Sie wurden für 330.000 Mark erworben. Neben dem

Braubetrieb durften Immobilien errichtet sowie Gastwirtschaften ge- und verpachtet werden. An der Gründung war u. a. auch die Oberkasseler Bierbrauerei AG aus Bonn beteiligt. Die Köfersche und die Gatzweiler Brauereien wurden stillgelegt, dennoch lief der Betrieb anfangs sehr schlecht. Erst als die Brauerei in Raeren an die ehemaligen Besitzer mit 50.000 Mark Verlust wieder verkauft war, besserte sich die Situation allmählich. Am 23.12.1923 in eine AG belgischen Rechts geändert, erfolgte am 03.07.1941 wiederum die Umwandlung in eine AG deutschen Rechts; ab 19.12.1952 galt wieder belgisches Recht. 1998 wurde die Brauerei von der Brauerei Haacht übernommen, die das Eupener Bier weiterhin braut. Der Eupener Betrieb wurde abgerissen.



Weitere spannende Geschichten der **Bierbrauerei Josef Schmitz in Cornelymünster**, der **Aachener Exportbier Brauerei in Rothe Erde** und der **Felsenkeller Brauerei in Monschau** warten in in der nächsten Ausgabe auf die Leser. Freuen Sie sich auf die „flüssigen“ Fortsetzungen.

Für besonders Neugierige halten wir die Originalbelege in unseren Räumen in der Kurhausstr. 2c in Aachen bereit.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sammlung-crous.de oder bei einem persönlichen Besuch in der Sammlung.



Physio Aachen
Daniel Sundarp

52066 Aachen - Am Branderhof 101

Telefon: 0241 / 46 33 76 26

Fax: 0241 / 46 33 76 20

www.physio-aachen.com

email: info@physio-aachen.com

Infotafeln erinnern an Zweiten Weltkrieg

Der Westwall - noch an mehreren Stellen im Aachener Stadtgebiet sichtbar - gilt bis heute als mahndendes Beispiel für das kriegerische Treiben der Nazidiktatur und die verheerenden Folgen, die dies für die Menschen in Deutschland und Europa mit sich brachte. Bei Spaziergängen und Wanderungen stoßen Passanten immer wieder auf diese Relikte aus Stahlbeton. An zwei markanten Stellen kann man nun „direkt vor Ort“ Wissenswertes über den Westwall und die besondere Rolle Aachens im Zweiten Weltkrieg erfahren.



Wolfgang Wegener mit dem Stadtarchäologen Dr. Markus Pavlovic, Foto: Stadt Aachen / Stefan Herrmann

Die Stelltafeln sind im Zusammenhang mit dem Verbundprojekt des Landschaftsverbandes „1914 – Mitten in Europa – Das Rheinland und der Erste Weltkrieg“ entstanden. Das „LVR-Amt für Bodendenkmalpflege im Rheinland“ hat hierfür in jüngerer Vergangenheit eine Bestandsaufnahme archäologischer Kriegsrelikte des 20. Jahrhunderts durchgeführt. Neben einem Buch, das zu diesem Thema veröffentlicht worden ist, sind im Rheinland insgesamt elf Infotafeln an besonders geschichtsträchtigen Orten aufgestellt worden, zwei davon in Aachen.

militärischen Entwicklung im Zweiten Weltkrieg, als Aachen im September/Oktober 1944 zur ersten befreiten Stadt im Deutschen Reich wurde“, erklärte Wolfgang Wegener vom LVR-Amt für Bodendenkmalpflege im Rheinland beim Pressetermin am 22. November 2017 an einer der Infotafeln, die nun am Schneeberg steht. Die zweite hat der Landschaftsverband Rheinland (LVR) am Relais Königsberg errichten lassen. „An beiden Standorten sind längere Abschnitte einer fünfzügigen Panzersperre beziehungsweise Reste einer der seltenen Panzermauern erhalten“, begründete Wegener die Auswahl. Zudem befinden sich in unmittelbarer Nähe mehrere gesprengte Bunkeranlagen.

Auf den Tafeln werden in Text und Bild die Westwallstellung und ihre historische Bedeutung erklärt. „Sie wurden extra an solchen Stellen aufgestellt, die für den Wanderer oder Radtouristen gut erreichbar sind und die auch die Einbindung der Befestigung in die Landschaft erlebbar machen“, sagte Wegener.

Der Westwall ist von 1938 bis 1940 zwischen Kleve und Weil am Rhein über ca. 630 Kilometer gebaut worden. Er bestand aus einem System von Panzersperren, Stollen, Gräben und befestigten Kampfbunkern.

„Dies hängt mit der besonderen Bedeutung der Stadt sowohl im Zusammenhang mit dem Ausbau der Westbefestigung zwischen 1938 und 1940, dem sogenannten Westwall, zusammen als auch mit der

Politische Kunst in Russland

2018 sind in Russland Präsidentschaftswahlen. Wladimir Putin wird dann mit hoher Wahrscheinlichkeit seine vierte Amtszeit als Anführer einer „gelenkten Demokratie“ – so nennt es die russische Präsidentschaftsadministration – antreten. Wie hat sich die Kunst, insbesondere die sozial und politisch engagierte Kunst, in der Putin-Ära entwickelt?



Katrin Nenasheva, *Zwischen hier und dort, Performance, Moskau, Juli 2017, courtesy the artist, Foto: Natalya Budantseva*

Welchen Einfluss nimmt die „gelenkte Demokratie“ auf die KünstlerInnen? Mit diesen Fragen setzt sich das Aachener Ludwig Forum für Internationale Kunst in der Ausstellung „dis/order. Kunst und Aktivismus in Russland seit 2000“ auseinander.

Die Ausstellung ist bis zum 18.02.2018 im Ludwig Forum, Jülicher Straße 97–109, zu sehen. Donnerstags ist der Eintritt frei.



Vintage Vocal Jazz

Der Jazzverein Aachen startet mit einer Überraschungs-Matinee ins neue Konzertjahr. Am Sonntag, dem 5. Januar 2018, um 11 Uhr spielt „How About Rita“, ein Jazzquartett mit einem sehr ursprünglichen Repertoire, in den Kurpark-Terrassen Aachen-Burtscheid, Dammstr. 40, „Vintage Vocal Jazz“, Lieder aus den 40er und 50er Jahren: „swinging“, fröhlich und manchmal nostalgisch. Sängerin Angela Rijthoven wählt Songs aus, die bekannt sind oder waren, aber kaum noch gespielt werden. Sie tritt zusammen mit den virtuosen Musikern Harri Kanters am Piano, Bart Wouters am Kontrabass und Han Wouters am Schlagzeug auf. Der Eintritt ist frei, ein freiwilliger Kostenbeitrag aber erwünscht.



Neue Künstler stellen aus

Im Rahmen der Ausstellung „Neu x 7“ stellen sich sieben Künstler vor, die in 2017 erstmals Studios im Atelierhaus Aachen bezogen haben. Die Künstler zeigen eine Auswahl aktueller Werke, die Einblicke in die vielfältigen, sehr unterschiedlichen künstlerischen Ansätze und Techniken geben - von Malerei, Zeichnung, Siebdruck, Grafik, Fotografie über Objekte und Plastik bis zu Installation und Performance. Die Ausstellung am neuen Standort „Depot“, Talstraße 2, ist bis zum 21.01.2018 Di. bis Fr. von 10 bis 14 Uhr sowie Sa. u. So. von 12 bis 15 Uhr geöffnet.

Gedenkort & grüne Lunge

Im November 2017 hat der „Förderkreis Ostfriedhof e. V.“ seinen ersten Sammelband herausgegeben: „Der Ostfriedhof in Aachen - Wissenswertes aus Vergangenheit und Gegenwart“. Er enthält Aufsätze zu geschichtlichen, denkmalpflegerischen und naturkundlichen Themen rund um den Ostfriedhof.

In der Vergangenheit haben die Menschen ihre Trauer in verschiedenen Symbolen zum Ausdruck gebracht, diese sind heute noch an den vielen historischen Grabmalen zu finden. Wer weiß aber, dass der Ostfriedhof nicht nur ein begehbares Geschichtsbuch, sondern ein bis in die Gegenwart genutzter Begräbnisplatz ist?



Es war ein langwieriger Prozess, bis der Ostfriedhof unter Denkmalschutz stand. Nun ist sichergestellt, dass sowohl die Grabdenkmäler aus dem französischen Savonnière-Kalkstein, als auch die großen

Metallfiguren erhalten bleiben können, falls auch weiterhin Gelder bereitgestellt werden, mit denen Restauratoren das ursprüngliche Erscheinungsbild schützen und aufpolieren können.

Die Vielfalt des historischen Ortes zieht aber nicht nur Geschichtsfreunde, Grabnutzer und -paten an, sondern auch Naturfreunde. Besonders im dicht bebauten und von lauten Straßen durchzogenen Ostviertel hat der Friedhof nicht nur die Rolle des Gedenkortes, sondern auch die einer grünen Lunge übernommen. Darauf machen u.a. die Mitarbeitenden des RWTH-Instituts für Umweltforschung aufmerksam.

Der Sammelband ist für 10 € beim Förderkreis Ostfriedhof e.V., in der Friedhofsverwaltung des Friedhof Hüls und in der Mayerschen Buchhandlung erhältlich. Beim Versand durch den Förderkreis fallen zusätzlich Versandkosten (innerhalb Deutschlands) in Höhe von 1,50 € an.



Sonderausstellung in der Fondation Hodiament: Holzschnittserie „Orchesterinstrumente“ von Peter Hodiamont – erstmals vorgestellt 1992 im Gewandhaus zu Leipzig, Foto: © Fondation Hodiament

Kunstroute lädt ein

Die „Kunstroute Weser-Göhl“ lädt alle Kunstfreunde herzlich am Sonntag, dem 7. Januar 2018, zwischen 14 und 17 Uhr zum Besuch ein. Der Eintritt ist frei.

Das Göhlalmuseum in Kelmis ist zur Zeit wegen Umzug geschlossen, das Atelier Prof. Binding in Raeren-Eynatten hält Winterpause, auch der Skulpturengarten Birgitta Lancé in Aachen-Lemiers und das Atelier „Grundhaus Aachen“ pausieren im Januar – doch die Verantwortlichen von elf weiteren Kunstorten erwarten den geschätzten Besuch vieler Kunstinteressierter! Weitere Infos zu den Kunstorten und ihren aktuellen Ausstellungen finden Sie im Internet unter www.kunstroute-weser-goehl.eu.

Streifzug durch die Geschichte des Rheinlands

Die Dauerausstellung „WirRheinländer“ im LVR-Freilichtmuseum Kommern, Eickser Straße in 53894 Mechenich-Kommern, lädt zu einem Streifzug durch die Geschichte des Rheinlands und den Wandel der Lebensverhältnisse seiner Menschen von der französischen Besetzung 1794 bis in die frühen Wirtschaftswunderjahre um 1955 ein.

Die Museumsgäste wandern über eine mehr als 150 Meter lange Gasse und kleine



Plätze an rund 50 Bauten entlang, deren Fenster den Blick auf Szenen freigeben: Schulunterricht und Bürgermeisteramt in

napoleonischer Zeit, Wohnkammern verarmter Weber und Industriearbeiter, Werkstätten, Apotheke, Auswanderer-Büro und bürgerliches Wohnzimmer in der Kaiserzeit sind ebenso zu sehen wie Szenen aus dem Ersten Weltkrieg und der Zeit des Nationalsozialismus. Eindrucksvoll ist der Gang über die zerstörte Straße im Nachkriegs-Abschnitt „Trizonesien“. Hier begegnen die Museumsgäste dem Leben unter der Besetzung, der Wohnungsnot und dem alltäglichen Mangel, aber auch dem ersten Nachkriegs-Karneval in einer Kölschen Kneipe.



Bild: Jutta Kröhnert

Jahr ohne Sommer

Man schreibt das Jahr 1816 und dem Kalender nach ist Sommer. Tatsächlich aber verdunkelt eine Aschewolke als Folge eines Vulkanausbruchs in Indonesien weite Teile Europas, der Regen prasselt unablässig gegen die Fenster, Blitze zucken über den grünlichen Himmel und immer wieder durchbricht der Donner die nächtliche Stille - eine gespenstische Atmosphäre, in der Lord Byron in seinem Landhaus am Genfer See gemeinsam mit Freunden die Nacht zum Tag macht.

Der exzessive Genuss von Wein, Absinth und Laudanum ist ebenso überliefert wie die Geschichten, die den Fantasien eben dieser „Gespensternacht“ entsprungen sind und die ihre Leser damals wie heute in ihren Bann ziehen ... Aus der Feder von Jutta S. C. Kröhnert, die seit Jahren als Autorin und Regisseurin beim Aachener Theater 99 tätig ist, stammt das Schauspiel „Jahr ohne Sommer oder: Die Nacht, in der Frankenstein geboren wurde“, das am Samstag, 27.01.2018, um 20 Uhr in der Kopermolen, von Clermontplein 11, in Vaals von Schauspielern des Aachener „Theater 99“ aufgeführt wird - mit Texten von (u.a.) Lord Byron, John Polidori und Mary Shelley und der Musik von Ricarda Schumann. Der Eintritt kostet 12 €.

Elisabeths Parka

„Was soll ich denn damit?“ Irritiert sieht Elisabeth die etwa 60 Jahre alte Frau hinter dem Tresen in der Reinigung an. In den inneren Falten ihres Parkas fingert die Frau an den eingenähten Pflegeanleitungen mit den verwendeten Materialien herum.

„Die Außenhülle besteht aus 52 % Polyester, 48 % Baumwolle, das Futter aus 100 % Baumwolle, das Ärmelfutter aus 100 % Nylon und das Futter der Stulpen aus 75 % Acrylic, 22 % Polyester und 3 % Elastane.“

Elisabeth sieht auf den rot bemalten Mund, aus dem die zeternde Stimme kommt und bemerkt, dass die über die Schultern herabhängenden blondierten Haare eine dringende Nachbehandlung nötig haben. Ein schmutziges Grau ist nachgewachsen. „Und damit noch nicht genug“, zetert es weiter, „die Isolierung besteht aus 100 % Polyester und die Anhänger der Reißverschlüsse sind aus Leder. Wie können Sie sich so etwas kaufen?“ Angewidert, mit einer wegwerfenden Handbewegung stößt sie den Parka auf die Theke zurück und sieht Elisabeth herausfordernd an.



Elisabeth ist nicht nur verwundert, sondern bei jedem weiteren Wort zorniger geworden.

„Was betreiben Sie hier überhaupt?“, fragt sie. „Sind Sie für die Reinigung verschmutzter Klamotten zuständig oder muss Ihr Kunde Sie fragen, was er sich kaufen darf, damit Sie so gnädig sind, eine spätere Reinigung durch zu führen?“

Ich habe diesen Parka vor zwei Jahren gekauft und er hat 180 € gekostet. Ich be-

schäftige mich mit Vogelkunde und bin auch draußen, wenn es windig ist oder wenn es regnet. Dazu benötige ich ein robustes Kleidungsstück und bin bisher noch nie enttäuscht worden. Es hält mich warm und trocken. Soll ich den Parka in den Kleidersack stecken, nur weil Sie der Meinung sind, dass niemand sich so etwas kaufen sollte? Was bilden Sie sich überhaupt ein? Sind Sie nicht in der Lage, den Parka zu reinigen oder worum geht es hier?“

Beschwichtigend hebt die Frau mit den blondierten Haaren und dem rot bemalten Mund ihre Hände mit den langen, rot lackierten Fingernägeln, wobei ihre Armeifen klappern. Sie meint: „Nun haben Sie sich mal nicht so. Ich will nur darauf hinweisen, dass es sehr schwierig ist, ein derartiges Kleidungsstück zu reinigen. Es dauert länger als eine Woche und wird auch teurer sein. In vierzehn Tagen können Sie Ihren Parka wieder abholen.“

Nach zwei Wochen war der Parka fertig, die Reinigung kostete 20 €.



Erwin Bausdorf

55 Jahre Freundschaft über die Berliner Mauer hinaus

Die evangelischen Kirchengemeinden von Westfalen haben schon immer als Mitglieder der „Preußischen Union“ zu den Gemeinden in Berlin/Brandenburg Kontakte geknüpft. Deshalb war es besonders wichtig zur Zeit des Berliner Mauerbaus, die Gemeinden in Berlin und Brandenburg zu stärken und Kontakte dorthin zu vertiefen. So geschah es auch in Hemer/Westfalen.

Der dortige Pfarrer Falkenberg vermittelte 1962 dem evangelischen Mädchenkreis Briefadressen nach Birkenwerder und Oranienburg. Ich bekam die Schreibadresse von Sibylle Jacob aus Birkenwerder zugeeilt. Wir haben uns viele Jahre geschrieben und den Kontakt intensiv über die Berliner Mauer hinaus gepflegt.

Am 25.07.1966 arrangierten wir mit den Birkenwerder Mädchen ein Treffen im Ostberliner Tierpark. Die Freude war groß, dass wir uns über die Grenzen hinweg in Ostberlin begegnen konnten.



Fliegeberg in Berlin, Denkmal für Otto Lilienthal

Durch Gründung einer eigenen Familie und Wegzug aus Hemer verlor ich meine

Brieffreundin aus den Augen. Bis zur Haushaltsauflösung meiner Eltern befanden sich alle meine Briefe auf dem Dachboden des elterlichen Hauses. Danach schlummerten sie einige Jahre in unserem Keller.

Vor acht Jahren hat mein Sohn, der in Berlin studiert hat, in Birkenwerder ein Haus gekauft und ist dort ansässig geworden. Natürlich habe ich dann meine „Briefkiste“ durchstöbert und die Briefe wieder gefunden. Bei einem Besuch in Birkenwerder habe ich sofort geschaut, ob meine „alte“ Brieffreundin noch in Birkenwerder wohnt. Ein Glücksfall! Wir haben uns nach vielen Jahren in Birkenwerder wiedertreffen. Mittlerweile unternehmen wir jedes Jahr eine gemeinsame Tour rund um Berlin und meine Freundin hat mich auch schon in Aachen besucht.

Ist das nicht großartig, wie das Schicksal manchmal etwas fügt?



Sigrid Steins

Pippes, der Zaunkönig: Herbstgedanken

Die Umgestaltung meines kleinen Gartens nimmt weiter Formen an. Es gibt hier jetzt drei Apfelbäumchen (Spalierobst), einen Pflaumenbaum und eine Süßkirsche, dazu den Brombeerbusch, zwei Johannisbeersträucher und eine Stachelbeere. Die beiden Weinranken erstrecken sich in voller Breite über die Pergola. An deren Trauben laben sich die Vögel bis weit in den November hinein. Eingedenk des Vorwurfs, dass Rasen Bodenverschwendung bedeutet, habe ich ein weiteres Stück umgegraben und mit Tulpen, Narzissen und Krokussen bestückt. Das Laub habe ich nicht über die Biotonne entsorgt, sondern zur Freude der Vögel auf die umgegrabenen Flächen verteilt.



Als ich Ende November an einem milden Spätherbsttag auf meiner Bank saß und mein Werk betrachtete, fand Pippes sich zu meiner Freude noch einmal bei mir ein.

„Bist ja auf einem guten Weg“, meinte er in Anspielung auf die Umgestaltung eines weiteren Rasenstücks in Nutzfläche. „Mach nur weiter so!“ - „Ja, mein lieber Freund“, antwortete ich, „ich freue mich jetzt schon auf den Frühling, wenn wir beide uns gemeinsam über die bunten Tulpen, Narzissen und Krokusse freuen können, die ich dort in die Erde gelegt habe.“

„Wenn ich das Frühjahr noch erlebe“, meinte Pippes trocken, „dann will ich die Freude gerne mit dir teilen.“

„Warum so ernst, mein Freund“, fragte ich, „warum solltest du denn den Winter nicht überstehen?“ - „Niemand weiß, wie hart der Winter sein wird“, erwiderte Pippes „und schließlich bin ich alt und weiß nicht, ob ich eine lange Frostperiode überleben kann.“

„Dafür, dass du alt bist, wirkst du aber noch frisch und kräftig“, meinte ich, „und ich gehe daher einfach davon aus, dass ich dich im Frühjahr wiedersehe.“ - „Wenn nicht, ist es auch nicht schlimm“, fuhr Pippes ruhig und gelassen fort, „schließlich habe ich bereits fünf Jahre auf dem Buckel. Mein Leben war fast immer eine Freude. Ich habe mehr als drei Dutzend kleine Pippesse großgezogen.

Ich habe den Sinn meines Lebens erfüllt, also könnte ich in Ruhe und Würde abtreten.“

„Mir ist aber noch nicht nach Abschied zumute“, wagte ich zu widersprechen, „und ich würde dich sehr vermissen, wo du für mich doch ein richtiger Freund geworden bist.“ - „Nur nicht sentimental werden“, hörte ich Pippes sagen. „Du bist mir zwar inzwischen auch sehr vertraut geworden, aber das ist nun mal der Lauf der Dinge, dass am Ende eines jeden Lebens der Tod steht. Lass’ uns also bitte kein Drama daraus machen.“



Ich wusste nicht, was ich darauf antworten sollte und schwieg. Pippes aber drehte eine Runde durch den Garten, bevor er sich noch einmal auf der Lehne der Gartenbank niederließ. „Kopf hoch!“, meinte er, „ich will sehen, was sich machen lässt und vielleicht sehen wir uns ja im Frühling tatsächlich hier auf der Bank wieder.“ Sprach’s und flog davon.

Das wird ein langer Winter, dachte ich bei mir, voller Bangen, aber doch auch voll Hoffnung, dass es im Frühjahr ein Wiedersehen geben wird.

Text, Fotos & Zeichnung:
Josef Stiel







**LANDHAUS
KÜCHE**

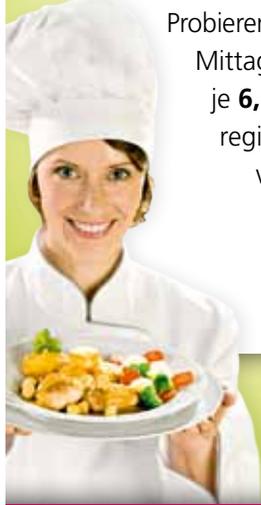
von *apetito*

appetito AG, Bonifatiusstr. 305, 48432 Rheine

Jetzt 3 x Gold probieren!

LECKERES AUS DER LANDHAUSKÜCHE

Probieren Sie unsere 3 DLG-preisgekrönten Mittagsgerichte zum Sonderpreis für je **6,39 €** inkl. Dessert. Mit besten regionalen Zutaten gekocht und von freundlichen Kurieren heiß ins Haus gebracht.



**Täglich
für Sie heiß
gebracht!**



Rufen Sie uns an:
02 41 - 9 16 16 88
www.landhaus-kueche.de

Ein Jahr Reform der Pflegeversicherung

Die meisten Pflegebedürftigen wünschen sich, so lange wie möglich zu Hause in der vertrauten Umgebung gepflegt zu werden. Dies bestätigen auch die Zahlen in der StädteRegion Aachen, in der rund 76 % der Pflegebedürftigen Zuhause betreut werden. Das Pflegestärkungsgesetz II unterstützt diesen Wunsch und brachte einige Änderungen für die Betroffenen und Angehörigen ab Januar 2017 mit sich.

Dabei stellt die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs die weitreichendste Reform seit Einführung der Pflegeversicherung vor rund 25 Jahren dar. Die Änderungen beinhalten einen neuen Ansatz zur Ermittlung von Pflegebedürftigkeit. Sie rücken ab vom Minutenzählen, stellen die Selbständigkeit im Umgang mit Alters- und Krankheitsfolgen in den Mittelpunkt. Wie selbständig ist der Versicherte bei der Bewältigung seines Alltags? Was kann er und was kann er nicht mehr? Und wobei benötigt er Unterstützung?

Durch diese Neuerungen haben mehr Menschen Anspruch auf Pflegeleistungen. „Von Januar bis September 2017 gab es bundesweit 220.000 zusätzliche Empfänger von Leistungen im Vergleich zum Vorjahreszeitraum, wie aus einer Erhebung der Krankenkassen hervorgeht. Sie stammt vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS) in Essen“. (*Aachener Nachrichten vom 24.10.17*)

Nach einem Jahr Pflegereform stellt die Pflegeberatung in ihrer täglichen Arbeit immer wieder fest, wieviel Verunsicherung es insbesondere über die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und über das neue Begutachtungsverfahren gibt. Daher folgend noch ein paar Hintergrundinformationen zur Zuordnung zu einem der fünf Pflegegrade.

Im Rahmen einer MDK-Begutachtung, werden also die Selbständigkeit und die grundlegenden Fähigkeiten zur



v.l.n.r.: Fr. Hensen, Hr. Löhmann & Fr. Kloss

selbständigen Lebensführung beurteilt, nicht die Pflegezeiten. Das neue Begutachtungsverfahren bezieht dabei folgende Bereiche ein:

- 1. Mobilität:** Fortbewegung über kurze Strecken und Lageveränderungen des Körpers.
- 2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:** Gedächtnis, Wahrnehmung, Denken, Kommunikation.
- 3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:** Verhaltensweisen, die für den betroffenen Menschen oder seine Umgebung Probleme mit sich bringen können, ebenso emotional belastende Probleme wie Ängstlichkeit oder Panikattacken.
- 4. Selbstversorgung:** Körperpflege, sich kleiden, essen und trinken etc.
- 5. Umgang mit krankheits-/therapiebedingten Anforderungen und Belastungen:** Aktivitäten, die auf die Bewältigung von Anforderungen und Belastungen infolge von Krankheit oder Therapiemaßnahmen zielen, z.B. Medikamenteneinnahme, Umgang mit Hilfsmitteln oder Durchführung zeitaufwendiger Therapien.
- 6. Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte:** Einteilung von Zeit, Einhaltung eines Rhythmus von Wachen und Schlafen, Aufrechterhalten sozialer Beziehungen etc.

In jedem der sechs Module werden Punkte vergeben. Je unselbständiger

ein Antragssteller ist, umso höher fällt die Punktzahl aus. An einem Beispiel aus dem Modul „Mobilität“ kann man das neue Begutachtungsprinzip gut nachvollziehen.

Selbständig ist jemand, der ohne Hilfe durch eine andere Person eine Treppe steigen kann. (0 Punkte) **Überwiegend selbständig** ist eine Person, die eine Treppe alleine steigen, aber die wegen eines Sturzrisikos Begleitung benötigt. (1 Punkt) Wenn jemand **überwiegend unselbständig** ist, dann ist das Treppensteigen nur mit Stützen oder Festhalten der Person möglich. (2 Punkte) **Unselbständig** ist dagegen jemand, der getragen oder mit Hilfsmitteln transportiert werden muss und keine Eigenbeteiligung zeigt. (3 Punkte)

So werden rund 60 Bereiche betrachtet und mit Punktwerten durch den Gutachter versehen. Der Pflegegrad eines Antragstellers ergibt sich, indem die Bewertung des Gutachters in den sechs Modulen anhand von genau festgelegten und gewichteten Berechnungsregeln zusammengeführt werden. So gibt es dann z.B. einen Pflegegrad 1, eine geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit, ab Feststellung von 12,5 Punkten.

Die Erfahrung zeigt, dass eine gute Vorbereitung der Begutachtung das A und O ist. Die Pflegeberatung unterstützt bei der Antragsstellung, informiert über die gesetzlichen Voraussetzungen und über das Begutachtungsverfahren. Weitere kostenlose Tipps und Informationen können bei der Pflegeberatung der StädteRegion Aachen erfragt werden.

Wissenswertes,
z.B. über Angehörigenschulungen
und Vorträge, gibt es außerdem unter
www.pflege-regio-aachen.de
zu erfahren.

Ansprechpartner der Pflegeberatung sind:

Fr. Kloss 0241/5198-50 24 (Aachen)

Hr. Löhmann 0241/5198-50 65 (Alsdorf, Eschweiler, Stolberg,
Simmerath, Roetgen, Monschau)

Fr. Hensen 0241/5198-50 67 (Herzogenrath, Baesweiler, Würselen)

Pflegeberatung der StädteRegion Aachen, Zollernstrasse 10, 52070 Aachen



Der durchgeschüttelte Witz

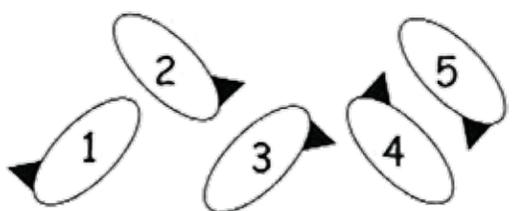
Sie müssen erst ein bisschen rätseln, bevor Sie lachen können. Tragen Sie die Wörter auf den vorgegebenen Linien ein. Die schon eingesetzten Buchstaben helfen Ihnen dabei.

i M _ _ _ _ ö _ _ _ e d _ _ t _ a _ e
 ü _ e _ _ _ e _ _ n, a _ _ _ _ s k _ m _ t
 i A _ _ o _ a _ _ d _ m _ n _ e _ e _
 E _ v _ s _ c _ _ _ s _ _ w _ s w _ i _ r
 d _ _ S _ r _ _ e h _ _ a _ _ , k _ h _ _
 _ a _ n z _ _ ü _ _ n _ s _ _ _ u _ i _
 d _ e _ n _ r _ i _ t _ g . D _ s _ _ t
 e _ g _ _ _ _ ü _ _ _ e _ n _ l _ _ n _ s
 M _ _ c _ _ n _ s _ _ h _ _ . „H _ l _ _ “ , r _ _
 e _ i _ _ z _ , „w _ _ i _ _ d _ d _ n
 r _ b _ r _ k _ _ e _ ? “ D _ a _ t _ r _ e
 _ i _ : „c _ i _ h _ r _ g _ _ r _ ! “

Mädchen die überqueren ihr Da Hallo nach kehrt gegenüber etwas bist möchte kommt bin weiter Ein Richtung aber zurück dem rübergekommen Straße Straße die die du versucht schaut sieht geboren wie es Auto Mann kleines und zu Da anderen Er hinauf hier antwortet dann ein ein denn andere es er in stehen er Ich ruft sie

Gedreht und gespiegelt

Ein Bild ist gedreht und gespiegelt, welches?



Produkt

Die Ziffern in dieser Aufgabe sind durch Buchstaben ersetzt. Welche Ziffern könnten die Buchstaben haben, damit die Aufgabe mathematisch richtig ist?

$$A B \times B = C D B$$

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 6: 2, 3, 4, 4, 5, 5, 10, 11. Erste Zahl: 20.

20	-		+		-		+		:		+		:		+		=	6
----	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	---

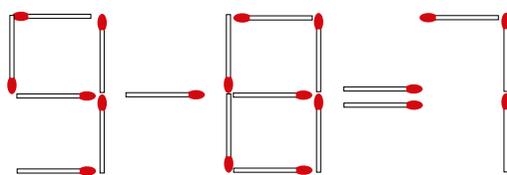
Durchgeschüttelte Wörter

Der siebenjährige Frank 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. Dalpikut D _ _ _ _ t
2. Tirtcher T _ _ _ _ r
3. Lunaudam L _ _ _ _ m
4. Aviharcr A _ _ _ _ r
5. Wzmanatn W _ _ _ _ n
6. Fnutukrm F _ _ _ _ m
7. Jetegare J _ _ _ _ e
8. Asmitene A _ _ _ _ e

Streichholz-Rätsel

Damit die Gleichung aufgeht, setzen Sie bitte zwei Streichhölzer um.



Flächensummen

Umranden Sie in dem 6x6-Quadrat mit einem Farbstift Flächen, die aus ein bis mehreren Kästchen bestehen. Die Summe der Ziffern in diesen Flächen ist durch die kleine Zahl gegeben, die in nur einem Kästchen der Fläche steht. Wie geht das?

15	2	3	6	1	5	15	6	4
	6	4	17	3	3	2	1	5
	4	2	12	6	3	5	7	1
9	3	1	5	6	4	2	6	
	1	15	5	4	6	8	3	2
	5	9	6	2	1	4	4	3

Zahlen-spielerei

Welche Zahl steht an Stelle des Fragezeichens?

81	54	27
	9	
9	6	3
	?	
3	2	1

Ein Hund zwischen Pandas

Unten ist ein Hund zwischen den Pandas versteckt. Können Sie ihn finden?



Alphabet

Welcher Buchstabe setzt die Reihe fort?

F P O K M M U ?

Wörter suchen

Suchen Sie mindestens 20 Wörter und Silben, die hinter das vorgegebene Wort passen:

**Zeit....., Zeit....., Zeit.....,
 Zeit....., Zeit.....**

Suchen Sie mindestens 20 Wörter und Silben, die vor das vorgegebene Wort passen:

**.....zeit,zeit,zeit,zeit,
zeit,zeit,zeit,zeit,
zeit,zeit,zeit,zeit,
zeit,zeit,zeit,zeit,
zeit,zeit,zeit,zeit,**



Dieter H. K. Starke



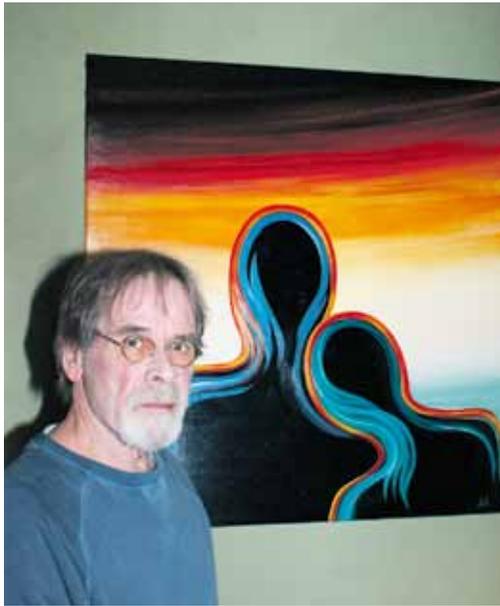
Marion Holtorff

Ein (Überlebens-) Künstler erzählt

Heute nennt er sich „NO EL“, „Noël Dietrich“. Seinen ursprünglichen Familiennamen hat er in Erinnerung an seine Kindheit abgelegt. Er wurde Ende Dezember 1948 in Mönchengladbach geboren und ist dort unter schwierigen Nachkriegs- und Familienverhältnissen aufgewachsen. Den Vornamen „Noël“ sollte er von seiner französischstämmigen Mutter erhalten, da er am 24. Dezember zur Welt kommen sollte - allerdings ließ er sich hiermit noch drei Tage Zeit. Sein deutscher Vater bestand dagegen auf „Dietrich“. An die Kindheit, die er teilweise im Heim verbrachte, erinnert er sich wegen der dort erlittenen Gewalt ungern. Auch sein weiterer Lebensweg verlief, an bürgerlichen Maßstäben gemessen, nicht immer glatt. Doch das verarbeitete er alles durch seine Kunst. Seit 2011 lebt der Künstler im niederländischen Vaals. Unser Redaktionsmitglied Josef Römer sprach mit ihm.

Herr Dietrich, wie kamen Sie zur Kunst?

Bereits als Kleinkind, etwa mit viereinhalb Jahren, begann ich zu zeichnen. Bei Spaziergängen bewunderte ich die großen Lastwagen mit ihren riesigen Reifen. deren Profile haben mich fasziniert. Zu Hause,



das heißt im Kinderheim, malte ich diese dreidimensional nach. Das ist mir immer perfekter gelungen, so dass ich auch andere Gegenstände gemalt habe.

Aus bunten Papierschnipseln habe ich Bilder „gemalt“, die große Beachtung bei der Heimleitung fanden und zu Festtagen ausgestellt wurden. Für mich war dies wie eine Flucht vor den schlimmen Verhältnissen im Kinderheim: den Schreien und Schlägen der evangelischen Diakonissen, die wir „Tante“ nennen mussten.

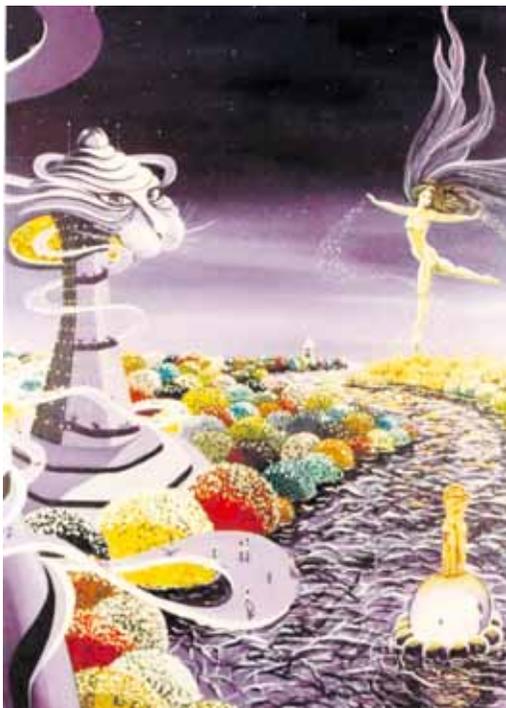
Später, in der Volksschule, stellte ich fest, dass andere Kinder naturgetreuer malten. Doch ich hatte viel Fantasie und war weniger daran interessiert, perfekte reale

Gestalten zu malen, obwohl ich auch das kann. Ebenfalls habe ich mich an Skulpturen gewagt in Holz und Stein.

Danach begannen Sie eine künstlerische oder kunsthandwerkliche Ausbildung?

Leider nein. Wegen der Nachkriegs- und familiären Verhältnisse musste ich mit vierzehn Jahren den Beruf des Maschinenschlossers erlernen, obwohl ich viel lieber Dekorateur oder Schaufenstergestalter geworden wäre. Die Mönchengladbacher Kaufleute, vorwiegend katholisch, wollten keine protestantischen Lehrlinge. Während der Ausbildung konnte ich meinen künstlerischen Interessen nicht nachgehen. Zumal ich nebenher in der Frühe Brötchen ausfahren musste, um das Familieneinkommen zu sichern.

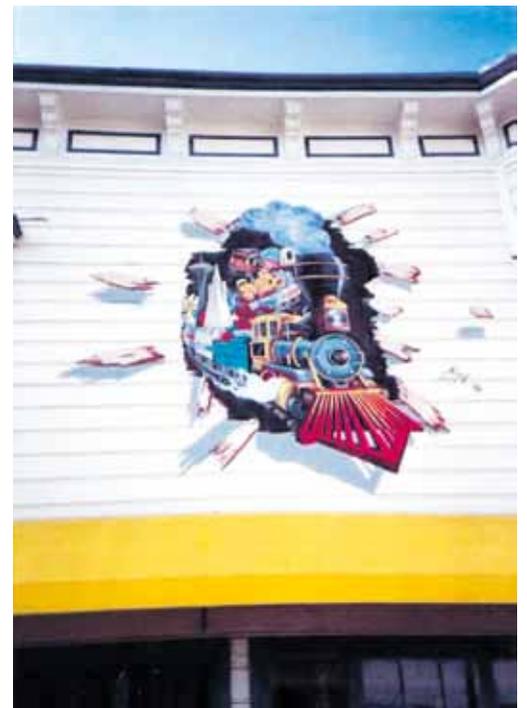
Nach dennoch erfolgreich abgeschlossener Ausbildung und zwischenzeitlichem Auszug aus der mütterlichen Wohnung meldete ich mich zur Bundeswehr. Das niederrheinische Plattdeutsch ging mir, obwohl ich dort geboren bin, von Anfang an gegen den Strich. Ich habe immer irgendwie das Hochdeutsche gesucht und wollte aus der Enge Mönchengladbachs weg. Beim „Marinegeschwader 3“ in Nordholz öffnete sich für mich erstmalig eine Tür, auch wegen guter sportlicher Leistungen. Ich war dort als „Turboprop“- und „Jet-Engine“-Mechaniker tätig.



at a certain hour



Im Nebel der Sehnsucht



Western Exhibitors (San Francisco, CA)



Interference



Arbeit an einem Großgemälde

Und die Kunst? Wie ging es weiter?

Die bildende Kunst kam erst in Hamburg ins Spiel. Ich besuchte die Kunstakademie Hamburg-Lerchenfeld und war als Schüler der „Schauspielschule Hildegard Freese“ Komparse am Theater.

Nun ging es mit der Malerei los. Auf Grund der technischen Zeichnungen in meinem Ausbildungsberuf konnte ich mit Tusche und Rapidograph gut umgehen und habe zunächst geometrische und andere Zeichnungen gemacht, die sich gut verkauften. Diese technische Zeichnerie hat mich sehr interessiert. Durch die Arbeit in einem Hamburger Innendekorationsbetrieb ging's mit Farbe weiter. Ich machte Wand- und Decken-Gemälde und Stuckarbeiten, gestaltete ganze Zimmer und Wohnungen. Trotz der in der Kindheit erlebten

Gewalt haben verschiedene Lebenssituationen mich zu einem friedliebenden Menschen werden lassen. Ich wollte jetzt etwas von der Welt sehen. Die Sehnsucht nach der Ferne trieb mich. Ich kaufte einen alten VW-Bus und richtete ihn her. Als das Fernweh stärker wurde, verließ ich Europa und arbeitete zwei Jahre in Zentral- und Südamerika. 25 Jahre war ich in den USA, in San Francisco, als freiberuflicher Künstler tätig und konnte gut davon leben. Allerdings habe ich dort manchmal bis zu 22 Stunden am Tag gearbeitet.

Was gehört alles zu Ihrem Repertoire? Welche Arbeiten lieben Sie besonders?

Das meiste habe ich mir angeeignet nach dem Prinzip „Learning by doing“. Ich arbeite auf vielen Gebieten wie: Wand- und Deckenmalerei, Wandbehandlung wie Mar-

mor, Holz oder Stein, Oberflächenstrukturen, Skulpturen jeglichen Materials und Stils, Vergoldung von Möbeln, Metall und Skulpturen, Lobby-, Geschäftsraum-, Büro- und Verkaufsladen-Design, Glas- und Schildermalerei und Design aller Art von Fischteich über Wasserfall bis zur Gestaltung von Restaurant und Disco.

Die bisher größten Gemälde betragen 120 x 11 Meter und 2.500 qm. Einige meiner Arbeiten sind im Internet unter www.kunstwerke.de, auf www.artfolio.de und www.artgalerie-europa.de zu sehen.

Herr Dietrich, das Senio Magazin wünscht Ihnen weiterhin viel Erfolg.

Josef Römer

Fotos: N. Dietrich, J. Römer



vhs Volkshochschule
Aachen

Programm 1/2018
In Bewegung

Erhältlich ab Mitte Januar

www.vhs-aachen.de



Programm
1/2018



Mädchen bei der Schulentlassung am 30.03.1939



Mädchen bei der Schulentlassung Juni 1968

Was sind schon Jahreszahlen?

Es gibt ein schönes Lied: Lass' doch der Jugend, der Jugend, der Jugend ihren Lauf! Hübsche junge Mädchen wachsen immer wieder auf. Lass' doch der Jugend, der Jugend ihren Lauf!

Man ist so jung, wie man sich fühlt. Die Generation der jungen Großmütter von heute haben in ihrer Jugend die Bücher von Magda Trott, „Pucki und ihre Freunde“ gelesen. Manche gestandene Frau von heute war in früheren Jahren ein rechter Trotzkopf. Die Mädchen liebten die Geschichten von Emmy von Rhoden - „Trotzkopf mit weißen Haaren“. Heute lässt Frau färben und hält bzw. fühlt sich jung.

Vorbei ist die Zeit der Miniröcke, aber wir kleiden uns modern. Wir bemühen uns, gesund zu leben, achten auf die Figur und wer es mag, besucht regelmäßig das Fitnessstudio.

Männer hatten in ihrer Jugend andere Bücher. Die Jungs vergangener Tage ließen ihre Haare gegen mehr oder weniger Protest der Eltern bis zu den Ohren lang wachsen und trugen Hosen

mit „Schlag“ oder Nietenhosen. Man schwärmte für Elvis, man schwärmte für die Beatles. Heute trotz man dem Alter; mancher trägt Brille, mancher hat Bauch. Doch wer sieht in fortgeschrittenen Jahren nicht einer hübschen jungen Frau hinterher? Und bleibt es nicht nur beim Hinterhersehen, tut ein Mann viel, zwar reif, aber nicht alt zu sein.

Senioren surfen durch die weltweiten Netze, sammeln die Fotos ihrer Enkelkinder auf dem Smartphone und genießen ihr Leben. Mit jedem Jahreswechsel freuen wir uns auf die Zeit, die vor uns liegt, schmieden Pläne und haben Sehnsüchte.

2018 beginnt. - Auf dass es ein gutes Jahr werde!

Schöne junge Mädchen wachsen immer wieder auf – hübsche Knaben auch. Lassen wir der Jugend ihren Lauf!

Die Mädchen auf dem rechten Foto wurden vor 50 Jahren aus der Schule entlassen. Was ist aus ihnen geworden?

Ingeborg Lenné



Geschmückt mit fremden Federn

Mit Karneval hat sie nicht viel am Hut. Dieses laute „Tata-Tata-Tata“ nach jedem scheinbar gelungenen Witzchen des Büttensprechers geht ihr auf den Nerv.

Jedes Jahr lässt sie sich überreden, mitzugehen zu diesen Sitzungen, bei denen diejenige, die nicht mitschunkelt und -singt, als humorlos und unkarnevalistisch verlacht wird. Der Höhepunkt der karnevalistischen Lustbarkeit findet an der Theke statt. Für sie frustrierend, weil sie keinen Alkohol verträgt. Nach einem Glas Sekt wird ihr Kopf heiß und die Röte steigt ihr ins Gesicht. Spaßbremse ist die liebevollste Bezeichnung, mit der sie bedacht wird.

Nur, wenn die Sitzung zu Ende ist, und der Vorsitzende des Elferrates jovial verkündet, dass das Tanzbein geschwungen werde dürfe, erwacht sie zum Leben. Tanzen ist ihre Leidenschaft. Die Nacht dürfte nie zu Ende gehen.

Wie jedes Jahr, stellt sich auch diesmal vor der Sitzung die leidige Frage: Was ziehe ich an? Ihr fehlt der karnevalistische Schwung, sich zu verkleiden - doch ohne Kostüm kein Einlass. Als sie mit schwarzer Leggings, schwarzem Shirt und schwarzer Perücke bei ihrer Freundin eintrifft, lacht die und findet: „Wir ge-



hen doch nicht zur Beerdigung. Etwas lustiger könntest du schon aussehen.“ Aus der Requisitenkiste wird eine knallrote Federboa hervorgezogen, die schwarze gegen eine rote Perücke ausgetauscht. „So gefällst du mir schon besser.“ Nach diesem Kommentar kann es losgehen.

Die Witze der Büttensprecher sind nicht besser als in den Vorjahren, das Drängen zum Trinken genauso nervtötend wie sonst, das Schunkeln macht ihr genauso wenig Freude und beim Grölen der Lieder muss sie wie immer passen. Doch heute geschieht etwas anderes.

Als sie sich suchend umsieht, wohin sie das Glas mit dem Sekt, das ihr jemand in die Hand gedrückt hat, abstellen könnte, wird sie so zwischen die Trinkenden gedrückt, dass ein Stück von ihrer knallroten Federboa abreißt. Sie merkt es nicht sofort. Doch da bückt sich einer und reicht es ihr und schaut sie lachend an, und sieht so nett aus, dass, ja dass der Abend gerettet ist. Keinen Tanz lassen die beiden aus.

Die rote Federboa wird kunstvoll zusammen genäht und für's nächste Fest aufgehoben.

Inge Gerdom



Ältestes Aachener gemeinnütziges Mundart-Theater

Im Jahr 1919 gründeten unter Initiative von Else Kropidlowski die Damen Maria Schröder, Lilly Brüsseler, Grete Meessen, Leny Feiker, Katharina Feiker, Maria Kaussen und Maria Steffens einen Theaterverein, die damalige „Caritasbühne“. Der Verein machte es sich zur Aufgabe, den Erlös der Veranstaltungen an Bedürftige weiter zu leiten. Das hat sich bis heute nicht geändert. Beträchtliche Summen wurden und werden u.a. an Förderkreise, Sozialvereine, Rumänienhilfe, den Aachener Dom oder an bedürftige Personen gespendet.

Nach 1933 wurden alle konfessionellen und überkonfessionellen Wohltätigkeitsvereine aufgelöst und das Vermögen der Nationalsozialistischen Volkswohlfahrt zugeführt. Der Caritasbühne war es zu der Zeit nicht mehr gestattet, die Verdienste der Veranstaltungen zu verteilen.

Seit 1934 nennt sich der Theaterverein „Alt-Aachener Bühne“. Aufführungen eines Mundartwerkes durften nur mit Genehmigung der Gestapo stattfinden. Während des Krieges war nichts mehr möglich. Aber nach 1945 fand man sich langsam wieder zusammen. Da die meisten Säle in Aachen zerstört waren, wurden die ersten Stücke in der Talbothalle vor vielen Zuschauern aufgeführt.

Aber in den 50er und 60er Jahren beschränkte das Fernsehen nur noch halb gefüllte Säle. Außerdem war das Öcher Platt auf einmal verpönt.



Uschi Schwieger (links), Jeni Reißer (Mitte)

Jedoch erlebte die Aachener Mundart und somit auch die Alt-Aachener Bühne Ende der 1970er Jahre eine gewaltige Renaissance, so dass sich auch junge Leute für das Öcher Platt und Theater interessierten. Es entstand ein leistungsfähiges Ensemble. Die nahezu ausverkauften Aufführungen fanden in immer größeren Sälen vor einem begeisterten Publikum statt. Bis an die 23 Vorstellungen in einer Spielzeit waren nötig, um alle Kartenwünsche erfüllen zu können.



Die Beteiligten am neuen Stück „Der zweide Plöck“

Das gelang damals und gelingt nach wie vor heute nur, weil die Mitglieder der Alt-Aachener Bühne ihre Freizeit und ihr Können unentgeltlich opfern, um anderen Menschen Freude zu bereiten. Ehe ein Theaterstück steht, bedarf es etlicher Proben der Darsteller, Vorbereitungen der Bühnenbauer (H. Hack, G. Schwieger, E. Stork, H. Frings, B. Frings), Technik (M. Reißer), Kostüm- und Maskenbildner (K. Faensen, U. Schwieger), Inspizientin (U. Wenn) und der Souffleuse M. Stork. Erst einmal muss ein passendes Stück gefunden werden. Die Werke der bekannten Aachener Mundartdichter sind schon alle aufgeführt worden. Geeignete Stücke, die in Hochdeutsch verfasst sind, werden in Öcher Platt umgeschrieben. Das besorgt meist die urwüchsige Darstellerin Leni Reißer - Mitglied seit 1955, deren Mutter zu den Gründerinnen der Bühne gehörte - mit ihrer Tochter Birgit. Und auch die Enkelin gehört

zu den Akteuren und bildet die „vierte Generation“ im Theaterverein.

Unvergessen sind nicht nur die Vereinsgründerinnen (s.o.), sondern auch alle verstorbenen Darsteller, u.a. Peter Schein, Josef Metzler und der langjährige Regisseur Heinz Wirtz, um nur einige zu nennen. Heute wird die Spielleitung von allen gemeinsam getragen. Man ist auf einer Wellenlänge, hält zusammen, pflegt die Geselligkeit - und ging schon 1959 im Rosenmontagszug mit.

1985 bekam die Bühne den Förderpreis zur Pflege der Aachener Mundart (Thouet-Preis) verliehen und hat auch schon andere Auszeichnungen „kassiert“. Die Alt-Aachener Bühne, die 2019 ihr Hundertjähriges feiern kann, hat 27 Aktive, darunter Vorsitzende S. Plum, 2. Vorsitzender und Geschäftsführer E. Stork, Kassierer Fr. Schnitzler, Pressewart G. Erkens, Ehrenmitglied H. Tillmanns.

Kommende Aufführungen

Vierzehn Darsteller im Alter von 20 bis 78 Jahren feiern am 24. Februar 2018 mit der turbulenten Komödie „Der zweide Plöck“ von Erfried Smija Premiere. Weitere Aufführungen sind am 25. Februar, 3./4./17./18. März, 14./15./21./22. April im Einhard-Gymnasium, Robert-Schuman-Str. 4 in Aachen. Weitere Vorstellungen finden statt: 8. März 2018 im Stadttheater Aachen, am 10. März im Bürgersaal in Roetgen und am 5. u. 6. Mai in der Stadthalle Alsdorf. Weitere Infos finden Sie unter: www.alt-aachener-buehne.de.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck

Quelle: Festschrift Alt-Aachener Bühne - 75 Jahre (1994)



InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

VORSORGE-CAFÉ: Am 24.01.2018 laden wir Sie von 15 - 16.30 Uhr zum Informationsgespräch ein. Eine gute Gelegenheit sich den Themen Tod und Bestattung behutsam zu nähern.

Bestattungshaus Regina Borgmann & Lisa Höfflin, Eifelstraße 1b 52068 Aachen, **Telefon. 0241. 55 91 79 87.** Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise: www.inmemoriam-web.de



Beginn des Gusses

Der Glockenguss

Den richtigen Ton einer Glocke zu bestimmen ist das Werk des Meisters oder der Meisterin. Gegossen wird nur einmal im Vierteljahr.

Es ist elf Uhr. Ein halblautes Kommando: „Alles fertig.“ Der Schmelzofen wird gekippt. Die weißglühende Schmelze läuft durch die gemauerten Rinnen zu den Gussöffnungen. Aus den beiden Lüftungsabzügen fährt zischend die Luft und das im Innern gebildete Gas schießt als lodernde Stichflamme heraus.

Alles ist für den Guss von neun Glocken vorbereitet. In der dämmrigen Halle leuchtet die Öffnung des Schmelzkessels und um die Grube mit den eingemauerten Gussformen haben sich über 100 Menschen erwartungsvoll aufgestellt. Es ist ruhig geworden. Die Mitarbeiter und die Glockengießermeisterin haben sich in Schutzkleidung aufgestellt. Aus der Erde sind nur die Lüftungsabzüge der einzelnen Glockenformen zu sehen. An jeder Form steht eine Person. Sie hat dafür zu sorgen, dass das flüssige Metall den richtigen Weg findet.

Die Glockenspeise besteht aus 78 % Kupfer und 22 % Zinn. Der Schmelzkessel wurde am frühen Morgen angefeuert. Die durch den Schmelzvorgang entstehende Bronze muss eine Temperatur von 1.100 Grad erreichen.

Die evangelische Kirchengemeinde Aachen-West hat für die an der Vaalser-Straße im Bau befindliche Genezareth-Kirche in der Glockengießerei Brockscheid in der Vulkaneifel zwei neue Glocken bestellt. Die große Glocke erhält folgende Inschrift: „Singet dem Herrn ein neues Lied. Jauchzet dem Herrn alle Welt.“ Die kleine Glocke

erhält folgende Inschrift: „Friede soll mit euch sein. Friede für alle Zeit.“

Heute ist der große Tag, heute soll die Glocke werden. Neun Glocken werden gegossen. Nicht nur die „Aachener“ sind da, sondern auch Männer, Frauen und Kinder aus anderen Kirchengemeinden.

Bevor der Guss beginnt, spricht der Pfarrer einen Segensspruch und bittet um Gottes Beistand für ein gutes Gelingen.

Alles muss in einem Guss erfolgen. Unaufhörlich fließt die weißglühende Schmelze aus dem Ofen. Sie wird von Mitarbeitern mit eisernen Geräten zu den Schmelzöffnungen geleitet. Bei jeder Glocke schießen die Flammen aus den Lüftungsabzügen. Die erzeugte Hitze lässt sich nur erahnen. Sie ist am Rande der Grube zu spüren. Die Luft in der Halle flimmert. Staubteilchen wirbeln herum.

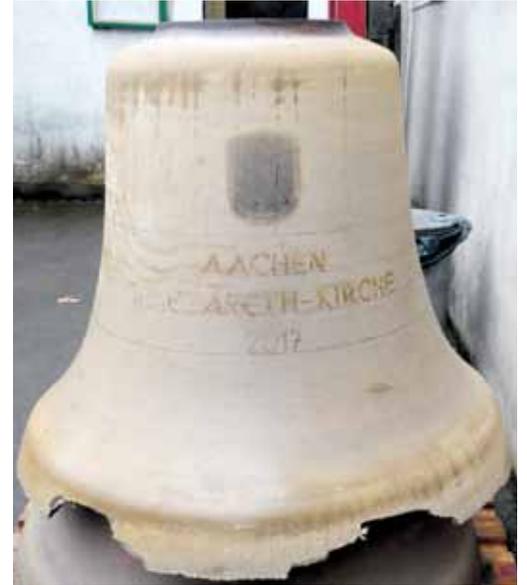


Die Meisterin

Fotoapparate jeder Größe und Güte sind in pausenlosem Einsatz. Es blitzt und blinkt von allen Seiten.

Nach 20 Minuten ist alles vorbei. Die Spannung löst sich. Die Zuschauer klatschen. Ein Lobgesang wird angestimmt. Alles glühende Metall ist aus dem Ofen geflossen.

Glocken werden auch heute noch so gegossen, wie es Schiller im „Lied von der Glocke“ beschrieben hat. Es ist alles Handarbeit. Vom Mauern des Sockels und des hohlen Kerns aus Backsteinen, der Beschichtung mit Lehm, vermischt mit getrocknetem Pferdemit und Rinderhaaren, dem Aufbau



falsche Glocke von Aachen

der „falschen Glocke“ mit den Beschriftungen aus Wachs und zum Schluss den Mantel. Nach jedem Arbeitsvorgang muss der neue Auftrag trocken und wird durch ein Brikettfeuer im hohlen Kern gebrannt. Die gesamte Herstellung einer Glockenform nimmt mehrere Wochen in Anspruch.

In jeder Glocke steckt ein Geheimnis. Wie ist es möglich, eine Glocke so zu gießen, dass sie in dem Ton erklingt, den der Auftraggeber angegeben hat? Den Ton zu treffen ist die große Kunst des Meisters oder der Meisterin.

Der Glockengießer errechnet nach Ton, Durchmesser und Gewicht die „Rippe“, das Profil der künftigen Glocke. Es wird auf ein Buchenbrett gezeichnet und ausgeschnitten. Dieses Buchenbrett dient als Schablone bei der Herstellung der Form. Und in der Anfertigung der Schablone liegt das Geheimnis des Tons.

In Deutschland gibt es nur noch fünf Glockengießereien. Es sind Familienbetriebe. Das Geheimnis des Tons wird nur an den Nachfolger weitergegeben.

Wenn der Guss erkaltet ist, werden die Glockenformen ausgegraben, die Mäntel zerschlagen und die neuen Glocken ans Licht geholt. Dann überprüft die Meisterin mit einer Stimmgabel den Ton. Nur wenn die neue Glocke so klingt, wie erhofft, nur dann ist das Werk gelungen.

Erwin Bausdorf



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Immer für Sie da! Ihre Johanniter in Aachen.

Leben im Alter – umsorgt und selbstständig:
Mit Service und Pflege stehen wir Ihnen im Alltag zur Seite.

Menüservice, Hausnotruf und Ambulante Pflege
erleichtern das Leben zu Hause.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:
Servicetelefon 0800 8811220 (gebührenfrei für Sie)
oder 0241 91838-0
info.aachen@johanniter.de
www.johanniter.de/aachen

Unverbindliche
Beratung!

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





„Der demografische Wandel hängt über uns wie ein Damoklesschwert - Vergreisung der Gesellschaft - Bald müssen drei Erwerbspersonen einen Rentner bezahlen.“ Solche oder ähnliche Aussagen hört und liest man täglich. Sie klingen bedrohlich, beängstigend, negativ.

Fakt ist, dass die Lebenserwartung der Menschen von Jahr zu Jahr steigt. Bei Männern liegt sie z.Zt. knapp unter 80, bei Frauen darüber. Das bedeutet: Wenn sie in „Rente gehen“, stehen ihnen gut und gerne um die 20 Jahre Zeit zur Verfügung.

Gleichzeitig tragen viele Faktoren dazu bei, dass man viel länger aktiv und fit bleibt. Nicht umsonst ist das Rentenalter auf 67 Jahre erhöht worden. Sonst würden die Rentenkassen ausbluten.

Früher saß der Rentner zu Hause oder im Garten, heute ist er unterwegs und erkundet die Welt. Andere wollen weiter beruflich tätig sein oder noch mal was Neues machen. Insbesondere merkt die Industrie so langsam, speziell in Zeiten des zunehmenden Fachkräftemangels, dass die Erfahrung, das Knowhow vieler älterer Mitarbeiter ein Schatz ist, den es zu bewahren gilt. Ein Großteil ist auch noch ehrenamtlich tätig und füllt oftmals die Lücken notwendiger gesellschaftlicher Arbeit, die der Staat oftmals vernachlässigt.

Diese große heterogene Gruppe stellt gleichzeitig eine wirtschaftlich hochinteressante Klientel dar. Viele haben Geld zur Verfügung und geben es auch gerne aus. Verwunderlich ist, dass die Industrie dies scheinbar immer noch nicht so richtig erkannt hat. Junge sonnenverwöhnte Models bewerben Produkte, die am Ende von zumeist älteren zahlungskräftigen Kunden erworben werden. Der „Jungwahn“ steckt noch zu sehr in den Köpfen drin.

Es wird Zeit, den Demografischen Wandel als Chance und nicht als Gefahr zu erkennen und sich den Wert der „Älteren“ bewusst zu machen. In einer sich immer schneller drehenden Welt der Oberflächlichkeiten kann Wissen, Erfahrung verbunden mit Ruhe und Gelassenheit sehr hilfreich sein. Zu alledem kommt, dass der „ältere Mensch“ heutzutage auch äußerlich recht flott daherkommt. Aktuelle Modetrends, Smartphone und andere Attribute einer modernen digitalisierten Welt sind selbstverständlich. Man versteckt sich nicht, man zeigt sich.

Deshalb ist es eine sozusagen logische Entwicklung und wirklich gute Idee 2012 gewesen, dass die Miss-Germany-Corporation eine Wahl zur „Miss 50plus Germany“ ins Leben rief.

Nachstehend stellen wir unseren Lesern die Ende November 2017 im Schloss Oldenburg gekürte „Miss 50plus Germany 2018“, Manuela Thoma-Adofo, vor.



Im Schloss Oldenburg wurde die neue Miss 50plus gekrönt.

Miss 50plus Germany 2018

Frau Thoma-Adofo, bitte stellen Sie sich unseren Leserinnen und Lesern vor.

Mein Name ist Manuela Thoma-Adofo, ich wurde am 9. September 1967 in Leipzig geboren. Ich lebe zum einen vor den Toren Münchens mit meinen beiden Kindern Nicolas, 21, und Noémi, 18, und zum anderen im Landkreis Rosenheim gemeinsam mit meinem Lebensgefährten Rudi Brücklmeier und meinen drei „Beutekindern“ Nina, 13, Hannah, 11, und Paula, 7. Ich bin beruflich als Autorin erfolgreich und seit bald 22 Jahren ehrenamtliche Hospizhelferin.

Wie kamen Sie auf die Idee, sich bei der Wahl Miss 50plus Germany zu bewerben?

Bereits vor 31 Jahren habe ich an der Miss Germany-Wahl teilgenommen und wurde Dritte. Meine Tochter schlug mir aus Spaß vor, es nun bei den Ü-50ern zu versuchen.

Was sagen Sie zu Ihren Mitbewerberinnen, haben Sie Kontakte knüpfen können?

Ich habe viele interessante Kontakte knüpfen können und in der Mit-Finalistin (Top 6-Finalistin) Antje Lakner aus Düsseldorf eine Freundin gefunden.



Was waren Ihre Gefühle während des Finales und nachdem Sie zur Nr. 1 gekürt wurden?

Die ganze Show der Miss Germany Corporation, das Ambiente im Oldenburger Schloss und die Anwesenheit meiner Mutter, meiner Tochter und meines Freundes waren für mich einfach phantastisch. Und beim Sieg habe ich mich entsprechend riesig gefreut.

Was bedeutet der Preis für Sie persönlich?

Ich habe die Möglichkeit, den Menschen die Vielfalt der Frauen über 50 zu präsentieren. Des Weiteren erweitert sich der Fankreis meiner Bücher sehr rasch. Mit am Wichtigsten ist aber, dass ich als Botschafterin der Hospizhilfe so viele Menschen auf dieses Ehrenamt und die Lebendigkeit darin aufmerksam machen kann.

Was glauben Sie, unterscheidet eine Miss 50plus Germany von einer jungen Miss Germany?

Reife, Erfahrung und Gelassenheit. Über 50 ist man äußerlich sicherlich „weniger glatt“, verfügt aber über eine „seelische Geschmeidigkeit“, die nur die Jahre mit sich bringen.

Was wollen Sie im kommenden Jahr mit diesem Titel bewirken, erreichen?

Mehr Information zum Thema Hospizhilfe und Ehrenämter geben, meinen Leserkreis erweitern und Frauen über 50 motivieren, ihr Leben noch weit mehr zu genießen.

Haben Sie schon mal den Satz gesagt oder gedacht: Wäre ich nur noch mal soundsoviele Jahre jung?

Nie!



v.l.n.r.: Michaela Bübecke, Manuela Thoma-Adofo und Anja Franziska Gause

Die Industrie wirbt zumeist mit jugendlichen Models, auch für Produkte, die mehr für ältere Kunden gedacht sind. Was sagen Sie dazu?

Ich finde es eigenartig bis albern, wenn mir eine Hautcreme mit dem Bild einer 18-Jährigen verkauft werden soll. Es gibt uns Frauen (über 50) in allen Farben, Kleidergrößen und Körpermaßen. Die wenigsten sind 1,80 m groß und wiegen 50 Kilo. Zum Glück!

Die Lebenserwartung der Menschen steigt stetig, damit auch die nach dem Arbeitsleben zur Verfügung stehende Zeit. Welche Möglichkeiten und Chancen sehen Sie darin?

Ich habe als Autorin den schönsten Beruf, den ich mir vorstellen kann. Wenn es geht, dann werde ich schreiben, bis der Deckel zu geht ...

Glauben Sie, dass in der Gesellschaft angekommen ist, dass die Generation

50plus heutzutage eine andere Bedeutung hat als früher?

Definitiv! Und die 60-, 70- und 80-Jährigen ebenfalls.

Wie empfinden Sie persönlich das „Älterwerden“ und wie gehen Sie damit um? Was raten Sie anderen Menschen?

Seitdem es mir wurscht ist, dass meine Haare ein bisschen ergrauen und die Falten um meine Augen nicht nur beim lauten Lachen zu sehen sind, genieße ich den Reifeprozess. Ich bin bei mir selber angekommen und verlasse mich mehr auf mein eigenes Urteil über mich, als auf das von Menschen, die mich weder kennen noch kennenlernen werden. Das Leben ist unfassbar gelassener, wenn man die Unsicherheiten der „Jugend“ hinter sich gelassen hat.

Franz Gass



Fotos: Sascha Stüber



M. Thoma-Adofo mit Organisator Horst Klemmer

Gesundheitszentrum Kleis

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

Gesundheitszentrum Kleis · Gabriele & Hartmut Kleis
Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg · (02402) 2 38 21 u. 47 07

Dr. Frank Kleis
Auf der Heide 37 · 52223 Stolberg · (02402) 34 08

TRI-O-med GmbH
Aachener Str. 30 · 52249 Eschweiler · (02403) 78 84-0

Mehr als 20.000 verschiedene Artikel
für Gesunderhaltung und Krankenpflege

Auch bei uns im Haus:

KOSMETIKSTUDIO

Fußpflege

egoistisches Handeln	Intern. Standardbuchnummer (Abk.)	ugs.: Lauferei	persönl. Fürwort, 3. Person Singular	Werkzeug für Handarbeiten	▼	Grazie, Liebreiz	Laden-, Schanktisch	▼	blaue Farbe des Himmels	Teil des Mittelmeers	Verständnis	▼	Campingbehausung	Kose-name der Großmutter	Genick	Abk.: Ankunft
▶	▼	▼	▼	▼					Staat der USA	▶			▼		▼	▼
Zauberwort in „1001 Nacht“	▶					kugel-, kreisförmig	▶				russisch: Memel	▶				
Abk.: Betriebsrat	▶		Milchorgan bei Tieren	▶					Metallfaden	▼	profilloser Rennreifen	▶				
▶						nicht günstig		Schonkost	▶					starke Zuneigung		Monatsname
landw. Arbeiter (veralt.)	technisches Gerät		männl. Vorname		lat.: Erde	▶					wohlhabend		poln. Schriftsteller † 2006	▶		▼
pflanzen, kultivieren	▶		▼					Sumpfvogel, Teichhuhn		Netzhaut des Auges	▶					
▶					kehren		deutsches Mittelgebirge	▶					Briefversand per Computer		Krankheitskeim	▼
Sportsprache: Tempo		Sachvortrag	▶							Halstuch		männliches Schwein	▶			
▶							nordamerikanisches Wildrind		Körperempfindung	▶						
Lederhandwerker		männliche Katze		Nordeuropäer		dünn gewalztes Metall	▶					Operettenkomponist † 1948		schaudererregend		Merkmal der Antiquaschriften
Hochschule	▶			▼					Stimm-lage		römischer Grenzwall	▶				▼
▶						in die Höhe bewegen		Segel-ausrüstung	▶							
Kosakenführer	Op-timum		Salzsee in der Kaspischen Senke		Tischler-werkzeug	▶					die Sonne betreffend		griech. Göttin des Todes-schicksals	▶		
auf-hören	▶		▼					Vorname der Schauspielerin Griffith	▶		afrik. Gesell-schafts-reise	▶				
▶					Vorname Fords (früh. US-Präs.) †		Kraft-maschine im Kfz	▶					dänische Nordsee-insel		Insel-staat der USA	▼
Produkt der Auster		Über-bleibsel		Leicht-athlet	▶					große Anzahl		Huf-krankheit	▶			
feucht-heiße Erdzone	▶						betrieb-sam, agil		aromat. Gewürz/ Heil-pflanze	▶						
Frage-wort (4. Fall)	▶			persönl. Fürwort, 1. Person Plural	▼		über-mäßig schneller Fahrer	▶				Hoch-schule (Kurz-wort)	▶	Deutscher Fußball-meister 2002 (Abk.)		Ausruf: hoppla!
Lebens-mittel (Mz.)	▶								Abk.: Nummer	▼	Gebäude-verän-derung	▶				▼
▶						malai. Baumwoll-gewebe	▶						Abk.: very im-portant person	▶		
Richter-spruch		rote Garten-frucht	▶									Schnee-leopard	▶			

Närrische Zeiten auch für Außerirdische

Wie aus gewöhnlich unzuverlässiger Quelle berichtet, sollen Aliens (Außerirdische) pünktlich zum Rosenmontag in Aachen landen. Sie haben wilde Gerüchte gehört, die sich bis in die Weiten des Weltalls verbreitet haben. Was liegt für sie näher, als der Sache nachzugehen?

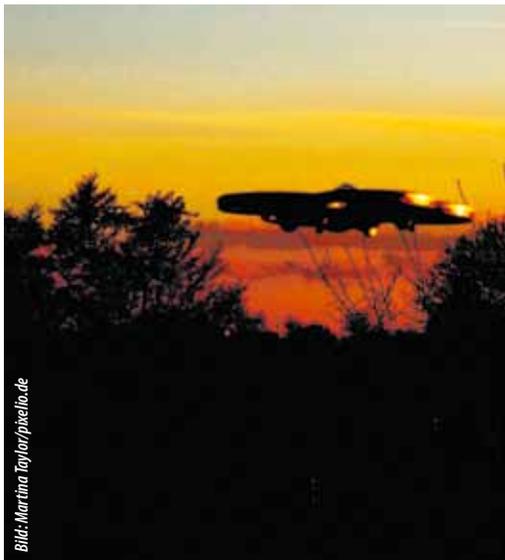


Bild: Martina Taylor/pixelio.de

Natürlich landen sie auf dem Tivoli, windgeschützt, menschenleer und in der Nachbarschaft der Polizei zur Gewährung der Sicherheit. Nach erfolgter Landung informieren sie sich erst mal im Senio Magazin über die Events in der Stadt, die eigentlich Oche heißt. Dort ist das geplante Laufhaus ein Dauerthema. Es soll in Aachen überdies sogar eine närrische Zeit geben. Hat das eine mit dem anderen zu tun?

Mit ihrem solar angetriebenen Landefahrzeug geht es jedoch in Richtung Innenstadt wegen der vielen Baustellen, archäologischen Grabungsstellen, Falschparker und Anti-Terror-Poller nicht mehr weiter. Polizeipräsident Dirk Weinspach ordnet einen Hubschraubereinsatz zum Katschhof an. Das kommt ihm als Übung sehr gelegen, denn US-Präsident Donald Trump soll hier demnächst den „Charles-Prize“ erhalten, weil es ihm gelang, die Europäer mal richtig wachzurütteln. Die Fahrt der Aliens geht am gerade fix - und fertig - gestellten Laufhaus vorbei, wo die Ratsmitglieder (außer denen der FDP, die dagegen war) abwechselnd im Schichtdienst Wache halten, um die Polizei zu entlasten.

Am Katschhof angekommen, treffen die Aliens nicht ohne Zufall Maria und Gosef vom Öcher Schängchen. Gosef spricht perfektes Öcherenglish und verschenkt als Wegzehrung ein paar Printen an alle. Während die närrischen Gäste aus den Niederlanden, Neu-Moresnet und Belgien sich an den Printen die Zähne ausbeißen und den dentalen Notdienst aufsuchen müssen, machen die Aliens kurzen Prozess und zerlegen die Printen mit ihren Laserpistolen. Aber es geht weiter.

Um die Ecke am Marktplatz werden sie von den zahlreichen Närrinnen und Narren und dem alles überragenden Oberbürgermeister stürmisch begrüßt. Oberbürgermeister Marcel Philipp würde gern auf Gegenbesuch zu den Aliens mitfliegen. Schließlich war er schon überall, bis hin zum Stellvertreter Jottes auf Erden. Er passt jedoch nicht in die fliegende Untertasse und ist eher für den hohen Dom zu Aachen geschaffen - aus diesem Grunde soll auch der Barbarossaleuchter angehoben werden. Jedenfalls bedankt sich Philipp bei den Aliens unter dem tosendem Applaus der Narren. Allen voran stimmen sodann auf dem Markt die Senioritas und Senioren die Narrenschar der Öcher auf das Lied ein: „Wir kommen alle in den Himmel ...“. Nur der Herr Bischof vom Dom nebenan hat da so seine Bedenken, ob diese Himmelfahrt etwa unter Umgehung des Fegefeuers geschehen soll? Er kann daraus nur folgern, dass mit dem Religionsunterricht bei den Senioren wohl etwas nicht gestimmt haben muss. Andererseits soll der lejjve Jott ja auch barmherzig sein.

Die Aliens dagegen werden die Erkenntnis mitnehmen, dass die Narren in Aachen nicht verrückt sind, sondern nur närrisch.

Zu guter Letzt versprechen die Aliens vor ihrem Abflug auf vehemente Nachfrage der Narrenschar hin, den im Himmel weilenden Lennet Kann bei ihrer nächsten Erdlandung nach Oche mitzunehmen, wenn der Orden wider den tierischen Ernst an Hubert Crott (Jüppchen) verliehen wird.



Manfred Weyer



Neue Pflegekurse: „Pflege zu Hause“ 11 x 90 Min.

**11 Kurseinheiten
immer mittwochs**

52062 Aachen

AOK-Haus, Karlshof am Markt
21.02.2018 – 02.05.2018
von 10:00 – 11:30 Uhr

52062 Aachen

AOK-Haus, Karlshof am Markt
21.02.2018 – 02.05.2018
von 17:30 – 19.00 Uhr

52152 Simmerath

Caritas-Tagespflege St. Brigida,
Rathausplatz 20
21.02.1018 -02.05.2018
von 18:30 – 20:00 Uhr

Seminar: „Leben mit Demenz – Hilfe beim Helfen“

52062 Aachen

AOK-Haus, Karlshof am Markt
15.02.2018 -22.03.2018
von 17:00 – 18:30 Uhr

52222 Stolberg

Helene-Weber-Haus, Oststr. 66
23.02.2018 von 17:00 – 20:00 Uhr
und
24.02.2018 von 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung & Informationen:

Christiane Rühlmann
(AOK Rheinland/Hamburg)
Telefon: **0241 464-262**
christiane.ruehlmann@rh.aok.de

Amt für Altenarbeit der
StädteRegion Aachen
Telefon: **0241/5198 5454**

Die Teilnahme ist kostenlos!

RUND UM DIE PFLEGE
IN DER STÄDTEREGION AACHEN UND IM SAARLAND
BEREITUNGSSTELLEN SICH ZUR

www.pflege-ac.de

Was man als Senior alles tun und lassen soll

Es gibt gewiss viele Seniorinnen und Senioren ohne Familie, die meinen, sich in Ruhe zurücklehnen zu können, wenn sie diesen Bericht lesen. Aber ich, als leidgeprüfter Ahnherr, kann nur jedes Mal leicht stöhnen, wenn ein Familienmitglied es „nur gut mit mir meint“.

Kürzlich las ich einen Artikel in der Tageszeitung, in dem ein Paartherapeut erklärte, dass getrennt lebende, geschiedene oder verwitwete Senioren gern eine neue Beziehung eingehen würden, aber dennoch allein wohnen wollen. Er könne sich vorstellen, dass gerade Frauen die Sorge hätten, noch einmal einen Mann versorgen zu müssen. Viele ältere Männer wollten aber auch nicht mehr mit einer Frau zusammenziehen. Sie hätten zum Beispiel die Erfahrung gemacht, dass sie in ihrer Ehe ständig bevormundet wurden. Nein sowas!

Es begann schon zu der Zeit, als ich noch berufstätig war. Ich sollte mir doch unbedingt ein Fahrrad zulegen, um fit zu bleiben. Der 20 Jahre jüngere Schwiegersohn hätte ein fast neues Rad im Keller stehen, welches er nie benutze, ich sollte mal mit ihm verhandeln. Jedoch: Ich blieb stur! Dann sollte ich öfter mit dem Enkel ins Schwimmbad gehen, das täte auch mir gut. Doch nach ein, zwei Mal hatte der Enkel völlig das Interesse daran verloren und spielte lieber mit dem Opa Fußball.

Dann hieß es: „Dein Gehör lässt nach, geh doch mal zum Ohrenarzt.“ Dort angekommen, wurde ich in eine schalldichte



Kabine gesetzt, in der mich der HNO-Arzt durch ein Fensterchen in der Tür beobachtete, wie ich auf Signaltöne reagierte. Da ich überhaupt nicht reagierte, vermutete der Arzt wohl, dass ich stocktaub sei. Nachher entschuldigte er sich bei mir: Er hätte wohl vergessen, das entsprechende Gerät einzuschalten. Die Folge, wenn Opa allein zu Haus war: „Lass die Tür von deinem Zimmer zur Diele offen, sonst hörst du wieder nicht, wenn der Post- oder Paketbote klingelt.“ Und zum wiederholten Mal: „Stell das Fernsehen leiser!“ Daraufhin musste ich mir fernsehtonunabhängige Kopfhörer zulegen.

Als nächstes sollte ich mir ein Handy kaufen, was ich prompt befolgte. Nur wenn mich meine holde Gattin darüber erreichen wollte, war entweder der Akku leer oder das Ding lag ungehört unten im Einkaufsbeutel.

Neulich meinte meine beste Ehefrau von allen, ich würde zu hastig essen und zu große Bissen machen. Als ich mir dies mehrmals angehört hatte, begann ich, auch sie beim Essen zu beobachten. Hatte ich einen falschen Blickwinkel oder hatte ich es auf den Augen? Ich konnte keinen Unterschied zu mir feststellen.

Wenn ich des Morgens beim Ankleiden zum Hemd und Pullover die passende Hose aussuche, heißt es: „Zieh die alte Jeans an, zum hier Herumhängen sind die anderen Hosen zu schade!“

Da ich zugeben muss, dass ich schon mal ab und zu Hilfe beim Einparken brauche und bei längeren Fahrten mit dem Auto Stress verspüre, sollte ich die weite Reisedstrecke laut meiner älteren Tochter samt Schwiegersohn und Enkeln nur noch mit dem Zug in Angriff nehmen. Man könne sich da die Beine vertreten und die Zugtoilette benutzen, was mit dem Auto ja nicht drin wäre. Die neue Beweglichkeit im Zug hatte auch seine Schattenseiten: Zunächst mit den Trolleys durch den vollbesetzten Eisenbahnwagen zu kommen, war auch kein leichtes Unterfangen. Ebenso, von unseren reservierten Plätzen Leute zu verscheuchen, die es sich gerade bequem gemacht hatten. Später suchten wir den ganzen Zug nach einer unverschlossenen Toilette ab. Aber nach einviertel Stunden Verspätung waren wir „stressfrei“ am Zielort bei der Familie unserer Tochter. Und ich hatte mir vorgenommen, im Alter länger selbständig zu bleiben!

Christian Graff



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



*Ich dacht',
das Zweiglein
ist verblüht ...*

Gedicht & Foto:
Irmgard Albrecht



*Ich dacht', das Zweiglein ist verblüht,
und hab es golden angesprüht.
So sah es im weihnachtlichen Strauß
glänzend schön und kostbar aus.
Vorbei ist längst die Weihnachtszeit
für neue Blumen wird's jetzt Zeit.
Ein Wunder mir entgegen sieht,
der gold'ne Zweig, er ist erblüht!
Grüne Blätter und kleine Beeren
ranken an den gold'nen Ähren.
Stauend denke ich wieder nur:
„Wie stark setzt durch sich die Natur,
gegen aller Menschen Macht.“
Ein gold'ner Zweig in Blüte, welche Pracht!
Eine Richtung für das neue Jahr,
Hoffnung und Zuversicht, wie wunderbar!*

Zu viel Nitrat

Immer wieder werden von den Medien hohe Nitratbelastung von Gemüse, Überdüngung und dadurch verunreinigtes Trinkwasser thematisiert. Was ist Nitrat? Welche natürliche Aufgabe hat es? Und wo liegt die Gefahr für den Verbraucher?

Nitrat (NO_3) ist eine chemische Verbindung aus Stickstoff und Sauerstoff und spielt eine wichtige Rolle im natürlichen Stickstoffkreislauf. Es entsteht z.B. im Boden als Zersetzungsprodukt von pflanzlichen oder tierischen stickstoffhaltigen Überresten und ist für das Wachstum der meisten Pflanzen unentbehrlich. Somit ist Nitrat auch für die Landwirtschaft von großer Bedeutung. Durch mineralischen Dünger oder das Ausbringen von Gülle, die natürlicherweise Nitrat enthält, wird der Boden mit Nitrat angereichert und das Wachstum von Gemüse gefördert.

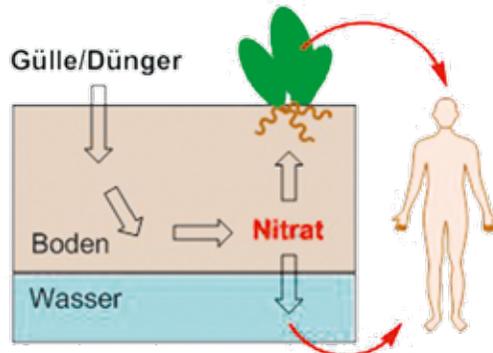


Bild: Swen Gummich/pixelio.de

Nitrat in Gemüse

Gemüse enthält von Natur aus Nitrat. Allerdings ist der Nitratgehalt der verschiedenen Sorten unterschiedlich. Das liegt unter anderem daran, dass sich das Nitrat vor allem in den Pflanzenteilen sammelt, die es innerhalb der Pflanze transportieren, wie Wurzeln, Stiele und Blätter. Beispielsweise Kopfsalat und Ruccola, sowie Spinat, Grünkohl, Wirsing und Radieschen enthalten viel Nitrat. Karotten, Sellerie und Blumenkohl haben einen mittleren Nitratgehalt. Weniger Nitrat kommt in Erbsen, Gurken, Paprika, Tomaten, Rosenkohl und Obst vor.

Die Sonneneinstrahlung hat einen großen Einfluss auf den Nitratgehalt von Pflanzen. Grundsätzlich gilt: Bei weniger Licht ist der Nitratgehalt höher. Deshalb enthalten Pflanzen, die im Winter geerntet werden, mehr Nitrat als Gemüse, das im Sommer geerntet wird. Auch die Tageszeit bei der Ernte wirkt sich aus. Salat, der nach einem



sonnigen Tag am Nachmittag geerntet wird, enthält weniger Nitrat als solcher, der am frühen Morgen geerntet wird.

Woher kommt die Gefahr?

An sich ist Nitrat für erwachsene Menschen ungefährlich. Die Gefahr besteht darin, dass es eine Vorstufe für das giftige Nitrit (NO_2^-) darstellt. Die Umwandlung von Nitrat in Nitrit erfolgt beispielsweise durch Enzyme und Mikroorganismen im menschlichen Körper oder durch Bakterien in zubereiteten Nahrungsmitteln. Nitrit kann den Sauerstofftransport im Körper behindern und ist besonders gefährlich für Säuglinge („Säuglingsblausucht“). Außerdem kann Nitrit mit Aminen zu Nitrosaminen reagieren, die krebserregend sind. Diese Reaktion passiert z.B. beim starken Erhitzen von nitrithaltiger gepökelter Wurst.

Zu viel Nitrat in Gemüse und Wasser ist ein Problem, das meist auf Überdüngung zurückzuführen ist. Mit Gülle überdüngte Pflanzen lagern vermehrt Nitrat ein. Außerdem kann überschüssiges Nitrat durch Regen aus dem Boden ausgewaschen werden und ins Trinkwasser gelangen. Deshalb gibt es Grenzwerte für den Nitratgehalt in stark belasteten Gemüsesorten, Trinkwasser und Säuglingsnahrung. Besonders im Trinkwasser werden die Grenzwerte in Gegenden mit viel Gemüseanbau häufig überschritten. Der Nitratgehalt des Aachener Trinkwassers liegt jedoch (laut Angaben der STA-WAG) weit unter dem Grenzwert.

Wer sich nitratarm ernähren möchte, kann den Konsum von stark nitratartigem Gemüse reduzieren bzw. dieses nur verzehren, wenn es in den Sommermonaten geerntet wurde. Bei Blattgemüse kann der Nitratgehalt verringert werden, indem man die Blattstiele und Stängel entfernt. Durch Blanchieren in heißem Wasser lässt sich der

Nitratgehalt ebenfalls wirksam verringern, allerdings sollte das Wasser danach nicht weiterverwendet werden.

Spinat nicht aufwärmen?

Wird zubereiteter Spinat lange bei Zimmertemperatur gelagert, können vermehrt Bakterien das enthaltene Nitrat zu Nitrit umsetzen. Als es noch keinen Kühlschrank gab, entstand deshalb die Regel, Spinat sofort zu verspeisen und nicht wieder aufzuwärmen. Wenn man zubereiteten Spinat schnell abkühlen lässt und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt, wird das Bakterienwachstum und damit die Nitritbildung stark reduziert. Deshalb stellt aufgewärmter Spinat für Erwachsene heute kein Problem mehr dar. Er sollte allerdings nur kurz erhitzt und nicht warm gehalten werden. Für Säuglinge und Kleinkinder ist es sicherer, nur frisch zubereiteten Spinat zu essen.

Dr. Christine M. Hendriks

Chemikerin



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



Überprüfter Fachbetrieb

**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**





Blick auf Ziegenrück

Reise ins Obere Saaletal

Wer einen abwechslungsreichen Wochenurlaub mit Wanderungen und dem Besuch kultureller Glanzpunkte erleben will, dem kann eine Reise ins Tal der Oberen Saale zwischen der Hohenwarte- und der Bleilochtalesperre sehr empfohlen werden.

Als Ausgangsort eignet sich ausgezeichnet das im Naturpark Thüringischer Schiefergebirge gelegene Ziegenrück, die fünftkleinste Stadt Deutschlands. Von hier kann man direkt sowohl flussaufwärts, als auch in der Gegenrichtung „Hohenwarte-Staumauer“ leichte oder auch anspruchsvolle Wanderungen an der in mehreren großen und kleinen Schleifen fließenden Saale unternehmen. Der Fluss hat sich in erdgeschichtlichen Zeiten durch die steil ansteigenden, bewaldeten Schieferhänge gearbeitet, oft bieten sich von den Hangwanderwegen phantastische Blicke auf den unten zwischen den Hängen verlaufenden Fluss.



Von Ziegenrück flussaufwärts wird der Fluss immer breiter: Durch den Bau der Stauseen in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts sind abwechslungsreiche landschaftliche Kontraste entstanden. Spezielle Lehrpfade, wie der Schieferpfad, ermöglichen Einblicke in die regionalen Besonderheiten.

Um bei Wanderungen nicht auf der gleichen Fluss-Seite zurück laufen zu müssen,

kann man sich an einigen Stellen mit der Fähre übersetzen lassen und auf der anderen Fluss-Seite zurückwandern.

So eine Wanderung führt von Ziegenrück z.B. flussabwärts auf steilen Schieferhängen bis zur Linkenmühle, wo es eine Fähre über den schon deutlich gestauten, breiten Fluss gibt. Man kann nun flussaufwärts am Wasser entlang zurück wandern oder über eine wenig befahrene Straße auf die Hochebene zum schönen Fachwerkdorf Paska gehen und von dort durch den romantischen Sornitzgrund direkt nach Ziegenrück laufen. Die Wanderzeit beträgt fünfeinhalb Stunden, der Weg ist teilweise anspruchsvoll.

Ein sehr schöner und leicht zu bewältigender Wanderweg verläuft von Ziegenrück immer Saale-aufwärts nach Walsburg. Es ist eine ganz ebene, asphaltierte Straße, die nur für Forstfahrverkehr und Fahrräder freigegeben ist. Hier erlebt man die Ruhe und Schönheit des Flusses. Für den Hin- und Rückweg braucht man gemächlich ca. drei Stunden.



Nach Wandertagen wünscht man sich doch immer wieder Ruhezeiten. Da bieten sich Autofahrten in die umliegenden Städte oder ein Besuch nahe gelegener Burgen und Schlösser an.

Pößneck bietet mit einer sehr schönen, restaurierten Altstadt viele Sehenswürdigkeiten, so z.B. auf dem schräg liegenden Markt mit historischer Pflasterung das spätgotische Rathaus, 1478 bis 1499 erbaut, davor ein alter Marktbrunnen von 1521. Von den Stadttürmen ist z.B. noch der „Weiße Turm“ von 1453 mit Bastei erhalten. Im Stadtzentrum fällt die mittelalterliche Bartholomäuskirche mit Turm von etwa 1290 auf.

In Neustadt (Orla) sollte man zunächst auf dem Markt das spätgotische Rathaus mit

reichen Steinmetzarbeiten am Erker und an der Freitreppe besichtigen. Es verfügt auch über eine sehenswerte Schmuckfassade.



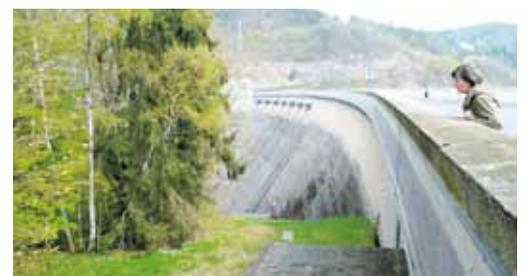
Rathaus Neustadt (Orla)

Neben dem berühmten Cranach-Altar in der St. Johannis-Kirche sind vor allem die erhaltenen mittelalterlichen Fleischbänke sehenswert, die - in Europa einmalig - noch in nahezu ursprünglicher Art zu finden sind. Dabei handelt es sich um eine



Fleischbänke

in einer Gasse zwischen Markt und Kirche gelegene Ladenstraße der Neustädter Fleischer aus dem Jahre 1475. Von ehemals beidseitig angeordneten 17 Verkaufslauben sind noch neun erhalten. Die in den Lauben/Verkaufsständen tätigen Neustädter Fleischer standen unter strenger Aufsicht eines vom Rat der Stadt beauftragten Fleischaufsehers. Nur hier an den Fleischständen durfte in Neustadt Fleisch verkauft werden und zwar zu festgesetzten Preisen bei strenger Einhaltung der hygienischen Bestimmungen und Qualitätsanforderungen der damaligen Zeit.



Hohenwarte-Staumauer

Bis 1948 wurden die Neustädter Fleischstände als Freibank genutzt. In mühevoller Kleinarbeit erfolgte 1984 bis 1987 eine Instandsetzung und Restaurierung, 2002 wurden die Fleischbänke erneut saniert. Noch heute werden sie als Verkaufsstände genutzt, nämlich zum Stadtfest und zum Adventsmarkt.

Nicht nur wegen der Fleischbänke und dem Cranach-Altar ist ein Besuch in Neustadt lohnenswert, auch das vor 1450 errichtete Luther-Haus am Markt, in dem aber Luther wohl nie übernachtet hat, sollte man aufsuchen. Dieses Haus mit dem schönen Steildachgiebel und dem auffälligen Erker enthält zwei mittelalterliche Bohlenstuben



Bohlenstube, © Kulturamt Neustadt (Orla),
Foto: Ronny Schwalbe

mit verzierten Decken, viele mittelalterliche Wandmalereien und ermöglicht detaillierte Einblicke in die Bauart und Baugeschichte des Hauses und besonders der Bohlenstuben von der Gründung bis in die Zeit der letzten Nutzung um 1985.

Von den Burgen ist zunächst die im nahen Umfeld von Ziegenrück gelegene, weit hin sichtbare, auf einem Felsrücken erbaute Burg Ranis zu nennen. Die aus dem



Burg Ranis

13./14. Jh. stammende Anlage enthält eine kleine Hauptburg mit rundem Bergfried und zwei große Vorburgen. Von der Burg führt ein Tunnel zur Ilsenhöhle, wo in zwei etwa 10 m dicken Felsspalten Funde von

altsteinzeitlichen Kulturen gemacht wurden. Diese Funde zählen zu den bedeutendsten in Mitteleuropa.

Ganz malerisch liegt hoch über der Oberen Saale die ehemals Reußische Residenz Schloss Burgk, umschlossen von



Schloss Burgk, Torhaus

spätmittelalterlichen Wehranlagen. Mit seinen Sammlungen (Neue Galerie, Pirckheimer-Kabinet, Grafik-Kabinet, bedeutende Exlibris-Sammlung) gilt Schloss Burgk als eines der interessantesten und schönsten Schlösser Mitteldeutschlands. Besonders ist auf die prächtige Schlosskapelle mit der darin befindlichen, 1742/43 durch Gottfried Silbermann erbaute Orgel hinzuweisen. Dieses späte Werk des Meisters gehört zu den wenigen Orgeln, deren barockes Chortonssystem unverändert erhalten geblieben ist.



Leuchtenburg

Wer etwas weiter ins Umfeld fahren will, dem sei noch die als „Königin der Burgen“ bezeichnete Leuchtenburg nahe Kahla empfohlen. Hier erfährt man alles über Porzellan. Bei einem Rundgang taucht man ein in die Welt des Mittelalters, in die tausendjährige Burrgeschichte - natürlich mit Folterkammer wie auch auf Burg Ranis - und kann von der Höhe der Burganlage spektakuläre Blicke ins Saaleetal genießen.

Wolfgang Prietsch



Freuen Sie sich
unser Gast zu sein



Viele gute Gründe
für Ihren Besuch in der Tagespflege:

- Nicht mehr alleine zu Hause sein
- Aufbau und Pflege von sozialen Kontakten
- Sich geborgen und gebraucht fühlen
- Keine Langeweile
- Gemeinsame Aktivitäten wie Backen, Ausflüge, kreatives Gestalten u.v.m.
- Täglich wechselndes Mittagessen in netter Gesellschaft
- Förderung vorhandener Fähigkeiten

Am Tag in geborgener Gesellschaft
abends wieder zu Hause

Gute Gründe für Ihre Angehörigen:

- Professionelle Tagesbetreuung
- Angehörige können erwerbstätig bleiben
- Schaffung eigener Freiräume z. B. zur Erledigung von Einkäufen, Arztterminen oder um Kraft zu sammeln während der eigenen Freizeitgestaltung

Öffnungszeiten
Mo - Fr 8:30 Uhr - 16:30 Uhr
Beratungs- und Besichtigungstermine
nach Vereinbarung

TAGESPFLEGE EILENDORF AM MARKT
Von-Coels-Str. 256 · 52080 Aachen
Tel. 0241 / 92 888 888
www.eilendorf-am-markt.de
info@eilendorf-am-markt.de

Alte Turmuhr tickt weiter

Hoch über den Dächern des Herzogenrather Stadtteils Straß stehen sie sich gegenüber, im Blaumann und mit dicken Arbeitshandschuhen, zwischen sich ein mechanisches Kunstwerk aus vergangener Zeit. Sie rufen sich technische Informationen zu: die Vettern Leo (69) und Willi (68) Odinius. Der Dritte im Team der „Turmuhrwarte“ ist Elmar Schlösser (47). Seit Februar 2017 kümmern sich die drei um die alte Turmuhr von St. Josef Straß. Sie sorgen dafür, dass die historische Uhr von 1934 und auch die Glocken weiterhin zuverlässig ihren Dienst verrichten. Und es macht ihnen einfach Spaß.

Die Turmuhr ist mechanisch in einem einwandfreien Zustand. Lediglich die Zahnräder sind vom vielen Abschmieren geschwärzt. Die Ehrenamtler wollen der Uhr wieder zu ihrem alten Glanz verhelfen und reinigen das gesamte Uhrwerk. Unterlagen über die Uhr gibt es nicht. Durch Recherchen im Internet, in speziellen Foren und Wälzen von Fachliteratur über alte mechanische Großuhren hat sich Leo Odinius schlau gemacht. Vor allem das Buch „Bernard Vortmann. Ein Turmuhrmacher aus Recklinghausen“ von Josef H. Schröder mit ausführlichen Beschreibungen und vielseitigen Abbildungen war hierbei hilfreich. Handelt es sich bei der Uhr an St. Josef doch um eine aus der 1851 gegründeten Uhrenfabrik.

Zu der Aufgabe als „Turmuhrwart“ kam der in Herzogenrath-Merkstein wohnende Leo Odinius durch einen Zufall. „Bei einem Konzert erfuhr ich, dass die Pfarre noch jemanden oder ein Team für die Wartung der Turmuhr und der Glocken suchte. Ich war sofort interessiert. Mit der Pfarre verbindet mich etwas, ich bin in Straß geboren und in dieser Kirche getauft und in den Kindergarten gegangen. Wir sind jedes Mal



Turmuhr



Elmar Schlösser



Leo & Willi Odinius

gespannt, wenn wir die 54 Stufen vorbei an der Orgelempore zur Uhrenkammer hochsteigen, was uns dort erwartet. Wie genau geht die Uhr? Wie viele Sekunden müssen wir korrigieren?“

In den 1960er Jahren sind viele Turmuhren auf elektrischen Antrieb umgestellt worden. Somit handelt es sich bei der Turmuhr von St. Josef Straß um eine der letzten Uhren, die noch rein mechanisch angetrieben werden.

Die Uhrenanlage besteht aus dem Gangregler, dem Räderwerk, dem Zeigerwerk, dem Schlagwerk und dem Antrieb. Als Gangregler dient ein freischwingendes Pendel aus einem in Öl abgekochten Holz, das besonders stabil gegen Temperaturschwankungen und Witterungseinflüsse ist. Die Feinsteuerung erfolgt über die Verstellung eines Gewichtes am unteren Ende des Pendels, das eine Länge von 1,25 Meter hat. Eine Umdrehung der Rändelschraube bewirkt, dass die Uhr am Tag 60 Sekunden schneller oder langsamer geht, eine Achtelumdrehung somit etwa 7-8 Sekunden. Um dies auszugleichen, ist eine Korrektur pro Woche erforderlich. Zum genauen Abgleich nutzen die „Turmuhrwarte“ eine funkgesteuerte Uhr.

Die drei Uhrenwächter sind von den vielen Zahnrädern, Klinken und Hebeln und deren Zusammenwirken beeindruckt. Auch für Leo Odinius und seine Kollegen hat nicht alles sofort und auf Anhieb geklappt. Lachend

gibt er zum Besten: „Die Uhr ist auf einen Zwölfstunden-Rhythmus eingestellt, das angeschlossene Werk für das Angelus-Läuten jedoch auf 24 Stunden, also sieben Uhr morgens, zwölf Uhr mittags und sieben Uhr abends. Das hatten wir einmal beim Anhalten und Wiedereinstellen der Uhr nicht beachtet. Somit läutete es in den folgenden Nächten zu mitternächtlicher Stunde zum ‚Engel des Herrn‘, was bei den aufgeschreckten Nachbarn gar nicht gut ankam.“

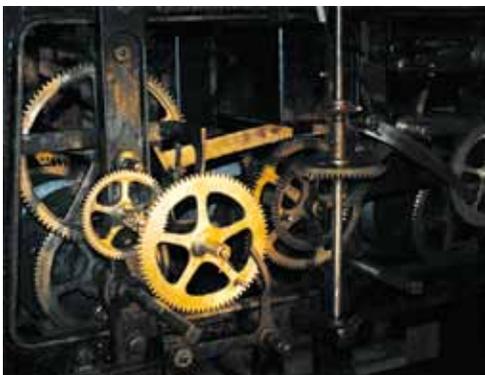
Angesprochen auf die Zeitumstellung Ende März und Ende Oktober erklärt er: „Die Uhr stellen wir am jeweiligen Samstagvormittag im Frühjahr um eine Stunde vor und halten sie im Herbst eine Stunde an. Wir müssen dazu nicht in der Nacht in den Turm.“

Für alle anfallenden Arbeiten haben die Drei einen Arbeitsplan aufgestellt, in den jeder die festgestellte Zeitabweichung und die vorgenommenen Arbeiten wie Zeitkorrektur, Wartung und Reinigung festhält. Ein Wartungsplan für die Glocken existiert auch. Außerdem sind sie in einer WhatsApp-Gruppe miteinander verbunden.

Sobald das Uhrgehäuse mit seinem Innenleben wieder in neuem Glanz erstrahlt, wird die Turmuhr der Pfarrgemeinde und weiteren Interessierten vorgestellt.

Josef Römer

Fotos: Josef Römer, Leo Odinius



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



Bestattungen aller Art · Partner der Bestattungsvorsorge Treuhand AG
www.bestattungen-beckmann.de

Vaalse Straße 270 · 52074 Aachen · Telefon 0241 463 700 22 oder 69 332

Kreta für Anfänger

Inge fragt mich: „Wie, du fliegst da auf die Insel und hast kein Hotel? Wie geht denn das? Das kann ich mir ja gar nicht vorstellen.“ In der Volkshochschule, kurz vor dem Unterricht, beginnt dieses Gespräch.

Ich erkläre ihr: „Das ist kein Problem, selbst als Kreta-Einsteiger. Das geht so“, fange ich an zu erzählen und ein anfänglich skeptischer Blick verwandelte sich während des Gesprächs in ein neugieriges Hingucken. „Du fliegst hin, checkst aus, suchst den richtigen Bus vor dem Flughafengebäude. Du setzt dich in den Bus und fährst los, Richtung City bis zum nächsten Busbahnhof. Kreta hat ein hervorragendes Busverkehrsnetz. Dann fährst du mit dem nächsten Bus weiter quer über die Insel und genießt das Superpanorama - wie bei der Aseag, nur schneller und komfortabler, weil die Busse alle klimatisiert sind und zudem unten in den Gepäckraum bequem die Koffer reinpassen. Zuerst geht es immer die Küstenstraße entlang. Diese Fahrt ist schon ein optisches Highlight, weil es solche Farben wie auf Kreta in Aachen nicht gibt: Blautöne von Türkis bis Knalldunkelblau in allen Schattierungen. Danach geht es hoch in die Berge und am Ende durch eine imposante Schlucht, wo der Bus an manchen Stellen so nah am Abgrund ist, dass mir jedes Mal schwindlig wird und ich wegsehen muss. Die Kreter bekreuzigen sich an manchen gefährlichen Stellen und hören auf, sich zu unterhalten. Zweieinhalb Stunden sind schnell vorbei. So erlebt jeder ein wunderschönes Stück Landschaft. Die Strecke geht von Heraklion bis Plakias in den Süden. Das ist kein Transfer für Hotelurlauber.“

Individual unterwegs zu sein, bedeutet zwar ein bisschen mehr Action, aber ich bekomme auch sehr viel mehr mit als die Bilder vom Transfer mit Touristen von Hotel zu Hotel. Allein die Busbahnhöfe sind schon ein Abenteuer. Die Busse sind riesig im Vergleich zu den deutschen. Die Busse auf Kreta sind voll klimatisiert und auf dem neusten technischen Stand. Sie haben innen über der Frontscheibe eine Digitalanzeige, die die Uhrzeit und die Außentemperatur anzeigt. Der Busfahrer hat griechische Musik in seinem Radio laufen und er redet

laut und wild gestikulierend mit der netten Busbegleitung.“

„Ja und wenn ich dann im Urlaubsort bin? Also dort, wo ich mir vorher überlegt hatte, hinzukommen?“ - „Dann geht's erstmal in ein Strandcafé, um am Meer einen Elliniko zu trinken, das ist ein griechischer Espresso. Und es wird was gegessen, denn die Reise war lang.“ - „Ja“, sagt Inge, „leider habe ich dann immer noch kein Zimmer.“ - „Das ist auf Kreta egal. Sag dem Kellner, du suchst ein Zimmer. Lass deinen Koffer stehen und geh' eine gemütliche Runde durch den Ort.“ Inge lässt sich mental an die Hand nehmen, denn sie ist nicht nur skeptisch, sondern auch neugierig.



„Wenn du pauschal buchst, dann bekommst du ein Katalogzimmer oder -appartement, d.h., eine Unterkunft in einem Hotel aus dem Katalog mit den schönen Hochglanzbildern, was es in echt aber gar nicht gibt. Auf den Katalogbildern wird gelogen, was das Zeug hält. Denn du kannst den Lärm der angrenzenden Straße nicht sehen, du siehst die Baustelle nebenan nicht und wirst auf so einem Bild nie erfahren, dass die Disco gegenüber bis morgens um vier Uhr ihre Boxen auf Höchstleistung stellt und du keine Möglichkeit hast, dem unerträglichen Gewummel zu entfliehen. Oder du hast eine Familie über dir wohnen, deren drei Kinder morgens um sechs Uhr dringend ihre kindliche Kreativität ausleben müssen, indem sie die Küchenstühle als Eisenbahn umfunktionieren und damit ungebremst zwei Stunden als Frühstücks-Regionalbahn durch das gesamte Appartement düsen. Herrlich, so Kinder im Urlaub.“ - „Das stimmt“, sagt Inge und hat keinen Zweifel an meiner Aussage. „Und nun stehen wir mitten in deinem Urlaubsort und ich möchte eine Unterkunft.“ - „In diesem Ort hat jedes zweite Haus Zimmer mit Meerblick oder Aussicht in die Berge. Als ich das letzte Mal da war, habe ich eine

deutsche Touristin aus der Eifel getroffen. Sie hatte mich auf der Straße angesprochen: ‚Du suchst ein Zimmer, stimmt's? Komm mit.‘ So geht das in Griechenland. Ein paar Minuten später stand ich in Marias Haus und sie schloss mir ein Gästezimmer auf: einen Raum mit Holzfenstern, Marmorfußboden und Balkon zu zwei Seiten, eine Balkontür mit Blick in die Berge und auf dem Balkon um die Ecke der Blick aufs Libysche Meer - bezahlbare Preise, eine nette Vermieterin und alles blitzsauber, tägliche Zimmerreinigung und der Ortskern mit all den Tavernen, Cafés und kleinen Läden in weniger als fünf Minuten zu Fuß erreichbar. Das große Haus ist schattig und idyllisch gelegen, umsäumt von Olivenbäumen in einer ruhigen Seitenstraße mit Zugang zu mehreren Wanderwegen in die Berge. Und die ganze Familie ist als Ansprechpartner fast immer zuhause: ein erwachsener Sohn, die Tochter kurz vorm Abitur, Oma und Opa und täglich der Rest der Verwandtschaft zu Besuch, ein typischer Familienbetrieb eben. Sie alle leben mehr oder weniger vom Tourismus.“

Neben ein bisschen Gartenbau und der Olivenernte im Winter ist der Tourismus auf Kreta die Haupteinnahmequelle. Das wissen die alten Kreta-Hasen, die sich als Besucher das ganze Jahr auf die Insel freuen, sehr genau und deshalb meiden sie die Hotelburgen und lieben die Privatunterkünfte. Da lernt der Tourist nebenbei auch noch ganze Familien kennen und am Ende wird er nicht nur herzlichst verabschiedet, sondern oft dazu reichlich beschenkt.“ - „Und wenn du nicht aufpasst, wirst du auch noch adoptiert.“ - „Ja und das Geld, was du aus gibst, liebe Inge, das geht direkt an die Kreter und nicht in einen Urlaubskonzern, der eh schon reich genug ist, um die nächste Touristen-Hochburg mit allem Schnick und Schnack in Beton gegossen an einen schönen Strand zu setzen. Davon hat der Kreter im Land nichts. Mit jedem neuen Hotel schwindet die Möglichkeit für die Einheimischen, in der Saison Geld zu verdienen.“

Inge überlegt. Sie sagt nichts mehr dazu, denn jetzt kommen die Anderen aus der Gruppe und begrüßen uns.

Text & Foto:

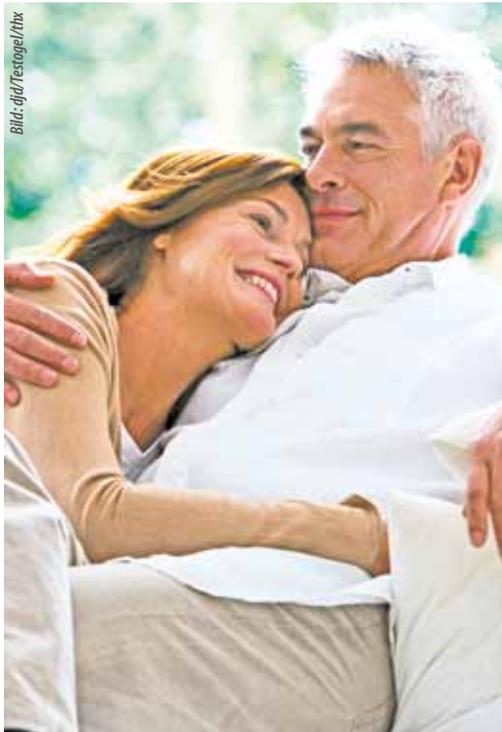
Monika Schulze



Eine Liebesgeschichte

Die E-Mail, die Paul A., ein fast 64-jähriger Senior bekommt, ist kurz und schlicht: „Lieber Paul, ich habe noch einmal eine Weiterbildung angefangen, muss am Wochenende viel tun. Würde mich freuen, wenn Du mich am Sonntagnachmittag besuchen würdest, möchte nach dem Lernen reden: Mit Dir, Gruß Lisa.“

Sie war es also, Lisa, Mutter zweier erwachsener Kinder, geschieden und gescheit. Schon über ein Jahr traf man sich morgens im Zug, um gemeinsam mit anderen eine halbe Stunde über das zu reden, was man Alltag nennt. Die Gespräche waren oft laut, spontan, die Zeit schafft Sympathien - oder auch nicht. Bei einer eher unüberlegten Bemerkung sprach Paul von einem Mann für gewisse Stunden und schaute sie an. War das der Auslöser für die unerwartete Mail? Er fand später seine Bemerkung unpassend, war er doch der Älteste in der Runde - er, der so genannte Alt-68er, auf vergilbten Fotos mit „Che“-Bart, selbstverständlich links oder was man damals darunter verstand. Zeit des Aufbruchs? Gewiss und notwendig! Das Vakuum nach der



Katastrophe des Krieges wurde aber von falschen Moralisten eilfertig aufgefüllt.

Aber auch die neue Zeit jetzt sieht er zunehmend mit Skepsis. Neue Führer, neue Diktaturen und eine schier grenzenlose Medienwelt attackieren die sogenannte freie Welt: Verschwendung, Habgier,

Scham- u. Maßlosigkeit. Es sind die Bilder am Strand eines muslimischen Landes: Frauen im Sarong tanzen in der Brandung und daneben der sonnenverbrannte nackte Busen einer Weißen.

Morgens in der Bahnhofshalle streckt eine digital verstümmelte Schönheit ihm ihr hüllenloses Hinterteil entgegen mit der Aufforderung, einen Privatsender einzuschalten - wahrscheinlich ausgesucht von fettleibigen Strategen in klimatisierten Büros, angebliche Herrscher über unzählige Dateien.

Es sind die Kinder Afrikas, die er an den Straßenrändern im Staub gesehen hat, und die übervollen Eisbecher, die von seiner Generation auf sonnenbeschirmten Terrassen bewusst- und maßlos vertilgt werden.

Er klingelt. Sie erwartete ihn, schließt die Tür, schaut ihn an, lächelt und schlingt ihre Arme um seinen Hals. „Schön, dass du gekommen bist“, zieht ihn sanft nach unten, sucht seine Lippen.

Hartmut Neumann



Ein Zeichen der Vergänglichkeit

Seit Tagen liege ich auf der Lauer, halte jede kleinste Veränderung fotografisch fest. Dabei komme ich mir vor wie ein Geheimdetektiv, der ein Delikt aufklären soll. Auch nach vielen Jahren der Beobachtung ist es kaum möglich, dem Augenblick der Enthüllung beizuwohnen.

Der Enthüllung einer seltenen Pflanzenart aus der Familie der Kakteengewächse mit Namen: „Selenicereus grandiflorus“ - im Volksmund als „Königin der Nacht, Queen of the Night und Reina de la Noche“ bezeichnet. 2009 wurde diese besondere Kaktus als „Kaktus des Jahres“ ausgezeichnet.

Vor etwa 10 Jahren wurde mir diese - mir bis dahin unbekannt - Pflanze von einer alten Nachbarin verehrt, die kurz vor ihrem Tod diese in gute Hände übergeben wollte.

Was macht die Besonderheit dieser Pflanze aus? Kaum die etwas nüchterne Beschrei-



bung einer botanischen Internet-Seite, die sie als ein Gewächs beschreibt, aus dessen Arealen sechs bis 18 weißliche oder bräunliche borstenartige Dornen entspringen, die nadelig und stechend sind. Schon eher die Darstellung der wohlriechenden Blüten, gelb bis bräunlich und schmal, innen weiß mit kugelförmigen Früchten, die rosa- bis magentafarben und 8 cm lang sind.

Die treffendste Charakterisierung dieser eigenwilligen Pflanze lautet: Sie erblüht meist nachts für nur wenige Stunden.

Das ist unfassbar: Da benötigt diese Blüte eine monatelange Wachstumsphase, entwickelt sich im Zeitlupentempo zur absoluten Schönheit und kann diese nur für wenige Stunden erhalten. Ein mahndendes Zeichen der Vergänglichkeit!

Auch in diesem Jahr wurde mir der spannende Augenblick nicht vergönnt. Nach tagelanger Wartezeit, um den kurzen Moment nicht zu versäumen, beglückte mich die Königin wiederum völlig überraschend eines frühen Morgens mit ihrer faszinierenden Blütenpracht. Ich hatte schlicht geschlafen und musste mich erneut geschlagen geben in Anerkennung dessen, dass die „Königin“ in ihrem majestätischem Stolz lieber in der Stille der Nacht ihr Geheimnis entfaltet und somit ihrem Namen alle Ehre erweist.

Text & Foto:
Steffi Diefenthal





Smartphone? Internet?

Oma liegt Opa in den Ohren:
„Haben wir unsere Enkel verloren?
Denn ohne modernes Internet
fehlt uns der Zugang zum täglichen Chat!“

Opa grübelt, spricht weise dann:

„Fangen wir doch mit VHS-Kursen an!“

„Ich weiß nicht, ob das sinnvoll ist,
weil du schon über achtzig bist.“

Das gibt Oma zu bedenken,
um ihn etwas abzulenken
von dieser zündenden Idee.

„Du willst nicht lernen, los gesteh‘.

Du hältst nichts von modernem Kram.

Schau Dir mal andere, Alte' an.

Sie googeln, chatten, appen, skypen,
mit E-Mail Freude sie bereiten!“

Opa redet sich in Rage.

Mit jeder weiteren Passage,
die er in gesetzte Worte fasst,

obwohl er eigentlich Technik hasst.
Oma hört sich alles an,
denkt, wenn er das dann alles kann,
dann bin ich wohl außen vor.
Der ‚Mohr kann gehen‘, dieser Tor.
Also muss sie sich bemühen,
mit dem Opa gleich zu ziehen.

Das ‚Bild am Sonntag‘-Angebot
hilft bestimmt aus dieser Not.
Für ein Jahresabonnement
man ein Smartphone haben kann,
ausgerüstet mit Pi-Pa-Po,
ganz umsonst, nur einfach so.

Opa will es fast schon wagen,
vorher aber mal den Enkel fragen.

Nur so, zur Information:

Das meiste weiß man schließlich schon.

Karl holt aus und er erklärt:

„Das Ding ist überhaupt nichts wert.

Es ist absoluter Mist,
weil es nicht von ‚Apple‘ ist.

Folgekosten sind dabei,
ohne Vertrag ist gar nichts frei.
Lass da mal die Finger von,
das Rentner-Handy reicht dir schon!“
Eigentlich sind wir beide froh,
Hemmungen hatten wir sowieso,
uns mit modernem Kram zu belasten,
mit all den vielen bunten Tasten.

Enkel verliert man trotzdem nicht,
wir reden von Angesicht zu Angesicht.
Auch sind wir des Schreibens mächtig,
das gelingt uns meistens prächtig.
Auch das normale Telefon
hilft bei der Kommunikation!

Wir bleiben weiter unbeleckt
von dem modernen Internet.
Schlafen ohne Unruh' ein,
bei uns da kommt kein Hacker rein,
der sich unverschämt hier traut
und uns unsere Daten klaut.

Frei von ‚Facebook‘ und Konsorten,
können wir unsere Freunde orten,
ohne Ängste haben zu müssen,
das Freunde vieles von uns wissen.
Bisher haben wir unser Leben genossen
und fühlten uns nicht
ausgeschlossen.



Edda Greven

Vorgeschmack auf das Internet der Dinge

„Herr Doktor, mein Herzschritt-
macher ist kaputt!“ - „Wie
macht sich das denn bemerk-
bar?“ - „Immer wenn ich huste,
geht das Garagentor auf!“



Geschlechterfrage

Obwohl laut Grammatik eindeutig, grübeln viele Nutzerinnen und Nutzer, welches Geschlecht ihr Computer hat. Die Damen bevorzugen es, ihn als maskulin einzustufen. Denn die Rechner sind voll mit Informationen und haben doch keine Ahnung. Sie sollen eigentlich Probleme lösen und sind doch meist selbst das größte Problem. Um ihre Aufmerksamkeit zu erregen, muss frau sie „anmachen“. Sobald man sich jedoch für einen entschieden hat, stellt sich heraus, dass ein besseres Modell nicht lange auf sich hätte warten lassen. Männer hingegen kennen viele Gründe dafür, Computer eher als femi-

nin wahrzunehmen: Niemand außer ihrem Schöpfer versteht ihre Logik. Die Sprache, mit der sie sich untereinander unterhalten, versteht kein anderer. Sie vergessen nie auch nur den kleinsten Fehler. Kaum hat man sich für ein Modell entschieden, muss man ständig für zusätzliche Ausstattungen aufkommen.



Softwareentwickler beim Einkauf

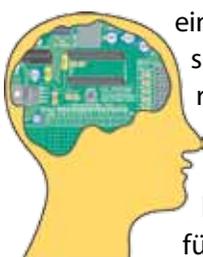
„Schatz, wir haben kein Brot mehr. Könntest du bitte zum Kiosk an der Ecke gehen und eins holen? Und wenn sie Eier haben, bring sechs Stück mit.“ Nach kurzer Zeit kommt er wieder zurück und hat sechs Brote dabei. „Warum hast du sechs Brote gekauft?“, fragt sie. Er antwortet: „Sie hatten Eier.“

Hier werden Sie geholfen

Anfrage von Anwenderin: „Wenn ich einen Film auf meinem Speicherstick speichern möchte, kommt die Meldung, dass

auf dem Stick nicht genügend Speicherplatz vorhanden ist. Dann versuche ich es mit ‚Verknüpfung speichern‘ und dann ist Platz genug und der Film ist auf dem Stick. Das Problem ist aber, wenn ich diesen Film auf dem Speicherstick auf einem anderen PC anschauen möchte. Dann kommt die Meldung: ‚nicht gefunden‘. Aber auf meinem PC funktioniert es. Was kann das sein?“

Antwort IT-Hotline:
„Sehr geehrte Anwenderin, in Ihre Handtasche passt Ihr Mantel einfach nicht hinein. Ein Zettel mit dem Vermerk, dass Ihr Mantel im Schrank hängt, passt in Ihre Handtasche rein. Also, solange Sie diesen Zettel daheim lesen, finden Sie Ihren Mantel im Schrank. Schwieriger wird es, wenn Sie Ihre Freundin besuchen und dort Ihren Zettel lesen und erfahren, dass Ihr Mantel im Schrank hängt. In dem Schrank von Ihrer Freundin können Sie suchen, so lange Sie wollen, Ihren Mantel finden Sie dort bestimmt nicht ...“



Kinderlärm

In Deutschland werden weniger Kinder geboren als im EU-Durchschnitt. Das ist eine Tatsache. Es ist kein Geheimnis, unser Land gilt leider als extrem kinderfeindlich. Eine Familie mit drei Kindern findet nur sehr schwer eine Wohnung. „Kinder sind laut, wild und stören ...“ So oder ähnlich äußern sich unsere Mitmenschen.

Kann Kinderlärm überhaupt stören? Sollten wir nicht froh sein, dass es noch lachende, jubelnde Kinder gibt? Wenn wir all diesen Kindern einen Schalldämpfer verordnen, wird es sehr still auf unserer Erde.

Kinder sind unsere Zukunft, das dürfen wir nie vergessen. Schließlich war jeder von uns einmal ein Kind. Wer sich durch Kinderlachen gestört fühlt, hat eine falsche Einstellung zu Kindern. Denn genau diese Kinder sind es, die sich eventuell darum kümmern,



Bild: Ines Friedrich/pixelio.de

dass es uns im Alter gut geht. Die Kinder von heute werden vielleicht einmal unsere Hand halten, wenn wir alt und gebrechlich sind. Sie werden uns begleiten, wenn wir nicht mehr sicher auf den Beinen sind, und sie werden dafür sorgen, dass wir auch noch im Alter Freude am Leben haben.

Wir sollten nie vergessen, unsere Kinder sind die Erwachsenen von Morgen. Man kann es sich heute vielleicht schwer vorstellen, aber unsere Kleinen werden in einigen Jahren

ihr Leben in die eigene Hand nehmen. Ist es nicht spannend, zu erleben, was sie daraus machen? Wir müssen ihnen eine Chance geben, selbstbewusste, unabhängige Menschen zu werden.

Wer Kinder hat, weiß wie schwer es ist, die kleinen Racker im Zaum zu halten. Was für die Kleinen ein Ausdruck purer Lebensfreude ist, ist für den Nachbarn einfach nur lästige Ruhestörung. Sicher ist es oft eine Zumutung, wenn im oberen Stockwerk unzählige Male der Turm aus Holzbausteinen umgeworfen wird oder der Sprössling unbedingt die neuen Fußballschuhe testen muss, die er zum Geburtstag bekam.

Trotzdem: Freuen wir uns doch einfach darüber, dass es unseren Kindern noch gut geht. Schließlich ist nicht jeder Tag ein Kindergeburtstag ...

Helga Licher



Abschied von Marianne

Mein letzter Brief für Dich, Du kannst ihn nicht mehr lesen, Du bist nicht mehr bei uns. Ich, wir, nehmen Abschied von Dir, liebe Marianne. Es ist dieser unendlich traurige Abschied ohne Wiedersehen. Viele begleiteten Dich auf Deinem letzten Weg. Wir wussten, Du bist von Deinem Leiden erlöst. So sehr wir auch gehofft haben, es gab keine Heilung mehr. Du hast uns verlassen, nicht in unseren Gedanken, in unseren Herzen. Wir denken gerne und oft an Dich. Sehen Dich vor uns, wie Du warst: großzügig, lebhaft, klug, immer bereit, jedem von uns mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, zu helfen.

Wir waren noch junge Mädchen, als wir uns kennen lernten. Du hast meinen großen Bruder geheiratet, der nach dem Krieg aus englischer Kriegsgefangenschaft nach



Bild: Günter Hamlen/pixelio.de

Hause kam. Jetzt waren wir Schwägerinnen. Wir haben oft zusammen gelacht, gefeiert, geweint, als großes Leid über uns hereinbrach. Dir habe ich meine kleinen und großen Geheimnisse anvertraut. Ich wusste, Du hättest nie mit einem Anderen

darüber gesprochen. Es gibt noch so viel zu erzählen. Du bist nicht mehr bei uns. Dein Platz in unserer Mitte bleibt, so wie es war, wie es sein wird.

Auf Wiedersehen, Marianne, wann, wo, wir wissen es nicht. Uns bleibt nur der Glaube und die Hoffnung, dass es so ist! Es grüßen Dich zum letzten Mal alle, die Dir nahe standen, besonders Deine Gerdi. Sie war immer für Dich da, war bei Dir, als Du diese Welt und uns alle verlassen hast. Tausendmal Dankeschön, liebe Gerdi, für alles, was du für unsere Marianne getan hast, Danke!

Liebe Marianne, Du fehlst uns, wir vermissen Dich.

Mach's gut, leb' wohl, Deine Josefine

Josefine Kühnast



KRÜTTGEN

BEERDIGUNGSINSTITUT GmbH

Bestattungen, Bestattungsvorsorge, Begleitung in der Trauer über die Beisetzung hinaus, Auflösung des digitalen Erbes

Beerdigungsinstitut Krüttgen GmbH, Steinstraße 57a, 52080 Aachen
0241 - 55 11 35

www.bestattungen-krueetgen.de, info@bestattungen-krueetgen.de



Getreideart, Dinkel	▼	Abk.: Fragebogen	Abk.: ohne Obligo	erster künstl. Erdsatellit	eigenartig, kurios	▼	Riechorgan	engl.: tschüss!	▼	Verwandter	natürlicher Brennstoff	▼	südamerik. Grassteppe	▼	Abk.: Millimeter	Epoche
Stützbalken	▶							Stadt in Japan	▶							
▶					Verkaufsstelle						arktischer Seevogel					
Jazzstil		Seidenstoff	Datenfunkstandard bei Handys (Abk.)					gemaures Ufer	▼	Kraftfahrzeug (Abk.)			rein, unverfälscht		Spielkartenfarbe	
▶					kleinere Religionsgemeinschaft						ungelegen, unwillkommen	Vater (Kose-name)				
Trumpf im Kartenspiel (frz.)	▶	Stadt in Andalusien, Spanien					schwed. Königsname		Oper von Alban Berg † 1935	▶				mit Bäumen eingefasste Straße		Persönlichkeitsbild
leer, unausgefüllt		inhaltslos		Zeichen für Neon		Kolbenge treide				Hunderrasse		türk. Anisbranntwein				
▶							Holzblasinstrument mit 23 Löchern		Ader Schlag				Singvogel		Abk.: Inhaber	
Abzählreim: ... mene muh	▶			Abk.: Halbpension		Kose name d. Großvaters				europ. Staat (Landessprache)						
Initialen Zolas † 1902	▶		unausgefüllt, leer					weibl. Kurzname					knapp, schmal			
Schmetterlingslarve	▶					Abk.: französisch				Nahrungsmittelabsud						

Affenart	▼	Paradiesgarten	▼	Radio und TV: direkt (engl.)	Handelswaren	böse, schlimm	▼	kaufm.: tatsächl. Bestand	besonders reizvoll	Bootswett-kampf	▼	bibl. Berg	engl.: zu, nach	Internet-adresse (engl. Abk.)	▼	Kw.: Arbeitsgemeinschaft
flücht. Brennstoff	▶							Nachrichtenbüro	▶							vornehm
elektr. Datenverarbeitung (Abk.)	▶			Anfangsform, Grundmodell						amerik. Schauspieler (... Clooney)						
Schiff-fahrtsstraße	▶					Trag- u. Reittier in südl. Ländern	König von Israel im A. T.						Leuchtdiode (engl. Abk.)			
▶			Speisenzubereiter	ugs.: ein neues Jahrzehnt beginnen		Europ. Atomgemeinschaft							Abk.: Mehrwertsteuer	Intern. Luft- u. Raumfahrt-ausst./Abk.		
Junior (Abk.)		israel. Parlament								hohe Damenschuhe (High ...)		aus diesem Grund				
französisch: Liebe	▶					ungebunden		Schriftstück, Schriftbündel	heftige Abneigung					Schlag, Streich (franz.)		Hauptstadt von Lettland
Pfosten		zu Ende			Westbelgier						Windstoß	frühere japanische Münze				
▶					Abk.: vor allem		Krustentier						engl.: Ersatzrennwagen		Abk. für einen Bibelteil	
▶			engl.: Ereignis					positives Ende eines Problems								
Trockengras	▶	Halbinsel Ägyptens					Mahlzeit						Abk.: pharmaz. techn. Assistent			

Mein Kontakt mit der Stasi

Vier Monate vor dem Mauerbau bin ich aus der DDR geflohen. 1975 sind meine Frau, meine zwei Kinder und ich erstmals zu meiner Mutter nach Graal-Müritz in Mecklenburg-Vorpommern gefahren. Vor der Grenze zur DDR kamen mir allerdings starke Bedenken. Aus diesem Grund habe ich den Bundesgrenzschutz hinter Lübeck aufgesucht. Den Beamten habe ich erklärt, dass ich 1961 vor der Einberufung zur Nationalen Volksarmee geflüchtet bin. Meine Bedenken wurden mit dem Hinweis, dass schon ganz andere Leute trotz schwerer wiegender Gründe wieder eingereist seien, abgetan.

An der Grenze mussten wir unsere D-Mark in Ostmark umtauschen. Die Weiterreise nach Graal-Müritz verlief reibungslos. An der Grenze hatte man uns mitgeteilt, dass wir uns innerhalb von 24 Stunden bei der zuständigen Polizei melden müssten. Der Polizeiposten in Graal-Müritz erklärte sich für „nicht zuständig“. So mussten wir die 24 km nach Rostock zurückfahren. Die Rückfahrt nach Hause verlief an der Grenze reibungslos.

Meiner Tochter hatte der Aufenthalt gut gefallen, meinem Sohn nicht. So haben meine Tochter und ich in den darauf folgenden Jahren in den Sommerschulferien für jeweils zwei Wochen meine Mutter besucht. Die Reisen dorthin und auch die Aufenthalte verliefen jeweils ohne Probleme.

1984 lief dann alles ganz anders. An der Grenze musste ich für meine Tochter den vollen Umtausch in Ostgeld vornehmen. Ich protestierte leicht, da meine Tochter noch keine 16 Jahre alt war. Die Grenzpolizisten ließen sich nicht darauf ein. Entweder würde ich die volle Summe tauschen oder uns würde die Einreise verwehrt. Mit knirschenden Zähnen habe ich bezahlt. Bei der Anmeldung bei der Rostocker Polizei mussten wir eine längere Zeit warten, bis uns die Pässe zurückgegeben wurden. Eine Begründung wurde nicht genannt. Ich habe mir dabei nichts weiter gedacht.

In Graal-Müritz habe ich die Post aufgesucht, um unsere Botschaft in Ost-Berlin anzurufen. Es hat einige Stunden gedauert, bis ich Kontakt zur Botschaft hatte und von der Umtauschaktion an der Grenze berichten konnte. Dazu wurde mir erklärt, dass ich nichts weiter unternehmen sollte. Wenn ich wieder in Aachen wäre, soll-

te ich nochmal Kontakt mit der Botschaft aufnehmen.

Am gleichen Abend waren meine Mutter und wir bei einer Bekannten von ihr in Rostock eingeladen. In den späten Nachmittagsstunden klingelte es an der Wohnungstür. Zwei Männer zeigten mir grüne Dienstaussweise der Kriminalpolizei. Dabei fragten sie, ob ich an der Grenze Probleme gehabt hätte. Das habe ich bejaht. Nun fragten sie, ob sie darüber mit mir sprechen könnten. Obwohl ich ein ungutes Gefühl hatte, habe ich zugestimmt. Sie luden mich in ein naheliegendes Café ein. Als wir dort ankamen, hatte es allerdings geschlossen.



Sie fragten, ob wir das Gespräch am nächsten Tag führen könnten. Ich habe zugestimmt. Wir sollten uns in der Nähe der Wohnung meiner Mutter treffen. Obwohl ich da schon große Angst hatte, habe ich wieder zugestimmt. Mir war bewusst geworden, dass die Sache mit der Kriminalpolizei nicht ganz richtig sein konnte. Abzureisen habe ich mich nicht getraut.

Mit dem Auto der beiden fuhren wir am nächsten Tag umher. Wir haben über Allgemeines und nichts Wichtiges geplaudert. Allerdings schlugen sie ein erneutes Treffen vor, bei dem wir über die richtigen Dinge sprechen sollten.

Am nächsten Tag trafen wir uns wieder an der vereinbarten Stelle und die Männer fuhren mit mir zur nächsten Stadt, nach Ribnitz-Damgarten am Bodden. Als wir in die Zufahrt einer Polizeidienststelle einbogen, sprang ein älterer Polizist aus dem Wärterhäuschen und machte Meldung. Einer der Männer leitete mich diskret an dem Polizisten vorbei. Ich hatte allerdings mitbekommen, dass der Polizeibeamte den Dienstgrad „Oberstleutnant“ genannt hatte. Nun war der letzte Zweifel in mir gewichen, dass es sich bei meinen „neuen

Bekanntem“ um Angehörige des „Ministeriums für Staatssicherheit“ handelte.

Im Innern der Polizeidienststelle wurde ich in ein Büro geführt. Beim Betreten habe ich mich sehr erschrocken. Die Eingangstür war doppelt gepolstert und die Fenster waren vergittert und von außen nicht einsehbar. Mein Erschrecken haben die beiden registriert. Sie meinten, ich bräuchte keine Angst zu haben. Es diene nur dazu, dass wir allein sein wollten.

Sie erklärten mir, dass sie wüssten, welchen Dienstrang ich bei der Polizei hätte und auf welcher Dienststelle ich tätig sei. Auch die Namen meiner Vorgesetzten würden sie kennen. Das wäre alles sehr wichtig für das, um was sie mich nun bitten würden. Sie beabsichtigten, Personen, die zu früh in den Westen abgeschoben wurden, strafrechtlich zu verfolgen. Die Personen hätten Straftaten in der DDR begangen, die man nicht abschließend klären könne. Ich sollte ihnen helfen, die Anschriften und Tätigkeiten dieser Personen in Nordrhein-Westfalen zu ermitteln, und an sie weiterzuleiten. Dazu wurde mir eine Liste mit Namen übergeben. Damit ich die Angaben geheim mitteilen könnte, wurde ich in einem Schnellkurs in die Geheimschrift der Spionage eingeführt. Sie erklärten mir, wie man mit einem Stift, den sie mir gaben, die Daten aufschreibt. Danach sollte ich mit einem Kugelschreiber Unverfängliches darüber schreiben. Die darunter liegende Schrift des Stifts würde man nicht sehen. Ich habe es ausprobiert und es stimmte.

Alles spielte sich innerhalb von sechs Tagen ab. Zum Schluss bekam ich das Geld zurück, was man mir meiner Meinung nach beim Umtausch an der Grenze zu viel abgenommen hatte. Meiner Tochter habe ich von all dem nichts erzählt. Ich wollte ihr den Aufenthalt nicht verderben. Erst als wir auf dem Rückweg hinter Lübeck waren, habe ich ihr von den Geschehnissen berichtet. Sie erschrak sehr.

Das war mein letzter Besuch in der DDR bis zum Mauerfall. In Aachen habe ich mich sofort bei meinem höchsten Vorgesetzten gemeldet und über das Vorgefallene berichtet. Gegen mich wurde ein Verfahren eingeleitet. Was mir dabei passiert ist, möchte ich nicht ausführen.

Rudolf Lalka



Mit Sicherheit hilft nur ein Taschentuch

Jeder kennt mich: Der Mann trägt mich in seiner Hosentasche, die Frau versteckt mich in ihrer Handtasche. Ich bin aus Stoff oder Papier, weiß oder mehrfarbig, Menschen geben mir verschiedene Namen wie „Tempo“, „Kleenex“ oder „Kuuteplack“ in der Aachener Mundart. Schnupftücher gehören zur Familie der Taschentücher. Mein Leben als Stofftaschentuch ist recht abwechslungsreich, immer bin ich ein stiller Diener und hilfreicher Freund des Menschen: mal als Schweiß- tuch für die Stirn, mal zum Ab- wischen von Tränen, mal als ansprechend verpackter Ge- schenkartikel, auch als Kopf- schutz, mal als letzter Gruß in Weiß zur Verabschiedung der Reiter in der Aachener Soers ...

Stolz kann ich sein, ein großes Herren- oder auch kleineres Damen- taschentuch zu sein, gegeben- enfalls sogar mit eingearbeite- tem Monogramm und bunten Rändern, ein Zeichen gediegener Bürgerlichkeit, auch von Individualität. Dabei darf ich nicht verschweigen, dass ich als Schnupftuch etwa im 16. Jh. auch ein Statussymbol war. Wer zur Oberschicht gehörte, benutzte mich, wer Teil der Unterschicht war, also zum einfachen Volk gehörte, schnäuzte sich mit Hilfe seiner Finger oder benutzte seinen Ärmel.

Ein kleines Erlebnis, an das ich mich immer wieder gerne erinnere: Als helles Stoffta- schentuch lag ich gebügelt und gefaltet in einer Hosentasche. Mein Träger rückte seinen Stuhl etwas zur Seite, nahm mich aus seiner Hosentasche, hielt mich an einer Ecke fest, entfaltete mich durch Schla- gen in der Luft, führte mich zu Gesicht und Nase und steckte mich anschließend wieder in das Dunkel seiner Hosentasche. Das nenne ich einen korrekten Umgang mit mir. Adolph Freiherr Knigge (1752-1796) würde gegebenenfalls sein Wohlwollen bekun- den bei so guten Umgangsformen, wahr- lich ein kleines Stück gelebter Alltagskultur, auch der vornehmen Art - ein „Mini-Knigge“

eben. Genug des Lobes, wenn man über- haupt von Lob sprechen kann. Mein Leben als Schnupftuch kennt auch andere Seiten.

Während ich schon in mancherlei Funk- tionen von den Römern gebraucht wurde, auch poetisch meine Glanzzeiten be- saß, kennt man mich als Taschentuch für die Nase nicht überall. Manche geben mir den Namen „Rotzfahne“, für verwöhnte Ohren klingt das wohl etwas derb und zu umgangssprachlich. Wie dem auch sei: Als Schnupftuch blicke ich jedenfalls auf eine gar nicht so lange Geschichte.



Bild: Dieter Schütz/pixelio.de

In unserem mitteleuropäischen Raum war ich im Mittelalter wohl unbekannt und in der vielgestaltigen Welt von heute teilwei- se vielleicht auch. Seit der Neuzeit erlebe ich in unseren Breiten eine steigende Be- achtung, insbesondere seitdem ich kosten- günstig als Stofftuch produziert werde. Das lange praktizierte Schnäuzen mit Fingern gilt heute mit Recht als unfein, peinlich und unhöflich.

1929 wurde ich Teil einer starken Verände- rung, erlebte eine sogenannte „Taschen- tuchrevolution“, die Erfindung des Pa- piertaschentuchs aus Zellstoff, vertrieben durch Oskar Rosenfelder, einem Nürnber- ger Unternehmer. Das „Tempo“ tritt in die Geschichte, griffbereit in der Hosens- oder Handtasche. Mein Name ist nicht nur eine Produktbezeichnung, die mittlerweile ein ganzes Sortiment umfasst, sondern steht auch für Schnelligkeit. Ein neues Hygiene- bewusstsein entsteht. Ich werde zu einem guten Freund für jedermann, gebe meinem Träger Sicherheit. Endgültig bin ich jetzt ein für jeden erschwinglicher Gebrauchsgegen- stand, nicht mehr nur ein Luxusartikel.

Heute lebe ich in millionenfacher Ausfüh- rung, mal in Weiß, mal parfümiert oder in Farbe. Oft bin ich vergesellschaftet, trete mit Artgenossen in einer Plastikhülle im Zehnerpack auf. Während ich noch vor ei- nem guten halben Jahrhundert als Stoffta- schentuch z.B. auf einem Waschbrett und in einem Zuber gesäubert wurde, muss ich heutzutage als Papiertaschentuch häufig gleich entsorgt werden.

Was mich betrübt: Manche Menschen wer- fen mich achtlos auf die Straße. Wenn ich auch aus hygienischen Gründen entsorgt werden muss, dann doch bitte um- weltfreundlich in einem Abfalleimer oder ähnlichem. Auch unsere Weg- werfgesellschaft besitzt feste Regeln.

Ein junger Mann, der vor mir in ei- nem Aachener Supermarkt in einer Warteschlange steht, muss plötz- lich mehrmals niesen, heftig und laut, wie wohl nur Männer das kön- nen. Ein bloßes Hochziehen des Na- senschleims misslingt, ebenso ein Schniefen, das würden auch Um- stehende ekelhaft finden. Er sucht etwas in seiner Tasche, seinem Man- tel - wohl ein Tuch für seine Nase, findet aber keins. Ein Schlangennachbar spürt sei- ne Not und reicht mich, ein Tempo. Zu die- ser Alltagsszene passt, was der Liederma- cher Reinhard Mey im Lied „Taschentuch“ singt: „Aber mit Sicherheit hilft nur ein Ta- schentuch!“ oder wie ein Werbeslogan for- muliert: „Mit Tempo ist der Schnupfen halb so schlimm“.

Ich muss die Menschen zur Ordnung an- halten. Wenn mich jemand braucht, muss ich ja griffbereit sein. Die Vorbereitung be- ginnt schon am Morgen eines jeden Ta- ges mit einem kleinen Ritual: Schlüssel in die rechte Hosentasche, eine kleine Mün- ze ebenso und dann ich, das Tempo für die Gesäßtasche. Irgendwo ist dann auch noch Platz für das so dringend benötigte Han- dy. Ein solches Ritual muss schon in jun- gen Jahren eingeübt werden. Damit mich niemand vergisst, kann jeder seinen mor- gendlichen Ablauf sooft wie möglich wiederholen. So läuft der Tag stressfrei ab.

Ich muss die Menschen zur Ordnung an- halten. Wenn mich jemand braucht, muss ich ja griffbereit sein. Die Vorbereitung be- ginnt schon am Morgen eines jeden Ta- ges mit einem kleinen Ritual: Schlüssel in die rechte Hosentasche, eine kleine Mün- ze ebenso und dann ich, das Tempo für die Gesäßtasche. Irgendwo ist dann auch noch Platz für das so dringend benötigte Han- dy. Ein solches Ritual muss schon in jun- gen Jahren eingeübt werden. Damit mich niemand vergisst, kann jeder seinen mor- gendlichen Ablauf sooft wie möglich wiederholen. So läuft der Tag stressfrei ab.

Alfred Kall



Mit Kater ins neue Jahr?

Für viele beginnt das neue Jahr meist gar nicht gut, denn nach der durchzechten Silvesternacht kommt am Neujahrmorgen nicht selten das böse Erwachen: Der Schädel brummt, Schwindelgefühle plagen einen, quälender Durst bei rebellierendem Magen, meist schlechte Laune - man fühlt sich elend!

Der Rheinländer kennt den Spruch: „Et es jeä jrueßer Leäd, äls wat d'r Mensch sich selvs aadeät!“

Was ist die sofortige „Notmaßnahme“?

Ab an die frische Luft! Der Körper verlangt nach Sauerstoff zur Auffrischung der Körperzellen, zur Regeneration des Körpers. Licht und Bewegung stimulieren das Fitwerden und die gute Laune. Ebenso muss



Foto: gänseblümchen/pixelio.de

ein „Flüssigkeitsaustausch“ stattfinden. Kohlensäurearmes Wasser, Tee oder Apfelschorle (ca. 2,5 Liter) bieten sich an.

Danach empfiehlt sich ein „Kateressen“, bestehend aus frischem Obst, Gemüse (das ist Energie in Form von Kohlehydraten, angereichert mit Vitalstoffen: Vitaminen,

Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundäre Pflanzenstoffen) und Fisch in roher Form, wie die Japaner ihn essen (also Sashimi und Sushi) oder auch Bismarckheringe etc., Frischkäse oder mageres Fleisch - viel Eiweiß, wenig Fett!

Erste Hilfe können auch ein Multivitamingetränk mit Mineralstoffen und ein Eiweißdrink (Astronautenkost) schaffen. In Notfällen sind Aspirin oder Alka Seltzer, etwas gegen Übelkeit und etwas zur Beruhigung des Magens erlaubt.

Ein letzter Tipp: Schokolade und Bananen - beide enthalten das Glückshormon Serotonin - steigern also zusätzlich das Glücksgefühl, vertreiben die schlechte Laune und lassen den „Kater“ vergessen.

Hartmut Kleis

Apotheker



Hände im Dauereinsatz

In vielen Berufen werden die Hände stark belastet. Im Büro tippen, klicken und telefonieren sie den ganzen Tag. Bei Arbeiten am Fließband oder mit Maschinen wiederholen sie ständig dieselbe Bewegung oder sind starken Vibrationen ausgesetzt. Auch Masseure und Handwerker fordern ihren Händen täglich Höchstleistungen ab. Dieser Dauereinsatz hat oft unangenehme Folgen: Sehnscheiden- oder Gelenkkapselentzündungen, „Tennis“- oder „Mausarm“ oder auch das Karpaltunnelsyndrom können die Hände außer Gefecht setzen.

Das Karpaltunnelsyndrom wird seit Januar 2015 als Berufskrankheit anerkannt. Es äußert sich meist zunächst durch nächtliches Einschlafen der ersten drei Finger, später treten Schmerzen, Missempfindungen und Schwellungen, Schwäche und Bewegungseinschränkungen auf. Sehnscheidenentzündungen zeigen sich durch Druck und Funktionsschmerzen, der sogenannte „Mausarm“ kann zu Kribbeln, Koordinationsstörungen, Steifigkeit und schmerzenden Händen und Unterarmen führen.

Leichte Handbeschwerden lassen sich häufig selbst behandeln. So empfehlen Experten eine Reduktion der Belastung und die

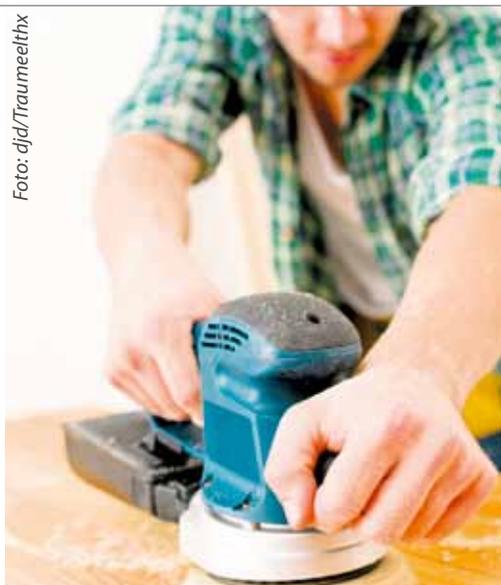


Foto: djd/Traumelthx

Anwendung der „PECH-Regel“ - Pausieren, Eis (Kühlen), Compressionsverband, Hochlagern. Dazu kann ein lokale Schmerzbehandlung, z.B. mit einer Salbe, die Schwellungen und Schmerzen lindern.

Führt Selbsthilfe nicht zu einer schnellen Besserung, sind die Beschwerden stark oder länger anhaltend, sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Denn bleibt z.B. ein Karpaltunnelsyndrom längere Zeit unbehandelt, kann es zu dauerhaften Nervenschädigungen kommen. Verletzungen können ohne fachliche Diagnose übersehen werden und bleibende Schäden hervorrufen. Dem Arzt stehen zudem mehr Therapieoptionen zur Verfügung: von der

Anpassung geeigneter Schienen oder Tapes über die Verordnung von Physiotherapie bis hin zu operativen Verfahren.



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

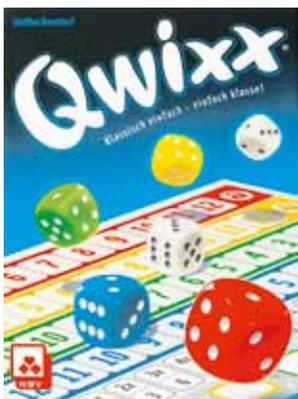
Schnelles Glück

Was tun, wenn man nur eine freie Stunde hat vor einem Termin? Wenn man mit Freunden ins Kino oder ein Lokal möchte, es aber noch zu früh ist, um loszuziehen? Wenn die Zeit zu lang ist, um sie mit einer kleinen Plauderei zu



Qwix

Ein Block, ein Stift und sechs Würfel, mehr braucht es nicht für eine Partie „Qwix“. Der Block zeigt vier Zahlenreihen in den Farben der vier Farbwürfel. Ziel ist, die Reihen möglichst komplett abzuhaken. Der aktive Spieler wirft vier Farb- und zwei weiße Würfel. Die Summe der beiden Weißen darf jeder (!) in einer beliebigen Reihe abhaken. Der aktive Spieler darf noch eine weitere Summe abhaken. Kann er kein Ergebnis nutzen, weil die Felder bereits abgehakt sind, markiert er einen „Fehlwurf“. Hat jemand den vierten Fehlwurf, ist die Partie sofort zu Ende. Böse nur, dass man mit etwas Glück Farbreihen für alle Spieler sperren kann. Für abgehakte Felder gibt es Pluspunkte, für Fehlwürfe Minus. Neue Aktionen erlauben die „Qwix Characters“. Jeder bekommt eine Person zugeordnet und darf z.B. eine 3 auf eine 4 drehen oder gleich drei Felder abhaken. „Qwix“ ist enorm spannend. Wer einmal anfängt, verlangt immer noch eine Revanche und noch eine und ...



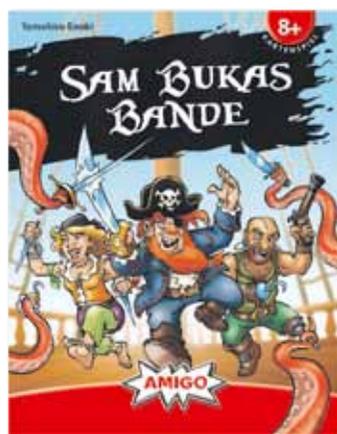
Qwix von Steffen Benndorf, 2-5 Pers. ab 8 J., ca. 15 Min., Nürnberger Spielkarten Verlag, ca. 8 €
Qwix Characters ca. 4 €

überbrücken und zu kurz, um etwas Großes anzufangen? Dann greift man am besten zu einem schnellen Spiel. Schnell zu verstehen soll es sein und nicht zu lange dauern. Und Glück muss eine wichtige Rolle spielen. Wer gewinnt, schreibt dies seinen Fähigkeiten zu, wer verliert, seinem Pech. Und Gefühle von



Sam Bukas Bande

Piraten sind schräge Typen. Wenn sie Beute machen, halten sie fest zusammen. Aber wenn es an die Aufteilung der Schätze geht, dann werden sie hinterhältig. Jeder Spieler hat Kampfkarten im Wert von 1 – 7. Eine Gegnerkarte wird aufgedeckt. Sie zeigt dessen Kampfkraft und die Schätze, die es zu erbeuten gibt. Verdeckt legt jeder eine Kampfkarte aus. Dabei dürfen sich die Spieler absprechen, aber wann sagt ein Pirat schon mal die Wahrheit? Die Karten werden aufgedeckt. Ist die addierte Kampfkraft größer oder gleich der des Gegners, wird Beute gemacht. Dumm nur, dass Karten mit dem gleichen Wert nicht mitzählen. Unterliegen die Piraten, muss derjenige, der den kleinsten Kampfwert gelegt hat, Schätze abgeben. Gewinnen sie den Kampf, wird die Beute verteilt. Der Spieler mit dem niedrigsten Wert sackt am meisten ein. Also will man so legen, dass der Kampf gewonnen wird, aber bitte mit den hohen Karten der Mitspieler. Das ist gemein und ungerecht, aber macht richtig Spaß.



Sam Bukas Bande von Tomohiro Enoki, 3-5 Pers. ab 8 J., ca. 20 Min., Amigo Spiele, ca. 8 €

Glück soll das Spiel auch vermitteln. Unsere Spieletipps passen dazu perfekt. Nehmen Sie sich nur in Acht, dass Sie über dem Spiel die Zeit nicht vergessen.

Berthold Heß



Würfelkönig

Neue Bürger braucht das Königreich und so suchen wir die geeigneten Kandidaten. Jedem zukünftigen Bewohner ist eine Würfelkombination zugeordnet, z. B. „5 Gleiche“ oder „3 Paare“. Erwürfeln wir sie, zieht die Person in unser Reich. Je wertvoller ein Kandidat ist, umso schwieriger ist das Würfelergebnis zu erzielen. Mit etwas Glück bringt der Neubürger sogar noch ein punketrächtiges Dorf oder Sonderfähigkeiten mit. Erzielen wir keine der ausliegenden Kombinationen, gehen wir nicht etwa leer aus. Wir müssen einen Dorftrottel aufnehmen, der am Ende Minus bringt. So schwanken wir zwischen Triumph („Toll, ein Zauberer für mein Reich!“) und tiefer Verzweiflung („Wer hat mir den Drachen ins Dorf geschickt?!“). „Würfelkönig“ ist ein schönes, einfaches Familienspiel. Schnell gelernt, schnell gespielt und viel Spaß gehabt. Allgemeine Schadenfreude ist garantiert, wenn ein unglücklicher König mal wieder nur die Dorftrottel für sein Reich abbekommt.



Würfelkönig von Nils Nilsson, 2-5 Pers. ab 8 J., ca. 30 Min., Haba Spiele, ca. 15 €

SEITE 13 KOPF & ZAHL

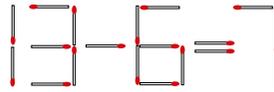
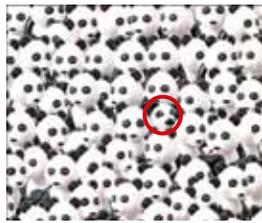
Wörter suchen hinter: Zeitablauf, Zeitabschnitt, Zeitabstand, Zeitachse, Zeitalter, Zeitangabe, Zeitarbeit, Zeitarbeiter, Zeitaufnahme, Zeitaufwand, Zeitausgleich, Zeitbombe, Zeitdruck, Zeiteinheit, Zeitfahren, Zeitfaktor, Zeitfehler, Zeitfenster, Zeitkonto, Zeitgeschichte, Zeitlimit, Zeitmangel, Zeitmesser, Zeitnehmer, Zeitnot, Zeitpunkt, Zeitraffer, Zeitraum, Zeitzeuge, Zeitzone, **davor:** Backzeit, Garzeit, Kochzeit, Reifezeit, Anfangszeit, Bestzeit, Entstehungszeit, Frühzeit, Folgezeit, Keimzeit, Reifezeit, Übergangszeit, Vorzeit, Wirkzeit, Zwischenzeit, Explosionszeit, Erntezeit, Gartenzeit, Inkubationszeit, Paarungszeit, Schonzeit, Tragzeit, Abendbrotzeit, Brotzeit, Mahlzeit, Mittagszeit, Nachtzeit, Tageszeit, Tischzeit, Untergangszeit, Abspieldzeit, Anlaufzeit, Bauzeit, Betriebszeit, Fahrzeit, Flugzeit, Hauptzeit, Ladezeit, Laufzeit, Lieferzeit, Reaktionszeit, Schulzeit, Sendezeit, Vollzeit, Werbezeit, Echtzeit, Ortszeit, Unzeit, Uhrzeit

Der durchgeschüttelte Witz

Ein Mann möchte die Straße überqueren, aber es kommt ein Auto nach dem anderen. Er versucht es etwas weiter die Straße hinauf, kehrt dann zurück und schaut in die andere Richtung. Da sieht er gegenüber ein kleines Mädchen stehen. „Hallo“, ruft er ihr zu, „wie bist du denn übergekommen?“ Da antwortet sie: „Ich bin hier geboren!“

Zahlenspielerlei Die Zahlen der ersten Zeile ergeben durch die Zahl der zweiten Zeile dividiert die dritte Zeile. Die Zahlen der dritten Zeile dividiert durch die Zahl (3) der vierten Zeile ergibt die Zahlen der fünften Zeile.

Ein Hund zwischen Pandas Streichholz-Rätsel



Produkt

B = 5 . Lösung
35 x 5 = 175.

Alphabet

Lösung: D. Das Wort „Dummkopf“ rückwärts geschrieben.

Flächensummen

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

Durchgeschüttelte Wörter

1. Duplikat
2. Trichter
3. Laudanum
4. Archivar
5. Watzmann
6. Funkturm
7. Jagertee
8. Amnestie

Gleichungen Gedreht und gespiegelt Nr. 2 ist richtig

20	-	10	+	5	-	4	+	11	:	2	+	4	:	5	+	3	=	6
----	---	----	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SEITE 19, 29 SUDOKU

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

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

SEITE 22, 34 SCHWEDENRÄTSEL

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

Das senio magazin 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 bei der Sparkasse Aachen, **IBAN: DE7739050001071589723 BIC: AACSD33** unter Angabe der **Empfängeradresse**.

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,

Rechtliche Hinweise

- 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.

KOMPETENZ UND PERSÖNLICHER SERVICE!

Ihre Provinzial-Geschäftsstelle vor Ort.



Geschäftsstelle

André Lütz

Severinstr. 115 · 52080 Aachen

Telefon 0241 9519057

andre.luetz@gs.provinzial.com

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL

Über Geld sprechen lohnt sich!

Wilfried S. hat gut vorgesorgt.

Genossenschaftliche Beratung für Aachen

Mein Leben lang.

Ihre Ziele und Wünsche sind unser Antrieb. In unserer transparenten und fairen Genossenschaftlichen Beratung stehen Sie mit Ihrer persönlichen Situation im Mittelpunkt.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Beratungstermin unter 0241 4620.

Aachener Bank

AOK
Die Gesundheitskasse.

Neue Kurse in 2018

PFLEGE IN BESTEN HÄNDEN

Die AOK Rheinland/Hamburg bietet Ihnen – in Zusammenarbeit mit dem Amt für Altenarbeit der Städteregion Aachen – regelmäßig Pflegekurse an.

Wir informieren über:

Pflegetechniken in Theorie & Praxis, Einsatz von Hilfsmitteln, Umgang mit demenziell veränderten Menschen, Entlastungsangebote, Leistungen der Pflegeversicherung und weitere Themen.

Informationen erhalten Sie:

Beim Amt für Altenarbeit der Städteregion Aachen unter (0241) 51 98 - 54 54, Ihren Ansprechpartnern der AOK in Aachen unter (0241) 464 - 262 oder im Internet:

www.pflege-regio-aachen.de
www.aok.de/rh