

Guido Knopp ist „Mr. History“



Da bleiben keine Fragen offen.

Genossenschaftliche Beratung für die Region Aachen

Mein Leben lang.

Ehrlich, verständlich und glaubwürdig
– die Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät
auf Augenhöhe und ohne Fachchinesisch.

Aachener Bank



LANDHAUS KÜCHE
von appetito

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.



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

Täglich
für Sie heiß
gebracht!



appetito AG, Bonifatiusstr. 305, 48432 Rheine

Die neue Ausgabe in der Städteregion Aachen und im Kreis Düren erscheint Anfang 2019!

RUND UM DIE PFLEGE

IN DER STÄDTEREGION AACHEN UND IM KREIS DÜREN

EINRICHTUNGEN STELLEN SICH VOR

- Städteregion Aachen • Aachen • Alsdorf • Baesweiler • Eschweiler • Herzogenrath • Monschau • Roetgen • Simmerath • Stolberg • Würselen •
- Kreis Düren • Aldenhoven • Düren • Heimbach • Hürtgenwald • Inden • Jülich • Kreuzau • Langerwehe • Linnich • Merzenich • Nideggen • Niederzier • Nörvenich • Titz • Vettweiß •



- PFLEGEBERATUNG
- BEGLEITDIENSTE
- BETREUTES WOHNEN
- AMBULANTE PFLEGE
- TAGESPFLEGEHÄUSER
- STATIONÄRE PFLEGE
- HAUSNOTRUF
- MOBILE MENÜDIENSTE
- SANITÄTSHÄUSER
- KRANKENHÄUSER
- KRANKENFAHRDIENSTE

AOK & 50+ seniomagazin

2019

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Stellen Sie Ihre Einrichtung oder Firma zu günstigen Konditionen darin vor!

Bitte kontaktieren Sie uns unter:

Tel.: 0241 / 990 78 70

oder

E-Mail: info@pflege-ac.de



www.pflege-ac.de & www.pflege-dn.de sind online!

TITELTHEMA

- 20 Guido Knopp ist „Mr. History“**
Nina Krüsmann

BEI UNS

- 4** • Europaplatz im neuen Licht
• Aachener Ehrenamtspass
• Rentenerhöhung
• Digitaler Pflegekurs
- 5** • Bezirksamt Richterich umgebaut
• Neues Beratungsangebot
• Infotafel erklärt das Varnenum
• Hochwasser, Überschwemmungen

DAS BESTE AUS 10 JAHREN SENIO

- 6 Luxussuite im Altenheim**
Inge Gerdom

ZUSAMMENLEBEN

- 7 Im Baumarkt** Helga Licher

KUNST & KULTUR

- 8** • „Uns gehört die Stadt!“
• Kunst in Vaals
• Neuerwerbungen
- 9** • Lennet Kann Das Musical
• Ars sacra in St. Matthias
• Gemeinschaftsausstellung
- 10** • Lesetermine
• Europäer
• Swing
• Tag der offenen Tür

ANSICHTEN

- 11 Brauereien in unserer Region** (Folge 5)

SENIOREN SCHREIBEN

- 12 Erinnerungen an die historische Hauptstraße in Aachen-Burtscheid**
Wilma Henschel
- 13 Wer lange gewandert, kann weit zurückblicken** Christian Graff
- 27 Innige Berührung** Wolfgang Prietsch
- 28 Pippes, der Zaunkönig: Caruso**
Josef Stiel
Erinnerung an Katerchen: Das Regenlied der Amsel Josefine Kühnast
- 29 Sie möchte einfach nur dabei sein**
Ingeborg Hubatsch
Der Mord im Mohn Erwin Bausdorf

LIEBEN, LACHEN, LEBEN

- 15 Liebe** Hartmut Neumann

ERLEBTE GESCHICHTEN

- 16 Hausaufgaben für Oma und Opa**
Christine Kluck

WEGBEGLEITER

- 17 Ohne anzuklopfen - die Krankheit kommt herein** Alfred Kall

LEBENSÄRÄUME

- 18 Es lebe die Veränderung! – Leben ist Veränderung** Ingeborg Lenné

BEWEGENDE MOMENTE

- 23 Daniel Hope auf der Monschauer Burg** Steffi Diefenthal

ZEITGESCHEHEN

- 24 Wohin gehst du, Kirche?**
Manfred Weyer

NOSTALGIE

- 25 Auf der Wäscheleine** Erwin Bausdorf

DIE ANDERE SEITE

- 31 Restgehwegbreite zählt bald vielleicht zum Kulturerbe**
Sven Fatzke

REISEBERICHT

- 32 Côte d'Azur zwischen Kunst und Natur** (Teil 2) Josef Römer

BITTE LÄCHELN

- 34 Bitte wählen!**

LEICHT ERKLÄRT

- 35 Summ, summ – stumm**
Christine M. Hendriks

VORBEUGUNG & GESUNDHEIT

- 36 Besonnenheit** Hartmut Kleis
Ältere Menschen bekommen oft zu wenig Vitamine
- 37 Der Vorgeschichte auf den Grund gehen**

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 38 Sommerspiele** Berthold Heß

UNTERHALTUNG

- 14, 30 Schwedenrätsel**
22 Kopf & Zahl
Marion Holtorff und Dieter H. K. Starke
- 19, 26 Sudoku**
39 Auflösungen

Die vorliegende Ausgabe sollte – wie von uns in der vorherigen Ausgabe angekündigt – im neuen Layout und Format auf glänzendem Zeitungspapier erscheinen. Aber wegen des „Kleingedruckten“ in der Vertragsvereinbarung mit unserer bisherigen Druckerei ließen sich unsere Vorstellungen nicht so rasch wie gewünscht umsetzen. Nun ja, man lernt ein Leben lang dazu.

Deswegen erscheinen wir ein letztes Mal im alten „Gewand“. Der Frische der Themen und Artikel tut dies aber keinen Abbruch ...

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Rätseln! Genießen Sie den Sommer und Ihren Urlaub!



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. Kluck, P. Woopen, E. Bausdorf, H. Kleis, W. Prietsch, H. Neumann, J. Kühnast, A. Kall, C. M. Hendriks, E. Greven, I. Lenné, H. Licher, J. Stiel, C. Graff, S. Diefenthal, M. Weyer, I. Hubatsch, W. Henschel, B. Heß, I. Gerdom (†), D. H. K. Starke (†).

Bürozeiten: Montag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 14 Uhr

50PLUS MAGAZIN

Senio Magazin für Aachen & Umgebung | www.senio-magazin.de

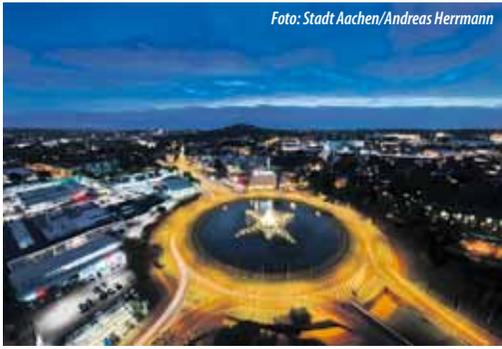


Foto: Stadt Aachen/Andreas Herrmann

Europaplatz im neuen Licht

Mit einer neuen Beleuchtungsanlage ist der 1958 errichtete Europaplatz-Brunnen fit gemacht worden für die Zukunft und empfängt die Besucher in Aachen wieder in gewohnt imposanter Art und Weise.

Nachdem im Vorjahr bereits die Mittelfontäne mit neuen LED-Scheinwerfern ausgestattet wurde, ist nun auch der Rest der Lichanlage durch das Städtische Gebäudemanagement erneuert worden. Die alte Anlage benötigte 54 Scheinwerfer und hatte rund 12.000 Watt Gesamtleistung. Jetzt kommen 35 hocheffiziente LED-Strahler mit einer Gesamtleistung von nur 2.000 Watt zum Einsatz – mit insgesamt besserer Wirkung. Denn die Positionierung der neuen Leuchten wurde optimiert. Das Licht streut weniger, setzt stattdessen gezielt den Fontänenverlauf des Brunnens in Szene. Bei den Energiekosten steht der Brunnen nun vorbildlich da: Hier erreicht die neue Beleuchtungsanlage bei einer Betriebszeit von rund 1.000 Stunden im Jahr eine Einsparung von über 80 Prozent. So können die jährlichen Kosten von zuvor 2.800 Euro auf 500 Euro gesenkt werden.



Digitaler Pflegekurs

Der Löwenanteil der Pflege wird nach wie vor außerhalb der Heime geleistet: Rund drei Viertel der rund drei Millionen Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt und oft zumindest teilweise durch „informell Pflegenden“ betreut. Im Pflegealltag fehlt diesen oft die Zeit oder Möglichkeit, sich außer Haus zu informieren oder an einem Pflegekurs teilzunehmen.

Aachener Ehrenamtspass

Seit seiner Einführung im Jahr 2003 ist der Aachener Ehrenamtspass ein Dankeschön an die Menschen, die über Jahre hinweg in Aachen ehrenamtlich tätig sind. Mit dem Ehrenamtspass erhalten die Inhaber Vergünstigungen beim Besuch städtischer Einrichtungen wie beispielsweise Theater, Stadtbibliothek, Schwimmhallen oder Volkshochschule und Museen. Darüber hinaus bieten auch Aachener Unternehmen und Institutionen verschiedene Vergünstigungen für die Inhaber des Ehrenamtspasses an.

Ein seit mindestens fünf Jahren ausgeübtes Engagement ist Voraussetzung für den Ehrenamtspass und muss von zwei Vorstandsmitgliedern der Organisationen bzw. Vereine, in denen der Einsatz getätigt wurde, bestätigt werden. Wer ein 5-jähriges Engagement nachweisen kann, erhält den Ehrenamtspass mit einer Laufzeit von insgesamt zehn Jahren. Wer ein mindestens 10-jähriges Engagement belegt, erhält den Ausweis auf Lebenszeit. Petra Mahr vom Büro für Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement ergänzt: „Es gibt annähernd



Foto: Stadt Aachen/Isabel Grevenstein

7.000 Ehrenamtspass-Inhaber in Aachen. Dabei hält sich die Zahl der Frauen und Männer in etwa die Waage.“

OB M. Philipp (rechts) und P. Mahr (4. v.r.) haben am 30.05. Firmen vorgestellt, die seit Jahresbeginn neu als Sponsor oder mit veränderten Vergünstigungen mit dabei sind: (v.r.n.l.) M. Brandt (BBmedica), M. Herzner (Philipp Leisten 2.0 Berufskleidung), A. Evens (Zentis GmbH & Co. KG), S. Sauer (Optik Franzen), A. Hensen (MedAix) und J. Heiliger (Nürnberger Versicherung, Generalagentur).

7.000 Ehrenamtspass-Inhaber in Aachen. Dabei hält sich die Zahl der Frauen und Männer in etwa die Waage.“

Eine Übersicht aller Angebote und alles Wissenswerte zum Aachener Ehrenamtspass sowie weiterführende Infos gibt es unter www.aachen.de/ehrenamt oder bei der Stadt Aachen, Büro für Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement, unter Tel: 0241 / 432 72 36.

Rentenerhöhung

Die Rentner in Deutschland können sich auch in diesem Jahr auf eine Erhöhung ihrer Bezüge freuen. Die Renten steigen zum 1. Juli 2018 in den alten Bundesländern um 3,22 Prozent und in den neuen Bundesländern um 3,37 Prozent. Damit beträgt der aktuelle Rentenwert in den neuen Bundesländern nun 95,8 Prozent des Westwerts



Foto: Thamer Sturm/pxivello.de

(bisher 95,7 Prozent). Zum 1. Juli 2017 gab es 16,9 Millionen Rentnerinnen und Rentner im Westen und 4,1 Millionen im Osten.

Hier setzt der neue TK-Pflege-Coach an: Als digitaler Pflegekurs - oder als mobiles Nachschlagewerk - vermittelt der Coach Pflege-Know-how auf lern- und pflegewissenschaftlicher Grundlage. Die Anwendung können Pflegenden auf Smartphone, Tablet oder PC nutzen.

Der Online-Kurs umfasst vier Module: „Verständnis und Zuwendung“, „Die Pflegeumgebung“, „Richtig pflegen“ und „Selbstschutz“. „Nutzer sollen das Gelernte auf die eigene Pflegesituation anwenden können“, sagt Georg van Elst, Teamleiter des Teams Pflege der TK. Zum Coach gehören deshalb interaktive Elemente, wie Fragebögen zum eigenen Pflegealltag und zu individuellen

Belastungen. Konkrete Pflegetechniken wie die Ganzkörperwäsche im Bett oder Hebetekniken, vermittelt der Coach per Video. Fotos, Grafiken, Fachtexte, Fragebögen aber auch Erfahrungsberichte anderer pflegender Angehöriger ergänzen das Angebot.

Der TK-Pflege-Coach entstand als Kooperation mit dem Institut für Medizinische Informatik der RWTH Aachen, das die Inhalte erstellt und programmierte.

Der TK-Pflege-Coach steht Versicherten als webbasierte Anwendung unter www.tkpflegecoach.de zur Verfügung. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. (Quelle: TK Presse & Politik)

Bezirksamt Richterich umgebaut

Der Eingang des Bezirksamtes Richterich liegt im Hochparterre und ist nur über Stufen erreichbar. Zudem führte im Haus vorher nur eine schmale Holzterrasse in die oberen Etagen. Durch den Umbau ist es gelungen, ein nahezu barrierefreies Gebäude zu schaffen. Dazu wurde am hinteren Teil des Hauses ein ebenerdiger Zugang erstellt. Durch den Aufzug sind jetzt die oberen Etagen barrierefrei erreichbar. Auch ein behindertengerechtes WC gibt es.



Foto: Stadt Aachen/Andreas Herrmann

Haben sich zur symbolischen Schlüsselübergabe vor dem Richterich Bezirksamt versammelt: OB M. Philipp, Bezirksbürgermeisterin M. Köhne, Y. Moritz, Bezirksamtsleiterin Richterich und K. Schavan, Technischer Geschäftsführer Gebäudemanagement Stadt Aachen (Bildmitte, vorne – von rechts nach links) mit Vertretern aus Politik und Verwaltung.

Das Bezirksamtsgebäude war vor der kommunalen Neugliederung das Richterich Rathaus. Neben den Dienstleistungen des Bezirksamtes sind im Gebäude das Büro des Quartiersmanagers für die Flüchtlingsintegration im Stadtbezirk und die Polizeidienststelle untergebracht.

Dem Denkmalschutz war wichtig, das äußere Erscheinungsbild der so genannten Prachtseiten vorne und seitlich nicht zu beeinträchtigen und Eingriffe möglichst auf die rückwärtige, verputzte Fassade zu beschränken. Der historische Naturstein des Erdgeschossflurs konnte weitgehend erhalten werden. Der moderne Wartebereich, das Biometrie-Terminal und WLAN haben den Bürgerservice des Bezirksamtes deutlich verbessert.

Infotafel erklärt das Varnenum

Die Überreste des gallorömischen Tempelbezirks Varnenum in Kornelimünster erzählen Archäologen spannende Geschichten aus längst vergangenen Tagen – und mittlerweile nicht nur denen.

Gemeinsam mit dem Landschaftsverband Rheinland – Amt für Bodendenkmalpflege hat die Stadt Aachen eine informative und optisch ansprechende Hinweistafel im Design der „ArchaeoRegion Nordeifel“ errichtet. Die Texte über das Varnenum hat Stadtarchäologin Andrea Schaub erstellt. An dem gallorömischen Kultplatz wurde etwa seit Christi Geburt bis zum Ende des Römerherrschaft den Göttern Varneno und Sunuxsal

Foto: Stadt Aachen/Stefan Herrmann



geopfert. Bei Grabungen zwischen 1907 und 1924 sowie 1986/87 wurden die umfangreichen Baureste freigelegt, die mit Mitteln der Stadt Aachen konserviert wurden.

Weitere Informationen zur „ArchaeoRegion Nordeifel“ finden Sie im Internet unter www.archaeoregion-nordeifel.lvr.de.

Hochwasser, Überschwemmungen

Auch in Nordrhein-Westfalen lassen als Folgen des Klimawandels zunehmende Niederschläge und Wasserabflüsse einen Anstieg an Intensivität und Häufigkeit von Hochwässern erwarten.



Hochwasser und Überschwemmungen in Bächen und Flüssen entstehen durch ausgedehnte Niederschläge und Schneeschmelzen im Flusseinzugsgebiet. Im Unterschied dazu gibt es Überflutungen. Sie werden durch lokale Starkregeneignisse verursacht, die zu einer Überlastung der Kanalisation führen. Kann diese die Wassermengen nicht mehr ableiten, sucht sich das Wasser seine eigenen Wege und kann große Schäden anrichten – wie Anfang Juni in Aachen.

Der Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen hat zwei Broschüren herausgegeben, die Tipps zum Eigen- und Hausschutz geben. Sie sind in den städtischen Auslegestellen erhältlich sowie im Internet unter http://www.aachen.de/DE/stadt_buerger/umwelt/gewaesser/hochwassermanagement/index.html abrufbar.

Neues Beratungsangebot



Für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen gibt es ab sofort ein neues Beratungsangebot in Aachen. Es bietet allen Bürgerinnen und Bürgern eine unabhängige und kostenfreie Beratung rund ums gute Hören, Hilfen, Hörstrategien und soziale Rechte. Auch Informationen und Hilfen zu Tinnitus, Cochlea Implantat, Kostenübernahme, Behindertenausweis, Ausbildung und Arbeit und altersgerechte Hilfen für Senioren sind an dieser Stelle erhältlich. Die Beratung ist patientenorientiert und unabhängig von Ärzten, Kostenträgern und Anbietern von technischen Hilfsmitteln. Träger des Beratungsangebots ist der Deutsche Schwerhörigenbund. Alle Beraterinnen und Berater sind speziell ausgebildet und selbst von einer Hörschädigung betroffen („Peer Counseling Beratung“).

Die neue Beratung findet an jedem dritten Dienstag im Monat von 14-19 Uhr in den Räumen der Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (akis) statt. Sie befindet sich im Gebäude der Volkshochschule Aachen am Bushof in der Peterstr. 21-25 (3. Etage, Zimmer 323). Der nächste Termin ist Dienstag, der 17.07.18. Eine vorherige Anmeldung unter Angabe des Beratungswunsches wird empfohlen (Tel.: 0221-68 47 60, Fax: 0221-120 88 37, E-Mail: eutb-nw@schwerhoerigen-netz.de).



Luxussuite im Altenheim

„Meine Uhr, wo ist meine Uhr? Sie haben meine Uhr an.“ Mit hochrotem Kopf kommt Else M. auf ihre Zimmergenossin zu und zerrt an deren Handgelenk. „Meine Uhr ist das, sie haben meine Uhr an.“ Maria D. denkt entsetzt: „Geht das schon wieder los!“ Sie ist erst seit einem Monat hier, hatte mit ihren 92 Jahren bis jetzt in der eigenen Wohnung gelebt und sich noch jeden Tag ihr Essen gekocht. Aber dann war sie gefallen, und der Arzt im Krankenhaus hatte den Sozialdienst benachrichtigt, weil er der Meinung war, sie könne nicht mehr alleine leben. Es hatte viel Überzeugungskraft gekostet, bis Maria D. endlich ihr Einverständnis dazu gegeben hatte.



Und nun ist sie hier, und es ist viel schlimmer, als sie sich das je vorgestellt hätte. Sie muss ihr Zimmer mit Else M. teilen, einer Frau, die schon ziemlich verwirrt ist. Aber nicht nur das Zimmer, auch der Schrank ist für zwei Personen. Einen Großteil ihrer Garderobe hatte sie schweren Herzens verschenken müssen, weil dafür überhaupt kein Platz ist. Aber selbst die eine Hälfte des Schrankes, der ihr zugeteilt ist, bleibt nicht davon verschont, dass ihre Zimmergenossin darin

herumkramt, wenn sie etwas sucht, denn abzuschließen ist er selbstverständlich nicht.

Maria D. versichert zum wiederholten Male, dass es ihre eigene Uhr sei, die sie trägt. Dann zieht sie sich seufzend in den Sessel, der am Fenster steht, zurück, um sich durch Lesen ein wenig abzulenken. Aber Else M. lässt keine Ruhe: „Das ist mein Sessel, ich habe immer am Fenster gesessen. Aber“, hält sie plötzlich inne, „warum bin ich eigentlich noch hier? Ich müsste längst zu Hause sein. Mein Sohn wartet auf mich.“ Damit lässt sie ihre Kontrahentin im Sessel in Ruhe, nimmt eine Reisetasche aus dem Schrank und beginnt, wahllos einige Sachen einzupacken.

Maria D. sieht es mit Unbehagen. Wie lange wird sie das ertragen können? In ihrer Not klingelt sie nach einer Pflegerin. Die wird wieder Ordnung schaffen und endlose Diskussionen mit der Verwirrten führen müssen, weil die nicht glauben will, dass sie nicht nach Hause gehen kann.

Verzweifelt verlässt Maria D. das Zimmer. Dort kann sie jetzt nicht bleiben. Aber wohin? Es ist Winter, und sie kann nicht ohne Begleitung nach draußen, sie hat zu viel Angst, wieder zu fallen. Bis zum Abendessen sind es noch zwei Stunden, zwei endlos lange Stunden. Und danach? Die meisten Bewohner des Heims, nicht nur die Bettlägerigen, gehen früh schlafen. Sie könnte etwas fernsehen. Aber eine Frau, die schon lange im Heim ist, bestimmt immer das Programm, und dann redet sie ständig dazwischen. Nein, fernsehen ist auch kein Vergnügen mehr, zu Hause war das dagegen so gemütlich am Abend. Was soll sie also tun? Resigniert geht Maria D. in ihr

Zimmer, das eigentlich gar nicht ihr Zimmer ist. Selbst den Tisch darf sie nur zur Hälfte benutzen, die andere Hälfte ist blockiert durch Dinge, die ihr nicht gehören: ein Blumentopf mit einer Blume, die die Köpfe hängen lässt; eine Schachtel Kekse, ein Teller mit Obst. Wie soll sie da die Zeitung lesen können? Zudem liegt ihre Zimmergenossin nun im Bett, es ist dunkel im Zimmer.

Maria D. setzt sich in den Sessel und schließt die Augen. Das ist nun die letzte Station ihres Lebens. Kein Platz mehr, der ihr ganz allein gehört. Selbst die Schublade der kleinen Kommode, die neben ihrem Bett steht, ist nicht abzuschließen. Sie hat keine Privatsphäre mehr. Mit Grauen denkt sie an die kommende Nacht: ihre Zimmergenossin wird wieder dreimal nach der Pflegerin rufen, weil sie im Dunkeln nicht alleine zur Toilette gehen kann, sie wird mitten in der Nacht klingeln, weil sie ein Schlafmittel haben will, sie wird, wenn sie denn endlich eingeschlafen ist, laut schnarchen und mehrmals husten. Nein, an einen erholsamen Schlaf ist für die 92-Jährige nicht zu denken. Sie hadert mit ihrem Schicksal. Warum musste alles so kommen? Warum?



Während es immer noch Standard ist, dass sich im Altenheim zwei Bewohner ein Zimmer teilen müssen, hat die Justizministerin des Landes NRW am 20.03.2007 einen Gesetzentwurf zum Jugendstrafvollzug vorgestellt, der besagt, dass jeder jugendliche Straftäter einen Rechtsanspruch auf eine Einzelzelle hat. (Ausgabe 4/2008)

Text und selbstgemalte Aquarelle:

Inge Gerdom



Aktueller Hinweis: Ab dem 1. August 2018 gilt die landesweite Einzelzimmerquote von 80 % für Seniorenheime in NRW. Bis dahin haben die Pflegeeinrichtungen Zeit, die Quote zu erfüllen. In der Städteregion Aachen erreichen von insgesamt 68 Einrichtungen acht bisher die Quote nicht, ihnen droht ein Belegungsstopp.

Im Baumarkt

Es gibt keine schönere Freizeitbeschäftigung für einen Mann, als den Besuch in einem gut ausgestatteten Baumarkt.



Ich liebe Baumärkte, sie sind einfach großartig. Oder kennen Sie einen anderen Ort, wo Sie Ihren Herzallerliebsten für einen Nachmittag völlig gefahrlos unterbringen können? Zwischen Hochdruckstrahlern und Duschwannen ist der Mann noch ganz Mann. Da erwacht sein Basteltrieb, da fühlt er sich pudelwohl. So ein Nachmittag im Baumarkt hat nur Vorteile.

Ich hatte mir von meiner Schwester einen spannenden Krimi ausgeliehen und plante einen gemütlichen Lese-Nachmittag auf meinem Lieblingssofa. Doch ich hatte die Rechnung ohne meinen Mann gemacht. „Wir könnten den Dachboden entrümpeln ...“

Während ich mich frage, wie er auf die absurde Idee kommt, ich könne den Wunsch hegen, den Dachboden zu entrümpeln, holt er bereits zum nächsten Schlag aus. „Oder wir könnten in der Garage die Blumentöpfe sortieren ...“

Ich habe verstanden. Mein Gatte hat Langeweile, anders kann ich seine Bemühungen, mich vom Sofa zu verscheuchen, nicht verstehen. Als kluge Ehefrau weiß ich jedoch, was zu tun ist. Er muss beschäftigt werden und zwar dringend. Meine grauen Zellen arbeiten krampfhaft. Das Auto wurde erst gestern gewaschen, das kommt also nicht in Frage, der Rasen ist erst nächste Woche dran, und unser Hund will heute Nachmittag auch nur seine Ruhe haben. Doch plötzlich kommt mir ein Gedanke: Unser Gartenzaun wartet immer noch auf eine Behandlung mit einem geeigneten Holzschutzmittel. Aber

um diese Arbeit zu erledigen, müsste ein solches Mittel zuerst einmal besorgt werden.

„Du könntest zum Baumarkt fahren, um ein umweltfreundliches Holzschutzmittel zu besorgen, dann können wir morgen gemeinsam den Zaun streichen“, sage ich zu meinem Mann. Sofort beginnen seine Augen zu leuchten. Er ist vernarrt in alles, was irgendwelche Kabel oder Stecker hat. Ein fünfzigteiliges Schraubensortiment lässt augenblicklich sein Herz höher schlagen.

Es ist erstaunlich anzusehen, wie Männer im fortgeschrittenen Alter vierzig Kilogramm schwere Zementsäcke auf ihren Einkaufswagen wuchten, aber beim Tragen einer Einkaufstasche schmerzvoll ihr Gesicht verziehen. Wie die Kinder stürzen sich diese Kerle im Kassenbereich eines Baumarktes auf Wühlkisten, die mit Dübeln, Maurerkellen, Unterlegscheiben und Stahlnägeln gefüllt sind. Meistens hat man gar keine Verwendung für diese Dinge, aber bei dem niedrigen Preis ...

Das Praktische an so einem Baumarktbesuch ist ja, man braucht sich noch nicht einmal umzuziehen. Oder haben Sie schon einmal einen Herrn im Anzug und Krawatte im Baumarkt getroffen? Wenn Sie das jetzt bejahen, war es wahrscheinlich der Marktleiter. Jedenfalls macht mein Gatte sich unverzüglich auf den Weg. Mein Nachmittag ist gerettet.

Einige Stunden später ... Ich habe gerade die vierte Tasse Tee getrunken und auf der letzten Seite meines Krimis erfahren, wer denn nun der Mörder ist, als mein Mann mit strahlendem Gesicht in der Tür steht.

„Hast du ein passendes Holzschutzmittel gefunden?“, frage ich ihn und erhebe mich vom Sofa. Verdutzt schaut er mich an. „Ein Holzschutzmittel? Hm ... Es gab dort einen Schwingschleifer im Angebot, und einen Hochdruckreiniger habe ich auch besorgt, es war der letzte zum Sonderpreis. Außerdem habe ich eine Rolle Dachpappe mitgebracht, so was kann man immer gebrauchen.“

Also, meine Damen, wenn Sie mal einen gemütlichen Nachmittag erleben möchten ...

Helga Licher



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 03.09.2018 bis 05.11.2018, jeweils montags von 18 bis 20 Uhr

Mo. 03.09.18 1. Menschen mit Demenz verstehen

Mo. 10.09.18 2. Einfühlen - Wertschätzender Umgang mit demenzbetroffenen Menschen

Mo. 17.09.18 3. Mit speziellen Verhaltensveränderungen umgehen

Mo. 24.09.18 4. Für sich sorgen - Hilfe für die Helfer

Mo. 01.10.18 5. Leistungen der Pflegeversicherung und weitere finanzielle Hilfen

Mo. 08.10.18 6. Beschäftigung und Bewegung im Alltag

Mo. 29.10.18 7. Pflege bei zunehmender körperlichen Einschränkungen

Mo. 05.11.18 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!





Foto: Sepp Linckens

Tanzende Jugendliche, 1967

„Uns gehört die Stadt!“

Die Ausstellung „Uns gehört die Stadt! Kids, Kunst und Krawall in Aachen“ im Centre Charlemagne, Katschhof 1 in Aachen, präsentiert bis zum 30. September 2018 einen Rundgang durch verschiedene Jugendkulturen im Wandel der Zeit.



Foto: Sepp Linckens

Auf dem Popfestival in der Aachener Soers, 1970

Ob Wandervogel, Halbstarke, Hippies, Punker, Skinheads oder HipHop, immer wieder sucht eine neu heranwachsende Generation nach Wegen, um aus der als spießig und einengend empfundenen Kultur der Eltern auszubrechen. Vieles jedoch, was aus jugendlicher Rebellion heraus entsteht, wird früher oder später zum kulturellen Mainstream und verändert die Welt. Anhand von Fotos, Filmen, Interviews, Zeitschriften und natürlich auch Originalobjekten wie typischen Kleidungsstücken, Accessoires u.ä. wird gezeigt, wie Jugendliche Kultur und Leben in Aachen mitgeprägt haben.

Seniorengerechte, barrierefreie Wohnung in Aachen-Eilendorf Suttnerstr. 50 zu vermieten

Wunderschön, hell, Erstbezug, mit Aufzug, große Dachterrasse, 2. OG, 67 qm, 2 Zimmer, geh. Ausst. Fußbodenheizung, Parkett, Walk in Dusche, Energ. Ausw. B 21,6 kWh/(m²a) incl. Warmwasser, BJ 2018, A+ KM 849 €, zzgl. NK und Tiefgarage.

Tel.: 0157 58 41 01 57

Kunst in Vaals

Seit 1993 organisiert die „Stichting De Kopermolen“ dieses bunte, fröhliche Ereignis auf dem Clermontplein und Koningin Julianaplein in Vaals, in diesem Jahr am Samstag, dem 21. Juli, von 11 bis 18 Uhr und am Sonntag, dem 22. Juli, von 11 bis 17 Uhr.

Künstlerinnen und Künstler aus Belgien, Deutschland und den Niederlanden präsentieren eine große Vielfalt an Kunstformen: Keramik, Malerei, Bronzeskulpturen, Glas- und Edelschmiedekunst, Modedesign. Dazu gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Livemusik. Der Eintritt kostet 1 €.

Die Reihe der Orgelkonzerte in der Kopermolen zur Marktzeit setzt Arnaud van de Cauter am Dienstag, dem 03.07.2018, um 12 Uhr fort. Der belgische Organist ist u.a. Orgelprofessor am Königlichen Conservatorium in Lüttich. Seine besondere Liebe gilt der Barockmusik. Auf dem Programm stehen Samuel Scheidt, Heinrich

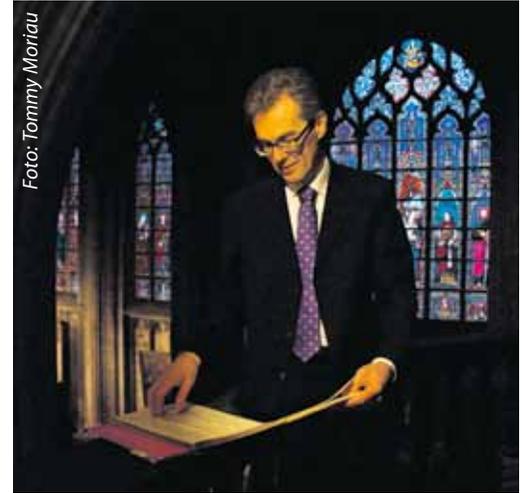


Foto: Tommy Moriau

Arnaud van de Cauter

Scheidemann und Dietrich Buxtehude. Der Eintritt ist eine freie Gabe. Weitere Orgelkonzerte zur Marktzeit gibt es jeweils dienstags am 17.07. mit Wolfgang Karius, am 07.08. mit Anja Hendriks und Mariëlle van der Kamp (Barockvioline) und am 21.08. mit Pieter Dirksen.

Weitere Informationen im Internet unter www.dekopermolenvaals.nl/de.

Neuerwerbungen

Das Suermondt-Ludwig-Museum, Wilhelmstr. 18 in Aachen, zeigt bis zum 14. Oktober 2018 in der Ausstellung „Walter Dohmen – Arbeiten auf Papier aus 5 Jahrzehnten“ ein Konvolut von 42 grafischen Blättern von dem in Langerwehe lebenden Künstler Walter Dohmen, die die Grafische Sammlung der Stadt Aachen mit Unterstützung der Heinz-Heinrichs-Gedächtnisstiftung erwerben konnte.

Walter Dohmen, vornehmlich durch sein vielseitiges grafisches Oeuvre bekannt geworden, experimentiert seit den 1970er Jahren mit den verschiedensten grafischen Techniken im Tief-, Hoch- und Flachdruck, wobei der Druckvorgang selbst in den künstlerischen Produktionsprozess eingebunden ist. Vornehmlich im Bereich der Tiefdrucktechniken hat er neue Verfahren entwickelt, wie das Arbeiten mit resistenten Tuschen, mit denen ein ganz eigenwilliger künstlerischer Ausdruck erzielt werden kann. Dohmen nutzt auch die klassische Technik des Kupferstichs, die heute weitgehend aus dem Repertoire der künstlerischen Techniken verschwunden ist.

© Aachen, Suermondt-Ludwig-Museum, Foto: Anne Gold



Skelett und Landschaft, 1975, Prägeradierung, Aquatinta, 2/10, Hahnemühle-Bütten

In den 1970er Jahren bilden Röntgenbilder den Ausgangspunkt für seine Auseinandersetzung mit dem menschlichen Skelett. Später umkreist Dohmen mit der immer wieder neu ansetzenden Linie die menschliche Figur. Nicht selten konzentriert er sich auch auf den Kopf und das Gesicht, um innere Befindlichkeiten auszudrücken. Niemals geht es ihm um eine realistische Wiedergabe der Wirklichkeit, sondern stets um die Charakterisierung von inneren Welten.



Lennet Kann Das Musical 2

Ja, der Theater- und Konzertverein Aachen e.V. präsentiert einen zweiten Teil des 2015 und 2016 mit acht ausverkauften Vorstellungen so erfolgreichen Musicals „Lennet Kann Das Musical“.

In einer neuen (Fortsetzungs-)Geschichte mit vielen Alt-Aachener Liedern, die größtenteils im ersten Teil des Musicals noch nicht zu hören waren. Die neue Geschichte spielt wieder am „Rütche“ und im Ballsaal des Alten Kurhauses. Das Stück hat wieder Kurt Joußen geschrieben, der auch als „Lennet Kann“ durch die Handlung führt. Regisseur ist natürlich Roman Kohnle, und der musikalische Leiter ist Meinolf Bauschulte. Den Kinderchor führt Frank Sibum. Die technische Leitung hat Kurt Savelsberg. Das Ballett wird choreographiert von Maria Saacke, die Bühnenbilder entwarf Norbert Böhm und für die Kostüme zeichnet Gretl Böhm verantwortlich. Premiere ist am Mittwoch, 31.10.2018, um 19 Uhr im Eurogress, Brüssel Saal, weitere Vorstellungen am Freitag, 02.11., um 19 Uhr, am Samstag, 03.11., um 15 Uhr und 19.30 Uhr, am Sonntag, 04.11.2018, um 15 Uhr und 19.30 Uhr.

Karten sind unter www.lkdm.de und im Medien Haus Aachen im Elisenbrunnen oder in der Dresdener Straße 3 erhältlich. Infos erhalten Interessierte auch direkt beim Vorstand unter der Telefonnummer 0160 91 23 82 63.



Ars sacra in St. Matthias

Eine kleine Ausstellung, kuratiert von Kunsthistoriker Dirk Tölke und Reiner Brochhausen, präsentiert Glasfenster und Plastiken dreier Künstler, die sich schon vor 1934 in der ehemaligen Aachener Kunstgewerbeschule begegneten: die Aachener Glasmalerin Maria Katzgrau (1912-98), die 1949/50 die meisten Kirchenfenster von St. Matthias schuf und 1993 noch ein großes Rundfenster an der Orgelempore hinzufügte, Thea Schneiders (1912-1994), die 1950 ein Marienfenster entwarf, und der an Barlach orientierte Bildschnitzer Hein Minkenberg (1889-1968), von dem eine Pieta stammt. Der vielgereiste Künstler übernahm 1928-34 die Bildhauerklassik an der von Rudolf Schwarz geleiteten Kunstgewerbeschule, die damals eine Art Bauhaus für Kirchenkunst war. Dort waren Thea Schneiders und Maria Katzgrau Schülerinnen und letztere auch Assistentin des Glasmalers Anton Wendling. Der Sammler Reiner Brochhausen aus Aachen präsentiert



Hein Minkenberg

Aquarelle und Entwürfe von Schneiders und Holzschnitte von Minkenberg. Aus dem Nachlass von Katzgrau entleiht das Deutsche Glasmalereimuseum Linnich einige Entwürfe und Zeichnungen. Die Eröffnung der Ausstellung in der 1890 geweihten Kirche St. Matthias, Berensberger Str. 34, in Berensberger, die zur Pfarre „Christus unser Friede“ in Herzogenrath gehört, findet am Samstag, den 30. Juni 2018, um 17 Uhr statt. Besichtigungszeiten sind Sa., 30.06., 17–20 Uhr, So., 01.07., 11–18 Uhr, Sa., 07.07., 14–18 Uhr, So., 08.07., 11–18 Uhr.



J. Plümpe



K. Bragard



K. Nemerov



W. Bellingradt

Gemeinschaftsausstellung

Die Ausstellung „Square8+1=Variety 2“ zeigt bis zum 23. September 2018 im Aachener Quellenhof, Monheimsallee 52, täglich von 10 bis 21 Uhr, ausgewählte Werke von acht Künstlern sowie dem Newcomer Bruno Degrave aus Brüssel. Folgende

Künstler stellen aus: Kiki Bragard, Aachen, Romulo Kurányi, Stuttgart, Anton Fuchs, Köln, Jochen Völker, Hannover, Konstantin Nemerov, Leverkusen, Jenny Plümpe, Köln, Bernd Schartmann, Aachen, Wolfgang Bellingradt, Aachen/Kelmis. Weitere Infos zu den beteiligten Künstlern finden Sie unter www.aachen-art-company.com.

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

Lesetermine

Das trinationale Literaturfestival „Literarischer Sommer“ bietet zwischen Juli und September 2018 zum 19. Mal deutschen, flämischen und niederländischen Lesern die Möglichkeit, die eigene und die benachbarte Literatur kennenzulernen und mit den Autoren bei Lesungen ins Gespräch zu kommen.

Zum Auftakt liest Gerbrand Bakker am Sonntag, dem 1. Juli, um 17 Uhr im Aachener Ludwig Forum aus „Jasper und sein Knecht“. Darin schreibt er über ein Jahr in der Eifel, über ein Jahr im Leben eines Mannes, der in Romanen die Seelen der Menschen auslotet und sich nun einen Blick ins eigene innere Erleben erlaubt. Karten kosten 10 € und sind über die Internetseite literarischer-sommer.eu zu buchen. Dort gibt es auch eine Übersicht über die weiteren Veranstaltungen in Aachen und den anderen Leseorten.

Einen Tag zuvor, am Samstag, dem 30. Juni 2018, lädt das Literaturbüro Euregio Maas-Rhein im Rahmen der „Silbenschmiede“ zur Buchpräsentation und Autorenlesung ins



Foto: Kerstin Nieke

Sabine Schiffner

Haus Löwenstein am Aachener Markt ein. Um 12 Uhr liest dort Sabine Schiffner Gedichte aus ihrem neuen Gedichtband „super ach“ vor. Schiffner, geboren 1965 in Bremen, hat für ihre Texte viele Preise und Auszeichnungen erhalten, u.a. den Preis der Jürgen-Ponto-Stiftung der Dresdner Bank für das beste Romandebüt des Jahres 2005 für „Kindbettfieber“ und 2015 für ihren Gedichtband „fremd gedanken“ die Ehrengabe der Deutschen Schillerstiftung. In Schiffners neuem Gedichtband „super ach“ sind Gedichte aus den letzten 20 Jahren versammelt, die sich mit ihrer Zeit in Köln und Aachen beschäftigen. Der Eintritt ist frei, über Spenden freut sich das Literaturbüro.

Vom 13. Juli bis zum 22. Juli schließt sich die „Leselust“ samt „Kinder-Leselust“ auf dem Aachener Lousberg an. Hier liest, singt und erzählt zum Auftakt am Freitag, dem 13. Juli, um 18 Uhr, Beatrice Reszat: Sie schrieb den Text zu Udo Lindenberg's erfolgreichstem Song „Hinterm Horizont“ und mit ihrem „Mutmachbuch für Träumer – denn hinterm Horizont geht's weiter“ hat Beatrice Reszat tausenden von Menschen Mut gemacht, ihrem Herzen zu folgen und ihren Weg zu gehen. Auf dem Lousberg singt die erfolgreiche Künstlerin ihre eigenen Songs, erzählt Geschichten aus ihrem Leben hinter den Kulissen mit den Stars der Musikwelt und liest aus ihrem Mutmachbuch für Träumer.

Die Lesungen der Leselust finden auf dem Säulengelände auf dem Lousberg, Beldereallee 1 statt, bei schlechtem Wetter in einem Zelt. Der Eintritt beträgt 5 €, Karten sind nur an der Abendkasse erhältlich. Die Veranstaltungen der Kinder-Leselust sind kostenfrei. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 02171-7058592 oder E-Mail: info@euregio-lit.eu oder im Internet unter literaturbuero-emr.de/de/leselust-2018.



Swing

Am Sonntag, dem 8. Juli 2018, spielt um 11 Uhr die Band „MachMaJatz“ in den Kurpark-Terrassen, Dammstr. 40 in Aachen-Burtscheid, Swing und Artverwandtes, überwiegend aus der Zeit der 1930er/40er Jahre. Dabei orientiert sie sich an Count Basie sowie den Swing-Combos der Bigband-Ära. Gepaart mit einem gehörigen Schuss Spielfreude möchte sie das „Swing-Feeling“ der damaligen Zeit vermitteln, erkennbar immer an wippenden Füßen der Zuhörer. Der Eintritt zur Jazz-Matinee des Aachener Jazzvereins ist frei, ein freiwilliger Kostenbeitrag aber erwünscht.

Europäer

Mit Neugier und Abenteuerlust bereiste Henri Cartier-Bresson (1908-2004) für Magnum Photos viele Länder der Welt. Doch der großartige Fotograf und erklärte Weltbürger kehrte immer wieder nach Europa zurück. „Europäer“ heißt die Ausstellung, die bis zum 16.09.2018 im Kuk Monschau, Austr. 9 in Monschau zu sehen ist. Sie vereint 150 Arbeiten, Fotoklassiker, die Henri Cartier-Bresson auf seinen Reisen durch



© Henri Cartier-Bresson/Magnum Photos

Brussels, Belgium, 1932

Europa über fast 60 Jahre - zwischen 1931 und 1989 - aufgezeichnet hat.

Tag der offenen Tür

Unter dem Motto „Kultur pur!“ versucht der Kulturbetrieb der Stadt Aachen auf Geheiß der Ratsmehrheit einen Neuanfang für die Barockfabrik am Löhergraben zu starten. Am Samstag, dem 30. Juni, ab 12 Uhr stellen sich die aktuellen Nutzer der Fabrik mit Infoständen und einem abwechslungsreichem Kulturprogramm allen Interessierten vor.



Beteiligt sind die Vereine ARTbewegt, EuregioKultur, Festausschuss Aachener Karneval, Literaturbüro in der Euregio Maas-Rhein, die Stadtpuppenbühne Öcher Schängchen, die Theaterschule Aachen sowie die Volkshochschule Aachen. U.a. Livemusik, Ausschnitte aus Theaterproduktionen, Lesungen und die Fotoausstellung „Inselräume: Mallorca, Mykonos und Malediven“ von Nina Krüsmann erwarten die Besucherinnen und Besucher. Weitere Infos zum Programm finden Sie auf ausliegenden Flyern bzw. im Internet unter www.barockfabrik-aachen.de.

Teil 30: Brauereien in unserer Region (Folge 5)

In der letzten Folge hatten wir angekündigt, „das mit 16% Stammwürze versehene Nizzabräu von Helene Braun in Forst zu verkosten“. Die Suche nach „dem letzten Fläschchen“ förderte eine so interessante Geschichte mit unveröffentlichten Bildern zutage, dass wir das Kapitel Brauereien mit einer zusätzlichen Folge im nächsten Heft und der persönlichen Geschichte einer Nachkommen der Brauerei-Inhaber beschließen wollen.

Unser heutiger Streifzug durch die Aachener Brauerei-Landschaft führt uns noch einmal an einen zentralen Punkt in der Stadt.

Walfisch Brauerei, Aachen

Eine der ältesten Aachener Brauereien, gegründet 1490, war bis 1969 in der Pontstraße 99 aktiv. Ältere Bierflaschen-Etiketten weisen auf die „1/2 Jahrtausend alte Braustätte“ hin. Inhaber der Brauerei waren von 1876 bis 1922 Franz Hamacher und ab 1922 die Hamacher KG.



Das Walfischbräu soll ein sehr eigenwilliges Bier gewesen sein, das vor allem eingefleischte Degraa-Trinker, die ja bekanntlich sehr alt wurden, mieden. Andere schworen auf das Walfischbier, und eine nicht unerhebliche Menge von Stammgästen genoss



es üblicherweise mit „einem Kurzen“ (Korn) - das früher übliche Männergedeck, auch „Köppelchen“ genannt.

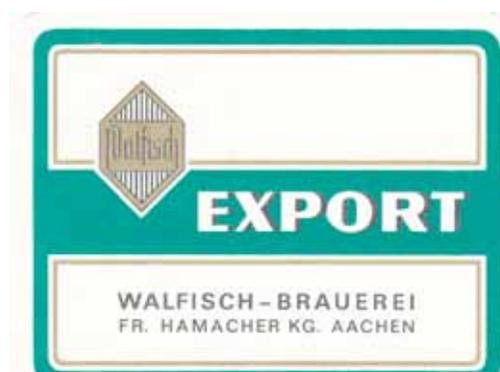
Für den Export wurde ein Flaschenbier abgefüllt. Zur Auslieferung hatte die Brauerei einen Zugang über eine Toreinfahrt am Marienbongard.



Der Brauerei vorgelagert war die Gaststätte Walfisch. Der Walfisch war nicht nur der sonntägliche Treffpunkt zigarrenrauchender Fröhschoppengänger ab 50 aufwärts, sondern während der Woche zur Mittagszeit auch Anlaufpunkt hungriger Studenten. Dort gab es eine preiswerte, gutbürgerliche Küche.

Hinter dem Lokal befand sich ein kleiner Saal, der am Wochenende geöffnet wurde, um zusätzliche Gäste unterzubringen. Am Ende dieses Saales befand sich eine Schiebetür, die zu einem weiteren größeren Saal führte. Hier fanden in den 1950er und 1960er Jahren die obligatorischen Karnevalssitzungen verschiedener Karnevalsgesellschaften und große Weihnachtsfeiern mit Nikolaus, Hans Muff und vielen vor Angst zitternden Kindern statt.

Der Saal diente aber auch allerlei Versammlungen meist nichtpolitischer Art. Sogar internationale Briefmarken- und Münzauktionen fanden dort statt.



In regelmäßiger Unregelmäßigkeit gab es auch Musikveranstaltungen der eher volkstümlichen Art. Der in den späten 1950er Jahren sehr beliebte Lou van Burg soll einige Male dort gastiert haben.

Lou van Burg ist nicht mehr - wie auch Brauerei und Gaststätte. Ob wir dem Walfischbräu nachtrauern müssen, können nur die Zeitgenossen beantworten, die es „genossen“ haben.

In der letzten Folge der Serie wird im Septemberheft das krasse Gegenteil zu der hier beschriebenen „Großbrauerei“ vorgestellt, ein auf Hobby-Basis betriebenes Braugeschäft namens ‚Helene Braun‘. Ein aktuelles Interview mit der Tochter der Firmeninhaber förderte so manche Überraschung zutage.

Für Ihre Terminplanung möchten wir schon jetzt auf zwei Termine im September aufmerksam machen:

Am 9. September, dem Tag des offenen Denkmals, präsentiert die Sammlung Crous Ansichten und Geschichten zum Thema „Straßen, Schienen, Viadukte - Wege, die über Grenzen verbinden“.

Am 13. September wird der 11. Band der eigenen Publikationsreihe mit dem Titel „Die Tonarten einer Stadt - eine Zeitreise durch die Aachener Musikgeschichte“ vorgestellt.

Notieren Sie sich schon jetzt die Termine. Weitere Einzelheiten werden zu gegebener Zeit in der Presse und auf der Webseite bekanntgegeben.

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

Erinnerungen an die historische Hauptstraße in Aachen - Burtscheid

In diesem Jahr jährt sich der größte Bombenangriff auf Aachen zum 74. Mal. Der Angriff fand am 11. April 1944 in der Nacht zum Ostermontag statt und dauerte 20 Minuten - und weite Teile Aachens waren zerstört, auch die historische Hauptstraße in Burtscheid. Ein Stück Stadtgeschichte ging verloren.

Vor diesem Angriff bin ich, damals fünf Jahre alt, mit meiner Mutter die steil ansteigende Hauptstraße hinaufgelaufen. Ich fand das langweilig und anstrengend, ich quengelte. Meine Mutter versuchte, mich mit Geschichten abzulenken.

Kürzlich sah ich die DVD „Aachen wiederentdeckt. Historische Filmschätze 1920-1959“ (u.a. bestellbar über www.historische-filmschaetze.de). Schubladen in meinem Gedächtnis öffneten sich und der Inhalt begann sich in meinen Alltag einzuflechten. Ich erinnerte mich nun wieder daran, dass es zu dieser Zeit nicht in allen Häusern elektrisches Licht gab. In den älteren Häusern gab es Gaslicht.

In der Wohnung meiner Großmutter in der Viktoriastraße hing z.B. eine Vorrichtung, in die man Groschen einwerfen musste, um Gas für das Licht zu bekommen. Gasherde gab es noch nicht. Jede Familie hatte einen Herd, das war Standard. Die Aachener sprachen auch von der „Fornöus“. Dies ist das plattdeutsche Wort für „fourneau“, der französischen Bezeichnung für Herd. Zu dieser Zeit war das Bügeln mit einem Eisen, das auf dem Herd erhitzt werden musste, noch gang und gäbe, was bedeutet, dass die Herde auch im Sommer angeheizt werden mussten, um bügeln zu können. Kein Mensch, der etwas auf sich hielt, ging mit ungebügelter Garderobe auf die Straße.

Strom war noch nicht in allen Häusern verlegt. Auch gab es noch nicht in allen Häusern Wasserleitungen. Es gab Brunnen, Pumpen und eventuell eine Wasserleitung je Haus. In der ersten Hälfte des 19. Jh. hatten die Städte Aachen und Burtscheid, das zu diesem Zeitpunkt noch Stadtrechte be-

saß, mit der Bau der Kanalisation und der Verlegung von Gas- und Wasserleitungen begonnen. Badezimmer gab es generell nicht in den Altbauten. Überall in der Stadt gab es jedoch Badehäuser. Zunächst begannen sich Badezimmer in Neubauten und Hotels durchzusetzen. Aber es dauerte noch sehr lange, bis der Wunsch nach fließendem Wasser auf allen Etagen und der Wunsch nach Elektrizität und Toiletten mit Wasserspülung überall erfüllt werden konnte.



Historische Ansichtskarte von Schaar und Daathe, Trier, aus der Sammlung Franz Erb

Meine Mutter, 1901 geboren, war eine bodenständige Aachenerin. Durch ihren Kinderreichtum waren die Familien damals sehr groß. Und durch Einheirat in andere Familien wuchs die Verwandtschaft zu großen Gemeinschaften zusammen. Deshalb hatte jeder in der Stadt Verwandte und Freunde. So konnte auch meine Mutter in der Hauptstraße viele Menschen. Eine der Geschichten, die mir meine Mutter auf dem anstrengenden Weg die Hauptstraße hinauf erzählte, war folgende: Was in der Hauptstraße anders war, als in der übrigen Stadt, hing mit dem - noch heute in Betrieb befindlichen - Brunnen auf dem Burtscheider Markt nahe der Einmündung zur Hauptstraße zusammen: Er stellte den Anwohnern unaufhörlich heißes Wasser zur Verfügung. Viele Familien holten ihr Badewasser und das Wasser zum Wäschewaschen an diesem Brunnen.

Von dem zur Zeit ca. 120 Liter Wasserverbrauch pro Kopf am Tag konnte damals

nicht die Rede sein. Wie viel Wasser passt in eine Kanne oder einen Eimer? Ungefähr zehn Liter. Weil Wasserschleppen sehr anstrengend ist, und erst recht auf einer Entfernung vom Burtscheider Markt bis in die Wohnungen oben in der Hauptstraße, manchmal auf die dritte Etage, waren die Menschen sparsam im Wasserverbrauch.

Eine andere Geschichte meiner Mutter hing mit dem Kaffeekochen am Morgen zusammen. Jede Familie hatte, wie oben geschildert, eine Fornöus, die die Wohnung beheizte und auf der gekocht wurde. Aber diese musste morgens erst mit Kleinholz angeheizt werden, damit sich durch Zugabe von Schlamm, Kohlen oder Briketts eine gleichmäßige Glut entwickelte. Dann erst kochte das Kaffeewasser.

In wie vielen Familien war das täglich in der Frühe nötig? Wie heiß waren die Häuser im Sommer? Die Geschichte, die mich als kleines Mädchen beeindruckte und dies auch heute noch tut, ist eine Regelung, die sich aus diesem Umstand in der Hauptstraße entwickelte. Damit nicht mehr in allen Wohnungen das Kaffeekochen stattfinden musste, gab es Familien, die für ein paar Pfennige Kaffeewasser kochten. Viele Nachbarnfamilien machten davon Gebrauch. Ich sehe sie vor mir, wie die Nachbarn mit unterschiedlichen Kannen, in denen Kaffeemehl war, zwischen den Häusern ihrem Kaffeewasser hinterher liefen ...

Konnte man mit dem heißen Brunnen- oder Quellwasser, das stark nach faulen Eiern roch, Kaffee kochen? Trinken konnte man das Wasser, man schrieb dem Wasser auch heilbringende Wirkung bei verschiedenen Beschwerden zu. Es ist davon auszugehen, dass es durch die Verlegung der Wasserleitungen doch schon fließendes frisches Wasser auf der Hauptstraße gab, so dass das Kaffeewasser nicht aus dem Brunnen am Marktplatz geholt werden musste.

Die alten Häuser der Hauptstraße fielen weitgehend dem Bombenhagel der Kriegszeit zum Opfer. Geblieben sind Abbildungen der historischen Hauptstraße, auf denen man ihren Flair noch spüren kann.

Wilma Henschel



Wer lange gewandert, kann weit zurückblicken

Wenn ich heute vom Marschierort aus die Burtscheider Straße über die Burtscheider Brücke zur Kreuzung Kasinostraße/Krugenofen hoch keuche oder von der anderen Seite mich die Hauptstraße hoch quäle, denke ich oft an die Zeit, als ich noch „gut zu Fuß“ war. Was sind meine Frau, meine Töchter und ich doch durch die Eifel und andere Gegenden gewandert – alleine oder in Gruppen.



Die Wanderungen in zufällig zustande gekommenen Gruppen waren sehr anregend und förderten die sozialen Kontakte. So sind z.B. meine Frau und ich in den 1980er Jahren nach einigen Volkshochschulkursen (keine Wanderkurse) spontan mit anderen Kursteilnehmern und Kursleiterin durch die Eifel gewandert. Zu einigen Teilnehmern bestehen bis heute noch Kontakte.

So waren am Wochenende immer Wanderungen angesagt, als Familie alleine mit den Töchtern, oft auch mit einem befreundeten Ehepaar, das auch zwei Töchter im Alter unserer beiden hatte. Bemerkenswert war, dass der Mann immer ein Kofferradio mit sich führte, um über die Spiele seiner Alemannia direkt informiert zu sein.

Eine Wanderung mit unseren Töchtern im Grundschulalter werde ich wohl nie vergessen. Es ging von Schwammenauel über Woffelsbach nach Rurberg. Im heißen Sommermonat August umrundeten wir den Rursee. Vor uns greifbar nahe Woffelsbach, aber durch die Umwanderung von zahlreichen Seebuchten doch wieder fern, sehr fern! Endlich in Woffelsbach angekommen, wollten wir schon auf halber Strecke vorzeitig aufgeben und zurück mit dem Boot nach Schwammenauel fahren. Doch am Schiffsanlegeplatz zeigte uns die Abfahrts-
tafel, dass wir noch zwei Stunden auf das

entsprechende Boot warten mussten. Was tun? Wir schleppten uns weiter nach Rurberg, von dort aus mit dem Schiff zurück nach Schwammenauel. Dort angekommen waren Mann und Frau völlig groggy, die beiden Töchter stürmten aber auf den Spielplatz und zeigten von Müdigkeit keine Spur.

Bei Wanderungen kommt es auch schon mal vor, dass man sich ab und zu verläuft. Meine Devise: „Frisch gewagt ist halb gewonnen“ war nicht immer von Erfolg gekrönt, um einen Weg mit mehreren Unbekannten einzuschlagen. So kam es einmal vor, dass bei einer von mir vorgeschlagenen „einfachen“ Route die mitgeführten Trauben über Stunden unsere einzige Nahrungsquelle für vier Personen waren und wir unseren Durst aus einem Gebirgsbach löschen mussten.

Damals machten meine Frau und ich uns keine Gedanken, ob wir nicht unsere Töchter überforderten und sie mal später keinen Bock mehr auf das Wandern hätten. Aber auch als beide mit der Pfarrjugend von Sankt Jakob in den Ferien in Österreich oder Südtirol umherwanderten, während ihre Eltern mit dem Rucksack griechische Landschaften erkundeten, waren sie bei den Wanderungen vor Ort immer gut zu Fuß!

Heute hält die Jüngste sich mit Waldläufen, Marathon und Halbmarathon fit, während die ältere Tochter mit Mann und Kinder ausgedehnte Wanderungen in den Alpen unternimmt.

Kürzlich befragten meine Frau und ich unsere Töchter, was ihnen rückblickend von unseren Wanderungen als Höhepunkt in Erinnerung geblieben ist? Die Antwort unisono: „Wenn wir am Ende einer Wanderung in ein Gasthaus einkehrten und es gab für uns Fritten mit Mayonnaise und Ketchup, dazu eine Brat- oder Bockwurst!“

Christian Graff



*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

elektr. Schwingungszustand	▼	Abk.: außer Dienst	Kfz-Z. Ukraine	südosteuropäisches NATO-Mitglied	verfügbares Zahlungsmittel	▼	natürlicher Kopfschmuck	Abk.: anhängend	▼	weidm.: fressen	Nachtlager	▼	hawaiische Grußformel	▼	Zeichen für Osmium	Ausdrucksform
keinen Spielraum lassend (ugs.)	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ungeannt, anonym	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Vergeltung	▶	▼	▼	▼	▼	Zuspruch im Leid	▶	▼	▼	▼	▼
Ruhestörung, Lärm	▼	kleiner Zierschrank	Drama von G. Hauptmann † 1946	▶	▼	▼	▼	Abk.: Boxsportclub	▼	Abk.: Satellit	▶	▼	afrikanische Kuhantilope	▼	Abk.: und so weiter	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Hülsenfrucht	▶	▼	▼	▼	▼	erzielte Verkaufssumme	▼	abwertend: Pferd	▶	▼	▼
eher, früher als	Nachkomme	▶	▼	▼	▼	▼	aufs Hören bezogen	▼	ein Zahlwort	▶	▼	▼	▼	▼	Vermittler	Art, Gattung (franz.)
Verswissenschaft	nordischer Riesenhirsch	▼	Kfz-Z. Libanon	▼	oberer Gebäudeabschluss	▶	▼	▼	Kurzwort für Heiligkeit	▼	Abk.: um Antwort wird gebeten	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Eule einer best. Gattung	▼	Nachtvogel	▶	▼	▼	Figur in „Das Rheingold“	▼	▼	Maas-Zufluss	▼
weibl. Kurzname	▶	▼	▼	Wort der Zustimmung	▼	Abk.: delectur	▶	▼	▼	▼	einen Auftrag erteilen	▶	▼	▼	▼	▼
Initialen von Kolumbus † 1506	▶	▼	Sommermonat, sechster Monat	▶	▼	▼	▼	Gesangsstück	▶	▼	▼	▼	lediglich	▶	▼	▼
altrömischer Dichter	▶	▼	▼	▼	▼	Ausruf der Bestürzung	▶	▼	▼	franz. Schriftsteller † 1980	▶	▼	▼	▼	▼	▼

nördl. Himmelskörper	▼	Märchenroman v. Michael Ende	▼	Vorsilbe: naturnah-, belassen	Gebirge im Iran	Aufgussgetränk	▼	Abk.: Branchen- telefonbuch	heikle Situation	„Sitzung“ beim Schneider	▼	Eingang, Öffnung	Abk.: Orientierungs- lauf	Abk.: Neben- stelle	▼	keltischer Sagen- könig
Eierkuchen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Bundes- länder der Schweiz	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ausge- wachsen
Zug- maschine (Kurzwort)	▶	▼	▼	Körper- organ	▶	▼	▼	▼	▼	Radio- quelle im Kosmos	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Wechsel- tierchen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	See- jungfer	falscher Weg	▶	▼	▼	▼	ital.: drei	▶	▼	▼
▶	▼	Hart- schalen- frucht	Monats- anfang	▼	Dick- häuter, Rhino- zeros	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	neunte Ton- stufe	orienta- lischer Männer- name	▼
latein.: für, je	▼	eine Tochter des Nereus	▶	▼	▼	▼	▼	▼	österr.: schick, flott	▼	Name norwe- gischer Könige	▶	▼	▼	▼	▼
Stadt an der Loire (F)	▶	▼	▼	▼	▼	Getreide- art	Wider- hall	weit weg	▶	▼	▼	▼	▼	Schilf, Röhr- richt	▼	Dünger, Säure- ausgleichs- stoff
Zuruf beim Trinken	▼	Groß- mutter	▼	▼	Anker- platz vor dem Hafen	▶	▼	▼	▼	starkes Seil	Spezies	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	an- wesend	▼	spa- nisch: Küste	▶	▼	▼	▼	Figur in „Der Flie- gende Hol- länder“	▼	▼	Abk.: Landrat	▼
▶	▼	▼	Vorname der Piaf † 1963	▶	▼	▼	▼	▼	niederl. Showmas- te (Rudi) † 2006	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abk.: Anmel- dung	▶	Stadt in Nord- frank- reich	▶	▼	▼	▼	Beauf- sichtigung, Schutz	▶	▼	▼	▼	▼	Abk.: Deutsches Rotes Kreuz	▶	▼	▼



Liebe

Bild: Rainer Schumpp/istock.de

Die Scheidung von Volker und Johanna vor fünf Jahren wurde zu einem dunklen Kapitel in ihrem Leben. Dabei fing alles so hell an: Zuerst das Reihenhaus im Norden der Stadt, dann das Haus mit Doppelgarage im vornehmen Osten, zwei Kinder, die ohne Schwierigkeiten das Gymnasium absolvierten, und schließlich das alte Ferienhaus am Meer, finanziert mit Volkers Erbe.

Die Renovierungskosten, die Johanna übernommen hatte, aber nicht beim Anwalt belegen konnte, ließ die Liebe auf die Größe von Leptonen implodieren, dunkler Materie, unbestimmbar klein, verloren in der Weite des Universums.

Johanna arbeitet jetzt wieder voll in der Immobilienbranche.

Helmut Mayer hat die Stadt mitten im Studium verlassen und relativ früh geheiratet. Jetzt nach vielen, vielen Jahren ist er wieder in der Stadt. Er hat einen Makler beauftragt, ein Haus aus der Erbmasse seiner weit verstreuten Familie zu verkaufen. Er vereinbart einen Besichtigungstermin.

Sie klingelt, stellt sich vor, reicht ihm die Hand, lächelt. Er hat sie hier nicht erwartet. „Ja, sie ist es“, murmelt er und wird rot. „Ist was?“, fragt sie freundlich, „alles okay?“

Sie besichtigen das Haus, sie macht sich Notizen, erklärt ihm den Vertrag. Als er mit vollem Namen unterschreibt, schaut sie ihn an: „Helmut, jetzt bin ich mir sicher! Wie lange ist das her? Ach, was waren wir jung!“, und nach einer kleinen Pause: „In der Liebe unsicher und unerfahren.“

Sie war es, die ihn in einem Tanzschuppen zum Küssen aufforderte, seine Hand führte und ihn nach oben mitnahm. Einmal fragte sie mitten im Wald, ob er mit ihr ans Ende der Welt gehen würde? Etwas später sah er sie auf dem Münsterplatz Hand in Hand mit einem Anderen.

„Komm, ich möchte dich zum Essen einladen. Hast du einen Wunsch?“ - „Gibt es noch den Griechen und den Schafskäse mit Oliven für 2,50 DM?“, fragt er. Er steigt in ihren A4 ein und es wird eine Fahrt in die Vergangenheit: Vorbei an der Normaluhr, „hier haben wir uns immer getroffen“, bemerkt er. Und sie: „Der Tanzschuppen steht nicht mehr, aber meine Tochter hat ihn noch erlebt, ich hoffe, so wie wir.“

Am Abend ruft sie ihren Lebenspartner an. „Was ist denn? Du weißt doch, ich bin im Stress.“ - „Habe heute einen Vertrag mit einem Mann deines Alters abgeschlossen. Es ist für mich gut gelaufen, kein Feilschen, keine miesen Steuertricks.“ - „Und, was ist drin?“ - „10.000! Hast Du nicht Lust, ein paar Tage mit mir zu verreisen, natürlich auf meine Kosten?“ - „Später - vielleicht.“

„Shit“, murmelt sie und drückt den roten Knopf. „Mistker!“

Eine Bemerkung von ihr, ein Zeichen, eine Einladung, und er würde heute noch mit ihr bis ans Ende der Welt gehen.

„Nothing changes, apparently, about love.“ (Alice Munro)

Hartmut Neumann



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



**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**



Hausaufgaben für Oma und Opa

Kleine Kinder lauschen gerne den Geschichten, die Oma oder Opa erzählen - ganz egal, ob das Märchen, Erfundenes oder Episoden aus der Kindheit der Großeltern sind. Größere Enkelkinder stellen bald gezielte Fragen, wollen aus dem Leben ihrer lieben nahen Verwandten mehr erfahren. Wie haben sie in ihrer Kindheit gelebt, ihre Jugend und ihr Erwachsenwerden verbracht? Heutige Erwachsene wissen längst nicht alles aus dem Leben ihrer Eltern und Großeltern.

Das dachte sich auch unsere Enkelin Jeanette (28 Jahre alt), die ein Buch entdeckte mit dem Titel: „Erzähl mir dein Leben - Ein Fragebuch an Oma und Opa“. So ein tolles Geschenk mit großem Nutzen, das aber auch mit viel Arbeit für die Beschenkten verbunden ist, ist eine großartige Idee. Auf 176 Seiten können die Großeltern Christine und Heinrich (75 und 80) sich mit ihrem bisherigen Leben auseinandersetzen und wenn sie alle Fragen beantwortet haben, hinterlassen sie ihrer Nachkommenschaft ihre ganz persönliche Biografie. Wir Großeltern wissen es längst: Wenn die eigenen Eltern verstorben waren, hätte es noch viele Fragen gegeben, die unbeantwortet geblieben sind. Früher war es nicht selbstverständlich, über gelebtes Leben, grausame Kriegserlebnisse, über Gefühle, Träume und geheime Wünsche zu reden. Heute ist der Umgang mit der jungen Generation offener. Vieles wird an- und ausgesprochen, was früher tabu war.

Filme, die in vorzeitlichen Epochen spielen, werden von vielen jungen Menschen gerne angeschaut. Sie staunen dann über die strengen Erziehungsmethoden, Einschränkungen, Umgangsregeln, Sitten und Gebräuche der damaligen Zeit. Not, Armut, Elend, Einfachheit, Bescheidenheit prägten das Dasein der vorherigen Generationen, wie auch viele Krankheiten, die heute dank des medizinischen Fortschritts gut behandelt werden können.

Ältere Menschen kramen oft in ihren Kindheits- und Jugenderlebnissen, holen schon fast Vergessenes aus ihren Erinnerungen hervor. Das kann sehr anstrengend sein. Sie fallen ins Grübeln, befassen sich mit



Christine und Heinrich Kluck mit Enkelin Jeanette Woopen, Foto: Enkel Philippe Woopen

schönen, aber auch mit unliebsamen Ereignissen, die vielleicht verdrängt waren. Glücksmomente, aber auch Trauer und Enttäuschungen fallen wieder ein.

Ehrlich sollten die vielen Fragen des Buches „Erzähl mir dein Leben“ beantwortet werden. Die Auskunftswilligen können sich damit Zeit lassen, wenn auch in dem Werk aufgefordert wird, spontane Erinnerungen aufzuschreiben. Sechs Regeln führen in die Frageliste ein:

1. Fangt an zu schreiben, wo ihr wollt. Ihr müsst es nicht von vorne nach hinten durcharbeiten.
2. Überlegt nicht zu lange. Schreibt einfach drauflos. Eure Kinder und Enkel erwarten keine perfekten Schriftsteller, sondern ein paar spontane Erinnerungen.
3. Wenn euch eine Frage nicht passt, dann lasst sie einfach aus oder ändert die Frage so, dass sie zu euch passt.
4. Wenn ihr Fragen beantworten wollt, die euch nicht gestellt wurden, dann findet ihr dafür Platz ab Seite 156.
5. Wenn der Platz auf einer Seite nicht reicht, dann findet ihr noch Ergänzungsseiten für genau diesen Zweck ab Seite 164.
6. Wenn Oma und Opa beide dieses Buch benutzen, dann zeigt genau, wer was geschrieben hat. Oder jeder füllt sein eigenes Buch aus.

Der Autor Martin Gundlach, der mit seinen Töchtern die Fragen gesammelt hat, ist der Meinung, dass es so vieles im Leben gibt, „das Erinnerungswert ist, dass die Geschichte der Eltern und Großeltern, ihre Erfahrungen und auch die humorigen Episoden nicht vergessen werden sollten. Kinder und Enkel werden eine kostbare Erinnerung an Ihr Leben haben, wenn Sie einmal nicht mehr sind!“

Die Fragen beschäftigen sich - angefangen mit dem Steckbrief von Oma und Opa - mit deren Kindheit, der Jugend, der Ausbildung, dem Beruf, der Partnerschaft, den Eltern-Erlebnissen, Erinnerungen an geschichtliche Ereignisse. Lebensweisheiten, Rentnerdasein, Überzeugungen der Menschen im Alter werden ebenso hinterfragt.

Der heutige Wohlstand, die Weiterentwicklung und Modernisierung auf allen Ebenen machen es jungen Menschen schwer, sich in frühere Zeiten rein zu denken. Daher kann es nicht schaden, Auskunft zu geben. Oma und Opa haben sich vorgenommen, demnächst an die Beantwortung des Fragenkatalogs ran zu gehen, ihre Hausaufgaben zu machen.

Das Buch von Martin Gundlach (Hrsg.) „Erzähl mir dein Leben - Ein Fragebuch an Oma und Opa“ ist erschienen im SCM Verlag mit der ISBN 978-3-7893-9323-5 und für 18,99€ im Buchhandel erhältlich.

Christine Kluck



Ohne anzuklopfen - die Krankheit kommt herein

Krankheit und damit verbundenes Leid sind ein Thema seit Menschengedenken. Selbst erlebtes Leid und tausendfach - etwa im Fernsehen - vorgeführtes Leid umgeben uns. Immer wieder bedrängen uns Fragen nach dem Sinn des Leids - oder konkret die Frage: „Warum überfällt mich (oder dich) diese Krankheit?“

Davor- stehen

In einem Aachener Krankenhaus, früh am Morgen: Die Tür zum Krankenzimmer wird geöffnet, das Frühstück wird gereicht, dann die Tabletten, dann eine Infusion ... Das ist Teil eines ganz gewöhnlichen Morgens aus der Sicht eines Patienten, wie ihn fast jeder schon einmal erlebt hat.

Am Nachmittag geht die Tür wieder auf, ein Besucher kommt herein, den ich zuletzt vor langer Zeit gesehen habe. Nach einiger Zeit der Stille sagt er zu mir: „Du hast doch keinem was getan, und dann so etwas.“ Er schüttelt verständnislos den Kopf und schweigt, sieht mich nur an. In seinem Gesicht lese ich Unverständnis, ein wenig Protest und die Frage „Warum nur?“ Über diese Begebenheit musste ich nachdenken.

Ver- stehen

„Warum nur?“ Das Fragewort „warum“ ist ein ständiger Begleiter im Leben, in der Forschung wie im Alltag. Kinder fangen damit an, sie möchten eine Antwort: Warum darf ich nicht spielen gehen, warum muss ich das essen, warum hat der Mann so lange Haare, Papa aber nicht? Und unendlich viel mehr. Kinder wollen ihre Welt erkunden, sind wissbegierig und möchten das Gesehene in ihre Vorstellungswelt einordnen. - Ist es bei Kranken nicht ähnlich, wollen sie nicht auch ihre Krankheit verstehen, in ihr Leben einordnen und möglichst überstehen?

Und dann nochmals dieser Satz: „Du hast doch keinem was getan, dann so etwas.“ Ist damit gemeint: Du hast nicht gestohlen, nicht massiv gelogen - und dann diese Krankheit: „Du hast sie nicht verdient.“ Krankheit als Vergeltung für begangene Untaten, die ein innerer Richter verfügt hat? Eine Art Buße für Schuld, die anonym bleibt?

Mancher Kranke findet in dem Gedanken Trost, dass eine höhere Macht das eigene Leben steuert, auch wenn es uns im Einzelnen verschlossen ist.

Dieses Denken in einem „Tun-Ergehen-Zusammenhang“ reicht geschichtlich bis zum Alten Orient zurück und lebt bis in unsere heutige Zeit hinein fort.



Darüber- stehen

Ein anderer Gedanke, der fern ist von Tun-Ergehen-Vorstellungen: Die Krankheit kommt einfach, ungefragt geht sie zur Tür hinein, ohne zuvor anzuklopfen und sich anzumelden. Das können wir Zufall nennen oder einfach „Pech gehabt“ sagen, wenn es einen erwischt hat. Verwenden wir hingegen das Wort Schicksal, etwa mit der Formulierung „das Schicksal hat zugeschlagen“ oder dem arabischen Wort „Kismet“, dann öffnen wir das Tor für eine weitere Betrachtungsweise, nämlich den Bezug zu einem höheren Wesen.

Be- stehen und wider- stehen

Eine gedankenführende Hilfe beim Umgang mit Unglück und Leid kann Hiob bieten, der in einem Buch gleichen Namens im Alten Testament zu Wort kommt.

Er wird geschildert als erfolgsverwöhnter Mensch, der von allem viel besitzt: eine große Kinderschar, viele Knechte und viele Tiere. Zudem ist er persönlich rechtschaffen und führt ein gottesfürchtiges Leben. Dann geschieht das Unfassbare, sozusagen das Gegenteil zu seinem bisherigen Leben. Ihm wird gleichsam über Nacht alles genommen, zudem wird er selbst schwer krank. Wahre Hiobbotschaften! Seine Freunde kommen zu Besuch und bedrängen ihn mit verschiedenen Argumenten. Eine Grundaussage: Er soll endlich zugeben, dass er Schuld auf sich geladen hat, sonst würde er doch nicht einen so gewaltigen Verlust zu beklagen haben, und so leiden. Aber Hiob stimmt den Freunden nicht zu. Er „wider-steht“. Er hebt damit für sich den Tun-Ergehen-Zusammenhang auf. Das Leid bleibt für ihn in letzter Konsequenz undurchschaubar und auf Grund seines Glaubens an den Schöpfergott „be-stehbar“.

Etwas verstehen wollen ist ein menschliches Grundbedürfnis, aber bei einer schweren Erkrankung kaum möglich. Andere Wege zur Heilung müssen beschritten werden. Nicht nur der Verstand ist gefragt, sondern auch Gefühle, die einen inneren Widerstand beflügeln können. „Wärmende Inseln“ sind dabei mehr als hilfreich. Hierzu zählen Familie und Freunde, die Angekommensein und Geborgenheit schaffen können, mitfühlend sind und helfen, einer möglichen Einsamkeit zu „wider- stehen“. Angebracht ist auch, ein Gefühl vom zuletzt kontrovers diskutierten Begriff „Heimat“ zu entwickeln, der räumliche und geistige Nähe bieten, also Vertrautheit schaffen kann. Immer ist ein Schuss Humor richtig, auch im Sinn der 2008 von Dr. Eckart von Hirschhausen gegründeten Stiftung „Humor hilft heilen“.

Alfred Kall



InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

Die liebevolle Begleitung von Angehörigen und Verstorbenen ist das tragende Fundament unseres Tuns. Im Schutz unserer Räume haben Sie Zeit und Gelegenheit zum Abschiednehmen.

Aachener Bestatterinnen Regina Borgmann & Lisa Höfflin,
Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefon. 0241. 55 91 79 87.**
Infos & Veranstaltungshinweise: www.inmemoriam-web.de

Es lebe die Veränderung! – Leben ist Veränderung



„So sieht er also aus, der Umzug in mein ‚neues Leben!‘“ Martina atmet schwer. Voll Sehnsucht schaut sie um sich. Ausgeräumtes Wohnzimmer, in gefühlte fünfzig Kartons verpacktes Nötige, viel Leere, Leere und Erschöpfung auch in ihr.

In der Küche, die im Haus bleibt, gibt es noch ein paar alte Tassen, einen Wasserkocher, ein Päckchen voll Kamillentee, das entsorgt werden sollte. Na, für eine Tasse Tee reicht es noch, was Besseres gibt es hier nicht mehr! Hier, wo sie mehr als drei Jahrzehnte geschaltet und gewaltet hat, ist ihre Zeit abgelaufen. Schade, schön war es doch! Hier haben sie gelebt, gefeiert, gearbeitet. Die letzten Jahre hat sie hier mehr oder weniger alleine zugebracht.

Zuerst gingen die Kinder aus dem Haus, das ist eine normale Entwicklung. Die freigewordenen Kinderzimmer wurden anderen Bestimmungen zugeführt. Fortan verfügte die Hausfrau über ein eigenes Näh- und Bügelzimmer, was eigentlich ein unnötiger Luxus ist, denn genäht und gebügelt hatte Martina vorher auch. Bequem war es, denn ab jetzt konnte sie ihre Arbeiten unterbrechen, ohne aufräumen zu müssen. Aus dem freigewordenen zweiten Raum machte man ein Gästezimmer, welches von den ab und zu heimkehrenden Kindern gern in Beschlag genommen wurde. Als die Kinder eigene Familien gegründet hatten und mit ihren Kindern anreisten, war auch das Gästezimmer für längere Aufenthalte zu klein. Man hatte sich weiter im Haus ausgedehnt und ausgebreitet.

Dann war Rüdiger gegangen. Er zog aus, weil er mit einer jüngeren Frau ein neues Glück suchte. Martina hatte gekämpft um ihre Ehe, aber verloren. Am Abend nach der Scheidung hatte sie zur Axt gegriffen und ein wenig Kleinholz produziert. Das

breite Kiefernholzbett und die Nachttische konnte sie am nächsten Tag in handlichen Teilen zum Entsorgen an die Straße stellen.

Sie hatte sich ein hochmodisches Polsterbett in der Farbe Lila gekauft. Hierin wird sie jetzt ihre letzte Nacht im alten Zuhause verbringen und hoffentlich wenigstens einigermaßen schlafen. Morgen in der Früh werden Bett und passende Nachttische abgeholt. Ein junges Paar war begeistert und freut sich über den Gebrauchtkauf. Der Kleiderschrank ist bereits beim sperrigen Gut gelandet.

Die Einrichtung des Wohnzimmers ist im Laufe des Tages von den fleißigen Helfern eines Sozial-Kaufhauses abgeholt worden. Die Lampen haben diese Jungs auch gleich abmontiert und mitgenommen. Im Bad ist der Spiegelschrank beleuchtet, der bleibt im Haus. In der Küche muss Martina mit der Arbeitsplattenbeleuchtung auskommen. Aber sie hat vorgesorgt, ihr Spotlight ist „vollgetankt“. „Hilft auch gegen ‚unlieb-same Gäste‘; soweit wird’s aber hoffentlich heute Nacht nicht kommen“, denkt sie.

Wenn man umzieht, sieht man, was man alles hat. „Was man ein Jahr lang nicht in Händen hatte, braucht man eigentlich nicht.“ Aber man weiß ja nie ... „Nein, überflüssiger Ballast wird abgeworfen“, hatte Martina sich geschworen. Kistenweise hat sie ausgeräumt, Kartons und Tüten gefüllt und weggegeben. Auch ihren Kleider- und Wäscheschrank hat sie nicht ausgelassen. „Altes raus, Unnötiges weg!“

Nur mit dem, was unbedingt nötig ist, möchte Martina in ihrem neuen Zuhause ankommen. „Barrierefreies Wohnen für Senioren“ – ist es wirklich schon soweit? Sie eine Seniorin? – Wird wohl so sein! Ihr Haar war einmal von Natur schwarz, zuerst schlich sich zartes Grau ein. Seit Jahren trägt sie eine sportliche Kurzhaarfrisur in weiß. Einfach chic!

Sie hat beschlossen, nicht mehr nach einem Gärtner zu suchen, weil ihr das Rasenmähen eine Last ist, von der übrigen Gartenarbeit gar nicht zu reden. Treppen will sie nicht mehr steigen, unnötigen Raum nicht mehr pflegen. Nur nicht melancholisch werden! „Bleib realistisch“, sagt sie sich.

Ab morgen liegt ihr neues Reich auf der 2. Etage eines Neubaus. Der Hochglanzprospekt hatte mit dem Zauberwort „senioren-gerecht“ geworben; hier gibt es selbstverständlich einen Aufzug. Die Wohnungen haben alle einen großzügigen Balkon. Martina wird ihren mit ein paar Blumenkästen verschönern. Einen großen Topf mit einer blühenden Hortensie haben ihr Peter und Mona geschenkt – ihr Sohn und ihre Schwiegertochter. Susanne, ihre Tochter, schleppte einen Deckchair an, worin Martina es sich demnächst während der Freiluftsaison so richtig gemütlich machen soll.

Demnächst! Denn erst einmal sollte sie nach dem vollzogenen Umzug vielleicht doch einige der Kartons auspacken und sich einrichten. Die neue Wohnung hat eine neue „offene“ Küche; ein Tresen trennt sie vom Wohnbereich. So etwas ist heute aktuell. Als sie mit Martina die passenden Barhocker aussuchte, war im Möbelhaus alles so überzeugend ausgestellt und hatte ihr gefallen. Jetzt ist sie ein wenig verunsichert. „Soll ich wirklich fortan allmorgendlich wie in einer Kaffeebar frühstücken? Ein Gegenüber wird es nicht geben. Die Zeitung werde ich ab übermorgen in meinem neuen Sessel sitzend lesen. Wird sich alles finden! Ich träume jetzt davon, auf meinem Balkon per Knopfdruck die sonnengelbe Markise herauszufahren und die Zeit zu genießen. Ich hoffe auf nette Nachbarn.“

Ingeborg Lenné



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



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



Guido Knopp ist „Mr. History“

„Die Geschichte wird nicht alt – im Gegensatz zu ihren Vermittlern“, meint der Historiker und Journalist Guido Knopp. Er hat von 1984 bis 2013 die ZDF-Redaktion „Zeitgeschichte“ verantwortet und mit zahlreichen Dokumentationen wie der „Verdammte Krieg“, „Hitlers Helfer“, „Die Deutschen“ oder mit dem TV-Format „History“ ein Millionenpublikum für Geschichtsthemen gewonnen. Im Interview spricht er über sein Engagement für die Zeitgeschichte und über sein jüngstes Buch „Meine Geschichte“, mit dem der 70-Jährige seine spannende wie unterhaltsame Autobiographie vorlegt. Knopp hat bis auf Konrad Adenauer alle Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland begleitet und auch sonst große politische Persönlichkeiten und Wegbereiter erlebt. Er hat mit Helmut Kohl Wein getrunken, mit Michail Gorbatschow Wodka und mit Fidel Castro Rum. Er ist ein Nachkriegskind, Jahrgang 1948 und damit ein Jahr älter als die Bundesrepublik und genauso alt wie die D-Mark. Aber er ist noch da.

Herr Knopp, wie wurde die deutsche Geschichte zu Ihrem Lebensthema?

Es fing damit an, dass ich als Kind gerne den Geschichten meiner Großeltern gelauscht habe, die aus Oberschlesien geflüchtet waren. Ihre Erzählungen aus der Heimat und über die Leiden der Flucht haben mich in-

teressiert. Sicher hat das unbewusst meine Begeisterung für die Geschichte geprägt. Nicht nur familiär bedingt hat sich diese Faszination entwickelt, ich hatte in den 60er Jahren auch einen wirklich tollen Geschichtslehrer, der für die damalige Zeit einen spannenden Unterricht mit viel Medieneinsatz gestaltet hat. Das waren Ton-

bänder, Schallplatten und Filme. Das hat mich dann bewusst begeistert und latent war der Wunsch in mir gewachsen, mich mit der Geschichte zu beschäftigen.

In Aachen ist die Historie rund um Dom und Rathaus präsent. Wie erleben Sie Aachen und welche Bedeutung haben die Stadt und ihre Geschichte?

Ich war schon vor vielen Jahren das erste Mal im Aachener Dom, als ich einen Vortrag in Aachen gehalten habe. Ich kenne die Stadt natürlich, auch durch meine Dreharbeiten zum Thema Karl der Große. Aber ich würde diese tolle Stadt ehrlich gesagt gerne noch besser kennenlernen, die Karl liebte, da sie über warme Quellen verfügte, und die durch ihre Lage schon von den alten Römern geprägt worden ist. Aachen ist eigentlich eine heimliche kleine europäische Hauptstadt.

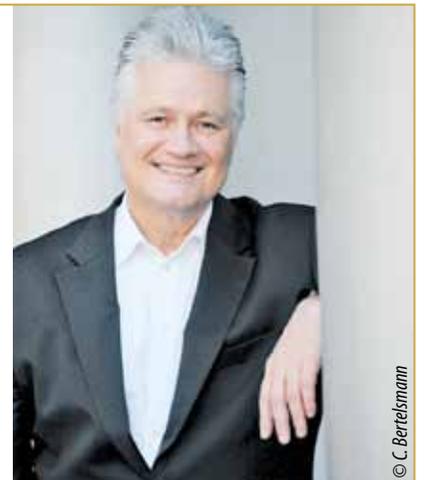
Und wie sehen Sie den Stadtpatron Karl?

Karl der Große war ein edler Schlachter, ein Killer, aber das waren in den früheren Jahrhunderten eigentlich alle Herrscher, die sich ihren Feinden widersetzen mussten. Er hat die Kultur in sein Reich gebracht, nicht zuletzt die karolingische Schrift und viele Gelehrte. Er war eben auch ein großartiger Herrscher, der natürlich seine schlechten Seiten hatte.

Wie haben Sie sich als Schüler die Jahreszahlen im Geschichtsunterricht gemerkt?

Da gab es keine bestimmte Eselsbrücke. Die Zahlen haben mich auch weniger inte-

Guido Knopp ist 70 Jahre alt, verheiratet mit einer Ungarin und Vater von vier Kindern. Er lebt in Mainz. Er wurde am 29. Januar 1948 im hessischen Treysa geboren und wuchs im bayerischen Aschaffenburg auf. Väterlicherseits stammt seine Familie aus Oberschlesien, mütterlicherseits aus Oberhessen. Nach dem Abitur studierte er ab 1968 in Frankfurt, Würzburg und Amsterdam Geschichte und politische Wissenschaften. 1975 promovierte er in Würzburg mit einer 730 Seiten starken Arbeit zum Verhältnis von SPD und USPD über die „Einigungsdebatte und Einigungsaktion in SPD und USPD 1917-1920“. Schon während des Studiums schrieb er für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften. Bis 1978 arbeitete er für die Printmedien, wurde Auslandschef der Welt am Sonntag, wechselte dann zur Frankfurter Allgemeinen Zeitung, wo er als Auslandsredakteur tätig war. 1978 ging er zum ZDF, wo er 1984 für Zeitgeschichte zuständig wurde - und blieb dem Sender bis zum „Un-Ruhestand“ treu. Denn, dass Guido Knopp heute tatsächlich Rentner ist, glaubt man angesichts seiner nach wie vor großen Präsenz im Fernsehen sowie schriftstellerischen Tätigkeit und seiner aktuellen Leserreise durch ganz Deutschland nicht.

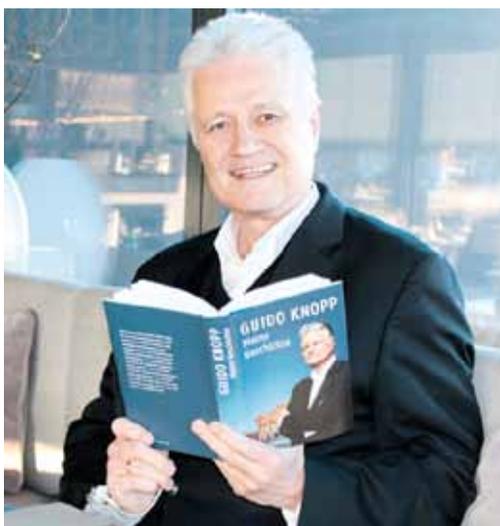


ressiert als die Geschichten und die Menschen, die dahinter stehen.

Wie ist Ihre eigene Biografie mit der deutschen Geschichte verknüpft?

Es ist ein interessantes Kapitel, wie mein Vater die Kriegszeit erlebt hat. Er ist in Oberschlesien aufgewachsen und wurde 1942 im Alter von 19 Jahren zum Afrika-Corps einberufen. Damit hatte er vergleichsweise Glück, denn hier wurde man gut mit Nahrung versorgt. Im Mai 1943 ist er in Tunesien erst in englische, dann in amerikanische Gefangenschaft gekommen. Er kam nach Amerika und verbrachte seine Gefangenschaft an so schrecklichen Orten wie Florida, Texas und Kalifornien und bei Kriegsende in einem Camp nördlich von San Francisco. Mein Vater erzählte mir, dass er dort zunächst einige Kilos zugenommen hat. Nach dem 8. Mai 1945 sei die Verpflegung aber schlechter geworden, einerseits bedingt durch die Bilder aus den Konzentrationslagern, andererseits durch die Tatsache, dass die Amerikaner nach Kriegsende keine Rücksicht mehr auf Landsleute nehmen mussten, die in deutscher Gefangenschaft waren. Dann wurde mein Vater schließlich entlassen und lernte meine Mutter kennen - 1948 wurde ich dann geboren.

Viele ältere Menschen möchten ihre Erinnerungen an Jüngere weitergeben. Mit



dem Projekt „Unsere Geschichte. Das Gedächtnis der Nation“ haben Sie Erinnerungen von Zeitzeugen an die wechselvolle deutsche Geschichte gesammelt. Wie ist es Ihnen gelungen, diese Daten für nachfolgende Generationen zu bewahren?

Gerade das 20. Jahrhundert war eine Epoche schicksalhafter Wendepunkte, die tiefe Spuren im Bewusstsein von Generationen hinterlassen haben. Diese Spuren kann Wissen aus zweiter Hand nie wiedergeben. Um diese gelebte Geschichte dauerhaft festzuhalten, haben wir 1998 begonnen, Zeitzeugen zu ihren Erinnerungen an wichtige Ereignisse zu befragen. In einem mobilen Aufnahmestudio, dem so genannten Jahrhundertbus, tourte ich mit Hans-Ulrich Jörges, Mitglied der Chefredaktion des Stern, durch Deutschland, führte Interviews mit Zeitzeugen. Die Erinnerungen wurden re-

daktionell aufbereitet und systematisch geordnet. Die entstandene Datenbank ist im Internet unter www.gedaechtnis-der-nation.de kostenlos für jedermann einzusehen. Damit sprechen wir alle Geschichtsinteressierten an, insbesondere Schulen und Universitäten. Denn nichts kann Geschichte so anschaulich vermitteln wie Menschen, die sie erlebt oder erlitten haben.

Wie hat sich die Medienlandschaft in Ihren Augen gewandelt?

Insbesondere durch das Internet sind Informationen heute schneller präsent. Es werden aber auch sogenannte „Fake News“ leichter verbreitet, da es keine funktionierende Kontrolle wie bei den klassischen Medien gibt.

Man nennt Sie gerne „Mr. History“. Wie gefällt Ihnen das?

Das höre ich natürlich gerne und fühle mich geschmeichelt. Es hat sich wohl so weit etabliert, dass sogar mein eigener Verlag mit diesem Titel wirbt. Aber es gibt natürlich auch noch andere Historiker, die großartige Arbeit leisten, das darf man dabei nicht vergessen. Und es ist natürlich auch eine Verantwortung, die man hat, diesem Namen Anspruch gerecht zu werden.

Nina Krüsmann



vhs Volkshochschule Aachen

Sommerprogramm
2018

www.vhs-aachen.de

Buchstabenmix

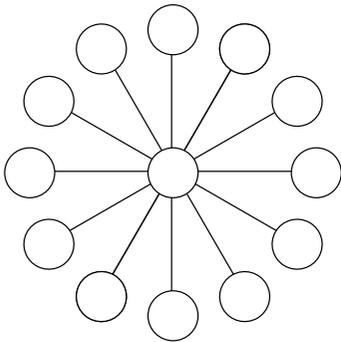
Ziel ist es, möglichst viele Wörter zu finden. Sie können bei jedem Buchstaben beginnen. Sie dürfen in alle Richtungen gehen: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber wenigstens an einer Ecke einmal berühren. Ein und dasselbe Feld darf aber in einem Wort nur einmal vorkommen. Geben Sie nicht zu früh auf. Sie sollten mindestens 10 Wörter finden. Können schaffen mehr als doppelt so viele. Viel Spaß beim Suchen!

A	S	E	O
K	N	S	L
F	R	I	E
B	E	U	T

Wörter suchen - I

Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Wenn Sie alles richtig eingesetzt haben, ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort. Das Buchstabenpaar in der Mitte muss dafür aber erst gesucht werden.

BO EN GE GE IN
IT LE NT PF RO
SP TA TT



Magisches Quadrat

Die Felder in dem großen Quadrat sind durch die Zahlen 1 bis 16 so zu belegen, dass ihre Summe in allen Zeilen, Spalten und in den beiden großen Diagonalen den gleichen Wert ergibt. Einige Zahlen sind schon eingetragen.

12	13		8
6		15	
	2		
9			5

Durchgeschüttelte Wörter

Die siebenjährige Silke 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. Uludnged U _____ d
2. Taegener T _____ r
3. Abufiget A _____ t
4. Qetuirar Q _____ r
5. Wotblizd W _____ d
6. Anoktiuio A _____ o
7. Bunwdarm B _____ m
8. Meunnomt M _____ t

Wörter suchen - II

Suchen Sie Wörter oder Silben, die hinter die vorgegebenen Wörter passen:

- Fein.....**, Fein....., Fein....., Fein....., Fein.....
Öl....., Öl....., Öl....., Öl....., Öl....., Öl....., Öl.....
Gummi....., Gummi..., Gummi....., Gummi...

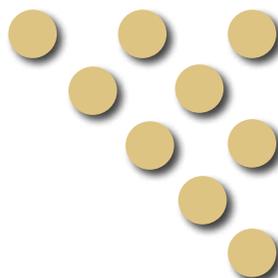
Senkrechte Zahlenfolgen

Verändern Sie die Reihenfolge der Zahlen in jeder waagerechten Reihe ab der zweiten so, dass in den senkrechten Reihen sinnvolle Zahlenfolgen entstehen.

5	9	4	7
10	8	18	14
15	21	12	27
20	36	28	16

Spielsteine

Wie viele Spielsteine muss man wohin verschieben, damit sie ein Quadrat bilden?



Zahlenkolonnen

In den leeren Kästchen des 5 x 5-Vierecks sind die Zahlen 1, 2, 3 und 4 so einzusetzen, dass in allen waagerechten und senkrechten Richtungen die Zahlen 1 bis 4 nur jeweils einmal vorkommen. Das Kästchen, welches eine Null hat, bleibt leer. Die Zahlen an den Rändern der Zeilen und Spalten geben an, mit welcher Zahl die Zahlenkolonne beginnt. Die Betrachtungsrichtung ist immer gegeben durch die äußere Zahl. Steht z. B. unten eine 4, so heißt das, dass von unten nach oben gesehen die erste Zahl der Zahlenkolonne eine 4 ist. Steht rechts eine 3, so heißt das z. B., dass in dieser waagerechten Reihe von rechts nach links gesehen die erste Zahl der Zahlenkolonne eine 3 ist. Die leeren Kästchen können vor oder hinter einer Zahlenkolonne, aber auch innerhalb dieser liegen.

				1	
				0	4
1					2
1					
					3
		3			

Brücken von Insel zu Insel

Jede einzelne Ziffer stellt eine Insel dar. Die einzelnen Inseln sollen mit einspurigen oder zweispurigen Brücken verbunden werden, so, dass man von jeder Insel jede andere erreichen kann. Die Brücken verlaufen immer senkrecht oder waagrecht und dürfen sich nie kreuzen. Die Zahlen auf den Inseln geben an, wie viele Fahrbahnen auf den Inseln ankommen. Wie verlaufen die Brücken?

3	6	4
	4	2
4		5
	2	3
3		3



Dieter H. K. Starke



Marion Holtorff

Daniel Hope auf der Monschauer Burg

Schon die Ankündigung seines Konzertes, das hoch oben auf der Monschauer Burg in der Eifel stattfinden sollte, weckte meine Vorfreude. Es lohnte sich, vor dem Konzert einen Blick in die Vita des weltbekannten Stargeigers zu werfen.



Geboren wurde Daniel Hope 1973 in Südafrika. Wegen der Anti-Apartheid-Einstellung seiner Eltern zog die Familie jedoch mit den Kindern nach London.

Daniel bezeichnet Yehudi Menuhin liebevoll als seinen „musikalischen Großvater“. Er lernte ihn, seinen ersten Musiklehrer, im Alter von vier Jahren kennen, weil seine Mutter eine Anstellung als Managerin bei Menuhin in London erhalten hatte. Der Maestro entdeckte früh sein Talent. Er förderte und unterstützte Daniel bis zum Ende seines Lebens im Jahre 1999. Inspiriert von vielen künstlerischen Aspekten in Menuhins Umfeld, wie den im Studio hängenden Paganini-Bildern, einem der schillerndsten und berühmtesten Geiger in der Geschichte der Musik, stürzte Daniel Hope sich begeistert in seine Lebensaufgabe, ein großer Violinist zu werden.

Zum 100. Geburtstag seines berühmten Mentors, im April 2016, würdigte er Menuhin mit einer besonderen Musik-CD. Hierbei stellt er die Werke vor, die er als Junge mit ihm einstudiert hatte, z.B. Violinkonzerte von Vivaldi, Mendelssohn oder Elgar und Ravel. Das Cover der CD zeigt Lehrer und Schüler in einer rührend freundschaftlichen Pose. Menuhin hält seine Hände wie schützend auf den Schultern des damals achtjährigen Daniel.

Es war ein langer Weg zum Weltstar, auf dem er nie seine Vision „Musik kann zwar nicht die Welt verändern, aber sie besitzt Heilungskräfte“, verlor. Klassische Musik an alle Generationen weiterzuleiten, ist heute seine oberste Mission. Deshalb moderiert er gerne Radio-Sendungen, tritt in Fernseh-Shows auf, schreibt Bücher und gibt bei jedem Auftritt vollen Einsatz, um sein Ziel zu erreichen.

Im Oktober 2017 kam die dokumentarische Biografie „Daniel Hope – Der Klang des Lebens“ mit großem Erfolg in die Kinos. Derzeit ist Daniel Hope als virtuoser Solist auf den großen Bühnen der Welt zuhause. Er erhielt den „Europäischen Kulturpreis Pro Arte 2015“ und ist mehrfacher Gewinner des „ECHO Klassik“.

An einem kühlen Sommerabend am 19. August 2017 war er auf der Open-Air-Bühne auf der Monschauer Burg. Dort spielte er zur Eröffnung des „Monschau Festivals“ gemeinsam mit dem Orchester l'arte del Mondo die „Vier Jahreszeiten“ von Antonio Vivaldi, zuerst in der Originalkomposition und nach der Pause als Interpretationen von Max Richter, einem deutsch-britischen zeitgenössischen Komponisten, mit dem Titel „The Four Seasons Recomposed“.



Für die Besucherinnen und Besucher dieses Konzertes wird es ein großes musikalisches Erlebnis bleiben. Der kühlen Witterung zum Trotz gingen die Blicke während der Aufführung oft in den sternenklaren Nachthimmel hinauf. Was könnte besser zur göttlichen Vivaldi-Musik passen als diese wunderbare Naturkulisse?

Steffi Diefenthal



Das Monschau Festival findet vom 17. bis 25. August 2018 statt. Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.monschau-klassik.de.

Fotos: Monschau-Touristik und privat



**Radelnde
Musiktherapeuten
in der Euregio**

**Musik: Die Berührung
zwischen Gott und der Seele.**



Unsere Leistungen und Ziele:

- Lebensfreude wecken,
- Angehörigentlastung,
- Klassische Musik / Kaffeehausmusik / Folklore und christliche Lieder mit Gesang, Geige, Akkordeon,
- Gemeinschaftliche Singkreise,
- Konzerte zu allen Anlässen (Geburtstag, Hochzeit, Beerdigung, Feste ...)
- musikalische Gestaltung von Gottesdiensten,
- Einzelmusiktherapie zu Hause für demente und/oder bettlägerige Menschen,
- Klangmassage und Hildegard von Bingen
- Gruppen- und Einzeltherapie für behinderte Menschen.



**Bärbel
Ehlert**
+31/641155626



**Susanne
Förster**
+49/241/607546

www.Radelnde-Musiktherapeuten-Euregio.com

www.hildegard-singer.de

Wohin gehst du, Kirche?

*„Lass rein uns vor dir stehen,/ von deinem Blut geweiht,/ durch Kreuz und Tod eingehen/ in deine Herrlichkeit“ (aus: Wir weihn der Erde Gaben, Gotteslob 187). Wer von den einst oder noch kirchlich gebundenen Senioren sich an die Kirchenlieder der 50er Jahre erinnert, wird unweigerlich auf diesen Text kommen, der heute äußerst befremdlich wirkt. Klingt da eine Blut- und Bode-
nideologie durch? Wenige Jahre zuvor wurde noch für den Führer gebetet.*

Nach dem totalen Zusammenbruch des III. Reiches wurden die staatlichen Institutionen neu geordnet. Die Kirchen waren demgegenüber in einer anderen Situation. Das Leben in der Nachkriegszeit war zumindest in West- und Süddeutschland stark kirchlich geprägt: An Sonntagen gab es mehrere Gottesdienste. Wer zur Kommunion wollte, durfte drei Stunden vorher nichts essen. Auch nachmittags gab es Bittgebete (Litaneien) und im Frühjahr Maiandachten sowie Rosenkranzgebete. Heute ist es kaum vorstellbar, dass sich vor den Beichtstühlen lange Warteschlangen bildeten, um von Sünden losgesprochen zu werden. Wortgewaltige Prediger wie Pater Leppich, das „Maschinengewehr Gottes“, oder Pater Werenfried van Straaten, der „Speckpater“, zogen durch die Pfarreien. Selbst die aus Belgien stammende Dominikanerin „Sœur Sourire“ (Schwester des Lächelns) war mit ihrem Chanson „Dominique“ in den internationalen Charts vertreten. Papst Johannes XXIII. ist sicher noch mit seinem Aufruf zur „Erneuerung“ („Aggiornamento“) in Erinnerung. Er berief im Oktober 1962 das II. Vatikanische Konzil ein, welches Ende 1965 von Papst Paul VI. zum Abschluss gebracht wurde. Die Filmreihe über „Don Camillo und Peppone“ erreichte Kultstatus: Da war doch richtig was los - und dies in der Zeit des Kalten Krieges und einer nach Anerkennung suchenden DDR, die sich 1961 einmauerte, um der „Republikflucht“ eigener Bürger zuvorzukommen.

Erste Fahrten von Pilgern nach Rom, Lourdes und Fatima wurden gern wahrgenommen. Auf diese Weise konnte man mal wieder ohne große Fremdsprachenkenntnisse ins benachbarte Ausland reisen. Die Kontakte der Pilger waren unpolitisch und ein erster Schritt zur Anbahnung von Versöhnung. Wer sich keine Pilgerfahrt leisten

konnte oder zu Hause unabhkömmlich war, erhielt Gelegenheit, die „Gottesmutter Maria“ in seiner heimatlichen Pfarrkirche zu verehren, nicht anzubeten! Im Marienlied wird sie beschrieben als „Wunderschön Prächtige,/ Hohe und Mächtige/ Liebreichholdselige, himmlische Frau“. Dabei spielte es keine Rolle, dass Maria dem Schönheitsideal der Zeit entsprach. Jedenfalls trug sie kein Kleid in der Art der bei den Aachener Heiligtumsfahrten ausgestellten Reliquie. Im Rückblick vermittelte das kirchlich geprägte Leben also erstmal ein stimmiges und äußerlich lebendiges Bild. Im Nachhinein wäre es falsch zu sagen, dieses Erleben wäre unecht gewesen, denn viele Gläubige haben sich in dieser Atmosphäre durchaus solidarisch und geborgen gefühlt. Doch dabei blieb es nicht.



Bild: Norbert Sickermann/epiethode

Was einheitlich und gefestigt erschien, änderte sich langsam in der Auseinandersetzung mit der „Welt“, wie der kirchliche Sprachgebrauch es ausdrückte. Meines Erachtens zeigte sich, dass „Kirche“ und „Welt“ nicht mehr ohne Störungen zusammen fanden, sondern die Kirchen mehr und mehr ein Eigendasein führten, unter ideeller Beachtung und finanzieller Förderung durch den Staat. Bundesrepublikanische Parteien forderten zunehmend eine strikte Trennung von Kirche und Staat. Die Konfliktbereiche lauten in Stichworten: staatliches Scheidungsrecht, Abtreibungsparagraf 218, Eintreibung der Kirchensteuer durch den Staat, Gleichberechtigung der Frau, Sterbehilfe (Euthanasie), Homosexualitätsparagraf 175, Einmischung der Kirche zugunsten bestimmter Parteien. Auch die seit der Reformation vor 500 Jahren bestehenden Spannungen zwischen den beiden großen christlichen Kirchen traten offener zutage.

Alle erkannten die Notwendigkeit, im Rahmen eines ökumenischen Prozesses Spannungen abzubauen und im Sinne der Bibel aufeinander zuzugehen: „Alle sollen eins sein“ (Joh. 17,21). Doch bis heute wurden die wichtigsten Differenzen nicht beseitigt: das Eucharistieverständnis, der Anspruch der katholischen Kirche, alleinseligmachend zu sein, das Priestertum, die Zulassung von Frauen zu kirchlichen Ämtern, das Zölibat.

Für die sogenannten einfachen Gläubigen, missverständlich auch Laien genannt, spielten, solange sie nicht persönlich betroffen waren, diese theologischen Fragen keine wichtige Rolle. Wenn konfessionsverschiedene Christen heiraten wollten, änderte sich dies: Das m.E. schreckliche Wort „Mischehe“ machte die Runde. Im Wesen einer christlich verstandenen Ehe liegt doch, dass sich zwei Menschen vertrauen und ihr Leben gemeinsam gestalten wollen: Wie kann man da von Mischen sprechen? Viele mögen davon betroffen gewesen sein - wieviel Schmerz ist da entstanden? Manche Ehe kam aus diesem Grund nicht zustande - und das unter Christen!

Um sich nicht vorwerfen zu lassen, Glaubensinhalte dem jeweiligen Zeitgeist zu opfern, tut sich insbesondere die katholische Kirche schwer, ihren Auftrag der Verkündigung des Evangeliums nach Inhalt und Form dem Verständnis der Menschen anzupassen. Die Kirche hat das erkannt und sagt, dass eine „verständliche Sprache“ gefunden werden muss. Wenn dies nicht gelingt, besteht die Gefahr, dass Kirche und zwangsläufig auch Religion zu einem Auslaufmodell werden. Entgegen aller Tendenzen zur Abkehr von den Kirchen bleibt die Frage, ob nicht etwas verloren geht, was zutiefst mit unserem Menschsein zu tun hat? Fragen nach dem Sinn des Lebens und ob es ein „Danach“ gibt, stellen sich vor allem Menschen im Alter. „Wir sind nur Gast auf Erden und wandern ohne Ruh mit mancherlei Beschwerden der ewigen Heimat zu./ Die Wege sind verlassen und oft sind wir allein. In diesen grauen Gassen will niemand bei uns sein./ Nur einer gibt Geleite, das ist der Herr Christ. Er wandert treu zur Seite, wenn alles uns vergisst“ (aus: Wir sind nur Gast auf Erden, Gotteslob 505). Finden wir uns in diesem Text nicht zuweilen wieder?

Manfred Weyer



Bild: Barbara Eckholdt/pixelio.de



Auf der Wäscheleine

„Sieh einmal nach, ob die Wäsche schon trocken ist, aber wasch dir vorher deine Finger.“ Ich lief in den Garten und fasste nach den Betttüchern, den Hosen und Hemden.

Waschen war in meiner Kinderzeit eine anstrengende Arbeit. Wir waren fünf Personen. Alle drei Wochen war Washtag, immer montags. Eine Waschmaschine hatten wir nicht. Die Wäsche kam über Nacht vor dem Washtag zum Einweichen in große Waschbütten. Am nächsten Tag in aller Frühe wurde der große Waschkessel angeheizt. Die eingeweichte Wäsche kam mit entsprechendem Waschmittel zum Kochen in den Kessel. Was sehr schmutzig war, musste auf dem Waschbrett gerubbelt oder mit Kernseife und einer Wurzelbürste geschrubbt werden.

Es gab einen Wäschestampfer. Ein Besenstiel steckte oben in einer Glocke aus Metall mit einem beweglichen Innenteil. Beim Stampfen brodelte und schmatzte es und die Lauge schäumte.

Mit einem Wäscheholz wurde die heiße Wäsche in eine Waschbütte mit kaltem Wasser befördert, um die Seifenlauge auszuspülen. Besonders im Winter entstand durch den Temperaturunterschied ein dichter Nebel, der durch das geöffnete Fenster abzog.

Bei uns gab es keine Wringmaschine und die Wäscheschleuder war noch nicht erfunden. Alle Wäsche musste zweimal von Hand im kalten Wasser ausgespült und

ausgewrungen werden. Erst danach kam alles in den Wäschekorb und konnte zum Trocknen aufgehängt werden. Die Kragen und Manschetten der „guten“ Hemden wurden extra gestärkt.

In unserem Garten verlief in der Mitte von der Terrasse bis zum Misthaufen ein betonierter Weg. An beiden Seiten waren im Abstand von fünf Metern Metallrohre einbetoniert. Die Rohre hatten oben zwei gegenüber liegende Löcher, durch die ein Draht gespannt war. Das war unsere Wäscheleine.

Der Wind, der durch die aufgehängte Wäsche fuhr, blähte die langen Unterhosen des Vaters zu monströsen Gebilden auf, ließ die Betttücher schlagen und Hemden, Schürzen und Unterwäsche flattern. Durch die „wogende“ Wäsche zu laufen war ein besonderes Kindervergnügen.

Saß die Familie nachmittags in der Küche zusammen, genügte der Ruf der Mutter: „Es fängt an zu regnen“ und alle rannten hinaus, um die fast trockene Wäsche einzusammeln.

Das ist Geschichte. Draußen wird keine Wäsche mehr aufgehängt. Die Waschmaschine und der Wäschetrockner haben die Arbeit übernommen. Sie erledigen all die frühere Plackerei in kurzer Zeit. Muskelkraft ist nicht mehr erforderlich. Etwas Besonderes ist verloren gegangen ... der wunderbare Duft, den der Wind in der Wäsche hinterließ. In den Laken des frisch bezogenen Bettes war er noch zu riechen.

Erwin Bausdorf



Haus ANNA
Senioren- u.
Seniorenpflegeheim GmbH

Wir möchten mit Ihnen feiern!



5. Juli 2018
15:00 - 19:00 Uhr
im Haus ANNA

Unser Programm:
- Tanz & Musik
- kulinarische Köstlichkeiten
- Rahmenprogramm für Jung & Alt

Um eine Anmeldung per E-Mail an sd@hausanna.info wird gebeten.

Wir suchen neue Kollegen!
Unsere Stellenangebote finden Sie online auf unserer Webseite:
hausanna.info/stellenangebote

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

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

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



Innige Berührung

Da kamen also wieder mal Freunde zu Besuch. Zwei schon etwas ältere Ehepaare, die sich von Zeit zu Zeit zu Gesprächen, einem guten gemeinsamen Essen und natürlich zu einem guten Tropfen, rot oder weiß, trafen.

Bild: sigridrossmann/pixelio.de



Eigentlich sollte auf der Terrasse gegrillt werden. Aber das Wetter war nicht danach: grau in grau der Himmel. Nur der Himmel?

Im Wohnzimmer war ein festlicher Tisch zum Essen vorbereitet, man nahm nach einleitenden Begrüßungsworten Platz.

Das Besucherehepaar, er Mitte der 70er Jahre, sie Anfang 60, saß traditionell auf der Couch nebeneinander, die Gastgeber an der Stirnseite des rechteckigen großen Tisches.

Die Urlaube beider Paare waren gerade zu Ende gegangen, es gab viel zu erzählen.

Die Gastgeber hatten eine Dia-Show vom letzten Urlaub auf dem PC vorbereitet, da gab es natürlich viele Einfügungen und Nachfragen der Besucher. Es war ein sehr frohes und gelöstes Klima, warum auch nicht, alles war in schöner Harmonie.

Nun ging es ans Essen, alles war tischfertig. Bei Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch und den langen Pausen dazwischen hatte man sich viel zu erzählen.

Plötzlich, mitten beim Nachtisch, störte völlig unerwartet ein lauter, an den Couchnachbar gerichteter, deutlich unwillig bis geradezu aggressiv wirkender Ruf die geschäftige Ruhe. Wir schreckten auf. Unsere Blicke richteten sich auf das Paar auf der Couch: Wir fingen einen fast hasserfüllten Blick auf den Partner gerichtet auf.

Betretene Stille! Das hatten wir bei allen Vorbesuchen noch nie erlebt.

Was war geschehen? Offensichtlich war er ihr beim Essen auf der Couch zu nahe gekommen, hatte sie (nur?) berührt oder (gar!) beengt?

Nach einer endlos erscheinenden Pause ob des Ungewohnten, Peinlichen gingen Essen und Gespräch weiter. Aber etwas war nun anders.

Da der Abend inzwischen schon fortgeschritten war, kam man, erkennbar gewollt, langsam zum Ende. Aufstehen, die beim Essen abgelegten Jacken anziehen, Verabschiedung in bekannter Herzlichkeit, Aufbruch.

Die Gäste gingen zum Auto, wie immer begleiteteten wir sie, die Partnerin - sie hatte vorsorglich keinen Alkohol getrunken - setzte sich ans Lenkrad, ließ schon den Motor an.

Der Freund wollte uns noch etwas sagen, fühlte sich aber durch den schon laufenden Motor doch gemahnt und stieg ein. Er war gerade erst im Auto, hatte die Tür noch nicht ganz geschlossen, da fuhr der Wagen schon an.

War das Klima einfach nicht mehr auszuhalten, ein weiterer Aufschub, weiteres Zurückhalten unmöglich?

Mit großer Verwunderung und Betroffenheit winkten wir unseren Freunden nach.



Wolfgang Prietsch



gekocht mit Liebe und einem Hauch Kroatien

MEDITERRANE KÜCHE
mit saisonalen Zutaten

STEAK + FISCH
aus dem Holzkohleofen

MITTAGSTISCH
jeden Tag frisch

KAFFEE & KUCHEN
täglich selbstgebacken

Luna

Das Cafe-Restaurant am Theater

ehemals Café Sandmann

THEATERPLATZ 7

0241 44108030

restaurant-luna.de



Pippes, der Zaunkönig: Caruso



Was ein paar warme Frühlingstage doch bewirken können: Frische Grüntöne lösten endlich das Grau des Winters ab. An Bäumen und Sträuchern öffneten sich Blätter und Blüten, alle Blumen entfalteten ihre Farbenpracht. Bienen und Schmetterlinge taten ein Übriges, um mein Herz zu erfreuen. Und erst die gefiederten Freunde! Sie machten ihrem Namen als Singvögel alle Ehre. Am lautesten und melodischsten hoben sich die Zaunkönige heraus.

Es dauerte nicht lange, bis Pippes sich bei mir einfand. Keck wippte er auf dem Fliederbusch herum und meinte stolz mit klarer Stimme: „Wie du siehst, bin ich wieder da! Ich habe diesen eisigen Winter aber nur überstanden, weil ich im Wald einen Rückzugsort gefunden habe, der mir das Überleben ermöglichte. Während ringsum alles in der Kälte erstarrte, fand ich um eine warme Quelle herum genug Nahrung.“

„Dass du wieder da bist“, gab ich meiner Freude Ausdruck, „war und ist nicht zu überhören.“ Und ich fügte hinzu: „Als ich dich so laut singen hörte, hüpfte mein Herz vor Freude!“ - „Freude“, erwiderte Pippes, „ist ein gutes Stichwort. Mit großer Freude nämlich will ich die nächsten Wochen und Monate genießen. Vielleicht wird mein sechstes Jahr ja mein bestes Jahr, auch und gerade, weil es vielleicht mein letztes Jahr

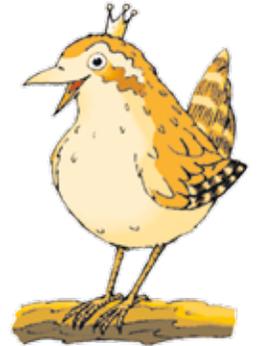
sein wird.“ Und er fügte verschmitzt hinzu: „Muss mich jetzt dranhalten. Du weißt ja, es ist Paarungszeit und da gibt es viel zu tun für mich.“ Und schwupps – weg war er.

Als er sich drei Tage später wieder zu mir gesellte, diesmal ganz nah auf der Rückenlehne der Gartenbank, eröffnete ich das Gespräch: „Weißt du eigentlich, dass du ein ganz berühmter Vogel bist? Im Internet habe ich gelesen, dass du im Jahre 2004 zum ‚Vogel des Jahres‘ ernannt worden bist.“ - „Wieso nur einmal?“, witzelte Pippes, „als König steht mir der Titel doch eigentlich immer zu, oder etwa nicht?“ - „Natürlich hast du recht“, meinte ich, „aber andere Vögel können doch ruhig auch einmal in den Mittelpunkt gerückt werden, oder? Doch schau einmal“, fuhr ich fort, „was ich noch gefunden habe. Der Naturschutzbund Hamburg hat dich zu seinem

Maskottchen gewählt und bei einem Namenswettbewerb hat man dir den Namen ‚Caruso‘ gegeben, weil du so laut und so schön singen kannst wie ein Opersänger.“ Und ich zeigte Pippes auf meinem Smartphone das Bild und den Bericht dazu:

Er heißt Caruso

Das Zaunkönig-Maskottchen des Naturschutzbundes NABU hat jetzt einen Namen. Aus 350 Einsendungen für den Namenswettbewerb wählte die NABU-Jury nun den Namen „Caruso“ für sein Maskottchen aus.



Zeichnung: Jörn Burmester

Es war unverkennbar: Pippes fühlte sich geschmeichelt. Aber Pippes wäre nicht Pippes, wenn er an dem Bild nicht doch etwas auszusetzen gehabt hätte. „Ich finde“, sagte er, „die Krone hätte ruhig etwas größer ausfallen können!“

Text & Zeichnung:

Josef Stiel



Erinnerung an Katerchen: Das Regenlied der Amsel

Katerchen sitzt in der äußersten Gartenecke. Von hier hat er die fast totale Übersicht.

Er beobachtet den Vogel, den die Menschen „Amsel“ nennen. Die zwitschert und singt, kaum zum Aushalten. Obwohl, gut kann sie das, das muss Katerchen zugeben. Wenn es bei dem Singen bliebe, dann ging's ja noch. Katerchen weiß, wenn der Vogel, den die Menschen Amsel nennen, jubiliert wie jetzt, wird es bald regnen und auch so schnell nicht aufhören.

Katerchen kann Regen nicht ausstehen. Diese Nässe, dieses Geplätscher! Brr, zum Mäusemelken! Ach ja, Maus, wenn er eine fängt, wird er gelobt, gestreichelt, bekommt 'ne Extraportion Leckerchen. Bringt er aber so ein Zwitscher-Singe-Federtier, oha, da geht's los. Er wird ausgeschimpft, dass die Fetzen fliegen. Er versteht das nicht, er kann nichts dafür. Es ergibt sich so. Er wundert sich meist selbst, wenn er einen Piepmatz erwischt. Der kann sich ja in die Luft erheben, er nicht.

Die Amsel singt immer lauter ihr Regenlied, und schon geht's los! Die ersten Tropfen fallen, bald gießt es in Strömen. Katerchen hat's gewusst. Er ist ein kluger Kater, kennt seine Pappenheimer. Dieser



verflixte Vogel! Der muss doch auch wissen, dass es immer regnet, wenn er so singt.

Katerchen läuft ins Haus, da ist es warm und trocken. Vielleicht bringt er die Amsel morgen zum Schweigen, er wird es versuchen. Einer muss was gegen den Dauerregen unternehmen. Es wird schwer, Katerchen weiß das. Er kann so manches, aber sich in die Luft erheben und fliegen, das kann er nicht. Die Amsel hat da die weit besseren Karten!

Josefine Kühnast



Sie möchte einfach nur dabei sein

Einmal wöchentlich bekommen meine fünf Orchideen frisches Wasser, lauwarm, das ist bekömmlicher. Mit jeder von ihnen halte ich ein kleines Schwätzchen.

Zurzeit blühen alle fünf Pflanzen. Darüber muss man sich einfach freuen. Ich lobe sie und manchmal spiele ich ihnen etwas auf meiner Mundharmonika vor.

Eine von den Orchideen habe ich mir neu-lich genauer betrachtet. Sie blüht seit ca. fünf Monaten. Ihre Blüten sind tief violett und mittelgroß. Der Stängel ist mindestens 50 cm lang. Da wächst nun an der äußers-ten Spitze einsam die letzte Blüte.



Zu meinem großen Erstaunen zeigt der lange Stängel schon wieder eine Verlän-gerung, auf der sich fünf Knospen entwi-ckeln. Seltsam empfinde ich diesen Vor-gang, denn er wiederholt sich zum dritten Mal. Es ist, als ob sie es sich noch einmal überlegt, aufs Neue zu blühen mit all den anderen, und nicht zu vergehen.

Ich frage mich, ist das für sie gelebte Freu-de? Wurde sie von den anderen Pflanzen dazu animiert, wurde sie von ihnen er-muntert, weiter zu blühen? Sie steht mit ihrem langen Stängel nicht aufrecht, nein, sie beugt sich und in einem ausschweifenden Bogen ist sie den anderen Orchideen ganz nahe. So werden ihre jungen Blüten wachsen und glänzen, alle zusammen.

Das ist ein Vorgang, der zum Nachdenken anregt. Nur langsam begreife ich. Möglicher-weise gibt es auch für mich eine solche Quel-le zur Freude. Vielleicht sollte ich mich auch ein wenig bücken, um dabei zu sein. Die eine Blüte am langen Stängel schlägt dann vielleicht noch einmal aus, aus purer Freude.

Ingeborg Hubatsch



Der Mord im Mohn

Sie sitzt da und wartet auf den richtigen Moment. Sie sieht nicht gut. An den leichten Erschütterungen ihres Sitzplatzes spürt sie, was um sie herum passiert. Sie wartet auf den richtigen Zeitpunkt, auf ein Opfer, das sie überwältigen kann. Da, das ist der Moment, ein Sprung, eine Umklammerung und ein Biss in den Hals. Das Opfer zuckt noch einmal, aus.

Eine Mohnblüte, groß wie ein Handteller, in hellem Rot, hat sich heute Morgen ge-öffnet. Um den Fruchtknoten reihen sich Fruchtfäden in großer Menge. Von dem Geruch angelockt, tummeln sich Hummeln im Innern der Blüte durch die Fruchtfäden. Es sind mehrere gleichzeitig und die Be-wegung erinnert an eine Achterbahn. Die Hummeln sammeln Pollen in ihren „Hos-en“, die sich an ihren Beinen befinden.

Auf dem Rand eines Blütenblattes sitzt eine leuchtend gelbe Spinne. Es ist eine „Verän-derliche Krabbenspinne“ (*Misumena vatia*). Sie kann ihre Farbe in Weiß, Gelb und Gelb mit Grün verändern, entsprechend der Blü-te, die sie als Jagdgebiet ausgewählt hat. Rot gehört nicht zu ihrem Sortiment. Die Spinne ist etwa zehn Millimeter groß, der Vorderkörper mit den acht Beinen und dem Kopf ist klein, der hintere Teil dick und rund.



Spinnenmännchen gibt es auch. Die meis-ten von ihnen sind sehr klein. Der Mann der Krabbenspinne misst vier Millimeter. Er ist nur zur Produktion von Sperma auf der Welt. Wenn die Dame sich bereit erklärt, ihn einmal an sich heran zu lassen, platziert er seine Spermapakete in die Samentaschen an der Unterseite des Weibchens und sucht schnell das Weite. Sollte das nicht gelingen, wird er gefressen. Gelingt die Flucht, stirbt er kurz nach der Begattung.

Die Krabbenspinne hat sich auf den Fruchtknoten gesetzt. Der erste Rausch der Hum-meln nach dem Öffnen der Blüte hat sich gelegt. Es kommen nur noch wenige der dicken Brummer zu Besuch.

Die Krabbenspinne kann Insekten über-winden, die deutlich größer sind als sie selbst. Auch wehrhafte Tiere wie Bienen, Hummeln oder Wespen gehören zu ihren Opfern.

Die Beine der Spinne sind wie Krabbenbei-ne angeordnet. Sie kann vorwärts, rück-wärts und auch seitwärts damit laufen.

Die Beute war eine Erdhummel, etwa 25 bis 28 mm groß. Mit den Vorderbeinen um-schlingt die Spinne das Opfer, mit den an-deren Beinen hält sie den Leib der Hummel mit dem Stachel von sich weg. Mit dem Biss wird ein schnell wirkendes Gift injiziert. Das Opfer ist chancenlos.

Im Gift der Spinne ist auch ein Verdauungs-enzym enthalten, das das Beutetier vor-verdaut und verflüssigt. Die Spinne kann so den Inhalt aufsaugen. Übrig bleibt der leere Chitinpanzer.

Sobald eine Mohnblüte die Blütenblät-ter verliert, zieht die gelbe Spinne um. Sie sucht sich innerhalb der neuen Blüte einen geeigneten Platz und lauert mit einer of-fenbar unendlichen Geduld auf den nächs-ten Moment.

Text und Fotos:

Erwin Bausdorf



Abk.: Video-Home-System	nicht mehr als	Platzdeckchen	Gerät zum Zermahlen	▼	Zeichen für Mangan	Sieger über Goliath (A. T.)	▼	Jemandem Sauerstoff zuführen	▼	▼	Maßeinheit für Gold	Republik in Nordostafrika	Zeichen für Chrom	Zeitungsaufsatz	▼	festgesetzter Zeitraum	
▶	▼	▼	neu herrichten; renovieren	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Anschluss Fernseher-DVD-Player	▶	▼	▼	▼	▼	
ein-fetten, schmie-ren	▶	▼	▼	▼	▼	sagenh. weiser Ratgeber Odins	▼	ital.: „die Blauen“ (Sport)	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Farbton
Kfz-Z. Ägypten	▶	▼	Kleiderver-schluss-stück	▼	Wohnzins	▼	▼	▼	▼	▼	Geschöpf	▼	Abk.: Turn- und Sport-verein	▶	▼	▼	
schwei-zerisch-franz. Strom	▼	Klei-dungs-stück	▼	▼	▼	▼	mager, knochig	▼	▼	nord-amerik. Hirsch-art	▶	▼	▼	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	▼	▼	Sammel-stelle, Lager	▼	zaubern	▶	▼	▼	▼	Haupt-stadt von Jemen	▼	▼	Elbe-Zufluss	▼	
Lasten-heber (Kurzzw.)	▼	Holz-blas-instru-ment	▼	Liege ohne Rücken-lehne	▶	▼	▼	▼	▼	Funktions-leiste (EDV)	▼	Leine	▶	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Binde-wort	▼	Grund-stoff-gruppe	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Fußball-mann-schaft	▶	▼	▼	Kalbs-brust-drüse	▼	flattern, fliegen (Fahne)	▶	▼	▼	▼	▼	Wasser-rinne im Watten-meer	▼	Abk.: Mount	▶	▼	
Abk.: Neupreis	▶	▼	Faust-kämpfer	▶	▼	▼	▼	▼	Spiel-figur	▼	Post-sendung	▶	▼	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	▼	▼	Hand-bewegung	▼	▼	Oasen-gruppe in der Lib. Wüste	▶	▼	▼	▼	Zucker aus versch. Sorten	▼	▼	Name Trojas bei Homer	
kurzär-meliges Trikot-hemd	slaw. männl. Vorname	▼	histor. west-franz. Provinz	▼	österr. Komponis (Richard) † 1895	▶	▼	▼	▼	irisch-schott. Kelte	▼	Monats-name	▶	▼	▼	▼	
Münz-meister	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	See-räuber	▼	lang ge-zogener Klagelaut	▶	▼	▼	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	▼	▼	Erdfor-mation	▼	Fuß-hebel	▶	▼	▼	▼	▼	Gemüse-pflanze	▼	Voll-treffer b. Kegeln (alle ...)	▼	
doppel-köpfiger röm. Gott	▼	kleiner Betrug	▼	stark anstei-gend	▶	▼	▼	▼	▼	nicht beachtet, wegge-schoben	▼	Licht-spiel-haus	▶	▼	▼	▼	
Frauen-name	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Rück-buchung	▼	milde Gabe	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Schick-sal	▶	▼	▼	Groß-stadt in Indien	▼	ein Medi-kament	▶	▼	▼	▼	griech. Kloster-berg	▼	Ab-wesen-heits-beweis	▼	▼	Teil der Scheune	
Leim	bewe-gungs-behindert	▼	Zwie-gesang	▶	▼	▼	▼	▼	Lauf-junge, Über-bringer	▼	Heil-pflanze	▶	▼	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Welt-raum, der Kosmos	▼	Figur aus der „Sesam-straße“	▶	▼	▼	▼	Wind-schatten-seite	▶	▼	▼	
Zeichen für Alu-minium	▶	▼	Zeichen für Cad-mium	▼	Gauner-sprache (franz.)	▶	▼	▼	▼	▼	Meeres-raub-fisch	▶	▼	▼	Abk.: okay	▼	
kurz und stoßweise atmen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	gefaltete Tortilla mit Füllung	▶	▼	▼	▼	Kassen-zettel	▶	▼	▼	
Mode der halb-langen Röcke	▶	▼	▼	▼	seemän-nisch: die Tiefe messen	▶	▼	▼	▼	▼	Stift in Renn-schuhen	▶	▼	▼	▼	▼	

1,80 m =
Aachener
Restgehweg-
breite



Jeanine Elpermann freut sich über die kürzlich in Kraft getretene Sondernutzungssatzung.

Restgehwegbreite zählt bald vielleicht zum Kulturerbe

Die Aachener Restgehwegbreite hat in den letzten Monaten international für Furore gesorgt und wird möglicherweise ins „Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes“ aufgenommen. Aachen wäre damit um eine weitere touristische Attraktion reicher.

Der Grund für die Aufnahme in die berühmte Liste ist: Bei Ausgrabungen im Hof in Aachen im Jahr 2014 stießen die städtischen Archäologen unter anderem auf eine schmale Marmorbank, in die eine Inschrift eingraviert war. Die Bank wurde wie viele andere antike Fundstücke aus Aa-

chen zunächst im Depot in Bonn eingelagert. Nun hat sich dort ein studentischer Praktikant im Rahmen seiner Hausarbeit der verblassten Inschrift angenommen und Erstaunliches zu Tage gefördert. Wie Tilman Zlüpsch, so heißt der inzwischen zum Hilfswissenschaftler aufgestiegene Romanistik- und Archäologie-Student, in einer Presseerklärung des Landesverbands für Kultur im Rheintal Anfang des Jahres bekanntgibt, stammen Bank wie Inschrift unzweifelhaft aus dem 1. Jh. n. Chr.

Die Inschrift lautet: „Nur die Reste für die Gäste?“ Dies beziehe sich nicht, wie man zunächst annehmen könne, auf die Speisen, welche der Tavernengastronom seinen Gästen vorzusetzen pflegte, sondern sei unmissverständlich auf die „Restgehwegbreite“, die ab 17 n. Chr. im Aachener Regierungsbezirk 2,46 Meter betrug – und damit dem Tavernenwirt im Hof lediglich 74,08 cm für seine Außengastronomie zugestanden habe. Dies erkläre auch die äußerst schmale Form der Marmorbank, die zwar fast zwei Meter breit sei, aber nur eine geringe Tiefe, exakt 22,7 cm, aufzuweisen habe.

Die heute erstaunlich anmutende, amtlich festgelegte Restgehwegbreite von 2,46 Meter erkläre sich, so Zlüpsch, vor dem Hintergrund, dass damals über 94 % der Menschen Fußgänger gewesen seien. Pferde hatten meist nur die Kavallerie, berittene Boten sowie Offiziere; Kaufleute und Großgrundbesitzer verfügten in der Regel über Ochsenfuhwerke, besaßen nur in Ausnahmefällen Pferdegespanne.

Anhand der Anordnung der Schriftzeichen sei darüber hinaus davon auszugehen, dass der unbekannte Tavernenwirt noch weitere provozierende Botschaften auf der Querseite der Bank habe eingravieren lassen wollen, der zur Verfügung stehende

Platz auf der äußerst schmal geschnittenen Seite der Steinbank aber schlicht nicht ausgereicht habe.

„Damit stellt dieser Fund die Bestätigung einer seit 2.000 Jahren ungebrochenen Kultur der gemeinsamen Nutzung der Gehwege von Wirtshaushäusern, Passanten, Eiligen und Flaneuren, Touristen, Geschäftsleuten, Gastronomen, Hunden und, und, und dar“, freute sich Jeanine Elpermann vom Touristikbüro Aachen-Monschauer Land bei der im letzten Monat stattfindenden Touristikmesse „Turimestik“ in Ennepetal. Da sei die jüngst im Aachener Rat beschlossene „Sondernutzungssatzung“, in der die aktuelle Restgehwegbreite in der Stadt Aachen auf 1,80 m festgelegt wird, quasi die



Detail der Inschrift

Tüpfelchen auf den beiden „i“ in der Aachener Touristikbranche. „Wir sind sehr gespannt, wie viele Menschen sich diese neue Attraktion aus der Nähe anschauen wollen. Und zwar von beiden Seiten: als Passanten und als Gäste.“

Die Aufnahme der „Aachener Restgehwegbreite“ ins „Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes“ sei da gewissermaßen nur noch eine gern gesehene Zugabe. „Die nehmen wir gerne mit!“, so Elpermann.

Sven Fatzke



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



Côte d'Azur zwischen Kunst und Natur

Folge 2: Von Nizza bis Menton

Matisse, Chagall, Picasso, Cocteau: In Südfrankreich gibt es viel Kunst zu entdecken. Vor allem an der Côte d'Azur lebten und arbeiteten sie vorübergehend oder dauernd, teils bis zu ihrem Lebensende. Ihre Werke sind in den Museen zu bewundern. So hat Nice (deutsch/ital.: Nizza), die ungekrönte Hauptstadt der blauen Küste, nach Paris die meisten Museen aufzuweisen. Doch Nizza hat weit mehr zu bieten.

Nizza

Sie wird „Ballsaal der Belle Epoque“ genannt. Entlang des Strands zwischen Flughafen und Hafen verlaufen die mit Palmen gesäumte Promenade des Anglais und der Quai des États-Unis mit ihren Villen und Hotels, teils aus der Zeit der ersten Engländer, die im 19. Jh. zur Erholung kamen oder sich auf Dauer niederließen.

Dahinter liegt die Altstadt Nizzas. Sie wird umschlossen von dem aus den Bergen kommenden Fluss Paillon, der 1860 unter die Erde verbannt wurde und seither größtenteils bis zur Mündung im Meer unter Grünflächen verläuft. Kleine Geschäfte, schicke Boutiquen, schattige Gassen und sonnige Plätze prägen das Gesicht der Altstadt. Tägliche Blumen-, Gemüse- und Fischmärkte reihen sich auf dem Cours Saleya.

Zwischendurch erheben sich mächtige Bauten wie die Cathédrale Sainte-Reparate, L'Opéra, das Palais de Justice und das Palais de la Préfecture.



Hafen, Villefranche-sur-Mer



Hafenbereich, Nizza

Hinter der Place Masséna, jenseits des Grüngürtels, beginnt der neuere Teil der Stadt, der sich den Hang hinauf bis zur Autobahn hinzieht. In dem dortigen Stadtteil Ciemiz sind Reste römischer Bebauung ausgegraben. In den angrenzenden Grünanlagen mit zum Teil alten Olivenbäumen steht eine genuesische Villa aus dem 17. Jh., in der das Musée Matisse untergebracht ist. In ihm werden 68 Gemälde, 57 Skulpturen, viele Zeichnungen und Skizzen gezeigt. Auch die Entwürfe für die Rosenkranzkapelle in Vence sind zu sehen. Besonders beeindruckend sind Rauminstallationen wie das von dem vielseitigen Künstler gestaltete Schwimmbad.

Weiter bergauf befindet sich das moderne Musée National Marc Chagall mit den wichtigsten Werken des Künstlers zu biblischen Themen, die 1954 bis 1967 entstanden sind. Die ursprünglich für die Kapelle in Vence gemalten Bilder waren zu groß. Chagall schenkte sie daraufhin dem französischen Staat, der das Nationalmuseum erbauen ließ. Villen und Paläste in großen Gärten säumen den weiteren Weg. Sogar eine russisch-orthodoxe Kirche für die dort lebenden reichen Russen strebt mit ihren typischen Türmen himmelwärts.

Von Nizza nach Menton

Vorbei am Hafen von Nizza führt die Küstenstraße über Villefranche-sur-Mer und Beaulieu-sur-Mer zum Cap Ferrat. Die pas-



Villa im Park Ephrussi de Rothschild



Place Masséna, Nizza

tellfarbenen Häuser in Villefranche-sur-Mer säumen den Berghang bis hinunter zum Hafen, der in einer tiefen Bucht liegt. Bekannt ist der Ort vor allem wegen der Fischer-Kapelle St-Pierre, die der Künstler Jean Cocteau 1957 mit biblischen und weltlichen Szenen ausmalte. Sehenswert ist die Rue Obscure. Die überdeckte Straße führt unter den Häusern der Altstadt hindurch. Der alte Fischerhafen wurde geschützt durch die Zitadelle und das Fort Mont Alban aus dem 16. Jh. auf einem Hügel über der Stadt.



Altstadt, Nizza



Fischer-Kapelle St-Pierre

Beaulieu-sur-Mer wird wegen seines tropischen Klimas auch „Kleines Afrika“ genannt. Der Ort beherbergt mit der Villa Kérylos eine Sehenswürdigkeit. Sie wurde von einem Archäologen zu Beginn des 20. Jh. im Stil der griechischen Antike erbaut und entsprechend gestaltet und ausgestattet. Ihre Lage am Meer erinnert an die Ufer der Ägäis.



Musée Océanographique, Monaco



Musée National Marc Chagall, Nizza

Auf dem nahegelegenen Cap Ferrat, das weit ins Meer hinein reicht, erhebt sich in einem 70.000 qm - das entspricht fast 10 Fußballfeldern - großen Park die Villa Ephrussi de Rothschild. 1912 ließ sich die Baronin Ephrussi aus dem Hause Rothschild dieses Anwesen im venezianischen Stil erbauen. Die Inneneinrichtung und Sammlung von Kostbarkeiten vor allem aus dem 18. Jh. beeindrucken ebenso wie die Architektur. Umgeben ist die Villa von neun Themengärten, aus denen sich überwältigende Blicke auf die Bucht und das Meer bieten.

Monaco, Monte Carlo

Wolkenkratzer streben dicht an dicht himmelwärts. Nur so können 33.000 Einwohner auf einer Fläche von knapp zwei Quadratkilometern leben. Der Zwergstaat, nach dem Vatikan der zweitkleinste, ist der dichtbesiedelteste der Welt. Monaco wurde 1215 mit dem Bau einer Festungsmauer gegründet und ist seit 1489 unabhängig von Frankreich. Dies gilt jedoch nur, so lange die Grimaldi-Dynastie existiert. Mit deren Aussterben würde Monaco wieder an Frankreich fallen.

Die Parkplätze sind knapp und entsprechend teuer. Von den unterirdischen Stellplätzen für die vielen Reisebusse und Pkw geht es mit Fahrstühlen nach oben auf einen Platz vor dem Musée Océanographique. Durch eine Grünanlage mit Blick entlang des kühn auf den Steilhang des Felsens ge-



Altstadt, Menton



Grimaldi-Palast, Monaco

bauten Museums aufs Meer erreicht der Besucher die neoromanische Cathédrale Notre-Dame-Immaculée. Bis zum Grimaldi-Palast, dem Palais Princier de Monaco, sind es wenige Schritte durch die Altstadtgassen. Von der Anhöhe neben dem Palast bietet sich ein Rundumblick auf Monaco und Monte Carlo mit Hochhäusern und Hafen, in dem auch größere Kreuzfahrtschiffe anlegen können.

Bereits Monate vor dem jährlich am Himmelfahrtswochenende stattfindenden Autorennen, dem Grand Prix de Monaco, durch die engen Straßen werden Tribünen für 40.000 Zuschauer errichtet.

Menton

Es ist im Winter der wärmste Ort an der Côte d'Azur. Während anderswo Schnee fällt, blühen in Menton die Mimosen. Kakteen, Pinien, Orangen, Datteln und sogar Bananen gedeihen prächtig. Deshalb gehören auch drei exotische Gartenanlagen zu den Sehenswürdigkeiten des Ortes. In der Woche vor Karneval findet die Fête du Citron statt. Dann ziehen farbenfrohe Wagen mit Orangen- und Zitronenskulpturen durch die mit Girlanden geschmückte Stadt.

In der Bastion am Alten Hafen hat Jean Cocteau (1889-1963) selbst ein Museum eingerichtet, in dem seine von 1950 bis 1963 entstandenen Arbeiten gezeigt werden.



Neues Cocteau-Museum, Menton



Monte Carlo, Monaco

Das hochmoderne neue Musée Jean Cocteau Collection Séverin Wunderman verfügt über 990 Werke des surrealistischen Künstlers und 450 von Picasso, Modigliani, Christian Bérard und anderen, die der Sammler Séverin Wunderman der Stadt Menton schenkte und die in jährlich wechselnden Ausstellungen gezeigt werden. Der Museumsbau von 2011 zwischen Altstadt und Meer ist selbst ein architektonisches Kunstwerk aus weißgrauem Beton, dessen Außenhülle rundum aufgeschlitzt ist. Wie Flammen umzüngeln unregelmäßig geformte Einschnitte den Baukörper vom Boden bis zum Dach und gewähren den Blick nach draußen. Innen erzielen sie eine faszinierende Wirkung zwischen Hell und Dunkel. Die unterschiedlichen Exponate zeigen die Vielfalt des außergewöhnlichen Künstlers als Poet, Zeichner und Maler, Bildhauer und Filmschaffenden.

Von dem mit Spazierwegen umgebenen Ufer bieten sich immer wieder neue Blicke auf die Altstadt, die Berge und das tiefblaue Meer. Bänke unter schattigen Bäumen laden zum Verweilen ein. Doch geht in Menton die Reise durch die Côte d'Azur zu Ende und mit dem Nachbarort Ventimiglia in die italienische Blumenriviera über.

Text und Fotos:

Josef Römer



Strand und Promenade, Menton



Der unmoderne Opa

Opa hat kein Internet,
geht seit 53 Jahren mit Oma ins Bett!
Doch zum Glück kann er Latein,
hat Ahnung auch von gutem Wein.
Er bestellt nicht per Computer,
nein, zum Weingut fahren tut er.
Er schreibt Briefe noch per Hand
nach Deutschland und
manch and'rem Land.

Bisher ist alles angekommen,
niemand hat jemals übel genommen,
dass Opa keine Mail-Adresse hat.
Doch manche Leute sind echt platt:
„Zeitung lesen, Radio hören?
Du bist wohl gar nicht zu belehren!
Nicht online? Welch ein Jammer!
Was tust du bloß in deiner Kammer?
Wie? Du hast auch WLAN nicht?
Was ist das für 'ne Geschichte?
Du bist nicht auf dem neusten Stand,
wirst in die Demenz-Ecke bald verbannt!“

Opa grinst dann ganz verschmitzt,
denn Selbstbewusstsein er besitzt.
Er spricht: „Wer mich erreichen will,
kommt über Telefon ans Ziel.
Oder schreibt mir ein paar Worte,
sind die auch aus der Retorte
vorgefertigt im Computer.
Ich freue mich bestimmt, mein Guter!“



Einsame Insel? Da will ich auch hin!

Vom schönen Urlaub mal ein Gruß
das alte Herz erfreuen muss.
Postkarten haben diesen Sinn:
„Oh! Da möchte ich auch mal hin!“

Sein Rentnerhandy ist meistens aus.
Dann weiß man, Opa ist zu Haus.
Gespräche finden häufig statt,
weil Opa Besuch, Telefon und Oma hat.
Die private Nummer steht im Buch,
will zu ihm man zu Besuch,
muss man möglichst lesen können
und nicht gleich zum Bildschirm rennen.

Rückständig auch die Oma ist,
sie schreibt noch eine Einkaufslist',
rennt ohne iPhone durch den Supermarkt,
bis alles sie gefunden hat.
Hat sie dann mal was vergessen,
dann gibt es eben Resteessen.

Zu Hause können beide den Tag gestalten,
haben Zeit zum Unterhalten,
müssen nicht die Welt erst retten
und ständig ihre E-Mails checken.
Auch ohne Apps kommt Opa klar,
das Wetter stimmt bei ihm sogar.
„ - Wenn die Schwalben tiefer fliegen,
werden wir wohl Regen kriegen.“
Kein Piepsen ihn erinnern muss,
dass ihm fehlt ein Trinkgenuss.

Eines man Opa muss nun lassen,
er hat keine Angst, was zu verpassen.
Ohne Gadgets der modernen Welt



So macht man das!



dem „Alten“ eigentlich nichts fehlt,
kann sich an dem Gedanken laben:
Das könnte ich ja alles haben. -
Er hat bisher noch nichts vermisst,
das Leben so viel bunter ist.
Er liest oft gern ein gutes Buch,
sieht fern, das ist ihm oft genug.

Zeit für Theater und Konzert
ist beiden oft ein' Abend wert.
Dann machen sich die beiden chic
und kehren froh gelaunt zurück.

Opa ist ein toller Mann,
er kommt ganz ohne Navi an!
Braucht kein E-Bike für die Stadt,
weil er gesunde Beine hat.
Schon plant er froh die nächste Reise,
ohne Computer, auf seine Weise.
Ohne Handy in der Hand
kommen beide durch manches Land.
Opa belehrt: „Ihr müsst begreifen,
wir sterben nicht mit iPad
auf dem Zebrastreifen!“

Gedicht zum 82. Geburtstag
meines Mannes

*Eile mit Weile!

Edda Greven



EiPhone statt iPhone?

Summ, summ – stumm

Es summt und brummt immer weniger in unseren Gärten, Parks und auf den Feldern. Pflegeleichte Steingärten ohne blühende Blumen sind modern und riesige Flächen mit Monokulturen liefern ein zu einseitiges Nahrungsangebot für die kleinen Bestäubungsmeister. Pestizide schützen nicht nur die Anbaupflanzen, sondern vernichten auch viele nützliche Insekten. Der am 20.05. eingeführte Weltbienentag war eher ein Alarmruf als ein Fest – in manchen Teilen Deutschlands ist die Insektenpopulation um 80 % zurückgegangen.

Fleißige Bienen

Napoleon Bonaparte gab Städten als Auszeichnung ein Wappen mit Bienen: ein Symbol für Fleiß und Arbeitseifer. Ohne Bienen sähe auch unser Esstisch heute sehr dürrig aus – keine Möhren, keine Tomaten, keine Äpfel, keine Erdbeeren ... Wir müssten auf ein Drittel unserer Nutzpflanzen verzichten, noch dazu vor allem auf die wichtigen Nährstofflieferanten Obst und Gemüse. Honigbienen bestäuben 90 % aller Obstbäume und ein einziges Bienenvolk besucht drei Millionen Blüten pro Tag.

Wenn die Bienen nicht mehr sind, müssen Menschen diesen Job übernehmen und das ist kein Honigschlecken. In China sind durch den Pestizideinsatz die Insekten so stark dezimiert, dass mit Pinseln bewaffnete selbsternannte „menschliche Bienen“ in den Kirschbaumplantagen jede einzelne Blüte von Hand bestäuben müssen. Und um die gleiche Arbeit am Tag zu erledigen wie ein Bienenvolk, braucht man 1.500 Arbeiter, die auf wackligen Ästen balancieren ...

Neben den Honigbienen gibt es auch 560 Wildbienenarten in Deutschland, zu denen auch die Hummeln gehören. Sie bestäuben viele Pflanzen und dienen genau wie Schmetterlinge und Schwebfliegen den Vögeln als Nahrung. Die Hälfte der Wildbienen und viele Schmetterlingsarten sind gefährdet und damit auch die Ökosysteme, in denen sie zu Hause sind. Insektenfressende Vögel wie Amseln oder Braunkehlchen besuchen unsere Gärten deshalb immer weniger.

Insekten sterben

Für den Rückgang der Insektenpopulation gibt es vielfältige Gründe, aber Pestizide werden oft als erstes genannt. Schon das Saatgut wird heute mit Stoffen behandelt,

die die wachsenden Pflanzen vor Fressfeinden schützen sollen. Diese Neonicotinoide sind hochgiftig und werden im Boden langsamer abgebaut als erwartet. Man geht davon aus, dass sie für das ungewollte Insektensterben mitverantwortlich sind, da sie die Reizweiterleitung in den Nerven der Tiere stören und sie orientierungslos machen. In Frankreich sind Neonicotinoide seit 2018 deshalb schon verboten.



Ein anderer Faktor ist das verringerte Nahrungsangebot für Insekten, die sich vom Nektar blühender Pflanzen ernähren. Zwischen den riesigen Feldern mit Monokulturen verschwinden die Grün- und Blühstreifen mit Wildkräutern. Anstelle von früheren Heideflächen mit vielen Blühpflanzen finden sich heute oft Weiden, die viel weniger Nahrung bieten. Auch in den Gärten sind häufig keine Blumen mehr; exotische Blühpflanzen werden von heimischen Schmetterlingen, Bienen und Hummeln meist nicht besucht. Dabei ist die Fläche der Privatgärten als mögliche Nahrungsquelle bedeutend, denn sie ist insgesamt größer als die aller Naturschutzgebiete in Deutschland.

Speziell die Honigbiene ist außerdem von der Varroamilbe bedroht. Dieser ursprünglich aus Asien stammende Parasit hat sich innerhalb der letzten 40 Jahre weltweit verbreitet. Wenn er die Bienenbrut befällt, führt das oft zum Absterben des ganzen Bienenvolkes. Deshalb sind die Bienen darauf angewiesen, dass der Imker die Milbe früh erkennt und bekämpft.

Ohne Brennnesseln keine Schmetterlinge

Damit in unseren Gärten wieder mehr Schmetterlinge flattern und Bienen summen, gibt es einfache Möglichkeiten, den Insekten zu helfen. Blühende heimische Pflan-

zen geben Nahrung, auch im Topf auf dem Balkon. Für einen sonnigen Standort eignen sich zum Beispiel Thymian, Hornklee und Wiesensalbei. Im Schatten wachsen Gundermann, Katzenminze und wilde Malve. Eine Pflanzanleitung für ein dekoratives Insektenbuffet gibt es auf der Homepage des NABU.

Viele Gartenpflanzen, die den Insekten gefallen, sind auch ein schöner Blickfang oder liefern leckere Früchte. Das sind z.B. Ringelblume, Kornblume, Salbei, schwarzer Holunder, Himbeere und Brombeere. Damit es viele Schmetterlinge im Garten gibt, ist es wichtig, eine kleine „wilde Ecke“ stehen zu lassen. Die Raupen von Tagpfauenauge, kleinem Fuchs und Admiral ernähren sich nur von Brennnesseln. Gibt es diese nicht, flattern später auch keine Schmetterlinge am Schmetterlingsstrauch.

Neben einem verbesserten Nahrungsangebot kann man die Insekten auch mit der Bereitstellung von Wohnraum unterstützen. In einem Insektenhotel aus dem Baumarkt oder selbstgebaut bieten Holzfasern, Rinde und kleine Hohlräume den Insekten einen Unterschlupf. Wer Bienen faszinierend findet, kann darüber nachdenken, ein Bienenvolk im Garten oder auf dem Balkon zu halten – Stadtimkern ist im Trend und eigenen Honig zu ernten sicher ein tolles Erlebnis.

Dr. Christine M. Hendriks

Chemikerin



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

Besonnenheit

Steigen die Temperaturen im Sommer zu hoch, wird die Hitze für viele zur gesundheitlichen Belastung. Betroffen sind vor allem Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen wie zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck. Aber auch Kleinkindern und älteren Menschen macht die enorme Hitze zu schaffen. Bei ihnen ist besonders die Gefahr des Austrocknens groß. Erste Anzeichen: Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, Muskelkrämpfe.

Wer sich zu hohen Temperaturen oder zu starker Sonnenbestrahlung aussetzt, kann Hitzeschäden erleiden wie z.B. Hitzeerschöpfung, Hitzschlag oder auch Sonnenstich.

Die Körpertemperatur wird normalerweise unabhängig von den Schwankungen der Außentemperatur auf einer gleichmäßigen Höhe um 37° C (rektal) gehalten. Je mehr Wärme, desto größer die Wärmeabgabe! In heißer, trockener Luft verdunstet



der Schweiß rasch und die Wärmeabgabe ist gut. In schwüler Luft, die einen hohen Feuchtigkeitsgehalt hat, verdunstet er dagegen schlecht. Der Schweiß, der dann in Strömen läuft, hat dann nur geringe kühlende Wirkung.

Bei der Hitzeerschöpfung handelt es sich um ein Kreislaufversagen infolge eines zu starken Elektrolytverlustes (Kochsalz, Magnesium etc.).

Beim Hitzschlag handelt es sich um einen Wärmestau (plötzlicher Körpertemperatur-

anstieg infolge ungenügender Schweißbildung bzw. -verdunstung).

Der Sonnenstich ist zurückzuführen auf eine Hirnschädigung durch direktes Einwirken der Sonnenstrahlen auf den unbedeckten Kopf.

Tipps für den Sommergenuss:

- Die pralle Sonne in den Mittagsstunden meiden. Siesta ist angenehmer.
- Ausreichend trinken! Drei Liter pro Tag! (Elektrolyte nachfüllen!)
- Luftige Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutz.
- Häufiger eine kühlende Teil- oder Ganzdusche.
- Bewegung im Schatten, aber Überanstrengung meiden!

Genießen wir also den Sommer und die Sonne ohne Risiko!

Hartmut Kleis

Apotheker



Ältere Menschen bekommen oft zu wenig Vitamine

In unserer Überflussgesellschaft sind gerade Ältere häufig von einem Mangel an Nährstoffen betroffen. Jeder Zweite im Alter über 65 Jahren hat zu wenig Vitamin D im Blut und jeder Vierte eine Vitamin-B12-Unterversorgung.

Das zeigen die Ergebnisse einer Untersuchung im Rahmen der Augsburger Bevölkerungsstudie KORA-Age, für die Wissenschaftler vom Helmholtz-Zentrum München Blutproben von insgesamt 1.079 Studienteilnehmern analysierten. Dabei stellte sich heraus, dass sich bei 52 Prozent der Probanden die Vitamin-D-Spiegel unterhalb des Grenzwertes bewegten - beim Vitamin B12 lagen die Werte bei 27 Prozent der Teilnehmer unter dem Soll.

Die Wissenschaftler der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) weisen darauf hin, dass solche Defizite häufig unterschätzt werden, obwohl sie zu empfindlichen Störungen innerhalb des Körpers führen können. Wer im Alter beispielsweise nicht ausreichend mit Vitamin B12 versorgt ist, leidet in vielen Fällen nicht nur unter körperlicher Erschöpfung, sondern kann auch schwere neurologische Folgeschäden entwickeln. Betroffene stehen oftmals unsicher auf den



Salat statt Sahnetorte: Je älter wir werden, desto wichtiger wird es, sich gesund zu ernähren - damit der Körper keinen Mangel an Nährstoffen erleidet. Foto: djd/Gesellschaft für Biofaktoren e.V./Colourbox

Beinen, stürzen häufig, leiden unter Depressionen oder Konzentrationsstörungen.

Riskante Wechselwirkungen beachten

Die Forscher des Helmholtz-Zentrums stellten fest, dass die meisten Menschen, die nicht richtig mit Mikronährstoffen versorgt sind, betagt und gebrechlich sind sowie sich wenig bewegen. Die Wissenschaftler von der GfB raten vor allem älteren Menschen, die Medikamente gegen Bluthochdruck, Herz-Erkrankungen oder Diabetes einnehmen, auf ihre Vitamin- und Mineralstoff-Versorgung zu achten - denn viele Arzneimittel sind „Mikronährstoff-Räuber“

und begünstigen dadurch einen Mangel. Durch das Alter bedingt kann es außerdem sein, dass die Mikronährstoffe vom Darm nicht richtig aufgenommen werden und Vitamin D nicht mehr ausreichend in der Haut produziert wird. Deshalb ist es laut den Experten der Gesellschaft für Biofaktoren so wichtig, Mangelerscheinungen rechtzeitig zu erkennen und auszugleichen - gezielt mit geeigneten Präparaten, aber auch mit einer gesunden, altersgerechten Ernährung.

Gesunde Ernährung - dem Alter entsprechend

Wenn der Körper nicht mehr 20, sondern über 60 Jahre alt ist, verändern sich seine Bedürfnisse: Der Energieumsatz verringert sich bei gleichbleibendem bis erhöhtem Mikronährstoffbedarf. Das betont der Vorsitzende der Gesellschaft für Biofaktoren, Prof. Hans-Georg Classen von der Universität Hohenheim in Stuttgart. Er empfiehlt Senioren Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte wie Gemüse, Vollkornzeugnisse, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch oder Fisch. Hingegen sollte man „leere Kalorienträger“ wie Zucker und Weißmehlprodukte, aber auch zu viel Salz meiden, so Classens Rat. Weitere Tipps gibt es unter www.gf-biofaktoren.de.



Frauen, die eine Hormonersatztherapie in Betracht ziehen, sollten ihre Frauenärztin über Vorerkrankungen und familiäre Belastungen informieren. Foto: djd/Hormontherapie Wechseljahre/Getty

Der Vorgeschichte auf den Grund gehen

Eine Hormonersatztherapie (HRT) ist das wirksamste Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden. Die Zeiten, in denen es eine Standardtherapie gab, sind allerdings vorbei. Heute stehen die gesundheitliche Vorgeschichte und die persönlichen Bedürfnisse der Patientin bei der Wahl der Therapie im Vordergrund, wie Experten beim Fortbildungskongress der Frauenärztlichen BundesAkademie (FOKO) 2018 betonten.

Frauen, die eine HRT in Betracht ziehen, sollten gut vorbereitet ins Gespräch mit dem Arzt gehen. So sind Vorerkrankungen wie Endometriose, Myome, Zysten, Brustserkrankungen, Operationen oder Fehlgeburten wichtig für die Therapieentscheidung. Und auch die Ergebnisse früherer Vorsorgeuntersuchungen wie Mammografie, Ultraschall, Darmspiegelung oder Knochendichtemessung sollten mitgebracht werden. Direkt um die Wechseljahre drehen sich Fragen wie: Tritt die Periode noch auf und wie regelmäßig ist sie? Wann war die letzte Regelblutung? Welche Beschwerden liegen vor und wie stark sind diese ausgeprägt? Risikofaktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum, Medikamenteneinnahme, Übergewicht oder Knochenbrüche sowie in der Familie vorkommende Krankheiten wie zum Beispiel Leberprobleme, Krebs, Depressionen oder Allergien sind ebenfalls zu berücksichtigen. Zusätzlich zu individuellen Überlegungen spielen aber auch grundsätzliche Faktoren eine Rolle bei der Verordnung: Neben einem möglichst frühzeitigen Therapiebeginn (innerhalb von 10 Jahren nach der letzten Regelblutung) sind die Applikationsform und

Dosierung sowie die Wahl der Wirkstoffkombination von entscheidender Bedeutung. Die kombinierte Behandlung mit über die Haut verabreichtem Östradiol und oralem, natürlichem Progesteron gilt für viele Patientinnen als sicherste Lösung.

Vorteilhaftes Risikoprofil

Bei den Östrogenen hat sich die Anwendung über die Haut gegenüber einer oralen Einnahme als vorteilhaft erwiesen, da der Wirkstoff so nicht die Leber passieren muss. Eine transdermale HRT gilt daher als besser verträglich, erhöht nicht das Thromboserisiko und soll auch hinsichtlich des Schlaganfallrisikos Vorteile mit sich bringen. Zudem ist natürliches Progesteron, das bei Frauen mit intakter Gebärmutter zusätzlich zum Schutz der Gebärmutter schleimhaut oral eingenommen wird, weitgehend stoffwechselneutral und hat keinen negativen Einfluss auf die Blutfettwerte. Beobachtungsstudien haben darüber hinaus gezeigt, dass die Einnahme von Progesteron das Brustkrebsrisiko nicht oder nur geringfügig erhöht. Außerdem wirkt es beruhigend und kann Schlafstörungen in den Wechseljahren mindern.

Punkt für Punkt:

Vorbereitung auf das Arztgespräch

Um vor einer Hormonersatztherapie alle Fragen des Arztes beantworten zu können, sollten Frauen sich gut vorbereiten. Hier einige Tipps:

- Notizen machen - zum Beispiel zur Länge, Häufigkeit und Stärke der Regelblutung,

zu auftretenden Beschwerden und Vorerkrankungen.

- Eigene Fragen an den Arzt notieren: Dabei hilft es, sich vorab zu informieren, etwa unter www.hormontherapie-wechseljahre.de.
- Erkundigungen über Erkrankungen in der Familie einholen und auflisten.
- Eigene Wünsche überdenken, beispielsweise: Will ich völlige Blutungsfreiheit, brauche ich noch Empfängnisverhütung?



Seminar: „Leben mit Demenz“ Hilfe beim Helfen

- in Eschweiler -

10.08.2018

von 16:00 – 19:00 Uhr
und

11.08.2018

von 10:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Senioren- und
Betreuungszentrum der
StädteRegion Aachen,
Johanna-Neumann-Straße 4,
52249 Eschweiler

**Die Teilnahme
ist kostenlos!**

Anmeldung bei

Christiane Rühlmann
Tel.: (0241) 464-262
E-Mail: christiane.ruehlmann@rh.aok.de

www.pflege-regio-aachen.de



www.pflege-ac.de

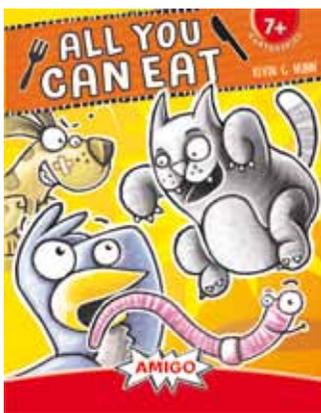
Sommerspiele

Bei Brett- und Kartenspielen für den Sommer denkt man unwillkürlich an Spiele mit wenig Material und kurzen Regeln: Spiele, die man gut im Freien, auf Reisen oder auf



All you can eat

Überlebenskampf pur! Jeder Spieler hat den gleichen Satz Tierkarten. Zugleich legen alle je eine Karte und decken sie auf. Vögel schnappen Würmer, danach die Katzen die Vögel, dann die Hunde die Katzen und zuletzt der Floh die Hunde. Wer am Ende der Nahrungskette Karten schnappen konnte, hat sie sicher. Die geschnappten Tiere bringen am Schluss Punkte. Tiere, die leer ausgingen, aber selber auch nicht geschnappt wurden, bleiben für die nächste Runde liegen. So überlegt man: „Es liegen Katzen in der Mitte, also werden die Gegner Hunde spielen, um sie zu schnappen. Dann nehme ich den Floh gegen die Hunde. Oder soll ich einen sicheren Vogel spielen, weil keine Katzen mehr auf der Hand sind?“ Wer die ausgespielten Karten gut nachhalten kann, hat etwas bessere Chancen. Aber meistens spielen die Gegner ganz anders als gedacht. Triumph und Verzweiflung, Schadenfreude und Erleichterung wechseln sich ab. Das Spiel ist einfach tierisch gut.



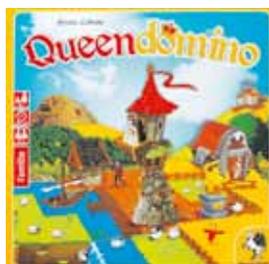
All you can eat von K. G. Nunn, 3-6 Pers. ab 7 J., ca. 25 Min., Amigo Spiele, **ca. 8 €**

Balkonien spielen kann, Spiele, deren Material auch einen kleinen Windstoß übersteht. Nachdem unser Sommer mit einem Wechsel aus Traum- und Unwetter begonnen hat, stelle ich hier eine bunte Mischung vor. Vom kleinen Kartenspiel über ein raffinier-



Queendomino

„Queendomino“ ist die gelungene Weiterentwicklung von „Kingdomino“, ausgezeichnet als „Spiel des Jahres 2017“. Wie im Ursprungsspiel dienen Pappplättchen als Dominosteine. Sie zeigen je zwei Landschaften und einige auch siebringende Kronen. Ziel ist es, möglichst große Gebiete gleicher Landschaft mit vielen Kronen darauf zu bilden. Im „Queendomino“ sind Bauplätze ein weiterer Landschaftstyp. Darauf errichtet man Gebäude. Der Bauherr erhält dafür zusätzliche Kronen, Ritter, Einkommen oder Siegpunkte bei Spielende. Diese Elemente bringen neue Überlegungen und mehr Strategie ins Spiel. Der Bau von Gebäuden muss finanziert werden und das Einkommen treiben die Ritter ein. Wann ist dazu der richtige Zeitpunkt? Ein Gebäude erhöht den Wert einer bestimmten Landschaft, wie also dieses Gebiet vergrößern? Ist es sinnvoll, einen Bauplatz zu nehmen, auf die Gefahr hin, das passende Gebäude nicht finanzieren zu können? Welche Möglichkeiten eröffnen die angebotenen Gebäude? „Queendomino“ ist ein sehr schönes und gutes Familienspiel mit ausreichend Tiefgang, um die Spieler dauerhaft zu unterhalten.



Queendomino von Bruno Cathala, 2-4 Pers. ab 8 J., ca. 60 Min., Pegasus Spiele, **ca. 29 €**

tes Würfelspiel bis zum klassischen Familienspiel ist für jede Gelegenheit etwas dabei. Viel Spaß mit unseren Empfehlungen!

Berthold Heß



Würfelland

Jeder Spieler bekommt eine Karte mit einem individuellen Muster bunter Sechsecke. Wer zuerst alle Felder einer Farbe sowie mindestens neun Schatzfelder angekreuzt hat, gewinnt. Die sechs Farbwürfel zeigen die Farben der Felder auf den Landkarten. Der aktive Spieler würfelt und sucht sich eine gewürfelte Farbe aus. Er muss so viele Felder dieser Farbe ankreuzen, wie er gewürfelt hat. Diese Felder müssen alle in einem Gebiet sein. Passt das nicht, setzt er aus. Die anderen Spieler dürfen die nicht genutzten Würfel verwenden und deren Farben ankreuzen. So sind immer alle Spieler am Geschehen beteiligt und es kommt keine Langeweile auf. Wer ein Schatzfeld markiert, bekommt einen Extrawurf. Mit Glück und Taktik sucht sich jeder den optimalen Weg auf seiner Karte, um genügend Schatzfelder zu sammeln und alle Felder einer Farbe anzukreuzen. Diese spannende Herausforderung macht einfach großen Spaß.



Würfelland von A. Spies und R. Staupe, 2-4 Pers. ab 8 J., ca. 35 Min., NSV Spiele, **ca. 17 €**

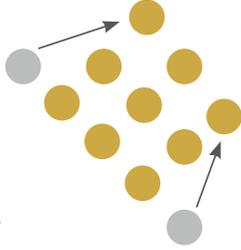
SEITE 22 KOPF & ZAHL

Buchstabenmix

Bruessel, Esse, Esel, Riese, Kasse, seit, Sie, Brise, Krise, Brut, Kassel, Eis, Beute, Anreise, Knie, Uriel, Tier, Frei, Nie, Brie, Beutel, Akne, Oel, Tuer, Sense, Nessel, Silo und wahrscheinlich noch einige mehr.

Spielsteine

Die beiden äußeren Steine der langen Seite verschiebt man neben den Stein an der Spitze des Dreiecks.



Durchgeschüttelte Wörter

1. Ungeduld
2. Teenager
3. Aufgebot
4. Quartier
5. Witzbold
6. Autokino
7. Bandwurm
8. Monument

Wörter suchen - I

Pflege, Bolero, Talent, Geleit, Spleen, Inlett.

Wörter suchen - II

Fein:gewicht,gold,messung,schmecker,....ripp,waschmittel,schmecker,staub,unze

Öl: ..film, ..farbe, ..feld, ..filter, ..fleck, ..frucht, ..gemälde, ..lampe, ..tanker

Gummi:adler,ball,band,bärchen,hose,reifen,sohle,zelle,twist

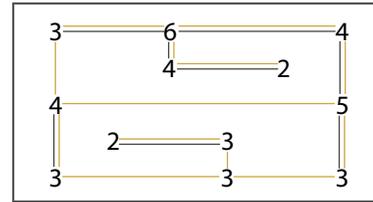
Zahlenkolonnen

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

Magisches Quadrat

12	13	1	8
6	3	15	10
7	2	14	11
9	16	4	5

Brücken von Insel zu Insel



Senkrechte Zahlenfolgen

5	9	4	7
10	18	8	14
15	27	12	21
20	36	16	28

SEITE 19, 26 SUDOKU

Einfach

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

Mittel

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

Schwer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SEITE 14, 30



Nähe
ist einfach.



sparkasse-aachen.de

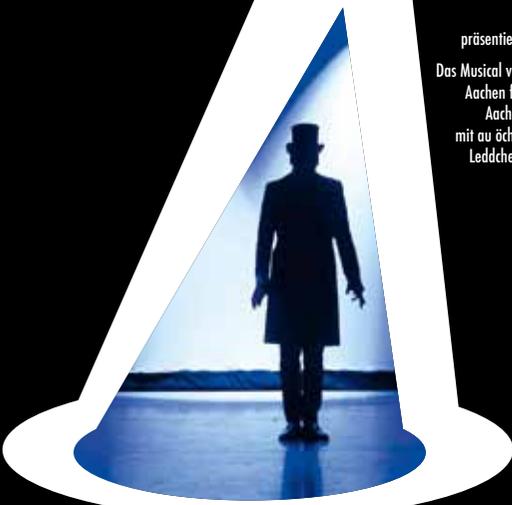
Weil man die Sparkasse immer und überall erreicht.

Von zu Hause, mobil und in der Filiale.

 Sparkasse
Aachen

THEATER UND KONZERT-
VEREIN AACHEN e.V.

präsentiert:
Das Musical von
Aachen für
Aachen
mit au öcher
Leddchere



LENNET KANN
DAS MUSICAL 2
EUROGRESS BRÜSSEL SAAL

Mittwoch 31.10.2018, 19.00 Uhr • Freitag 02.11.2018, 19.00 Uhr • Samstag 03.11.2018, 15.00 Uhr
• Samstag 03.11.2018, 19.30 Uhr • Sonntag, 04.11.2018, 15.00 Uhr (ermäßigt für Kinder und Jugendliche)
• Sonntag, 04.11.2018, 19.30 Uhr

Karten erhältlich bei: www.lkd.de und Media Store

tw...mediengestaltung

UNSERE
PRODUKTE!

Immer ein Volltreffer.



Geschäftsstelle
André Lütz
Severinstr. 115 · 52080 Aachen
Telefon 0241 9519057
andre.luetz@gs.provinzial.com

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL 