

MONATLICH

SENIO

MAGAZIN



2 Februar 2008

AACHEN CITY

Wir sind Mitglied der
Deutschen Seniorenpresse
Arbeitsgemeinschaft e.V.



Wer ist **SENIO**?

Von der Idee bis zur Praxis –
die Geschichte des **SENIO MAGAZINS**



Das Maskottchen unserer Februar-Ausgabe gesucht!

Als wir bei der Stadtverwaltung am Katschhof die Mitarbeiterinnen vom Bürgerservice fotografierten, stand dieses Mädchen in der Nähe und schaute uns neugierig zu. Sie hatte unser SENIO MAGAZIN in den Händen, wir vermuten für Oma oder Opa. Wir hoffen auch, dass diese viel Freude beim Lesen haben werden. Erkennt jemand dieses Mädchen? Dann soll er/sie ihm Bescheid geben, dass wir eine Überraschung für die Kleine haben... **Bitte melde dich!**

Unsere Preise** sind schmerzfrei!

Bringen Sie uns Ihr Rezept!
Über 12.000 zuzahlungsfreie
Medikamente!
Auch auf Ihrem Rezept?
Fragen Sie uns!



Medikamente bis zu 50% preiswerter**!

**ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente.

farma -plus APOTHEKE
...das Beste gegen teuer**!

Wirteltorplatz 9 | 52349 Düren
Tel.: 02421/40 78 30 | info@farma-plus-dueren.de

Blondelstraße 18 | 52062 Aachen
Tel.: 0241/9 00 60 33 | info@farma-plus-aachen.de

>>> Sparen Sie bis zu 50%**

 <p>25% gespart! >>> 34,65 € Gingium intens 120 60 Tabletten - UVP 46,65 €* HEXAL</p>	 <p>26% gespart! >>> 11,95 € Iberogast Tinktur 50 ml - UVP 16,30 €* 100 ml = 23,90 € SIEGHEWALD</p>
 <p>40% gespart! >>> 2,95 € Thomapyrin Schmerztabletten 20 Tabletten - UVP 4,97 €* HEXAL</p>	 <p>52% gespart! >>> 2,95 € Diclofenac-ratiopharm Gel 100 g - UVP 6,15 €* RATIOPHARM</p>
 <p>30% gespart! >>> 2,75 € Isla moos (verschiedene Sorten) 30 Pastillen - UVP 3,95 €* HEXAL</p>	 <p>Top gespart! >>> 13,50 € vitasprint B12 10 Trinkfläschchen B12</p>

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

*UVP=Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Gültigkeit bis 29.02.2008. Preise inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

**Liebe
Leserinnen und Leser,**



etwas Neues anzufangen ist spannend. Das SENIO MAGAZIN verfolgt das Konzept „für Senioren und mit Senioren“ und war sehr erfreut über die Zustimmung seiner Leserschaft. Wir danken allen, die uns in den letzten Wochen geschrieben und angerufen haben. Alles war dabei: Glückwünsche, Anregungen und konstruktive Kritik, Tipps und Beitragsvorschläge. Es ist ein markanter Hinweis darauf, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Im Thema des Monats haben Sie die Gelegenheit, die Geschichte vom SENIO MAGAZIN näher kennenzulernen. Sie erfahren, wer die Menschen sind, die dahinter stehen, wie die Idee entstanden ist und wie dieses für die Stadt Aachen einmalige Projekt in die Praxis umgesetzt wird.

Auch weiterhin sind wir für unsere Aachener Leser da. Für die Initiative der neu eingestiegenen Autoren, die Vorschläge und die Hilfe bei der Verteilung vom SENIO MAGAZIN sind wir besonders dankbar. Bleiben Sie uns treu!

Ihr G. Günal

DER MONAT FEBRUAR • Karnevals-Hintergründe	Seite	4
NOSTALGIE IN AACHEN • Der Lousberg	Seite	5
DIE SIND FÜR SIE DA • Bürgerservice Aachen	Seite	6-7
SENIOREN FREUNDLICH • Die 15 Regeln für gesundes Älterwerden	Seite	8
ARBEITSMARKT • Trawigo Neu: Das Seniorenteam	Seite	9
EINE VON UNS • Hubertine Falkenberg	Seite	10
BILDERRÄTSEL	Seite	11
VERBRAUCHERZENTRALE INFORMIERT • Pflegestufen • Telefonwerbung	Seite	12-13
ESSEN UND TRINKEN • Essen auf Rädern	Seite	14
LEITSTELLE ÄLTER WERDEN IN AACHEN • Kompass im Dickicht der Angebote	Seite	15
NÜTZLICHE TIPPS • Hausnotruf • Sechs Tipps zum Pfl egetagebuch	Seite	16
ÖCHER PLATT • Aachener Autoren, die den Öcher Platt pflegen...	Seite	17
ACHENER SAMMLER • Anton Fieles: „Immer noch Schmetterlinge im Bauch“	Seite	18-19
DIE APOTHEKE INFORMIERT • Wenn die Dunkelheit krank macht • Wichtige Hilfe zur Selbsthilfe	Seite	20
SELBSTHILFEGRUPPEN • AKIS: Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe	Seite	21
VORBEUGUNG UND KONTROLLE • Bluthochdruck was ist das? • Sehprobleme	Seite	22-23
THEMA DES MONATS • Wer ist Senio?	Seite	24-25
EHRENAMTLICHE ARBEIT • Reparaturdienst Senioren helfen Senioren	Seite	26-27
110 • Falscher Polizist „Ich komme von der Polizei/Stadt Gemeinde/Kirche/Altenhilfe“	Seite	28
112 • Heizen: Aber richtig	Seite	29
WOHNFORMEN • Das Wohnduo: Zimmer frei!	Seite	30-31
SENIOREN GEEIGNETE AUTOS • Das seniorengeeignete Auto der Zukunft?	Seite	32
BITTE LÄCHELN	Seite	33
COMPUTER UND INTERNET • www.aachen.feierabend.de • Computersicherheit • Nützliche Internetseiten	Seite	34-35
TESTEN SIE • Alzheimer-Demenz • Mini - Mental Status Test (MMST)	Seite	36-37
RÄTSEL	Seite	38-39
PARTNERSTÄDTE DER STADT AACHEN • Die Partnerstadt von Aachen im Osten Deutschlands Naumburg	Seite	40-41
RÄTSEL: SUDOKU	Seite	42
GESELLSCHAFTSSPIELE • Reif und verspielt	Seite	43
GEDÄCHTNISTRAINING	Seite	44-45
AUFLÖSUNGEN DER RÄTSEL	Seite	46
APOTHEKEN-NOTDIENSTE IM FEBRUAR 2008	Seite	47

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

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

- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.
- E-Mail: redaktion@senio-magazin.info

Anzeigen

- Die Anzeigenpreisliste wird auf Wunsch zugeschickt. Das SENIO MAGAZIN informiert Sie gern auch persönlich.
- Unmoralische oder unvertrauliche Anzeigen werden nicht angenommen.
- Das SENIO MAGAZIN darf über die Platzierung der Anzeigen entscheiden.
- Anzeigenannahmeschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 18. des laufenden Monats.
- E-Mail: anzeige@senio-magazin.info

IMPRESSUM

Herausgeber:
Senio Magazin (G. Günal)
Leonhardstr. 29 (Halle 10)
52064 Aachen
Tel.: 0241 990 78 70
Fax: 0241 990 787 44
E-Mail: post@senio-magazin.info
www.senio-magazin.info

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
M. Holtorff, R. Steinborn,
R. Christova, T. Graf

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68,
Grafik: A.Elfantel (elfantel-design)
Druck: Bremer Tageszeitungen AG
Auflage: 10.000 Exemplare

Woher hat
der Februar
eigentlich
seinen
Namen?



Der Februar (lat. „februare“= reinigen) wurde nach dem römischen Reinigungs- und Sühnefest FEBRUA genannt.

Die Lupercalien fanden am 15. Februar statt und waren das Fest des Faunus, des altitalischen Gottes, der auch als Wolfsgott oder Lupercus (lat. Wolfsabwehrer) bekannt ist. Er gilt als Beschützer der Bauern und Hirten. Von den Luperci (Wölfe), seinen Priestern, wurden Tieropfer gebracht. Zum anderen wurden diese Riten als Fruchtbarkeitsfeste gefeiert: Die Berührung mit den aus den geopfert Tieren geschnittenen Riemen sollten Fruchtbarkeit und Ehesegen bringen.

FEBRUA war auch der Beiname der Göttin Juno, die von den Lupercalien verehrt wurde.

Der alte deutsche Name für den Februar ist HORNUNG. Eine Erklärung deutet auf die Hörnung hin: das Wild wirf sein Geweih ab. Eine andere Begriffserklärung ist die Anspielung auf ein Hornjunges (Winkelkind). D.h. das Kind ist im Geheimen/Winkel und nicht im Ehebett gezeugt. Der Februar kommt nämlich mit seinen Tagen zu kurz im Vergleich zu den anderen Monaten.

In diesen Monat fällt die fünfte Jahreszeit: sei es der Karneval, der Fasching oder die Fastnacht. Die bösen Geister werden mit Lärm und Maskentanz vertrieben. Mit dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Diese Passionszeit ist eine wichtige Kirchenjahreszeit, die bis Ostern andauert.

KARNEVALs-Hintergründe



Fasching, Fastnacht, Karneval... Egal wie man es nennt, gemeint sind immer die Wochen bzw. Tage vor der christlichen Fastenzeit, die am Aschermittwoch beginnt. Die Bezeichnung **„Fast-Nacht“** deutet ursprünglich auf den Tag vor Beginn der Fastenzeit hin, ab dem 15. Jahrhundert auf die Woche davor. Auch der Ausdruck **„Karneval“** geht auf diese Nacht zurück, er kommt aus dem Lateinischen "carne vale", was soviel heißt wie "Fleisch, lebe wohl" und verweist auf die bevorstehende Fastenzeit. Viel älter als der Ausdruck "Karneval", der erst im 17. Jahrhundert entstand, ist wahrscheinlich der Ausdruck **„Fasching“** (13. Jahrhundert). Er kommt aus dem süddeutschen Raum und geht zurück auf den Begriff "vaschanc" bzw. "vaschang". Damit bezeichnete man das Ausschneiden des Fastenranks. Die Endsilbe „-anc“ oder „-ang“ wurde im Laufe der Zeit zu „-ing“.

Im 19. Jahrhundert wurde der Begriff auch auf das römische, vorchristliche „carrus navalis“ Schiffskarren, ein Schiff auf Rädern, das bei jährlichen Umzügen zum Wiederbeginn der Schifffahrt durch die Straßen geführt wurde, zurückgeführt. Hieraus soll sich die Tradition des Narrenschiffes gebildet haben.

Andererseits sollten insbesondere auch die Verkleidungen vor den Gefahren der Täuschung

und des Bösen warnen und eine abschreckende Wirkung haben. Die Tradition des Faschings macht also nur Sinn im Zusammenhang mit der Fastenzeit und der Vorbereitung auf Ostern.

Die Faschingszeit hat auch etwas Trauriges, Melancholisches an sich, denn nach ihr kommt die **Fastenzeit**, die an die Vergänglichkeit des Menschen erinnert.

Fastenzeiten stellten im Mittelalter radikale Einschnitte im prallen Leben dar: 40 Tage wurde gefastet und gebetet. Nicht nur der Verzehr von Fleisch, auch der Genuss anderer tierischer Produkte wie z.B. Milch, Eier und Schmalz waren verboten. Dies hatte zur Folge, dass in den Tagen zuvor eigens noch einmal geschlachtet und Fleisch in größeren Mengen konsumiert wurde – teils sogar in regelrechten Gelagen mit Musik und Tanz. Darüber hinaus war es notwendig, verderbliche Vorräte zu verwerten und so entstand der Brauch, vor der Fastenzeit eierhaltige Fastnachtsküchlein oder –kräpfe in Schmalz auszubacken.

In der letzten Woche bis **Aschermittwoch** hat fast jeder Tag seinen eigenen traditionellen Namen. Viele davon gehen auf die Gewohnheit zurück, sich vor der Fastenzeit noch einmal den Bauch vollzuschlagen. So zum Beispiel der **„Schmalzige Samstag“**, aber auch am Faschingsdienstag wird noch einmal ausgiebig gegessen.

Woher der Name **„Rosenmontag“** kommt, ist nicht eindeutig. Entweder kommt "Rosen" von "rasen" (im Sinne von lustig sein, Spaß haben, herumtollen) und der Name bezieht sich auf das fröhliche Treiben der Narren. Oder aber es wird Bezug genommen auf den dritten Sonntag im Kirchenjahr, der seit dem 11. Jahrhundert auch "Rosensonntag" genannt wird. An diesem Tag segnete der Papst nämlich jedes Jahr eine goldene Rose und "verlieh" sie an eine wichtige Persönlichkeit. Der Rosenmontag heißt in manchen Gegenden auch "Blauer Montag", da viele Arbeiter nach dem ausschweifenden Feiern der Faschingstage nicht zur Arbeit kamen, also blau machten.

In manchen Gegenden Süddeutschlands finden die Umzüge am **Faschingsdienstag** statt. An der Spitze des Zuges geht hier der sogenannte Butz, eine Art Straßenkehrer. Er macht die Straßen frei für das bunte Treiben der Narren. Um 19 Uhr allerdings fällt der Butz tot um und Fasching ist (fast) vorbei. Abends trifft man sich zum "Faschingsbegraben" und zum Leichenschmaus. Die Gestalt und der Umzug sollen an die Pest erinnern. Der Faschingsdienstag hat also gar nicht direkt mit Fasching zu tun, sondern feiert das Ende der Pest!

Die **Weiberfastnacht** wird je nach Region unterschiedlich gefeiert. In München zum Beispiel verkleiden sich die Marktfrauen und tanzen auf dem Viktualienmarkt. In anderen Gegenden gibt es "Weibersitzungen", zu denen Männer nur Zutritt haben, wenn sie sich als Frau verkleiden. In vielen Büros machen die "Weiber" Jagd auf die Krawatten der männlichen Kollegen. Sie schneiden die Krawatte kurz unterhalb des Knotens ab und sammeln möglichst viele Trophäen.

Zusammenfassung: Thomas Graf
Bildquelle: www.akv.de

DER LOUSBERG



Im Jahre 1807 wurde auf Beschluss des Rates der Stadt Aachen mit der Bepflanzung des Lousberges begonnen. Da in der damaligen Zeit auch schon das Geld knapp war, wurden die Bürger zu Spenden aufgerufen, was auch Erfolg hatte.

So ist in den Archiven vermerkt: „Die Anzahl und die Sorten der Pflänzlinge ist schriftlich festgehalten: 25.000 insgesamt, davon jeweils 1.000 Stück Linde, Esche, Feldahorn, Waldkirsche, Zitterpappel; jeweils 500 Stück Ulme, Stechpalme, Wacholder, Eberesche, Schneeballen, Hagelorn usw. Vom 1. bis 15. März 1816, so wird berichtet, waren um die hundert Arbeiter täglich auf dem Berg tätig.“

Nähert man sich dem Lousberg vom „Ehrenmal“ (Marienburg) kommend über die Kupferstraße, trifft man auf die Darstellung von Teufel und Marktfrau.

20 als Gartenhaus einer reichen Patrizierfamilie namens Mantels und wurde von Stadtbaumeister Johann Josef Couven (1701-1763) entworfen.

Couven hatte den vorgegebenen Höhenunterschied zwischen Hof und Garten des Grundstücks Annuntiatenbach äußerst geschickt für seine Gesamtanlage genutzt: Ein überaus kunstvolles Gitter bekrönte die Brüstungsmauer, um den tiefer gelegenen Hof zum Garten hin wirkungsvoll abzugrenzen. Davor wurde eine Treppenanlage mit einem Wandbrunnen errichtet, um die Mauerfläche zu gestalten und den Zugang zum Garten zu schaffen. Der Pavillon selbst reichte weit bis in den Hof hinein. Eine Stufenanlage, die in eine tiefe Eingangsnische zur höher gelegenen Eingangstür führte, überbrückte den Höhenunterschied. Um dies alles



KERSTENSCHONER PAVILLON

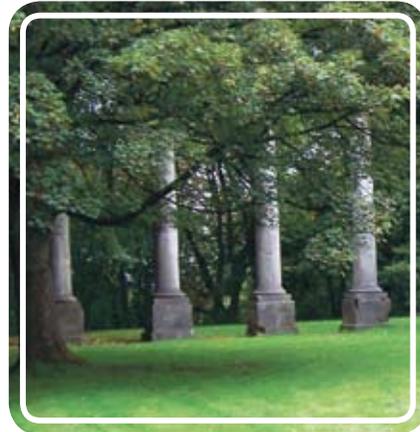
Bei der Anfahrt zum Drehturm kommt man an einem Pavillon vorbei, der rechts auf Höhe der Säulen steht. Es ist der Kerstenschon Pavillon. Dieser Pavillon wurde 1905 - 1907 dort aufgebaut. Der Kerstenschon Pavillon stand vormals im Annuntiatenbach

an anderer Stelle wieder aufzubauen, musste ein Platz mit etwa gleichem Höhenunterschied gefunden werden. Als geradezu ideal erwies sich der kleine Abhang am Belvedereplateau, wo man noch heute das Werk des großen Stadtbaumeisters bewundern kann.

Im Norden der Stadt Aachen liegt der Lousberg, eine markante Erhebung, die man schon von weitem sieht. Woher der Name Lousberg kommt, ist nicht völlig geklärt. Er könnte von „lusen“ (lügen, schauen) stammen, da der Berg einen hervorragenden Rundumblick bietet, oder auf Ludwig den Frommen (Louis), den Sohn Karls des Großen zurück gehen. Ein weiterer Erklärungsansatz bezieht sich auf den Ausdruck „lous“ im Aachener Dialekt für schlau.

SÄULEN AUF DEM LOUSBERG

1810 wurde das erste Belvedere Restaurant eingeweiht, brannte jedoch 1836 aus. 1836 wurde das Restaurant noch größer mit Säulenreihen erneuert. Dieses fiel jedoch dem Krieg 1944 zum Opfer. Die Säulen sind eindrucksvolle Ruinen, die man heute noch sehen kann.



DER OBELISK

Im Jahr 1807 wurde auch der Obelisk auf der Höhe des Südostens errichtet. Er kennzeichnet den von Oberst Tranchot, einem französischen Astronom und Vermessungsingenieur, berechneten trigonometrischen Punkt für die Landvermessung.



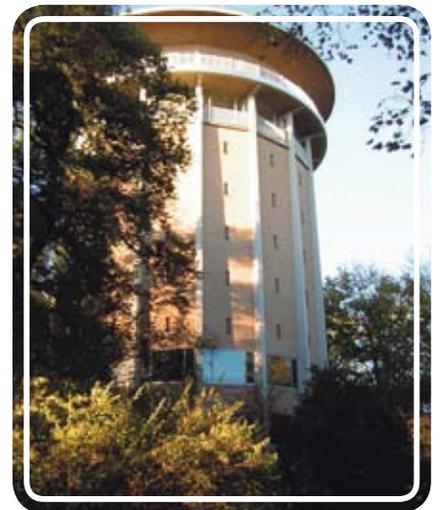
DIE WINDROSE MIT ENTFERNUNGSANGABEN

Hier befindet sich auch eine Windrose, auf der man die Entfernungen

von Städten und Orten ablesen kann. Zum Beispiel Aachen-Bukarest: 1658 km Luftlinie.

DER DREHTURM AUF DEM LOUSBERG

Kommt man auf der Höhe des Lousberges an, fällt einem sofort der Drehturm ins Auge. Im Jahre 1956 wurde er als Wasserturm gebaut, der Teile der Stadt mit Wasser versorgte. Seit 1988 wurde der Betrieb als Wasserturm eingestellt. Der 36 Meter hohe Wasserturm, in dem sich oben ein Restaurant befindet, bietet einen herrlichen Ausblick über Aachen und ins Umland.



BLICK ÜBER AACHEN

Das Restaurant, das einen Durchmesser von 21 Meter hat, dreht sich in 56 Minuten. Man hat also immer einen neuen Ausblick. Seit 1990 ist der Drehturm als technisches Denkmal mit typischen 50er-Jahre-Elementen in die Denkmalliste der Stadt Aachen eingetragen.

Gerd Hahn
www.aachen.feierabend.de





Im städtischen Verwaltungsgebäude am Katschhof, bereits in der Eingangshalle links, sitzen die Damen vom Bürgerservice und empfangen ihre Kunden, die Bürger der Stadt Aachen-Mitte mit ihren Angelegenheiten, Problemen und Bitten. Publikumsverkehr ist: Montags, dienstags 10:00 -18:00 Uhr, mittwochs 08:30 -13:00 Uhr, donnerstags, freitags 08:30-16:00 Uhr.

Die Stadtverwaltung – Bürgerservice

Wir waren vor Ort und führten ein Gespräch mit der Leiterin Frau Neisser und Frau Mucic – beide sind seit der Gründung dieser Einrichtung im Dienst.

Der Bürgerservice existiert seit dem 14. Dezember 1998 und hat sich in seiner Funktion während dieser zehn Jahre gewandelt. Anfangs ging die Initiative von der Politik aus, die Entscheidung war über Jahre gereift. Überwiegender Impuls war die soziale Komponente: Man richtete eine Beratung für Mutter und Kind ein, beschäftigte sich mit der Ausgabe von Formularen, leistete Hilfestellung bei Fragen der Bürger an die Verwaltung etc. Den Aachenern eine Dienstleistung anzubieten, wie man es heute geneigt ist zu sehen, hat sich im Laufe der Zeit herauskristallisiert und wurde damals von den Entscheidungsträgern nicht berücksichtigt.

Heutzutage steht man oft Schlange am Katschhof. Dies wird uns auch von den Mitarbeiterinnen bestätigt. Es gibt durchgehend Kundschaft, die Aufgabenbereiche sind sehr vielfältig. Täglich werden im Durchschnitt 300 Anträge bearbeitet, in Spitzenzeiten sind es manchmal 500-600 Leute, die etwas zu erledigen haben.

Der Bürgerservice bietet keinen Außendienst an: aus Mangel an Personal – nun wechseln sich sieben Mitarbeiterinnen im Schichtbetrieb ab - sowie aus der Notwendigkeit heraus, die Daten vor Ort ins System eingeben zu müssen. Was uns seitens Frau Neisser versichert wurde, ist eine ganz konkrete,

kundenorientierte Bedienung, die sich um die Bedürfnisse auch älterer Bürger kümmert und ein Ohr bzw. einige Minuten mehr Zeit für solche hat, die einen Rat brauchen oder das Gespräch suchen. Die menschliche Komponente darf nicht fehlen, auch wenn es schnell gehen muss. Die Antwort auf die Frage nach den Erfahrungen mit den Aachenern, die mit

einem Anliegen, das in ihrer Kompetenz liegt, zum Bürgerservice kommen, hieß einstimmig „gut“. Auch wenn es nicht immer leicht ist, jedem gerecht zu werden...

Wir danken für die Zeit, die uns gewidmet wurde und wüssten gerne auch Meinungen der „anderen Seite“.



von links nach rechts: Fr. Kohnen, Fr. Neisser, Fr. Triep, Fr. Brüsseler, Fr. Mucic (Fr. Kreuz und Fr. Reuß sind zwei weitere Mitarbeiterinnen aus dem Bürgerservice - Team, die wegen Urlaub nicht auf dem Foto sind.)

BÜRGERSERVICE

Verwaltungsgebäude Katschhof

Katschhof

52062 Aachen

Fon: 0241 / 432 77 77

Fon: 0241 / 432 77 99

Fax: 0241 / 432 77 88

Mail: buergerservice@mail.aachen.de

ANSPRÄCHPARTNER:

Fr. Brüsseler, Fr. Kohnen, Fr. Kreuz,
Fr. Mucic, Fr. Triep, Fr. Reuß, Fr. Neisser

VERKEHRSANBINDUNG:

Linien: 1, 2, 5, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 21,
22, 23, 24, 25, 27, 33,34, 35, 37, 44, 45,
46, 53, 55, 56, 57, 65, 75, Sb63

DIENSTBEREICHE:

- Aachen-Pass
- Abmeldung : Wohnung
- Anträge: Annahme, Ausgabe
- Aufenthaltsbescheinigung
- Beglaubigung
- Bewohnerparken
- Breitensportverzeichnis: Verkauf
- Erziehungsgeld: Ausgabe von Anträgen
- Familienkarte der StädteRegion
- Führerschein : Antrag, Ersatz, Verlust, Diebstahl, Erstantrag, Erweiterung, Umschreibung, Umtausch, Verlängerung, international)
- Führungszeugnis
- Haushaltsbescheinigung (Kindergeld)
- Hundesteuer
- KFZ-Schein: Adressänderung
- Kindergeld: Ausgabe von Anträgen
- Kinderreisepass (maschinenlesbar)
- Meldebescheinigung
- Müllsäcke, Abfallsäcke
- Mülltonnen: Abmeldung, Anmeldung, Ummeldung, defekt
- Personalausweis
- Schwerbehindertenausweis : Anträge für Verlängerung)
- Unterschriftsbeglaubigung
- Verlust des Personalausweises bzw. Reisepasses
- Verpflichtungserklärung für ausländische Besucher
- Vorlesungsverzeichnis: Verkauf
- Wohngeld (Mietzuschuss und Lastenzuschuss)
- Wohnsitzanmeldung, und -ummeldung
- Zweitwohnung, Nebenwohnung: anmelden, abmelden, ummelden
- ePass (Reisepass)



Dienstleistungen, die von älteren Menschen nachgefragt werden bzw. für sie relevant sein können, gibt es einige, darunter der Aachen-Pass. Anspruchsberechtigte Personen:

- die nach den jeweils maßgebenden rechtlichen Regelungen von der Rundfunkgebührenpflicht befreit sind oder
- die dem Grunde nach von der Rundfunkgebührenpflicht befreit werden könnten, wenn sie ein Rundfunk- und/oder Fernsehgerät zum Empfang bereithalten würden
- sowie ihre mit ihnen in Haushaltsgemeinschaft lebenden Angehörigen.
- Angehörige der nach Absatz 1 berechtigten Personen sind:
 1. der nicht dauernd getrennt lebende Ehegatte oder Lebenspartner,
 2. Personen, die mit ihnen in eheähnlicher Gemeinschaft leben,
 3. die dem Haushalt angehörenden minderjährigen unverheirateten Kinder sowie die dem Haushalt angehörenden minderjährigen unverheirateten Kinder der zuvor genannten Partner,
 4. soweit der von der Rundfunkgebührenpflicht Befreite das 15. Lebensjahr, aber noch nicht das 18. Lebensjahr vollendet hat, seine im Haushalt lebenden Eltern, ein in seinem Haushalt lebender Elternteil und dessen Partner, wenn diese weder Rundfunk- noch Fernsehgerät besitzen und Sozialgeld nach § 28 SGB II erhalten.

Die Ausstellung des Aachen-Passes erfolgt auf Antrag bei Vorlage des Bescheides über die Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht (GEZ). Personen, die kein Rundfunk- und/oder Fernsehgerät zum Empfang bereithalten, müssen in geeigneter Form (z.B. durch Vorlage des Leistungsbescheides der ARGE in der Stadt Aachen) nachweisen, dass sie dem Grunde nach zum Kreis der von der Rundfunkgebührenpflicht zu befreienden Personen gehören. Bezieher von SGB XII-Leistungen oder wirtschaftlicher Jugendhilfe erhalten den Aachen-Pass ohne Antrag von Amts wegen.

Die zuständige Einrichtung für die Ausstellung des Aachen-Passes ist der Bürgerservice Aachen-Mitte am Katschhof.

Einige Erläuterungen zur Antragstellung:

Für Bürger ab 65 Jahre ist das Sozialamt der richtige Ansprechpartner. Wenn die Grundsicherung vom Sozialamt übernommen wird, werden auch dort die Voraussetzungen für den Erhalt des Aachen-Passes bestätigt und der Aachen-Pass selbst ausgestellt. Personen unter 65 Jahren bekommen eine entsprechende Bescheinigung (z. B. den Leistungsbescheid) bei der ARGE und kommen damit zum Bürgerservice.

In Verbindung mit dem Schwerbehindertenausweis - den wir in der Januar-Ausgabe vom SENIO MAGAZIN vorgestellt haben - sollte man darauf achten, dass das Merkmal RF (für Rundfunk, Fernsehen) erfüllt ist. (Die Logik hinter der Befreiung von den Rundfunkgebühren in diesem Falle ist, dass für einen Menschen, der gezwungen ist, zu Hause zu bleiben, z. B. am Bett gefesselt ist, der einzige Kontakt zur Außenwelt das Fernsehen und das Radio sind.)



1 SEIEN SIE IN ALLEN LEBENSALTERN KÖRPERLICH, GEISTIG UND SOZIAL AKTIV

Schon in jungen Jahren entscheiden Sie, ob Sie im Alter gesund und aktiv bleiben. Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern.

2 LEBEN SIE IN ALLEN LEBENSALTERN GESUNDHEITSBEWUSST

Achten Sie auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um und versuchen Sie, langanhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

3 NUTZEN SIE VORSORGEMASSNAHMEN

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative.

4 ES IST NIE ZU SPÄT, DEN EIGENEN LEBENSSTIL ZU VERÄNDERN

Durch eine positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren - wie Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht - einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

5 BEREITEN SIE SICH AUF IHR ALTER VOR

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (zum Beispiel auf den Berufsaustritt) vor. Denken Sie bei der Vorbereitung

auf Ihr Alter auch an die Wohnung. Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

6 NUTZEN SIE DIE FREIE ZEIT, UM NEUES ZU LERNEN

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Sie können im Alter Gedächtnis und Denken trainieren.

7 BLEIBEN SIE IM ALTER OFFEN FÜR POSITIVE EREIGNISSE UND NEUE ERFAHRUNGEN

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen.

8 BEGREIFEN SIE DAS ALTER ALS CHANCE

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Beachten Sie, dass Sie auch durch die Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten reifer werden.

9 PFLEGEN SIE AUCH IM ALTER KONTAKTE

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Der Kontakt mit jüngeren Menschen bietet Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung.

10 GEBEN SIE DER ZÄRTLICHKEIT EINE CHANCE

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei.

11 TRAUEN SIE IHREM KÖRPER ETWAS ZU

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

12 GESUNDHEIT IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten.

13 NEHMEN SIE KRANKHEITEN NICHT EINFACH HIN

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Sprechen Sie über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall.

14 SUCHEN SIE NACH GUTER HILFE UND PFLEGE

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen Selbstständigkeit und Selbstverantwortung nicht genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

15 HABEN SIE MUT ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT

Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbstständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

TRAWIGO NEU: DAS SENIORENTTEAM

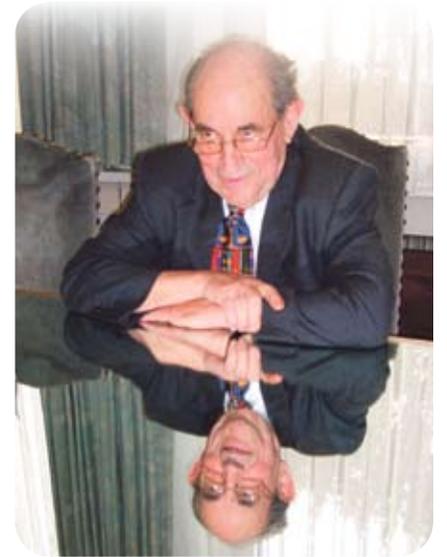
„Zum Aufhören ist man ein Leben lang zu jung!“

Am 16. Januar 2008, von 15:00 bis 18.00 Uhr fand die Informationskonferenz zur Neugründung im Rahmen der Trawigo Unternehmensgruppe unter dem Namen „Das Seniorenteam“ statt. Eine „verrückte“ Idee - wie sie Trawigo-Chef Walter Render selbst bezeichnet -, die jedoch viel Esprit, Enthusiasmus und Zuversicht ausstrahlt. Denn Senioren - mittlerweile sind sich Experten auch einig - verfügen über wertvolle Erfahrungen und Netzwerke, die sie sinnvoll einsetzen können. Das lebenslange Lernen ermöglicht auch die Anbindung an eine sich ständig wandelnde Realität. Dass immer weniger Kinder nachrücken und das bekannte System der sozialen Absicherung durch ihre Leistung finanzieren, ist nachvollziehbar. Dann füllen die Älteren durch ihre Arbeit die Lücke. Und diese Tatsache soll nicht als Bedrohung, sondern als Chance verstanden werden.



Die Firma Trawigo Süßwaren wurde 1953 gegründet, der Firmenstandort befand sich in der Großkölstraße 90 in Aachen. 10 Jahre später zog Trawigo nach Würselen. Das süße Geschäft expandierte in Deutschland und ins Ausland, zahlreiche Preise folgten. Der Gründer und Manager Walter Render ist ein aktiver, verschmitzter Unternehmer, der mit seinen 77 Jahren noch lange nicht vorhat aufzuhören. 2007 erfolgte der Verkauf verschiedener Firmensegmente der Trawigo Firmengruppe. Das Trawigo Neu wurde ins Leben gerufen. Das Konzept beinhaltet im Wesentlichen:

Jeder über 65 Jahre kann mitmachen und seine Leistung freiwillig von Zuhause, im Außendienst oder in den Räumlichkeiten der Firma Trawigo einbringen. Die investierte Zeit bestimmt jeder selbst, die Aufgabe auch. Die Entlohnung beruht auf einem leistungsgerechten Prinzip, was zeigen sollte, dass es sich um keine ehrenamtliche Arbeit handelt. „Vielen Unternehmern, die in den Ruhestand gegangen sind, fehlt das Spielzeug...“, schmunzelt Walter Render. Im Vordergrund steht also der Spaß an der Arbeit und am Geldverdienen. Grundsätzlich wird die Entlohnung auf Provisions- und Honorarbasis berechnet. Problematisch wäre dann die Bewertung von Sekretariatsarbeiten. Der für Vorschläge offene Gründer des Seniorenteams beteuert auch, er habe im Leben von anderen viel gelernt. Das, was sich in den Köpfen der Menschen befinde, verberge großes Potenzial. Dieses Kapital sei das A und O eines Unternehmens. Auf der Liste der neuen Mitarbeiter stehen sieben ehemalige Trawigo-Kollegen. Gesucht werden Vertreter unterschiedlichster Berufsgruppen.



Das Sortiment und die Leistung umfasst Süßes. Herr Render hat Herrn Johannes Heesters angeschrieben und ihm den Posten des Ehrenpräsidenten angeboten.

Das Projekt ist eine einzigartige Herausforderung für alle Beteiligten. Das Geschäftsmodell wird sich erst herauskristallisieren. Und wir halten Sie auf dem Laufenden.

Bericht: R. Christova
Bilder: G. Günal

HausNotruf MenüService



„Hilfe per Knopfdruck
rund um die Uhr“



Leckere Menüs täglich
heiß ins Haus gebracht

DRK Aachen 
Betriebsgesellschaft mbH

Robensstr. 43 - 52070 Aachen

Informationen unter:
 **02 41 / 93 67 90**

www.drk-aachen-betriebsgesellschaft.de

Wir haben sehr viele positive Reaktionen über unser Senio Magazin erhalten. Darunter auch ein Anruf von Frau Börger aus Richterich. Sie findet die Zeitung sehr gut. Gut leserlich, informativ und abwechslungsreich. Ihre Mutter (sie ist 98 Jahre alt) hätte alle Kreuzworträtsel gelöst. Da war uns klar, die Mutter ist „Eine von uns“. Diese Dame müssen wir kennenlernen. Und so besuchten wir Sie.

„VOR ALLEM MUSS MAN ZUFRIEDEN SEIN, DAS IST SEHR WICHTIG UND EINEN EISERNEN WILLEN HABEN, DAS ZU TUN, WAS MAN SOLL ODER MUSS.“



Wie ich gehört habe, haben Sie alle Rätsel in unserer Zeitung gelöst.

Ja, vor allem das große Schwedenrätsel. Die Fremdwörter mache ich natürlich nicht, aber so weit ich komme, mach' ich alles. Ich hab' auch noch ganz viele Rätselhefte hier liegen und Buzelspiele (Puzzle) mit 500, 750 und 1000 Stück. Man muss ja was tun. Um keine Langeweile zu bekommen. Früher hab' ich für den Handarbeitskreis immer gestickt. Das mache ich jetzt nicht mehr. Meine Arme tun's nicht mehr so.

Was haben Sie früher gemacht, gelernt?

Verkäuferin. Ich lernte im Kaufhaus Harmonia, das später von den Gebrüdern Kaufmann übernommen wurde (Kaufhof). Ich arbeitete auch bei EHP, der Kaufhalle, wenn Ihnen das ein Begriff ist. Dort gefiel es mir dann nicht mehr, das war nicht mein Niveau. Da meldete sich Blömer in der Adalbertstraße. Dort wurde ich erste Verkäuferin in der Weißwaren- und Aussteuerabteilung.

Haben Sie dort bis zur Rente gearbeitet?

Nein, ich habe auch noch bei Fister gearbeitet. Ein Stoffgeschäft, welches

auch Krefelder Seidenhaus hieß. Da war ich über zwanzig Jahre beschäftigt. Bis 60. Dann habe ich „Feierabend“ gemacht.

Und was haben Sie gemacht, nachdem Sie in den Ruhestand getreten sind?

Ich blieb zu Hause. Da waren ja die Kinder und Enkel.

Wie sieht jetzt Ihr normaler Tagesablauf aus?

Bis Pfingsten letzten Jahres habe

ich noch alles selber gemacht. Ich bin dann mehrmals gefallen. Jetzt kommt morgens meine Tochter und hilft mir beim Waschen. Mittags bringt sie das Essen rauf. Zwischendurch mache ich entweder Kreuzworträtsel oder das Buzelspiel. Wenn ich früh auf bin, schaue ich die Nachrichten. Im Laufe des Tages sehe ich mir meine Serien an: „Wege zum Glück“, „Snoker“, und „Wer wird Millionär“. Da rate ich mit. Da ärgere ich mich immer, wenn die falsche Antworten geben und ich weiß die. Das sind die einfachsten Sachen, die wissen die nicht. Die schweren, die kennen sie, die „Gehirnten“.

Früher war ich auch im Seniorenkreis von der AWO. Die haben mich einmal die Woche abgeholt und mich wieder zurückgebracht. Die haben mir sogar die Tür aufgemacht. Die waren so nett. Aber jetzt kann ich es nicht mehr. Es hat keinen Wert.

Was denken Sie über unsere Zeitschrift? Ist Ihnen die Schrift groß genug?

Die Schrift ist groß genug, das reicht mir. Ja, ja. Das kann ich noch lesen. Die Zeitschrift ist schon interessant.

Wer ist sie?



arbeitete sie als Verkäuferin und verrichtete Handarbeiten. Sie ging mit ihrem Mann viel in Deutschland auf Reisen. Jetzt lebt sie bei der Tochter, die sich rührend um sie kümmert, hat vier Enkel und neun Urenkel. Zwei ihrer jüngeren Schwestern leben noch. Die eine ist 92 Jahre und die andere 88 Jahre alt.

Frau Hubertine Falkenberg, geborene Kirch, kam am 17.10.1909 (Sonntagmorgen um 6 Uhr) in Aachen, Jülicherstraße, zur Welt. Ein Öcher Mädchen, die Ältteste von 6 Kindern. Sie ist verwitwet und hatte 2 Kinder. Ihr Sohn ist leider bereits verstorben. Das ganze Leben über



Da ist Verschiedenes drin, wo man sagen kann, es hat Zweck, dass man sie liest. Es ist wie in jeder Zeitung, da gibt es auch Sachen, die ich überschlage. Z.B. die Sudoku-Rätsel, die mach' ich nicht.

Was muss man tun, um so alt wie Sie zu werden?

Vor allem muss man zufrieden sein, das ist sehr wichtig und einen eisernen Willen haben, das zu tun, was man soll oder muss. Und man muss sich beschäftigen. Mit irgendwas, wo man Freude dran hat. Und ab und zu mal ein Schnäpschen, Rotwein oder Sekt trinken. Wohl gemischt mit Sprudel und auch nur einen Schluck.



Vielen Dank für Ihre Gastfreundschaft! Bleiben Sie gesund, munter und sauber. Zum 100 Geburtstag würde ich mich freuen, Sie wiederzusehen. Wenn Sie mich einladen...

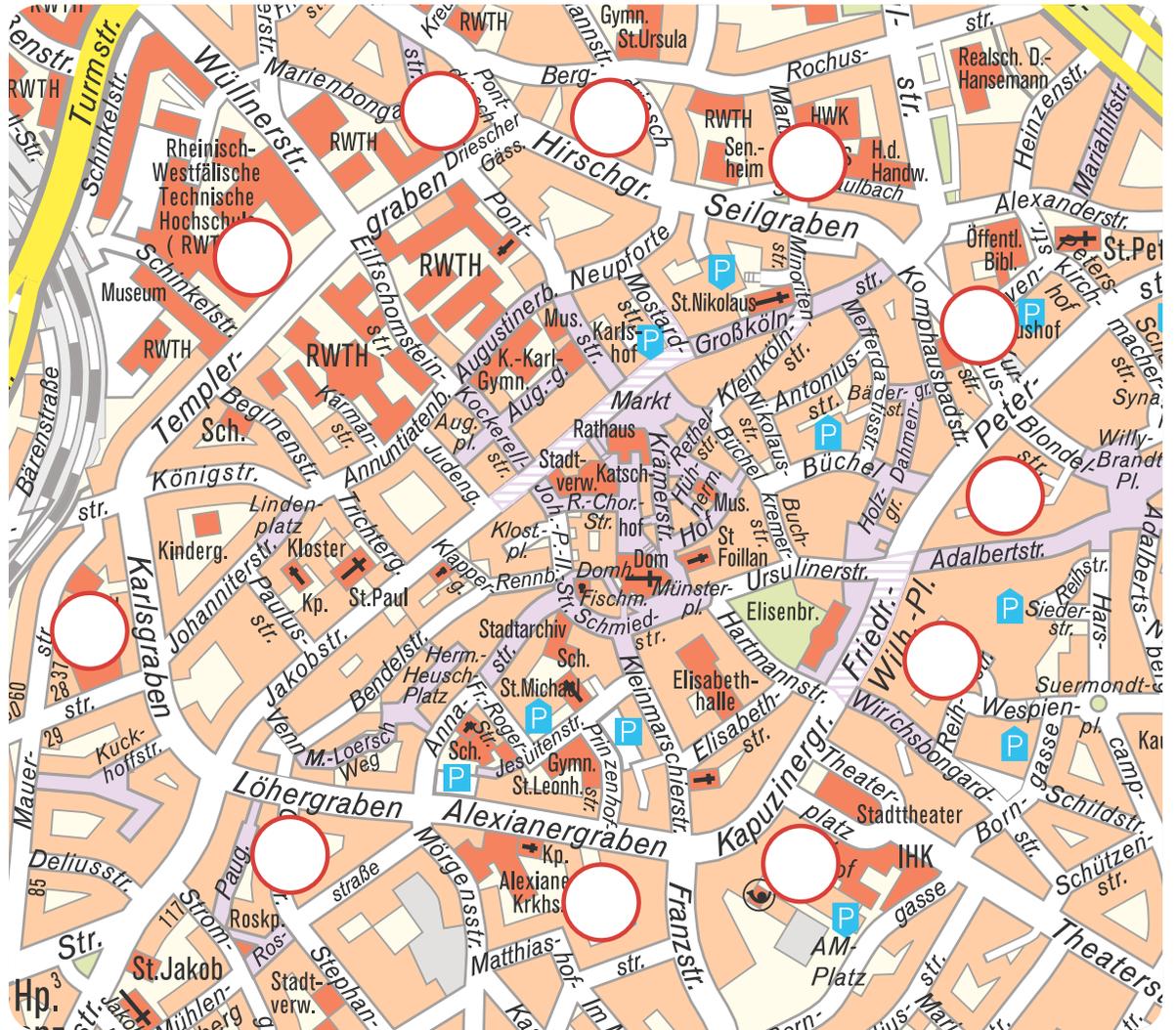
*Interview: Günal Günal
Bilder: Marion Holtorff*

**Kennen Sie auch jemanden, der besondere Leistungen vollbringt? Melden Sie sich bei uns:
Tel.: 0241 990 78 69
redaktion@senio-magazin.info**

Der Aachener Grabenring

Kennen Sie Aachens Innenstadt? Hier sehen Sie 11 Bilder vom Inneren Ring, der den Marktplatz umschließt. Wir sind diese Strecke einmal für Sie abgefahren und haben jeden Straßenteil fotografiert. Versuchen Sie nun, die Bilder den jeweiligen Straßen zuzuordnen.

Die Auflösungen finden Sie auf Seite 46



Stadtplan: Stadt Aachen Fachbereich Vermessung und Kataster

Bilder: G. Günal



DAS JAHR 2008 – WAS SICH FÜR VERBRAUCHER ÄNDERT

Die Serie Nr. 1

NEUE BEITRAGSBEMESSUNGSGRENZEN FÜR PFLICHTVERSICHERUNGEN

Ab Januar 2008 gelten in der gesetzlichen Kranken-, Pflege- sowie Renten- und Arbeitslosenversicherung neue Grenzen für die Versicherungspflicht und die Beitragsbemessungsgrenze. Die Beitragsbemessungsgrenze, das heißt die Messlatte, bis zu welcher Einkommenshöhe Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge in der gesetzlichen Krankenversicherung gezahlt werden müssen, steigt für alte und neue Bundesländer einheitlich auf jährlich 43.200 Euro/3.600 monatlich (2007: 42.750 Euro p.a., 3.562,50 Euro monatlich). Einkommen, das darüber hinausgeht, wird nicht mehr mit Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträgen belastet.

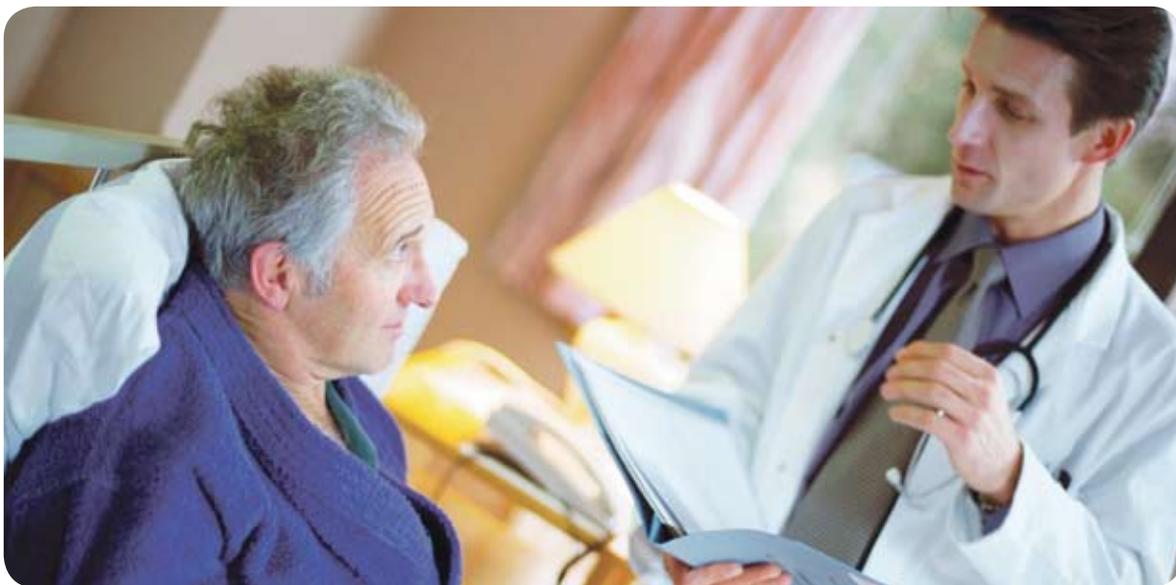
2008

Arbeitnehmer, die sich privat krankenversichern wollen, müssen ab Januar mindestens 48.150 Euro jährlich (monatlich 4.012,50 Euro) in den letzten drei Jahren verdient haben, um aus der gesetzlichen in eine private Krankenversicherung zu wechseln.

Das vorläufige Durchschnittsentgelt in der gesetzlichen Rentenversicherung wird für das Jahr 2008 bundeseinheitlich auf 30.084 Euro festgelegt.

Als Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Rentenversicherung sowie in der Arbeitslosenversicherung wurden für die alten Bundesländer 5.300 Euro pro Monat/63.600 Euro pro Jahr (2007: 5.250 Euro/63.000 Euro) festgesetzt. In den neuen Bundesländern sinkt der Beitrag um 50 Euro auf 4.500 Euro pro Monat/54.000 Euro pro Jahr (2007: 4.550 Euro/54.600 Euro). In der knappschaftlichen Rentenversicherung sind 6.550 Euro in den alten und 5.550 Euro in den neuen Bundesländern pro Monat das Maximum, bis zu dem in der gesetzlichen Rentenversicherung Beiträge erhoben werden.

[PFLEGESTUFEN] WAS BEDEUTET DAS?



Welche Pflegestufe für einen Pflegebedürftigen gilt, richtet sich immer danach, wie viel und wie oft Hilfe nötig ist. Dazu zählt neben Körperpflege, Ernährung und Mobilität (grundpflegerische Hilfe) auch die hauswirtschaftliche Versorgung. Berechnet wird immer die Zeit, die eine Laien-Pflegekraft, zum Beispiel ein Familienangehöriger, an Zeit aufwendet. Es wird also kein Unterschied zwischen Laien und professionellen Pflegekräften gemacht. Das Pflegeversicherungsgesetz unterscheidet dabei zwischen drei Pflegestufen:

PFLEGESTUFE I Erhebliche Pflegebedürftigkeit

Um Leistungen gemäß der Pflegestufe I zu bekommen, muss ein Zeitaufwand von mindestens 90 Minuten täglich vorliegen. Auf die Grundpflege (Körperpflege, Ernährung, Mobilität) müssen dabei einmal täglich mindestens 46 Minuten entfallen. Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung anfallen.



ERST ANTRAG STELLEN

Pflegebedürftige erhalten nur auf Antrag Leistungen von der Pflegekasse. Hier genügt ein formloses Schreiben. Wichtig ist es allerdings, den Antrag rechtzeitig zu stellen, denn: der Tag, an dem der Antrag bei der Pflegekasse eingeht, entscheidet über den Beginn der Ansprüche. Bevor die Pflegekasse über ihre Leistungen entscheidet, muss der Medizinische Dienst (MDK) die Pflegebedürftigkeit beurteilen. Ein Gutachter stellt vor Ort fest, welche Hilfen notwendig sind und gibt der Pflegekasse den Hinweis, welche Pflegestufe angemessen ist.

PFLEGESTUFE II Schwerpflegebedürftigkeit

Um Leistungen gemäß Pflegestufe II zu bekommen, muss ein Zeitaufwand von mindestens drei Stunden täglich vorliegen. Auf die Grundpflege (Körperpflege, Ernährung, Mobilität) müssen dabei dreimal täglich, insgesamt mindestens zwei Stunden entfallen. Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung anfallen.

PFLEGESTUFE III Schwerstpflegebedürftigkeit

Um Leistungen gemäß der Pflegestufe III zu bekommen, muss ein Zeitaufwand von mindestens fünf Stunden täglich vorliegen. Grundpflegerische Hilfe (Körperpflege, Ernährung, Mobilität) muss dabei täglich rund um die Uhr anfallen - auch nachts - insgesamt mindestens vier Stunden. Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung nötig sein.

Die Zuordnung zu einer der drei Pflegestufen ist nicht endgültig, sondern abhängig vom aktuellen Hilfebedarf, der sich auch ändern kann. Eine höhere Pflegestufe wird jedoch nur anerkannt, wenn der erhöhte Pflegebedarf auf Dauer (sechs Monate) besteht. Wer Leistungen einer höheren Pflegestufe beziehen möchte, muss wieder einen Antrag stellen und das beschriebene Verfahren beginnt von Neuem.

TELEFON Werbung

Was tun gegen unerwünschte Werbung am Telefon?



haben gute Karten, die erschlizierte Vereinbarung rückgängig zu machen. Denn Anbieter müssen beweisen, dass die Abmachung an der Strippe auf Gegenseitigkeit beruht.

Vorbeugen: Um sich vor plötzlichen Werbeattacken zu schützen, sollten Verbraucher mit der Weitergabe ihrer privaten Rufnummer grundsätzlich vorsichtig sein. Viele Firmen treiben einen regen Handel mit einmal registrierten Nummern und Adressen. Um unerwünschten Telefonterror abzustellen, können Kunden ihr Widerspruchsrecht nutzen und die Verwendung persönlicher Daten zu Werbezwecken bei dem jeweiligen Unternehmen schriftlich untersagen.

Außerdem sollte man keine Hemmungen haben, den Hörer einfach sofort wieder aufzulegen, wenn man einen Werbeanruf erhält.

Hilfe bei der Verbraucherzentrale: Verbraucher, denen nach einem solchen Telefonat ein Vertrag untergeschoben worden ist, können sich an die Rechtsberatung der Verbraucherzentrale wenden.

Außerdem kann die Verbraucherzentrale Firmen abmahnen, die Verbraucher ohne deren Zustimmung zu Werbezwecken angerufen haben. Dazu ist es notwendig, während des Gesprächs nach dem Namen des Anrufers zu fragen, sowie nach Namen und Anschrift der Firma. Weiterhin sollten Datum und Uhrzeit notiert werden.

Scheinbar lukrative Geldanlagen und Versicherungen, billige Telefonatarife, Zeitungs-Abos oder gewinnträchtige Lotteriespiele - genervte Privatpersonen werden am Telefon tagtäglich mit unerwünschter Werbung bombardiert. Mal mehr, mal weniger professionelle Verkaufsstrategen drängen Kalterwischte zum Abschluss unüberlegter Verträge. In der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW gibt es täglich mehrfache Beschwerden über die zunehmende Belästigung am Telefon. Doch ungebetene Werbeanrufe sind gesetzlich verboten. „Vertreter von Firmen dürfen nur mit Einwilligung der Kunden anrufen und ihre Angebote unterbreiten“, stellt Jutta Reimnitz, Leiterin der Beratungsstelle, klar.

Indizien für unseriöse Anrufe: Aus heiterem Himmel werden potenzielle Kunden meist nach Feierabend von unbekanntem

Werbevertretern angerufen, die ihnen im Auftrag von Telefongesellschaften, Versicherungen, Zeitschriftenverlagen oder Lottospielgemeinschaften Produkte und Dienstleistungen andrehen wollen. Die Anrufer locken nicht nur mit lukrativen Konditionen, sondern fragen gezielt nach persönlichen Daten und der Kontoverbindung. Anschließend müssen sich viele der arglosen Hörer mit der Behauptung herumschlagen, am Telefon sei ein wirksamer Vertrag zustande gekommen, der eine Firma zur Abbuchung erster Beiträge berechtigt.

Wirksame Abwehr: Grundsätzlich können Verträge telefonisch abgeschlossen werden. Kunden, die eine spontane Zusage am Telefon reut, können den Vertrag in vielen Fällen innerhalb von zwei Wochen widerrufen und bereits gezahlte Beträge zurückbuchen. Auch Kunden, denen unbemerkt ein Vertrag untergejubelt wurde,

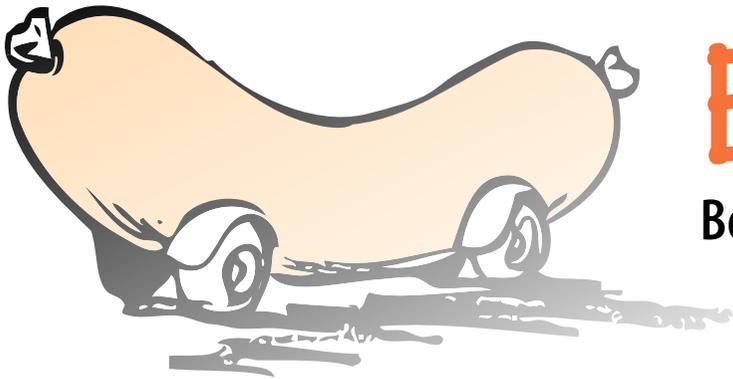
VERBRAUCHERZENTRALE NRW

Boxgraben 38, 52064 Aachen

email: Aachen@vz-nrw.de
www.verbraucherzentrale-nrw.de

Tel: (0241) 447 60
Fax: (0241) 40 38 26





Essen auf Rädern

Bevor Sie sich für einen Mahlzeitendienst entscheiden:
Informieren Sie sich!

Informationen zu den verschiedenen Menüdiensten erhalten Sie z.B. in städtischen Einrichtungen, wie Seniorenbüros oder dem Seniorentelefon, Beratungsstellen und Sozialstationen der Wohlfahrtsverbände oder Kirchengemeinden und den Verbraucherzentralen. Erkundigen Sie sich, welche Anbieter Ihren Wohnort beliefern. Grundsätzlich können Sie zwischen der täglichen Anlieferung heißer Speisen oder wöchentlicher Anlieferung von Tiefkühlmenüs wählen. Bei vielen Anbietern können die Leistungen bereits am nächsten Tag in Anspruch genommen werden. Meistens beschränkt sich das Angebot auf das Mittagessen. Bei einigen Anbietern werden auf Wunsch mittags kalte Speisen oder Salate für abends mitgeliefert. Die meisten Menüdienste verzichten auf schriftliche Verträge und bieten ihren Kunden die Kündigung von einem auf den nächsten Tag an. Auch wenn kein schriftlicher Vertrag abgeschlossen wird, entsteht trotzdem ein Vertragsverhältnis. Je nach Zahlungsweise, also ob wöchentlich oder monatlich abgerechnet wird, kann die gesetzliche Kündigungsfrist bis zu vier Wochen betragen. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihnen Kündigungsfristen verbindlich zugesagt werden. Sollte das Essen verdorben sein oder regelmäßig zugesagte Termine nicht eingehalten werden, können Sie unter Umständen den Preis mindern oder Kosten aus Ersatzlieferungen geltend machen. Folgende Checkliste soll Ihnen helfen, einen geeigneten Menüdienst zu finden:

PROBEMENÜS

- Gibt es ein (kostenloses) Probemenü?
- Entsprechen Aussehen, Geschmack und Verpackung der Mahlzeiten Ihren Wünschen?

BESTELLUNGEN

- Bis wann muss die Bestellung der Mahlzeiten beim Anbieter eingegangen sein?
- Können nachträglich Ab- oder Umbestellungen vorgenommen werden?

BERATUNG

- Gibt es einen verantwortlichen Ansprechpartner, an den Sie sich bei Fragen und Problemen wenden können? Wann ist er erreichbar?
- Wird auf Wunsch kostenlose Ernährungsberatung durch qualifizierte Berater (z.B. Oecotrophologen/innen) durchgeführt?

ANGEBOT

- Lassen Sie sich die Speisepläne verschiedener Anbieter zusenden!
- Wie viele Wahlmöglichkeiten gibt es für Ihre gewünschte Kostform?
- Wird Rücksicht auf besondere Diäten genommen, z.B. für Zuckerkrank?
- In welchen Abständen wiederholt sich der Speiseplan?
- Können auch Getränke bestellt werden?
- Sind Suppen, Desserts oder Salate im Menü enthalten?
- Sind alle tiefgekühlt angelieferten Menüs Mikrowellen geeignet?

KENNZEICHNUNG DER MENÜS

- Werden Zutaten und Zusatzstoffe deklariert?
- Gibt es Nährwertangaben?

QUALITÄT DER MAHLZEITEN

- Wie lange werden die Menüs warm gehalten? (nicht länger als drei Stunden)
- Verwendet der Anbieter für seine Menüs Produkte aus ökologischem Anbau oder regionaler Herkunft?

ANLIEFERUNG

- Erfolgt die Anlieferung täglich oder als Wochenpaket?
- Wird das tägliche Essen warm oder tiefgekühlt geliefert?
- Können Ihnen die Mahlzeiten zum gewünschten Zeitpunkt geliefert werden?
- Wird das Essen immer von derselben Person angeliefert oder wechseln die Anlieferer oft?
- Ist eine Versorgung mit Mahlzeiten auch am Wochenende und an Feiertagen gewährleistet?
- Welche Art von Geschirr wird verwendet, Einweg- oder Mehrweggeschirr?
- Ist das Geschirr Mikrowellen geeignet?

PREISE

- Welche Preise verlangt der Anbieter für die Menüs? Sollen Sie beim Preisvergleich eventuelle Anlieferungskosten und Wochenendzuschläge berücksichtigen?
- Für ein Menü zahlen Sie zwischen 4,50 € (Mini-Menüs) und 8,99 € (Genießer-Menüs).
- Bei Heißanlieferung am Wochenende und an Feiertagen muss mit einem Aufschlag von etwa 0,50 € gerechnet werden (Stand: November 2007).
- Welche Zahlungsmöglichkeiten werden Ihnen angeboten?
- Bekommen Sie eine aufgeschlüsselte Rechnung?
- Erkundigen Sie sich beim zuständigen Sozialamt, ob Sie finanzielle Unterstützung für die mobile Mahlzeitenversorgung beanspruchen können.

BEREITSTELLUNG VON GERÄTEN

- Stellt Ihnen der Anbieter bei Bedarf Geräte zur Lagerung oder zum Erhitzen der Speisen zur Verfügung? Einige Menüdienste verleihen, vermieten oder verkaufen Warmhalteboxen, Tiefkühlgeräte oder Geräte zum Erhitzen der Speisen.

SERVICELLEISTUNGEN

- Welche Zusatzleistungen, wie z.B. Kleinschneiden von Fleisch, Entsorgung der Menüschen oder Mitbringen von Zeitungen werden angeboten?
- Wird ein Einkaufsservice für Lebensmittel angeboten?

Diese Checkliste entstand in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein, Fachbereich Oecotrophologie und Verbraucherzentrale NRW

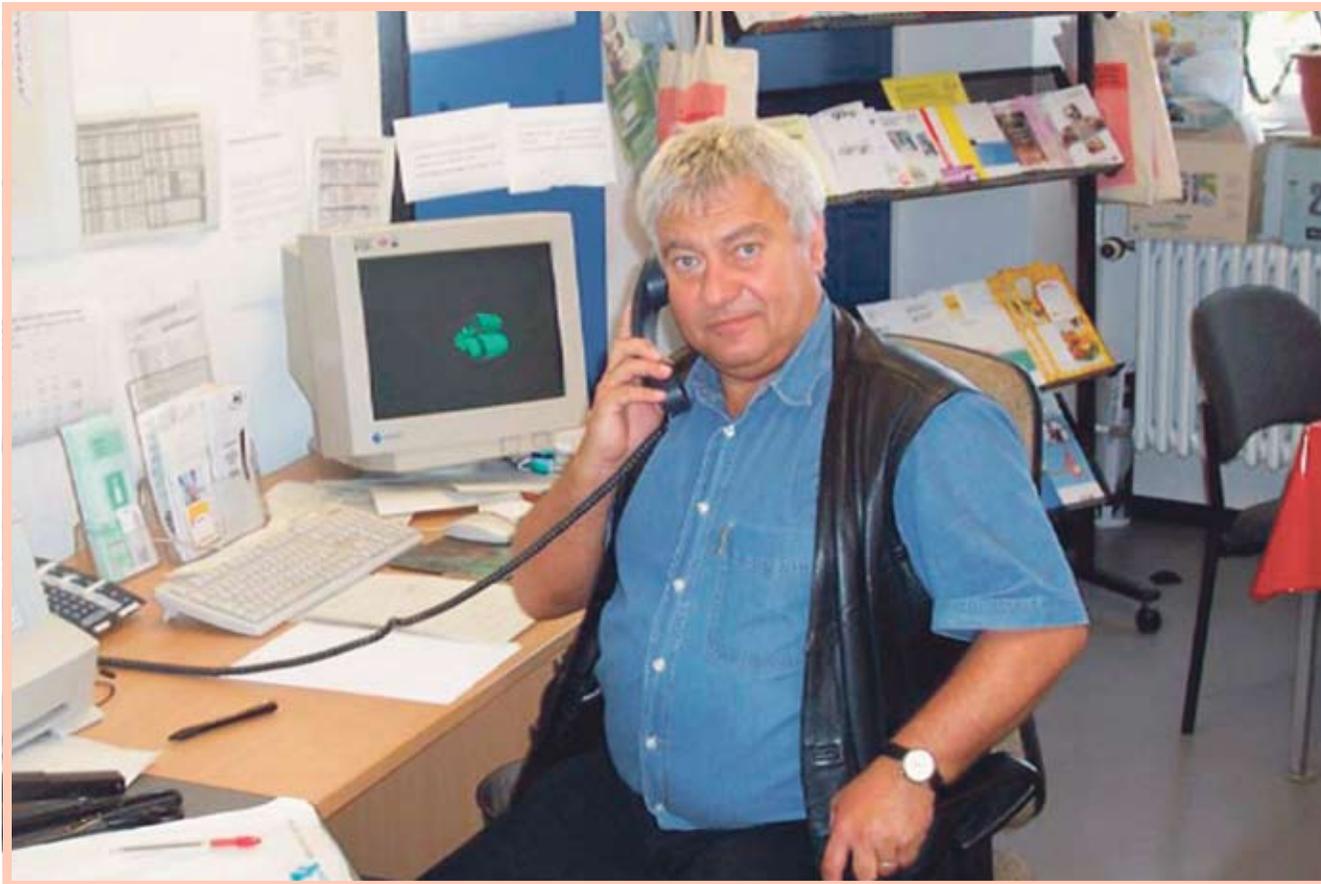
Kater-Drink: Prärie-Auster

Für ganz Harte ist die sagemumwobene »Prärie-Auster« genau das Richtige. Den Drink am besten in einem Schluck hineinschütten.

Zutaten: 2 Spritzer Olivenöl, 2 Löffel Worcestersoße, 2 Löffel Tomatenketchup, 2 Spritzer Zitronensaft, 1 Tropfen Tabascosoße, 1 Eigelb, Salz & Pfeffer.

Zubereitung: Den Tomatenketchup, Olivenöl, Worcestersoße und Zitronensaft in einen Mixbecher geben. Mit Salz, Pfeffer und Tabascosauce abschmecken. Das Eigelb möglichst ganz in das Glas geben.





KOMPASS IM DICKICHT DER ANGEBOTE

Seniorentelefon der Leitstelle „Älter werden in Aachen“

„Unverhofft kommt oft“ - ein altes Sprichwort mit wahren Kern. Eine plötzliche schwere Krankheit, ein Unfall können die eben noch sorgenfreie Lebenssituation schlagartig verändern. Hilfe wird nötig, eventuell kann sogar plötzlich eine Pflegesituation entstehen - was kann man tun, an wen kann man sich wenden?

Umgang mit dem Alter und Vorbereitung auf das Alter: Welche Mittel habe ich, mir meinen Alltag im Alter so angenehm wie möglich zu gestalten, meine bisherigen Interessen weiter zu verfolgen oder neue Aufgabenfelder aktuell zu entdecken? Das Aufbrechen zu unbekanntem Gestaden kann sehr spannend und anregend sein. Doch wo soll ich hin, wer hilft mir bei der Entdeckung meiner Möglichkeiten? Wo ist der Kompass, der mich durch das Dickicht der Angebote führt?

Horst Wolff vom Seniorentelefon der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ gibt kostenfrei und neutral Rat und Hilfe bei allen Fragen, die sich um soziale Kontakte, Bildung, Beschäftigung und Freizeit drehen, z. B. die Suche nach einem, auf mich zugeschnittenen,

Ehrenamt; das Finden einer Freizeitaktivität in meiner Nähe, vielleicht auch die entsprechende Urlaubsreise usw.

Darüber hinaus werden natürlich alle Fragen beantwortet, die mit den Themen Wohnen, Haushalt, Begleitung, Pflege, Gesundheit, finanzielle Fragen, psycho-soziale Probleme, Pflegeversicherung, u. v. m. zu tun haben.

Das Seniorentelefon steht allen Ratsuchenden täglich von Montag bis Freitag, in der Zeit von 8.30 bis 12.00 Uhr, unter der Telefonnummer 432-5028 zur Verfügung.

In das Konzept des Seniorentelefons fallen dabei nicht nur die Informationen per Telefon. Besuche in der Dienststelle im Hochhaus am Bahnhofplatz sind willkommen und es können

auch persönliche Treffen zu Hause stattfinden, um genau zu klären, welche Hilfen sinnvoll sind.

Angebunden an das Seniorentelefon ist auch der Ansagedienst:

Herr Bücken

Haushaltsplanung der Leitstelle, Bearbeitung, Verteilung und Auszahlung der städt. Zuwendungen an Institutionen und Verbände, Betreuung Seniorenbeirat
0241 432 50 51

Frau Rexing-Hoekman

Veranstaltungen für Senioren, Veröffentlichungen der Leitstelle
0241 432 50 34

Frau Dirksen

Wohnraumanpassung, Eingliederungshilfe (Hilfsmittel)
0241 432 56 22

Herr Hartges

Wohnungstausch
0241 432 56 76

Frau Kreitz

Finanzielle Hilfen für Hausnotruf, Telefonanschluss- und Grundgebühren, Fußpflege
0241 432 56 32

FAX: 0241 432 56 69

Leitstelle

**Älter
werden
in Aachen**

Seniorentelefon

Informationen, Adressen, Telefonnummern
rund um die Altenarbeit in Aachen

Wohnungsanpassung

Wohnungstausch

Altenwohnungen

Freizeitangebote, Begegnungsstätten

Stationäre und fahrbare Mittagstische

Beratungsstellen im Stadtviertel

Pflegeversicherung

Notrufsystem

Mobile soziale Dienste

Häusliche Pflege (Sozialstationen)

Tagespflege, Kurzzeitpflege

Gerontopsychiatrische Versorgung

Altenheime

Seniorentelefon

432-5028

Das Seniorentelefon ist erreichbar:
Montags bis Freitags: 8.00 – 12.00 Uhr
Telefonnummer: 4 32-50 28

„Freie Plätze in der Pflege“ - doch davon mehr in der nächsten Ausgabe des SENIO MAGAZINS.

HAUSNOTRUF

Der Hausnotruf ist für Menschen gedacht, die z. B.:

- aufgrund einer Krankheit, einer Behinderung oder ihres Alters jederzeit mit gesundheitlichen Risiken rechnen müssen.
- sich aufgrund einer vorzeitigen Krankenhausentlassung alleine zu Hause noch unsicher fühlen.
- auf ein selbstständiges und unabhängiges Leben im vertrauten Umfeld auf gar keinen Fall verzichten wollen.

Wie funktioniert der Hausnotruf?

Das System besteht aus einem kleinen Handsender, der unauffällig als Halskette oder Armband getragen werden kann, und einem Notrufempfängsgerät, welches zusätzlich zum Telefon aufgestellt wird.

Das Hausnotruf-System ist rund um die Uhr einsatzbereit und kann in Notsituationen,

wie z. B. bei einer plötzlich auftretenden Atemnot, einem Sturz oder sogar bei der Bedrohung durch Feuer oder Einbruch, ganz leicht bedient werden. Ein Knopfdruck auf den kleinen Handsender genügt, um den Notruf auszulösen. Automatisch wird vom Hausnotruf-Gerät in der Wohnung eine Alarmverbindung zur Hausnotruf-Zentrale hergestellt. Sobald der Alarm dort eingetroffen ist, kann man mit dem Alarmbearbeiter "frei in den Raum hinein" sprechen und ihm mitteilen, was passiert ist. Zeitgleich werden dem Alarmbearbeiter am Bildschirm die Adress- und Krankheitsdaten sofort angezeigt. Hilfsmaßnahmen können somit auch eingeleitet werden, wenn man aus irgendeinem Grund mal nicht in der Lage sein sollte, mit der Hausnotruf-Zentrale zu sprechen.

Nach Ermittlung des Hilfebedarfs können entsprechende

Hilfsmaßnahmen eingeleitet werden. Dazu gehören z. B.:

- die Entsendung des Hausnotruf-Bereitschaftsdienstes, welcher mit den Hausschlüsseln in die Wohnung kommt, um dort zunächst die Lage einzuschätzen. Bei Bedarf wird eine "Erste Hilfe" geleistet und - sofern notwendig - werden sofort weitere Hilfskräfte (z. B. Rettungsdienst) angefordert.
- die Alarmierung von Angehörigen, Bekannten oder Nachbarn des Vertrauens, die im Besitz des Wohnungsschlüssels sind,
- die Benachrichtigung von Angehörigen z. B. bei einer Einweisung ins Krankenhaus,
- die Alarmierung des Hausarztes bzw. des kassenärztlichen Notdienstes,
- die Alarmierung bzw. Benachrichtigung des Pflegedienstes (z. B. bei Pflegefällen).

Auf Wunsch kann der Hausnotruf auch mit einer "O.K.-Melung" ausgestattet werden, bei der man sich einmal täglich per



Tastendruck auf die "Tagestaste" am Gerät meldet. Wird ein bestimmter Zeitrahmen dabei überschritten, erfolgt automatisch eine entsprechende Meldung an die Hausnotruf-Zentrale. Dort werden dann, wie bei einem Notruf, entsprechende Maßnahmen umgehend eingeleitet.

Personen mit geringem Einkommen haben die Möglichkeit, unter bestimmten Voraussetzungen bei der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ einen Zuschuss zu Hausnotruf-Miete zu beantragen. Informationen hierzu von Brigitte Kreitz unter Tel.: 0241- 4325632.

SECHS TIPPS ZUM PFLEGETAGEBUCH

Wenn Sie mit Ihrer Einstufung in eine Pflegestufe nach dem Pflegeversicherungsgesetz nicht einverstanden sind, können Sie gegen den Bescheid Ihrer Pflegekasse einen formlosen Widerspruch einlegen. Dazu haben Sie nach Erhalt des Bescheides Ihrer Kasse 1 Monat Zeit. Es reicht aus, wenn Sie Ihrer Pflegekasse folgende Zeilen schreiben:

Muster: Widerspruch

*Sehr geehrte Damen und Herren,
gegen Ihren Bescheid vom (Datum) lege ich hiermit fristgerecht Widerspruch ein.
Bitte senden Sie mir das Gutachten des MDK zur Einsichtnahme zu.
Eine Begründung des Widerspruchs erfolgt unaufgefordert nach Durchsicht des Gutachtens.
Mit freundlichen Grüßen*

Anhand des MDK-Gutachtens können Sie sehen, welche notwendigen Hilfeleistungen bei Ihrer Einstufung wie berücksichtigt wurden.

Im Widerspruchsverfahren bitten die Pflegekassen ihre Versicherten dann oft, ein Pflegetagebuch zu führen. Anhand dieses Tagebuches soll ermittelt werden, ob die Pflegeeinstufung angemessen war oder eine Neubegutachtung erforderlich ist.

Die häufigsten Fehler beim Ausfüllen des Pflegetagebuchs

Oft werden die Pflegetagebücher „nach Gefühl“ ausgefüllt. Denn als Laie weiß man ja nicht, worauf es bei der Einstufung tatsächlich ankommt. Die häufigsten Fehler sind daher:

- Die Pflegeperson legt ihren Schwerpunkt bei den Inhalten auf hauswirtschaftliche Verrichtungen.
- Kleine Hilfestellungen, wie das erstmalige Öffnen einer Flasche oder das Nachgießen von Getränken, werden vergessen.
- Gründe, die eine Hilfestellung verlängern, z. B. Schwerhörigkeit, starkes Übergewicht der pflegebedürftigen Person oder enge räumliche Verhältnisse, werden nicht erwähnt.
- Die notwendige, wiederholte Anforderung und Motivation zu essen oder zu trinken wird vergessen.
- Das Richten der Bekleidung nach einem selbstständigen Toilettengang wird nicht erwähnt.
- Hilfestellungen beim Aufstehen aus dem Sessel, um z. B. zur Toilette oder zum Essen zu gehen, werden nicht erwähnt.
- Das Händewaschen vor oder nach dem Essen von Haupt- und Zwischenmahlzeiten wird nicht erwähnt.

Wenn Sie aber die nachfolgenden Tipps beachten, können Sie die Pflegeeinstufung zu Ihren Gunsten beeinflussen.

Beachten Sie diese 6 Tipps:

1. Die hauswirtschaftlichen Hilfestellungen, z. B. Kochen, Spülen oder das Wäschewaschen, spielen bei der Pflegeeinstufung eine unwesentliche Rolle. Verzichten Sie darauf, diese ausgiebig zu beschreiben. Das ist vergebene Liebesmüh.
2. Achten Sie ganz besonders auf die kleinen, ganz alltäglichen Hilfestellungen, wie z. B. das Einschenken von Getränken und die Bereitstellung von Zwischenmahlzeiten, wie klein geschnittenes Obst.
3. Sturzgefährdung, hohes Übergewicht, starke Schwerhörigkeit, Steifigkeit großer Gelenke und enge räumliche Verhältnisse sind Pflegeerschwernisse, die die Pflegedauer verlängern.
4. Behandlungspflegerische Maßnahmen, die im Zusammenhang mit der Grundpflege stehen, z. B. die Verabreichung von Schmerzmedikamenten, damit die Pflege überhaupt durchgeführt werden kann, oder das Anziehen von Kompressionsstrümpfen der Klasse 2, Wickel oder Einreibungen usw.

sind Pflegeerschwernisse, wenn sie im Zusammenhang mit der Grundpflege erbracht werden müssen, verlängern ebenfalls die Pflegedauer und gelten als Erschwernisse.

5. Geben Sie nicht an, dass der Pflegebedürftige gar nichts mehr kann und Sie alles übernehmen. Lassen Sie den Pflegebedürftigen erst einmal selbst Verrichtungen durchführen, soweit es geht und übernehmen Sie dann die Vollendung oder Teile der Pflege. - Das nennt sich aktivierende Pflege und dauert länger, als eine Vollübernahme.

6. Manche Frauen haben einen Frauenbart, der regelmäßig - nicht unbedingt täglich - rasieren muss. Vergessen Sie keinesfalls, Leistungen zu erwähnen, die Sie nicht täglich erbringen. Diese werden nämlich vom Gutachter auf eine tägliche Pflegezeit umgerechnet.



Heike Bohnes

unabhängige Pflegesachverständige

Aachener Autoren, die den Öcher Platt pflegen...



ÖCHER PLATT E.V.
VEREIN FÜR MUNDART UND VOLKSKUNDE

Es begann mit einem Anruf: Herr Metz rief uns an und lobte unser erstes Heft – unseren Stolz. Ihm war die Seite Öcher Platt e. V. aufgefallen und er bot an, uns seine Schriften zur Verfügung zu stellen. Tage später erstattete er dem SENIO MAGAZIN einen Besuch ab und wir unterhielten uns sehr, sehr lange. Eine bewegte Geschichte von Aachener, der wieder nach Hause kam...



Wer ist er?

Herr Günther Metz ist gebürtiger Aachener, Jahrgang 1930. Sein Geburtshaus befindet sich an der damaligen Grenze zu Aachen-Forst, auf dem Reichsweg und steht immer noch. Kriegsbedingt wurde er als Schüler in die Gegend um Karlsbad (heute Tschechien) versetzt, kam dann zurück nach Aachen. Das Abitur schloss er in Niedersachsen, Holzminden ab, wo er mit seiner Familie eine Zeit lang lebte. Die Familie wollte zurückkehren, da gab es aber eine Weile keine bezugsfähigen Wohnungen in Aachen. Er bewarb sich bei den Stiebelwerken, beim Zoll, der Bahn und der Post. Letztendlich fing er eine 3-jährige Lehre bei der Post in Köln an, wurde übernommen und blieb dort bis zum Ruhestand. Herr Metz hat drei Söhne und vier Enkelkinder und lebt heute mit seiner Frau in Aachen, Hanbruch. Er ist seit 25 Jahren Mitglied des Vereins Öcher Platt.



Seit wann schreiben Sie und wie sind Sie auf diese Idee gekommen?

Ich bin viel durch das Hohe Venn gewandert und von der Landschaft fasziniert. So kam ich irgendwann darauf, diese Erlebnisse festzuhalten. So ist 1995 ein Lexikon von A bis Z über das Hohe Venn entstanden. „Unterwegs im Hohen Venn“ und „Unterwegs im Hohen Venn & Umgebung“ wurden vom Grenz-Echo Verlag in Eupen, Belgien veröffentlicht. Das besondere dran sind die ausführlichen Kommentare zu Details abseits herkömmlicher Routen und Ereignisse.

In Öcher Platt ist 1996 ein Buch erschienen: „Wat os de beiß verzahlt“. Das ist ein Märchenbuch in Öcher Platt. Es existiert auch ein Manuskript von den Grimmschen Märchen in Öcher Platt – ein Publikum dafür zu finden, fällt aber schwer.

Ich war am Öcher Platt schon immer interessiert und sehe die Mundart als die ursprüngliche Kommunikationsform im Alltag. Lange Zeit war der Dialekt verpönt und als die Sprache der niederen Schichten angesehen. Gott sei Dank ändert sich allmählich diese Einstellung. Ein gewisses Gefühl für die Sprache besitze ich, so dass meine Verse auch stimmen.

Vielen Dank für das angenehme Gespräch und wir freuen uns auf weitere Treffen! Sie haben gewiss in Ihrem Archiv noch interessantes Material.

Interview: Radosveta Christova

Bilder: Günal Günal

Der sösse Breij

Et wor ens e arm Mädche, dat leävet met si Modder zesame, an se haue nüüß mieh ze eiße. Du jong dat Kenk noh der Bosch, an doe bejeänet hörn e ooet Wiwje. Dat kankt sing Nuet at an schenket höm e Breijdöppe. Doraa sou et sage: „Döppe, kauch!“, an et hai ene joue, sösse Breij. An wenn et saget: „Döppe, stank!“, dann hüret dat wier op ze kauche.

Et Mädche braht dat Döppe heäm noh si Modder, an vanaa wore Ärrmde an Honger jeleä. Ömmer wenn se Loss drop haue, oeße se sösse Breij. Ens wor dat Mädche uusjeange, an de Modder sprecht: „Döppe, kauch!“. Dat doech dat Döppe, an se wooed papp-satt. Nu sou dat Döppe met Kauche wier ophüre, äwel se hau de rechtije Wöet verjeiße. Dat Döppe kauchet an kauchet. Deä Breij quellet öwer der Rank an föllet bau de Köche an et ganze Huus, jau ouch de Huser va de Nobbere an Stroesse an Jaaße allejenronk. Nömme woß Hölp noch Baat.

Wie benieks de ganze Stadt zoujepappt wor an mär e eenzig Huus överig, koem dat Mädche noh heäm an reif: „Döppe, stank!“. Du huuet dat Döppe op ze kauche. Vazeäraa muet jedderenge, deä nohjen Stadt ere wou, sich baschtig dörchköie.





„Immer noch Schmetterlinge im Bauch“ Die wunderbare und geheimnisvolle Welt der Schmetterlinge!

Schmetterlinge, besonders die bunten Großschmetterlinge, sind unter allen Insekten wohl die Einzigen, die sich ungeteilter Beliebtheit, ja Bewunderung bei jedermann erfreuen. Sie stechen nicht, sie beißen nicht, sie stören nicht durch Brummen oder Surren, sie schweben lautlos dahin.



Herr Fieles, wie und wann hat diese Sammelleidenschaft angefangen?

Ich hatte viele Leidenschaften: Fotografieren, Mineralien sammeln, Fahrradfahren, Musik, Jazz und Reisen. Vieles davon kann ich nicht mehr, aber ein begeisterter Schmetterlingsliebhaber und -sammler bin ich immer noch, seit ca. 40 Jahren. Der Fachbegriff für eine Person, die Schmetterlinge untersucht und erforscht, ist übrigens „Lepidopterologe“. Ein

Freund von mir sammelte Schmetterlinge. Und ich bin einfach begeistert von ihnen: sie sind so faszinierend, so farbenfroh, dass sie die menschliche Phantasie beschäftigen.

Wo haben Sie Ihren ersten Schmetterling gekauft?

In Wien. Ich bin viel gereist in meinem Leben und wenn ich irgendwo einen gesehen habe, musste ich ihn haben.

Was fasziniert Sie so an diesen Tieren?

Diese Tiere sind so zerbrechlich, so zart. Ihre Flügel sind mit winzigen Schuppen bedeckt, die jeweils nur eine Farbe haben. Sie sind wie Dachziegel zu Reihen angeordnet und geben im Ganzen betrachtet den Flügeln die erstaunlichsten Musterungen. Diese unzähligen, so bewundernswerten, vielfältigen Muster der Schmetterlingsflügel faszinieren mich.



Die Schmetterlinge, die Sie haben, sind bestimmt nicht alle aus Europa, oder?

Nein. Mittlerweile habe ich Exemplare aus Süd- und Mittelamerika, Australien, Indien, Südostasien, Malaysia, den Philippinen, Afrika und Japan. Natürlich habe ich nicht alle diese Länder bereist, sogar auf dem Trödelmarkt habe ich mal zwei Schmetterlinge erworben.

Wo findet man die Schmetterlinge? Es gibt dafür ja kein Fachgeschäft?

Einige habe ich selbst gefangen. Andere habe ich auf meinen Urlaubsreisen gekauft oder auf Schmetterlingsbörsen getauscht. Das sind Messen, auf denen man so etwas bekommen kann. Über Bücher habe ich mir angeeignet, wie man sie präpariert und alles Wissenswertes über sie erfahren. Ich habe Bücher über Schmetterlinge ohne Ende.

Welcher ist Ihr schönster Schmetterling?

Da gibt es eine Menge von, aber zu meinen Schönsten gehören: der blaue Morpho, der Bananenfalter, der Atlasfalter und der Trogonoptera trojana. Wenn ich mich in meiner Wohnung umschaue, erfreue ich mich täglich an meinen Schmetterlingen.

Noch eine andere Seite von Tony Fieles

Sie sind, wie man auf den Bildern hier sieht, ein Musikant? Sogar ziemlich professionell!

Ja, in jüngeren Jahren spielte ich Mundharmonika in einem Trio.

Sie hatten sogar Auftritte!

Ja, das Spielen machte mir solchen Spaß, dass ich andere zum gemeinsamen Musizieren gesucht habe. Mit Gerd Linden und Herbert (Bert) Hafner bildeten wir das „fihali-trio“. Der Name entstand aus den Anfangsbuchstaben unserer Hausnamen. Man hat uns mal gefragt, warum wir nicht die Buchstaben unserer Vornamen genommen haben. Aber welche Gruppe will sich schon „Angeber“ nennen?! Wir nahmen an Bezirksmeisterschaften teil, wurden deutsche Landesmeister und haben sogar eine Schallplatte,



Kassetten und CDs rausgebracht. Wir haben bei Karnevalsveranstaltungen, Konzerten, Vereinsveranstaltungen, Betriebsfeiern und Rundfunkauftritten gespielt; haben Tourneen in England und Österreich gemacht und hatten sehr viele Fernsehauftritte. Das war eine schöne Zeit!

Wie kamen Sie zur Mundharmonika?

Wir waren eine musikalische Familie. Mein Vater spielte Mandoline und Gitarre. Mit 6 Jahren bekam ich eine Mundharmonika geschenkt. Zuerst hat das Spielen gar nicht geklappt. Dass ich es nicht schaffte, hat mich sehr geärgert. Deshalb übte ich sogar nachts unter der Bettdecke. Nach ca. 2 Jahren konnte ich alle Lieder spielen.

Wer ist er?



Anton (Tony) Fieles wurde am 20.04.1935 in Schiefbahn/Willich in der Nähe von Krefeld geboren. Er machte eine Lehre zum Maschinenschlosser und zum technischen Zeichner und arbeitete in Krefeld und Düsseldorf. Später wechselte er den Beruf und war bis zu seiner Rente Versicherungskaufmann. Herr Fieles war verheiratet und hat eine Tochter. Sechs Jahre seines Lebens verbrachte er in Schweden, wobei er in den Wintermonaten auf Mallorca verweilte. Auf der Fahrt in den Süden - mit dem Auto, versteht sich, da man ja viele Sachen mitnehmen musste - machte er immer Zwischenstopps in Aachen, dort lebte nämlich eine Cousine von ihm. Nach einer Kur - wegen einer Knieverletzung - entschied er sich dann in Aachen zu bleiben. Er sammelt Schmetterlinge und Mundharmonikas und wird im Hause, wo er lebt der „Gigollo“ genannt.

Welche Mundharmonikas haben Sie?

Viele. Die kleinste und die größte der Welt, sogar eine mit Tastatur. Auf allen habe ich gespielt.

Spielen Sie heute noch?

Ja, die Musik ist meine größte Leidenschaft. Auf Frauen könnte ich verzichten, aber nicht auf die Musik. Mit meinem Keyboard hier spiele ich öfters mal auf Feiern.

Wir bedanken uns recht herzlich für das Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin Freude mit Ihren Hobbys!

Interview: Marion Holtorff

Bilder: Günal Günal



WENN DIE DUNKELHEIT KRANK MACHT

Kurze trübe Tage, lange Nächte und nasskaltes Wetter: Viele Menschen fühlen sich im Herbst und Winter schlapp, haben keinen Schwung. Eine gedrückte Laune macht sich breit – und vergeht häufig wieder ganz von selbst. Doch bei manchen Menschen halten sich solche Stimmungstiefs: Sie leiden an einer speziellen Form der Depression, der Winterdepression. Die Apotheker in Nordrhein geben Tipps, wie man Stimmungsschwankungen entgegen wirken kann.

„Die saisonal abhängige Depression wird vor allen Dingen durch Lichtmangel ausgelöst“, erklärt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. „Dabei gerät der Hormonhaushalt durcheinander, denn in der Dunkelheit wird vermehrt das schläfrigg machende Hormon Melatonin gebildet, wodurch ein Mangel des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin entsteht.“ Die Folge seien andauernde Müdigkeit, Konzentrationsschwächen, das Gefühl von Antriebslosigkeit und dem Verlust von Lebensfreude. „Dieses Phänomen tritt bei vielen Menschen vor allen Dingen in der kalten Jahreszeit auf, wenn die Tage kürzer werden und nicht mehr so häufig die Sonne scheint. Doch dagegen kann man durchaus etwas machen“, meint Frau Moormann überzeugt.

Gerade im Winter sollte man so viel Tageslicht wie möglich tanken. Dazu bieten sich zum Beispiel lange Spaziergänge an. Auch ausgewogene Ernährung kann einen wichtigen Beitrag leisten. „Bananen



enthalten zum Beispiel das wichtige Serotonin“, weiß die Pressesprecherin. Ein weiterer Stimmungsaufheller sei Zink, das in Fisch und Haferflocken enthalten ist. Außerdem empfehlen die Apotheker, dem Körper mit natürlichen Wirkstoffen etwas Gutes zu tun. „Das Heilmittel Johanniskraut oder Gesundheitstees aus der Apotheke, wechselwarme Fußbäder oder Kneippsche Güsse sind wohltuend für Körper und Geist“, sagt Frau Moormann.

Es gibt aber einen großen Unterschied zwischen zeitweiligen Stimmungsschwankungen und dauerhaften Depressionen. Spätestens wenn Depressionen zum Dauerzustand werden und sie so stark ausgeprägt sind, dass man kaum noch den Alltag bewältigen kann, sollte ein Arzt aufgesucht werden. „Eine echte Depression

ist eine ernsthafte seelische Krankheit, die ein Arzt behandeln muss“, so die Pressesprecherin.

FAKTEN ZUR HERBST- UND WINTERDEPRESSION:

- Bundesweit leiden etwa 800.000 Menschen an einer Herbst- und Winterdepression.
- Erst seit 1987 wird die saisonal abhängige Depression als eigenständige Depressionsform anerkannt.
- Die Erkrankung tritt verstärkt in Ländern mit besonders langen und dunklen Wintermonaten wie zum Beispiel in Skandinavien auf.
- Frauen erkranken zwei- bis dreimal so oft an Depressionen wie Männer.

Apothekenverband Nordrhein e.V.

WICHTIGE HILFE ZUR SELBSTHILFE

Apotheker informieren zum Thema Pflege

Mehr als 2 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig - Tendenz steigend. Unter dem Motto "Pflegefall - was nun?" stellen die Apotheker somit eines der zentralen Themen unserer Zeit in den Informationsmittelpunkt. Interessierte Apothekenkunden erhalten wichtige Informationen zum Thema Pflege in allen teilnehmenden Apotheken in Nordrhein. Zentrale Fragen zu Pflegestufen und Pflegearten werden im ersten Schritt beantwortet. Abgerundet wird die Informationsaktion mit konkreten Praxistipps zu Voraussetzungen und Beantragung von Pflegeleistungen sowie der

Angabe von wohnortnahen Anlaufstellen. Über die aktuelle Aktion hinaus erbringen die öffentlichen Apotheken wichtige Leistungen im Bereich Pflege und häusliche Versorgung. "250.000 Arzneimittel liefern Apotheker täglich nach Hause. Davon profitiert schon heute ein wachsender Anteil an älteren Menschen.



Darüber hinaus ist der Apotheker bereits erste Anlaufstelle, wenn es um die Auswahl der richtigen Pflegehilfsmittel geht. Die öffentlichen Apotheken leisten somit eine wichtige Hilfe zur Selbsthilfe“, erklärt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen.

Wachsender Beratungs- und Informationsbedarf

Aufgrund des signifikanten demografischen Wandels, wird die Bedeutung der öffentlichen Apotheken nicht nur als

Kontrollinstanz für Arzneimittel, sondern auch als Pflegehilfsmittelberater weiter zunehmen. "Die Apotheken werden ihren Service hier bedarfsgerecht ausbauen und künftig in einer wichtigen Lotsen-Funktion zwischen Arzt, Pflegeheim, Klinik und dem Patienten fungieren. Dabei werden die konkrete Beratung und Information zu Pflegethemen, insbesondere im häuslichen Umfeld immer mehr auch von Apotheken wahrgenommen“, so Moormann weiter. Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an Ihre nächste Apotheke wenden. Ihr Apotheker berät Sie gerne.

www.apotheker-nordrhein.de



Elmar Burger

Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Die akis ist eine Kontakt- und Informationsstelle zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen (SHG). Sie ist eine von 34 Stellen in Nordrhein- Westfalen, die entsprechend der Richtlinien des Landes Nordrhein- Westfalen und der Krankenkassen arbeitet und entsprechende Zuschüsse erhält. Das heisst z. B., dass sie mit eigenem Personal und in eigenen Räumen arbeitet. Sie ist dem Produktbereich „Gesundheit“ der Volkshochschule der Stadt Aachen zugeordnet.

Die stetig wachsende Zahl von Selbsthilfegruppen verdeutlicht, wie wichtig es für den Einzelnen sein kann, sich mit anderen Menschen auszutauschen, Erfahrungen zu vermitteln, Leid zu teilen. Teilnehmende in Selbsthilfegruppen verbindet ihr gemeinsames Schicksal, ähnliche psychische wie physische Problemstellungen. Selbsthilfegruppen geben diesen Menschen ein sicheres Umfeld, eine wesentliche Unterstützung. Die daraus erwachsenden Kräfte ermöglichen es den Betroffenen, sich mit ihrer Situation und ihren Problemen konstruktiv auseinanderzusetzen.

In Selbsthilfegruppen sind Menschen keine Patienten und es gibt auch kein Patentrezept. Selbsthilfegruppen sind viel mehr eine Art "Beziehungsmedizin": Angst, Unsicherheit und Unwissenheit werden durch Gespräche entgiftet. Erfahrungen werden gebündelt und helfen auf dem Genesungsweg. Um den nötigen Rahmen, das Know-how im Hintergrund und die Unterstützung bei der Organisation

zu finden, gibt es die Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (akis) an der Volkshochschule Aachen. Die akis stellt ihr Know-how allen zur Verfügung, die an Selbsthilfe interessiert sind, fördert den Informationsaustausch und die Kooperation mit anderen professionellen Trägern der kommunalen und psychosozialen Versorgung.

Mittlerweile gibt es Selbsthilfegruppen zu mehr als 100 verschiedenen Themen. Das Spektrum reicht von Angst bis Zöliakie (Unverträglichkeit von Getreideeiweiß). Sie alle werden von Menschen bestimmt, die sich aktiv mit ihren Problemen auseinandersetzen und dazu ein wohlthuendes Umfeld gefunden haben.

Die Idee der Selbsthilfe ist aus dieser Sicht nicht mehr wegzu-denken. Die Praxis der Selbsthilfe hat sich bewährt. Sie leistet ihren Beitrag zum sozialen und gesundheitlichen Dienst in der Kommune und ohne einen Rahmen, wie ihn die akis schafft, wäre dies nicht möglich.

DIE INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE BIETET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- Beratung und Information für Betroffene und deren Angehörige über Selbsthilfegruppen;
- Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen;
- Klärungshilfen (Clearing) in persönlichen Orientierungsphasen und Information über adäquate Hilfs-, Beratungs- und Kursangebote, sofern es keine entsprechende Selbsthilfegruppe gibt;
- Starthilfen bei Gruppengründungen;
- Beratung und Hilfestellung für bestehende Selbsthilfegruppen bei inhaltlichen und organisatorischen Fragen.
- Öffentlichkeitsarbeit zur Unterstützung der lokalen Selbsthilfe- Aktivitäten;
- Fortbildung;
- Vorträge/Seminare;
- Vernetzung von Selbsthilfegruppen und Profis des Gesundheitswesens.

IM RAHMEN DIESER AUFGABEN KOOPERIERT UND TAUSCHT DIE AKIS SICH Z.B. AUS MIT:

- Gesundheitsämtern; Kliniken;
- Beratungsstellen;
- Krebsberatungsstellen;
- Psychosoziale Zentren sozialer Dienste;
- niedergelassenen Ärzten;
- Krankenkassen.

WAS BIETEN DIE SELBSTHILFEGRUPPEN:

- S**uchen und Finden von Gleichgesinnten
- E**insamkeit durch Gemeinsamkeit überwinden
- L**ebenssituation verbessern
- B**eziehungen aufbauen und vertiefen
- S**chwierigkeiten zusammen meistern
- T**eilnehmen und Verstehen
- H**andeln in eigener Sache
- I**nformationen geben
- L**ösungen entwickeln
- F**ördern und Fordern
- E**rkennnisse weitergeben
- G**leichberechtigt miteinander umgehen
- R**egelmäßige Treffen
- U**nterstützen und Beraten
- P**robleme selbst in den Griff bekommen
- P**ersönlichkeit stärken
- E**r Erfahrungen austauschen
- N**eue Kontakte und Kooperationspartner finden

Die Beratung bei der akis ist vertraulich und kostenlos.

Hinweis: Der aktuelle Selbsthilfe-Wegweiser ist veraltet. Ein neues Heft ist in Vorbereitung.

KONTAKT:

AKIS

Ottostraße 88-90, 52070 Aachen
 Kontaktperson: Elmar Burger
 Beratung: 0241 4 90 09
 Büro: 0241 4 00 95 84
 Fax: 0241 8 87 44 41
 E-Mail: elmar.burger@akis-aachen.de

Unsere Sprechzeiten:

Di. 11:00-14:00 Uhr,
 Mi. 15:30-18:30 Uhr,
 Do. 09:30-12:30 Uhr

BLUTHOCHDRUCK WAS IST DAS?

Der Blutdruck ist der Druck des Blutes in einem Gefäß. So wird in der Fachsprache der exaktere Begriff des Gefäßdruckes verwendet. In verschiedenen Bereichen des Blutkreislaufs herrschen unterschiedliche Druckverhältnisse. Spricht man ohne näheren Zusatz vom Blutdruck, dann meint man in der Regel den arteriellen Druck in den großen Schlagadern auf Herzhöhe, der meistens am Oberarm gemessen wird. Die Angabe des arteriellen Drucks erfolgt konventionell als Zahlenpaar aus systolischem und diastolischem Druck. Man sagt dann beispielsweise „105 zu 70“.



In den Schlagadern, die das Blut vom Herzen weg in den großen Kreislauf transportieren, herrscht ein bestimmter Druck. Bei Bluthochdruck ist dieser Druck dauerhaft erhöht. Das Herz pumpt das Blut rhythmisch in die Hauptschlagader (Aorta). Dabei entstehen „Druckspitzen und -täler“. Die Blutwelle durchströmt pulsartig zunächst die Schlagadern. Der hier herrschende Druck wird arterieller Blutdruck genannt. Er verändert sich mit dem Abstand der Gefäße vom Herzen, ihrer Bauweise und Funktion, je nach Leistungsbedarf und physiologisch im Laufe des Lebens. Bei jungen Menschen ist er normalerweise niedriger als bei Erwachsenen und Älteren. Die Körperven sind ein „Tiefdruckgebiet“. Im höheren Lebensalter nimmt die Elastizität der Schlagadern ab, die Tendenz zur Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) verstärkt sich. Dadurch tendiert zum Beispiel der obere Druckwert mehr oder weniger nach oben. Doch kann mit der Zeit auch der untere Wert steigen. Der Blutdruck ist außerdem nicht konstant,

da er bei körperlicher Tätigkeit zunimmt und bei Ruhe absinkt. Bleibt nun der Blutdruck aus krankhaften Gründen dauerhaft erhöht, spricht man von Bluthochdruck.

Man spürt den Blutdruck anfangs oft nicht. Am sichersten feststellen kann man ihn durch regelmäßiges Blutdruckmessen.

Auch wenn jemand weiß, dass er einen zu hohen Blutdruck hat, vergisst er das deshalb leicht wieder. Wichtig ist es, mindestens einmal jährlich (lieber öfters) den Blutdruck messen zu lassen (viele Apotheken bieten diesen Service an), auch bei Wohlbefinden und wenn kein Bluthochdruck vorliegt. Das gilt besonders, wenn es in der Familie Hochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt.

Wenn Sie folgende Symptome bemerken, sollten Sie hellhörig werden: zunehmende Erregbarkeit, Schlafstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen, Atemnot, Brustenge, Herzklopfen oder -stolpern bei Anstrengung. Bluthochdruck ist ja vor allem ein Problem der „zweiten Lebenshälfte“. Ein Leistungsknick, Lern- und Konzentrationsstörungen, eine Erektionschwäche bei

Männern, bei Frauen Beschwerden, die denen der Wechseljahre ähnlich sind wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schwindelgefühle, und dies alles etwa ab dem 40. Lebensjahr: Dahinter könnte durchaus ein erhöhter Blutdruck stecken. Fazit: Lassen Sie Ihren Druck bald möglich kontrollieren.

Bluthochdruck ist Risikofaktor Nr. 1 des Schlaganfalls und fördert auch den Herzinfarkt. Ob alleine oder zusammen mit Rauchen, Zuckerkrankheit, erhöhtem Cholesterin: Ein erhöhter Druck ist immer Wegbereiter der Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Mit der Zahl der Risikofaktoren steigt die Gefahr für Herz und Kreislauf. Arteriosklerose verengt die Blutgefäße. Die Folge: Durchblutungsstörungen, die nicht nur Gehirn und Herz, sondern auch Nieren, Augen und Beinen zusetzen.

Wer einen Bluthochdruck nicht rechtzeitig behandeln lässt, vervielfacht sein Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Beides kann lebensbedrohlich sein oder

schwere Behinderungen nach sich ziehen. Ob das nun Lähmungen, geistige Defizite oder eine Herzschwäche mit der möglichen Folge des Herzversagens sind: Wer die Wahl hat, würde sicher gerne freiwillig auf jede dieser „Aussichten“ verzichten. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass sich durch einen unbehandelten Bluthochdruck die Lebenserwartung um ein bis zwei Jahrzehnte verkürzt.

Ich kann die Risikofaktoren senken. Das heißt: Abnehmen bzw. ein normales Gewicht halten, nicht rauchen, wenig oder keinen Alkohol trinken, weniger Salz nehmen, Stress abbauen, mich regelmäßig bewegen.

Falls das nicht genügt und/oder zusätzlich weitere gesundheitliche Risiken bestehen, wird der Arzt den Hochdruck mit Medikamenten behandeln. Hier gibt es eine große Auswahl, die eine maßgeschneiderte Therapie ermöglicht. Wichtig ist dabei immer, den Blutdruck gut im Auge zu haben und regelmäßig zu kontrollieren.

Sofern Lebensstil ändernde Maßnahmen wie Ernährungsumstellung, regelmäßige körperliche Bewegung, nachhaltige Gewichtsabnahme, Einstellen des Rauchens und ggfs. Stressmanagement den Bluthochdruck nicht ausreichend senken, ist zeitlebens eine medikamentöse Therapie nötig.

Bluthochdruck, insbesondere die essenzielle Form, die keine andere Ursache hat, ist ein chronisches Problem. Das heißt, dass die Betroffenen sich zeitlebens damit arrangieren müssen. Immerhin gibt es die Möglichkeit, bestimmte Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel auszuschalten und so den erhöhten Druck zu regulieren. Mit anderen Worten: Es eröffnet die Chance, zunächst einmal ohne Medikamente auszukommen. Allerdings ist dieses erfreuliche Resultat nur bei konsequenter Umsetzung zu erwarten. Möglich ist der beschriebene Weg auch nur, wenn keine weiteren ernsthaften Risiken vorhanden sind, etwa eine Herz- oder Nierenerkrankung, die in jedem Fall eine spezielle Behandlung notwendig macht.



Wiebke Moormann

Pressesprecherin
der Apothekenkammer
Nordrhein in Aachen

SEHPROBLEME

Recherchen, Umfragen und Tests zufolge weist die Sehschärfe vieler Menschen – nicht nur im fortgeschrittenen Alter – große Defizite auf. Dabei kann die Sehschärfe ohne großen Aufwand wieder verbessert werden, ob man kurzsichtig oder weitsichtig ist, die moderne Augenoptik sorgt mit individuell angepassten Sehhilfen für einen besseren und klareren Durchblick. Auf diesen Seiten finden Sie Beiträge zu den häufigsten Sehdefiziten, wie beispielsweise Kurz- oder Weitsichtigkeit und Alterssichtigkeit.



Bei der **Kurzsichtigkeit** (Myopie) können Gegenstände in unmittelbarer Nähe tadellos scharf gesehen werden, entfernte dagegen nur unscharf. Die aus der Ferne kommenden Lichtstrahlen ergeben auf der Netzhaut ein scharfes Bild. Die Lichtstrahlen werden jedoch bei den Kurzsichtigen bereits vor der Netzhaut gebündelt, so dass das Gesehene undeutlich wirkt. Diese Sehschwäche kann nur zwei Ursachen haben: Entweder ist das Auge zu lang „gebaut“ oder die Hornhaut bzw. die Augenlinse besitzt eine zu starke optische Wirkung.

TIPP:

Mithilfe einer Zerstreuungslinse (Minusglas) kann die Kurzsichtigkeit korrigiert werden. Lichtstrahlen treffen auf der Netzhaut zusammen und erzeugen eine scharfe Abbildung darauf.

Weitsichtige haben hauptsächlich Schwierigkeiten beim Lesen (Hyperopie). Aus der Ferne eintreffende Lichtstrahlen werden nicht mehr zum „Punktbild“ auf der Netzhaut vereint. Theoretisch würden sich die eintreffenden Lichtstrahlen erst hinter der Netzhaut treffen. Die Ursachen dafür liegen entweder an der zu kurzen „Bauweise“ des Auges, oder an der zu schwachen optischen Wirkung der Hornhaut bzw. der Augenlinse.

TIPP:

Wenn es dem Auge nicht mehr gelingt, die Fehlsichtigkeit auszugleichen oder die genannten Beschwerden auftreten, ist eine Korrektur, z. B. durch eine Brille notwendig.

Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) – auch Stabsichtigkeit genannt – kann zusammen mit Kurz- oder Weitsichtigkeit, aber auch als eigenständige Fehlsichtigkeit auftreten. Da die auf das Auge auftreffenden parallelen Lichtstrahlen durch eine ungleichmäßige Hornhautwölbung nicht gleich stark in jedem Hornhautsektor gebrochen werden, entsteht auf der Netzhaut ein unklares Bild. Ein Punkt erscheint als Linie („Stab“),

Kreise als Ellipsen. Allerdings korrigiert das Gehirn nach, so dass diese Abweichungen meist unbewusst bleiben und das Gesehene nur allgemein undeutlicher erscheint.

Alterssichtigkeit (Presbyopie)

Unser Auge passt sich den unterschiedlichen Sehbedingungen optimal an. Um nahe gelegene Dinge scharf sehen zu können, erhöht sich die Brechkraft des Auges. Dies geschieht durch die so genannte Akkommodation, bei der sich die Augenlinse stärker krümmt. Die Alterssichtigkeit ist ein langsames und altersmäßiges Nachlassen der Elastizität der Augenlinse. Dieser Prozess beginnt schon im jugendlichen Alter, macht sich aber meist erst zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr richtig bemerkbar. Zur Unterstützung des Sehens wird spätestens dann eine „Lesebrille“ erforderlich. Ein Kurzsichtiger kann nach dem Beginn der Alterssichtigkeit lesen, wenn er seine Fernbrille abnimmt. Für die Ferne aber bleibt die Kurzsichtigkeit bestehen und muss durch eine Sehhilfe ausgeglichen werden. Häufig verringert sich der Grad der Kurzsichtigkeit mit zunehmendem Alter.

Die Alterssichtigkeit verstärkt sich mit den Jahren, so dass man schließlich auch für mittlere Entfernungen einen Ausgleich benötigt. Entweder durch ein so genanntes Mehrstärkenglas oder durch ein Gleitsichtglas. Darüberhinaus werden viele Normal-sichtige im Alter weitsichtig und benötigen dann sowohl für die Nähe als auch für die Ferne eine entsprechende Korrektur.

Wie lang hält eine Laseroperation?

Bei den meisten Menschen verändert sich die Fehlsichtigkeit im Laufe des Lebens. Nach einer Laseroperation muss man also damit rechnen, dass die Laserkorrektur nach einiger Zeit nicht mehr stimmt. Die Alterssichtigkeit kann derzeit noch gar nicht mit dem Laser behandelt werden, so dass man selbst nach einer erfolgreichen Laserbehandlung eines Tages eine Lesebrille braucht.

Quelle: www.sehen.de

Fertiglesebrillen:

Geschenk(t) ist noch zu teuer

Das Kuratorium Gutes Sehen weist darauf hin, dass die Sehkorrektur zahlreicher Fertiglesebrillen nicht ideal ist. Vielfach sei die Sehkorrektur dieser Billigmodelle höchstens für ein Auge ausreichend. Als günstiges Geschenk sind die simplen Fertigmodelle gänzlich ungeeignet.

„Die simplen Fertigmodelle bieten keine gute Sehkorrektur. Bei längerem Tragen können sie sogar zu Kopfschmerz und Übelkeit führen“, meint die Brillenexpertin des Verbandes Kerstin Kruschinski. Der Grund für diese Symptome liegt nicht nur an der kostensparenden Machart dieser Brillen. Die Fertigbrillen werden zudem lediglich in einer einheitlichen Sehstärke für beide Augen angeboten. „Die Natur lässt sich nicht normieren“, erklärt Kruschinski. „Jedes Auge sieht unterschiedlich – also können einheitliche Gläser auch nicht beide Augen gleichermaßen gut korrigieren.“ Zudem berücksichtigen Fertigmodelle nur die Dioptrien-Zahl. Gänzlich unkorrigiert bleibt ein manchmal notwendiger Zylinderwert. „Wenn ich nicht nur kurzzeitig auf eine Sehhilfe fürs Lesen angewiesen bin – und das trifft früher oder später auf jeden Menschen zu – dann ist eine Fertiglesebrille nutzlos investiertes Geld“, fasst es Kruschinski zusammen.



Alterssichtigkeit ist keine Krankheit

Der Grund für die als Alterssichtigkeit bekannte Schwäche der Augen beim Lesen ist eine langsam nachlassende Elastizität der Linse im Auge. Ab etwa einem Alter von 45 Jahren können die Augen die feinen Details eines Schriftbildes nicht mehr genau auflösen, die Schrift erscheint unscharf. Das Lesen wird anstrengend. Die instinktive Lösung: Alterssichtige halten Buch oder Zeitung weiter von sich weg. Irgendwann aber reicht die Armspannweite nicht mehr aus – Zeit für die erste Lesebrille. „Weitsichtige sind statistisch gesehen eher betroffen als Kurzsichtige, die manchmal auch im Alter keine Lesebrille benötigen“, so Kerstin Kruschinski. „Daher sollte beim ersten Kauf einer Lesebrille ein Augenoptiker die Augen vermessen und die passende Brille anfertigen.“



Wir wollten unseren Lesern den Werdegang des SENIO MAGAZINs vorstellen und kamen so auf die Idee, mit dem Herausgeber Günal Günal, ein Interview zu machen. So können Sie hinter die Kulissen schauen, wie es geschah.

Herr Günal, das erste Heft vom SENIO MAGAZIN ist im Januar herausgekommen. Interessant ist, wer dahinter steht. Sie sind der Herausgeber: erzählen Sie uns – wer sind Sie?

Ich bin 1960 in der Türkei, Ankara geboren. Mein Name ist tatsächlich Günal Günal und bedeutet langes Leben. In den 80er Jahren habe ich das Soziologiestudium in meiner Heimatstadt abgeschlossen und war schon während der Studienzeit journalistisch aktiv. 1987 haben wir – einige enthusiastische Magisterstudenten - eine Stadtgebetszeitung in Ankara herausgebracht. Ich war später auch für andere Blätter tätig. Ich war an der Universität als Assistent beschäftigt, dann habe ich als Lehrer und Werbeabteilungsleiter für verschiedene türkische Zeitungen gearbeitet. In Deutschland lebe ich seit 1991 und bin buchstäblich direkt in Aachen gelandet. Die Stadt hat mir sehr gut gefallen – die Ruhe, das Stadtbild, die Menschen. Wie im Lied: „Wer einmal in Aachen war...“ In den 90er Jahren habe ich im Rahmen meiner Tätigkeit für einen ehemaligen türkischen Verein die Zeitschrift SOKAK herausgegeben, die in der Gemeinschaft sehr beliebt war.

Seit fast 10 Jahren bin ich als Sozialdienstleiter in einem Seniorenheim tätig. Momentan lebe ich mit meinem sechzehnjährigen Sohn in Aachen.

Wie ist die Idee, für die Senioren eine Zeitschrift zu schaffen, entstanden, gereift und verwirklicht?

Seit Jahren sammle ich sämtliche Zeitungen und Zeitschriften, die herauskommen – das ist ein 20-jähriges journalistisches Interesse. Wie sind die Inhalte, die Zielgruppen, das Layout? Habe mich auch mal gefragt: Warum gibt es keine Zeitschrift oder Zeitung für ältere Menschen? Informationen gibt es, jedoch zerstreut und unübersichtlich, nicht in der geeigneten Form angeboten. Seit mehreren Jahren laufe ich mit diesem Gedanken im Kopf herum, habe mich mit Kollegen ausgetauscht und so ist das Konzept langsam entstanden. Es ist kein Werbeblatt, wo Lücken mit Text gefüllt werden. Es ist eine Zeitschrift, die professionell ist und bleiben soll. Die Inhalte sind vielfältig und werden sorgfältig ausgesucht. Die Buchstabengröße ist bewusst so gewählt: damit auch Menschen mit Sehproblemen

keine Schwierigkeiten beim Lesen haben. Die grafische Gestaltung ist



Von der Idee...

durchdacht. Es existiert keine vergleichbare Zeitschrift auf lokaler Ebene. Die Bevölkerungsstatistiken schlagen seit Jahrzehnten Alarm, dass unsere Gesellschaft immer älter wird, die Reaktion kommt jedoch ziemlich schleppend hinterher. Es ist für meinen Begriff eine gewaltige Lücke, die ich mit diesem Konzept – zum Teil zumindest – schließen möchte. Mit unserer Informations- und Kommunikationsplattform SENIO MAGAZIN.

Damit überhaupt ein Medium dieser Art bekannt werden kann, ist eine gewisse Vorbereitungszeit unabdingbar: über die Themen nachzudenken, der Idee eine Gestalt zu geben, die Kontakte zu relevanten Stellen

herzustellen. Z. B. leistet die Leitstelle „Älter werden in Aachen“ eine sehr gute Arbeit für ältere Mitbürger. Die ersten Überlegungen liegen schon fast 2 Jahre zurück – Ende 2005. Also, können Sie sich denken, dass es kein Honigschlecken war, sich durchzukämpfen.

Verraten Sie uns, wie man heutzutage so ein Projekt auf die Beine stellt!

Nachdem die Idee geboren war und die ersten Wege angebahnt wurden, kam die Praxis: Räumlichkeiten mieten, personelle Unterstützung, die Namensgebung. Apropos Namensgebung: Unser Magazin ist eigentlich nicht ausschließlich für alte Leute gedacht,

was heißt überhaupt heute alt! Unser Publikum sind Menschen ab 50. Viele stehen noch mitten im Leben und fühlen sich berechtigt beleidigt, wenn sie als Senioren bezeichnet werden. So kamen wir auf SENIO, indem wir das „R“ herausgeschnitten haben. Also, keine Senioren!

Der Teufel steckt im Detail, heißt es so treffend. Wir wären beinahe am Mangel eines guten Designers gescheitert, der unserem Blatt ein Gesicht geben sollte. Jetzt haben wir ihn, unseren Zauberer.

Die Verteilung ist der nächste entscheidende Prozess, um an unsere Zielgruppe heranzukommen. Bei unserem ersten Heft haben wir es so ziemlich aus

eigener Kraft bewältigt und eigenständig geliefert. Hauptsächlich wandten wir uns an folgende Stellen: die Leitstelle „Älter werden in Aachen“ - die verschiedene Stadtverwaltungen und öffentliche Gebäude belieferte; Apotheken; die öffentliche Bibliothek der Stadt Aachen; Kioske; Haus Löwenstein am Markt; die Aula Carolina; Altenheime. Künftig planen wir eine Optimierung der Organisation, indem wir in Krankenhäusern, Krankenkassen, Arztpraxen, Kirchengemeinden, Tagespflegestätten auslegen, ambulante Pflegedienste einbeziehen. Wir sind auch für Vorschläge und Unterstützung sehr dankbar. Es melden sich ständig engagierte Le-

-alles Unternehmer, die irgendwie an ihre Kunden schwer kommen und nicht große Budgets für Werbemaßnahmen haben. Wir sind das richtige Medium für sie. Werbung wird jedoch in einem ausgewogenen Verhältnis zum restlichen Inhalt stehen.

Wie sehen Sie in die Zukunft?

Die Resonanz ist sehr positiv. Wir erhalten Telefonate, Briefe, E-Mails, werden angesprochen. Es sind lobende Worte, kritische Bemerkungen, Anregungen, Beitragsvorschläge – vielen Dank an alle! Genau das ist unser Ziel: nicht nur Informationen zu liefern, sondern die Menschen zu aktivieren mitzumachen.

Es ist eine Art Geschenk von mir für die ältere Generation in Aachen.

Wir sind bestrebt, das Tempo – monatlich zu erscheinen – beizubehalten, obwohl dies momentan ein Hobby von mir ist, da ich alles in meiner Freizeit erledige. Manche spielen Karten,



...zur Praxis!



A. Elfantel (Designabteilung)

R. Christova, R. Steinborn, M. Holtorff, T. Graf (Redaktion)

ser, die uns Tipps geben und sich selbst als Verteiler anbieten.

Die Finanzierung läuft über Anzeigen. Es gibt lokale Händler, Dienstleister (wie Physiotherapeuten), Altenheime, Tagespflegestätten, Taxiunternehmen, Schlüsseldienste, Bestattungsinstitute

Es ist eine offene Plattform: für Senioren und mit Senioren.

Bei uns sind sämtliche Beiträge willkommen. Diese werden intern inhaltlich ausgewertet und gegebenenfalls veröffentlicht. Die Zeitschrift wird in dieser Qualität bleiben und den Aachenern kostenlos zur Verfügung stehen.

andere treiben Sport. Ich gebe eine Zeitschrift heraus.

Haben wir etwas vergessen?

Ich wünsche meinen Lesern vor allem Gesundheit und ein langes erfülltes Leben! Alle guten Sa-

chen sind drei: Ich plane auch weitere Überraschungen für unser Publikum... Ich bedanke mich für die fantastische Unterstützung bei meinem Team. Ohne diese Leute hätte ich es nicht geschafft.

Haus Hörn ist, mit seinen umfassenden Angeboten für Menschen jeden Alters und den verschiedensten Bedürfnissen, in der Region einzigartig.

In unseren verschiedenen Bereichen stehen wir für eine freundliche Atmosphäre und eine hohe fachliche Kompetenz.

Wir verfügen über

- ein Hospiz
- eine intensive Langzeitpflege
- ein Seniorenheim
- Kurzzeitpflegeplätze
- eine Tagespflege





- betreutes Wohnen in Seniorenwohnungen
- eine Begegnungsstätte
- eine physiotherapeutische Abteilung mit Bewegungsbad und Sauna

Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen . Tel.:0241/997810 , Telefax: 0241/99781-170, www.haus-hoern.de, post@haus-hoern.de



In diesem Monat stellen wir den Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“ vor – ein Projekt unter der gemeinsamen Trägerschaft des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Aachen e. V. und der Öcher Börse der Evangelischen Kirchengemeinde Aachen. Es wurde im Herbst 1997 ins Leben gerufen.



SO BEGANN ALLES

Der Anlass war ein Bericht in der Aachener Presse: „Öcher Börse“ und das Diakonische Werk suchten handwerklich begabte Ruheständler, die ehrenamtlich alten Menschen bei kleinen Reparaturen im häuslichen Umfeld helfen sollten. Die Idee fand Gefallen, mit jedem erledigten Auftrag wuchs die Sicherheit der ehrenamtlichen Handwerker.

Um den Zusammenhalt der Gruppe zu fördern und eine Einheit zu bilden, traf man sich immer wieder im „Gut Obermühle“. Die Gruppe erarbeitete sich hier Richtlinien für die Reparatursätze, Erfahrungen wurden ausgetauscht und Anregungen für die weitere Arbeit mitgenommen. Regelmäßige Treffs fanden dienstags statt. Neue Aufträge wurden in Empfang genommen, die abgeschlossenen Aufträge der Vorwoche wurden besprochen. Dieses Verfahren hat sich bis heute bewährt.

Höhepunkte gemeinsamer Veranstaltungen waren und sind im Jahresablauf die Weihnachtsfeier, der gemeinsame Jahresausflug und viele Aktivitäten wie Radtouren, Wanderungen, Besichtigungen usw. Was früher im Beruf der Arbeitskollege war, ist heute der Kollege im Reparaturdienst. In der Gruppe kann sich jeder auf jeden verlassen.

Die Einsätze bei den alten Menschen haben den Horizont vieler Mitarbeiter erweitert. Man vermutet nicht, wie viele einsame und allein auf sich gestellte alte Menschen es gibt, die kaum Besuch bekommen. Kommen dann noch körperliche Gebrechen dazu, gehen sie kaum noch aus ihrer Wohnung heraus. Wenn die Arbeit verrichtet ist, kommt so viel Dankbarkeit zurück, die im wirklichen Berufsleben selten vorkommt.

Eine hohe Befriedigung bei dieser Tätigkeit ist für die Ehrenamtler die Einstellung, sich nach dem Eintritt in den Ruhestand nicht aufs tote Gleis geschoben zu fühlen. Das Gefühl, noch gebraucht zu werden, die beruflichen Fähigkeiten und Erfahrungen noch einsetzen zu können, das ist großartig.

Die alte Stammbesetzung, die damals vor 10 Jahren antrat, gibt es nicht mehr. Einziges ist davon noch immer dabei. Aus Krankheitsgründen und wegen Todesfall hat sich die Gruppe immer wieder verändert. Zurzeit sind 15 Mann im Einsatz. Erledigt sind über 2100 Aufträge. Meist zur vollen Zufriedenheit. Das geht auch daraus hervor, dass es viele Stammkunden gibt.

Trotz ihres Alters sind die Senioren-Helfer hoch motiviert und wollen recht lange so weiter machen.

WIE KANN MAN DIE LEISTUNG DES „REPARATUR DIENSTES“ ABRUFEN?

Wer zu der Gruppe der am Anfang beschriebenen Personen gehört (im berechtigten Ausnahmefall hilft die Gruppe auch bedürftigen jüngeren Personen), kann unter der Telefonnummer: **0241 / 401 03 50 montags von 10 Uhr bis 12 Uhr und dienstags von 10 Uhr bis 11 Uhr** einen Mitarbeiter des Reparaturdienstes am Telefon erreichen, hier kann er seinen Auftrag erteilen. Er muss dabei Namen, Wohnsitz und Telefonnummer nennen. Zu anderen Zeiten können Aufträge über Anrufbeantworter erteilt werden. Der mit der Durchführung der Reparatur beauftragte Mitarbeiter setzt sich im Laufe der Woche mit dem Auftragsgeber in Verbindung und vereinbart einen Reparaturtermin. Es ist auch möglich, dienstags von 10 Uhr bis 11 Uhr in der **Frère Roger-Str. 2-4** (frühere Michaelstr.) den Auftrag persönlich beim Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“ zu erteilen.

Und hier lesen Sie ein paar nette Erfahrungsberichte aus der Praxis:

Die Schrift des alten Herrn Sütterlin

Vor Jahren hatte ich einen Auftrag bei einer alten Dame in Walheim. Es war eine Reparatur an einem Flurschrank durchzuführen. Ich wusste, dass die alte Frau taubstumm war. Als ich vor ihrer Tür stand und klingelte, habe ich aber nicht daran gedacht. Ich wunderte mich nur, warum sie nicht öffnete. Natürlich hat sie mein Klingeln nicht gehört. Die Tür hatte eine Außentürklinke. Ich öffnete die Tür und betrat die Wohnung. Da machte ich den zweiten Fehler. Aus lauter Gewohnheit stellte ich mich vor und erklärte ihr, was ich am Schrank machen wollte. Die Frau hat mich gar nicht wahrgenommen, sie saß in einem Sessel und sah sich einen Fernsehfilm ohne Ton an. Da wurde mir klar, was los war.

Ich trat vorsichtig in ihr Blickfeld und hoffte, dass sie mir von den Lippen ablesen könnte. Ich sprach ganz langsam. Aber es kam zu keiner Verständigung. Nun versuchte ich es schriftlich. Dabei muss ich bemerken, dass meine Handschrift ziemlich scheußlich ist. Die alte Frau schüttelte den Kopf. Da fiel mir ein, dass die Dame doch um einiges älter als ich sein und deshalb noch die Sütterlinschrift, die bis 1941 in Preußen Einheitsschrift war, kennen müsste. Ich erinnerte mich an die ersten 2 Schuljahre, in den ich diese Schrift gelernt und nie ganz vergessen habe. Ganz langsam und mit aller Mühe schrieb ich nun alles in dieser al-

ten Schrift auf. Ein Leuchten ging plötzlich über das Gesicht der alten Frau. Sie hatte alles verstanden. Und so ist dieser schwierige Auftragsverlauf doch noch zu einem guten Ende gekommen.

Horst Fischer

Eine wacklige Angelegenheit

Zwei alte Schwestern, die in einer gemeinsamen Wohnung lebten, hatten uns einen Auftrag erteilt. Im Badezimmer musste die Deckenlampe repariert werden. Dazu musste unser Mitarbeiter eine Trittleiter benutzen, um an die Lampe zu kommen. Die sehr wissbegierigen Schwestern drängten in das enge Bad. Aber eine von den beiden wollte noch dichter an den Ort des Geschehens. Sie kletterte hinter unseren Mitarbeiter auf die Leiter um alles mitzubekommen. Dabei kam die Leiter aus dem Gleichgewicht, sie begann zu schwanken und nur mit Mühe konnte unser erschrockener Mitarbeiter die Balance wieder herstellen. Sonst wäre er mit der etwas zu neugierigen Schwester sehr unsanft in der Badewanne gelandet.

Der Weihnachtsbaum

In jedem Jahr erwarten wir ab Mitte November den Anruf einer alten Dame. Der Auftrag ist in jedem Jahr der Gleiche. Es geht um das Aufstellen des Weihnachtsbaums. Dabei geht es aber nicht nur einfach um das Aufstellen und Schmücken.



Nein, hier ist äußerste Präzision gefragt. Es beginnt mit der richtigen Positionierung des Ständers. Eine beschädigte Stelle desselben muss unsichtbar in Richtung Wand zeigen. Wenn der Baum endlich seine gewünschte Lage im Ständer gefunden hat, ist alle Aufmerksamkeit auf das Schmücken zu richten. Nur hier und an keiner anderen Stelle darf der Stern oder die Kugel hängen. Irgendwann ist auch dieser Auftrag erledigt. Und wir erwarten zur selben Zeit im nächsten Jahr den nächsten Auftrag. „The same procedure as every year“.

LEISTUNGSKATALOG

Übernommen werden Kleinreparaturen bei Senioren, die nicht mehr in der Lage sind, dies allein zu tun und einen Handwerker zu bezahlen. Dieses Projekt soll älteren Menschen helfen, ihr Leben so lange wie möglich selbständig zu führen. Die Leistungen des Reparaturdienstes für Senioren werden auf ehrenamtlicher Basis unentgeltlich durchgeführt. Er besteht aus einer Gruppe von z.Zt. 12 handwerklich begabten Ruhestandlern. Für seine entstandenen Unkosten während des Reparatursatzes erhält der Mitarbeiter vom Auftraggeber eine Fahrkostenpauschale von 7 Euro. Bei Einsätzen bei größerer Entfernung außerhalb des Stadtgebietes erhöht sich die Pauschale auf 15 Euro.

Anfangs entwickelte sich unter Leitung einer hauptamtlichen Mitarbeiterin der „Repara-

tur Dienst“, der bald eine Struktur bekam. Bald bildete sich eine gut funktionierende und motivierte Gruppe heraus. Nach Wegfall der hauptamtlichen Stelle verwaltet und organisiert sich die Gruppe der ehrenamtlichen Mitarbeiter selbständig.

Welche Leistung erbringt die Gruppe?

Dazu einige Beispiele:

Klempnerarbeiten:

- Undichte Wasserhähne abdichten
 - Kleinere Verstopfungen im Abfluss von Bad und Küche beseitigen
 - Erneuern von Duschkäufen und Duschköpfen
 - Auswechseln von Toilettendeckeln
 - Entlüften von Heizkörpern.
- Hinweis: Aus Sicherheitsgründen werden an Gasanlagen und Geräten keine Reparaturen vorgenommen.

Elektroarbeiten:

- Auswechseln von Leuchtmitteln (Leuchtstoffröhren, Glühbirnen, Halogenbirnen), Anbringen und Anschließen von Lampen
- Befestigen von losen Steckdosen
- Erneuern von defekten Steckdosen
- Erneuern von defekten Anschlusskabeln an Elektrogeräten.

Holzarbeiten:

- Zusammenbauen von verpackt gelieferten Schränken, Regalen, Tischen
- Aufhängen von Regalen und Schränken (Bohr- und Dübelarbeiten)
- Anbau von Gardinenstangen
- Einstellen von Türscharnieren an Schränken
- Leimen von losen Tisch- und Stuhlbeinen
- Leimen von gelösten Schubladen.

Allgemeine Tätigkeiten:

- Unterstützung bei Umzugsarbeiten wie: Abbau von Lampen, Abbau von Regalen, Zerlegen von Schränken
- Mithilfe beim Einrichten der neuen Wohnung
- Herausstellen von Sperrmüll, usw.

Wie kann man aktiv mitmachen?

Wer sich für die Mitarbeit in der Gruppe interessiert, sollte handwerklich begabt, teamfähig, zuverlässig, möglichst mobil (eigenes Fahrzeug) und nicht gewinnorientiert sein. Er kann dann jederzeit an der Dienstagsrunde der Gruppe teilnehmen. Treffpunkt ist um 10 Uhr in der Frère Roger-Str. 2-4. Über die dauerhafte Mitarbeit in der Gruppe entscheidet dann die Gruppe mit Mehrheitsbeschluss.

FALSCHER POLIZIST „Ich komme von der Polizei/Stadt Gemeinde/Kirche/Altenhilfe“



DAS KANN JEDER SAGEN. Wenn Sie keine Sicherheitskette haben, lassen Sie die Tür zu oder schauen Sie durch den Spion. Oder sprechen Sie durch die geschlossene Tür. Lassen Sie sich den Dienstausweis zeigen und prüfen Sie ihn genau bei gutem Licht und Lesebrille, während der Ausweisinhaber vor der Tür - am besten bei vorgelegtem Sperrriegel - wartet. Bestehen noch Zweifel: Tür zu machen, beim Amt bzw. bei der Polizei unter 110 nachfragen, ob der Besuch in Ordnung ist. Telefonnummern können Sie bei der Telefonauskunft z.B. der Telekom: 11833 erfragen. In dringenden Fällen wählen Sie die Notrufnummer 110. Im Falle, dass alles seine Richtigkeit hat, wird die Amtsperson für ihre genaue Prüfung vollstes Verständnis haben.

EIN ÜBLER TRICK:

Die Täter geben sich als Kriminalbeamte aus. Sie behaupten, in der Nachbarschaft ist eingebrochen worden. Sie bitten Sie, sofort nachzuschauen, ob Ihr Geld noch da ist. Wenn Sie Ihr Geld geholt haben und nachzählen, verwickeln Sie die vermeintlichen Kriminalbeamten in ein Gespräch. Ohne dass Sie es gleich bemerken, wird Ihr Geld oder ein Teil davon gestohlen. Die Polizei prüft an der Haustür kein Falschgeld.

Polizeibeamte melden sich nicht telefonisch an oder erörtern Sachverhalte am Telefon. Wenn erforderlich kommen die Beamten persönlich vorbei, stellen sich mit Namen vor und weisen sich an der Haustür genau aus. Das Erkennungszeichen der Kripo ist die Kripo-Marke. Wird diese als Legitimation gezeigt, lassen Sie sich zur zusätzlichen Sicherheit auch den Dienstausweis zeigen.

DIENSTAUSWEISE

Die Dienstausweise der Berliner Polizei z.B. sind nach Dienstbereichen in verschiedenen Farben unterteilt. Darin ist ein Foto eingedruckt. Weiterhin sind die Dienststellung, Art und Umfang der Befugnisse des Mitarbeiters aufgeführt.

Der Dienstausweis ist mit einer Folie überzogen, auf der mindestens dreimal der Polizeistern als Hologramm erkennbar ist. Ein Polizeistern ist auch unten rechts im weißen Kreis abgebildet.

Achten Sie auch darauf, dass die Ausweise gültig sind. Vertrauen in die vermeintliche Obrigkeit ist hier nicht angebracht.

Mitarbeiter der Telekom sind deutlich als solche zu erkennen, sie tragen meist ein

deutliches Telekomlogo auf der Jacke, dem T-Shirt oder dem Hemd. Zusätzlich zeigen sie ein Schreiben der Telekom vor, darin wird der Mitarbeiter autorisiert, im Auftrag der Telekom zu arbeiten. In diesem Schreiben ist unter anderem eine Rückrufnummer vermerkt, bei der sich der Einzelne über die Echtheit des Mitarbeiters überzeugen kann. Dieses Schreiben wird unaufgefordert vorgezeigt.

NOCH EIN TRICK, TATSÄCHLICH GESCHEHEN:

Der/die falsche Polizist/in sammelt in der ganzen Straße "Falschgeld" gegen Quittung ein. Die Quittung beruhigte die Wohnungsinhaber. Der Täter ist mit dem Geld verschwunden, der angebliche Dienstausweis war im Computer gefälscht.

Weder Polizei noch Behörden schicken Falschgeldprüfer ins Haus.

KIRCHENTRICK:

Im Gemeindebrief der Kirche oder in der Zeitung steht Ihr Geburtstag. Eine freundliche Stimme kündigt Ihnen am Telefon Besuch von der Kirche/Gemeinde an.

Der Besucher bittet um Zutritt zu Ihrer Wohnung. Achtung: Ein Gratulant der Kirche oder der Stadt wird Ihre Wohnung nur betreten, wenn Sie ihn/ sie dazu auffordern. Lassen Sie sich auch bei angekündigten Festtagsbesuchen den Dienstausweis zeigen. Prüfen Sie, ob z.B. ein Kirchensiegel abgedruckt ist. Beim geringsten Zweifel lassen Sie den Besucher nicht in die Wohnung. Sie können bei Ihrer Kirche auch verlangen, dass Ihr Geburtstag nicht abgedruckt wird. Viele Senioren wünschen zwar nicht die Veröffentlichung, möchten aber trotzdem gerne Besuch durch Pfarrer oder Bürgermeister haben: Die Nichtveröffentlichung hat keinen Einfluss auf Besuche durch berechnigte Vertreter, da hierfür die Geburtstage in einer anderen Weise geführt werden.

UMFRAGETRICK

Ein höfliches Paar erscheint unangemeldet und möchte eine Umfrage über die Probleme von Senioren machen. Wer freut sich da nicht, wenn er sich mal aussprechen kann.

Sie unterhalten sich nett bei einem Kaffee. Während einer der beiden - meist die Dame - die Toilette aufsucht, werden die Räume leise und blitzschnell nach Wertsachen durchsucht.

- Ersparnisse gehören auf die Bank.
- Zeigen Sie nie Ihr Bargeld.
- Lassen Sie die Fremden nicht in die Wohnung.
- Geben Sie keine persönlichen Informationen wie Telefonnummer oder Adresse oder Kontoverbindung, PIN an Unbekannte.

Fragen Sie telefonisch bei der Polizei, Kirche, Altenhilfe oder beim Pflegedienst nach. Allerdings nicht unter der Telefonnummer, die die Personen angeben, sondern unter der, die die Telefonauskunft nennt, oder einfach unter der 110.

KRIMINALKOMMISSARIAT VORBEUGUNG-KK 44



Das Kommissariat Vorbeugung finden Sie in 52062 Aachen, Jesuitenstraße 5
Sie erreichen uns unter dem Bürgertelefon: 0241 - 95 77 344 01

Die Heizperiode.... Sie wollen es warm haben, Sie wollen billig heizen. Es soll auch nichts "passieren". Das geht aber schneller, als sie glauben. Jedes Jahr löscht die Feuerwehr viele Brände, die durch falsches Heizen verursacht werden. Wir und Ihr Schornsteinfeger haben die Erfahrung. Wir sagen Ihnen, worauf Sie achten müssen:



OFEN

Abstand: Stellen Sie Ihr Heizgerät mit genügendem Abstand zu Möbeln, Polstermöbeln, Vorhängen usw. auf!



Lagen: Lagern Sie Papier- und Brennmaterial in genügend großem Abstand vom Ofen, mindestens 40 cm!

Nichts trocknen lassen: Hängen Sie Geschirrtücher und andere Textilien nicht direkt auf oder über dem Ofen zum Trocknen auf.

Herdplatten: Stellen Sie keine brennbaren Gegenstände und Flüssigkeiten (z.B. Spraydosen) auf Herdplatten ab!

Belüftung: Achten Sie auf genügende Belüftung der Räume! Wirklich dicht schließende Fenster und Türen können lebensgefährlich sein - Öfen verbrauchen Sauerstoff.

Neuaufstellung: Neue Heizung. Neuer Ofen. Wir gratulieren. Aber holen Sie den Rat des Fachmanns und des zuständigen Schornsteinfegers ein!

Überprüfung: Wartungs- und Prüftermine für Heizgeräte haben einen Sinn. Halten Sie sie ein! Bei regelmäßigem Service und regelmäßiger Überprüfung durch den Fachmann bleibt Ihr Gerät betriebssicher.

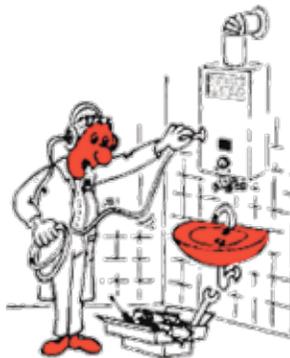
Kehren: Achten Sie auf Kehrtermine! Ermöglichen Sie Ihrem Schornsteinfeger den Zutritt zur Säuberungsöffnung! Schornsteinfegen ist wichtig und daher vom Gesetz vorgeschrieben. Wenn Sie das Kehren verweigern, machen Sie sich strafbar.

GASHEIZUNG

Fahrbare Flüssigkeitsöfen ohne

Abgasfang: Diese

Öfen sind nur zulässig, wenn auch eine andere Heizungsart in der Wohnung vorhanden ist, oder in Räumen mit erhöhtem Luftwechsel! Auch diese Öfen produzieren Atemgifte! Sorgen Sie deshalb für genügende Durchlüftung der Räume, sonst besteht Lebensgefahr! Kaufen Sie nur Zusatzheizgeräte mit Sauerstoffmangelsicherung! Fragen Sie den Verkäufer ausdrücklich danach!



Lagerung von Flüssiggas: Sie lagern Flüssiggas in Tanks oder Flaschen? Hierzu gibt es diesbezügliche Gesetze und Verordnungen. Sie haben einen Sinn. Für Ihre Sicherheit.

Vom Fachmann: Lassen Sie Gasheizungen grundsätzlich nur vom Fachmann installieren und anschließen! Abgasbefund ist erforderlich.

Camping: Sie schaffen sich einen Wohnwagen oder ein Wohnmobil an? Viel Spaß! Aber sparen Sie nicht bei der Gasanlage! Sie muss ordnungsgemäß sein. Ausreichende Frischluftzufuhr ist unerlässlich!

Gasgeruch: Wenn Sie Gasgeruch spüren, schließen Sie sofort den Gashauptahn (wo ist er eigentlich?). Lüften Sie! Verständigen Sie die Feuerwehr oder die zuständige Energieversorgungsgesellschaft! Offenes Feuer und Funken sind bei Gasgeruch gefährlich; schalten Sie das Licht nicht ein oder aus!

ÖLHEIZGERÄTE

Heizöl lagern - aber richtig:

Bezüglich der Lagerung von Heizöl gibt es Gesetze und Verordnungen, z.B. über die Lagermengen und die Lagerbehälter.



Nachfüllen - Auskühlen: Füllen Sie Öl nur nach, wenn die Brennerkammer kalt ist. Der Ofen geht manchmal aus. Nehmen Sie ihn erst dann wieder in Betrieb, wenn er ausgekühlt ist.

Regelmäßige Kontrollen: Auch Ölheizungen "versauen" mit der Zeit. Regelmäßige Kontrolle der Sicherheitseinrichtungen! Regelmäßige Wartung der Anlage! Das Heizgerät und die Umwelt danken es Ihnen.

Ölreste: Eine "Überschwemmung" im Ölofen, Öltropfen auf dem Fußboden. Ärgerlich. Entfernen Sie verschüttetes Öl sofort sorgfältig! Ölgetränktes Papier und ölgetränkte Lappen sofort in einen unbrennbaren Behälter! Mit der Gefahr der Selbstentzündung ist nicht zu spaßen. Noch besser: Ölbindemittel verwenden!

HEIZEN MIT FESTEN BRENNSTOFFEN

Kamin: Richtiger Kaminquerschnitt! Holen Sie bei Ihrem Schornsteinfeger einen Schornsteinbefund!

Aufstellung: Achten Sie auf richtige - kurze - Kaminrohrführung! Unter der Aschenkastentür:



unbrennbarer Bodenbelag! Bei offenen Kaminen: Funkenschutzgitter!

Geeigneter Brennstoff: Sparen Sie nicht am falschen Platz! Heizen Sie nur mit dem Brennmaterial, das für Ihren Ofen geeignet ist. Die Gebrauchsanleitung sagt es Ihnen. Heizen Sie auf keinen Fall mit Resten von Spanplatten und Kunststoffverpackungen!

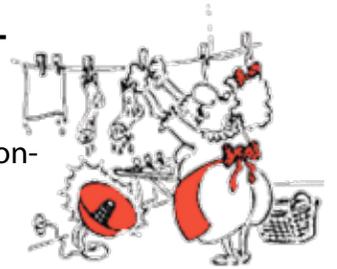
Asche: Füllen Sie Asche nur in unbrennbare Behälter! Auf keinen Fall heiße Asche in den Mülleimer! Beim Ausräumen des Ofens: Achtung - es können Glutstücke herausfallen.

Rauchgase: Drosseln Sie die Luftzufuhr des Ofens nicht zu sehr! Es können Rauchgase in die Räume austreten. Sie sind lebensgefährlich.

ELEKTROHEIZGERÄTE

Installation:

Installation und Montage ortsfester Elektroheizgeräte nur von einer Elektrofachkraft ausführen lassen!



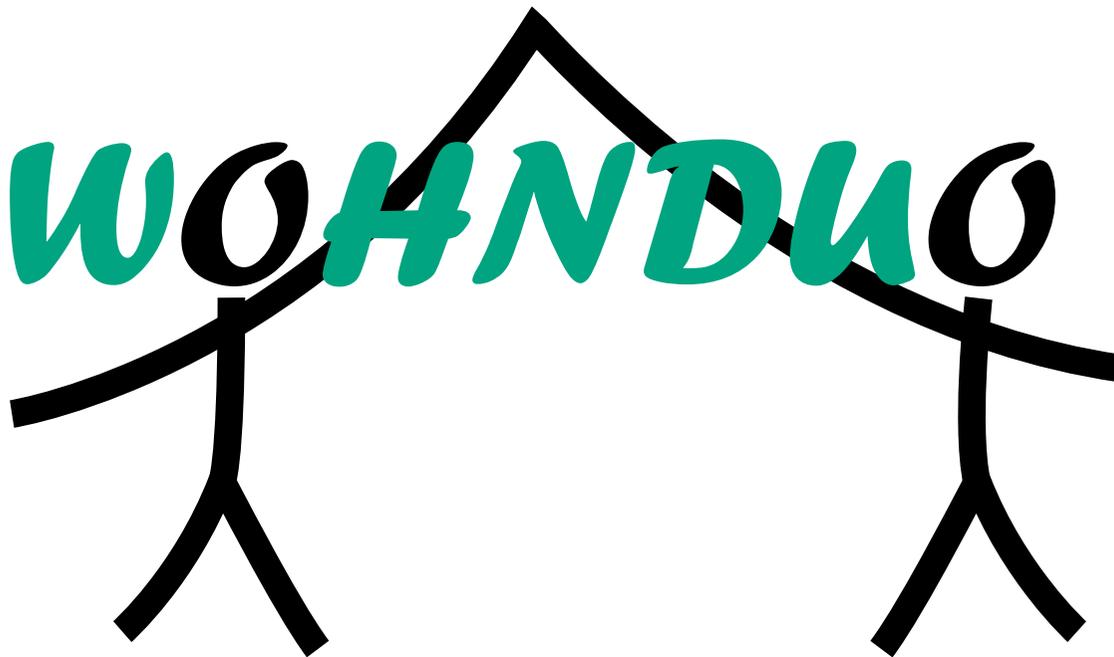
Anschlusswerte: Achten Sie auf den richtigen Anschlusswert. Verwenden Sie keine Tischsteckdosen und Verlängerungsschnüre mit einem reduzierten Leitungsquerschnitt. Der geringe Querschnitt kann zu einer Überlastung der Leitung führen und somit zu einer unzulässigen Erwärmung. Brandgefahr!

Abstände: Achten Sie auf Sicherheitsabstände zu brennbaren Gegenständen. Zündgefahr!

Aufsicht: Lassen Sie Heizkissen und Heizdecken nie unbeaufsichtigt! Wärmestau! Brandgefahr!

Isollierung: Überprüfen Sie öfter die Anschlusschnüre von mobilen Heizgeräten! Das gilt für alle beweglichen Elektrogeräte. Speziell in Nähe des Steckers sind die Leitungen sehr oft defekt. Berührungs- und/oder Brandgefahr! Reparaturen nur von Elektrofachkräften durchführen lassen! Ziehen Sie nie einen Stecker aus der Steckdose, indem Sie am Kabel ziehen! Bevor Sie den Stecker ziehen, Gerät ausschalten!

Heizdrähte: Auch in Ihrer Wohnung gibt's Staub. Wenn das Gerät längere Zeit nicht in Betrieb war, entfernen Sie vor dem Heizen den Staub.



Wohnen für Hilfe Aachen

Wohnduo: unter dem Namen „Wohnen für Hilfe“ nun auch in Aachen!

ZIMMER FREI!

Ihre Wohnung oder Ihr Haus ist zu groß geworden und Sie möchten auf Dauer dort wohnen bleiben? Kennen Sie Wohnduo?

WAS IST WOHNDUO?

Wohnduo bedeutet Wohnpartnerschaft zwischen älter werdenden Menschen und Studierenden. Es handelt sich dabei um den Austausch von Dienstleistungen zwischen den beiden Generationen. Älter werdende Menschen bieten frei verfügbaren Wohnraum in ihrer Wohnung oder Haus und von ihren jungen Wohnpartner/innen erhalten sie dafür Unterstützung im Alltag. (Pflege-tätigkeiten ausgenommen.)

Wohnduo beruht auf der Idee der nachbarschaftlichen Hilfe. Die Wohnpartnerschaft ist gelebte Solidarität zwischen zwei Generationen. Die Grundidee ist, die sich gut ergänzenden Anliegen und Bedürfnisse älter werdender Menschen und Studierender miteinander zu verbinden:

- Studierende möchten so preisgünstig wie möglich wohnen.
- Ältere Menschen wohnen oft in großen Wohnungen oder Häusern, viele von ihnen sind allein stehend. Sie wünschen sich eine kostengünstige Unterstützung in der Verrichtung alltäglicher Arbeiten.
- Beide Generationen möchten ihr Leben selbstständig führen und Kontakte außerhalb ihrer eigenen Altersgruppe aufbauen und pflegen.

WIE IST DIE IDEE ENTSTANDEN?

Anfang der 90er Jahre, im Zuge der demografischen Entwicklung und der Wohnungsknappheit für junge Menschen, entwickelten Spanien und England als Pioniere diese intergenerationelle und solidarische Wohnform. Schon 1992 entstand in Deutschland das erste Projekt „Wohnen für Hilfe“ in Darmstadt. Frankfurt, Freiburg, Gießen, Karlsruhe, Köln, Mainz, Marburg, München, Münster und Stuttgart bieten mittlerweile ebenfalls diesen Service. Andere Städte befinden sich zurzeit in der Planungsphase (Bochum, Jena....)

WELCHE ZIELE VERFOLGT WOHNDUO?

Wohnduo hat zum Ziel, die Interessen beider Bevölkerungsgruppen zusammen zu führen und die Solidarität zwischen beiden Generationen zu stärken.

- Die Wohnpartnerschaft vermeidet Isolation auf beiden Seiten.
- Für ältere Menschen trägt Wohnduo zur Stärkung und Förderung ihrer Eigenverantwortlichkeit, zur Selbständigkeit sowie Selbstbestimmung bei. Die Entscheidung zu einem Wohnduo ermöglicht ihnen, solange wie möglich in ihrem gewohnten Zuhause zu bleiben.

- Studierenden und ihren Familien beugen dank dieser solidarischen Wohnform finanzielle Engpässen vor. Die jungen Menschen erwerben oder erweitern für ihre persönliche Entwicklung und ihre Laufbahn wichtige Sozialkompetenzen.
- Wohnduo fördert die Integration Studierender in den hiesigen Lebensalltag. Insbesondere erfahren die Integrationsbemühungen Studierender aus dem Ausland hierdurch eine konkrete Unterstützung.

WER KOMMT ALS ANBIETER/IN FÜR WOHNDUO IN FRAGE?

- kontaktfreudige und insbesondere allein stehende ältere Mitbürger/innen, die über freien Wohnraum verfügen,
- die sich eine konkrete Unterstützung bei alltäglichen Erledigungen wünschen. (Die Pflege ist dabei ausgenommen.)

WELCHE TÄTIGKEITEN SIND DENKBAR?

- Gesellschaft
- Präsenz
- Haushalt
- Besorgungen
- Rund ums Haus oder Wohnung
- Begleitung (z. B.: Behörden, Arzt, kulturelle Veranstaltungen)
- Garten
- Haustierversorgung
- Rund um den PC
- Kultur
- „Haussitting“
- u.v.m (keine Pflege)



WAS KOSTET ES?

Die Wohnduo-Vermittlung ist kostenfrei. „Abgerechnet“ wird wie folgt: Ein m² entspricht einer Stunde Hilfe im Monat. Ein Nebenkostenanteil in € wird im Mietvertrag vereinbart, so dass Ihnen keine Kosten entstehen.

WAS MÜSSEN INTERESSIERTE SENIORINNEN UND SENIOREN TUN?

- Kontakt mit der Wohnduo-Koordinationsstelle aufnehmen
- geeigneten Wohnraum zur Verfügung stellen
- Beide Wohnpartner unterschreiben einen Mietvertrag und legen die Regeln des Zusammenlebens gemeinsam fest.
- Darüber hinaus wird den künftigen Wohnpartner/innen empfohlen, sich eine Kennenlernphase einzuräumen, bevor sie sich für ein Wohnduo entscheiden.

WAS TUT DIE KOORDINATIONSSTELLE FÜR SIE?

- Die Koordinatorin berät Sie bei Ihnen zuhause.
- Sie vermittelt eine/n Wohnduo-Mitbewohner/in. Der Erstkontakt erfolgt grundsätzlich in ihrer Begleitung, auf Wunsch auch bei Ihnen.
- Sie stellt den Mietvertrag zur Verfügung. Dieser Mietvertrag beinhaltet eine 2-monatige Probewohnen-Klausel.
- Bei Bedarf bietet sie Unterstützung bei der Gestaltung der Mitwohnmodalitäten.
- Auf Wunsch kann Beratung während der Dauer der Wohnpartnerschaft erfolgen.

WELCHE VORTEILE HAT WOHNDUO?

Die gegenseitige Unterstützung stellt für beide Wohnpartner einen Gewinn dar. Diese besondere Wohnform bietet vielseitige Vorteile nicht nur auf individueller, sondern auch auf familiärer und gesellschaftlicher Ebene:

- Die Lebensbedingungen der Beteiligten erfahren eine neue Qualität.
- Beide Wohnpartner/in sparen: die Studierenden (und ihre Familien) können ihre Mietkosten senken, die ältere Person vermeidet Ausgaben für externe Hilfe und gegebenenfalls für Umzugskosten.
- Die Familie und die Angehörigen der älteren Personen haben ein sicheres Gefühl, z. B. wenn sie nicht vor Ort wohnen.



- Der gesellschaftliche Gewinn liegt im aktiven und gelebten Austausch zwischen den Generationen ebenso wie im aktiven und gelebten Beitrag zur Integration Studierender in das hiesige Leben.
- Eine Wohnpartnerschaft bietet mehr als den Austausch von Dienstleistungen: die älter werdenden Menschen blicken auf ein langes Berufsleben zurück, während die Studierenden kurz vor ihrem beruflichen Leben stehen. Die älteren Personen können ihre Erfahrung weitergeben und profitieren wiederum vom aktuellen Wissensstand ihrer jungen Wohnpartner/innen.
- Wohnduo trägt auch dazu bei, neue Bilder vom Alter zu schaffen sowie positive Bilder der jungen Generation zu transportieren.

AN WEN MÜSSEN SIE SICH WENDEN?**Projekt WOHNDUO**

c/o Gleichstellungsstelle der RWTH Aachen
 Ansprechpartner: Maryvonne Toulemont
 Telefon: 0241/80 9 35 78
 E-Mail: wohnduo@rwth-aachen.de
 Web: www.rwth-aachen.de/wohnduo

**Wohnduo:**

Älter werdende Menschen bieten freies Wohnen und Studierende bieten Unterstützung im Alltag

*„Zusammen ist man weniger allein“
 Anna Gavalda*

Das seniorengeeignete Auto der Zukunft?



Autofahren bis ins hohe Alter ist der Wunsch vieler Senioren. Im Jahr 2006 waren in Deutschland über 10 Millionen Fahrzeughalter über sechzig Jahre. 2015 wird bereits jeder Dritte über sechzig sein. Um die Dinge des alltäglichen Bedarfs wie Einkäufe und Arztbesuche, aber auch um die Freizeit und den Urlaub bequem, sicher und flexibel gestalten zu können, ist für viele Menschen in Deutschland das Fahren mit dem eigenen Auto unabdingbar. Mit zunehmendem Alter nehmen jedoch die Kraft und die Beweglichkeit des Körpers ab und seine Reaktionsfähigkeit lässt nach. Sollte es daher nicht ein Automodell geben, das diese altersspezifischen Einschränkungen ausgleicht und speziell auf die Wünsche und Bedürfnisse von älteren Autofahrern zugeschnitten ist?

In der Marketingsprache werden Menschen ab fünfzig Jahre gern „Best Ager“ genannt. Auch die Automobilbranche wird sich zunehmend des Marktpotentials dieser Altersgruppe und ihrer speziellen Bedürfnisse bewusst. Denn die älteren Konsumenten haben in der Regel mehr Geld zur Verfügung als die jüngeren: Sie kaufen häufig Edelmarken wie Mercedes und BMW und investieren stärker in Sonderausstattungen. Sie legen Wert auf Sicherheit und Service und bleiben daher oft den Markenhändlern und ihren Werkstätten treu. Um ihren Bedürfnissen in Zukunft besser gerecht zu werden, hat beispielsweise Ford einen Third-Age-Anzug entwickelt: Dieser Anzug simuliert mittels Brille und Gewichten die eingeschränkte Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit der älteren Autofahrer. Er ermöglicht den Entwicklungsingenieuren, die herkömmlichen Wagenmodelle auf ihre Schwachstellen zu überprüfen und durch einfache Ausstattungsänderungen, wie z. B. leicht vergrößerte Bedienelemente, für ältere Menschen attraktiver zu machen.

Welche besonderen Eigenschaften erwarten Senioren von einem Auto?

Für einen bequemen Ein- und Ausstieg ist beim Autokauf zuerst auf eine angenehme Einstiegshöhe zu achten. Ausstattungselemente, die das Ein- und Aussteigen erleichtern, sind elektrische Schiebetüren und schwenkbare Sitze. Bei großen Türen ist zu prüfen, ob sie sich ohne Probleme vom Sitz aus schließen lassen.

Eine gute Rundumsicht lässt sich durch große Fenster, eine übersichtliche Spiegelanordnung und die leichtgängige Verstellbarkeit der Sitze erreichen.

Eine gute, ergonomisch geformte Polsterung sorgt für ein hohes Maß an Bequemlichkeit. Eine Lordosenstütze entlastet zusätzlich die Bandscheibe. Die elektrische Verstellbarkeit der Sitze und Kopfstützen ermöglicht eine rasche und kraftsparende

Anpassung an Körpergröße und Sitzposition. Eine elektrische Sitzheizung erlaubt im Winter das Fahren ohne bewegungseinschränkende Kleidung und schont empfindliche Rücken vor Kälte. Klimaanlage, die für angenehme Luft- und Temperaturverhältnisse sorgen, gehören inzwischen zur Standardausstattung bei Neuwagen.

Die große und übersichtliche Gestaltung der Bedienelemente und Instrumente erleichtert sowohl die Lesbarkeit als auch die Bedienung der Schalter und erhöht somit die Sicherheit beim Autofahren. Insgesamt gilt bei der Gestaltung der Instrumente und Schalter die Devise „weniger ist mehr“: Wenn viele Informationen auf den Fahrzeugführer einströmen, besteht die Gefahr, dass seine Aufmerksamkeit vom Verkehrsgeschehen abgelenkt wird.

Moderne Techniken erzeugen zusätzliche Sicherheit beim Fahren: ESP heißt ein elektronisches Stabilitätsprogramm, das mittels eines Computersystems dem Schleudern in den Kurven durch gezieltes Abbremsen einzelner Räder entgegenwirkt. (ABS ist bei diesem System inklusive.) Ein Bremsassistent warnt den Autofahrer optisch und akustisch vor einem drohenden Auffahrunfall und berechnet automatisch den notwendigen Bremsdruck, um einen Zusammenstoß zu verhindern. Der für eine Gefahrbremung notwendige Pedaldruck wird auf diese Weise drastisch reduziert. Die automatische Einparkhilfe übernimmt beim Einparken das Ein- und Gegenlenken. Sie zeigt dem Fahrer optisch oder/und akustisch an, wann er bremsen, Gas geben oder schalten muss. Viele ältere Autofahrer schätzen Automatikgetriebe, weil sie damit die für das Schalten notwendige Aufmerksamkeit dem Verkehrsgeschehen zuwenden können. Zudem erfordert ein Automatikgetriebe weniger Kraft in der Bedienung. Die Servolenkung gehört inzwischen bei vielen Automodellen zur Standardausstattung.

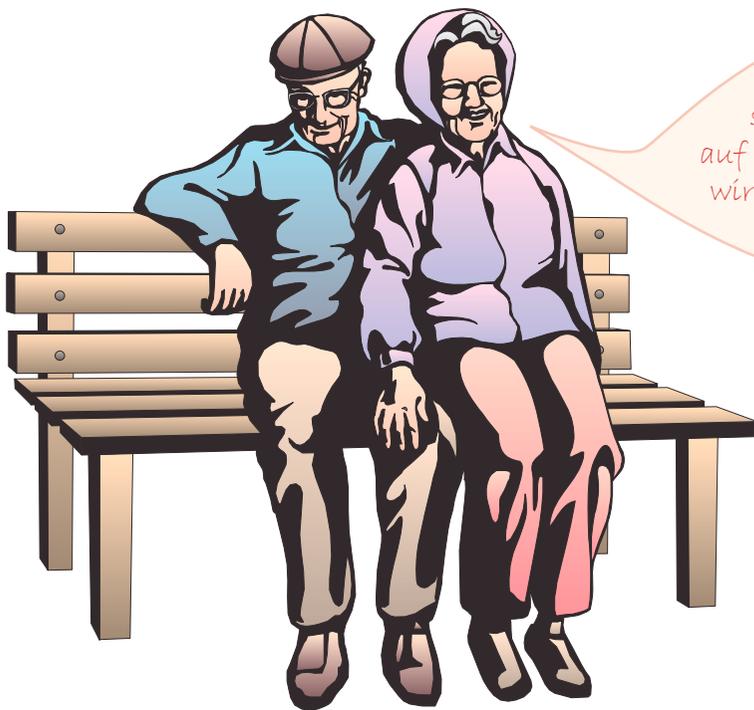
Das Sichtfeld vor dem Fahrzeug sollte durch möglichst helles Scheinwerferlicht ausgeleuchtet werden, da die Sehschärfe bei Dunkelheit sowie die Reaktionsfähigkeit im Alter abnehmen.

Eine niedrige Ladebordwand mit ebener Kofferraumfläche ermöglicht ein bequemes Be- und Entladen des Kofferraums ohne Bücken.

Weitere seniorengeeignete Elemente sind ein großer Bildschirm für den Navigator und die Rückfahrkamera und ein SOS-Knopf mit Freisprechanlage als Notfalltaste.

Aus welchem Grund gibt es die Mehrzahl dieser Elemente bisher nur als teure Ausstattungsvariante? Wann kommt das seniorengeeignete Auto der Zukunft auf den Markt? Ein Pkw, der die Bedürfnisse der älteren Autofahrer erfüllt und als Modell in Serie geht, dürfte doch auf Dauer preisgünstiger werden als Sonderausstattungen für herkömmliche Pkw-Modelle? Die Automobilbranche befürchtet jedoch das abschreckende Image eines „Seniorenautos“: Denn die Zielgruppe der Senioren ist sehr vielgestaltig. Nur eine Minderheit von ihnen dürfte bereit sein, durch ihren Autokauf zuzugeben, dass sie kein normales Auto mehr fahren kann. Die Senioren möchten kein Sonderprodukt, sondern sich aus den vorhandenen Automodellen eines nach ihrem Geschmack aussuchen, das auch über seniorengeeignete Ausstattungselemente verfügt. Und da sie die wichtigsten Anschaffungen ihres Lebens in der Regel schon getätigt haben, sind die meisten Senioren bereit, mehr Geld für Sonderausstattungen und Markenbewusstsein auszugeben. Langfristig werden viele der altersspezifischen Ausstattungselemente, insofern sie sich in der Praxis bewähren, zur Standardausstattung zählen und auf diese Weise den Komfort und die Sicherheit für alle Autofahrer erhöhen.

Zusammenfassung: Robert Steinborn



Du Schatz,
saßen wir schon immer
auf dieser Bank oder haben
wir noch was anderes
getrieben....?

Senioren sind sehr kostbar:

Sie haben Silber im Haar.
Sie haben Gold in den Zähnen.
Sie haben Steine in den Nieren
und der Blase.
Sie haben Blei in den Füßen und
sie sind mit Gas gefüllt!

Der Großvater

Die 17-jährige Tamara sagt zur Freundin: „Großvater hatte ganz recht, als er sagte, ich soll nicht in den Nachtclub gehen, weil es da Dinge gebe, die ich nicht sehen sollte!“ Erkundigt sich die Freundin neugierig: „Und was hast du da gesehen?“ „Meinen Großvater!“

Auf der Autobahn

Zwei Rentnerpaare sind mit dem Auto auf der Autobahn unterwegs und fahren nicht mehr als 81 km/h. Ein Polizist hält das Auto an.
Der Opa fragt: „Waren wir zu schnell?“
Darauf der Polizist: „Nein, aber warum fahren Sie so langsam?“
Opa: „Darf man schneller fahren?“
Polizist: „Ich denke 100 km/h kann man ruhig fahren.“
Opa: „Aber auf dem Schild steht A81.“
Polizist: „Ja, und? Was meinen Sie?“
Opa: „Na, da muss ich doch 81 km/h fahren.“
Polizist: „Nein, das ist doch nur die Nummer der Autobahn.“
Opa: „Ach so. Danke für den Hinweis.“
Der Polizist schaut auf die Rückbank des Autos und sieht zwei steif sitzende Omis mit weit aufgerissenen Augen und unendlich großen Pupillen. Da fragt der Polizist fürsorglich die beiden Rentner: „Was ist denn mit den zwei hinten los? Ist den Damen nicht gut?“
Da sagt der andere Opa: „Doch, doch. Wir kommen nur von der B252.“

Vater und Sohn gleichzeitig als Narrenherrscher in Aachen

Wie der Vater, so der Sohnemann. Märchenprinz Max II. und Vater Frank II. Das gab es in der Geschichte des Aachener Karnevals bis jetzt noch nicht.

Mutter Nicole Prömpeler ist sehr stolz auf ihre beiden Männer. Frank der II ist ein

gebürtiger Burtscheider. Er ist doch tatsächlich Beamter der Stadt Aachen.

Max, sein Sohn, ist 10 Jahre alt und beherrscht sein Amt wie ein Alter. Er trägt die Narrenmütze mit den drei Fasanenfedern die Kette und das Zepter wie sein Vater.

Franks Motto lautet: „Vür klammere Öcher Jecke för Kenger dr Dösch zu decke“. Der Erlös seiner Session ist für die AZ-Hilfsaktion „Aachener Kindern in Not den Tisch decken“ bestimmt. Wir wünschen Euch für die Session viel Spaß und hoffen das Ihr es schafft viele Jecke zu „klammere“.



Volksmusikanten Rothe Erde Eilendorf

Seit 1980 gibt es in Aachen eine Musikgruppe, die ihrem Namen alle Ehre macht - die Volksmusikanten Rothe Erde, geleitet von Herrn Anton Plumanns.

Angefangen hat alles mit Hausmusik



im Familienrahmen - Eltern und Kinder saßen mit Gitarre und Blockflöte zusammen. Schnell wurde daraus eine kleine Gruppe von 12 Personen. Das Musizieren und Beisammensein hat viel Spaß gemacht und somit beschloss Herr Plumann im Mai 1980 eine Musikgruppe zu bilden. 1981 zählte die Gruppe schon 25 Musikanten.

Der Name geht auf die Pfarre Rothe Erde, Sankt Barbara zurück. Erste öffentliche Auftritte folgten in der Pfarrkirche bei der musikalischen Untermalung der Messe, weitere Auftritte folgten bald. Die Volksmusikanten machten sich einen Namen und waren schnell in Aachen und auch in der Umgebung bekannt. So vergrößerte sich die Gruppe und im Laufe der Jahre haben in dieser Gruppe viele Kinder „die Flötentöne“ beigebracht bekommen, Gitarre oder Glockenspielunterricht war für die Kinder kostenlos.

Neben Aktivitäten wie Wanderungen, Grillfeste, gemütliche Stunden ist die Gruppenfahrt immer der Höhepunkt des Jahres. Gemeinsame 8-10 Tage, meistens in die Berge am Chiemsee. Finanziert werden diese Fahrten durch das eingespielte Geld. Für die Kinder wird ein buntes Programm zusammengestellt, die Erwachsenen freuen sich auf gemütliche Abende.

Heute besteht die Gruppe aus 25 Mitgliedern, die den Menschen in Aachen und Umgebung musikalisch ein paar schöne Stunden bereiten.

Aktuelles darüber erfahren Sie unter:
www.volksmusikanten-aachen.de.vu

Ansprechpartner:

Herr Anton Plumanns

Volksmusikanten Rothe-Erde Eilendorf

Rödgener Str. 84

52080 Aachen / Eilendorf

Tel.: 0241 55 06 78

Fax: 0241 55 06 78

„Als erstes möchte ich zum Start des Senio Magazin ganz herzlich gratulieren. Ein Magazin, abwechslungsreich, informativ und vielseitig. Von der Aufmachung her genau den Nutzerkreis getroffen, der angesprochen werden soll, vor allen Dingen Barriere frei durch große Letter, so dass auch Senioren ohne Lupe lesen können. Ich drücke die Daumen, dass dieses Magazin angenommen wird, denn es lohnt sich, die Zeit zu nehmen, um die Themenvielfalt zu lesen. Da Sie auf Ihrer Computer- und Internetseite einige Plattformen vorgestellt haben, unter anderem auch Feierabend.de, möchte ich Ihnen auf diesem Wege die Information zukommen lassen, dass es Feierabend.de auch in Aachen gibt. Zu erreichen unter www.Aachen.Feierabend.de. Für die Region Aachen bin ich der Ansprechpartner. Auf dieser Seite werde ich das Senio Magazin gerne vorstellen, um unseren Mitgliedern und Besuchern der Regionalseite die Information zu geben, dass es dieses Magazin gibt.“



Gerd Hahn, Brühlstr. 69, 52080 Aachen
Tel. 0241 552250 Mobil: 0172 2468667
E-Mail: Gerd.Hahn46@web.de

@achener Senioren erobern das Internet Virtuelle Welt jetzt in Aachen Realität

Die Plattform www.Feierabend.de bietet Menschen die Möglichkeit, sich im Internet kennen zu lernen, und gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen. Wie üblich bei der Kommunikation im Internet ist auch hier die Möglichkeit gegeben, anonym zu bleiben: mit einem Nicknamen. „Hexe“, „Fee“, „Maulwurf“, „Hase“, „Strolchi“... Im Chat begrüßen sich die Menschen wie im wirklichen Leben mit einem „Hallo“ und widmen sich einem lockeren Gespräch oder einer Diskussion über Gott und die Welt.

Wenn Sie einen oder eine aus der Runde näher kennen lernen wollen, klicken sie einfach auf seinen/ihren Spitznamen.

Feierabend .de wurde 1996 von Herrn Alexander Wild in Frankfurt gegründet und hat seitdem **123.000 Mitglieder**. Das älteste aktive Mitglied im Internet ist zurzeit 94 Jahre alt. Sinn und Zweck ist es, Menschen der Generation 50 plus aus der

Einsamkeit zu holen und ihnen über das Internet wieder Lebensfreude durch Kontakte zu vermitteln.

Zurzeit gibt es über neunzig Regionalbereiche. Mitglieder vor Ort gestalten die Seiten der Regionen.

Das Angebot ist vielfältig, interessante Themen sind: „Computer und Internet“, „Gesundheit“, „Finanzen und Recht“. Hier stehen bei Feierabend erfahrene Berater zur Seite, die einem bei Bedarf Tipps und Tricks verraten.

Seit Anfang Mai letzten Jahres gibt es die Region Aachen, vertreten von 150 Mitgliedern, die unter anderem unsere Stadt vorstellen, von ihren Urlauben berichten oder sonstige Beiträge veröffentlichen. Ein aktives Mitglied der Gemeinschaft (Community) betreut als so genannter „Regional-Botschafter“ freiwillig die lokalen Seiten, füllt sie beispielsweise mit Fotos

und Erlebnisberichten von den jüngsten Ausflügen und erkundigt sich nach den Wünschen der Mitglieder. Es wird weitgehend auf englische Fachwörter verzichtet. Ein Chatroom heißt einfach Kaffeebar, so dass auch jeder hier kommunizieren kann, ohne Fremdsprache oder Fachbegriffe zu kennen.

Ich bin der Regional-Botschafter für Aachen. Ich bin hier für die Organisation von Treffen, Veranstaltungen und Seitengestaltung zuständig. Mein Ziel ist es, vielen älteren Mitmenschen in der Region soziale Kontakte zu ermöglichen. Regelmäßige Treffs bringen die Mitglieder zusammen. Seit November finden zwei Treffen im Monat statt, ein Treffen um 18 Uhr abends und ein Treffen um 11 Uhr morgens, so dass jeder die Möglichkeit hat, an einem Treffen teilzunehmen. Bei gutem Wetter finden gemeinsame Aktivitäten statt.

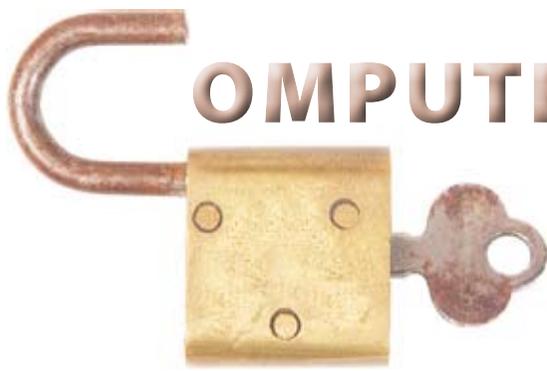


Wer Interesse hat, kann sich unverbindlich auf unserer Internetseite umschauen und sich gegebenenfalls auch dort anmelden. Für Rücksprachen und Informationen steht unser Regional-Botschafter gerne unter der Mailadresse:

aachen@feierabend.com
zur Verfügung. Erste Informationen bekommt man unter:

www.aachen.feierabend.de

COMPUTERSICHERHEIT



Wir surfen täglich durchs Internet und sind dadurch vielen Angriffen ausgesetzt. Also müssen wir als erstes unseren PC vor Angriffen aus dem Internet schützen. Das wichtigste Programm ist ein gutes Virenschutzprogramm, um Viren sofort zu erkennen. Hier steht als kostenloses Programm Antivir zur Verfügung. Dieses Programm kann im Internet geladen werden und auch täglich aktualisiert werden: <http://www.free-av.de>. Laden Sie dort das Programm herunter und installieren Sie es. Das Programm ist übrigens auf Deutsch.

Als nächstes wird ein Programm benötigt, um Angriffe auf den eigenen PC abzublocken.

Dafür gibt es Firewall, die Sie auch im Internet herunterladen können.

Ich selber benutze Zone Alarm. Es gibt aber eine Reihe guter Programme auf dem Markt. Ich selber habe mit diesem Programm jedoch gute Erfahrung gemacht, deshalb kann ich es hier empfehlen. Zone Alarm ist auch kostenlos im Netz zu beziehen.

Hier der Link zu diesem Programm:

http://www.chip.de/downloads/c1_downloads_13013718.html. Auch dieses Programm ist auf Deutsch.

Neben Viren und Angriffen lauern auch Trojaner und Dialer im Netz, sogenannte Spionageprogramme, die ohne unser Wissen auf unseren PC kommen, aber im Hin-

tergrund Schaden anrichten. Dafür gibt es Antispy - Programme.

Hier ein Vorschlag von mir für ein kostenloses Programm:

Spybot - Search and Destroy 1.2 Free-download 3,5 MB. Sucht, findet, blockt und zerstört z.B. Schnüffeldateien. (Spyware, Adware und andere schlimme Finger.)

Auch hier der Link zu diesem Programm:

http://www.chip.de/downloads/c1_downloads_13001443.html.

Auch bitte dieses Programm installieren und mindestens einmal in der Woche laufen lassen. Denn hier finden sich die Dialer.

Mit diesen 3 Programmen ist der PC fürs Internet gerüstet und ist soweit vor schädlichen Angriffen und Attacken geschützt. Diese 3 Programme sind für mich die wichtigsten Sicherheitsprogramme oder Maßnahmen, um in Ruhe im Internet zu surfen.

Alle Programme sind kostenlos und somit entfallen die oft jährliche Updatekosten.

Gerd Hahn

NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



www.unser-aachen.eu: Geschichten und Ameröllchen, die nicht verlorengehen dürfen. Von Aachenern für Aachener. Ein Portal, wo jeder mitmachen kann.



www.seniorensport-ab50.de: Auf diesen Seiten finden Sie Informationen über sportliches Angebot, Termine und Orte sowie Ansprechpartner.



www.platinnetz.de: Platinnetz bietet den Junggebliebenen die Möglichkeit, ihr Netzwerk selbst zu gestalten und Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen. Mit Platinnetz erweitern Sie Ihre Grenzen und schaffen Verbindungen zu anderen Menschen.



www.wer-weiss-was.de: ist ein kostenloses Netzwerk zum Austausch von Wissen. Hier können Sie Fachleute aller Bereiche finden und um Rat fragen. Dieses Portal basiert auf Gegenseitigkeit: Sie lassen sich als Benutzer Fragen beantworten und stellen Ihr eigenes Wissen zur Verfügung.

AUF WELCHER WELLENLÄNGE (UKW) FINDE ICH WELCHEN RADIOSENDER?

- Eins Live 1 0 6 , 4
- WDR 2 1 0 0 , 8
- WDR 3 9 5 , 9
- WDR 4 9 3 , 9
- WDR 5 1 0 1 , 9
- Hit Radio 1 0 0 , 5
- Radio Aachen.... 1 0 0 , 1
- Hochschulradio... 9 9 , 1
- Antenne AC..... 1 0 7 , 8



ALZHEIMER DEMENZ

Alzheimer ist eine sehr demokratische Alterskrankheit. Jeder, der alt wird, bekommt die Voraussetzungen dafür, nämlich eine Veränderung des Gehirns. Die Veränderungen beginnen schon mit 60 Jahren, können aber allerdings schon früher beginnen und mit 100 Jahren hat jeder eine Chance, sie zu haben. Ob die Krankheit allerdings in ein kritisches Stadium kommt, in der sie vor allem zur Belastung für das Umfeld der Patienten wird, ist sehr unterschiedlich. Nachfolgend ist eine Demenzskala angegeben.

DEMENZSKALA

1. keine Auffälligkeiten 2. verlegt Gegenstände, Wortfindungsstörungen 3. Probleme am Arbeitsplatz, Reiseschwierigkeiten 4. Defizite beim Kochen, bei finanziellen Angelegenheiten 5. Schwierigkeiten beim Ankleiden 6a. kann sich nicht alleine anziehen 6b. kann nicht alleine baden 6c. kann nicht alleine zur Toilette 6d. Harninkontinenz 6e. Stuhlinkontinenz 7a. Sprechvermögen - nur wenige Worte 7b. Sprechvermögen - nur ein Wort 7c. gehunfähig 7d. kann nicht sitzen 7e. kann nicht lächeln 7f. kann den Kopf nicht mehr heben.

[Quelle: Functional Assessment Staging (FAST) nach Reisberg]

Förderlich für Alzheimer sind u.a. Bluthochdruck und Zuckerkrankheit, aber auch häufiger Fernsehkonsum. Wie ein Mediziner es ausgedrückt hat: sechs Stunden Fernsehen täglich im Alter schaffen beste Voraussetzungen für Alzheimer.

Von den in der Psychologie bekannten Gedächtnissystemen versagt bei Alzheimer zuerst das **Episodische Gedächtnis**. Dieses merkt sich Ereignisse, die von besonderer Bedeutung für einen Menschen sind. Langweilige Lebensabschnitte werden dann ausgeblendet.

Will man nun das Episodische Gedächtnis trainieren, dann muss man auch im Alter bedeutungsvolle Ereignisse haben und wo sie nicht vorkommen, sie inszenieren. Drei wichtige Faktoren können spontan genannt werden. Erstens die Arbeitswelt, dann die Reisen und die Feste. Unserer Gesellschaft wird kein großer Gefallen getan, wenn man sie zu früh in den Ruhestand schickt. Denn mit der Arbeit verlieren die Menschen nicht nur Einkommen, sondern auch Herausforderungen, soziale Kontakte, Anerkennung, Zeitgefühl – und das sind nur einige wichtige Aspekte. Die Arbeit hilft permanent, die Fähigkeiten zu trainieren und sie so zu bewahren. Wer seine Fähigkeiten nicht nützt, der verliert sie, mit zunehmendem Alter immer schneller. („Wer rastet, der rostet.“)

Die Demenz (lateinisch dementia Verrücktheit) ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die einen fortschreitenden Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit beinhalten. Vor allem sind die Gedächtnisleistung und das Denkvermögen beeinträchtigt. Am Anfang der Erkrankung stehen Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit, in ihrem weiteren Verlauf verschwinden auch bereits eingeprägte Inhalte des Langzeitgedächtnisses, so dass die Betroffenen zunehmend die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten verlieren. Betroffen sind beispielsweise die Orientierung, die Urteilsfähigkeit, das Sprach- und Rechenvermögen. Es können sogar Teile der Persönlichkeit zerstört werden. Hauptrisikofaktor ist das Lebensalter. Als Risiko für die Entwicklung von Demenz werden auch Depressionen angesehen. Die am häufigsten auftretende Form der Demenz – jedoch nicht die einzige – ist die Alzheimer-Krankheit.

Wird der Ruhestand nicht aktiv genutzt, fördert er die Demenz. Eine schöne Herausforderung sind Reisen. Reisen sind willkommene Abwechslungen aus dem Alltag und der Routine, die dafür verantwortlich sind, dass die Zeit im Alter so schnell vergeht. Sie bieten Lernmöglichkeiten, sie schaffen neue Kontakte und sie erleichtern, körperlich nur schwer ertragbare Klimaabschnitte – wie das kalte Wetter im Winter – zu überbrücken.

Das Feiern von großen Festen gibt dem Jahr eine Struktur. Es gibt festgelegte Zeiten, an denen sich die Menschen einschränken müssen und andere die zum fröhlichen Feiern animieren. Dies alles stärkt das Episodische Gedächtnis.

Ein **fester Tagesablauf** ist von großer Bedeutung. Es gibt große Sicherheit, wenn man immer genau weiß, was zu tun ist. Sicherheit vermitteln auch feste Beschäftigungen, das Wohnrecht, die garantierte Betreuung. Und sollte die Demenz eintreten, dann ist auch der abgeschlossene Raum der Wohnung / Altenheim ein positiver Faktor.

Spaziergänge in einer vertrauten Umgebung sind wichtig. Denn oft ist am Anfang der Bewegungsdrang enorm. Er wirkt aber auch Appetit anregend.

Der **Umgangston** im Kontakt zu Demenzen ist auch entscheidend. Wenn man freundlich mit einem Erkrankten redet, dann ist die Welt in Ordnung. Ganz schlecht hingegen ist es, mit ihnen zu argumentieren. „Ja, du hast Recht“ ist die beste Antwort, die man ihnen geben kann, auch wenn sie natürlich sehr oft Unrecht haben und total vergessen haben, was passiert ist.

Es ist nicht unmoralisch, Alzheimer Patienten zu belügen, wenn es zu ihrem Vorteil ist. Die Konfrontation mit der Wahrheit macht einfach keinen Sinn mehr. **Ruhe, Sicherheit und Vertrauen zu schaffen** ist viel wichtiger. Es mag abwertend klingen, aber Menschen, die das Gedächtnis verloren haben, werden zu kleinen Kindern. Man muss stets in ihrer Nähe sein, man muss sich um

sie kümmern, wickeln und füttern, aber man muss sie auch beschäftigen, sie unterhalten. Selbst wenn sie die Inhalte der Worte, die man zu ihnen sagt, nicht mehr verstehen, so achten sie doch auf den Tonfall und auf die Atmosphäre, die im Raum herrscht.

Menschen, die **Alzheimerkranke pflegen**, sollten dafür ausgebildet sein. Intuitives Verhalten kann die ohnehin große Unsicherheit der Patienten noch vergrößern und besonders deren aggressive Phasen verstärken. Überfordert die Pflege die Angehörigen, dann müssen sie sich um Unterstützung kümmern.

Es darf nicht sein, dass sich Pflegenden so überfordern, dass sie selbst daran zugrunde gehen.

Demenzkranke brauchen einen „Anwalt“, der ihre Rechte schützt, gelegentlich auch ihr Vermögen, um das sie sich nicht mehr kümmern können. Ist das Verhältnis mit den Kindern gut, dann wird ein Kind diese Rolle übernehmen können, wenn es dafür vorbereitet und ausgebildet wurde. Aber die gemeinsame Vergangenheit mit den Kindern kann auch für diese Rolle hinderlich sein. Zu viele Vorerfahrungen lassen dafür

trainierte, neutrale Pfleger und Pflegerinnen oder andere Beauftragte oft zur besseren Wahl werden. Wer keine Kinder hat, ist gut beraten, sich zu „guten Zeiten“ darum zu kümmern, wer diese lebenswichtige Funktion übernehmen könnte. Menschen, die in Mehrgenerationenhäusern wohnen, sind dann vielleicht mit einem jüngeren Nachbarn oder einer Nachbarin besser beraten.

Wer erfährt, dass er Alzheimer-Demenz hat, der sollte sich unbedingt im Frühstadium seiner Krankheit **um folgende Dokumente kümmern** und sich dabei auch beraten lassen:

- Testament,
- Vorsorgevollmacht,
- Betreuungsverfügung,
- und eventuell Patientenverfügung.

Ein großes Problem fast aller Demenzkranken ist das „**Abhauen**“ aus der Betreuung. Mit unglaublicher Energie, aber auch nicht mehr möglich gehaltener Intelligenz,



verlassen sie ihren sicheren Platz, finden dann aber nicht mehr zurück.

Hilft in den Städten noch die Polizei die Ausreißer wieder zurück zu bringen, so können in unübersichtlichen ländlichen Gegenden diese Ausflüge zur tödlichen letzten Reise werden, besonders in der kalten Jahreszeit.

Permanente Ruhigstellung („Sedieren“) oder sogar Einsperren können nicht die Antwort sein, kommen aber leider vor. Ist

die Heimanlage groß genug, dann genügen wenige Pforten, um die Kranken zu **schützen**. Der Einsatz von technischen Geräten, wie z.B. einem Notfalltelefon ist in Betracht zu ziehen.

Die Diagnostizierung von Alzheimer kann heute mit großer Wahrscheinlichkeit geschehen. Besonders die bildgebenden Verfahren (**Computertomographie**) bringen größere Sicherheit, eindeutig allerdings ist

Alzheimer nur durch Obduktion belegbar. Alzheimer ist **nicht heilbar, aber behandelbar**, besonders wenn sie im Frühstadium erkannt wird und dann etwas hinausgezögert werden kann. Die Hinauszögerung dauert aber nicht lange, eher Monate als Jahre. Ein Vorteil dieser Behandlung ist, dass nach einem Absetzen der Medikamente in der Schlussphase der Krankheit diese verkürzt werden kann.

Text- und Bildquelle: seniorenfreundlich.de

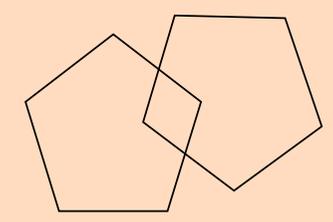
MINI - MENTAL STATUS TEST (MMST)

1. ORIENTIERUNG		
Zeit	Jahr	1
z. B. Welchen Tag haben wir heute? Fragen Sie auch nach der Jahreszeit, dem aktuellen Datum, dem Wochentag, dem Monat)	Jahreszeit	1
	Datum	1
	Wochentag	1
	Monat	1
Ort	Land/Staat	1
z.B. Wo sind wir? Fragen Sie hintereinander nach dem Land, der Stadt etc.	Bundesland	1
	Stadt/Ortschaft	1
	Klinik/Praxis/Altersheim	1
	Stockwerk	1
Ein Punkt für jede richtige Antwort!	Punkte insg.	___

2. MERKFÄHIGKEIT		
Nennen Sie drei Gegenstände und fordern Sie Ihr Gegenüber dazu auf, sie zu wiederholen.	„Auto“	1
	„Blume“	1
	„Kerze“	1
<i>Fahren Sie mit der Wiederholung fort, bis der Gesprächspartner in der Lage ist, alle drei Begriffe zu wiederholen. Höchstens sechs Wiederholungsversuche! Falls er/sie alle Begriffe nicht lernen kann, ist die Merkfähigkeit nicht überprüfbar.</i>		
Ein Punkt für jede richtige Antwort!	Punkte insg.	___

3. AUFMERKSAMKEIT UND RECHENFÄHIGKEIT		
Von 100 an sind jeweils 7 abzuziehen. Abbruch nach 5 Subtraktionen. Falls ein Rechenfehler gemacht wird und die darauf folgenden Ergebnisse verschoben sind, wird nur ein Fehler angerechnet.	100	1
	93	1
	86	1
	79	1
	72	1
65	1	
Ein Punkt für jede richtige Antwort!	Punkte insg.	___
ODER Falls Ihr Gegenüber die Rechenaufgabe nicht rechnen kann oder will: Fordern Sie ihn/sie auf, „R-A-D-I-O“ rückwärts zu buchstabieren. Richtiges Ergebnis: „O-I-D-A-R“	O	1
	I	1
	D	1
	A	1
	R	1
Ein Punkt für jede richtige Antwort!	Punkte insg.	___

4. SPRACHE			
Zeigen Sie Ihrem Gesprächspartner zwei Gegenstände und fordern Sie ihn/sie auf, diese zu benennen.	„Flasche“	1	
	„Telefon“	1	
Ein Punkt für jeden gelungenen Versuch!	Punkte insg.	___	
Fordern Sie Ihren Gesprächspartner dazu auf nachzusprechen. Nur ein Versuch zulässig!	„Sie leiht ihm kein Geld mehr.“	1	
Mögliche Punktzahl 0 oder 1			
Fordern Sie Ihren Gesprächspartner auf, folgende Kommandos auszuführen:	„Nehmen Sie dieses Blatt Papier in die rechte Hand!“	1	
	„Falten Sie es in die Mitte!“	1	
	„Legen Sie es auf den Boden!“	1	
Ein Punkt für jede richtig ausgeführte Aufgabe!		___	
Schreiben Sie auf ein Blatt Papier „Schließen Sie die Augen!“ Fordern Sie Ihr Gegenüber auf, diesen Satz zu lesen und ihn zu befolgen.	„Schließen Sie die Augen!“	1	
Geben Sie einen Punkt, wenn er tatsächlich die Augen schließt!			
Bitten Sie Ihr Gegenüber darum, einen vollständigen Satz aufzuschreiben. Dieser soll ein Subjekt und einen Verb beinhalten und verständlich sein. Richtige Grammatik und Interpunktion werden nicht verlangt.	Vollständiger Satz:	1	

Für den einfachen, verständlichen Satz ein Punkt!			
Bitten Sie Ihren Gesprächspartner, die vorgegebene Figur nachzuzeichnen. Alle zehn Winkel sollen sichtbar sein und die sich überschneidenden Linien ein Viereck bilden.		1	
Für richtig nachgezeichnete Figur ein Punkt!			
		Gesamtsumme (max. 30)	___

Der Folstein-Fragebogen hilft bei der Einschätzung, ob bei einem Menschen Verdacht auf Demenz besteht. Hier wird er angegeben, damit man sich orientieren kann, worum es geht. Die seriöse Auswertung kann nur von dafür ausgebildeten Fachleuten vorgenommen werden.

AUSWERTUNG: Die maximale Punktzahl ergibt sich aus der Summe der einzelnen Bereiche, die geprüft werden. Übereinstimmend werden 23 bzw. 24 von insgesamt 30 möglichen

Punkten als Trennwerte kognitiver Beeinträchtigung angegeben. Bei geringerer Vorbildung (Schulbildung von weniger als 9 Jahren) wird ein Trennwert von 21 bzw. 22 Punkten angenommen. Die Richtwerte für die Ergebnisse sind:

- 24 - 30 PUNKTE NORMAL** (keine kognitive Beeinträchtigung),
- 17 - 24 LEICHTGRADIGE DEMENZ** (leichte kognitive Beeinträchtigung),
- WENIGER ALS 17 DEMENZ** (schwere kognitive Beeinträchtigung).

wagen		Kose-name d. Großvaters	Gerb-säure		Spiel-karten-farbe	Post-sendung	chem. Zeichen: Fer-mium	Vorn. des Sängers Spring-steen		Winter-monat, Monats-name		Abk.: Satellit	Abk.: Confoederatio Helvetica	Schiffs-lande-platz	Abk.: Welt-meister-schaft	übel riechen-de Blume		lat.: zukünftig (2 Wörter)
griechischer Buch-stabe					Langhaar-frisur													
nicht ver-schwen-derisch								Werk-zeug-griff		karib. Insel-gruppe								einar-beiten
Licht-spiel-haus					US-Präsi-dent † 1885		Anschluss Fernseher-DVD-Player						nicht häufig			belg. Heilbad in d. Ar-dennen		
leicht ergraut (Haar)		ugs.: mit jemdm bre-chen (den ... geben)		Hand-beweg-ung						spanische Anrede: Frau		süd-slaw. Volk						
							Nest voller Eier		Keimgut						halb-offene Bogen-halle		Beleg-schaft	
ugs. für heran				Körper-bau-lehrer		Greif-vogel, Aas-ver-tilger						keim-frei		einfaches Mikro-skop				
Zeichen für Euro-pium			Fisch-fang-gerät						Prärie-wolf		Vagabund Initialen Gau-guins † 1903							
						Milch-produkt		Angeh. d. christl. Kirche in Ägypten						mit Vor-liebe, bereit-willig				
Titel spanischer Prinzen	Rahmen-teil		engl.: Roll-schuh-läufer		auf-treiben Zeichen f. Zirkonium									zer-knittert		Abk.: Seine Exzellenz		
Lkw mit An-hänger								Wort der Zu-stim-mung			Nelken-gewächs, Vogel-kraut		Sohn des Miltiades † 450 vor Chr.					
Ehren-staffel b. Staats-besuchen								kräftig		Bi-schofs-mütze						afro-amerik. Musik-stil		beherzt, ent-schlos-sen
					wider		stark anstei-gend						Muskel-, Pflanzen-faser		Nacht-lokal			
Pelzart		Geschwätz, Klatsch		Reit-stock						Mönchs-klei-dung		Menge, Über-fluss						
Kelter-rück-stand						Deck-schicht			geo-metrische Figur						schwer-reicher Mann		eingeschränkt	
				kroat.-amerik. Physiker † 1943		Haar-bogen über dem Auge						keilförmiges Stück in Klei-dungen		bibl. Berg				
Kohle-produkt	Ware empfahler		Fluss aus dem Kaukasus						Teil der Kopf-front			Geschwätz, Rederei						
weidm.: fressen						Erfinder einer Bremse † 1911		Speise-fisch						Impf-stoff		persönliches Fürwort		
Abk.: Nummer			Apostel der Grön-länder		Post-sendung						Wett-kampf		folglich, demnach					
kosme-tische Haut-schälung								junger Mensch (ugs.)		Pflanzen-spross						Hinder-nis		Musik: gebunden
Hptst. von Lettland				Ziererei		Anhäng-lichkeit						Elbe-Zufluss		Abk.: vergleiche				
Kolonist		Hast, über-stürztes Drängen		Farbe						Epoche		polit. Polizei Frankreichs						
						hohe Spiel-karte			Teil von Vietnam						Abk.: Riesen-torlauf		Hirn-strom-bild (Abk.)	
förm-liche Anrede				Abk.: Qua-litäts-faktor		beilie-gend, in der Anlage						Umlaut		Mond des Saturns				
span. Artikel			gewis-ser-maßen						Wirk-lichkeit									
Sohn von Schwes-ter oder Bruder						Nische in Gast-stätten								Provinz und Stadt i. Spanien				

Gedenktermin	Hautauschlag	Neckerei	▼	britanischer Sagenkönig	osteurop. Völkergruppe	Einheit für 24 Stunden	Himmelsfärbung (schönes Wetter)	österr. Komponist † 1895
▶	▼	▼			▼	▼	▼	▼
Abk.: Katalysator				poetisch: Erquickung				
noch nicht zugelassenes Fahrzeug								
▶				Bergstock der Dolomiten		Zeichen für Neon		
Stadt bei Arras	Holz feilen		glänzendes Gewebe					
Niederschlag	▼					Bootszubehör		Vorname der Schauspielerin Griffith
Zeichen für Aluminium			Adria-Zufluss in Marken (Italien)		ital. Hauptstadt			
Schiffspersonal			▼					
Stadt mit dem Schiefen Turm					trainieren		Sehnsucht nach der Fremde	
einebnen		Prahler		Europ. Fußballverband (Abk.)				
▶		▼						
▶				Teil eines Buches		Abk.: Rhode Island		
lateinisch: im Jahre	süße Festtagsgabe		Fluss durch Paris					
ein fetten, schmieren	▼					Ruhestörung, Lärm		rot leuchtend brennen
Abk.: Selbstbedienung			städt. Verkehrsmittel (Kurzw.)		Abk.: Regierung			
Probelauf eines Abstimmungsverfahrens			▼					
Nachlassempfänger					Geburtsnarbe		unzüchtig, obszön	
exot. Harz, Duftstoff		Besitzer, verfügb. Person		Riechorgan				
▶		▼						
▶				Funktionsleiste (EDV)		Zeichen für Helium		
unterer Gesichtsteil	trop. Ziervogel		Stadt in Südtirol					
slaw. männl. Vorname	▼					Apotheken-Assistentin (Abk.)		verwirrt
Abk.: Fragebogen			Abk.: quaque nocte (lat.: jede Nacht)		Schliff im Benehmen (franz.)			
größter Breitenkreis			▼					
Wahlzettelkasten						Abk.: Antriebschlußregelung		

blutstillendes Mittel	Hptst. in Europa (Landessprache)	französisch: Freund	Kehtwendung	unweit	künstl. Haarteil	▼	Kfz-Z. Peru	südportug. Provinz
▶	▼	▼	▼	▼	Großvater		▼	▼
Vorname von Kant								
Angeh. e. ind. Religionsgemeinschaft.					gasförmiges chem. Element		indiskret	
Teil des Kircheninnern		wildes Durcheinander		griech. Weichkäse	▼		▼	
▶		▼						
▶				Teil des Bogens		Kf.: Kaufvertrag		
wirklich, ungelogen	Reinigungsgerät		Klasse, Kategorie einer Ware					
Hunderasse	▼					Forschungsraum (Kurzw.)		zittern
Abk.: United States			Geweihe		anerkennde Worte			
Zeichen d. Herrscherwürde		Teil antiker griech. Säulen						
▶					Kochstelle		ital. Name von Sizilien	
Unruhestifterin		Singvogel, Gartammer		Beinbekleidung	▼			
▶		▼						
▶				Spionin		schwarzer Vogel		Ureinwohner Japans
Wesentliches einer Sache	Abk.: Ges. mit beschr. Haftung		Teil des Mittelmeers					
Schlaginstrument	▼					amerik. Boxlegende (Nachn.)		
Abk.: Milliliter			Nachlassempfängerin					
Schiennenverkehrsmittel						Kfz-Z. Uganda		
▶				altes Pferd		einsame Gegend		
Vorfahr	Pfosten	Abk.: Million						
Wagenbespannung	▼							
Figur bei Lessing		das All-Eine (chin. Philos.)		lat.: Kunst				
▶		▼		▼				
männl. Vorname								
Ablagerung d. Pleistozäns								

Wir bedanken uns herzlichst bei **KANZLIT** Internationales Pressebüro Uwe-Hans Timm KG, Ratzeburger Allee 6 c, 23564 Lübeck, die uns die Schwedenrätsel kostenlos zur Verfügung gestellt hat.

Die Auflösungen finden Sie auf Seite 46

Die Partnerstadt von Aachen im Osten Deutschlands Naumburg

Das Bürgerkomitee Aachen-Naumburg „Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Naumburg e. V.“

16. Januar 2008, 11:00. Im Haus Löwenstein am Markt fand die Versammlung des Vereins zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Naumburg e. V. statt. Es ist eine besondere Partnerschaft, nämlich zweier deutscher Dom-Städte. In diesem Jahr hat diese Partnerschaft etwas zu feiern: seit 1988 – also 20 Jahren – gibt es offizielle Kontakte, angebahnt wurden diese 1985. Schlussendlich ist diese Partnerschaft durch die Vermittlung des Aachener Kunstsammlers Prof. Peter Ludwig zustande gekommen und zwar über seinen persönlichen Kontakt zu Erich Honecker. Es gibt jährliche Veranstaltungen, die jedoch in diesem Jahr insbesondere ins öffentliche Bewusstsein rücken sollten. Denn diese Partnerschaft entstand in einer Zeit der Spaltung, hatte und hat das Ziel, Menschen zusammenzubringen.



Die Stadt Aachen hat vieles unternommen, Naumburg nach der Wende 1989 zu helfen: z. B. bei der Sanierung der Altstadt, die mittlerweile unter Denkmalschutz steht. Oder im Verwaltungsbereich: Praktika in Krankenhäusern, Parteienarbeit, Englischkurse an der Volkshochschule. Einige Firmen haben sich in Naumburg niedergelassen: das Bauunternehmen Quadflieg und der Architekt R. J. Beissel z.B. In Naumburg gibt es das Hotel „Stadt Aachen“.

Drei große Veranstaltungen bilden den Rahmen der Festivitäten in diesem Jahr rund um die Partnerschaft Aachens in Sachsen-Anhalt.

1. Auf der EUREGIO Wirtschaftsschau auf dem Bendplatz in Aachen werden sämtliche Fördervereine der Partnerstädte Aachens vertreten sein. Die Naumburger sind am 27.-28.02.2008 vor Ort.

2. Die Verleihung des KARLSPREISES an die Bundeskanzlerin Angela Merkel am 30.04.-01.05.2008.

3. Das HUSSITEN-KIRSCHFEST in Naumburg, mit historischem Hintergrund. Es findet dieses Jahr vom 27.06. bis 30.06.2008 statt. Die Anwesenheit in Naumburg wird gleichzeitig zur Intensivierung der Partnerschaft zwischen den katholischen Pfarren Hl. Kreuz, Aachen und St. Peter und Paul, Naumburg, genutzt. Die Kirschfesttage verdanken ihren Namen tatsächlich den Kirschen, die um diese Zeit reifen. Höhepunkt ist der historische Umzug: Lehrer und Schulkinder in historischen Kostümen bringen Kirschen zum

Prokop, dem Hussitenführer, um ihn von der Belagerung abzubringen. Der Kirschfest-Sage nach befreiten 1432 die Schulkinder die Stadt Naumburg von der Belagerung durch die Hussiten. Alljährlich werden auf dem Marktplatz eindrucksvolle Szenen des mittelalterlichen Stadtlebens dargestellt. Im Hussitendorf an der Wenzelsmauer und auf der Peter-Paul-Handwerkermesse werden mittelalterliche Lebens- und Handwerksform erfahrbar.



Anlässlich der Heiligtumsfahrt 2007 waren der Pfarrer von St. Peter und Paul und der Oberbürgermeister Naumburgs Herr Küpper mit einer Pilgergruppe in Aachen. Vom 12. Bis 14. 09. 2008 ist bereits ein Besuch aus Naumburg im Rahmen des „September Special 2008“ angekündigt. Hierbei soll die Partnerschaftsurkunde erneuert werden. Für den Gaumen ist eine Verkostung landesspezifischer Saale-Unstrut-Weine geplant. Für die es noch nicht wissen: das Rotkäppchen Sekt stammt aus der Region, aus dem nahe gelegenen Freyburg.

Die aktuellen Mitglieder des Fördervereins Aachen-Naumburg sind um den Nachwuchs sehr bemüht. Leicht ist das nicht, da diese deutsch-deutsche Partnerschaft für jüngere Menschen nicht so attraktiv ist: Naumburg ist klein und überschaubar, liegt im Osten der Republik. Allerdings ist Naumburg eine sehr malerische und geschichtsträchtige Stadt in einer sehenswerten Umgebung mit Weinanbau. Herr Igel, der stellvertretende Vorsitzende setzt sich für den Schüleraustausch berufsbildender Schulen ein: in Aachen ist es die Mies-van-der-Rohe-Schule und in Naumburg der Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung sowie der Berufskolleg Technik in Zeitz. Man hat auch eine gemeinsame Fahrt nach Rumänien unternommen.

Der Verein wirbt für Mitglieder, die sich in die Organisation einbringen. Denn es macht auf jeden Fall Spaß. Die Kontakte, die auf diesem Weg entstehen, bleiben immer öfter bestehen.



Naumburg an der Saale: 1000jährige Geschichte an Saale und Unstrut

Naumburg, Kreisstadt des Burgenlandkreises mit knapp 29.000 Einwohnern, liegt im Herzen der mitteldeutschen Wein- und Burgenregion, im südlichen Zipfel des Landes Sachsen-Anhalt. Die Stadt blickt auf eine fast 1000-jährige Geschichte zurück. Wahrzeichen der Stadt ist der spätromanisch-frühgotische Dom St. Peter und Paul, ein Kunstdenkmal von internationalem Rang. Besondere Popularität erlangten die Stifterfiguren Uta und Ekkehard, Bestandteile eines Ensembles von insgesamt zwölf lebensgroßen Figuren im Westchor des Domes, die die Stifter des Domes repräsentieren. Seit 2006 lädt auch das Domschatzgewölbe zum Erkunden von Kunstschätzen ein. Nicht ganz so „alt“ wie Uta, jedoch von vergleichbarer Schönheit und Faszination ist die von Lukas Cranach d. Ä. im 1. Viertel des 16. Jahrhunderts geschaffene Maria Magdalena, die dort zu sehen ist.



Wer wachen Auges durch die Naumburger Altstadt geht, entdeckt auf Schritt und Tritt Spuren aus der Zeit des Mittelalters und der Renaissance, als Handel und Messen der Stadt Reichtum brachten. Von besonderem städtebaulichen Wert sind der bis heute fast unversehrt erhaltene Stadtgrundriss mit der Bürgerstadt und der Domfreiheit sowie die Renaissance- und Barockfassaden der alten Patrizierhäuser mit ihren Portalen, Hauszeichen und romantischen Innenhöfen.



Die Stadtpfarrkirche St. Wenzel entstand einst in der Bürgerstadt als Gegenstück zum Dom St. Peter und Paul. Neben Gemälden aus der Werkstatt Lucas Cranachs d. Ä. ist hier eine barocke Orgel des Meisters Zacharias Hildebrandt von 1746 erhalten, die als Verkörperung des Bachschen Orgelideals gilt

und deshalb Orgelfreunde aus der ganzen Welt anzieht. In den Monaten Mai bis Oktober erklingt das Instrument immer mittwochs, samstags und sonntags um 12 Uhr bei „Orgelpunkt Zwölf“. Darüber hinaus gibt es mit dem internationalen Orgelsommer im Juli und August und mit den Hildebrandt-Tagen ein reichhaltiges Programm abendlicher Musik.



Die Stadtbefestigungsanlage ist teilweise noch sehr gut erhalten. Von den ehemals fünf Stadttoren ist heute noch das Marientor zu begehen, eine mächtige Doppeltoranlage mit Turm und Barbakane. Der Innenhof bietet im Sommer die stimmungsvolle Kulisse für Open-Air-Theater und Konzerte.

Eines der ältesten Naumburger Häuser, der romanische Wohnturm „Hohe Lilie“ am Rande des Marktplatzes, ist heute ein Museum mit einer stadtgeschichtlichen Ausstellung und Sonderausstellungen. Im ehemaligen Wohnhaus der Familie des Philosophen Friedrich Nietzsche im Weingarten ist heute die Dauerausstellung „Nietzsche in Naumburg“ untergebracht. Wechselnde Sonderausstellungen beschäftigen sich u.a. mit dem Werk und der Rezeptionsgeschichte Nietzsches.



Die historische Naumburger Straßenbahn, die im Jahr 2007 115 Jahre alt wurde, verkehrt seit Kurzem wieder regelmäßig zwischen dem Bahnhof und dem Altstadtzentrum.

Die Kleine Bühne Naumburg – das kleinste im Deutschen Bühnenverein organisierte Theater –, ein reichhaltiges Konzertleben vor allem in den Sommermonaten, die Naumburger Straßentheatertage, das Hussiten-

KirsCHFest und das Weinfest mit dem Töpfermarkt sorgen für ein vielseitiges kulturelles Angebot in der Stadt.

Naumburg ist eine schrumpfende Stadt mit einem hohen Anteil älterer Bevölkerung. Jedoch gibt es in der Stadt mit ihren 13 eingemeindeten dörflichen Ortsteilen 22 Kindertagesstätten, sechs Grundschulen, drei Sekundarschulen, ein Gymnasium und drei Schulen für berufliche Bildung, teils in privater Trägerschaft. Vor den Toren der Stadt, zur Nachbargemeinde Bad Kösen gehörend, befindet sich außerdem die renommierte Landesschule Pforta, ein gymnasiales Internat in Trägerschaft des Landes Sachsen-Anhalt, so dass es für junge Familien sehr gute Bedingungen gibt.

Die Naumburger Wirtschaftsstruktur ist stark vom öffentlichen Sektor geprägt. Stadtverwaltung, Kreisverwaltung, das Oberlandesgericht des Landes Sachsen-Anhalt, Arbeitsgericht, Amtsgericht, Generalstaatsanwaltschaft des Landes Sachsen-Anhalt, Außenstelle der Staatsanwaltschaft Halle, die Polizei (Revierkommissariat), Bundeswehrfachschule und Bundessprachenamt (Einrichtungen der Bundeswehr) stellen den Großteil der Arbeitsplätze. Wirtschaftlich bedeutsam sind auch die metallverarbeitende Industrie, der Maschinenbau, der Tourismus und die Landwirtschaft (Wein- und Obstbau).

Naumburg ist ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die alte mitteldeutsche Kulturlandschaft von Saale und Unstrut, die von historischen Burgen und Schlössern sowie malerischen Weinbergterrassen in einer weitgehend naturbelassenen Landschaft geprägt ist. Seit Mai 2006 lädt die letzte authentische Wirkungsstätte Max Klingers vor den Toren Naumburgs über dem Zusammenfluss von Saale und Unstrut Besucher zu einem Kunstgenuss ein. Das neu eröffnete Max-Klinger-Haus zeigt anhand zahlreicher Originalwerke die unterschiedlichen Facetten der Radierkunst Max Klingers, die seinen Ruhm als Graphiker über die Grenzen hinweg begründeten. Seine Bedeutung als Künstler mit internationalem Renommee, sein Leben und Wirken sind ebenfalls Themen der neuen Museumsausstellung. Die Terrasse des benachbarten Weinbergcafés, das auch eine Auswahl an Saale-Unstrut Weinen anbietet, belohnt mit einem fantastischen Blick in das Unstruttal und vermittelt fast mediterranes Flair.

Zu den beliebtesten Ausflugszielen gehört unter anderem die Rudelsburg in Bad Kösen, die traditionsreiche Rotkäppchen-Sektkellerei in Freyburg und natürlich die „Arche Nebra“ in Wangen, das Informationszentrum zur Himmelscheibe von Nebra, sowie die Wasser- und Radwanderwege in den Tälern von Saale, Unstrut und Ilm. Die Nähe zu den Zentren Leipzig, Halle und Jena sowie zur Klassikerstadt Weimar bietet weitere Ausflugsmöglichkeiten.

SUDOKU

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

MINISUDOKU

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

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

		5			
2	1				
			2		
		3			
				6	3
				5	

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



Reif und verspielt

„Spiele und Spielen kennen kein Alter. Sie begleiten den Menschen über das ganze Leben. Spiele eignen sich in besonderer Weise zum Brückenschlag zwischen den Generationen.“

(Dr. Thole, Uni Marburg)

Das scheinen jetzt auch die Verlage und der Handel zu erkennen. Der Bundesverband des Spielwaren-Einzelhandels verkündet in der Zeitschrift WirtschaftsWoche: „Wer wachsen will, braucht neue Zielgruppen. Der Handel setzt daher verstärkt auf die „erfahrenen Erwachsenen“ ab 65 Jahren. Die konsumfreudigen „Best Ager“ sollen mit hochwertigen Spiele-Editionen und Erwachsenen-Puzzles gewonnen werden.“ 2007 gab es auf der Internationalen Spielwarenmesse Nürnberg dazu sogar eine Präsentation „Toy Generations – 40 plus“. Die Messe hatte die Fachhochschule Worms mit einer Studie beauftragt, die

interessante Ergebnisse erbrachte. 70% der über 40-jährigen Menschen spielen regelmäßig, 58% sogar mindestens einmal monatlich. Mit gut 30 Mio. Personen ist diese Gruppe doppelt so groß wie die Anzahl der Kinder unter 15 Jahren. Nur 9% verweigern sich dem Spielen. Für die heutigen Senioren sind Spiele eben ein selbstverständlicher Bestandteil ihrer Freizeitgestaltung. Laut der Studie suchen sie vor allem Spaß, Geselligkeit und die geistige Herausforderung. Gespielt wird ganz überwiegend in der Familie und im Freundeskreis. Erste Anlaufstelle sind Fachgeschäfte, gefolgt von Warenhäusern. Wichtig sind dabei Auswahl, Freundlichkeit und Beratung, der Preis kommt erst an fünfter Stelle. Für Handel und Hersteller sind das sehr interessante Erkenntnisse, dennoch haben sie damit Probleme. Im Handel fehlt häufig das kundige Fachpersonal, so dass sich die Käufer ihre Informationen aus den Medien holen. Und die Verlage können die

Bedürfnisse der Zielgruppe nicht recht greifen. Dabei ist es doch ganz einfach: Erfahrene Menschen wollen interessante Spielideen, spannend und gut umgesetzt mit schönem und praktischem Material und leicht lesbaren Regeln. Das aber sind Ansprüche, die jede Generation stellt. Und für alle Altersgruppen gilt der Satz von Trendforscher M. Horx: „Denn um zu lernen und geistig fit zu bleiben, müssen wir spielen können. Um gut spielen zu können, müssen wir neugierig bleiben.“



Dorothee Heß

www.spieldesjahres.de

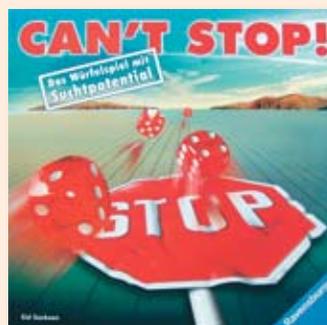


MEMORY und SUDOKU

Dass auch ganz bekannte Spiele neuen Reiz gewinnen können, zeigen diese beiden aktuellen Ausgaben. Beim EUROPA MEMORY gilt es, aus 52 verdeckt liegenden Bildpaaren die passenden Karten zu finden. Sie zeigen sehr schöne Fotos aus ganz Europa. Neben dem spielerischen und optischen Genuss bieten sie einen guten Anlass, vergangene Reisen Revue passieren zu lassen.

SUDOKU ist äußerst populär, aber Zahlen so in ein 3x3-Raster einzutragen, dass jede Zahl in jeder Reihe genau einmal vorkommt, ist doch recht nüchtern. SUDOKU KHM ersetzt die Zahlen durch Bilder aus dem Kunsthistorischen Museum Wien. Jetzt darf dasselbe Motiv nur genau einmal vorkommen. Auf einem Plan probiert man mit Plättchen, bis es passt. 48 Aufgaben liegen bei, aber auch die Rätsel aus der Zeitung kann man nachspielen.

EUROPA MEMORY für 2 – 8 Personen ab 8 Jahren, Ravensburger, ca. 18 €
SUDOKU KHM für 1 – 4 Personen ab 8 Jahren, Piatnik, ca. 17,50 €



CAN'T STOP

Einmal angefangen, will man gar nicht mehr aufhören und vertraut auf die Glückssträhne. Vier Würfel sind der Motor. Aus den Augenzahlen des Wurfs sind zwei Zahlen zu bilden, z.B. 6+1 und 2+3. Für jedes mögliche Ergebnis von 2 bis 12 gibt es eine Reihe. Auf dem Plan setzt man nun in Reihe 7 und 5 je einen Läufer ein Feld vor. So geht es weiter: Würfeln, Ergebnisse addieren und in der entsprechenden Reihe ziehen. Warum heißt es CAN'T STOP? Es darf nur so lange gewürfelt werden, wie man einen seiner drei Läufer bewegen kann. Passt keine der Zahlen, bedeutet das den Verlust des in dieser Runde Erwürfelten. Da heißt es, rechtzeitig freiwillig aufzuhören und das Erreichte zu sichern. Wer zuerst bei drei Reihen am Ende angekommen ist, gewinnt. Natürlich ist die Versuchung riesengroß, weiter zu würfeln, denn einmal gelingt es sicher noch.... Die Schadenfreude ist groß, wenn es eben doch nicht mehr passt. CAN'T STOP ist ein herrliches Spiel um unver schämtes Würfelglück und Schadenfreude.

CAN'T STOP für 2 – 4 Personen ab 9 Jahren, (von Sid Sackson) ca. 30 Min, Ravensburger, ca. 19 €



ZATRE

Mit wenigen Regeln garantiert dieses Lege-spiel enormes Spielvergnügen. Man zieht zwei Steine aus einem Beutel, natürlich ohne hineinzusehen. Zahlen von eins bis sechs sind auf ihnen zu finden. Die Steine werden auf einem Plan mit einem Raster abgelegt. Wer es schafft, durch Anlegen Reihen mit den addierten Werten 10, 11 oder 12 zu bilden, bekommt Pluspunkte. Sie müssen sorgfältig auf einem speziellen Block notiert werden. Weitere Punkte gibt es für das gleichmäßige Sammeln von 10, 11 und 12. Wer es gar schafft, eines der raren hellen Felder zu belegen, verdoppelt sein Ergebnis. So grübelt man, wie denn die Steine gewinnträchtig anzulegen sind, ohne den nachfolgenden Konkurrenten Möglichkeiten zu eröffnen, ihrerseits hoch zu punkten. Die einfachen Regeln und der hohe taktische Reiz beim Legen machen das Kopfrechnen bei diesem Spiel zum puren Vergnügen für alle Altersstufen.

ZATRE für 2 – 6 Personen ab 8 Jahren, (von Manfred Schilling) ca. 45 Min., Amigo, ca. 28 €

BRÜCKENRÄTSEL

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



WETT	_____	RICHTER
GLÜH	_____	FIEBER
KUCKUCKS	---	ZEIGER
OPERN	_____	AUGE
APFEL	_____	GURKE
MILCH	_____	KLATSCH
KOHLE	_____	BANK
OSTER	_____	UHR
PACK	_____	KORB
SCHNEE	_____	OBST
VANILLE	---	BERG

WAS DAS HIRN ALLES KANN!



Folgen Sie den Anweisungen:

Entspannen Sie sich und schauen Sie 45 Sekunden auf die 4 kleinen Punkte im Bild. Dann schauen Sie langsam auf eine Wand in Ihrer Nähe bzw. auf eine glatte, einfarbige Fläche - egal was. Nur sollte sie ein bisschen größer sein, z. B. ein Kasten. Dann sehen Sie, wie sich langsam ein heller Fleck bildet (lange genug hinschauen)! Ein paar mal blinzeln und Sie sehen wie eine Figur in dem Fleck entsteht. Was sehen Sie? Oder vielmehr WEN sehen Sie?

RECHENPROBLEM

In die leeren Kästchen müssen die Zahlen so eingetragen werden, dass die Rechnung aufgeht.

$$\begin{array}{r}
 \boxed{} \boxed{9} \boxed{4} - \boxed{5} \boxed{7} = \boxed{6} \boxed{3} \boxed{} \\
 + + + \\
 \boxed{1} \boxed{} \boxed{0} - \boxed{} \boxed{4} = \boxed{} \boxed{6} \\
 \hline
 \boxed{} \boxed{2} \boxed{4} - \boxed{1} \boxed{4} \boxed{} = \boxed{6} \boxed{8} \boxed{}
 \end{array}$$

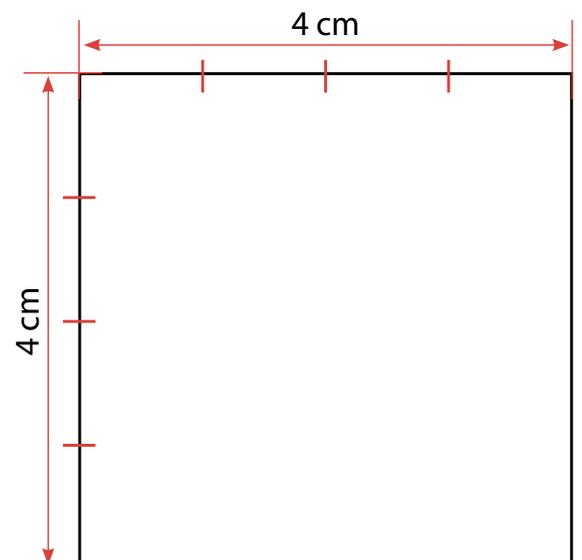
ZAHLEN-SUCHE

In jeder Zeile kann die rote Zahl bis zu viermal versteckt sein. Machen Sie sich auf die Suche. Unterstreichen Sie möglichst rasch die gefundenen Zahlen.

- 4532 4564532344532541433453243219345325347312313455
- 9621 9629621947327949621759437962175942962137594449237
- 3867 56368278423867462847463867462738674078438678403
- 7125 712357376456571256779712567656767125465671255675
- 9721 97223962972192697213962197212379396275863972173
- 6532 635257431375653257345653273447365325736532443573
- 7983 78933247983793798323577497983357217983235753729
- 8259 56314568259563482591456365145638259534477248259
- 3251 7593325157956375926325179751637325131136325193
- 92164 23792164173921643719216428622723767327921647273
- 95341 22417459534129241953415364241953414175924195341
- 87532 945877875324587875328753239744587532459588753294
- 19653 739471965347341965347319653971947196539478739848
- 53471 361436534714361353471495347161652145347114732811

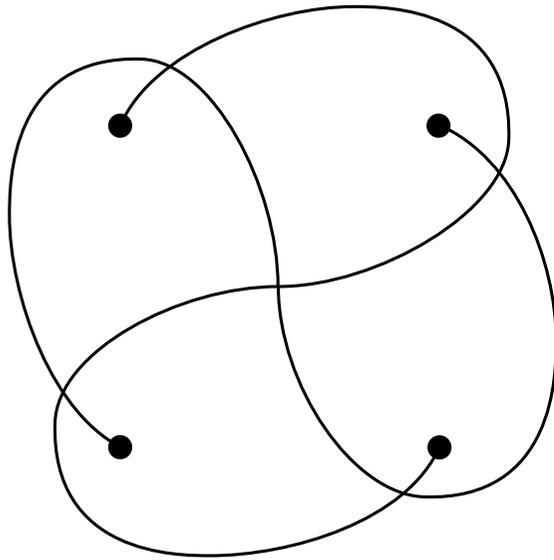
QUADRAT

Nebenan sehen Sie ein Quadrat von der Größe 4 x4 cm, also mit einer Fläche von 16 cm². Ihre Aufgabe ist es jetzt, in dieses Quadrat, ein Quadrat zu zeichnen, das halb so groß ist, also mit der Fläche von 8cm². Viel Glück!



NACHZEICHNEN

Auf dieser Abbildung sehen Sie vier Punkte und zwei ununterbrochene geschwungene Linien. Diese sollen Sie nachzeichnen. Schauen Sie sich das Bild so lange an, wie Sie möchten. Verdecken Sie dann das Bild und versuchen Sie, aus der Erinnerung die Figur nachzuzeichnen. Nicht verzagen, wenn es beim ersten Mal nicht funktioniert.



DAS FEHLERPROBLEM

Finden Sie die drei Fehler im folgenden Satz!

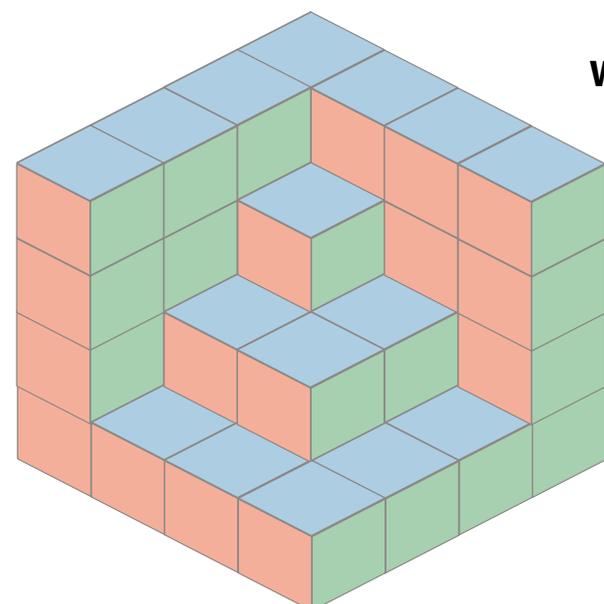
Das Fehlerproblem

Der Satz „In diesen Satz befinden sich ganau drei Fehler“ enthält zwei offensichtliche Schreibfehler, die wir hier unterstrichen haben. Wo aber steckt der dritte Fehler?

KNIFFLIGE FRAGEN

Folgende Trickfragen sind entweder mehrdeutig oder es wurde bewusst die falsche Antwort provoziert. Lesen Sie die Fragen ganz genau!

1. Wie oft kann man einen 100 Euro Schein in Scheine wechseln?
2. Heißt es der, die oder das gerade Kurve?
3. 7 Heuhaufen und 11 Heuhaufen werden zusammengetragen. Wie viele Heuhaufen ergibt das?
4. Schreibt man „nämlich“ mit H?
5. Eine halbe Glatze hat 60 Haare, wie viel hat eine ganze Glatze?
6. Eine Elektrolok fährt von Norden nach Süden. Der Wind kommt von Süden. Wohin weht der Rauch?
7. Zwei Flugzeuge fliegen von London nach Berlin. Das eine braucht 1,25 Stunden, das andere 75 Minuten. Welches Flugzeug ist schneller in Berlin?
8. In einem Dorf steht ein 15-Zentner schwerer Stein, und wenn der Hahn morgens kräht, bewegt er sich. Ist das möglich?



WÜRFEL SUCHEN

Suchen Sie in dieser Zeichnung die genaue Anzahl an Würfel.

WELCHES WORT FEHLT?

Die Lücken je Zeile müssen mit einem fehlenden Wort ausgefüllt werden. Die Anfangsbuchstaben der gefundenen Wörter ergeben von oben nach unten gelesen ein neues Sprichwort. (ae=ä, oe=ö, ue=ü)

- Den Sack schlägt man, den _____ meint man.
- _____ ist menschlich.
- Not kennt kein _____.
- Man muss das _____ schmieden, so lange es heiß ist.
- Spare in der Zeit, so hast du in der _____.
- Wie die Arbeit so der _____.
- _____ Rauch kein Feuer.
- Wasser hat keine _____.
- Aus den Augen aus dem _____.
- Viele Pfennige machen eine _____.
- Wo viel Licht ist, _____ viel Schatten.
- Geben ist seliger denn _____.
- Ein Vater ernährt eher zehn Kinder als zehn _____ einen Vater.
- Ein Spatz in der Hand ist besser als eine _____ auf dem Dach.

DAS HÄNGEBRÜCKENPROBLEM



Es ist stockfinster und es wird auch so bleiben – zumindest bis Sie die Aufgabe gelöst haben.

Vater, Mutter, Sohn und Tochter stehen vor einer Hängebrücke, auf der gleichzeitig immer nur zwei Personen gehen können. Der Vater benötigt **25** Minuten, die Mutter **20**, die Tochter **10** und der Sohn **5** Minuten, um die Brücke zu überqueren.

Problem: Die Familie hat nur eine Taschenlampe mit einer Brenndauer von genau 60 Minuten! Ohne Beleuchtung traut sich keiner auf die Hängebrücke.

Es müssen also immer zwei Personen gemeinsam die Brücke überqueren; die längere Zeit zählt. Dann muss jemand mit der Taschenlampe zurückkehren. Auch diese Zeit zählt.

Der Beleuchter muss immer bis ans Ende der Brücke mitgehen. Die Leuchtweite der Taschenlampe wird nicht berücksichtigt.

Es sind keine Tricks erlaubt, wie z.B. Sohn trägt Vater oder die Taschenlampe wird über die Brücke geworfen oder die Batterie erholt sich beim Ausschalten.

Wie müssen die vier vorgehen, damit alle beim Schein der Lampe über die Brücke kommen?

SEITE 42

Einfach

Mittel

Schwer

SUDOKU

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

Mini

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

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

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

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

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

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

SEITE 38/39

R K B F I
 IOTA PFERDE SCHWANZ
 SPARSAM UBAHAMAS
 KINO KSCART FSPA
 I N G E S T E U S E R B E N
 MELIERT I SAMEN L L
 RAN ANGE IER S L U P E
 EU ANGE L N S T R O M E R
 INFANT L K O P T E G E R N
 P A B E S O R G E N G S E
 LASTZUG J A R K I M O N
 ESKORTE O M I T R A N
 B I S A M T S T E I L A B A R
 S T G E R T E F U E L L E
 T R E B E R A K R E I S U S
 T E E R G B R A U E B N E B O
 D T E R E K T G E F A S E L
 A E S E N L S T O E R B D U
 N R S K A R T E H S O M I T
 P E E L I N G I T R I E B N
 R I G A O T T R E U E R V G L
 E E G R U E N R S U R E T E
 S I E D L E R E A N N A M R G
 S I E T A N B E I A A R H E A
 E L Q U A S I R E A L I T A E T
 N E F F E S E P A R E E L U G O

A B T
 JAHRESTAG ALAUN OPA
 KATLABE IMMANUEL
 NEUWAGEN SIKHPG
 LENS WNE BEEFETA
 S SEIDE HOCHALTAR
 REGEN R WAHR U KV
 AL L ROM A S O R T E
 SEELEUTE BOXER L
 P I S A D L U S H L O B
 E I U E F A E E N T A S E
 PLANIEREN KRONE B B
 ANNO B R I S D H O S E
 G S E I N E S T O E R E R I N
 O E L E N W K E R N R C
 S B I R E G T A D R I A
 TESTWAHL G O N G A L I
 ERBE D U M L E R B I N
 R A N A S E B A H N E A U
 WEI H R A U C H A H N T
 K I N N B H E M I O
 H M E R A N P L A N E
 P A V E L M F E E D
 F B N P L I N A T H A N
 A E Q U A T O R H A R R I
 U R N E A S R L O E S S

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

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

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

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

SEITE 44/45

BRÜCKENRÄTSEL

WETT KAMPF RICHTER
 GLÜH LAMPEN FIEBER
 KUCKUCKS UHR ZEIGER
 OPERN GLAS AUGEN
 APFEL ESSIG GURKE
 MILCH KAFFEE KLATSCH
 KOHLE OFEN BANK
 OSTER EIERN UHR
 PACK PAPIER KORB
 SCHNEE FALL OBST
 VANILLE EIS BERG

Lösungswörter:

KLUGE KÖPFE

ZAHLEN-SUCHE

9621 9621947327949621759437962175942962137594449237
 3867 56368278423867462847463867462738674078438678403
 7125 712357376456571256779712567656767125465671255675
 9721 97223962972192697213962197212379396275863972173
 6532 635257431375653257345653273447365325736532443573
 7983 78933247983793798323577497983357217983235753729
 8259 56314568259563482591456365145638259534477248259
 3251 7593325157956375926325179751637325131136325193
 92164 23792164173921643719216428622723767327921647273
 95341 22417459534129241953415364241953414175924195341
 87532 945877875324587875328753239744587532459588753294
 19653 739471965347341965347319653971947196539478739848
 53471 361436534714361353471495347161652145347114732811

DAS HÄNGEBRÜCKENPROBLEM

Zuerst gehen Tochter und Sohn über die Brücke. Dauer: 10 Minuten. Einer der beiden – z.B. der Sohn – bringt dann die Taschenlampe zurück. Dauer: 5 Minuten. Danach gehen Vater und Mutter über die Brücke. Dauer: 25 Minuten. Dann bringt die Tochter die Taschenlampe zurück. Dauer: 10 Minuten. Tochter und Sohn überqueren dann gemeinsam die Brücke. Dauer: 10 Minuten. Geschafft! Insgesamt brannte die Taschenlampe: 10+5+25+10+10 = 60 Minuten.

KNIFFLIGE FRAGEN

1. Einmal, denn dann ist er schon gewechselt.
2. Kurven sind nie gerade!
3. Einen großen (und nicht 18!)
4. Ja, nämlich mit einem H am Ende!
5. Eine ganze Glatze hat gar keine Haare.
6. Eine Elektrolok hat keinen Rauch.
7. Beide sind gleich schnell.
8. Ja, natürlich bewegt sich der Hahn beim Krähen.

WELCHES WORT FEHLT?

Esel, Irren, Gebot, Eisen, Not, Lohn, ohne, Balken, Sinn, Taler, ist, nehmen, Kinder, Taube
 Das gesuchte Sprichwort heißt: EIGENLOB STINKT.

RECHENPROBLEM

$$\begin{array}{r} 6 \ 9 \ 4 \\ + \ 1 \ 3 \ 0 \\ \hline 8 \ 2 \ 4 \end{array} - \begin{array}{r} 5 \ 7 \\ + \ 8 \ 4 \\ \hline 1 \ 4 \ 1 \end{array} = \begin{array}{r} 6 \ 3 \ 7 \\ + \ 4 \ 6 \\ \hline 6 \ 8 \ 3 \end{array}$$

DAS FEHLERPROBLEM

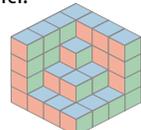
Die meisten Menschen sind durch das Finden der Schreibfehler in ihrem Denken blockiert. Sie suchen krampfhaft nach einem dritten Fehler der gleichen Art, ohne sich klar zu machen, dass es auch noch andere Fehlertypen gibt, z.B. inhaltliche Fehler. Der inhaltliche Fehler in unserem Rätselsatz besteht darin, dass die Aussage „drei Fehler“ selbst auch ein Fehler ist. Der Satz enthält ja nur zwei Fehler. Vielen von Ihnen wird obige Erklärung einleuchten, Sie werden sich zufrieden zurücklehnen und den Rest des Tages auf angenehme Weise verbringen. Die mehr philosophisch veranlagten von Ihnen werden jedoch ins Grübeln kommen. Wenn der inhaltliche Fehler mitzählt, dann enthält der Satz ja tatsächlich drei Fehler und die Aussage „drei Fehler“ ist korrekt! Wo ist aber dann der inhaltliche Fehler geblieben? Wir wissen es auch nicht...

WAS DAS HIRN ALLES KANN!

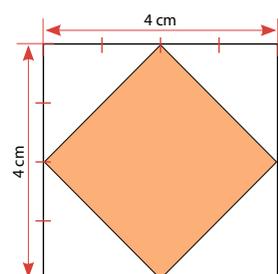


WÜRFEL SUCHEN

Es sind 42 Würfel.

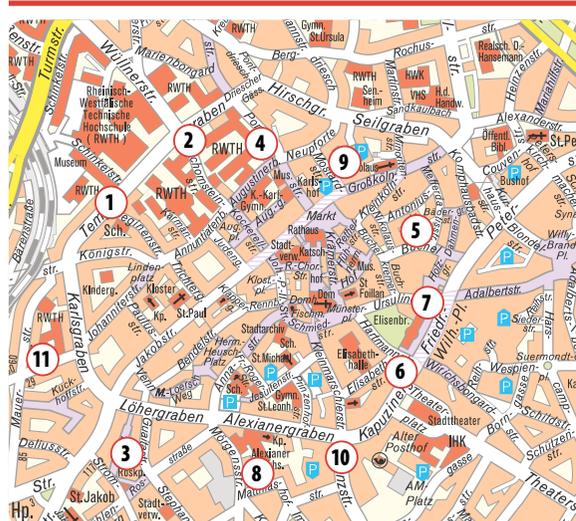


QUADRAT



Na, haben Sie auch Jesus gesehen? Wenn nicht, dann versuchen Sie es noch einmal.

SEITE 11



Damit die Versorgung der Aachener Bevölkerung mit Arzneimitteln zu jeder Tages- und Nachtzeit gewährleistet ist, gibt es den Apotheken-Notdienst. Die Notapotheken der Stadt Aachen sind an den betreffenden Tagen in der Zeit von 8.30 Uhr bis zum Folgetag 8.30 Uhr für Sie geöffnet. Durchgehend gilt eine gesetzliche Notdienstgebühr von 2.50 Euro.



<p>01.02.2008 Freitag Germania-Apotheke Jülicher Straße 66, Tel: 50 83 79 Habsburger-Apotheke Hohenstaufenallee 19, Tel: 767 46</p>	<p>02.02.2008 Samstag Schopp's Ponttor-Apotheke Rüttscherstr. 4, Tel: 15 44 65 Westpark-Apotheke Vaalser Straße 78, Tel: 830 04</p>	<p>03.02.2008 Sonntag Fortuna-Apotheke Trierer Straße 44, Tel: 57 27 48 Karolinger-Apotheke Karlsgraben 15, Tel: 40 26 26</p>	
<p>04.02.2008 Montag Linda Apotheke im Real, Breslauer Straße 35, Tel: 94316100 Aquis-Zwo-Apotheke Theaterstraße 50, Tel: 413 60 30 Bismarck-Apotheke Bismarckstraße 92, Tel: 51 25 64</p>	<p>05.02.2008 Dienstag Elefanten-Apotheke Oppenhoffallee 83-85, Tel: 50 15 25 Thermal-Apotheke Burtscheider Markt 12, Tel: 642 83</p>	<p>06.02.2008 Mittwoch Harscamp-Apotheke Harscampstraße 51 Tel: 26453 Marien-Apotheke (Walheim) Prämienstraße 20 Tel: 02408/87 33 Park-Apotheke Roermonder Str. 326 Tel: 17 46 46</p>	<p>07.02.2008 Donnerstag Adalbert-Apotheke Adalbertstraße 58 Tel: 260 90 Apotheke am Driescher Hof (Forst) Danziger Str. 6 Tel: 52 06 81</p>
<p>08.02.2008 Freitag Elisenbrunnen-Apotheke Kapuzinergraben 1, Tel: 219 90 Hanbruch-Apotheke Kronenberg 13-15, Tel: 725 66 Roland-Apotheke (Brand) Marktplatz 4, Tel: 52 61 89</p>	<p>09.02.2008 Samstag Bären-Apotheke Vaalser Straße 272, Tel: 810 50 Industrie-Apotheke (Haaren) Alt-Haarener-Str. 71, Tel: 16 17 63 Post-Apotheke Franzstraße 19, Tel: 33868</p>	<p>10.02.2008 Sonntag Ahorn-Apotheke (Hörn) Ahornstraße 48, Tel: 815 73 Aquis-Apotheke Theaterstraße 33, Tel: 314 21 Eifel-Apotheke (Brand) Trierer Str. 800, Tel: 52 22 42</p>	<p>11.02.2008 Montag Barbara-Apotheke (Eilendorf) Von-Coels-Str. 194, Tel: 55 31 00 St.-Georg-Apotheke Peterstraße 20-24, Tel: 281 00</p>
<p>12.02.2008 Dienstag Haarbach-Apotheke Alt-Haarener-Str. 68-70, Tel: 16 11 24 Münster-Apotheke Kleinmarschierstr. 4-6, Tel: 309 26 Spitzweg-Apotheke (Walheim) Prämienstr. 25, Tel: 02408/80 555</p>	<p>13.02.2008 Mittwoch Alstedts-Apotheke (Eilendorf) Von-Coels-Str. 1, Tel: 55 13 67 Dom-Apotheke (am Puppenbrunnen) Krämerstr. 20-24, Tel: 219 33 Granus-Apotheke Eupener Straße 73, Tel: 620 63</p>	<p>14.02.2008 Donnerstag Hubertus-Apotheke Oppenhoffallee 117, Tel: 50 03 93 Passagen-Apotheke (am Theater) Theaterplatz 13, Tel: 350 85 Vennbahn-Apotheke Trierer Str. 668, Tel: 955 98 00</p>	<p>15.02.2008 Freitag Inda-Apotheke (Kornelimünster) Schleckheimer Str. 38, Tel: 02408/39 33 Karls-Apotheke Markt 43, Ecke Pontstr., Tel: 307 74 Rats-Apotheke (Richterich) Rathausplatz 7, Tel: 129 64</p>
<p>16.02.2008 Samstag Aachen-Forst-Apotheke Trierer Straße 176, Tel: 593 04 Aeskulap-Apotheke (Elisen-Galerie) Friedr.-Wilh.-Platz 5-6, Tel: 203 09</p>	<p>17.02.2008 Sonntag Engel-Apotheke Heinrichsallee 22, Tel: 50 47 34 Linden-Apotheke (Eilendorf) Severinstr. 126, Tel: 95 12 000</p>	<p>18.02.2008 Montag Apotheke am Denkmal (Haaren) Würselener Str. 2, Tel: 16 41 15 Falken-Apotheke Augustastraße 1, Tel: 50 62 68 Mozart-Apotheke Boxgraben 31, Tel: 270 05</p>	<p>19.02.2008 Dienstag Gregorius-Apotheke Jahnplatz 9, Tel: 611 23 farma-plus Apotheke Blondelstraße 18, Tel: 9006033 Severin-Apotheke (Eilendorf) Von-Coels-Str. 57, Tel: 55 78 59</p>
<p>20.02.2008 Mittwoch Barbarossa-Apotheke Alexianergraben 9, Tel: 322 01 Elsaß-Apotheke Elsaßstr. 20, Tel: 51 23 65</p>	<p>21.02.2008 Donnerstag Markt-Apotheke Markt 45-47, Tel: 250 60 Paracelsus-Apotheke Trierer Str. 337, Tel: 52 33 09</p>	<p>22.02.2008 Freitag Laurentius-Apotheke (Laurensberg) Roermonder Str. 319, Tel: 128 09 St. -Rochus Apotheke (Oberforstbach) Aachener Str. 121, Tel: 02408/42 44 Viktoria-Apotheke am Graben Löhergraben 32, Tel: 304 97</p>	<p>23.02.2008 Samstag Alfons-Apotheke Lothringerstr. 76, Tel: 50 48 00 Apotheke im alten Bürgermeisteramt Trierer Straße 67, Tel: 57 91 310 Hof-Apotheke Großkölnstraße 94, Tel: 397 24</p>
<p>24.02.2008 Sonntag St.-Pauls-Apotheke Jakobstraße 9, Tel: 225 62 DocMorris Apotheke am Steffensplatz Adalbertsteinweg 16, Tel: 54 31 21</p>	<p>25.02.2008 Montag Malteser-Apotheke Pontstraße 157, Tel: 310 74 Marien-Apotheke Wallstraße 34, Tel: 206 76 Oleander-Apotheke Adalbertsteinweg 116, Tel: 50 14 68</p>	<p>26.02.2008 Dienstag Congress-Apotheke Adalbertsteinweg 78, Tel: 50 39 00 Luisen-Apotheke Lütticher Straße 24-26, Tel: 713 04</p>	<p>27.02.2008 Mittwoch Donatus-Apotheke (Brand) Freunder Landstr. 16, Tel: 92 88 00 Hirsch-Apotheke Kapuzinergraben 16, Tel: 319 79 Apotheke am Steppenbergr Steppenbergallee 12-14, Tel: 87 33 35</p>
<p>28.02.2008 Donnerstag Franken-Apotheke Adalbertsteinweg 256, Tel: 50 11 18 Kullen-Apotheke Schurzelter Straße 571, Tel: 87 03 33 Kurbrunnen-Apotheke Kurbrunnenstraße 44, Tel: 50 34 84</p>	<p>29.02.2008 Freitag Abtei-Apotheke Burtscheid, Kapellenstr. 10, Tel: 667 23 Hansemann-Apotheke Alexanderstraße 123, Tel: 346 76 Schopp's Kronen-Apotheke Adalbertsteinweg 228, Tel: 50 14 94</p>	<p>WICHTIGE TELEFONNUMMERN: Polizei: 110 Feuerwehr: 112 Rettungsdienst/Notarzt: 112 Arztrufzentrale: 01805044100 Giftnotruf: 0228 19240 Sperr-Notruf (EC-Karte): 116 116</p>	
		<p>Telefonseelsorge (evangelisch): 0800 111 01 11* (römisch-katholisch): 08001110222* *Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.</p>	

„Ich bin doch nicht alt ...“

Senioren Vitalcenter

Aachens Fachgeschäft für Ihre Lebensqualität

überraschend anders



Viele interessante Produkte und pfiffige Hilfen für das tägliche Leben. Auch für die „50 minus“ Generation!
Geschäft: Aachen, Theaterplatz 5 Tel.: 0241 - 90 10 276 Internetshop: www.senioren-vitalcenter.de

**Senioren
gesucht!**

Wir suchen Senioren zum Verteilen der Zeitschrift im eigenen Stadtteil oder in der Nachbarschaft, zum Schreiben von Geschichten, zum Fotografieren, Sammler...

Leonhardstr. 29, 52064 Aachen
Telefon: 0241 / 990 78 68,-69,-70
Fax: 0241 / 990 787 44
E-Mail: post@senio-magazin.info

**SENIO
MAGAZIN**

für Senioren und mit Senioren!

