

MONATLICH

# SENIOR MAGAZIN



Nr. 3 / März 2008

AACHEN CITY

ZUM  
**KOSTENLOS**  
MITNEHMEN

Wir sind Mitglied der  
Deutschen SeniorenPresse  
Arbeitsgemeinschaft e.V.

dsp



Das **S**eniorenstudium  
an der **RWTH**AACHEN  
UNIVERSITY

**Senioren  
gesucht!**

für Senioren und mit Senioren!

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

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



## Der Schutzengel-Tipp:

„Schützen Sie sich und Ihre Familie mit einem Rauchmelder.“

Ihr  
Pro an Sicherheit  
**Nr. 36**



[www.pro-an-sicherheit.de](http://www.pro-an-sicherheit.de)

Provinzial.  
Die Versicherung, die uns nah ist.

 Sparkasse  
Aachen

Lassen Sie sich jetzt in Ihrer Geschäftsstelle beraten! Wir bieten Ihnen Tipps zu kostengünstigen und sicheren Lösungen.

## TERMINE IN MÄRZ

(Diese Termine wurden uns freudlicherweise zugesandt.)

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

**01.03.2008, 20.00 Uhr**

TheaterKristall spielt: Diabolische Dialoge  
Diabolische Dialoge von Giacomo Leopardi  
(1798-1837) auf. Mode und Tod, Teufel und  
Zauberer, Kalenderverkäufer und Passanten  
sowie Kobolde und Gnome liefern sich ein  
ergötzliches Wortgefecht - augenzwinkernd  
und ein wenig boshafte - über die Unzuläng-  
lichkeiten des menschlichen Daseins.

Der Eintrittspreis beträgt 7 € (ermäßigt 5 €).

**Seniorenkreis Dietrich Bonhoeffer Haus**  
**Kronenberg 142, 52074 Aachen**

**05.03.2008**

Erzählungen von Hermann Hesse,  
vorgestellt von Herrn Neisel

**19.03.2008**

Halma, Mühle, Dame und Co.  
Alte Spiele neu entdeckt,  
eine heiterer Spielenachmittag

**Seniorenclub Arche 2008**  
**Schurzelterstraße 540, 52074 Aachen**

**06.03.2008**

Berühmte Frauen: Astrid Lindgren und  
ihre Biographie

Vortrag Monica Dawo-Collas

**13.03.2008**

Das bewegte Jahr:  
Osterbrauchtum – Osterglaube  
Vortrag und Gespräch Monica Dawo-Collas

**27.03.2008**

Erzählungen von Hermann Hesse,  
vorgetragen von Herrn Neisel

**AWO-Begegnungsstätte**  
**Schleswigstrasse 10-16**

**10.03.2008**

... unter dem Motto Sicherheit. Herr Stadt-  
müller von der Feuerwehr Aachen wird ei-  
nen Dia-Vortrag zum Thema Brandschutz  
halten. Die Teilnahme ist für alle Interes-  
sierten kostenfrei. Zum Abschluss wird um  
eine kleine Spende zugunsten des Flori-  
andorfes gebeten.

## Inhaltsverzeichnis

<b>DER MONAT MÄRZ</b>	4	<b>AOK INFORMIERT</b>	27
• Wie feiern andere Nationen weltweit das Osterfest? •		• Disease Management Programme (DMP) •	
<b>NOSTALGIE IN AACHEN</b>	5	<b>SELBSTHILFEGRUPPEN</b>	28
• Erinnerung an die Aachener Straßenbahn •		• Frauenselbsthilfe nach Krebs in Aachen und Stolberg •	
<b>DIE SIND FÜR SIE DA</b>	6	<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>	29
• Das Demenz-Servicezentrum für die Region Aachen / Eifel •		• Altern will gelernt sein und ist keine Krankheit •	
<b>SENIORENFREUNDLICH</b>	8	<b>PARTNERSTÄDTE</b>	30
• Geschenke • Seniorenggeeignete Geschäfte .		• Unsere Partnerstadt Arlington •	
<b>LEITSTELLE ÄLTER WERDEN IN AACHEN</b>	9	<b>VERBRAUCHERZENTRALE INFORMIERT</b>	32
• Ansagedienst „Freie Plätze in der Pflege“ •		• Virtuelle Schnäppchenjagd •	
<b>EINER VON UNS</b>	10	<b>SENIORENGEEIGNET</b>	33
• Willy Hünerbein •		• Sportarten für Senioren •	
<b>BILDERRÄTSEL</b>	12	<b>WOHNFORMEN</b>	34
		• Wohnen im Alter: „Welche Alternativen gibt es?“ •	
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>	13	<b>GESELLSCHAFTSSPIELE</b>	35
• Wir Vorkriegskinder •		• Wiedersehen mit alten Freunden •	
<b>EHRENAMTLICHE ARBEIT</b>	14	<b>ÖCHER PLATT</b>	36
• Die Bürgerstiftung Lebensraum Aachen •		• Et Ejertippe •	
<b>ESSEN UND TRINKEN</b>	16	<b>BITTE LÄCHELN</b>	37
• Ernährung im Alter • trinken trinken trinken •			
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>	17	<b>GEDÄCHTNISTRAINING</b>	38
• Misstand oder Notstand bei Senioren! •			
<b>AACHENER SAMMLER</b>	18	<b>GRIPSGYMNASTIK</b>	39
• Claus Lusch: „Das Hobby wird zum Beruf“ •			
<b>BUCHTIPPS</b>	20	<b>NÜTZLICHE TIPPS</b>	40
		• Geldbußen bis zu 1000 Euro • Rundfunkgebührenbefreiung •	
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>	21	<b>WWW.AACHEN.FEIERABEND.DE</b>	42
• ROKOKO •		• Nach 50 Jahren Schulfreundin gefunden •	
<b>DIE APOTHEKE INFORMIERT</b>	22	<b>COMPUTER UND INTERNET</b>	43
• Arzneimittel von der Apotheke bis ans Krankenbett •		• Virenschutz •	
<b>LESERBRIEFE</b>	23	<b>RÄTSEL</b>	44
		• Sudoku • Schwedenrätsel •	
<b>THEMA DES MONATS</b>	24	<b>AUFLÖSUNGEN</b>	46
• Das Seniorenstudium an der RWTH Aachen •			
<b>110 UND 112</b>	26	<b>APOTHEKEN-NOTDIENSTE</b>	47
• Zetteltrick • Wann hilft wer? •			

**Liebe Leserinnen und Leser,**

wir verteilen das Senio-Magazin in Eigenregie und legen es in Apotheken, Geschäften, Kiosken, Altenheimen und öffentlichen Gebäuden aus. Doch manche Apotheken und Geschäfte lehnen die Auslage ab, oft mit der Begründung, es sei kein Platz vorhanden. Wir haben uns auch an Krankenhäuser und Kirchengemeinden gewandt, aber bisher haben wir kaum Rückmeldung über Auslagemöglichkeiten erhalten.

Unterstützung bekamen wir von der Leitstelle „Älter werden in Aachen“, sie hat die Verteilung in städtischen Gebäuden übernommen. Viele Mitglieder des Seniorenbeirates in Aachen haben uns geholfen, das Magazin im eigenen Gebiet zu verteilen, und viele Leser haben bei uns Zeitungen abgeholt, um sie ihrer Nachbarschaft auszuhändigen. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich dafür bedanken.

In der Zukunft planen wir, eine Liste zu veröffentlichen, wo das Senio-Magazin zu finden ist. Wir sind bestrebt, unser Verteilungssystem weiter zu verbessern. Helfen Sie uns dabei!



Ihr  
G. Günal

## 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 März eigentlich seinen Namen?



Der März „mensis Martius“ war im römischen Kalender der erste Monat des Jahres, der nach Mars, dem Gott des Krieges und des Wetters, benannt wurde.

In diesem Monat beginnt der Umbruch in der Natur, der Kampf des Frühlings mit dem Winter.

In den März fällt an dem 21., dem Tag der Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche, der Frühlingsanfang, nach dem sich auch das Osterfest richtet. Die Sonne tritt nun in das Zeichen des Widders, mit dem der Frühling beginnt. Im Altertum nahm man an, dass an diesem Tage der Frühlingsgleiche die Welt erschaffen worden sei. Deshalb hat Romulus, der den Römern den ersten Kalender entwarf, das Jahr mit dem März beginnen lassen.

Im März fanden damit auch die Neujahrsopfer statt. Das Opfer soll in früher Zeit der jeweilige König gewesen sein, der auf diese Weise mit der Fruchtbarkeitsgöttin Heilige Hochzeit gefeiert haben soll. Da diese in der Opferung des Königs bestanden habe, wurde die Monatsmitte, die „Iden des März“ am 15., zur sprichwörtlich gefährlichen Zeit für römische Staatslenker. An diesem Tag trafen auf den Stufen zum Senat den Kriegsherrn und angehenden Alleinherrscher Julius Cäsar die Messerstiche des Brutus. Die Tat hatte also auch kultischen Hintergrund, sie war nicht nur ein gewöhnlicher politischer Mord.

Im Gregorianischen Kalender ist der März der dritte Monat des Jahres und zählt 31 Tage. Der deutsche Name ist Lenzmond, altdeutsch „Lenzig“ (Lenz= Frühling). Das Wort leitet sich nämlich von dem althochdeutschen Begriff „lenso“ ab, was so viel bedeutet wie „zu lang“ - wegen der jetzt wieder länger werdenden Tage. Der Monat März fängt mit demselben Wochentag wie der November an und in Nicht-Schaltjahren auch wie der Februar.

# Wie feiern andere Nationen weltweit das Osterfest?

Ostern ist ein Schlüsselfest in der christlichen Religion. Dieses Fest findet im Frühling statt. Unabhängig von der Konfession haben die Völker verschiedene Rituale, um die Erneuerung in der Natur zu feiern.

Für die **Italiener** beginnt Ostern am Palmsonntag mit der Segnung der Olivenzweige – sie werden als Zeichen des Friedens untereinander ausgetauscht. An dem Ostersonntag, dem Pasquetta, fahren alle mit Trompeten und viel Musik zum Picknick hinaus ins Grüne. Zum Feiern nimmt man auch Rotwein mit.

Die Katholiken **Kroatiens** beginnen nach dem Karneval mit der Fastenzeit und bereiten sich so auf das Osterfest vor. Das Fasten hat einen Sinn und zwar: darauf zu verzichten, was man am liebsten mag, sei es Alkohol, Zigaretten oder Süßigkeiten. Am Karfreitag sollte man nur Brot und Wasser zu sich nehmen, in den Familien gibt es keinen Streit und kein Schimpfen. Bei den Messen am Ostersonnabend und –sonntag werden alle Nahrungsmittel, die für das Festessen bestimmt sind, zum Segnen an den Altar gebracht. Am Sonntag stößt man mit gefärbten Eiern gegeneinander. Ostern ist ein reines Familienfest, am Montag besucht man dann die Verwandten.

Die Semana Santa Españo-la, die Heilige Karwoche, ist in **Spanien** die Zeit der Prozessionen. Die Gläubigen tragen dabei die Statuen der von ihnen verehrten Heiligen. Wird in Südspanien bei den Prozessionen die folkloristische Saetas gesungen, so sind die Menschen in Mittelspanien introvertierter. Bekannt sind die Bußprozessionen der Laienbruderschaften Las Picados in La Rioja. Die Gesichter der Brüder sind verummt und mit Ruten peitschen sie ihre nackten Rücken.

Ostern ist für die **Griechen** das Fest der Feste. Wäre Christus nicht auferstanden, wäre all unser Glauben umsonst. So steht der Besuch der liturgischen Feiern während der Karwoche auch im Mittelpunkt der Vorbereitungen auf das Fest. Bei der Auferstehungsfeier zum Ostersonntag werden die Kerzen von Nachbar zu Nachbar entzündet, jeder bemüht sich dann diese heil nach Hause zu bringen. Die Haustür wird mit dem Kerzenruß gesegnet. Noch in der Nacht wird die traditionelle Suppe aus Lamminnereien gegessen. Am Ostersonntag ist das Festessen üppig – dazu gehören Lammbraten, gebrillierte Innereien und Wein.

Was für die Christen das Osterfest ist, ist in der **Türkei** für die unterschiedlichen Kon-

fessionen das Newruz- oder das Nevrosfest. Es wird am 21. März, einen Tag nach dem kalendarischen Frühlingsanfang, als Neujahrsfest begangen. Die Frauen veranstalten den großen Frühjahrsputz, auf den Dörfern werden die Wände der Häuser frisch in Weiß angestrichen. Auch die Menschen selbst reinigen sich von der Vergangenheit für einen Neuanfang. Sie baden im Meer oder springen über Feuer. Die Frauen streichen Henna auf ihr Haar. Zum Neujahrsfest wird in jeder Familie die Newruziye, eine Süßspeise mit Feigen, Rosinen, Mandeln, Nüssen, Zimt und Honig zubereitet.

Das Frühlingsfest Holi ist das fröhlichste und farbigste der zahllosen, meist religiösen Feste **Indiens**. Die Zeit des Frühlingsvollmonds bestimmt, ob das Fest im März oder



im April begangen wird. Holi, das Fest der Liebe zwischen dem Gott Krishna und Radha, ist eine frohe Zeremonie mit Farben, Musik, Tanz und Feuer. Das alte Jahr des Bösen wird verbannt und abgelöst durch ein neues Jahr des Reichtums und der Freude. Besonders in Nordindien wird das Holi-Fest zwei Wochen lang mit Freudenfeuern gefeiert. Die Menschen singen Liebeslieder, führen Episoden aus Krishnas Leben auf, bespritzen sich gegenseitig mit gefärbtem Wasser und bestäuben sich mit buntem Pulver. In dieser ausgelassenen Zeit ist es erlaubt, aus Baumblüten hergestellten Alkohol zu trinken. Geessen wird aber vegetarisch.

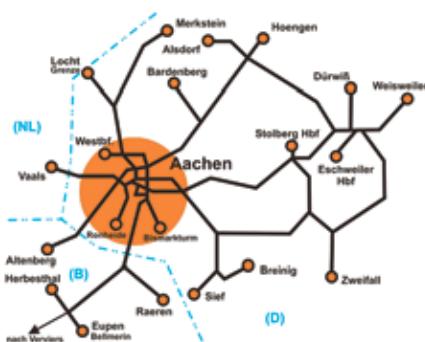
## BAUERNREGELN:

„Ein grüner März bringt selten etwas Gutes.“  
„Märzenschnee und Jungfernpracht dauern oft kaum über Nacht.“  
„Trockener März füllt den Keller.“

# Erinnerung an die Aachener STRASSENBAHN



Letzter Straßenbahnwagen auf dem ASEAG-Betriebsgelände



Das Netz der Straßenbahn ca. 1933



Wer kennt sie nicht – die gute alte Straßenbahn? Oder zumindest die hier länger Ansässigen erinnern sich bestimmt dran. Liebevoll wird sie von den Aachenern die Tram genannt.

Die erste Straßenbahn fuhr am 16. Dezember 1873 und war noch eine Pferdebahn. Die erste Strecke verlief von der Hotmannspief/Seilgraben, über den Hansemannplatz zum Nordbahnhof.

Von 1880 bis 1974 prägte die Tram das Aachener Straßenbild. Ab dem Jahr 1895 wurde sie elektrisch und hatte eine Gesamtstreckenlänge von 213,5

Kilometern. Damit war sie 1915 die viertgrößte Straßenbahn Deutschlands.

Bis zum Ende des ersten Weltkrieges wuchs das Netz der Straßenbahn schnell an und so war es möglich, schnell an die benachbarten Grenzen - Belgien und Holland - zu gelangen. Eine Strecke führte sogar bis in die Niederlande nach Vaals.

Im Jahre 1928 wurde eine Strecke von Aachen über Horbach nach Locht eingerichtet. Ab 1910 bestand die Möglichkeit, bis nach Eupen mit der guten alten Tram zu fahren.



Lange Jahre galt das Streckennetz der Aachener Straßenbahn als vorbildlich.

Wer sie noch kennt, erinnert sich an das Geräusch aus der Adalbertstraße, als die Tram kam. Oder an die kritischen Stellen, wie z. B. in Eilendorf - auf Grund der Straßenverhältnisse kam es dort zu Karambolagen.

Durch die Kriegswirren wurden leider viele Strecken zerstört, zum Beispiel die Strecke nach Horbach/Locht, Mariadorf/Hoengen oder Bildchen/Kelmis.

Ebenfalls wurde im Krieg die Tram zu Kriegszwecken benutzt. Sprengstoff beladene Wagen wurden auf den abschüssigen Strecken in die Stadt geschoben und sorgten dort entsprechend für verheerende Wirkung.



So fuhr die Tram bald nach Stolberg und Eschweiler, brachte die Aachener zur Naherholung in den Aachener Stadtwald, erschloss das Kohlerevier zwischen Herzogenrath, Alsdorf und Würselen und drang bis in die Eifel vor.

Leider zeichnete sich durch den vermehrten Einsatz von Bussen ab, dass die gute und geliebte Tram nicht mehr lange in Aachens Stadtbild zu sehen sein wird.



Im Jahre 1951 wurde mit der ersten Streckenstilllegung begonnen, die sich bis zum Jahre 1974 hinzog. Die letzten Strecken, die die gute alte Tram befuhren, waren die Linien 15, Brand - Elsass-Straße - Kaiserplatz - Elisenbrunnen - Hauptpost - Vaals und die Linie 12 nach Eilendorf. Die letzte Tram der Linie 12 wurde am 11. März 1973 in Eilendorf verabschiedet. Am 29. September 1974 fuhr die letzte Straßenbahn in Aachen von Brand aus - Aachen verlor ein Stück Geschichte.

Seitdem existiert die gute alte Tram nur noch auf Bildern und in den Erinnerungen.



Gerd Hahn  
www.aachen.feierabend.de

Viele Aachener nutzten nach dem Krieg die Tram, um mit der Linie 12 nach Vaals zu fahren, um dort billiger Butter und Kaffee einzukaufen. Diese Linie wurde von den Aachenern liebevoll „Bottertram“ genannt, denn die Linie endete sofort an der Grenze in Vaals und auf der Rückfahrt hatte manch' einer der Fahrgäste einiges an Schmuggergut bei sich, sei es Kaffee, Butter oder Zigaretten.

Vielen Dank an Franz Erb, der uns die alten Postkarten zur Verfügung gestellt hat.

# Das Demenz-Servicezentrum für die Region Aachen/Eifel



## ANLAUFSTELLE FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE UND ANBIETER RUND UM DAS THEMA DEMENZ

Wenn der Ehemann orientierungslos durch das Wohnviertel irrt oder die Mutter öfter vergisst, den Herd abzuschalten, ist guter Rat teuer. Für Menschen mit einer Alzheimer-Demenz, besonders aber für die Angehörigen und Freunde kann eine demenzielle Erkrankung zu einer großen Belastung führen. Hilfe und Beratung tut Not: Wer kann die Ursachen einer Demenz richtig diagnostizieren? Wer kann den Betroffenen betreuen, wenn ich außer Haus bin? Wer unterstützt und entlastet mich, wenn ich mal eine Pause brauche? Muss mein Ehemann ins Heim? Und wer bezahlt das alles?

Britta Siebenhaar und Hasan Alagün geben Antworten auf diese und weitere Fragen, die im Zusammenhang mit einer Demenz-erkrankung auftauchen.

Eine Beratung kann telefonisch oder bei einem persönlichen Gespräch erfolgen. Hierzu stehen die Räumlichkeiten der Verbraucherzentrale Alsdorf und Aachen zur Verfügung. Persönliche Beratungsge-spräche sollten im Vorfeld telefonisch ver-einbart werden.

Gemeinsam mit Betroffenen und Angehöri-gen werden individuelle Lösungen gesucht. Das Ziel ist, die Last der Pflege und Betreuung nicht alleine tragen zu müssen. Durch gezielte Hilfen und Entlastungsangebote im Haushalt soll der Alltag mit dem demenz-kranken Menschen wieder tragbar werden.

Die Mitarbeiter beraten auch zur Finanzie- rung von Betreuungsangeboten, Vorausset- zungen der Pflegeeinstufung und informie- ren über das Krankheitsbild der Demenz.

Die Beratung ist anonym und anbieterneu- tral. „Wichtig ist, dass jeder die Möglichkeit hat, seine eigenen Entscheidungen zu treffen. Die Situation der Betroffenen und An- gehörigen ist immer einzigartig“, sagt Herr Alagün vom Demenz-Servicezentrum.

## WOHNORTNAHE HILFEN

Um eine bessere Übersicht über bereits vor- handene Angebote zu erhalten, recherchiert das Demenz-Servicezentrum in regelmäßi- gen Abständen bestehende und auf De- menz ausgerichtete regionale Angebote. Diese Informationen können beim Demenz- Servicezentrum abgefragt oder auf der In- ternetseite der Landesinitiative eingesehen werden: ([www.demenz-service-nrw.de](http://www.demenz-service-nrw.de)).

Weitere regionale Informationen rund um das Thema Pflege gibt es im Pflegeportal der Re- gion Aachen: ([www.pflege-regio-aachen.de](http://www.pflege-regio-aachen.de))

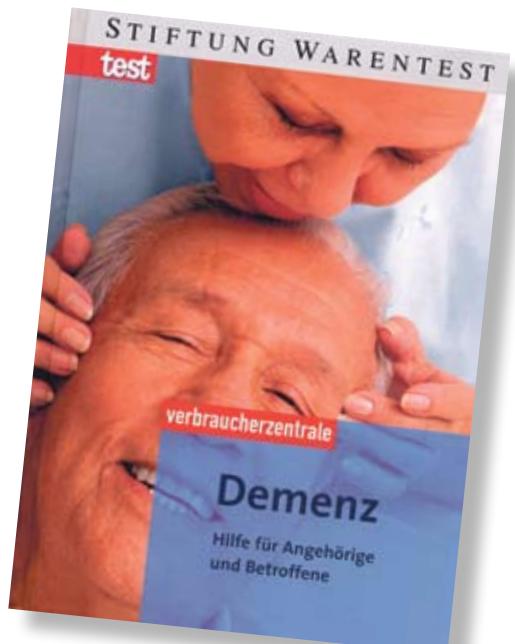
Das Demenz-Servicezentrum für die Re- gion Aachen/Eifel ist ein kostenloses Ange- bot in Trägerschaft der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

## BERATUNG FÜR ANBIETER

Es besteht ein großer Bedarf an Entlastungs- und Betreuungsangeboten für Menschen mit Demenz. Deshalb initiiert das Demenz- Servicezentrum gemeinsam mit Akteuren neue Angebote. Alle Initiativen, Selbsthilfe- gruppen und Verbände sowie andere Inter- essierte, die ein solches Angebot planen, können sich durch die Mitarbeiter des De- menz-Servicezentrums beim Aufbau bera- ten und unterstützen lassen.

Durch regelmäßige Fachveranstaltungen, Arbeitsgruppen und Gremienarbeit trägt das Demenz-Servicezentrum zu einer Ver- netzung und einem Erfahrungsaustausch der Anbieter von Leistungen für Demenzer- kranke und deren Familien bei.

Das Ziel ist die Weiterentwicklung der regio- nalen Versorgung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Insgesamt gibt es in Stadt und Kreis Aachen bisher 10 Betreuungs- sangebote, die durch das Versorgungsamt als „niedrigschwelliges Angebot“ anerkannt sind. Nähere Informationen zu den Angebo- ten und zum Anerkennungsverfahren sind beim Demenz-Servicezentrum für die Re- gion Aachen/Eifel erhältlich.



## LANDESINITIATIVE DEMENZ-SERVICE NRW

Menschen mit Demenz brauchen Unterstützung, meist Tag für Tag und rund um die Uhr. Aber niemand kann sich auf Dauer allein um einen demenzerkrankten Menschen kümmern, ohne an eigene seelische und körperliche Grenzen zu stoßen. Deshalb hat sich die Landesinitiative Demenz - Service NRW zum Ziel gesetzt, die häusliche Situation von demenziell Erkrankten Menschen und der sie pflegenden Angehörigen zu verbessern. Darüber hinaus soll durch öffentlichkeitswirksame Maßnahmen ein Beitrag zur Enttabuisierung des Themas Demenz beigetragen werden. Das Demenz-Servicezentrum für die Region Aachen/Eifel ist eines von elf geförderten Modellprojekten der Landesinitiative Demenz-Service in Nordrhein-Westfalen. Die Gesamtkoordination erfolgt durch das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA). Zum Einzugsgebiet des Demenz-Servicezentrums, gehören die Stadt und der Kreis Aachen, der Kreis Düren, sowie die Kreise Euskirchen und Heinsberg.

### PUBLIKATIONEN:

Die Landesinitiative „Demenz-Service NRW“ veröffentlicht regelmäßig Broschüren, die zu demenzspezifischen Themen informieren.

Besonders zu empfehlen aus dieser Schriftenreihe sind unter anderem der Band 2: „Hilfen zur Kommunikation bei Demenz“ und Band 8: „Essen und Trinken bei Demenz“. Beide Broschüren sind kostenlos und können beim Demenz-Servicezentrum abgeholt werden.



Eine Zustellung per Post erfolgt nur über die Versandabteilung im Kuratorium Deutsche Altershilfe. Bestellungen bitte schriftlich nur beim:

**Kuratorium Deutsche Altershilfe Versand  
An der Pauluskirche 3, 50677 Köln**

Bei Versand wird eine Schutzgebühr von 3,50 € zur Begleichung der Versandkosten erhoben.

Ein weiterer, kostenloser Ratgeber vom Bundesministerium für Gesundheit: „Wenn das Gedächtnis nachlässt“ informiert von der Diagnose bis zur Betreuung.

Bestellnr.: BMG-P-G504  
Telefonnummer: 01805/778090

(0,14 €/Minute aus dem deutschen Festnetz)



## Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum für die Region Aachen/Eifel

### KONTAKT:

Verbraucherzentrale NRW  
**Beratungsstelle Alsdorf**

Demenz-Servicezentrum  
für die Region Aachen/Eifel



Britta Siebenhaar, Hasan Alagün

Bahnhofstraße 36-38, 52477 Alsdorf

Tel: 02404 / 94 83 47,  
Fax: 02404 / 202 23  
E-Mail: dsz@vz-nrw.de

### SPRECHZEITEN:

Montag: 14.00 bis 16.00 Uhr  
Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr  
und 14.00 bis 16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Verbraucherzentrale NRW

**Beratungsstelle Aachen**  
Demenz-Servicezentrum für die  
Region Aachen/Eifel  
Britta Siebenhaar, Hasan Alagün

Tel: 0241 / 401 31 64  
Fax: 0241 / 40 38 26  
E-Mail: dsz@vz-nrw.de

### Telefonische Sprechzeiten:

Montag 14.00 bis 16.00 Uhr  
Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr und  
14.00 bis 16.00 Uhr

**Persönliche Sprechzeiten in Aachen  
nur nach Vereinbarung**



Alte Menschen zu beschenken ist meist nicht einfach. Die notwendigen Utensilien des Alltags haben sie alle schon, für Luxus sind sie oft nicht mehr aufgeschlossen und für neue, große Dinge ist in den kleinen Wohnungen oft einfach kein Platz mehr.

Dazu kommt auch noch, dass sie in ein Korsett von Gewohnheiten eingeschnürt sind, das nur noch wenig Raum für Veränderungen zulässt. "Dafür bin ich

schon zu alt" oder "Ich brauche das nicht mehr" sind nicht immer nur Ausreden dafür, dass sich die lieben Menschen der Umgebung das Geld für Wichtigeres als Senioren geschenke sparen sollten, sondern zu einem guten Teil spiegeln sie auch die Angst vor ungewünschten Veränderungen wider.

Weiter gibt es dann auch noch Einschränkungen durch Unverträglichkeiten oder sogar Krankheiten. Manches, was früher ein Genuss war, wird einfach nicht mehr vertragen. Hochprozentiger Alkohol, starker Kaffee, fette Delikatessen, zuckerhaltiges wie Schokolade, stehen bei vielen schon auf der "Verbotsliste" und so wird der sonst so beliebte Geschenkkorb immer karger.

Dabei mangelt es vielen an

Geld und sie könnten Geschenke sehr wohl gut gebrauchen. Aber manche schämen sich dafür und weisen so Hilfe ab. Während Kinder nur so sprudeln, wenn man sie fragt, was man ihnen schenken könnte, wissen viele Senioren keine gute Antwort mehr darauf.

Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen und vor allem zu den großen Jubiläen findet man Wege, wie man die Schenkbereitschaft von Verwandten und Bekannten in vernünftige Kanäle bündelt. Bei diesen Anlässen sollte dann allerdings ein Vertreter der Beschenkten, z.B. der Ehepartner oder ein Kind, die Organisation des Festes und damit auch der Geschenke in die Hand nehmen und so zum Erfolg beitragen.

Wie immer, wenn man jemanden beschenken will, sollte man gut dessen Bedürfnisse, Möglichkeiten und Lebensumstände kennen. Im Alter wird dies dadurch erschwert, dass diese aus verschiedenen Gründen nicht mehr so offen geäußert werden und sich die Schenkenden nicht mehr so gut in die Situation des Beschenkten hineindenken können.

Also, wenn Sie jemandem im Alter eine Freude mit einem Geschenk machen möchten, beobachten Sie genauer, hören Sie aufmerksamer zu und seien Sie einfühlsam.



Autor: Otto Buchegger

[www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de)

## SENIO MAGAZIN EMPFIELT: Seniorenggeeignete Geschäfte in Aachen

### Das Senioren-Vitalcenter - Ein Fachhandel für Seniorenbedarf und Sanitätshausartikel

In Aachen gibt es viele seniorenggeeignete Geschäfte in unterschiedlichen Bereichen. Hier wollen wir diese Geschäfte bekanntmachen. Wenn Sie selbst ein gutes Geschäft kennen und weiterempfehlen können, melden Sie sich bei uns. Wir werden dieses Geschäft dann besuchen und gegebenenfalls darüber berichten. Heute stellen wir Ihnen das Senioren-Vitalcenter vor.



Herr Hagemann, Sie und Ihre Frau sind fast 50 Jahre alt. Wie und wann ist die Idee für Ihren Laden entstanden?

Meine Frau und ich waren lange im medizinischen Bereich tätig. Meine Frau als Krankenschwester und ich als Geschäftsführer einer Klinik. Vor ca. eineinhalb Jahren wollten wir uns beruflich noch einmal verändern und unsere langjährigen Erfahrungen sinnvoll einsetzen. Ein weiterer Grund waren die oftmals mangelnde Beratung oder das unfreundliche Verhalten verschiedenster Verkäufer/innen in deutschen Geschäften. Wir haben uns ganz einfach vorgenommen, es besser zu machen und damit in der Service-Wüste Deutschland, eine Oase zu bieten.

#### Hatten Sie gleich die Idee dieses Ladens an diesem Standort?

Grundsätzlich wollten wir ein Fachgeschäft eröffnen, welches die meisten Bedürfnisse und Wünsche rund ums Älterwerden berücksichtigt und bedient. Da aber die Mieten in Aachen sehr hoch sind, haben wir uns erst einmal für die Entwicklung eines Internet-Shops und eines Versandhandels entschieden. In diesem Rahmen haben wir uns fast ein Jahr mit der Recherche und Auswahl solider Produkte in den verschiedenen Bereichen beschäftigt. Während dessen fehlte uns immer wieder der direkte Kontakt zum Kunden. Im Sommer 2007 fanden wir dann dieses Ladenlokal.

#### Was ist so besonders an Ihrem Geschäft?

Wir haben uns immer ein Geschäft mitten im Herzen Aachens vorgestellt, was für ältere Menschen gut erreichbar ist, aber nicht in einer überfüllten und hektischen Einkaufszone liegt. Der Theaterplatz hat eine renommierte Lage mit mehreren Fachgeschäften und einem besonderen Flair. Wir legen Wert auf eine ganz persönliche Note und eine freundliche Atmosphäre, sowohl im Kundenkontakt als auch bei der Ladengestaltung.

#### Was macht diese persönliche Note aus?

Wir sind beide Familienmenschen, lernen gerne neue Menschen kennen und uns liegen die Bedürfnisse anderer sehr am Herzen. Aus diesem Grund ist unser Geschäft hell und freundlich gestaltet und wir nehmen uns für jeden Kunden Zeit. Wir haben bereits jetzt schon eine große Auswahl an Produkten. Was wir nicht im Geschäft vor Ort

haben, recherchieren und besorgen wir.

#### Manche Produkte von Ihnen werden als Angebote bei Tschibo, Aldi oder Real angeboten. Warum sind diese Produkte in Ihrem Geschäft teurer?

Zum einen sind unsere Produkte meist nur auf den ersten Blick gleich. Wir führen vorrangig Markenprodukte, häufig von medizinischen Firmen. Wir stellen die Waren das ganze Jahr durch zur Verfügung, nicht nur als Aktion und geben eine fundierte und umfangreiche Produktberatung als Fachgeschäft.

#### Welche Produkte bieten Sie an?

Viele Produkte rund ums Wohlfühlen, für die Mobilität, die Sicherheit, spezielle Körperhygiene, Nahrungsergänzung, Alltagshilfen, spezielle Spiele und Bücher mit großer Schrift.

#### Haben Sie für die Zukunft noch weitere Geschäftsideen?

Ja, wir haben noch eine ganze Reihe von Projektideen zum Wohle der Senioren für die Zukunft, diese werden wir erst nacheinander verwirklichen.



Axel Hagemann

Dipl.-Betriebswirt

Gabriele Hagemann

exam. Krankenschwester

Theaterplatz 5

52062 Aachen

Tel.: 0241 - 901 02 76

Fax.: 0241 - 160 26 21

Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 9.30 - 19.00 Uhr,  
Sa. von 10.00 - 16.00 Uhr

# Was ist nun mit Vater?

## Ansagedienst „Freie Plätze in der Pflege“



Schrill klingelt in der Nacht das Telefon. „Das kann nichts Gutes heißen“, sind Brigitte's erste Gedanken - und richtig! Der Anrufer ist der Nachbar ihrer in Aachen lebenden Eltern. Mutter ist gestürzt und durch den Notarzt ins Krankenhaus gebracht worden. Aber was ist mit Vater, den die Mutter schon seit 2 Jahren pflegt, der mit Pflegestufe II auf Hilfe angewiesen ist! Ganz schnell muss Brigitte von Osnabrück aus, wo sie mit ihrer Familie lebt, eine Lösung finden. Beim Kofferpacken denkt sie fieberhaft nach und ihr fällt ein, dass sie vor einiger Zeit beim Seniorentelefondienst der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ Informationsmaterial angefordert hatte. Sie erinnert sich an einen Hinweis, wie man ohne große Umwege und „rund um die Uhr“ erfahren kann, wo es in Aachen einen Kurzzeitpflegeplatz oder Möglichkeiten zur Verhinderungspflege gibt. Schnell ruft sie das Informationstelefon an und holt sich Auskunft über die freien Plätze in Aachen. Sie setzt sich sofort mit einer Einrichtung in Verbindung und hat Glück, den gemeldeten Platz bekommen zu können. Nun kann sie schon viel beruhigter nach Aachen fahren, um alles in die Wege zu leiten.

Der Ansagedienst der „Freien Plätze in der Pflege“ in der Stadt Aachen ist an das Seniorentelefondienst gekoppelt. Dieser Informa-

tionsservice ist rund um die Uhr, auch nachts und am Wochenende, unter der Nummer 432-5699 zu erreichen. Eine schnelle und einfache Lösung, wenn man plötzlich vor der Situation steht, einen Pflegeplatz finden zu müssen.

Die "Freien Plätze in der Pflege" können auch über das Internet abgerufen werden. Hier kann man komfortabel unter der Adresse: <http://pflegeplaetze.aachen.de> nachschauen und die Informationen ausdrucken.

Alle Altenpflegeheime, Kurzzeitpflegeeinrichtungen und Tagespflegehäuser nutzen die Möglichkeit, ihre freien Plätze zu melden, die dann, unter der oben angeführten Rufnummer oder Internetadresse, abgefragt werden können.

Weitergehende Fragen hierzu können beim Seniorentelefondienst der Stadt Aachen unter der Nummer **432 - 50 28** beantwortet werden.



*Horst Wolff*

Leitstelle Älter werden in Aachen

**Leitstelle  
Älter  
werden  
in Aachen**

**Freie Plätze  
in der Pflege**  
**432-5699**  
Telefonansage rund um die Uhr!  
Tagespflege, Kurzzeitpflege,  
Altenheime

Informationen im Internet:  
<http://pflegeplaetze.aachen.de>

stadt aachen

### 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**

### Herr Hartges

Wohnungstausch  
**0241 432 56 76**

### Frau Dirksen

Wohnraumanpassung, Eingliederungshilfe (Hilfsmittel)

**0241 432 56 22**

### Frau Kreitz

Finanzielle Hilfen für Hausnotruf, Telefonanschluss- und Grundgebühren, Fußpflege

**0241 432 56 32**

**FAX: 0241 432 56 69**



# FÜR DIE SENIOREN TUT ER ALLES

*Durch eine Burtscheiderin wurden wir auf Willy Hünerbein aufmerksam gemacht, der seit über 35 Jahren ehrenamtlich bei der AWO - Burtscheid arbeitet. Sie fand, dass seine hervorragenden Leistungen unbedingt in unserem Magazin erscheinen müssen. Willy Hünerbein war und ist der „Schrittmacher“ der regen und reisefreudigen Burtscheider Seniorengemeinschaft.*

*Er holt ältere Menschen aus ihrer Isolation heraus. Wir haben ihn in der Tagesstätte in Burtscheid besucht und danach einige Recherchen über ihn angestellt.*

## „Miteinander - Füreinander“

der Geschäftsführer war damals Matthias Moll. An den „Elf Jecken“ hatten wir einen Schrebergarten, neben uns hatte Onkel Heinrich auch einen solchen.

Wenn wir in den Garten gingen, mussten wir immer an dieser

Baracke vorbei. Meine Eltern unterhielten sich oft mit dem Geschäftsführer - sie waren befreundet - und somit erfuhr ich als Kind so manches über die Arbeiterwohlfahrt. Später siedelte der Stadtverband zum Westpark über, hier wurde der erste Altenclub in Aachen durch Frau Dr. Dr.

Frieda Fuchs gegründet. 1972 wurde der Stadtverband durch die kommunale Neugliederung umgestaltet. Hier war ich maßgebend an der Einteilung der Ortsvereine beteiligt. Aachen wurde in vier Ortsvereine eingeteilt. Aachen Süd, später in Aachen – Burtscheid umbenannt, wurde mit 38 Leuten gegründet. Eine Tagesstätte gab es damals noch nicht. Sie entstand erst 1974. Nicht so groß, wie sie jetzt ist. Sie war auf Dauer aber zu klein. Die Leute kamen in Strömen hierhin. Es ist mir dann gelungen Sponsoren - wie die Hochschule – und Spenden zu gewinnen. Ich verzichtete gerne zu meinem fünfzigsten Geburtstag auf sämt-

### 35 Jahre Ehrenamt. So viel soziales Engagement. Wie kommen Sie dazu?

Meine Großeltern waren schon immer dem christlichen Sozialismus verbunden. Einstehen für andere und versuchen, anderen zu helfen. Geprägt worden bin ich von meinem Elternhaus. Mein Vater war Handwerker, meine Mutter Weberin. Da habe ich das Leben von unten kennen gelernt. Sehr prägend war auch mein Onkel Heinrich Hünerbein, der nach dem Krieg zu den Gründern der SPD in Aachen gehörte und ab 1946 im Stadtrat mitarbeitete. Während der Kriegswirren wurde meine Familie dreimal ausgebombt. Ich habe während meiner Kinderjahre viel Elend gesehen. Diese Erfahrungen saßen so tief, dass ich mir vornahm, den Menschen, die uns zum Wohlstand verholfen haben, irgendwie zu danken.

### Wie gelang er Ihnen, diesen Vorsatz umzusetzen?

Nach dem Schulbesuch begann ich beruflich in der Textilbranche. Danach ging ich zur Bundesbahn und habe mich dort hochgearbeitet. Während dieser Zeit habe ich mich auf das politische Parkett begeben. Erst

bei den Jusos, später 1969 im Rat der Stadt Aachen - über 31 Jahre, um mich dort für die sozial schwächeren Glieder der Gesellschaft stark zu machen, aber auch vieles für Burtscheid und deren Bevölkerung zu tun. Über mein Hobby, das Schwimmen, konnte ich sehr viel für Sportvereine bewirken. 1949 lernte ich Schwimmen und wurde 1951 Bezirksmeister im Rückenschwimmen. 1954 wurde ich mit meinen Sportkameraden des Aachener Schwimmvereins ASV 06 sogar deutscher Mannschaftsmeister. Von 1958 bis 1963 war ich Trainer der Meistermannschaft der erfolgreichen ASV 06. Seit 1964 bin ich Mitglied der Arbeiterwohlfahrt und habe dort seit 1971 den Vorsitz des Ortsvereins Aachen - Burtscheid.

### Wie entstand die Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“ in Aachen - Burtscheid?

Mein Onkel war lange Jahre Vorsitzender des Kreisverbandes der Arbeiterwohlfahrt. Ich bin damit aufgewachsen. Es gab den Bauernhof „Im Wiesental“, die Arbeiterwohlfahrt hatte in diesem Gelände eine Baracke. Dort war die Geschäftsstelle des damaligen Stadtverbandes der AWO,

## Wer ist er?



Willy Hünerbein ist am 11. März 1936 in Aachen geboren. Er ist verheiratet, hat zwei verheiratete Töchter mit fantastischen Schwiegersonnen und vier reizenden Enkeltöchtern. Der gelernte Wolltuchmacher wechselte später zur Deutschen Bundesbahn und ist Vorsitzender der AWO - Burtscheid. Er ist ein sehr bescheidener Mensch und verabscheut nichts mehr als Unehrllichkeit und Hinterlist.

liche Geschenke - stattdessen bat ich um Geld und konnte so mit einen erheblichen Beitrag leisten. Aber auch die Stadt Aachen ist mit einer erheblichen Summe eingesprungen - der Stadtkämmerer Dr. Manfred Fuchs hat uns unterstützt, den Anbau zu verwirklichen, muss ich dazu sagen.

### Wie viele Mitglieder hat der Verein?

1971 übernahm ich die Aufgabe zur Betreuung von Senioren in Burtscheid von meinem Onkel und wurde 1972 Vorsitzender des AWO-Ortsvereins Burtscheid. Der damalige Mitgliederbestand von zuerst 38 konnte im Laufe der Jahre auf über 800 gesteigert werden. Heute hat der Verein ca. 550 Mitglieder.

### Was denken Sie, warum die Mitgliederzahl so drastisch zurückgegangen ist?

Die Menschen werden älter und es sterben natürlich einige. Der Nachwuchs fehlt uns. Das ist unsere größte Sorge. Die Freizeit der Menschen hat sich verlagert. Früher waren die Menschen vom Krieg geprägt. Kleine Wohnungen, kein Auto, kein Fernsehen, kein Internet. Sie haben hier ihre Freizeit verbracht, trafen sich mit Freunden. Manche Leute musste man abends „hinauswerfen“. Diese Freizeit hat sich verändert, seit etwa 10 Jahren. Ich konnte es ja all die Jahre beobachten. Um 17.00 Uhr ist die Tagesstätte leer. Die Leute sind flexibler. Das Fernsehen, Autos und Internet machen uns kaputt. Deshalb gibt es bei uns in der Tagesstätte kein Fernsehen, nur für Filme oder Dias.

### Sie sind fast jeden Tag hier. Was sagt Ihre Familie dazu?

Meine Frau Hella und meine gesamte Familie unterstützen mich tatkräftig. Das alles würde ich nicht machen, wenn ich meine Frau nicht an meiner Seite hätte. Das ginge nicht. Wenn was Besonderes ist, stehen alle parat. Sie sind mit integriert. Das macht Spaß.

Für eine gute Sache muss man bis zum Umfallen kämpfen. Es macht mir eine besondere Freude, mit älteren Menschen leben und arbeiten zu können. Ihr Lächeln ist dabei doch der schönste Dank.

### Was spornt sie an, immer noch weiterzumachen?

Ich hab vieles zurückbekommen. Gutes. Die Investition in die Menschen hat sich gelohnt. Wenn der Mensch merkt, es ist ernst und ehrlich gemeint, kommt vieles zurück. Das war

### Warum sind Sie nicht im Seniorenbeirat? Dort könnten Sie auch viel für Senioren bewirken.

Ich hab lange in der Politik gearbeitet. Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich bin in meiner Arbeit in der AWO hier so eingebunden, das ich den Beirat anderen überlassen möchte. Ich komme jeden Tag hierhin und überprüfe alles. Wenn ich eine Sache mache, mache ich sie 100 Prozent. Für den Beirat habe ich einfach zu wenig Zeit.



auch in der Politik so. Ich war nie ein Rhetoriker. Das liegt mir auch nicht. Ich sag' alles so, wie ich das denke. Damit muss jeder fertig werden. Man muss nicht auf Konfrontation gehen, das bringt nichts. Es gibt auch negative Sachen. Aber die muss man einfach wegstecken. Leute, für die man etwas gemacht hat und die es hinterher einfach nicht mehr wahrhaben wollen. Damit muss man leben. Dafür wiegt das andere mehr. Wenn man hier in unsere Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“ reinkommt, strahlen die Augen der Besucher. Die Leute sagen nicht „Ich gehe zur AWO“, sondern „Ich gehe zu Willy“. Die älteste Dame ist 96 Jahre alt. Auch wenn sie krank sind – egal – die kommen. Weil sie wissen, das musst du für „de Jung“ tun. Das ist toll. Ein nettes Wort zeigt, dass es ehrlich ist. Mehr brauche ich nicht.

### Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Die Gesundheit meiner Familie und aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dass neue Mitglieder kommen und mein Weg irgendwann von einem Jüngeren fortgeführt wird. Dass einsame Menschen zu uns finden.

Ich habe 76 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Bei meiner Familie und ihnen möchte ich mich hier nochmals herzlich für die gute Zusammenarbeit bedanken. Ohne sie hätte ich das alles nicht geschafft.

### Wir bedanken uns für dieses ausführliche Interview und wünschen für alle weiteren Aktivitäten viel Erfolg. Machen Sie weiter so und bleiben Sie, wie sie sind! Einfach Klasse.

*Interview: Marion Holtorff*

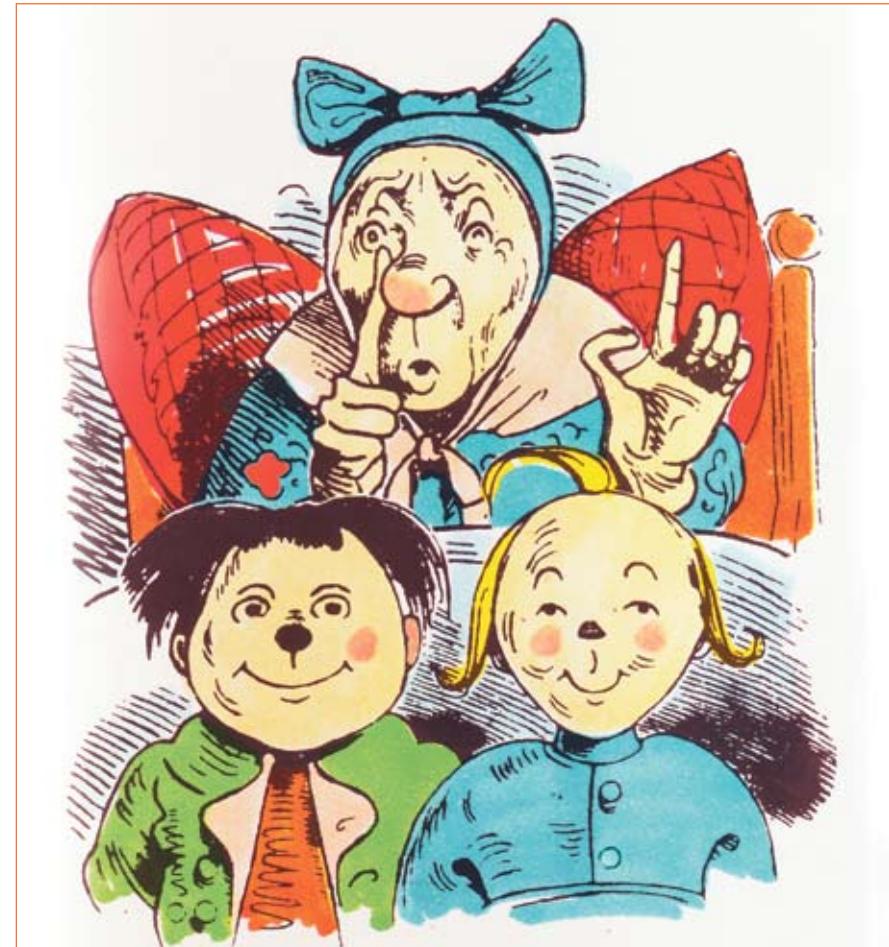
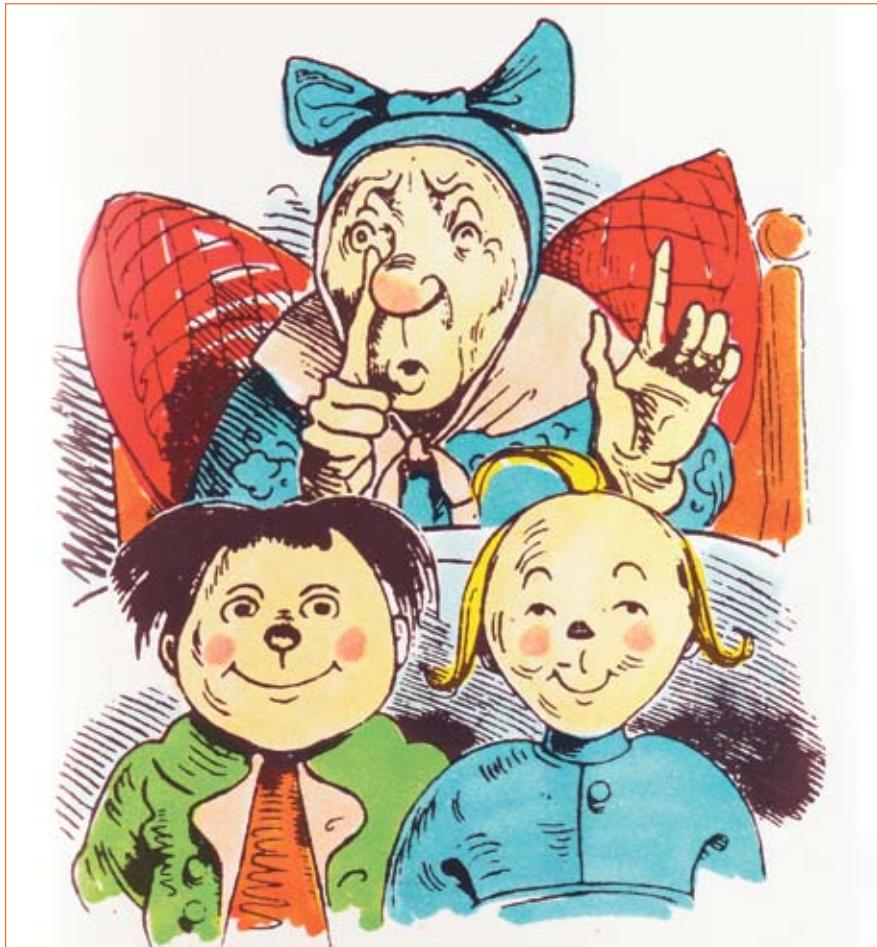
*Bilder: Günal Günal*

### Auszeichnungen, die Willy Hünerbein für seine langjährige Tätigkeiten erhalten hat:

- 1975 - die Ehrennadel in Silber vom Stadtverband Aachen der Familiengärtner e.V.
- 1980 - die Silberne Ehrennadel vom Malteser Hilfsdienst
- 1982 - das Bundesverdienstkreuz am Bande  
Diese Auszeichnung wollte er nicht im Rathaus überreicht bekommen, sondern in der „Burtscheider Stube“, an der Stätte seines erfolgreichen Wirkens.
- 1984 - die Burtscheider Ehrengabe, weil er sich dem sozialen Dienst widmete.  
„Er hat sich für Menschen stark gemacht, die selbst von Tag zu Tag schwächer werden. Für die Generation unserer Eltern und Großeltern, deren modernere Bezeichnung als Senioren nicht darüber hinwegtäuschen kann, dass sie uns an Lebensjahren einiges voraus haben“, sagte damals Franz Stettner, der die Ehrengabe überreichte.
- 1986 - die Leistungsplakette der Deutschen Olympischen Gesellschaft
- 1993 - die Goldene Ehrennadel der Arbeiterwohlfahrt Bundesverband
- Im März 1996 folgte das Verdienstkreuz 1. Klasse des Verdienstordens der Bundesrepublik.
- Im gleichen Jahr wurde ihm der Silberne Berry verliehen, die höchste Auszeichnung der Gesellschaft Aachener Karnevalisten.
- 2000 - der Ehrenring der Stadt Aachen wegen seiner weit überdurchschnittlichen Verdienste um die Bürgerschaft der Stadt Aachen durch Oberbürgermeister Jürgen Linden. „Der heimliche Bürgermeister von Burtscheid“, so Herr Linden.
- 2006 - die Ehrennadel in Gold der St. Johannes Bruderschaft Aachen Burtscheid 1886 e.V.

## SUCHEN SIE 10 FEHLER

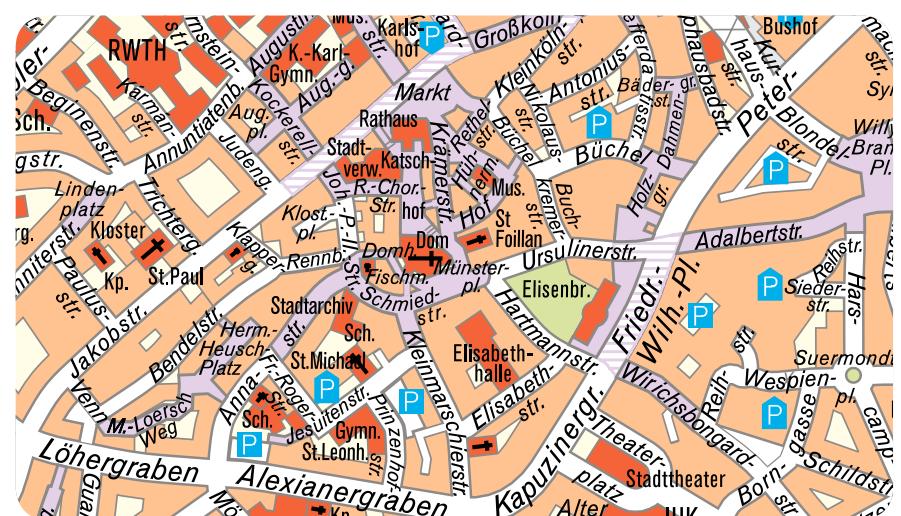
Unten sehen Sie zwei Bilder. Auf den ersten Blick sehen beide gleich aus, aber wir haben das rechte Bild ein wenig verändert. Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie zehn Fehler entdecken.



## DIE KÜRZESTE STRAßE IN AACHEN



Die kürzeste Straße in Aachen ist ca. neun Meter lang und hat keine Haustür. Sie ist so kurz, dass sogar auf dem Stadtplan für ihren Namen kein Platz ist. Betrachten Sie das Bild. Wie heißt diese Gasse? Wo auf dem Stadtplan müsste ihr Name stehen?



*Wir wünschen  
allen Lesern  
frohe Ostertage!*



**DAS TEAM VOM  
SENIO MAGAZIN**



# WIR VORKRIEGSKINDER

Wir wurden vor der Erfindung des Fernsehens und des Penicillins, der Schluckimpfung, der Tiefkühlkost und des Kunststoffes geboren. Kontaktlinsen und die Pille kannte man damals noch nicht. (Das mit der nicht vorhandenen Pille war sicher gut. Wer weiß, ob wir sonst alle hier wären).

Wir kauften für unsere Mutter Mehl und Zucker noch lose und handverwogen im Tante-Emma-Laden um die Ecke. Es war in einfachen Tüten und nicht in Geschenkpackungen, wie heute im Supermarkt.

Wir waren schon da, bevor Kreditkarten, Telefax, die Kernspaltung, Laser und Kugelschreiber zum täglichen Gebrauch zur Verfügung standen. Es gab noch keine Geschirrspüler, keine Wäschetrockner, Klimaanlagen, Last-Minute-Flüge, und es war auch noch kein Mensch auf den Mond gelandet. Wir waren da, bevor es den Hausmann, die Emanzipation, Pampers, Aussteiger und computergesteuerte Heiratsvermittlung gab.

Zu unserer Kinderzeit gab es auch noch keine Gruppentherapie, Sonnenstudios, das Kindererziehungsjahr für Väter und den Zweitwagen. An ein kleines Auto für die Stadt und ein größeres für außerhalb war schon

gar nicht zu denken. Wir haben damals keine Musik von der CD oder über Satellit gehört. Es gab auch keine elektrische Schreibmaschinen, künstliche Herzen und Handys. Auch Männer mit Ohrringen kannte man nicht.

Die Software für alles, was man beim Computer nicht anfassen und Non-Food für alles, was man nicht essen oder trinken kann, waren noch nicht erfunden. In dieser Zeit hieß „Made in Japan“ noch billiger Schund, und man kannte nicht Pizza-bring-Dienste und Instant-Coffee.

Bunnies waren damals wirklich noch kleine Kaninchen, und bei Wienerwald dachten wir noch an Bäume, weit weg in Österreich, und nicht an Brathähnchen.

Wir liefen schon auf den Straßen herum, als man noch für 10 Pfennige ein Eis oder einen Beutel Studentenfutter kaufen konnte. Briefporto kostete 6 Pfennig, ein Brötchen noch weniger, und mit der Straßenbahn konnte man für 10 Pfennige quer durch die Stadt fahren.

In dieser Zeit sagte man noch freundlich „Guten Tag“ und nicht „Hello“ oder „Hi“. Wenn uns etwas gefiel, dann sagten wir „das ist schön“ und nicht „das ist megaoberaffengeil“.

Mit jemandem „gehen“ bedeutete in unserer Jugend,

schon fast verlobt zu sein. Es wurde noch zuerst geheiratet und dann zusammengelebt. Das dann aber zumeist auf Dauer. Wahrscheinlich sind wir die letzte Generation, die glaubte, Frau und Mann müssten verheiratet sein, um Kinder zu bekommen. Selbst Küsse hielten wir manchmal für gefährlich.

Wir sammelten noch das Geschenkpapier und bügelten die Schleifen, und wir waren Meister im Ausdrücken von Zahnpastatuben.

Wir mussten fast alles selber machen. Zu glauben, der Staat würde schon helfen, wenn wir lange genug über unsere Verhältnisse gelebt haben, wäre uns nie in den Sinn gekommen. „Null Bock“ hatten wir noch nie gehört. Wir mussten Bock haben und waren trotzdem zufrieden. Wir haben das alles überlebt und sind - der Statistik zufolge - die Generation, die älter wird als alle Generationen vor uns.

Uns wurde viel zugemutet in der heutigen Zeit. Die Werte, die man uns mit auf unseren Lebensweg gegeben hat, sucht man heute vielfach vergebens. Wenn wir auch für den Rest unseres Lebens einigermaßen glücklich und zufrieden sein wollen, dann müssen wir uns immer wieder vor allem in Toleranz üben. Wir wissen, **DER STRESS VON HEUTE WIRD „DIE GUTE ALTE ZEIT“ VON MORGEN SEIN!**

Wir sind uns hoffentlich alle einig: Zufriedenheit ist ein helles Gut, das für ein gesundes Altwerden einen großen Beitrag leistet. Und es war sicherlich früher nicht **ALLES** besser.

Gisela Rauber



**Die Abgeltungssteuer kommt.  
Wir müssen vorher miteinander reden.**



**Wir machen den Weg frei**

Sparen und Anlegen

Ab dem **1. Januar 2009** werden alle privaten Kapitalerträge mit einem einheitlichen Steuersatz von 25 % besteuert: Zinsen und Dividenden aus Geldanlagen sowie Gewinne aus dem Verkauf von Wertpapieren und Investmentfonds.

**Sprechen Sie vorher mit uns.** Wir sagen Ihnen, welche Vorteile die Abgeltungssteuer für Sie haben kann.

ServiceTelefon: 02 41/46 20  
[www.aachener-bank.de](http://www.aachener-bank.de)

*...natürlich*  
**Aachener Bank**



**bürgerstiftung lebensraum aachen**

**schmetterlinge im bauch  
... verliebt in die region!**

Die Bürgerstiftung Lebensraum Aachen bietet allen Interessierten ein lebendiges Forum für bürgerschaftliches Engagement und fördert Hilfe zur Selbsthilfe. Die Satzungsziele sind bewusst vielfältig gefasst, so werden beispielsweise neben der Grips-Gymnastik ein Thermalquellen-Projekt sowie Kinder- und Integrationsprojekte gefördert. Bislang setzen sich 92 Stifter und Stifterinnen zum Wohle der Region Aachen ein.

Unter dem Motto „...verliebt in die Region“ wurde am 17. Juni 2005 die Bürgerstiftung Lebensraum Aachen gegründet. Sie handelt konfessionsneutral und parteiübergreifend und setzt besonderen Schwerpunkt auf bürgerschaftliches Engagement. Die Stiftungsziele sind bewusst weit gefasst: Bildung und Erziehung, Kunst und Kultur, Umwelt- und Naturschutz, Landschaftspflege und Denkmalschutz, Jugend- und Altenhilfe, öffentliches Gesundheitswesen, Völkerverständigung und Integration, Wissenschaft und Forschung. Über 90 Stifter unterstützen die Arbeit der Bürgerstiftung Aachen, das Stiftungskapital beträgt zurzeit über 110.000 Euro.

Laufende Projekte sind:

**GRIPSGYMNASTIK:** Bereits seit vier Jahren nehmen Aachener Seniorinnen und Senioren mit viel Begeisterung an diesem Projekt teil. „Bürgergymnastik fordert und macht Spaß!“: auf diesen Nennen bringen es die meisten KursteilnehmerInnen der thera-



peutischen Gripsgymnastik. Das gesamte Angebot besteht aus drei aufeinander aufbauenden Veranstaltungen über elf Wochen zu folgenden Themen:

**Gripsgymnastik I:** Zahlenspielereien, Querdenkereien und verbale Denkaufgaben

**Gripsgymnastik II:** Geometrische Denkspiele (Linie, Fläche, Raum)

**Gripsgymnastik III:** auch rechnerisch lösbar Denkaufgaben.

Die Gripsgymnastik wurde unter der Mitwirkung der Stifterin Dr. Brigitte Beier ausgeweitet und konnte in folgenden Einrichtungen angeboten werden: Seniorenheim Margarethe-Eichholzheim, Seniorenbegegnungsstätte Öcher Börse, Seniorenzentrum Carpe diem, Seniorenzentrum St. Severin, Seniorenheim Haus Margarete. An-

sprechpartner für Organisation und Durchführung sind Prof. Dieter Starke und Dr. Brigitte Beier.

**LEBENSBaUM:** Seit 2004 haben bereits 84 Kinder ihren Baum. Die Widmung erfolgt in der Regel an Kinder bis zu zwei Jahren. Die Widmung eines Lebensbaumes symbolisiert bildhaft die Ziele der Bürgerstiftung. Eine emotionale Bindung zur Region und der Umwelt wird dadurch in jungen Jahren gefördert. Auf diese Weise soll sich ein persönliches Engagement für die Umwelt vor Ort entwickeln. Im vergangenen Herbst wurde der 100. Lebensbaum gepflanzt.

**START**-Integrationsprojekt, eine Initiative der gemeinnützigen Hertie-Stiftung. Die Bürgerstiftung Lebensraum Aachen ist der regionale Partner. Aachener

Stipendiaten aus Migrantfamilien bekommen Hilfe in der Realisierung ihrer beruflichen Zukunftsträume. Durch ein landesweites Netzwerk sollen nachhaltig Brücken zwischen den Kulturen und den Nationalitäten aufgebaut werden. Die Stipendien werden nach strengen Kriterien wie Begabung, Bedürftigkeit und soziales Engagement vergeben. Damit diese Initiative auch langfristig beibehalten werden kann, werden Paten gesucht, die einen Teil der Stipendien übernehmen.

Wettbewerb **SHOW ME YOUR CITY**. Junge Menschen aus der Euregio haben ihre Lieblingssachen in der Stadt Aachen fotografiert und im Rahmen dieses Wettbewerbs ausgestellt. Die Gewinner bekamen unzählbare Preise,



**LEBENSBaUM:** Der 100. Lebensbaum wurde an ein Aachener Kind gewinnt. Dadurch soll die Heimatverbundenheit gefördert werden

wie z. B. einen Rundflug im Privatflugzeug, beim Alemannia-Training dabei zu sein, eine Ballonfahrt und vieles mehr.

#### THEMALWASSERROUTE AACHEN:

Die Stadt Aachen verdankt den heißen Quellen ihre Existenz. Über Jahrhunderte haben sie die Geschichte Aachens bestimmt. Die meisten der Quellaustritte sind jedoch überbaut und zugedeckt. Im Bewusstsein der Aachener existieren die Quellen als abstrakte Vorstellung. Der Bezug zur Quelle ist kaum noch gegeben. Daher wurde das Projekt einer Thermalwasseroute von der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen ins Leben gerufen. An verschiedenen Stationen in der Aachener Innenstadt und

in Burtscheid sollen die Thermalquellen – wo es möglich ist – gekennzeichnet, durch anschauliche Infos erläutert und verschiedene Maßnahmen wieder erlebbar werden. Unterstützt wird die Bürgerstiftung von einer Gruppe fachkompetenter Bürger, die in Ingenieurbüros und in der Stadtverwaltung arbeiten. Um die Aktivitäten der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen zu fördern, stehen mehrere Möglichkeiten zu Verfügung. Ab 2000 Euro gehört man zum Stifterkreis. Spenden oder ehrenamtliche Mitarbeit sind genauso willkommen. Zusätzliche Informationen zur Bürgerstiftung Lebensraum Aachen erhalten Sie unter: [www.buergerstiftung-aachen.de](http://www.buergerstiftung-aachen.de)



START: Stipendiaten und Bürgerstiftler

#### KONTAKT:

Bürgerstiftung Lebensraum Aachen  
Alexanderstraße 69/71 • 52062 Aachen  
Tel.: 0241- 45 00 130 • Email: [info@buergerstiftung-aachen.de](mailto:info@buergerstiftung-aachen.de)  
Konto: 3 69 0091, Sparda Bank West eG, BLZ 370 60590

*Der emeritierte Professor Dieter H. K. Starke hat eine Methode des Gehirntrainings entwickelt, die er Gripsgymnastik nennt. Sie beschäftigt sich mit Zahlenspielereien und logischem Denken. Als ein Projekt der „Bürgerstiftung Lebensraum Aachen“ veranstaltet er ehrenamtlich seit vier Jahren in Zusammenarbeit mit Frau Dr. Brigitte Beier an fünf verschiedenen Aachener Altenheimen entsprechende Kurse. Im folgenden Beitrag von Professor Starke erläutert er kurz die Herausforderungen der heutigen Zeit, die sowohl auf die ältere als auch auf die jüngere Generation zukommen.*

## AUFGABE DER ÄLTEREN GENERATION

Die demografischen Daten zeigen, dass in Japan die über 65-jährigen die größte Gruppe in der japanischen Gesellschaft bilden. In Europa und speziell in Deutschland ist mit dieser Entwicklung noch in der ersten Hälfte des 21. Jahrhunderts zu rechnen. Man muss sich die Frage stellen, ob unsere Gesellschaft auf die sich verändernde Entwicklung eingestellt ist. Besonders auf die im Berufsleben stehende Gruppe kommt eine gewaltige finanzielle Belastung zu. Sie muss einerseits die Kinder ins Berufsleben führen und andererseits den Alten im 3. Lebensabschnitt eine Lebensqualität bis zum Tod ermöglichen. Die Kinder müssen für ihre eigene Aufgabe im späteren Berufsleben unterrichtet und vorbereitet werden. Aber auch die Alten müssen selbst mitwirken, um ihre eigene Lebensqualität zu erhalten, so lange es möglich ist. Sie können dies nicht allein der heute berufstätigen Generation überlassen. Der Standpunkt, ich habe 40 Jahre lang Rentenversicherung bezahlt, jetzt soll der Staat, das

heißt die berufstätige Generation, meinen Lebensabend sichern, ist zwar verständlich, aber nicht solidarisch der mittleren und jüngeren Generation gegenüber gedacht. Auch die Alten müssen etwas dazu tun. In erster Linie denke ich dabei an ihre eigene Gesunderhaltung. Nach der Evolution ist die Natur nicht mehr am alten Menschen interessiert, denn dieser hat ja jetzt keine Nachkommen mehr. Daher repariert uns Alte die Natur nicht mehr wie früher, und wenn, dann macht sie Fehler bei der Reparatur. Wer sein ganzes Leben über für seine eigene Gesundheit nur das Notwendigste getan und keine nachhaltige Vorsorge getroffen hat und dabei immer gut gefahren ist, kann diese Verhaltensweise im Alter nicht mehr fortsetzen, um sich gesund zu erhalten. Im Alter muss man regelmäßig vorbeugende Vorsorge treffen, auch wenn man zurzeit nicht krank ist. Wer das nicht tut und weiter so verfährt wie bisher, wird mit zunehmendem Alter immer häufiger krank werden. Die Folgen sind, dass langfristig gesehen die Lebensqualität sinkt, der Pflegebedarf steigt und die Kosten für Betreuung und ärztliche Versorgung gewaltig zunehmen. Die Vorsorge, die so früh wie möglich beginnen sollte, nicht erst, wenn man krank wird, müsste regelmäßig erfolgen und folgende Bereiche betreffen: Gesunde Ernährung, viel Bewegung, wenn möglich mit Sport oder Gymnastik nach dem Spruch des in Bochum arbeitenden Mikroneurochirurgen Prof. Grönemeyer: „Turne bis zur Urne“, viele soziale Kontakte mit anderen Menschen und neue Aufgaben im Alter. Dazu gehören zum Beispiel die Betreuung der Enkelkinder, ehrenamtliche Tätigkeit in einem Bereich, der einem Spaß macht und für den man eine Bega-

bung hat oder andere Betätigungen. Durch eine solche Einstellung zum Alter hilft man der berufstätigen Generation ihre schwere Aufgabe zu bewältigen.

#### Prof. Dieter H. K. Starke

Geboren 1928 in Berlin, Luftwaffenhelder und russische Kriegsgefangenschaft, anschließend Abitur am Andreas-Realgymnasium in Berlin, Studium der Physik, Mathematik und Chemie mit Abschluss Diplomphysiker an der Freien Universität Berlin. Oberassistent am Lehrstuhl für Theoretische Hüttenkunde und Metallurgie der Kernbrennstoffe der RWTH-Aachen, Dozent für Physik an der Ingenieurschule Bochum und später Professor für Technische Optik und Naturphilosophie an der FH-Aachen. Nach der Pensionierung Mitarbeit beim Aufbau der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen und Entwicklung des ersten Projektes dieser Stiftung, die sogenannte Gripsgymnastik. Die Gripsgymnastik ist ähnlich dem Gedächtnistraining eine Methode zum Training des Gehirns. Während das Gedächtnistraining vorwiegend verbal arbeitet, steht bei der Gripsgymnastik die Zahl im Mittelpunkt. Seit 2004 ehrenamtliche Kurse in fünf verschiedenen Aachener Altenheimen und Begegnungsstätten.



# ERNÄHRUNG



## im Alter

*Was wir heutzutage essen sind High-Tech-Produkte: spätestens merken wir das, wenn wir auf die Zutaten schauen. Die Diskussion zum Thema Ernährung – sowohl Übergewicht als Unterernährung – deutet auf die Komplexität dieser an sich einfachen Handlung. Der Mensch nimmt Nahrung zu sich, um die Funktionen von Körper und Geist aufrechtzuerhalten. Im Alter steigt das Interesse an Informationen über Gesundheits- und Ernährungsfragen und das zu Recht, denn diese beiden Bereiche stehen für eine hohe Lebensqualität und hängen eng miteinander zusammen.*

Wie sieht es in der Wirklichkeit aus? In der älteren Bevölkerung kommt es überproportional häufig zu Mangelerscheinungen und Unterernährung. Millionen von Seniorinnen und Senioren hierzulande leiden an Untergewicht und trocknen aus. Zunehmende Appetitlosigkeit und einseitige Ernährung sind die Gründe für die Abmagerung. So oft zitierte Lebensmittel, die für eine ausgewogene Ernährung und gesunde

Lebensweise unabdingbar sind, wie frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte, fehlen im täglichen Speiseplan. Zum Teil werden diese Nahrungsmittel freiwillig aus der persönlichen Ernährung verbannt.

Der Alterungsprozess erfordert eine bewusste Umstellung der Ernährung und die Beherzigung neuer Gewohnheiten, die bei dauerhafter Einhaltung das Wohlbefinden und den Genuss fördern. Die bundesweite

Kampagne des Bundesverbraucherministeriums „Fit im Alter“ bezweckt eine gewisse Aufklärung und die Wissensvermittlung, wie bedeutsam die Ernährung für die geistige und körperliche Fitness bei Älteren ist. Das Lenken der Aufmerksamkeit auf spezifische Probleme bei der Ernährung von Senioren hilft darüber hinaus, durch die Einhaltung einfacher Regeln Veränderungen im konkreten Fall zu bewirken.

## Worauf sollten Sie achten?

### Stellen Sie Ihren Speiseplan bewusst zusammen:

- Essen Sie besonders viel frisches Obst und Gemüse. Diese können ruhig Süßigkeiten, wie Gebäck, Kuchen, Torten und Schokolade, ersetzen. Zucker ist für jedes Alter ein Gift.
- Getreideprodukte sollten möglichst häufig auf Ihrem Speiseplan stehen. Bevorzugen Sie hier die Vollkornvariante, denn Vollkornprodukte sind nährstoffreicher und sättigen. Wichtig ist, dass Sie genug dazu trinken.
- Nehmen Sie Fisch und mageres Fleisch.
- Fettarme Milchprodukte brauchen Sie für den Kalziumhaushalt. Sojaprodukte können als Ersatz dienen.

### Beachten Sie:

Die Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen, sollten weniger Energie, aber mehr Nährstoffe enthalten.

### Trinken Sie viel:

Diese Regel gilt für Alt und Jung. Wenn man nicht daran gewöhnt ist, viel zu trinken, ist es auch schwer, die erforderliche Menge an Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Pflegebedürftige sind zudem auf die Unterstützung anderer angewiesen. Nichts desto trotz – beherzigen Sie diese Empfehlung und trinken Sie mindestens 2 Liter pro Tag. Mineralwasser gilt als die optimale Lösung, schmeckt jedoch nicht jedem. Als Alternative sind Kräuter- oder Früchtetee oder frischer Fruchtsaft mit Wasser verdünnt besonders gut geeignet. Beachten Sie, dass ihr Durstempfinden im Alter nachlässt! Am besten füllen Sie sich schon nach dem Aufstehen einen Krug mit Wasser. Diesen müssen Sie dann bis zum Abend geleert haben. Der Körper wird es Ihnen danken.

# TRINKEN TRINKEN TRINKEN



Wasser ist in allen Geweben enthalten und außerdem wichtiger Bestandteil von Blut, Lymphe und Verdauungssäften. In Wasser gelöst werden die Nährstoffe zu den einzelnen Zellen gebracht. Für den Menschen ist Wasser absolut lebensnotwendig: der Körper eines Erwachsenen besteht zu rund zwei Dritteln aus Wasser. Daher sollte man über den Tag verteilt mindestens 2 Liter trinken. Soweit die Theorie – leider fällt es aber manchmal schwer, das auch umzusetzen:

Achten Sie bewusst darauf, was Sie trinken! Süße Limonaden und alkoholische Getränke können sich schnell auf das Kalorienkonto niederschlagen. Auch der beliebte Kaffee sollte wegen seiner Auswirkungen auf das Nervensystem und den Blutdruck nur in Maßen getrunken werden.

Die ausreichende Trinkmenge schafft man leichter, wenn man sich das geeignete Getränk direkt ins Blickfeld stellt. Auf diese Weise wird man ständig daran erinnert, viel zu trinken.

### TIPP:

Haben Sie Lust auf einen ungewöhnlichen Safttrunk? Die in vielen Gemüsesäften enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe können freie Radikale abfangen, denen man eine Schlüsselrolle bei verschiedenen Beschwerden nachsagt. Lecker schmeckt beispielsweise Gemüsesaft mit Pfeffer und Tabasco.

# Missstand oder Notstand bei Senioren!



## Alt werden ist nicht schwer, alt sein dagegen sehr!

Die Vorgehensweise bei der Einstufung von behinderten alten Menschen als „Schwerbehinderte“ ist ein Hohn. Der kassenärztliche Gutachter soll einen Menschen, den er zum ersten Mal gesehen hat, auf seine noch vorhandenen Fähigkeiten einstufen. Die abzufragende Vorgabenliste ist menschenunwürdig: Z. B.

- Sehen Sie mich?
- Wie heißen Sie?
- Können Sie ihren Namen schreiben usw.

Ich bin der Auffassung, dass der langzeitig betreuende Hausarzt diese Beurteilung des Zustandes besser und fachlich kompetenter feststellen kann. Die Kosten des sog. Gutachters könnten meiner Ansicht nach eingespart werden. Ein ähnliches Prozedere erfolgt bei der Pflegestufen-Einstufung.

## IN WÜRDE ALT WERDEN!

Mehr menschliche Ansprache, weniger Verwaltung!

Die tägl. monotone Pflege in den Altenheimen durch das Pflegepersonal ist zur Routine geworden. Was mir wichtig erscheint, ist die persönliche Ansprache. Hierfür ist kaum Zeit vorgesehen. Senioren ohne liebevolle Angehörige haben es schwer, ihre Bedürfnisse und Sorgen mitzuteilen. Wem auch?

Der Beruf des Pflegers/der Pflegerin ist eine Berufung, die meiner Ansicht nach nicht hoch

genug eingestuft werden kann. Besonders im Bezug auf die Vergütung und Arbeitszeit. Wo ist die Lobby für das Pflegepersonal?

Auf die Hilfe des Pflegepersonals angewiesen zu sein ist für alte Menschen schon schwer genug. Wenn es die vielen engagierten, ehrenamtlichen, stillen Helfer nicht gäbe, wäre es um unsere Senioren noch schlechter bestellt.

Ein respektvolles Miteinander sollte zur Normalität werden.

Ich muss feststellen, dass diejenigen, die an Demenz und mehr leiden, besser den eintönigen Alltag bewältigen, als diejenigen, die zwar körperlich nicht mehr in der Lage sind, sich selbst zu helfen, dafür aber den Alltag relativ bewusst erleben.

- Liebgewonnenes muss zurückgelassen werden. Das ist ein Einschnitt in dieser Lebensphase, die nur mit Einfühlungsvermögen seitens der Angehörigen oder geschultem Pflegepersonal bewältigt werden kann.

Ein Beispiel: Täglich ist meine Frau bei Herr M... im Altenheim und sieht nach dem Rechten. Im Gemeinschaftsraum unterhält sie sich mit allen anwesenden Personen, bei Kaffee und Kuchen wird über alles Mögliche geplaudert. Auf diese täglichen Besuche - die eine gute Abwechslung sind - freuen sich alle.

Der Notruf in den Zimmern hat nur Alibifunktion. Nach Auflösung dauert es oft sehr lange bis jemand erscheint. Zwischenzeitlich haben sich die verschiedenen Probleme bereits erledigt: Der Toilettengang ist überflüssig geworden. Das heißt, dass die alten Menschen, die eigentlich viel trinken sollten, dieses unterlassen aus vorgenannten Gründen.



Wilhelm Müller

Seniorenbeirat in der Stadt Aachen



Dies Haus gehört nicht mir, nicht Dein, den Dritten wird es auch nicht sein. Dem Vierten wird es übergeben, der Fünft wird nicht immer leben, dem Sechsten trägt man auch hinaus. Drum sag mir wem gehört dies Haus.

Eine blaue Schürze erhält die Person, die 5 mal in Steinach war

## WINTERURLAUB IN TIROL

Einen abwechslungsreichen 14-tägigen Winterurlaub erlebte eine Gruppe von 48 Teilnehmern der Arbeiterwohlfahrt Burtscheid in Steinach, einem malerisch verschneiten Ort in Tirol. Die älteste Dame war 88 Jahre alt. Höhepunkte waren Fahrten unter fachlicher Leitung von Roland Amor nach Salzburg, Kufstein am Wilden Kaiser mit seiner Festungsanlage aus dem 12. Jahrhundert und Cortina mit dem Misurinasee. Weitere Fahrten standen an: von Innsbruck mit der Stubaitalbahn nach Fulpmes, Bad Tölz und eine Winterkutschenfahrt in schneebedeckte Rofangebirge. Die Gruppe erlebte auch ein Bauernfrühstück

im verschneiten Schmirntal auf dem 1.700 Meter hochgelegenen Almbauernhof Steckholzer in Pa-daun. Es fand auch ein Aachener Abend unter Leitung des Musikers Hubert Moers statt. Auch sportlich Interessierte kamen auf ihre Kosten. Die schneebedeckte Landschaft lud zum Wandern ein. Ein Fondue- und Bauernabend sowie ein Galadinner im Hotel „Wilder Mann“ in Steinach rundeten den Urlaub ab.



Willy Hünerbein

**care Konzept**  
Sachverständigenbüro

Ich berate und unterstütze Sie bei allen Fragen zur Pflegebedürftigkeit, Pflegeeinstufung, Pflegehilfsmitteln, Wohnraumanpassung, Demenz, Alzheimer-Erkrankung - und mehr.

Ihr unabhängiges Sachverständigenbüro für Pflege

Heike Bohnes

geprüfte und unabhängige  
Pflegesachverständige

Mörgensstraße 8

52064 Aachen

Tel.: 0241-8 87 42 64

Fax: 0241-8 87 42 65

mobil: 0171-83 84 00 0

care.konzept@web.de

[www.pflegeberatung-aachen.de](http://www.pflegeberatung-aachen.de)

Mit Sorgfalt  
Lösungen finden

Ich vertrete Sie als Rentenberaterin auch rechtlich in Angelegenheiten Ihrer gesetzlichen Pflegeversicherung.

# Das Hobby wird zum Beruf



**Der größte Modellbauzirkus (1:87) der Welt hat sein Quartier in der Aachener Innenstadt. Er wird in 750 Schuhkartons gelagert. Bei jeder öffentlichen Präsentation werden 200.000 Einzelteile per Hand auf eine Fläche von 15-50 qm aufgestellt. Die Beleuchtung des Zirkuszeltes ist winzig und sehr teuer: Sie besteht aus 2750 Dioden in der Größe von nur 0,2 mm. Zu dieser Sammlung gehören 10.000 in höchster Präzision handbemalte Figuren und 2000 Bäume.**



Das Hobby von Herrn Lusch heute ist wieder einmal das Sammeln. Er hat 3.000 Automodelle, jedes mit einer eigenen Geschichte.

## Wie ist Ihre Sammelleidenschaft entstanden?

Das war ein Zirkusbesuch mit sieben Jahren, ich kenne das ganze Programm noch auswendig – nach 50 Jahren! Ich hab das Programmheft und die Eintrittskarten auf. Als der Zirkus wegzog, wollte ich meinen eigenen Zirkus zu Hause haben, also baute ich mir einen mit sehr bescheidenen Mitteln. Dieser erste Versuch wurde von meiner Mutter festgehalten – sie bewahrte alles auf.



**Wir befinden uns momentan in einem kleinen „Museum“. Sie haben es für uns extra aufgebaut? Ich lasse mich von Ihnen führen...**

Im Mittelpunkt steht verständlich der Zirkus. Sie sehen vor sich das Herzstück meiner Arbeit: ein großes



rot-weißes Zirkuszelt mit der kleinsten Modellbaubeleuchtung und den unzähligen Figuren stellt ein fiktives Sujet dar und zwar den 100-jährigen Geburtstag des Circus Sarrasani. Sie sehen den Aufmarsch des gesamten künstlerischen und technischen Personals, bestehend aus 856 Personen und 286 Tieren.

Neben dem großen Zirkuszelt habe ich ein zweites spektakuläres Dioramenbild aufgestellt. Das Sujet ist ebenfalls fiktiv: Der aktuelle Papst besucht „heimlich“ die Grabstätte des weltberühmten Zirkusdirektors Hans Storsch-Sarrasani. Der Betrieb auf dem Friedhof soll normal weiter laufen. Vorne an der Mauer wird aber ein in Deutschland gestorbener Widerstandskämpfer beerdigt. Diese Beerdigung wird im TV übertragen.

Die Medien sehen den Papst und jetzt geht es erst richtig los. In Windeseile spricht sich der Besuch herum und nach 30 Minuten stehen über 4.000 Menschen vor dem Friedhof und wollen den Papst sehen.



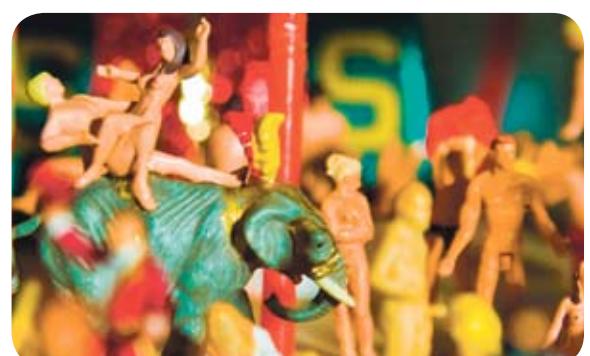
Inzwischen gibt es eine Bombenandrohung und die GSG 9 ist da, die Polizei schickt eine Hundertschaft...

Drüben sehen Sie einen Erotikzirkus. Vorn sitzt ein russischer Oligarch, umgeben von seinem Gefolge, und beobachtet das Geschehen.

## Sie besitzen unglaubliche 200.000 Einzelteile?

Es können einige mehr sein. Seit einiger Zeit zähle ich sie nicht mehr. Die ganzen Figuren, die Sie hier sehen, sind kleine Kunstwerke.

Sie werden aus Zinn, Eisen oder anderem Metall gefertigt. Besonders geeignet für diese Miniaturen ist der Kunststoff Polystyrol. Sie sehen, wie filigran das aussieht! Daraus werden die Figuren nach einem industriellen Verfahren gepresst – das sind dann die Spritzlinge. Die entgräte und bemalte ich dann individuell per Hand. Es ist kein Spielzeug. Die Bäume sind aus Kunststoff, sie werden dann zum Teil von mir „beflockt“.



**Sie brauchen bis zu 50 qm Fläche, um das Zirkuszelt mit der ganzen Umgebung aufzubauen. Wo stellen Sie gewöhnlich aus?**

Die Shopping-Center bieten diesen Platz und das Publikum. Meine Exponate ziehen



Vertreter sämtlicher Altersgruppen an. Leider gab es bis jetzt keinen geeigneten Präsentationsplatz für meinen Zirkus in Aachen. Ich hoffe, das ändert sich.

#### Ist eine solche Präsentation aufwendig?

Das kann man wohl sagen. Das ist wie eine Museumspräsentation: professionelle Ausstellungstechnik, Glasabsperrung, Bühnen, Licht und Bewachung sind immer notwendig. Damit die Komposition im Detail beobachtet werden kann, bekommen die Besucher Kameras vor Ort. Dazu kommt na-



türlich mein erheblicher Aufwand für den Auf- und Abbau sowie die Spezialtransporter. Die Teile putze ich von Zeit zu Zeit eigenhändig. Es ist eine Plage: Staub frisst sich in das Material und zerstört es langsam aber sicher. Allerdings ist das bei einer Ausstellung, die am Tag von durchschnittlich 30.000 Menschen besichtigt wird, normal.

#### Wird jedes einzelne Stück wirklich immer eigenhändig von Ihnen aufgestellt?

Ja, das ist meine einzigartige Spezialität. Jeder Aussteller erhält garantiert ein anderes Modellzirkusbild. Dadurch gastiere ich mit Abstand oft in gleichen Häusern. Außerdem dürfen die teilweise kostbaren Exponate nicht geklebt werden. Und die Einzelteile können besser gereinigt werden. Das tue ich auch alles selbst.

#### Wer kümmert sich um die Organisation?

Ich bin ein leidenschaftlicher Modellbauer: Ich erfinde Geschichten und gebe ihnen eine Gestalt durch die Figuren und

die einzelnen Teile. Ich sorge auch für die gesamte Logistik, den Auf- und Abbau, die Kontakte und den kaufmännischen Bereich. Es funktioniert.

#### Sie haben aus dem Hobby einen Beruf gemacht und sind ziemlich erfolgreich mit Ihrem Modellbauzirkus.

Modellbauer bleiben zu Hause, ich gehe an die Öffentlichkeit. Ich habe realisiert, wo von viele Menschen träumen.

#### Und was ist jetzt Ihr neues Hobby?

Ich sammle wieder und versuche, mich dies mal einzuschränken. Dies hier ist meine Sammlung handgefertigter, hochwertiger Staatslimousinen. Das ist z. B. das Fahrzeug des amerikanischen Präsidenten zur Amtseinführung, von Angela Merkel, des japanischen Kaisers Hirohito. Das ist der Papst, hier Bill Clinton und Kennedy vor dem Todesschuss...

Hier ist meine Bibliothek: verständlich sam mle ich alles, was mit dem Zirkus zu tun hat.



#### Was macht das Sammeln aus? Was bringt die Menschen dazu, manchmal horrende Summen für etwas auszugeben, was ziemlich keinen Gebrauchswert besitzt?

Hier sehen Sie alte Figuren, die früher ein paar Mark gekostet haben. Je älter diese Figuren sind, desto begehrter und teurer werden sie dann. Sie werden halt nicht mehr hergestellt. Menschen sehnen sich nach alten Erinnerungen zurück. Oft verkörpern Gegenstände Erinnerungen und Träume. Manche besorgen sich ein Spielzeug von früher, andere konnten es sich damals nicht leisten und erfüllen sich mit Zeitverzug einen Traum. Das macht

den Modellbau generell zu einer teuren Angelegenheit.



**Ich sehe, Sie haben keine Langeweile. Ich bedanke mich für Ihre Gastfreundschaft! Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg und Spaß bei Ihrer „Berufung“.**

Interview: R. Christova  
Bilder: A. Elfantel

#### Wer ist er?

**Claus Lusch** ist 57 Jahre alt und lebt seit 1992 in Aachen. Er ist 1950 in der Nähe von Hamburg geboren. Der Kaufmann wirkte beim Aufbau der EDV-Abteilung eines mittelständischen Unternehmens mit und war dann 18 Jahre angestellter Unternehmensberater bei Kienzle Apparate GmbH, Villingen. Nach der Übernahme durch Mannesmann blieb Herr Lusch wie 18.000 andere Kienzle-Mitarbeiter ohne Arbeit. Dann hat er sein Hobby zum Beruf gemacht und stellt den größten Modellbauzirkus der Welt (Maßstab 1:87) öff-



fentlich aus. Die Schauplätze sind große Waren- und Kaufhäuser, Shopping-Center und Sparkassen. Seit einigen Jahren präsentiert der 69-jährige Karl-Heinz Rockstroh gemeinsam mit Herrn Lusch eine Modellbaukirmes (1:20) mit der spektakulärsten technischen Kirmesmodellbau-dekoration. Privat lebt Claus Lusch seit 33 Jahren in einer festen Partnerschaft.

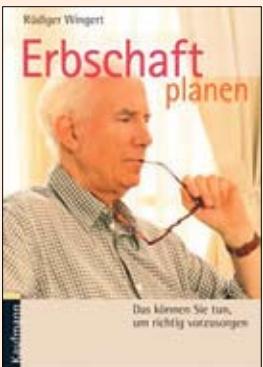




### WIE ICH FÜR MEINE ELTERN SORGE von Jutta Perino und Lieselotte Wendt

„... Tochter sein dagegen sehr!“ „Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“ Sicherlich erinnern auch Sie sich noch an diesen netten Film. Das eigene Leben hat meistens allerdings ein ganz anderes Drehbuch. Und irgendwann ist es für die Kinder fast noch schwerer als für die Eltern. Spätestens dann, wenn diese Betreuung oder Pflege brauchen.

14,95 €, Kaufmann Verlag (2007)  
136 Seiten, gebunden, mit Leseband  
ISBN 978-3-7806-3054-4



### ERBSCHAFT PLANEN von Rüdiger Wingert

Erbfall, nicht Streitfall  
Der so genannte „letzte Wille“ hat uns auf der Bühne schon kostliche Komödien beschert. Im richtigen Leben sind es allerdings oft Dramen, die sich abspielen. Einer bekommt zu viel, der andere zu wenig, der dritte gar nichts, obwohl er es verdient hätte. Am Ende ist nichts so, wie der Erblasser es sich gewünscht hat. Was tun?  
Erbschaft planen - Das können Sie tun, um richtig vorzusorgen von Rüdiger Wingert.

14,95 €, Kaufmann Verlag (2007)  
152 Seiten, gebunden, mit Leseband  
ISBN 978-3-7806-3048-3

# von wegen Ruhestand

*Von Senior-Scout bis Grüne Dame: Ein Buch mit 101 Idee für den (Un-)Ruhestand*

Es gibt viele Gründe, im Ruhestand nicht zur Ruhe zu kommen. Dagmar Giersberg schreibt, warum es gut und wie es möglich ist, im Rentenalter aktiv zu bleiben. Sie stellt Fragen, liefert Checklisten, lässt Menschen von ihren Erfahrungen erzählen und nennt viele Ansprechpartner und Informationsquellen.

Ob man Neues anfangen oder an die bisherige Tätigkeit anknüpfen möchte. Etwas hinzuerdienen oder ehrenamtlich arbeiten. Regelmäßig oder nur ab und zu. Kommunikativ oder eher zurückhaltend.

Die Autorin zeigt, wie jeder seine Kompetenzen und seine Zeit aktiv und sinnvoll einsetzen kann. Und nennt unter ihnen



101 Vorschlägen auch absolut ungewöhnliche. Dabei hat sie

nicht den Anspruch, alle Möglichkeiten auszuschöpfen oder die genau passende zu liefern, sondern möchte viel mehr Anregungen für die eigene, 102. Idee, geben.

Wichtig ist zu merken, dass es auf der Suche nach neuen Aufgaben viel zu tun gibt. Dass für jeden, der möchte, etwas dabei ist. Und dass Ruhestand viel mehr mit Anfang als mit Ende zu tun hat.

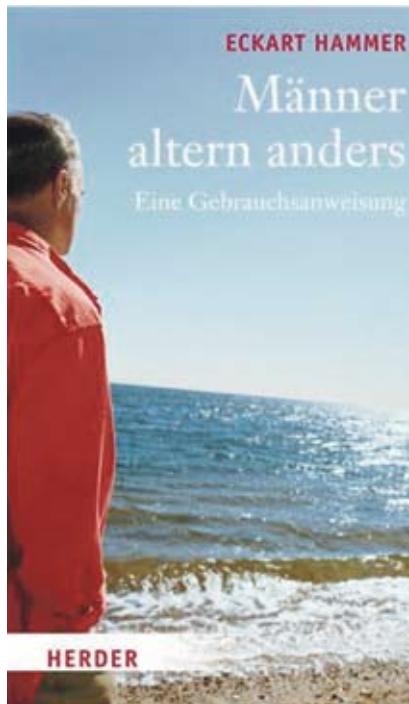
Dagmar Giersberg: „Und dann? 101 Idee für den Ruhestand“ 185 Seiten, 14,90 Euro W. Bertelsmann Verlag  
ISBN 978-3-7639-3494-2

# MÄNNER ALTERN ANDERS

*Ein Buch weist Männern einen Weg aus dem Dilemma, sich mit Kräfteverlust und Verfall auseinandersetzen zu müssen.*

Manche Altersprobleme sind nicht wirklich neu, sondern haben schon vorher bestanden und treten im höheren Lebensalter nur stärker hervor. Was am besten hilft, sind demnach nicht völlig neue Maßnahmen oder Mittel, sondern dass man endlich lernt, Einsichten umzusetzen, die das Leben und der Körper schon immer flüsterten.

Männer sind insofern schlechter als Frauen gegen das Altern gerüstet, weil sie zu Handgreiflichem und Aktionismus neigen. Besser wäre, wenn sie beizeiten eine andere Gesprächskultur lernten, um sich unter den neuen Bedingungen etwa des Ruhestandes besser zurechtfinden zu können. Bitterer Hinweis darauf, dass die nötigen Anpassungen immer noch nicht gelingen, ist die Tatsache, dass deutlich mehr alte Männer Selbstmord begehen als jüngere. Männer müssen den Weg zu Beratern oder Gruppen finden, in denen die richtigen Fragen gestellt und



der Blick für blinde Flecken geöffnet werden.

Eckart Hammers Buch ist eine der besten Erscheinungen auf dem Markt der Literatur zum Männerleben. Er schafft es, zwar alle Befunde zur schwierigen Situation der alten Menschen genau

in den Blick zu nehmen, aber darüber hinaus wirklich nachvollziehbare Ratschläge zu geben, wie die nötigen Anpassungen erbracht werden können. Dazu benutzt er ein Schema von Fünf Säulen der Identität, nämlich Arbeit, Soziales Netz, Leiblichkeit, materieller Sicherheit und Werten. Dieses Schema führt durch seine Gegenüberstellungen von nützlichen und fruchtlosen Anstrengungen, das Alter lebenswert zu machen.

Es taugt zur persönlichen Reflexion und kann zur Grundlage von Gruppenarbeiten gemacht werden.

Eckart Hammer ist Professor an der Evangelischen Fachhochschule Ludwigsburg und lehrt Gerontologie.

Eckart Hammer: *Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung.*  
Paperback, 14,90 Euro, Herder-Verlag Freiburg 2007

# Robert-Kochs-Kinder Oase ROKOKO

Armut ist wie Aussatz. Früher wurden die Aussätzigen vor die Stadt gebracht, nach Melaten, heute landen sie in der Robert-Koch-Straße. Robert-Koch-Straße? Jeder Aachener, der etwas auf sich hält, hebt in Gedanken abwehrend die Hände. Das ist doch dahinten, Bahnhof Rothe Erde, wo die Leute wohnen, die keine Miete bezahlen. Wer tut so etwas? Die Robert-Koch-Straße gehört nicht zum Ostviertel, denn das endet am Bahndamm. Zu Forst gehört es auch nicht, denn Forst wird von der Clermontstraße abgegrenzt. Zwischen Clermontstraße und Bahndamm liegt diese Robert-Koch-Straße. Ausgegrenzt, abgeschoben, niemand möchte etwas damit zu tun haben, weder mit der Straße und noch weniger mit den Bewohnern. Denn dort leben Familien mit den vielen Kindern, deren Fehlen sonst laut beklagt wird. Die meisten sind Deutsche und dazu kommen noch Türken, Russen, Ukrainer, Bosnier, Serben und noch weitere Nationalitäten. Hinter dem Bahnhof Rothe Erde direkt rechts, am Don-Bosco-Haus vorbei, um einen hohen Zaun herum, führt der Weg durch ein offenes Tor an einer sitzenden Skulptur vorbei, direkt in den Kindergarten. Alles sieht neu aus, freundlich. Luftschlangen, Girlanden, Luftballons schmücken die Gänge. Der Karneval hat Einzug gehalten. Es müssen 30 Kinder hinter diesen Türen verborgen sein. Es ist weder Geschrei noch lautes Rufen oder sonst etwas Auffälliges zu hören. Die Kinder des Horts kommen bald, denn die Schule ist aus.

Monika Thiemicke ist seit sechs Jahren die Leiterin dieser Einrichtung. Sie wird unterstützt von 10 weiteren Mitarbeitern - darunter Sozialarbeiter, pädagogische Fachkräfte, Sprachtherapeuten, Lernhelfern, Praktikanten und 20 Ehrenamtlichen.

Träger der Einrichtung ist der Sozialdienst katholischer Frauen e.V. in freier Trägerschaft,

der dem Deutschen Caritasverband angegeschlossen ist. Finanziert wird die Kita von Land und Stadt zu 95 % und vom Träger zu 5 %. Hiervon werden die Personal- und allgemeinen Betriebskosten bezahlt. Alle anderen Angebote, wie Essen, Freizeit, Besuche von Schwimmbad, Kino sowie die Durchführung einer Freizeit, werden aus Spenden finanziert, die verschiedene Vereine, Förderer und Privatpersonen zur Verfügung stellen. Reparaturen an Haus und Hof übernehmen meist ehrenamtliche Mitarbeiter gegen Erstattung der Materialkosten.

Der Kindergarten ist von 7:30 bis 18:00 Uhr geöffnet, der Hort für die Schulkinder vom Ende der Schule bis 18:00 Uhr. Während der Schulferien können auch die Kinder des Horts den ganzen Tag dort verbringen. Das



Kinder können nicht mehr sprechen, weil die Eltern es nicht mehr tun. In vielen Wohnungen läuft der Fernsehapparat den ganzen Tag. Zum Sprechen fehlt die Zeit. Wenn ein Kind nicht weiß, dass es Robert heißt und nachfragt, was ist „Robert“, so ist das sehr bedrückend. Der Satz: „Robert pflückt einen Apfel“, stößt auf völliges Unverständnis. Da dem Kind der eigene Name nicht bekannt ist, weiß es auch nicht, was denn „pflücken“ bedeuten soll und dass Äpfel auf einem Baum wachsen. Wir geben uns große Mühe, hier weiterzuhelfen, doch wenn die Eltern nicht mit uns zusammenarbeiten, ist oft alles vergebens. Selbst wenn Kinder den ganzen Tag bei uns verbringen, so ist der Einfluss des Elternhauses von ausschlaggebender Bedeutung. Es ist traurig, dass sich Eltern nicht dafür interessieren, was die Kinder tagsüber getan haben. Keiner fragt, keiner will etwas wissen. Es gibt viele Eltern hier, die weder lesen noch schreiben können, nicht nur bei den Ausländern.

In der Schule erleben die Kinder oft eine Niederlage. Sie können den Stoff nicht bewältigen, ihnen fehlt der Hintergrund. An eine weiterführende Schule ist fast nie zu denken. Frustriert verweigern einige den Schulbesuch, wenn sie nicht mehr zu uns kommen können und stromern dann, allein gelassen, durch die Stadt.“

Der Makel der Robert-Koch-Straße hängt an den Kindern, an ihrer Kleidung, ihrem Aussehen und an ihrem Auftreten, wie ein Kainsmal, das sie auf der Stirn tragen.

„Rokoko“ ist offen für jeden, auch für Dich, Du musst nur hingehen.

PS: Die „Jedermänner“, eine Abteilung des ATA, Allgemeiner Turnverein Aachen, hatten Anfang Januar ihr Neujahrssessen. Dabei ging ich mit dem Hut rund und sammelte 160 € für die Kinder von rokoko. Nochmals vielen Dank.

**Spenden-Konto: Sozialdienst Kath. Frauen  
Sparkasse Aachen, Konto Nr.: 1005818  
BLZ: 39050000, Stichwort: „ROKOKO“**



Haus wird nur eine Woche nach Ostern und zwischen Weihnachten und Neujahr geschlossen. Die Kinder werden den ganzen Tag mit Essen versorgt. Sie sollen dafür 1,50 € entrichten. Wer das nicht kann, geht natürlich nicht hungrig nach Hause.

Alle Kinder, unabhängig von Nationalität oder Religion, werden aufgenommen, so weit ein Platz frei ist. Der Andrang zum Kindergarten und zum Hort ist groß. Das Umfeld der einzelnen Kinder ist miserabel, von Armut und Gewalt geprägt. Es herrschen große Defizite in der Sprache und in der Motorik. Die Kinder sind in drei Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten aufgeteilt. Die Einrichtung versucht, den einzelnen Kindern gezielt fachlich zu helfen. Schulkinder werden bei den Hausaufgaben betreut. Es bleibt trotzdem Zeit zum Spielen, denn das große Außengelände steht mit allerlei Spielgeräten zur Verfügung.

Auf die Frage an Monika Thiemicke: „Was ist zurzeit Ihr größtes Problem?“, antwortete sie: „Die Sprache. Ich bin der Auffassung, dass die Sprache der Schlüssel ist, um Verständnis und Bildung zu fördern und zu festigen. Viele



Erwin Bausdorf



# Arzneimittel von der Apotheke direkt bis ans Krankenbett



Dieser Service richtet sich besonders an Kranke, ältere Menschen und Mütter mit jungen Kindern. Immer wieder kommt es vor, dass Patienten dringend benötigte Arzneimittel nicht persönlich aus der Apotheke abholen können.

Betroffen sind zum Beispiel bettlägerige Menschen oder Eltern, die ihr krankes Kind nicht allein zu Hause lassen können. Für solche Fälle bieten die Apotheker in Nordrhein einen ganz besonderen Service an. Innerhalb kurzer Zeit werden die Arzneimittel von der Apotheke direkt und ohne Aufwandsentschädigung nach Hause geliefert.

Die Menschen werden immer älter, daher steigt auch der Bedarf nach diesem Service der Apotheken vor Ort immer weiter an. Dabei können sich die Patienten auf die bewährte Sicherheit und die Beratungsqualität der Apotheken verlassen. Wenn nötig, werden die Medikamente auch von pharmazeutischem Fachpersonal mit der dazu gehörenden persönlichen Beratung direkt ans Krankenbett geliefert. Diese Beratung sei besonders wichtig, da zum Beispiel Senioren des Öfteren mehrere Arzneimittel am Tag einnehmen müssen. Mögliche Neben- oder Wechselwirkungen können nur in einem persönlichen Gespräch mit dem Apotheker geklärt werden.

Auch für die Fälle, in denen Arzneimittel zunächst erst einmal angefertigt werden müssen, ist das Angebot gedacht. So müssen die Patienten nicht warten, bis die für sie maßgeschneiderten Arzneimittel fertig sind. Die Bandbreite selbst hergestellter Arzneimittel ist groß und umfasst Salben, Zäpfchen, Kapseln und Augentropfen ebenso wie Arzneitees. Es werden auch hochwirksame Krebstherapeutika und Lösungen zur künstlichen Ernährung hergestellt. Die Herstellung von Rezepturen erfordert Zeit und

folgt festgelegten pharmazeutischen Regeln. Hinsichtlich der Qualität müssen Rezepturen nämlich industriell produzierten Arzneimitteln entsprechen. Vor allem älteren und gehbehinderten Menschen sowie Müttern mit kleinen Kindern wollen die Apotheker in Nordrhein damit ersparen, erneut in die Apotheke kommen zu müssen, um das für sie zubereitete Medikament abzuholen. Der Service ist speziell für diese Notfälle gedacht.

## DIE LEISTUNGEN DER APOTHEKER SIND UNTER ANDEREM:

- Arzneimittelberatung
- Individuelle Arzneimittelherstellung
- Blutdruck-, Zucker- und Cholesterinmessungen unter sachkundiger Beratung des Apothekers sowie weitere Dienstleistungen
- Beratung über Impfungen (zum Beispiel Reiseimpfungen) und gesunde Ernährung
- stichprobenhafte Untersuchung von Fertigarzneimitteln als Garantie für Arzneimittelsicherheit
- Nacht- und Notdienst-Service (die Apotheken sind 365 Tage im Jahr dienstbereit)

## Arzneimittelausgaben 2007 in Nordrhein steigen maßvoll. Patienten werden bei Zuzahlungen entlastet

Ohne Sondereffekte sind die Ausgaben der gesetzlichen Krankenkassen für Arzneimittel und Impfstoffe im Jahr 2007 in Nordrhein bescheiden gestiegen. Die Gesundheitsreform hat zur Stabilisierung der Arzneimittelausgaben beigetragen. Zu den Sondereffekten zählen die gesundheitspolitisch gewünschte Erstattung von Impfstoffen und die Mehrwertsteuererhöhung. Inklusive dieser Faktoren ergibt sich eine mit dem Bundesdurchschnitt vergleichbare Ausgabensteigerung in Nordrhein im Jahr 2007 um 8,2 Prozent auf 2,89 Milliarden Euro. Darin nicht berücksichtigt sind die Einsparungen durch Rabattverträge, die direkt

zwischen Herstellern und Krankenkassen geschlossen, aber nicht veröffentlicht werden.

Eine für viele Patienten erfreuliche Entwicklung hat sich auch in Nordrhein fortgesetzt: Die für verschriebene Medikamente zu leistenden Zuzahlungen sind erneut gesunken. Während in Nordrhein im Jahr 2007 die GKV- (gesetzliche Krankenversicherung) Versicherten rund 181 Millionen Euro zu Gunsten der Krankenkassen zu zahlen mussten, waren es bundesweit 1,63 Milliarden Euro. Das sind auf Nordrhein bezogen, rund 40 Millionen Euro, bundesweit über 350 Millionen Euro weniger als 2006. Derzeit sind mehr als 12.000 Arzneimittel zuzahlungsbefreit.



Die Gesundheitsreform belastete die etwas mehr als 2.500 öffentlichen Apotheken in Nordrhein im Jahr 2007 erheblich. Die Umsetzung der Rabattverträge führte zu einem deutlichen Mehraufwand, zum Beispiel durch die zusätzliche Beratung der Patienten zur Sicherung der Therapietreue. Ebenfalls zum 1. April 2007 erhöhte sich der Apothekenabschlag von 2,00 Euro auf 2,30 Euro pro abgegebener Packung.

Der Wertschöpfungsanteil der Apotheken in Nordrhein an den GKV-Gesamtausgaben war ähnlich dem Wert für Deutschland, der sich auf 2,6 Prozent belief.

**Wiebke Moormann**

Pressesprecherin  
der Apothekerkammer  
Nordrhein in Aachen



Als Reaktion, auf unser Magazin, erhielten wir viele Telefone, Postkarten, Briefe, E-Mails und Faxe. Auf dieser Seite wollen wir Ihnen einige dieser Beiträge vorstellen. Leider ist der Platz begrenzt und wir können nicht alle Einsendungen veröffentlichen...

Bedanke mich für Ihre Zeitschrift die ich im Februar zum mal erhielt. Bingo Jahr hat. Hoffentlich erhalten Sie noch weitere Anne Dövermann

Sehr geehrter Herr Günal, ich habe heute zum ersten Mal die SENIO gelesen und möchte Ihnen zu dieser Zeitung gratulieren.

Gerne würde ich das Magazin in unserer Stadtteilzeitung Aachen-Post vorstellen... Da wir hier im Stadtteil auch sehr viele Senioren haben, würde ich SENIO gerne in der nächsten Ausgabe vorstellen, als ein neues Magazin für ältere Menschen.

Mit freundlichen Grüßen

Juliane Petersen, Stadt Aachen, Stadtteilbüro Aachen-Ost

Sehr geehrte Herren!  
Es ist möglich, wäre ich schon sehr verblüfft, wenn Sie mir die feierliche Übergabe des obersten Magazins zukommen lassen würden.  
Das Magazin ist wunderbar! Da ich mich nach Aachen für meinen zukünftigen Wohnsitz interessiere, wäre es für mich sehr wichtig, weitere Exemplare zu erhalten.  
Mit freundlichen Grüßen  
Doris Hartung.

Sehr geehrte Redaktion! Ich finde das Senio- Magazin klasse und eine echte Bereicherung. Als Koordinatorin im Mehrgenerationenhaus Aachen können wir dieses Magazin immer brauchen. Danke im Voraus.

Mit freundlichen Grüßen

Birgit Capellmann

Sehr geehrter Herr Günal,  
im Auftrag des Seniorenbeirates-Südviertel möchte ich gerne wissen, wie der Verteilerkreis ihres Magazins ist. Bei unserer heutigen Sitzung im Haus des Gastes, Burtscheider Markt, haben wir beschlossen, dass wir gerne bereit sind, das Magazin auszulegen: Altenwohnungen Neustraße; AWO Süd; Haus des Gastes und in den Altenwohnungen -Zeise.

Mit freundlichem Gruß  
Erika Kluck

Sehr geehrter Herr Günal, habe heute durch Zufall an der Tankstelle Ihr neues Magazin gefunden - großes Lob dafür!...

Uschi Ronnenberg

Sehr geehrte Damen und Herren,

vor zwei Tagen erhielt ich vom Apotheker in der Wallstraße Ihre Zeitschrift „SENIO“ Nr.2.

Gerne teile ich Ihnen mit, dass ich vom Inhalt, aber auch von der guten Lesbarkeit sehr erfreut bin!

Vom Inhalt greife ich nur den Rätselbereich heraus, der sowohl interessant wie auch „der Zielgruppe gerecht“ verfasst ist!

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr

Walter Am

Sehr geehrte Damen und Herren,  
...Des Weiteren stößt das Senio

Magazin auf große Beliebtheit bei meinen TN. Ich bin bei einem Apothekenbesuch durch Zufall darauf gestoßen und möchte anfragen, ob es möglich ist mir monatlich 40 Exemplare zukommen zu lassen. Mir persönlich gefällt Ihr Magazin sehr gut. Ich finde es informativ und gut aufgebaut und wünsche Ihnen weiterhin eine glückliche Hand bei der Auswahl der Artikel.

Mit freundlichen Grüßen

Monica Dawo-Collas  
Ev. Kirchengemeinde AC West - Arche

Hallo Herr Günal, Glückwunsch zu Ihrem Senioren-Magazin.

Ich bringe seit 5 Jahren die Familienzeitung KingKalli heraus und habe seit 2 Jahren auch über eine zusätzliche Seniorenzeitung nachgedacht. Da aber KingKalli viel Zeit kostet, habe ich mich bisher dagegen entschieden, obwohl dies sicherlich ein Medium der Zukunft ist.

Mit freundlichen Grüßen

Birgit Franchy

Verlag um die Ecke

DANKE, DANKE, DANKE  
AN ALLE LESER!

Ihr G. Günal

Trierer Str. 186-188  
52078 Aachen

**Bürozeiten:**  
Montag – Freitag  
08.00 – 16.00 Uhr  
**Bereitschaftsdienst außerhalb Bürozeiten:**  
0177 87 88 124



Wir kommen gerne zu Ihnen

Rufen Sie uns an: 0241- 91 28 780

...denn gute Betreuung schafft Vertrauen

Wir sind ein Team aus:

- examinierten Krankenschwestern und Pflegern
- examinierten Altenpflegerinnen und -pflegern
- therapeutische Beraterin
- geschulten Helferinnen



Unser Aufgabengebiet umfasst die Versorgung von kranken, alten und behinderten Menschen in ihrer gewohnten Umgebung zu Hause. Wir unterstützen bei akuten Erkrankungen und bei andauernder Pflegebedürftigkeit.



Die Seniorenstudierenden: Robert Gillessen, Marlène Szymanski, Anne Ax mit Dorothee Breidenbach vom Studierendensekretariat.

Foto: Peter Wynandy

## Das **Seniorenstudium** an der **RWTH** Aachen

*Ein Studium gehört meistens zur Jugend und wird verbunden mit Entbehrungen schlimmster Art. Studenten sind berüchtigt für ihre lauten Partys und werden beneidet um die Freiheiten, die sie sich nehmen. Es ist ein Prozess des Lernens und des Wachsns. Den Leistungsdruck hält nicht jeder aus. Jahre später erinnern sich viele an diese Phase voller Wehmut.*

*Was ist wohl der Beweggrund für Menschen, die „das Papier“ nicht mehr brauchen, wieder die Schulbank zu drücken?*

**D**as Studium für die ältere Generation wurde im Sommersemester 1988 eingerichtet und folgte einer Tendenz an anderen deutschen Universitäten, älteren Menschen eine Weiterbildung auf akademischem Niveau zu ermöglichen. Dazu ist keine formale Hochschulzugangsberechtigung wie z.B. das Abitur notwendig. Zwanzig Jahre nach dem Start des Vorhabens ist die Teilnehmerzahl von 160 im SS 88 auf 676 im aktuellen WS 07/08 gestiegen. Die Zusammensetzung ist breit gefächert – altersmäßig sind die Seniorenstudenten meistens Mitte 50 bis Ende 60. Eine exotische Ausnahme gibt es auch: ein Teilnehmer ist um die 90 Jahre alt.

**D**as Seniorenstudium wird im Auftrag des Rektorats von der Abteilung Studentische Angelegenheiten (Studierendensekretariat) der

Zentralen Hochschulverwaltung organisiert. Das Studierendensekretariat arbeitet als informierende, koordinierende und initiiierende Serviceeinrichtung. Es veröffentlicht den Veranstaltungsplan, plant und begleitet das Mittwoch-Seminar und bietet zu Beginn des Semesters ein Orientierungsangebot, welches stets weiterentwickelt wird.

**D**as Motiv für eine solche Beschäftigung ist die Neugier auf Wissen. Einige erfüllen sich einen Lebenstraum. Im Vordergrund steht bei der Mehrheit der Lernenden die Abwesenheit von Zeit- und Leistungsdruck. Die Freiheit, sowohl bei der Wahl der Veranstaltungen aus allen Fakultäten der RWTH Aachen als auch bei der Gestaltung des eigenen Studienplans, macht für die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Reiz des Seniorenstudiums aus.

**S**ie haben die Gelegenheit, als Gastgeber Veranstaltungen aus dem regulären Angebot der Technischen Hochschule zu besuchen, was den akademischen Hintergrund dieser Einrichtung unterstreicht. Im Veranstaltungsplan sind die Fakultäten aufgelistet, die zum Besuch offen sind.

**E**s werden auch Veranstaltungen angeboten, die speziell auf das Interessensspektrum der Seniorenstudierenden zugeschnitten sind, z. B. das Mittwoch-Seminar, wo Professoren der RWTH Aachen Vorlesungen halten. Es werden auch Exkursionen organisiert, im Wintersemester 2007/2008 wurden die RWE Power AG Kraftwerk und die Verbrennungsanlage Weisweiler besichtigt. Zum Lehrangebot gehören beispielsweise ein Zeichnen- und Malkurs – allerdings mit begrenzter Teilnehmerzahl – sowie Sport.

Es gibt auch noch von den Seniorenstudiierenden selbst organisierte Veranstaltungen, wie philosophische Gesprächs- und Literaturkreise sowie Sprachkurse – oft hängt dies mit den Hobbys und persönlichen Vorlieben der Studenten zusammen. Eines starken Zulaufs erfreuen sich die geisteswissenschaftlichen Studienrichtungen (philosophische Fakultät) und Architektur, weniger die technischen Fächer.

**D**iese Einrichtung besitzt einen gesicherten Stellenwert und bildet keine Konkurrenz zu anderen Fortbildungsangeboten. Wichtig ist der soziale Aspekt, der nicht nur als Nebeneffekt auftritt. Die Begegnungen in den Veranstaltungen beschränken sich nicht auf das Lernen – es werden soziale Kontakte geknüpft, Freundschaften entstehen. Im Veranstaltungsverzeichnis sind Aktivitäten wie z. B. Wandern und ein Stammtisch erwähnt.

**D**as komplette Veranstaltungsangebot können Sie jeweils ca. sechs Wochen vor Beginn der Vorlesungszeit dem Veranstaltungsplan für das Seniorenstudium entnehmen. Den



Veranstaltungsplan erhalten Sie dann im Studierendensekretariat und anderen Serviceeinrichtungen der RWTH, sowie bei allen größeren Banken, Sparkassen und Buchhandlungen in Aachen.

**F**ür die Teilnahme am Seniorenstudium ist ein Gasthörerbeitrag in Höhe von 100 Euro zu entrichten. Die Zulassung wird erst nach Eingang/Verbuchung des

#### KONTAKTADRESSE:

**RWTH Aachen**  
Abt. 1.2 – Studentische Angelegenheiten  
Templergraben 59  
52056 Aachen  
Tel.: (0241) 80 940 29

Gasthörerbeitrags auf das Konto der Hochschulkasse sowie Vorlage der Belegübersicht erteilt. Die Kontaktperson an der RWTH ist Frau Dorothee Breidenbach.

**W**eitere Informationen zum Seniorenstudium entnehmen Sie der Website des Studierendensekretariats der RWTH Aachen: [www.rwth-aachen.de/seniorenstudium](http://www.rwth-aachen.de/seniorenstudium).



## ROSEN PARK LAURENSBERG

Adele - Weidtmann - Str. 87 - 93  
52072 Aachen · Tel.: 0241.17 40 - 0  
[www.rosenpark-laurensberg.de](http://www.rosenpark-laurensberg.de)



## HIER BIN ICH ZU HAUSE!

**Sie mieten ein Stück Lebensqualität!**

Inmitten eines attraktiven Parks bietet unsere Wohnanlage dem Nutzer im dritten Lebensabschnitt nahezu alles, was er sich wünscht. Selbstständigkeit, Sicherheit und die Möglichkeit der Inanspruchnahme eines umfassenden Bewohner-Services. Notruf, 24-Stunden-Rezeption, große Restaurantbereiche, ein hauseigenes Gesundheitszentrum bis hin zur im Hause befindlichen mobilen Pflege Visitatis sind nur einige Bereiche, die Sie nutzen können. Vereinsamung ist und bleibt im Rosenpark Laurensberg ein Fremdwort. Überzeugen Sie sich selbst. Wir vermieten viele 1-4 Zimmer Wohn-Apartments, alle ausgestattet mit bequemem Bad, kompletter Küche und Balkon.

**Fordern Sie unser kostenloses Hausmagazin an!**

**Rufen Sie uns an: 02 41.17 40 - 0**  
**Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Gillessen!**

Gerne schicken wir Ihnen unseren **kostenlosen Prospekt** und zeigen Ihnen eine unserer Wohnungen.  
Seien Sie herzlich willkommen.

## VORSICHT, WENN FREMDE LÄUTEN: ZETTELTRICK

Hilfsbereitschaft an der Wohnungstür zahlt sich meistens nicht aus!

Hauptzielgruppe für Beträgerreien und Trickdiebstähle an der Haustür und in der Wohnung sind vorwiegend Seniorinnen und Senioren, die in der Geborgenheit ihrer Wohnung aufgesucht werden. Einziges Ziel der Täter ist der Einlass in die Wohnung. Dort gibt es in der Regel keine Zeugen und auch keine Hilfe durch Dritte. Das Erscheinungsbild der Täter ist sehr unterschiedlich. Man findet den gut gekleideten „Geschäftsmann“ wie auch den Handwerker in Arbeitskleidung oder den Hilfsbedürftigen und auch angebliche Amtspersonen.

Für alle Fälle gilt: wer die Tricks der Betrüger oder Diebe kennt, lässt sich kein X für ein U vormachen:

### ZETTELTRICK:

"Ich konnte Ihren Nachbarn nicht erreichen. Ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie einen Zettel und einen Stift für mich?"

### GLAS-WASSER-TRICK:

"Kann ich ein Glas Wasser haben - ich bin schwanger." Oder: „Mir ist schlecht. Ich habe Durst. Darf ich in die Küche kommen?“

### Vorbeugungstipps

- Schauen Sie sich Besucher vor der Tür genau an (durch den Türspion oder aus dem Fenster), benutzen Sie die Türsprechsanlage.
- Lassen Sie keinen Fremden in die Wohnung!
- Öffnen Sie die Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (Sperrriegel oder Kette).
- Wenn Sie weder einen Sperrriegel noch eine Kette haben, lassen Sie die Tür geschlossen.
- Bieten Sie Hilfe an, indem Sie den Zettel selber schreiben oder auf einen Nachbarn verweisen.
- Bieten Sie bei einer angeblichen Notlage an, selbst nach Hilfe zu telefonieren oder das Gewünschte (Glas Wasser) hinauszureichen. Lassen Sie dabei Ihre Tür versperrt.
- Wehren Sie sich gegen zu dringliche Besucher notfalls auch ganz energisch: Sprechen Sie laut mit ihnen oder schreien Sie um Hilfe!

- Scheuen Sie sich auch nicht, im Zweifelsfall über Notruf 110 die Polizei zu rufen!
- Wenden Sie sich an die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle in Ihrer Nähe, dort erhalten Sie wertvolle Tipps und hilfreiche Broschüren.



**KRIMINALKOMMISSARIAT**  
**VORBEUGUNG-KK 44**  
Das Kommissariat Vorbeugung  
finden Sie in  
52062 Aachen, Jesuitenstraße 5  
Sie erreichen uns unter dem  
Bürgertel.: 0241 - 95 77 344 01

### DAS KOMMISSARIAT VORBEUGUNG (KK 44) STELLT SICH VOR

Das Kommissariat Vorbeugung in Aachen ist Ihr Ansprechpartner für Ihre Fragen zur Prävention, einschließlich Opferschutz. Die Mitarbeiter des Kommissariats stehen Ihnen für persönliche Beratungsgespräche gerne zur Verfügung. Darüber hinaus versucht das Kommissariat Vorbeugung in der Zusammenarbeit mit Behörden, Verbänden und Vereinen Gefahren abzuwehren und Straftaten zu verhindern – denn Prävention ist Gemeinschaftsaufgabe.

Bürgernah und bedarfsorientiert steht Ihnen das Kommissariat Vorbeugung als Dienstleister zur Verfügung.

Das Ziel ist die Stärkung des Sicherheitsgefühls und - dadurch letztlich bedingt - ein Zuwachs an Lebensqualität.

Weitere Informationen über das Kommissariat Vorbeugung und seine Aufgabenbereiche finden Sie im Internet. Nutzen Sie die zum Download bereitgestellten Info-Angebote, lassen Sie sich vor Ort beraten oder besuchen Sie die Beratungsstelle.

**Ansprechpartner: Holmer Alex Milar Erster  
Kriminalhauptkommissar Leiter des Kommissariats Vorbeugung**

**Telefon: 0241 / 9577 -34400, Fax: 0241 / 9577- 34405  
Holmer.Milar@Polizei.NRW.de, www.polizei-aachen.de**



## WANN HILFT WER? EIN RATGEBER FÜR MEDIZINISCHE NOTFÄLLE

*Eine plötzlich auftretende, schwere Erkrankung oder ein Unfall kann jeden Menschen jederzeit treffen. Ihre Feuerwehr und die Hilfsorganisationen stehen rund um die Uhr bereit, Ihnen in einem solchen Fall innerhalb weniger Minuten qualifizierte medizinische Hilfe zu leisten.*

Es ist sehr wichtig, dass im Falle eines schweren Unfalles oder einer Erkrankung Passanten, Angehörige oder andere Personen, die Zeuge eines Notfalles werden, umgehend den Rettungsdienst alarmieren - jede Minute, die verloren geht, kann ein Menschenleben kosten. Andererseits kann es einen Menschen das Leben kosten, wenn ein Rettungswagen bei einem Patienten gebunden ist, bei dem der Besuch des Hausarztes ausgereicht hätte. Aus diesem Grund finden Sie hier einige Hinweise, welche Einrichtung bei einem Notfall informiert werden sollte.

### Rettungswagen und Notarzt

Bei lebensgefährlichen Erkrankungen oder Zuständen wie z.B. Atemnot, starken anhaltenden Schmerzen im Brustkorb, Bewusstlosigkeit oder Krampfanfällen sollten Sie nicht zögern, sofort die Notrufnummer der Feuerwehr 112 zu wählen. Die Leitstelle der Feuerwehr wird Ihnen dann die richtige Hilfe zu kommen lassen, je nach Ihrer Meldung nur den Rettungswagen oder (z.B. generell zu Bewusstlosen) auch den Notarzt.

Die Rufnummer 112 ist in der gesamten Bundesrepublik Deutschland gültig - Sie erreichen damit immer die zuständige Rettungsleitstelle, auch über ein Handy!

### Bereitschaftsarzt und Krankenwagen

Bei notwendigen Krankenhausweisungen, Fahrten zu Arztpraxen oder sonstigen Fahrten, bei der die fachliche Betreuung

eines Patienten notwendig ist, können Sie über die Rufnummer 19222 einen Krankenwagen anfordern. Der Transport von Patienten, die in akuter Lebensgefahr sind, wird in diesen Fahrzeugen nicht durchgeführt.

Vielerorts können Sie über andere Rufnummern auch einen Notdienst der kassenärztlichen Vereinigung erreichen, in der Regel über die Rufnummer 0180 / 504 41 00. Dort können Sie einen Arzt anfordern, der zu Ihnen nach Hause kommt. Den kassenärztlichen Notdienst sollten Sie rufen, wenn offensichtlich keine Lebensgefahr besteht, aber ärztliche Behandlung notwendig ist, da der kassenärztliche Notdienst nicht immer unmittelbar zur Stelle sein kann. Wenn Sie im Falle eines Falles einmal doch nicht wissen, an wen Sie sich wenden sollen, wird man Ihnen unter der Rufnummer 112 bei der Feuerwehr trotzdem immer weiterhelfen können.

# DISEASE MANAGEMENT PROGRAMME (DMP)

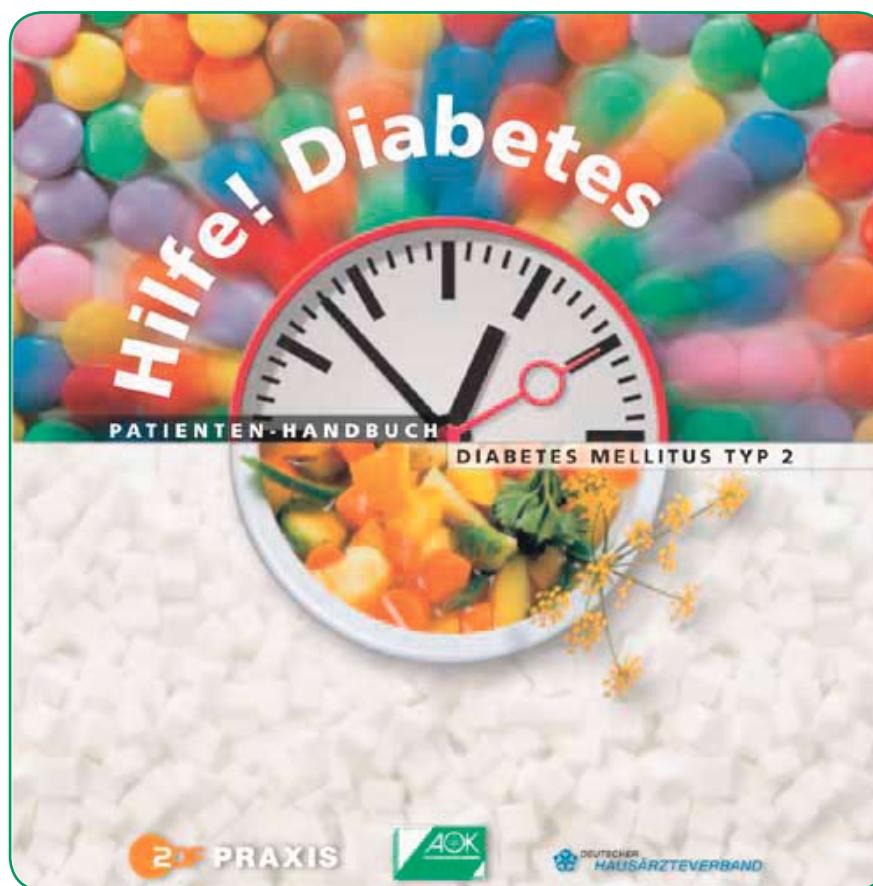
## Stimmige Behandlung für chronisch Kranke

- *Diabetes mellitus*
- *Koronare Herzkrankheit (KHK)*
- *Asthma bronchiale*
- *Chronisch obstruktive Atemwegserkrankung (COPD)*
- *Brustkrebs*

Mit dem Ziel, die Versorgung chronisch kranker Patienten langfristig zu verbessern, hat das Bundesgesundheitsministerium seit 2002 von Fachexperten die sogenannten DiseaseManagementProgramme (englisch für Krankheitsmanagement) ausarbeiten lassen. Durch die aufeinander abgestimmte und kontinuierliche Betreuung sollen die Patienten mehr Lebensqualität erlangen und vor Spätfolgen der Erkrankung bewahrt werden. Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt alle DiseaseManagementProgramme aktiv für ihre Versicherten.

### WIE FUNKTIONIERT DMP?

Träger der DMProgramme sind die Krankenkassen. Der Manager oder Lotse ist in der Regel der vom Patienten gewählte Hausarzt. Bietet die Krankenkasse des Patienten ein DMP für die vorliegende Krankheit an und erfüllt der Patient die Voraussetzungen zum Mitmachen, kann er sich bei einem in das Programm eingebundenen Arzt einschreiben. Er unterschreibt die Teilnahmeerklärung und seine Einwilligung zur Datenweitergabe. Der Arzt führt die Eingangsuntersuchung durch und koordiniert von diesem Moment



an die Behandlung des Patienten. Ärzte und Patienten folgen Diagnose und Therapieplänen, die auf einer aktuellen und gesicherten Auswertung medizinischer Forschung (evidenzbasierte Medizin) beruhen. Verlauf der Behandlung und Therapieziele werden zwischen Arzt und Patienten abgestimmt, regelmäßige Folgetermine und Schulungen vereinbart. Die Teilnahme an den Programmen ist für Arzt und Patient freiwillig.

### FÜR WELCHE KRANKHEITEN GIBT ES DMP?

Um Erfahrung mit der neuen Versorgungsform sammeln zu können, hat das Bundesgesundheitsministerium auf Empfehlung von Ärzten und Krankenkassen im Januar 2002 zunächst vier chronische Krankheiten ausgewählt: Diabetes mellitus (Typ 1 und Typ 2), chronische Atemwegserkrankungen (Asthma und COPD), Brustkrebs und Koronare Herzkrankheit (KHK).

### WELCHE VORTEILE BIETET DMP DEN PATIENTEN?

- Bestmögliche Behandlung nach neuesten, wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen
- Mehr Sicherheit durch umfassende und kontinuierliche Betreuung durch Ihren Arzt und Ihre AOK
- Gezielte Unterstützung durch Schulungen, Informationshandbücher und Broschüren rund um Ihre Erkrankung
- Abgestimmte Zusammenarbeit zwischen Ihrem Arzt und allen an Ihrer Behandlung beteiligten Partnern
- Finanzieller Vorteil durch eine Prämie von 80,00 EUR pro Kalenderjahr.

### WAS MÜSSEN SIE TUN?

Ihre Teilnahme am DMP Programm ist freiwillig und für AOK Mitglieder kostenfrei. Mitmachen ist ganz einfach:

- Sie informieren sich bei Ihrem behandelnden Arzt oder bei Ihrer AOK über das neue AOK-Betreuungsprogramm.
- Sie schreiben sich bei Ihrem Hausarzt für das Programm ein, damit Ihr Arzt Sie durch das Programm begleiten kann.
- Sie vereinbaren mit Ihrem Arzt Ihre individuellen Behandlungsziele und planen gemeinsam den weiteren Behandlungsverlauf.
- Sie nehmen regelmäßig alle Behandlungs- und Schulungstermine bei Ihrem Arzt wahr.
- Sie profitieren vom Service Ihrer AOK; zum Beispiel interessante Informationsbroschüren zu Ihrer Erkrankung.
- Sie erhalten 80,00 EUR pro Kalenderjahr für die Teilnahme am Programm.



## FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS GRUPPE AACHEN UND STOLBERG

Im Februar-Heft haben wir den Dachverband AKIS bekannt gemacht. Auf dieser Seite möchten wir in jeder weiteren Ausgabe eine Selbsthilfegruppe vorstellen. Lesen Sie an dieser Stelle über die Gruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs“. Die Gruppenleiterin Frau Margot Leitz-Jarosch hat uns freundlicherweise einige Informationen zur Verfügung gestellt.

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs wurde in Aachen am 26. April 1977 gegründet. Wir sind ein bundesweiter Verband, mit ca. 440 regionalen Gruppen. Seit 10. März 1986 bin ich Gruppenleiterin für die Selbsthilfegruppe nach Krebs Aachen/Stolberg. Bei der Gründung der Aachener Gruppe 1977 war zunächst das wichtigste Ziel, Betroffene nach dem Schock der Diagnose Krebs so früh wie möglich aufzufangen. Dazu wurde ein 5-Punkte-Programm entwickelt, dass sich unter dem Motto „Auffangen, Informieren, Begleitung“ zusammenfassen lässt.

### WIR WOLLEN:

- Krebskranke psychosozial begleiten und durch menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen und Aussprachen in der Selbsthilfegruppe gemeinsam lernen, mit Krebs zu leben;
- helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden, Hoffnung vermitteln durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben;
- Vorschläge zur Stärkung der Widerstandskraft geben;
- helfen, die Lebensqualität zu verbessern;
- informieren über soziale Hilfen, Schwerbehindertenrecht (Ausweis), Kuren.

### WARUM BERATEN WIR?

Für betroffene Menschen ist es ohne Hilfe immer weniger möglich, sich in dem komplexen differenzierten Medizinsystem zurechtzufinden. 1984 bin ich selber an Krebs erkrankt - ich als



Betroffene kann durch eigenes Erleben viele Möglichkeiten der Hilfe anbieten. Und für diese ehrenamtliche Tätigkeit wurde mir 1999 das Große Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen.

### WAS MACHEN WIR IN AACHEN UND STOLBERG:

Ich, Margot Leitz-Jarosch, gehe als Gruppenleiterin einmal in der Woche in die Krankenhäuser. Auf den Stationen besuche ich dann die neuerkrankten Menschen und berate diese in allen Fragen, die eben Neuerkrankte haben. Es sind unterschiedliche Fragen, da jeder Mensch seine Erkrankung anders erlebt. Zum Beispiel: Was passiert bei einer Chemotherapie oder bei der Bestrahlung? Warum muss ich Tabletten einnehmen usw. Einmal wöchentlich nehme ich an der Tumorkonferenz teil. Das ist für Patienten in dem Sinne wichtig, weil ich sofort unterstützend helfen kann und den neuerkrankten Menschen auffangen kann. Ich bin bis 20.00 Uhr telefonisch erreichbar.

### WAS MACHT DIE SELBSTHILFEGRUPPE?

Wir klären über alles, was an Fragen offen geblieben ist, auf.

Manche kommen erst nach allen Behandlungen zur Selbsthilfegruppe, andere noch vor Therapiebeginn. Wir beraten einzeln und in der Gruppe. Es gibt Vorträge, wenn gewünscht. Wichtig ist der Austausch untereinander, weil jeder eine andere Erfahrung gemacht hat. Das Vorurteil, in Selbsthilfegruppen würde nur über Krankheiten gesprochen, stimmt nicht. In der Aachener und Stolberger Selbsthilfegruppe wird viel gelacht, jeder Geburtstag gebührend gefeiert, ein sehr schöner Jahresausflug organisiert. Mal treffen wir uns außerhalb der Gruppenstunden zum Eisessen oder bei einem guten Mittagessen. Zum Jahresende gibt es eine schöne Weihnachtsfeier. Denn das alles gehört zum normalen Leben. So gesehen sind die an Krebs erkrankten Menschen in Selbsthilfegruppen wie in einer Großfamilie aufgenommen, denn jeder hat die gleichen Ängste und gemeinsam kann man diese besser bewältigen. In diesem Sinne kann ich nur jedem empfehlen sich zu informieren, denn wir, als Betroffene, stehen mit unserer erlebten Kompetenz als Experten zur Seite.

### WIE KÖNNEN SIE UNS ERREICHEN?

#### IN AACHEN :

jeden Montag  
von 10.00 bis 13.00 Uhr  
jeden ersten Dienstag im Monat  
von 16.00 bis etwa 18.00 Uhr



**Margot Leitz-Jarosch**  
Gruppenleiterin  
02404 / 819 40



**Lore Krackow**  
Stellvertreterin  
0241 / 50 61 38

### Wo können Sie uns noch erreichen?

In der Krebsberatungsstelle  
Aachen Wendlingweg 2  
Tel. 0241 / 47 48 80

#### IN STOLBERG:

jeden 2 Montag im Monat  
von 15.00 bis 17.00 Uhr  
Sie erreichen uns selbstverständlich auch privat:



**Gisela Fischer**  
Stellvertreterin  
02402 / 832 49

### Wo können Sie uns noch erreichen?

Im Selbsthilfe-Treff Josefshaus,  
Stolberg, Kupfermeisterstraße 6

Zum Beispiel:



One Touch Öffner

## Wir haben Zeit für Sie!

- Wir informieren und beraten
  - Produkte mit Komfort
- Haushaltsnahe Dienstleistungen
  - EDV Schnupperkurse

Ein Marktplatz für Best Ager



Kleinmarschierstr. 70-72  
52062 Aachen  
Tel.: 0241- 94 37 99 94  
[www.markt50plus.de](http://www.markt50plus.de)

# ALTERN WILL GELERNT SEIN UND IST KEINE KRANKHEIT

*Länger leben ist für viele erreichbar geworden. Nur wer gesund ist, kann seinen Lebensabend wirklich genießen. Für die Gesunderhaltung ist die Ernährung ein wichtiger Aspekt.*



Das Altern ist ein natürlicher Vorgang und jeder Mensch bekommt bei der Geburt etwas auf seinen Lebensweg, was in den einzelnen Körperzellen schon begründet liegt und als „Lebenskraft“ bezeichnet wird. Hiervon zehrt der Mensch, solange er lebt.

Durch die reichlichen Reserven, die noch ungenutzt in uns schlummern, können wir auf ganz natürliche Weise länger leben und zugleich auch länger jung bleiben. Jeder, der lange leben, frisch und leistungsfähig bleiben will, muss sich über Folgendes klar sein:

- Lange leben oder lange gesund und glücklich leben ist zweierlei: Ein gesundes Altern wird einem nicht geschenkt! Vorbeugen ist auch hier besser als Heilen, vor

allem für den, der die Mitte des Lebens überschritten hat.

- Solange wir leben, ist unser Körper einer ständigen Umwandlung, einem dauernden Auf- und Abbau, dem „Stoffwechsel“ unterworfen: Jede Körperzelle gibt altes Material ab und nimmt dafür neues auf. Doch mit zunehmendem Alter kann dieser Auf- und Abbau durcheinandergeraten, so dass Stoffwechselschlacken in den Zellen in größeren Mengen zurückbleiben. Die Zellen verlieren ihre Fähigkeit, sich zu erneuern - es kommt zu jenen Erscheinungen, die uns das Alter anzeigen: die grauen Haare, die fältige Haut, die Trübung der Augenlinse u.a. Die Gelenke büßen ihre Beweglichkeit ein, das Gedächtnis und die Konzentrationskraft lassen nach.

- Es gibt Altersveränderungen, die äußerlich weniger leicht oder überhaupt nicht zu erkennen sind, wie z.B. der altersbedingte Elastizitätsverlust der Blutgefäße. Durch Störung im Stoffwechsel werden die Blutgefäße starr und fest und können sich nicht mehr genügend erweitern, sobald in einem Körperteil mehr Blut benötigt wird. So treten Funktionsstörungen auf. Wenn z.B. die Verdauungstätigkeit von Magen und Darm herabgesetzt ist, muss der Körper Mangel leiden. Die zugeführte Nahrung im Magen und Darm wird nur teilweise

„richtig“ verdaut. Eine kleine Menge Nährstoffe erreicht Organe und Gewebe, es kommt zu einer schleichen Unterversorgung.

- Vitamine, Mineralien, Spuren-elemente und sekundäre Pflanzeninhaltstoffe tragen entscheidend zum normalen Ablauf der Lebensvorgänge bei und wirken vorzeitigen Alterserscheinungen entgegen. So steigert der Organismus seine Regenerationskraft und ist widerstandsfähiger. Das körperliche Wohlbefinden wird gefördert, die geistige Regsamkeit und die Leistungsfähigkeit verbessern sich.

- Eine große Sorge für viele ist das ständig zunehmende Körpergewicht: „Ich nehme ständig zu und esse doch so wenig.“ Die Sorge über das ständig zunehmende Körpergewicht ist durchaus berechtigt. Schlank sein ist gesund, übermäßige Körperfülle ist ungesund. Zu reichliche Ernährung führt nicht nur zu Ansammlungen von Fett an allen möglichen und unmöglichen Stellen, sondern verändert auch die Blutbeschaffenheit, und beeinträchtigt die Funktion der Leber, die als das große Stoffwechselslaboratorium des Körpers funktioniert. Deshalb gilt für ältere Menschen, die gesund und fit bleiben wollen, der Grundsatz: Essen, aber mäßig. Damit tun Sie Ihrem Körper

etwas Gutes und er wird es Ihnen danken.

- Nun müssen Sie sich darüber klar sein, wer wenig isst, erhält auch weniger wichtige Nährstoffe. Die Folgen sind dann Leistungsschwund, rasche Ermüdung, Konzentrationsschwäche, Nervosität, Arbeitsunlust u.s.w. Isst man reichlich - solange es schmeckt - führt man seinem Körper auf diese Weise auch Nährstoffe zu, die er nötig braucht. Dafür steigt das Körpergewicht, die Gefäße leiden Not, und die Leber kann nicht alles verarbeiten. Da fragt man sich, was kann man tun?

- Zunächst gilt es sich klarzumachen, dass wir essen, um zu leben und nicht leben, um zu essen. Die Ernährung soll: leicht verdaulich sein, nur wenig Fett, aber viel Eiweiß und lebensnotwendige Vitamine, Mineralien, Spuren-elemente, und sekundäre Pflanzeninhaltstoffe enthalten.
- Da es unter diesen Umständen oftmals nicht möglich ist, dem Organismus die notwendigen Vitaminmengen und andere Nährstoffe mit der normalen Kost zuzuführen, sind für die zweite Lebenshälfte zusätzliche Nahrungs-ergänzungsmittel sinnvoll.

Hippokrates sagte schon: „Eure Nahrung soll Eure Heilung sein. Der Arzt hilft, aber die Natur heilt.“

In diesem Sinne immer schön gesund bleiben!

Renate Schriever  
Ernährungsberaterin



## KAFFEE ODER TEE? OFFENER GEPRÄCHSNACHMITTAG FÜR SENIOREN IN AACHEN-OST

Im November 2007 wurde der Aachener Seniorenbeirat neu gewählt und seitdem ist neben Werner Czempas auch Wilma Emmerich als Seniorenberätin für das Ostviertel zuständig. Eine ihrer ersten Aktionen war die Gründung eines Gesprächskreises, der sich einmal im Monat in der AWO-Begegnungsstätte in der Schleswigstraße trifft. Bei Kaffee, Tee und Gebäck tauschen sich die Senioren aus, erzählen über Vergangenes, die Veränderungen im



Viertel und aktuelle Themen, wie zum Beispiel „Sicherheit im Alltag“. Zu diesem Thema hatte Frau Emmerich am 18. 02. 2008 Ulrich Gerbig, den Bezirksdienstbeamten für den Aachener Osten, eingeladen, der über seine Aufgaben im Viertel berichtete. Da die Sicherheit rund um



den Elsassplatz schon in einer Bürgerversammlung ein „heißes“ Thema war und viele Menschen im Viertel sich insbesondere nachts auf den Straßen nicht mehr sicher fühlten, berichtete er über die gestiegene Polizeipräsenz und die vielfältigen Aktionen, die er und seine Kollegen zum Wohle der Menschen durchführen. Zusätzlich gab er Tipps zur Sicherheit im Alter und Alltag. Hierzu gehört unter anderem:

- Niemanden in die Wohnung lassen, den man nicht kennt.
- im Zweifel sollte man sich immer den

Dienstausweis zeigen lassen und bei der zuständigen Institution nachfragen.

- Auch wies er darauf hin, wie wichtig wachsame Nachbarn für die Sicherheit des Einzelnen sein können. Man könne ihn und seine Kollegen jederzeit ansprechen, versicherte er der interessierten Runde von über 30 Senioren aus dem Viertel.

**Bericht: Juliane Petersen**  
**Stadtteilbüro Aachen-Ost**



# Die Städtepartnerschaft

Die historische Vergangenheit als eines der Zentren Europas zu Zeiten Karls des Großen und die geographische Lage im Herzen Europas waren Faktoren, die Aachen so interessant für die Amerikaner machten. 1992 besuchte eine Delegation aus Arlington Aachen und im darauffolgenden Jahr fand ein Gegenbesuch statt. Am 17. September 1993 war es soweit: Im Aachener Rathaus wurde der Städtepartnerschaftsvertrag feierlich unterzeichnet. Diese neue Verbindung entstand hauptsächlich unter dem Aspekt der Völkerverständigung. Eines der primären Ziele des Vertrages war es, Kontakte zwischen jungen Menschen zu knüpfen und zu festigen. Um diesen Vertrag auch mit Leben zu erfüllen, wurde auf beiden Seiten des Atlantiks jeweils ein Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft gegründet. So entstand das Städtepartnerschaftskomitee Aachen-Arlington. e.V. und die Arlington Sister City Association.

Heute werden unter Führung der jeweiligen Vorsitzenden, Frau Dr. Gertraud Kösters für Aachen und Frau Sandra Mac Donald für Arlington, in enger Zusammenarbeit die verschiedensten Aktivitäten und Austausche durchgeführt. Immer getreu dem Motto der „Gründungsväter“, die Partnerschaft auf eine breite Basis zu stellen, um so viele Bürger wie möglich zusammen zu führen.

*Es war Richard E. Carver, der Aachen durch seine Bekanntschaft zum damaligen Kulturamtsleiter Heribert Zantis bestens kannte und dem County Board Arlington die Kaiserstadt als Partnerstadt vorschlug.*



Dauerhafte Freundschaften und gegenseitiges Verständnis gedeihen eben am besten durch persönliche Kontakte.

Zu den jährlich stattfindenden Austauschprogrammen gehören der Elementary School Exchange und der High School Exchange. Hierbei besucht jeweils eine Gruppe Aachener Schüler Arlington, und dann kommen im Gegenzug Schüler aus Arlington in unsere Stadt. Selbstverständlich erfolgt die Unterbringung immer in Gastfamilien; nur so erlebt man die Partnerstadt und seine Menschen.

Darüber hinaus tauschen die Fachhochschulen Studenten aus, die Stadtverwaltungen Mitarbeiter,



und seit letztem Jahr gibt es sogar einen Praktikantenaustausch. Besonderer Beliebtheit erfreut sich die jährliche gemeinsame Radtour, das „Sisterbike“. Dieses Jahr geht es in zehn Tagen immer den Elradweg lang von Magdeburg bis nach Prag. Auch auf kultureller Ebene wird eng zusammengearbeitet:

In regelmäßigen Abständen organisieren die Partnerschaftskomitees Kunst- und Musikaustausche. Im Herbst und Winter 2007 fand der zweite Kunsttausch zwischen dem Ludwig Forum Aachen und dem Arlington Arts Center statt. Ein besonderes Zeichen der Solidarität setzte Aachen mit dem Jugendsinfonieorchester-Austausch, der vom 3. bis zum 10. Oktober 2001 in Arlington stattfand, also direkt nach den verheerenden Anschlägen vom 11. September 2001.

Als echte Aachener, die gerne Feste Feiern, hat der Verein zwei uramerikanische Feste zu einer festen Tradition gemacht. Am 4. Juli wird der amerikanische Unabhängigkeitstag „4th of July“



mit einer großen Open Air Party im Kurgarten des Casinos gefeiert. Barbecue, amerikanische Musik, Squaredance und die große Tombola sorgen für beste Unterhaltung. Zu Thanksgiving veranstaltet das Partnerschaftskomitee für seine Mitglieder, Freunde und Förderer ein deutsch-ameri-



kanisches Thanksgiving Dinner in einem etwas kleineren Rahmen. Nach außen hin informiert der Verein über aktuelle Aktivitäten über den Newsletter, welcher meist drei Mal im Jahr erscheint und den auch Sie gerne kostenlos abonnieren können.



**Infos für Interessierte unter:**

*Partnerschaftskomitee Aachen und Arlington e.V. Tel.: 0241-432-2882  
oder bestellen Sie Ihren Newsletter per Mail:  
sistercityaachen-arlington@mail.aachen.de*

# Unsere Partnerstadt Arlington



Arlington liegt im Bundesstaat Virginia und hat ca. 200.000 Einwohner, ist somit fast so groß wie Aachen. Die Stadt grenzt direkt an die Hauptstadt Washington, wobei der Fluss Potomac als natürliche Grenze fungiert. Interessant ist die kuriose Entstehungsgeschichte der Stadt. Als die Amerikaner im Jahre 1800 sich auf Washington als Hauptstadt einigten, wurde festgelegt, dass die Stadt neutral bleiben musste; sie durfte nicht auf dem Gebiet eines bestehenden Bundesstaates angelegt sein. So steckte man willkürlich am Ufer des Potomac ein Gebiet von zehn mal zehn Meilen ab. Mit der Zeit stellte man fest, dass die neue Hauptstadt gar nicht so viel Platz benötigte und verkaufte den nicht benötigten Teil im Jahre 1847 an den Bundesstaat Virginia. Dieser Teil, vom Potomac bis zum Rande der Zehn-Meilen-Zone, ist die heutige Fläche der Stadt Arlington. Als rund 100 Jahre später das Pentagon in Washington erbaut werden sollte, stellten die Stadtväter mit Bedauern fest, dass zu wenig Platz vorhanden war. So wurde der Sitz des amerikanischen Verteidigungsministeriums in Arlington errichtet. Unsere Partnerstadt freute sich wahrscheinlich ungemein über 20.000

neue Arbeitsplätze. Der amerikanische Nationalfriedhof mit seinen unzähligen Gräbern gehört zu den bekanntesten Einrichtungen Arlingtons. Die Stadt selber ist sehr großzügig angelegt, hat aber kein einheitliches Zentrum wie Aachen. Produzierendes Gewerbe ist nur in kleiner Anzahl angesiedelt, dafür gibt es aber ein enormes Angebot an Dienstleistungen und Einkaufsmöglichkeiten.

Bei all den Besonderheiten, die unsere Partnerstadt aufzuweisen hat, sind jedoch die Menschen, die diese Stadt bevölkern, am bemerkenswertesten. Arlington ist eine multiethnische und pulsierende Gesellschaft von Menschen verschiedenster Herkunft und Religionen. Man lebt und arbeitet friedlich zusammen, ergänzt sich, und es gibt überhaupt keine Notwendigkeit über das Thema Integration zu diskutieren – sie wird gelebt.



## Unglaublich, die machen das wirklich!



**Medikamente bis zu 50% preiswerter\*\*!**

\*\*ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente.

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

Wirtelplatz 9 | 52349 Düren  
Tel.: 02421/40 78 30 | [info@farma-plus-dueren.de](mailto:info@farma-plus-dueren.de)

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

### >> Sparen Sie bis zu 50%\*\*

**52% gespart!** **>> 0,95 €**  
**Paracetamol-ratiopharm 500**  
30 Tabletten · UVP 2,00 €\*

Anwendungsgebiete: Fieber und leichte bis mäßig starke Schmerzen.  
Wirkstoff: Paracetamol

**37% gespart!** **>> 24,90 €**  
**Omron RX Classic**  
1 Blutdruckmessgerät · UVP 39,90 €\*

**40% gespart!** **>> 3,95 €**  
**Cetirizine-ratiopharm**  
20 Tabletten · UVP 6,65 €\*

Anwendungsgebiete: Allergische Erkrankungen wie: chronische Nessel-sucht mit Beschwerden wie z.B. Juckreiz, Quaddelbildung, Rötung der Haut, chronischen allergischen Schnupfen, Heuschnupfen.  
Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid

**31% gespart!** **>> 6,50 €**  
**Umckaloabo**  
20 ml · UVP 9,54 €\*

Anwendungsgebiet: Akute Bronchitis.  
Wirkstoff: Auszug aus Pelargonium-sidoides-Wurzeln  
Warnhinweis: Enthält 12 Vol.-% Alkohol; Packungsbeilage beachten.

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

\*UVP=Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. \*\*ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente.  
Gültig bis 31.03.2008. Preise inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

# Virtuelle SCHNÄPPCHENJAGD

*Wer bei Auktionen im Internet keinen teuren Reinfall erleben will, sollte einige Tipps beherzigen:*



## ANGEBOT

Stellt der Verkäufer sein Angebot in eine der Auktions-Plattformen ein, ist er daran grundsätzlich gebunden. Sobald ein Käufer ein Gebot abgegeben hat, kann der Anbieter nur noch in besonderen Fällen sein Angebot zurücknehmen, etwa wenn der angebotene Artikel in der Zwischenzeit verloren gegangen ist oder zerstört wurde.

## BESCHREIBUNG

Was virtuell unter den Hammer kommen soll, sollte möglichst exakt beschrieben werden. Schon im Auktionstitel empfiehlt es sich, etwa Marke, Größe, Farbe exakt zu benennen. Achtung: Über aufgeführte positive Eigenschaften muss die Ware auch wirklich verfügen. Zudem dürfen bekannte Mängel nicht verschwiegen werden. Zum Angebot gehört inzwischen auch ein Foto - ohne läuft bei den Auktionen im Internet fast nichts.

## KOSTEN

Wer Waren einstellt, zahlt eine Gebühr und beim Verkauf zusätzlich eine Provision. Die Gebühren variieren - je nach dem vom Verkäufer vorgegebenen Startpreis und dem erzielten Verkaufspreis. Daher empfiehlt es sich, einen nicht zu hohen Startpreis zu wählen.

## BEZAHLUNG

Die meisten Verkäufer verlangen Vorkasse per Überweisung. Zahlt der Käufer nicht, sollte der Verkäufer ihn auffordern, innerhalb einer angemessenen Frist - etwa einer Woche - die vereinbarte Summe zu überweisen. Reagiert der Kunde auch darauf nicht, kann der Verkäufer vom Vertrag zurücktreten.

Gegen einen geringen Preisaufschlag können Käufe zumeist über ein Zwischenkonto des Auktionators oder ein Treuhandkonto abgerechnet werden. Der Verkäufer erhält sein Geld erst, nachdem die Ware ausgeliefert wurde. Bisweilen besitzt der Käufer sogar das Recht, die Ware zu prüfen.

## VERSAND

Bei Verkäufen über Internet-Plattformen trägt meist der Käufer die Kosten für den Versand.

Bezüglich der Haftung für Verlust oder Beschädigung der Kaufsache ist zu unterscheiden:

Zwischen Privatpersonen wird regelmäßig ein sog. Versendungskauf vereinbart. Hierbei trägt der Verkäufer solange das Risiko für Verlust oder Beschädigung der Ware, bis er sie an ein Versandunternehmen übergeben hat. Kommt die Ware nicht beim Käufer an, muss der Verkäufer deshalb beweisen können, dass er sie abgeschickt hat. Ratsam ist es, den Einlieferungsschein des Versenders aufzubewahren oder die versteigerte Ware unter Zeugen aufzugeben. Kann der Verkäufer beweisen, dass er die Ware versandt hat, braucht er sie bei Verlust oder Beschädigung nicht noch einmal zu liefern. Der Käufer muss in einem solchen Fall jedoch trotzdem für die verloren gegangene oder beschädigte Sache bezahlen. Er kann sich aber an das Versandunternehmen wenden, wenn er seinen Schaden ersetzt haben möchte.

Im Verhältnis zwischen Unternehmer und Verbraucher gilt die Regelung über den Versendungskauf nicht. In diesem Fall trägt das verkaufende Unternehmen weiterhin die Gefahr für Verlust oder Beschädigung der Kaufsache, auch nach Übergabe an ein Versandunternehmen.

## GEWÄHRLEISTUNG PRIVATER ANBIETER

Private Verkäufer können die gesetzlich vorgeschriebene Gewährleistung von zwei Jahren für ihre Ware ausschließen. Darauf muss aber deutlich hingewiesen werden, etwa durch die Formulierung: „Es handelt sich um einen Privatverkauf. Die gesetzliche Gewährleistung ist ausgeschlossen“. Fehlt dieser Ausschluss, steht auch der private Verkäufer zwei Jahre für die Mängelfreiheit der Ware gerade.

Private Verkäufer, die öfter auf Auktionsplattformen Ware anbieten und dabei lautende Vertragsmuster verwenden, sollten einen Gewährleistungsausschluss besonders sorgfältig formulieren. Wird der Gewährleistungsausschluss mehr als zweimal in einem kurzen Zeitraum verwendet, könnte es sich nämlich um eine allgemeine

Geschäftsbedingung (AGB) handeln. Dann müsste der Text den besonders strengen Anforderungen des AGB-Rechts genügen und dürfte eine mögliche Haftung für grobes Verschulden nicht ausschließen.

Der Gewährleistungsausschluss sollte daher folgendermaßen formuliert werden: „Es handelt sich um einen Privatverkauf. Die gesetzliche Gewährleistung ist ausgeschlossen. Nicht ausgeschlossen sind etwaige Ansprüche wegen der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit sowie wegen groben Verschuldens.“

## GEWÄHRLEISTUNG GEWERBLICHER ANBIETER

Wer bei gewerblichen Versteigerungen mitbietet, kann auf die regulären Gewährleistungsrechte pochen: Bei mangelhafter Ware können Kunden eine Reparatur oder Ersatzlieferung verlangen. Wenn die Reparatur zweimal scheitert, kann man einen Preisnachlass fordern oder die Ware zurückgeben und den Kaufpreis zurückverlangen.

## WIDERRUFSRECHT

Wer als privater Verbraucher bei Internet-Auktionen Waren oder Dienstleistungen von einem gewerblichen Anbieter ersteigert, kann den Vertrag grundsätzlich widerrufen. Die Frist, in der ein Widerruf möglich ist, beginnt mit Erhalt der Belehrung über das Widerrufsrecht. Die Belehrung muss in Textform erfolgen, z.B. per E-Mail oder Fax.

Bei der Bestimmung der Fristdauer des Widerrufsrechts haben Gerichte im Wege einer verbraucherfreundlichen Auslegung angenommen, dass bei Auktionen im Internet eine Monatsfrist für den Widerruf gilt.

Wird der Verbraucher nicht oder nicht ordnungsgemäß belehrt, besteht das Widerrufsrecht sogar ohne Fristbegrenzung.

Wird jedoch etwas von „Privat zu Privat“ versteigert, ist ein Widerruf nicht möglich.

**verbraucherzentrale**

Boxgraben 38, 52064 Aachen

email: [Aachen@vz-nrw.de](mailto:Aachen@vz-nrw.de)  
[www.verbraucherzentrale-nrw.de](http://www.verbraucherzentrale-nrw.de)

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



# SPORTARTEN FÜR SENIOREN



## ENTSPANNUNGSTRAINING

Sich selbst entspannen zu können, ist nicht nur bei Stress, sondern in jeder Phase des Lebens hilfreich. Denn der menschliche Organismus ist auf den Wechsel zwischen Aktivität und Anregung einerseits und Ruhe und Entspannung andererseits eingestellt. Die Anwendung von Entspannungsmethoden verbessert die Atmung sowie die Beweglichkeit des Körpers und wirkt beruhigend auf das Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus erhöht sich das Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse. Die regelmäßige Ausübung der Entspannungstechniken sorgt für gesunden Schlaf und Gelassenheit im Alltag, stärkt die Selbstheilungskräfte, kann Schmerzen lindern und sogar das Sturzrisiko verringern. Wählt man einfache Körperhaltungen und langsame, meditative Bewegungen lassen sich sogar asiatische Entspannungsmethoden wie Tai Chi, QiGong oder Yoga auch im höheren Alter noch gut erlernen.

## GYMNASTIK

Durch Gymnastik wird die körperliche Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit erhöht. Außerdem stärkt sie die Muskulatur und die Herz-Kreislauffähigkeit. Durch die erhöhte Beweglichkeit, größere Kraft und die Schulung des Gleichgewichtssinns wird die Sturzgefahr verringert. Gezielt eingesetzte Gymnastikübungen können gesundheitlichen



Beschwerden entgegenwirken. Beckenbodengymnastik zum Beispiel lindert Rückenprobleme und hilft bei Inkontinenz. Entstauungsgymnastik beseitigt Blutstausungen in den Beinen und entlastet dadurch das Herz-Kreislauf-System. Wirbelsäulen-gymnastik stärkt vor allem die Haltung. Für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit ist Gymnastik sehr zu empfehlen. Für sie gibt es Übungen, die im Sitzen ausgeübt werden können. Für Menschen mit Übergewicht, Gelenkschmerzen oder Venenleiden ist Wassergymnastik geeignet.

## FITNESS

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fitness des Körpers ab. Dadurch wird es schwierig, die Aufgaben des Alltags zu bewältigen. Regelmäßiges Training fördert die körperliche Kraft und Ausdauer bis ins hohe Alter. Fitnessgeräte ermöglichen das gezielte und individuell dosierbare Training einzelner Muskelgruppen. Nordic Walking trainiert Arm- und Beinmuskeln und ist wegen der Benutzung von Teleskopstöcken besonders gelenkschonend. Skilanglauf ist ein hervorragendes Training für den Kreislauf und den Bewegungsapparat. Um den Bewegungsablauf richtig zu erlernen, ist hierfür aber der Besuch eines Kurses sinnvoll. Weitere Ausdauersportarten sind Gehen, Laufen, Radfahren und Schwimmen. Beim zunehmend beliebten Inline-Skating wird neben der Ausdauer die Koordination trainiert. Im höheren Alter ist dieser Sport jedoch schwer zu erlernen.

## TANZEN

Den meisten Menschen gefällt es, sich zur Musik rhythmisch zu bewegen. Tanzen fördert die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewichtsgefühl, die Ausdauer und die Beweglichkeit. Auch das Gedächtnis wird gefördert, denn an die Abfolge der Tanzfiguren muss man sich erinnern. Darüber hinaus ermöglicht Tanzen im höheren Maße als andere Sportarten das Knüpfen zwischenmenschlicher Kontakte. Neben dem Gesellschaftstanz gibt es zahlreiche andere Tanzformen, zum Beispiel Kreistänze, Volkstänze oder orientalischen Tanz. Zunehmend beliebt ist Steptanz. Ältere Menschen, die in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit eingeschränkt sind, können im Sitzen die wohltuenden Wirkungen des Tanzens erfahren.

## KAMPFSPORT

Für Menschen, die Körper und Geist gemeinsam fordern möchten und über eine gute Körperkonstitution verfügen, sind Kampfkünste empfehlenswert. Sie erhöhen nicht nur die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen, sondern helfen dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Kampfsportarten lehren Mut, Willen und Durchsetzungsvermögen, diskriminieren aber nicht die Schwäche und das Versagen. Respekt vor dem Anderen prägt den Umgang miteinander. Auch ohne die Teilnahme an Wettkämpfen lassen sich beim Kampfsport persönliche »Siege« erringen: nämlich durch Fortschritte bei schwierig erscheinenden Übungen. Das Gefühl für die eigene Stärke verändert das Auftreten sowie die Wahrnehmung durch Andere und hilft so beim Umgang mit Alltagskonflikten.



LAURENTIUS  
APOTHEKE

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

*Rundum gut versorgt*

Nahrungsergänzung

Medizinische Kosmetik

Hochdosierte Vitamine & Mineralien

Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung

Lieferservice

Roermonder Straße 319

52072 Aachen-Laurensberg

Telefon: 0241/1 28 09

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

Internet: www.laurentius-apotheke-aachen.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &

Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr

# WOHNEN IM ALTER

*Die Wohnung oder das Haus ist zu groß. Geschäfte und kulturelle Einrichtungen sind zu Fuß kaum zu erreichen. Die Kinder wohnen weit weg. Freunde und Verwandte kommen nur selten zu Besuch, weil die Wohnung im 2. Stock nur beschwerlich zu erreichen ist.*

*Solange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen, ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Wenn die Wohnung oder das Haus jedoch nicht mehr den Bedürfnissen oder Erfordernissen entspricht, gibt es verschiedene Möglichkeiten, dies zu ändern.*

*Der folgende Artikel gibt einen kurzen Überblick über die verschiedenen Wohnformen, die es in Aachen gibt. Grundsätzlich gilt es, sich frühzeitig mit dem Thema zu beschäftigen.*



## ALTERNWOHNUNG

Altenwohnung nennt man Wohnungen, die unter bestimmten Anforderungen mit Darlehen der Wohnungsbauförderung errichtet wurden. Es handelt sich um Sozialwohnungen, für die ein Wohnberechtigungsschein erforderlich ist. Die Ausstattung der Wohnung hängt von den Förderbestimmungen zum Zeitpunkt des Baus der Altenwohnung ab. Es gibt sowohl 1-Zimmer-Wohnungen mit eingebauter Küchenzeile und Schlafnische als auch 2-Zimmer-Wohnungen mit getrenntem Wohn- und Schlafzimmer. In der Regel ist ein Balkon vorhanden. Die Ausstattung der Bäder ist ebenfalls unterschiedlich. Viele der älteren Wohnungen verfügen über Sitzbadewannen, die je nach körperlicher Verfassung kaum nutzbar sind. In Aachen gibt es etwa 2000 solcher Altenwohnungen. Seit 2001 gelten für den Wohnungsneubau Förderbestimmungen, die Barrierefreiheit in der Wohnung vorsehen, d.h. eine bodengleiche Dusche im Bad. Türbreiten müssen behindertengerecht gefertigt werden, so dass Rollstuhlfahrer die Zimmer ohne Hinderung passieren können. Eine Schwelle von 2 cm zum Balkon ist ebenfalls vorgeschrieben. Der Einbau eines Fahrstuhls ist nicht vorgeschrieben,

wohl aber die Möglichkeit, diesen zu einem späteren Zeitraum nachzurüsten.

Die Altenwohnungen sind über das ganze Stadtgebiet verteilt. Häufig sind alle Wohnungen in einem Haus als Altenwohnungen gebaut worden. Es gibt aber auch Objekte, in denen nur wenige Wohnungen als Altenwohnung und die übrigen für jüngere Menschen gebaut wurden.

Nähere Informationen hierzu können Sie beim Fachbereich Wohnen im Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz im 1. OG erhalten.

## HEIMVERBUNDENE ALTERNWOHNUNG

Beim Bau dieser Altenwohnungen hat man aus Rücksicht auf bequeme und einfache Bedarfsdeckung beschlossen, diese in die Nähe von Altenheimen zu platzieren. Hier können Angebote des Altenheims (Mittagessen, Teilnahme an Veranstaltungen u.a.) in Anspruch genommen werden. Außerdem ist bei Pflegebedürftigkeit ein Umzug in das nahe gelegene Heim meist möglich, so dass soziale Kontakte aus dem unmittelbaren Umfeld nicht verloren gehen.

## BETREUTES WOHNEN

Als Betreutes Wohnen bezeichnet man eine Wohnform, in der neben der Ausstattung der Wohnung

# WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES?

auch ein Angebot an Betreuung angeboten wird. Die Ausstattung der Wohnung entspricht in der Regel den Bestimmungen der Barrierefreiheit. Neben dem Mietvertrag schließt der Mieter einen Betreuungsvertrag ab. Das Betreuungsangebot ist bei den Häusern sehr unterschiedlich. Es wird unterschieden zwischen Pflicht- und Wahlleistungen.

Pflichtleistungen sind oftmals das Angebot eines Hausnotrufsystems oder ein täglicher Besuch durch einen Mitarbeiter der Einrichtung. Ein pauschaler Betrag wird diesen individuell erhaltenen Leistungen zusätzlich zur Miete monatlich angerechnet. Daneben gibt es Wahlleistungen, z.B. Reinigung der Wohnung, Mittagessen in einem angeschlossenen Restaurant, Teilnahme an kulturellen Angeboten usw. Diese Angebote werden separat abgerechnet.

Grundsätzlich gilt hier: sich einen Eindruck zu verschaffen davon, ob das Angebot mit den eigenen Vorstellungen übereinstimmt. Einige Häuser bieten auch die Möglichkeit des Probewohnens, so dass die Möglichkeit besteht, am Leben in einem „Betreuten Wohnen“ teilzunehmen, bevor man einen Vertrag unterzeichnet. Eine Versorgung durch einen Pflegedienst ist in den allermeisten Häusern nicht gegeben. Bei schwerer Pflegebedürftigkeit ist daher ein erneuter Umzug in ein Altenheim erforderlich. Dies wird in einigen Fällen dadurch erleichtert, dass die Wohnungen des „Betreuten Wohnens“ in unmittelbarer Nähe zu einem Alten- bzw. Pflegeheim gebaut wurden.

## MEHRGENERATIONEN-WOHNEN

Seit einigen Jahren gibt es einen Trend zum Mehrgenerationenwohnen. Diese Wohnform ist durch das gemeinsame Wohnen von jungen und alten Menschen unter einem Dach charakterisiert. Jeder hat seine eigene - in der Regel - barrierefreie Wohnung. Bei diesen Projekten finden sich die Mieter

und die Eigentümer vor Beginn der Baumaßnahme zusammen und entwickeln gemeinsam ihre Vorstellungen vom zukünftigen Wohnen. Angestrebt ist das Zusammenleben von Alt und Jung, Familien und Alleinstehenden. Bei der Entwicklung dieser Projekte einigen sich die zukünftigen Bewohner auf eine gemeinsame Zielsetzung, die in den meisten Fällen in einer Vereinssatzung festgehalten werden. Das gemeinsame Leben unter einem Dach soll neben guten nachbarschaftlichen Kontakten auch Aktivitäten für alle, wie Sommerfeste, oder gemeinsame Geburtstagsfeiern etc. fördern. Alltägliche, gegenseitige Hilfe ist ebenfalls oft erwünscht.

Die Häuser verfügen über einen Gemeinschaftsraum, der für alle zur Nutzung zur Verfügung steht und auch für andere Veranstaltungen für Gruppen außerhalb des Hauses angeboten wird.

In Aachen gibt es zur Zeit drei realisierte Projekte, wobei der Bezug eines Projektes in diesem Frühjahr erfolgen wird, weitere Projekte sind im Bau bzw. in der Planung. Meist handelt es sich um Eigentumswohnungen, die vom Bewohner erworben werden, aber es gibt auch Objekte mit Mietwohnungen.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in der Broschüre „Einrichtungen der Altenarbeit in Aachen“, die jährlich von der „Leitstelle Älter werden in Aachen“ herausgegeben wird.

Neben den genannten Wohnformen gibt es viele Häuser, die von ihrer Ausstattung her für ältere Menschen geeignet sind. Auskünfte zu „seniorengerechten“ Wohnungen und zur Unterstützung bei einem bevorstehenden Umzug erhalten Sie in der nächsten Ausgabe des Senio-Magazins.



Michael Hartges

Leitstelle  
Älter werden in Aachen

# Wiedersehen mit alten Freunden

Für viele Menschen ist Spielen eine Sache nur für Kinder. Sie haben irgendwann einmal damit aufgehört und dabei ganz vergessen, wie schön es doch ist, mit netten Leuten die Freude am Spiel zu erleben. Wie können die Verlage diese Menschen wieder an das Spiel heranführen? Indem sie ihnen die Erinnerung zurückgeben und ein Wiedersehen mit alten Freunden verschaffen! Spiele, die ältere Menschen noch aus ihrer Kindheit kennen, werden jetzt wieder oder sogar immer noch angeboten. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Spieldemuseum in Chemnitz veröffentlicht der Kosmos-Verlag drei sogenannte Nostalgie-Spiele. Es handelt sich um einfache Würfelspiele, die zuerst in den 30er-Jahren erschienen sind. Die Ausstattung von „Auf und Ab“, „Der Rattenfänger von Hameln“ und „Hucke-Peter“ ist sehr hochwertig. Bei Spielplänen und Regeln handelt es sich um farbige Nachdrucke der Originale. Besonders schön sind die originalgetreuen und handbemalten Figuren. Über das einfache Spielprinzip ist die Zeit hinweggegangen, aber es erlaubt einen interessanten und nostalgischen Rückblick auf die Familienspiele, die es vor rund 80 Jahren

gab. In diesem Jahr hat der Verlag Schmidt ebenfalls Nachdrucke von drei alten Titeln veröffentlicht. Bei „Lustiger Packesel“ aus den 60er-Jahren müssen Holzstäbchen auf einem Esel gestapelt werden, ohne dass sie herunterfallen. „Spitz paß auf!“ von 1950 ist ein Reaktionsspiel. Einer muss die Hütchen der anderen mit einem Becher fangen. Aber nur, wenn der Würfel eine 1 oder 6 zeigt, darf er zuschlagen bzw. die anderen ihre Figuren wegziehen, sonst ist eine Strafe fällig. Beide Spiele machen auch heute noch Spaß in einer lustigen Runde. Zu „Mensch ärgere Dich nicht!“ muss man wohl wenig sagen. Diese Fassung wurde einer Ausgabe von 1920 nachempfunden, komplett mit Fettflecken und altem Preisschild von 1,50 Mark.

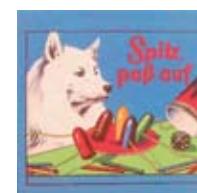
## VERLAG SCHMIDT SPIELE:



**Lustiger Packesel**  
für 2 – 4 Personen,  
ca. 14 €



**Mensch ärgere Dich nicht!**  
von J. F. Schmidt  
für 2 – 4 Personen, ca. 19 €



**Spitz paß auf!**  
für 2 – 6 Personen, ca. 14 €

## VERLAG KOSMOS:



**Auf und Ab**  
für 2 – 4 Personen, ca. 35 €



**Der Rattenfänger von Hameln**  
für 2 – 4 Personen, ca. 35 €



**Hucke – Peter**  
für 2 – 4 Personen, ca. 35 €

Aber es gibt auch wahrhaft zeitlose Klassiker, die nie vom Markt verschwunden sind. Drei stellen wir hier vor, die aus dem Verlag Ravensburger stammen, der in diesem Jahr sein 125 jähriges Firmenjubiläum feiert.



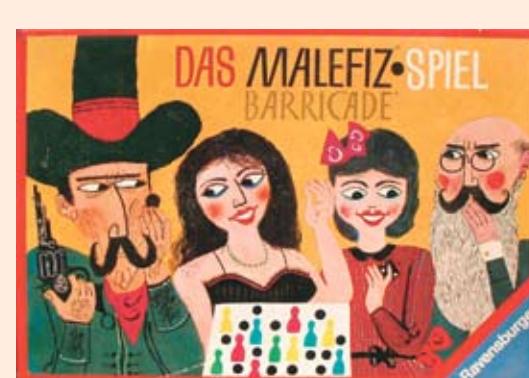
Berthold Heß  
[www.spieldesjahres.de](http://www.spieldesjahres.de)



## FANG DEN HUT

Vier Hütchen würfelt man über den Plan. Ruhefelder bieten Sicherheit, aber überall sonst kann geschlagen werden. Das eigene Hütchen wird über das gegnerische gestülpt. So entstehen ganze Hütchen-Türme. Wer die meisten Figuren fangen konnte, gewinnt. Die Idee geht auf alte Brettspiele von Indianern zurück. Erdacht hat es C. A. N. Neves, ein nach Südamerika ausgewanderter Deutscher. Der Titel ist seit 1927 bei Ravensburger ununterbrochen und in unveränderter Gestaltung im Programm. Die zeitlose Grafik stammt vom Designer Dr. Ehlotzky und ist im Stil der „Neuen Sachlichkeit“, die stark vom Bauhaus beeinflusst wurde.

**Fang den Hut!** für 2 – 6 Personen, ca. 17 €  
(von C. A. N. Neves)



## DAS MALEFIZ-SPIEL

1959 bot der Essener Bäcker Werner Schöppner den Ravensburgern seine Idee an: „Ich habe ein Unterhaltungsspiel entwickelt, selbst gefertigt und mit vielen Leuten gespielt. Das Spiel ist für alle Bevölkerungsschichten und für alle Altersstufen in gleicher Weise nervenaufreibend spannend.“ Man muss seine Figuren ins Ziel würfeln, wobei die „lieben“ Mitspieler den Weg mit Barrikaden verlegen. 1960 erregte das Titelbild mit einem Bewaffneten und einer Dame mit Dekolleté großes Aufsehen. Der Titel ergab sich, als die Ehefrau des Verlegers ihren Mann bei einer Partie als „Malefiz-Kerl“ bezeichnete. Die Gestaltung des Spiels ist seit fast 50 Jahren unverändert geblieben.

**Das Malefiz-Spiel** für 2 – 6 Personen, ca. 17 €  
(von Werner Schöppner)



## ELFER RAUS!

Eigentlich handelt es sich hier um eine ganze Spielesammlung. 14 Varianten nennt die Regel. Ziel beim Grundspiel ist es, durch passendes Ablegen alle Karten loszuwerden. 80 gibt es davon in vier Farben und den Werten von 1 bis 20. Wer nicht passend legen kann, nimmt Karten. Die 11 kann immer ausgespielt werden. „Elfer raus!“ erschien erstmals 1925 im Verlag Hausser, der neben seinen Spielen vor allem für seine detailgetreuen Elastolin-Figuren bekannt wurde. Lieselotte Hausser aus der Familie des Firmengründers hat das Spiel erfunden. Nach dem Ende des Hausser-Verlags übernahm Ravensburger den Titel und modernisierte die Gestaltung der Karten und der Schachtel.

**Elfer raus!** für 2 – 6 Personen, ca. 11 €  
(von Lieselotte Hausser)

## Et Ejjertippe

Fröher wore Ejjer noch jeng daagdäjeliche Ejßenswar än beiij de Ärmmlü bau jät wie en Rarietiet. Öm Posche ävvel stonge se op jedermanns Dösch. Se wooede häl jekoucht an bonk jefärvt. Mengelet me dat Wasser Ööliahsschale beiij, wooede de Ejjer esue jät wie bruun-jeäl, met Spinat joev et benieks en jröng Färv än ruet Moß maachet se bloe-rue. Met ene Mäscherang va dat janze Jemöß kreäg me fantasstisch jemengelirde Klüre. Spiederhank kuuent me aplaatsch die Brööseschelejj ouch Tütcher jelde met bonkte Ejjerfärv va der Heitmann.

Posche wor de Zitt för et Ejjertippe. Deä Brauch wor een Oche at vanaa Sövvenzenghonndertännochjät bekant. Der Öcher Böcherschriver Hackländer, döm se ajjene Bahnhoff en Stroß jenöimt hant, schreäv en sind Leävenserunneronge, se haie öm Posche bonk jefärvt. Ejjer opeä jetippt - Köppche op Köppche, versteäht sich.

Soëß me öm Posche beiij et Morjemöffelche, heijsch et pamp: „Weä tippt met?“ An da jong dat Spällche ouch at lous. För eruuzefenge, ov en Ejjen faaste Spetz hai, biißet me vööre de Zäng opeä, kloppet met deä Ejjerkitz derwijjer an heijl ongerdess de

anger Hank hool henger ene Horchlapp. Ene uusjefochste Tipper repeteret dat e paar Moel än hau de Qualetiet va si Ejj bau eruusjehuuet. Datjennije Ejj, wat beiij der Tipp jeblötscht wooed, dorf der Schläjer behaue. Op die Aat kuuent me met Aki än e Kitzje Jlöck ene leckere Jewenn raafe, döm me sich met Vermaach än ene Klätsch Mostert jot schmaache leijß - derwill de Verlüser der Niid jöchet.

Wore de Köppcher platt je-kloppt än mär noch Föttcher övverig, kuuent me zer Nuet ouch met dön wiggertippe.

Ävvel dat maachet jeä Pläsier än wür mär jät för avzejewéane, saate se. De Natur hat nämmeleich doe för de Kückelcher en Lofbloes jelosse, ömdatt die ärrm Diercher beiij hönne Uusbroch jät ze jappe hant. Än op die löftige Sijj sönd Ejjer hiel bröchig.

Deä schöinne aue Brauch hat et werklich verdengt, datte ouch beiij de jong Jeneraziuen net janz e Verjeiß könt.



Günter Metz

## Das Eiertippen

Früher waren Eier noch keine alltäglichen Essenswaren und bei den armen Leuten so etwas wie eine Seltenheit. Ostern jedoch standen sie auf jedermanns Tisch. Sie wurden hart gekocht und bunt gefärbt. Mischte man dem Wasser Zwiebelschalen bei, wurden die Eier so etwas wie braungelb, mit Spinat gab es beinahe grüne Farbe und Rotkohl machte sie blau-rot. Mit einer Mischung all dieses Gemüses erhielt man fantastische Mischfarben.

Später konnte man statt dieser Kocherei auch Tütchen kaufen mit bunten Eierfarben von Heitmann.

Ostern war die Zeit des Eiertippens. Dieser Brauch war in Aachen seit Siebzehnhundertundnochetwas bekannt. Der Aachener Dichter Hackländer, nach dem man am Bahnhof eine Straße benannt hat, schrieb in seinen Lebenserinnerungen, sie hätten zu Ostern bunt gefärbte Eier aufeinander getippt. Köpfchen auf Köpfchen, versteht sich.

Saß man Ostern beim Frühstück, hieß es plötzlich: „Wer tippt mit?“ Und da ging das Spiel auch schon

los. Um herauszufinden, ob ein Ei eine feste Spitze hatte, biss man vorne die Zähne zusammen, klopfte mit der Eierspitze dagegen und hielt unterdessen die andere Hand hohl hinter die Ohrmuschel. Ein ausgefuchster Tipper wiederholte das ein paar Mal und hatte die Qualität seines Eies bald herausgehört. Das Ei, das beim Tippen eingedellt wurde, durfte der Schläger behalten. Auf diese Art konnte man mit Geschick und einem Quäntchen Glück einen leckeren Gewinn zusammenraffen, den man sich mit Lust und einem Klecks Senf gut schmecken ließ, während den Verlierern der Neid juckte.

Waren die Köpfchen platt geklopft und nur noch Hintern übrig, konnte man zur Not auch mit dessen weitertippen.

Aber das machte keinen Spaß und sei etwas zum Abgewöhnen, sagte man. Die Natur hat nämlich dort für die jungen Küken eine Luftblase gelassen, damit die armen Tierchen bei ihrem Ausbruch etwas zum Luftholen haben. Und auf dieser luftigen Seite sind die Eier sehr brüchig.

Der schöne alte Brauch hat es wirklich verdient, dass er auch bei der jungen Generation nicht ganz in Vergessenheit gerät.



### Mit dem Scooter mobil durch den FRÜHLING !

**MEYRA**  
ORTOPEDIA

**Cityliner 408**



- VITALMED Servicepaket:**
- 2 Jahre Garantie
  - Einweisung vor Ort
  - kostenlose Probefahrt
  - Große Auswahl weiterer Modelle in unserer Ausstellung
  - kompetente Beratung

- ✓ Führerscheinfrei
- ✓ Reichweite bis 35 km
- ✓ 6 km/h-Ausführung
- ✓ Beleuchtungsanlage nach StVO
- ✓ verstellbare Lenksäule und Sitz



Kommen Sie zur  
Probefahrt vorbei!

### VITALMED – Ihr Spezialist für:

#### HOME-CARE-SERVICE

- Enterale Ernährungstherapie
- Tracheostomaversorgung
- Inkontinenzversorgung
- Wundversorgung
- Sauerstoffversorgung

#### REHABILITATIONSTECHNIK

- Rollstühle, Elektrollstühle
- Scooter
- Pflegebetten
- Bade- und Bettlifter
- Geh- und Stehhilfen
- Alltagshilfen

#### REPARATURSERVICE



#### VITALMED Reha-Care-Center

Roermonder Str. 590/594  
52072 Aachen  
email: info@vitalmed-reha.de  
www.vitalmed-reha.de

Telefon: 02 41 / 5 59 36-0



## GEBET EINES SENIORS

HERR ERHALTE MICH LIEBENSWERT.

Herr, Du weißt es besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter, und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich nachdenklich, aber nicht grüblerisch - hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung an Weisheit tut es mir ja leid, sie nicht weiterzugeben - aber Du verstehst, Herr, dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte, die mich vielleicht sonst für einen Klugscheißer halten.

Lehre mich zu schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu, und die Lust sie zu beschreiben wächst von Jahr zu Jahr. Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen, mir Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich bitte, sie geduldig zu ertragen.

Ich wage auch nicht, um ein besseres Gedächtnis zu bitten. Nur um etwas mehr Bescheidenheit und etwas weniger Bestimmtheit, wenn mein Gedächtnis nicht mit dem der anderen übereinstimmt. Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich weiß, daß ich nicht unbedingt ein Heiliger bin, aber ein alter Griesgram wäre ja das Krönungswerk des Teufels. Wer will das schon unterstützen!?

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und verleihe mir bitte die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

ICH DANKE DIR, HERR, SCHON HEUTE!

(unbekannter englischer Verfasser)

## RICHTIGER ARZT

Eine Patientin verlässt kopfschüttelnd die Praxis des neuen Arztes. „Was ist? Stimmt was nicht?“, fragt ihre wartende Freundin. „Tja, ich weiß nicht“, antwortet die Gefragte nachdenklich. „Ich bin pünktlich drangekommen, musste mich nicht ausziehen, er hat nur aufmerksam zugehört und jetzt hat er auch noch das Rezept so leserlich geschrieben, dass ich es lesen kann. Ob das überhaupt ein richtiger Arzt ist....?“

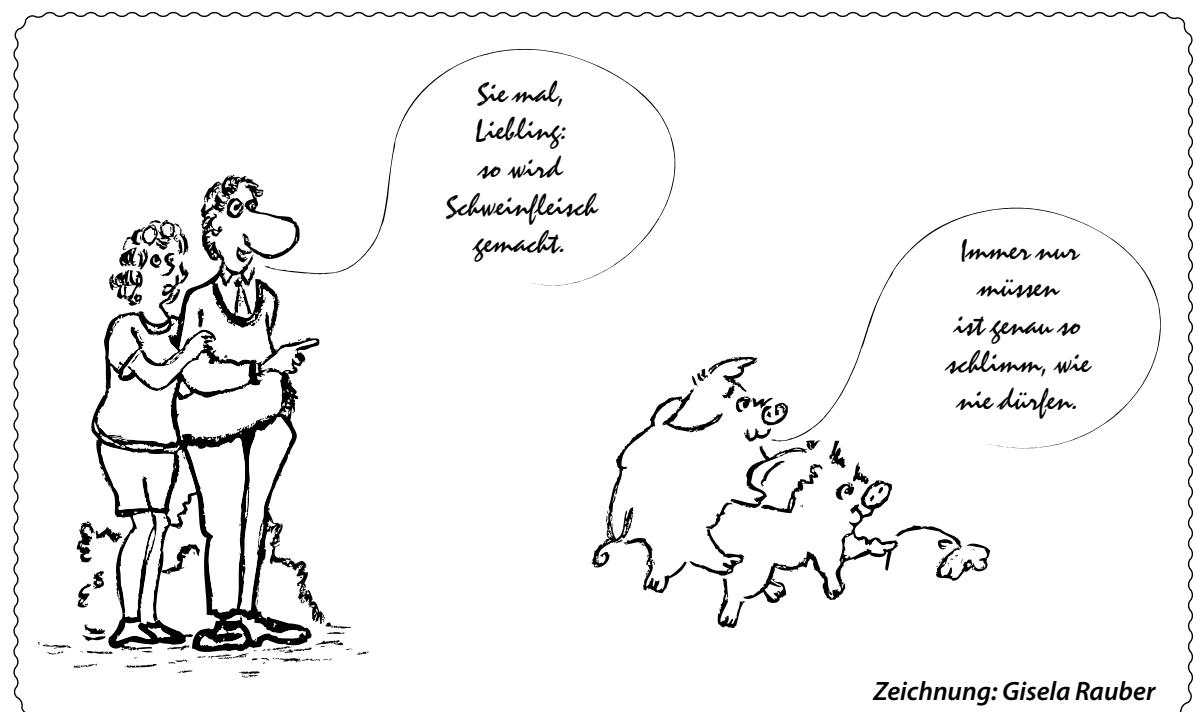
## EIN SATZ AN DER TAFEL

Nach den Sommerferien ist bei der Lehrerin und ihren Zweitklässlern, die sie auch schon im Vorjahr in der Ersten hatte, der Schulrat zu Gast. Sie schreibt einen Satz an die Tafel, den die Schüler vorlesen müssen: „Die Wiese ist schön grün.“ Keiner meldet sich. Die Lehrerin: „Na, wer kann mir diesen Satz denn vorlesen?“ Niemand. Da meldet sich plötzlich Fritzchen aus der letzten Reihe. Der Lehrerin wird schon ganz Angst, da der Fritzchen zu den schlechteren Schü-

lern gehört und im Vorjahr noch nicht recht lesen konnte.

Die Lehrerin: „Ja Fritzchen, bitte.“ Fritzchen liest vor: „Die Lehrerin hat einen knackigen Arsch.“ Darauf die Lehrerin: „Nein, Fritzchen, nein, hier steht doch: Die Wiese ist schön grün.“

Fritzchen dreht sich zur Seite und sagt zum Schulrat, der neben ihm sitzt: „Du Depp, wenn Du schon nicht lesen kannst, dann sag mir wenigstens nix Falsches vor!“



Zeichnung: Gisela Rauber

## TONYs Schmunzelecke



Neulich bei der Vogelausstellung hat unsere Katze den ersten Preis bekommen. Sag mal, spinnst du denn, oder willst du mich veräppeln? Wie kann eine Katze bei deiner Vogelausstellung den ersten Preis bekommen?

Na, weiß du, die Käfigtür stand offen.....

\*\*\*

Der Pfarrer macht einen Besuch bei einem neuen Gemeindemitglied, einer reizenden alten Dame. Bewundernd betrachtet er ihren Papagei.

„Darf ich fragen, warum das Tier an jedem Bein eine lange Schnur hat?“

„Zum Singen“, erklärt die Dame. „Wenn ich die rote Schnur ziehe, singt er: Hänschen klein. Wenn ich die grüne Schnur ziehe, dann singt er: Alle meine Entchen.“

Der Pfarrer ist sehr beeindruckt. „Und was macht er, wenn Sie an beiden Schnüren ziehen?“ Da dreht sich

der Papagei zu ihm um: „Blöde Frage, dann falle ich auf die Schnauze!“

\*\*\*

Petra muss einen Aufsatz schreiben. Thema: Die Entstehung meiner Familie.

Sie fragt ihre Mutter: Wo kommst du eigentlich her?

Mich hat der Storch gebracht.

Und wo komme ich her?

Dich hat auch der Storch gebracht.

Und wo kommt Oma her?

Die hat auch der Storch gebracht!

Petas Aufsatz beginnt so: Seit drei Generationen hat es bei uns keine normale Geburt mehr gegeben.....

\*\*\*

In der Schule fragt der Lehrer beim Religionsunterricht: Wer kann mir die drei Eisheiligen nennen?

Da meldet sich Fritzchen und sagt: Langnese, Schöller und Dr.Oetker!

## BRÜCKENRÄTSEL

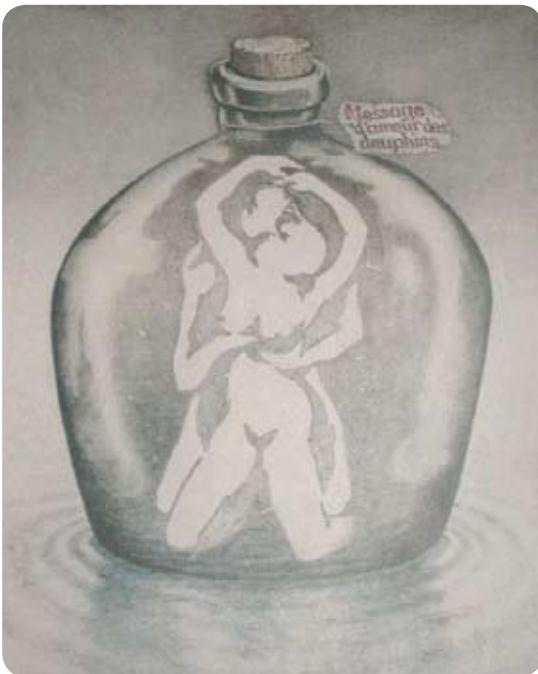
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



SOMMER	_____	REDE
KUNST	_____	FUSSBALL
AUER	_____	SCHWANZ
OSTER	_____	RÜCKEN
VIER	____	HAUS
ÖCHER	_____	DOKUMENT
HAND	_____	SOHLE
KOCH	_____	LAPPEN
BRECH	_____	ERZ
STRASSEN	____	BEET
HEILIGE	_____	HEMD

## WAS DAS HIRN ALLES KANN! FLASCHENPOST

Betrachten Sie das Bild. Was sehen Sie?



Haben Sie ein Liebespaar gesehen? Oder? Wenn sich Erwachsene und Kinder diese Flasche ansehen, sehen sie jeweils etwas anderes. Kleine Kinder sehen 7 Delfine. Suchen Sie jetzt diese Delfine.

## RECHENPROBLEM

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

$$\begin{array}{r}
 \boxed{1} \quad \boxed{0} \quad \boxed{\phantom{0}} + \boxed{1} \quad \boxed{\phantom{0}} \quad \boxed{7} = \boxed{\phantom{0}} \quad \boxed{6} \quad \boxed{7} \\
 + \qquad \qquad \qquad + \qquad \qquad \qquad + \\
 \boxed{2} \quad \boxed{\phantom{0}} \quad \boxed{4} + \boxed{3} \quad \boxed{6} \quad \boxed{\phantom{0}} = \boxed{5} \quad \boxed{8} \quad \boxed{\phantom{0}}
 \end{array}$$
  

$$\boxed{\phantom{0}} \quad \boxed{1} \quad \boxed{4} + \boxed{\phantom{0}} \quad \boxed{3} \quad \boxed{4} = \boxed{8} \quad \boxed{\phantom{0}} \quad \boxed{8}$$

## ANAGRAMM

Ein Ding ist eine **1 2 3 4 5**.

Verging's, wird es zu **2 1 3 4 5**.

Ein Rad hat eine **2 3 4 1 5**.

Jede Zahl in jeder Reihe entspricht dem gleichen Buchstaben.

## DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

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

E \_\_\_\_\_ E \_\_\_\_\_:

"\_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ m \_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_

Der - meine - wir - gerne - schönen - Tauschgeschäfte - Frau - Ehemann - hätte - Bedaure - Herr - Es - Ich - sagt - mein - machen - einen - Wagen - für - keine.

## SPRICHWORTSALAT

Hier wurden die Wörter von zwei bzw. drei Sprichwörtern durcheinander geworfen. Wie heißen die Sprichwörter?

### 1. Mit zwei Sprichwörtern:

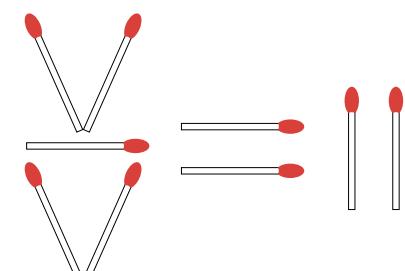
**Kläger - Wo - Wo - gehobelt - kein - kein - wird - ist - ist - fallen - Richter - da - da - Späne - auch.**

### 2. Mit drei Sprichwörtern:

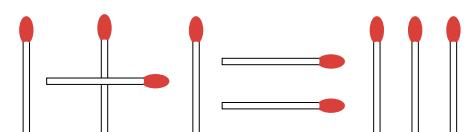
**Freundschaft - vergeht - Nachsicht - als - ist - erhalten - Unkraut - besser - Vorsicht - nicht - die - Kleine - Geschenke.**

## STREICHHOLZ-RÄTSEL

1. Durch Umlegen von einem Hölzchen soll aus dieser falschen Gleichung eine richtige werden.



2. Durch Umlegen von zwei Hölzchen soll aus dieser falschen Gleichung eine richtige werden.



## KÜRBISVERKAUF

Ein Gartenbauer kommt vom Markt in der Stadt zurück, wo er Kürbisse verkauft hat. Leider lief das Geschäft sehr schlecht. Und er konnte nur die Hälfte seiner Kürbisse verkaufen und dazu noch einen halben. Ein Kürbis blieb ihm übrig. Wie viele Kürbisse hatte der Gartenbauer ursprünglich?

## MULTIPLIKATION VON ZAHLEN

Welche beiden ganzen Zahlen ergeben genau 13, wenn man sie multipliziert?

## ZAHLENVERKLEINERUNG

Wie kann man die Zahl 999 um ein Drittel kleiner machen ohne etwas wegzunehmen?

## ZAHLENVERÄNDERUNG

Welches Zeichen muss man zwischen die Zahlen 8 und 9 setzen, damit das Ergebnis größer als 8 und kleiner als 9 ist?

## MUTTER UND TOCHTER

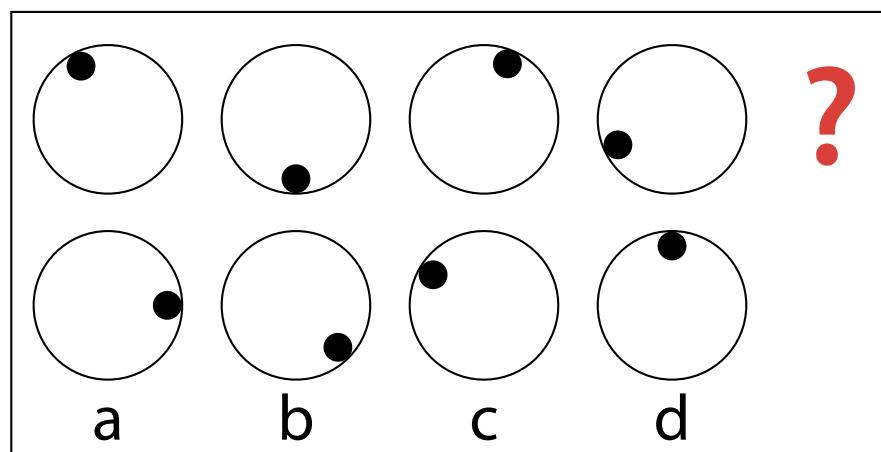
Frau Schmitz und ihre Tochter sind zusammen 41 Jahre alt. Dabei ist Frau Schmitz 40 Jahre älter als ihre Tochter. Wie alt sind die beiden?

## WIEDERAUFBEREITUNG VON KERZEN

Wenn man aus drei Kerzenstummeln jeweils eine neue Kerze gewinnen kann, wie viele Kerzen erhält man insgesamt aus anfänglich neun Kerzen?

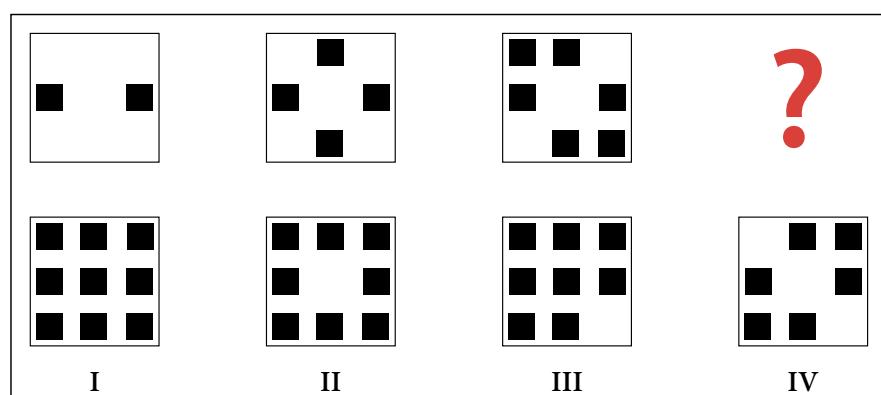
## LOGISCHE VERÄNDERUNG

Welcher der vier unteren Kreise a, b, c oder d gehört aus logischen Gründen an die Stelle des Fragezeichens?



## LOGISCHE REIHE

Welche der Figuren I, II, III oder IV vervollständigt die Reihe richtig?



## ZAHL SUCHEN

Welche Zahl muss aus logischen Gründen anstelle des Fragezeichens stehen?

?	12	16
14	11	7

## KARTENSPIEL

Ordnen Sie die Karten so, dass in jeder Zeile (waagerechte Reihe), Spalte (senkrechte Reihe) und Hauptdiagonalen (von links oben nach rechts unten und von rechts oben nach links unten) jeweils ein As, ein König, eine Dame und ein Bube und zwar in den Farben Karo, Herz, Pik und Kreuz vorhanden sind. Es müssen z.B. in einer Zeile alle vier Spielkarten und alle vier Farben vorkommen. Wie geht das?

◆ A			♣ B
	♥ B		
♥ D			♠ K

## SPORTPLATZBELEUCHTUNG

Ein quadratischer Sportplatz ist gleichmäßig mit 16 Leuchten eingezäunt, wie viele Leuchten stehen auf jeder Seite?

## MURMELSPIelen

Zwei Jungen haben Murmeln. Sagt der eine: „Wenn ich dir eine abgebe, haben wir beide gleich viel.“ Sagt der andere: „Wenn ich dir eine abgebe, dann hast du doppelt so viel.“ Wie viele Murmeln haben die beiden Jungen für ein Spiel?

## FLUG FRANKFURT/M - NEW YORK

Zwei Ingenieure sitzen nebeneinander im Flugzeug Frankfurt/M. - New York. Einer der beiden kommt aus Frankfurt, der andere aus New York. Sie unterhalten sich und beginnen nachzurechnen, wie oft sie die Strecke schon geflogen sind. Der eine sagt: „Ich bin diese Strecke schon 21 Mal geflogen.“ Sagt der andere: „Ich fliege sie heute zum 28. Mal.“ Welcher der beiden Ingenieure kommt aus New York?

## LIEBESDIENST

Ein Polizist auf seinem Nachgang durch die Stadt beobachtet einen jungen Mann, der eine Leiter an ein Fenster in der 1. Etage angelehnt hatte und oben auf der letzten Sprosse, in der Hand eine Weihnachtsgans, stand. Auf die Frage des Polizisten, was er dort oben mache, sagte der junge Mann, er wolle seiner Freundin diese Weihnachtsgans schenken und als Überraschung an ihr Fenster hängen. „Solchen Unsinn kann ich nicht zulassen“, meinte der Polizist. „Kommen sie wieder herunter.“ Der junge Mann folgte der Aufforderung des Polizisten und trabte mit der Leiter in der einen und der Gans in der anderen Hand davon. Wie sollte man das feine Lächeln auf dem Gesicht des jungen Mannes deuten?



Dieter H. K. Starke

Prof. em. Dipl. - Phys. Wissenschaftlich - Technische Beratung

**DAS JAHR 2008 –  
WAS SICH FÜR VERBRAUCHER ÄNDERT**  
Die Serie Nr. 2

**REFORM DER PFLEGE-  
VERSICHERUNG, KERN-  
PUNKTE DER REFORM**

Voraussichtlich im Juli 2008 wird die vom Bundeskabinett beschlossene Reform der Pflegeversicherung in Kraft treten. Damit stehen ab Mitte des Jahres zahlreiche Leistungsverbesserungen ins Haus – jedoch wird die Umsetzung etwa von Pflegestützpunkten und der Pflegezeit momentan noch kontrovers diskutiert.

Die Reform der Pflegeversicherung zielt vor allem darauf ab, die ambulante Versorgung zu stärken. Deshalb gibt es die meisten Veränderungen auch in diesem Kontext.

**Finanzielle Leistungen:** Die Leistungen für Pflegegeld und Pflegesachleistung werden ab Juli 2008 bis Januar 2012 in drei Schritten angehoben. Der zusätzliche Leistungsbeitrag für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, beispielsweise Menschen mit Demenz oder geistiger Behinderung, steigt auf bis zu 2.400 Euro jährlich. Der Anspruch auf Tagespflege wird ausgebaut.

**Vereinfachte Abrechnung für ambulante Wohngemeinschaften:** Ambulant betreute Wohnformen und Wohngemeinschaften, in denen Pflegebedürftige zusammenleben, haben es zukünftig bei der Abrechnung von Pflegeleistungen leichter. Sie können zum Beispiel Betreuungsleistungen gemeinsam nutzen. So kann eine Senioren-Wohngemeinschaft alle Pflegesachleistungen zusammenlegen und sich gemeinsam Pflegesachleistungen finanzieren.

**Wohnortnahe Beratungsstrukturen:** Jedes Stadtviertel soll einen Pflegestützpunkt erhalten. So genannte Fallmanager sollen sich gezielt um die Unterstützung des Einzelnen und seiner Angehörigen kümmern. Bei der Ausgestaltung dieses grundsätzlich positiven Vorhabens sieht die Verbraucherzentrale NRW noch Überarbeitungsbedarf.

**Pflegezeit:** Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die Angehörige pflegen, sollen eine bis zu sechsmonatige unbezahlte Freistellung von der Arbeit mit anschließender Rückkehrmöglichkeit in Anspruch nehmen können. Die Beschäftigten sollen während dieser Zeit sozial abgesichert sein. Daneben soll es in akuten Fällen bis zu zehn Tage unbezahlten Pflegeurlaub geben.



Fernseher, Radio, Internet-PC oder UMTS-Handy – wer sein Gerät nicht anmeldet, hat schnell die Fahnder vor der Tür. Hereinlassen muss man sie aber nicht, wie die Zeitschrift „test“ in ihrer aktuellen Ausgabe schreibt.

Wenn die Gebührenfahnder klingeln, muss man nicht sofort Auskunft geben. Hat man gerade keine Zeit, kann man einen Termin vereinbaren oder den Fahnder bitten, Papiere da zu lassen. Niemand ist verpflichtet, mit dem Kontrolleur zu reden.

Es reicht, die Unterlagen auszufüllen und dann an die Gebühreneinzugszentrale (GEZ) zu schicken. Stellt der Fahnder jedoch den Fuß in die Tür, droht mit „schweren Konsequenzen“ oder einer Betragsanzeige, muss sich der Verbraucher nicht einschüchtern lassen. Eine solche Vorgehensweise kann Nötigung sein, zeigt ein Urteil des Amtsgerichts Neumünster.

# GELDBUSSEN BIS ZU 1.000 EURO

16,56 Euro werden für Radios und neuartige Rundfunkgeräte, beispielsweise Internet-Computer, pro Quartal fällig. Für Fernseher sind es 51,09 Euro. Darin sind dann alle anderen Geräte enthalten.

Wer ein Gerät anzumelden hat, sollte das sofort tun. Eine schuldhafte Verzögerung kann nicht nur Nachzahlungen, sondern bisweilen auch Geldbußen bis zu 1.000 Euro nach sich ziehen. Das Gebührensystem ist kompliziert: Trägt bei unverheirateten Paaren eine Person die Kosten, sind darin all ihre Geräte enthalten. Hat der Partner aber eigene Geräte, zum Beispiel einen Internet-PC im eigenen Arbeitszimmer, muss er extra zahlen.

Kinder, die im Haushalt der Eltern leben, müssen zahlen, sobald sie über ein eigenes Einkommen verfügen, das den derzeitigen Sozialhilferegelsatz für Haushaltangehörige von 278 Euro übersteigt. Kinder, die einen eigenen Hausstand gründen, müssen Gebühren zahlen, auch wenn sie selbst noch kein eigenes Geld verdienen.

## Altersgerecht wohnen



### SENIORENZENTRUM KORNELIMÜNSTER

Für jeden Anspruch die richtige Wohn-Form

Das neu erbaute Iltalklinik Seniorencentrum Kornelimünster ist ein zweigeschossiges Gebäude mit einem Staffelgeschoss, das nach allen Regeln des modernen, altersgerechten Wohnens errichtet worden ist. Für jeden Bedarf wird die passende Wohn-Form angeboten: stationäre Langzeit- und Kurzzeitpflege sowie „Betreutes Wohnen“. Das hell und freundlich konzipierte Iltalklinik Seniorencentrum bietet im stationären Bereich 64 Pflegewohnungen mit insgesamt 72

Herzliche Einladung  
zum Tag der offenen Tür  
am 05.04.2008  
13:00 bis 17:00 Uhr

- Im attraktiven Neubaugebiet von Kornelimünster
- Nahe dem historischen Ortskern
- Bushaltestelle vor dem Haus
- Vennbahnweg hinter dem Haus



#### Weitere Informationen:

Iltalklinik Seniorencentrum Kornelimünster  
Torsten Nyhsen, Münsterstraße 30, 52076 Aachen

Tel.: 02408 / 14 588-0. Mobil: 0163 / 971 81 96

[www.iltalklinik-seniorenzentrum.de](http://www.iltalklinik-seniorenzentrum.de), [t.nyhsen@iltalklinik-seniorenzentrum.de](mailto:t.nyhsen@iltalklinik-seniorenzentrum.de)



# RUNDFUNKGEBÜHRENBEFREIUNG

Unter bestimmten Voraussetzungen kann man auf Antrag von der Rundfunkgebührenpflicht befreit werden.

Eine Befreiung kann nach Antragstellung nur für die Zukunft, nicht aber für die Vergangenheit ausgesprochen werden. Das Befreiungsverfahren wird nur noch von der GEZ durchgeführt.

Die Anträge auf Rundfunkgebührenbefreiung sind bei Sozialbehörden, ALG-II-Ämtern, Versorgungsämtern und Bafög-Ämtern erhältlich. Sie können aber auch telefonisch oder schriftlich bei der GEZ angefordert oder aus dem Internet unter [www.gez.de](http://www.gez.de) heruntergeladen werden.

Der Befreiungsantrag ist eigenhändig vom Antragsteller zu unterschreiben.

Dabei ist die Befreiung künftig an die Vorlage bestimmter Leistungsbescheide (Bewilligungsbescheide oder Schwerbehindertenausweis) geknüpft, die zumindest in beglaubigter Kopie mit vorzulegen sind. Der unterschriebene Antrag wird dann an die **GEZ, 50656 Köln** geschickt.

Die GEZ entscheidet über die Befreiung und ab welchem Zeitpunkt sie gültig ist. Wie bisher geht aus dem Befreiungsbescheid der Zeitraum der Rundfunkgebührenbefreiung hervor. Daneben behält die GEZ den Service bei, die befreiten Rundfunkteilnehmer über den Ablauf der Rundfunkgebührenbefreiung zu informieren. In der Regel ist der Ablaufmitteilung ein Antragsformular beigefügt, mit dem



eine Verlängerung der Befreiung beantragt werden kann.

Wer kann befreit werden? Was ist neben dem Befreiungsantrag erforderlich?

- Befreiungskriterien - Vorzulegende Unterlagen (beglaubigte Kopien)
- Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt (Sozialhilfe) oder nach § 27 a oder 27 d des Bundesversorgungsgesetzes- aktueller Sozialhilfebescheid
- Empfänger von Grundsicherung im Alter oder Grundsicherung bei Erwerbsminderung
- Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II einschließlich Leistungen
- Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Ausbildungsförderung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz, die nicht bei den Eltern leben - aktueller BAföG-Bescheid
- Sonderfürsorgeberechtigte im Sinne des § 27e des Bundesversorgungsgesetzes
- Blinde oder nicht vorübergehend wesentlich sehbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von 60%, allein wegen der Sehbehinderung - aktueller Schwerbehindertenausweis mit „RF-Vermerk“
- Hörgeschädigte Menschen, die gehörlos sind oder denen eine ausreichende Verständigung über das Gehör auch mit Hörhilfen nicht möglich ist - aktueller Schwerbehindertenausweis mit „RF-Vermerk“
- Behinderte Menschen, deren Grad der Behinderung nicht nur vorübergehend wenigstens 80% beträgt und die wegen ihres Leidens an öffentlichen Veranstaltungen ständig nicht teilnehmen können - aktueller Schwerbehindertenausweis mit „RF-Vermerk“
- Empfänger von Hilfe zur Pflege nach dem SGB XII oder dem Bundesversorgungsgesetz- aktueller Leistungsbescheid über den Bezug von Hilfe zur Pflege nach dem SGB oder dem BVG
- Empfänger von Pflegezulagen, Lastenausgleichgesetz oder Personen, denen wegen Pflegebedürftigkeit Freibetrag zuerkannt wird - aktueller Leistungsbescheid über den Bezug von Leistungen nach § 267 LAG.

## NÜTZLICHE TIPPS BEIM EINKAUF VON LEBENSMITTELN

### FÜHREN SIE EIN HAUSHALTSBUCH

Schon beim Eintragen sieht man überflüssige und zu teure Ausgaben und kann sie zukünftig vermeiden.

### AUCH MAL IN DIE KNIE GEHEN

In Augenhöhe liegen die teuersten Produkte im Supermarktregal. Je tiefer Sie sich bücken, desto mehr sinkt der Preis bei gleicher Qualität.

### KORB STATT EINKAUFWAGEN

Viele Supermärkte und Discounter ersetzen kleinere Einkaufswagen durch größere. Grund: Kunden werden angeregt, mehr als geplant zu kaufen. Der beste Schutz davor ist, statt des Einkaufswagens einen Korb für den Gang durch den Supermarkt zu nehmen.

### IN DER BÄCKEREI

Fragen Sie nach reduzierter Ware vom Vortag.

### GEHEN SIE GESÄTTIGT EINKAUFEN

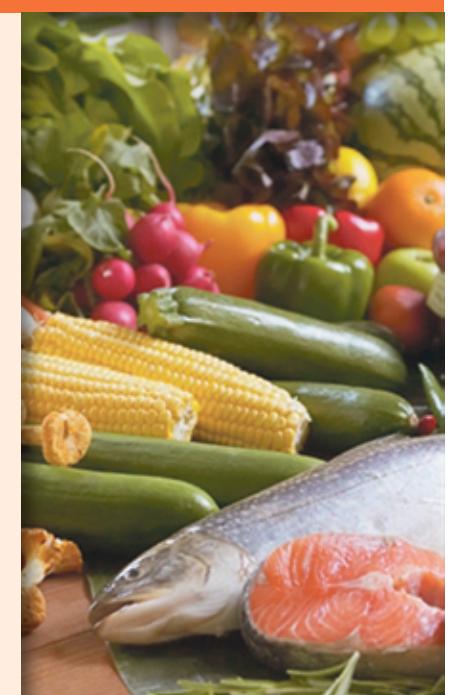
Wer hungrig einkauft, lässt sich von appetitlich präsentierten Waren mehr beeinflussen und gibt deshalb mehr Geld aus.

### IN LEBENSMITTELGESCHÄFTEN

Halten Sie nach Ware Ausschau, die aufgrund des Verfallsdatums reduziert sind.

### AUF WOCHENMÄRKTN

Kurz vor Marktschluss gezielt nach Angeboten fragen.





## macht Wiedersehen möglich: Nach 50 Jahren Schulfreundin gefunden

Es gibt Tage, die vergisst man so schnell nicht. So geht es auch unserem Mitglied Renate1508. Bei unserem Regionaltreffen am Hangweiher am 06.02.2008 konnte Renate, dank Feierabend.de nach 50 Jahren ihre ehemalige Schulfreundin Marlene wieder in die Arme schließen. Vermittelt hatte dieses Wiedersehen unser Mitglied Knuffel01, Hannelore. Die Freude und Erwartung waren verständlich sehr groß nach all diesen Jahren. Das letzte Mal, als sich Renate und Marlen sahen, war 1957 auf dem Gymnasium St. Leonhard in Aachen. Was beide nicht wussten, sie wohnen nicht weit voneinander entfernt. Es war ein rührendes Wiedersehen an diesem Nachmittag, Erinnerungen wurden ins Leben gerufen.



Renate P. (links) und Marlene S. nach 50 Jahren

Zudiesem Regionaltreffen hatte Regionalbotschafter Gerd wieder geladen und konnte 29 Anwesende begrüßen. Wie fast jedes Mal waren auch heute wieder neue Mitglieder bei diesem Treffen, die vom ReBo vorgestellt wurden. (Valverde) Ralf, (Milchkaffee) Sonia, (Bj34) Regina, (Saerdna) Alois, (Sillinger) Georg und (Kwaski) Reiner waren zum ersten Mal bei einem Treffen in der Region anwesend. Wir freuen uns stets auf Zuwachs, so können neue Kontakte geknüpft werden.

Bei dieser Gelegenheit kündigte ReBo Gerd für das nächste Treffen einen Referenten an, der uns einiges zur Kriminalitätsprävention bei Senioren erzählen möchte. Themenschwerpunkte sind u.a.: Sicherheit in der Wohnung, Sicherheit im Alltag, Sicherheit im Straßenverkehr. Ein breitgefächertes Spektrum erwartet die Mitglieder an diesem Nachmittag.

Nach dieser Ankündigung wurde den Mitgliedern das neue SENIO MAGAZIN vorgestellt. Ein Magazin von Senioren für Senioren. Es erscheint monatlich und wird im Stadtgebiet Aachen kostenlos verteilt. In der Februar-Ausgabe, die auch alle Mitglieder erhielten, fand sich ein Beitrag zum Regionalbereich Aachen. Alle Mitglieder stimmten einer engeren Zusammenarbeit mit dem SENIO MAGAZIN zu. Mit Sicherheit werden Renate und Marlene den Nachmittag noch lange in Erinnerung behalten. Beide hoffen, dass sie noch einige Ehemalige aus dieser Zeit treffen werden. Feierabend.de beherzigt den Grundsatz, virtuelle Kontakte in Realität umzuwandeln. Und es funktioniert.

Gerd Hahn

## GEFAHREN IM INTERNET DURCH-mails

Viele haben sicherlich schon Mails bekommen, bei denen ein unbekannter Absender im Hintergrund ist. Viele Mails haben als Endung eine osteuropäische Adresse, z. B. UK. Oft sind es Mails von jungen Damen, die auf diese Art und Weise versuchen, Kontakte nach Deutschland zu knüpfen, um eventuell hier einen Partner zu finden. Ich habe selber schon einige dieser Mails bekommen, leider

aber auch Mails, in denen um Geld gebeten wird. Im Inhalt dieser Mails sind teilweise herzerweichende Geschichten zu lesen, die mit Sicherheit zum Spenden verleiten. Leider muss man dazu jedoch sagen, dass dieses Geld im Nirgendwo verschwindet, aber mit Sicherheit nicht dort ankommt, wo es sollte.

Man kann und muss also ganz eindeutig sagen: Achtung vor solchen Mails, sie sind

mit Vorsicht zu genießen und meistens ist es sinnvoller, sie zu löschen. Eine weitere Gefahr birgt sich bei diesen Mails in den meist eingefügten Links. Mit Sicherheit kann man sich hier den einen oder anderen Virus oder Trojaner einfangen.

Mein guter Rat an alle Empfänger solcher Mails: Sofort ungeöffnet löschen.

Unser Mitglied BJ37 Josef hat eine dieser Mails als Beispiel zur Verfügung gestellt.

Gerd Hahn

**Hallo mein neuer Freund .....**

Ich bin froh dass Sie mir geschrieben haben. Ich will in diesem Brief ein wenig über mich erzählen. Mir 28 Jahre. Ich lebe in Russland, in der Republik Tatarstan, die Stadt meinen heißt Kazan. Ich lebe mit meiner Mutti zu zweit, ich habe keine Verwandten mehr, nur lebt eine alte Großmutter die unweit von mir. Sie sehr alt, ihr 78 Jahre. Ich liebe sie, sie die sehr alte und weise Frau sehr. Arbeitet ich im Haus für die alten Leute, ich sorge für die alten Leute die können nicht zusammen mit seinen Kindern leben. Ich verstehe jene Leute wer nicht gibt seine der Eltern in die Hauser für die alten Leute zurück. Diese Alten haben sie auch erzogen stellten sie auf die Beine, und sie dafür geben in die Hauser für die alten Leute zurück. Noch habe ich seines Hobby. Ich liebe, im Wald zu gehen und auf der Natur zu spazieren. Ich ebenso habe seine Kollektion häuslichen Videobandgerates. Zu dieser Kollektion gehöre sehr vieles. Alle Geburtstage und die großen Feiertage,

und ebenso einfach unsere freien Tage auf dem Lande. Und ebenso ich will für mich den Mann finden, um mit ihm die warmen Beziehungen oder dass jenes mehr zu schaffen. Ich war in der Korrespondenz mit den Leuten durch das weltweite Spinngewebe das "Internet" niemals, ich rechne dass es sehr modern, und dieses sehr ergreifende Gefühl. Ich schatze in den Beziehungen die Ehrlichkeit und die Wahrhaftigkeit der Briefe. Das Wesentliche in den Beziehungen damit der Mensch vertraute seinen geliebten Menschen an. Doch ist das Vertrauen eine sehr wichtige Sache. Ich denke was Sie mit mir des Konsonanten? Vielen Dank für Ihre Anfrage. Vielen Dank für Ihre Anfrage. Ich denke dass Sie seines Lebens in der Kürzung auch beschreiben Sie. Ich denke dass gerade in Sie dass jenes gut und gut ist. Ich denke dass Sie mir antworten werden kaum können Sie. Ich werde mit der großen Ungeduld auf Ihren Brief warten.

Hochachtungsvoll Ihre Freundin Marina.

# VIRENSCHUTZ

In der Februar-Ausgabe wurden Programme vorgestellt, die beim Internetsurfen unabdingbar sind, um den Personal Computer (PC) zu sichern. Es gibt sehr gute Programme, die kostenlos heruntergeladen werden können und in den Fachzeitschriften auch als sehr gut beurteilt werden. Für den Hausgebrauch im Privatanwenderbereich reichen diese Programme völlig aus.

Nach der Installation von Windows ist der PC offen wie ein Scheunentor oder wie ein Neubau ohne Türen und Fenster. Angriffe von außen sind hier jederzeit möglich. Um hier für Sicherheit vor Viren, Würmern und Trojanern zu sorgen, installieren Sie an erster Stelle einen **Virenschutz**. Viren sind Programme, die den PC schädigen und auf dem PC Daten vernichten, im schlimmsten Falle sogar den kompletten PC lahm legen, weil in der Tiefe des PC (Bios) Viren eingedrungen sind. Viren, Trojaner und andere Schädlinge können auf verschiedenste Art und Weise auf den PC gelangen. Am häufigsten werden sie über

E-Mail-Anhänge übermittelt. Viren kommen selten alleine, sie werden in Programmen versteckt und unbemerkt mitinstalliert und gestartet. Von dort aus verrichten sie ihre Arbeit und im Extremfall werden alle Daten zerstört. Trojaner versuchen dagegen so lange wie möglich unbemerkt zu bleiben. Ist das Trojaner-Programm einmal aktiviert, verbreitet es sich und nimmt Kontakt mit einem PC im Internet auf und steht dadurch einem Angreifer zur Verfügung. Der Angreifer kann schalten und walten, wie er möchte. Würmer hingegen arbeiten sich von einem PC zum anderen vor. Im schlimmsten Falle

droht der Daten-GAU. Der wichtigste Verbreitungsweg ist die Nutzung der Outlook-Adressen. Nahezu alle Würmer verschicken eine Mail mit dem Wurm an alle Einträge in Ihrem Adressbuch. Jeder, der Ihre Mail bzw. den Anhang öffnet, infiziert sein System. Sie können dem hier entgegenwirken, indem Sie ein anderes Mailprogramm nutzen und Ihr Virenprogramm stets aktualisieren. Da Microsoft weltweit führend ist, werden die meisten Würmer, Viren und Trojaner für diese Produkte hergestellt. Empfehlenswert ist das Virenschutzprogramm Antivir - dieses Programm gibt es im Internet, man kann es laufend, täglich aktualisieren und hat einen sehr guten Schutz: <http://www.free-av.de/>. Dieses Programm arbeitet selbstständig und es ist auch für unerfahrene Computeranwender geeignet. Achtung: nicht nur Anwendungsdateien prüfen lassen, sondern bei der Einstellung „alle Dateien prüfen“ eingeben. So ist die Sicherheit noch größer.

Gerd Hahn

## NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



### WWW.AACHEN-MARKT.DE

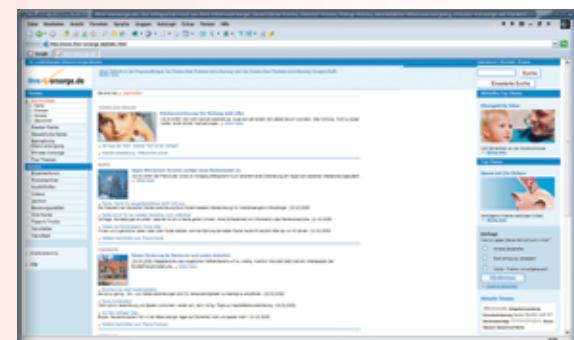
Diese Seite liefert Ihnen viel Wissenswertes über Aachen, seine Geschichte und Sagen. Auch zahlreiche Fotos, Informationen über touristische Ziele und nützliche Links zu aktuellen Angeboten in Aachen sind hier zu finden.

### WWW.FORUM-FUER-SENIOREN.DE

Auf dieser Seite können Sie mit anderen chatten, Fotos austauschen, neue Freunde oder auch den Partner fürs Leben finden. Darüberhinaus wird Hilfe für den Aufbau eigener Webseiten angeboten und die aktuellen Nachrichten lassen sich hier nachlesen.

### WWW.FITIMALTER.DE

Diese Internetseite der Verbraucherzentrale bietet Ihnen aktuelle und umfangreiche Tipps zu Ernährungsfragen.



### WWW.KARNEVALINAACHEN.DE

Was Dr. Linden über Aachen sagte: „In Aachen ist das ganze Jahr Karneval.“ gilt auch für diese Internetseite: Hier finden Sie die „fünfte Jahreszeit“ in Aachen in Wort und Bild dokumentiert.

### WWW.LPFA-NRW.DE

Die Seite der Landesstelle Pflegende Angehörige gibt umfassende Antworten auf Fragen zur häuslichen Pflege von Angehörigen und hilft bei der Suche nach regionalen Ansprechpartnern in NRW.

### WWW.IHRE-VORSORGE.DE

Auf dieser Seite finden Sie gründliche und laufend aktualisierte Informationen zur Altersvorsorge.

# 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!

EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

A partially filled 9x9 Sudoku grid. The visible numbers are:

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

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

A partially filled 9x9 Sudoku grid. The visible numbers are:

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

Lehranstaltsgebäude	moderner Holzpantoffel	raff-süchtig		freie Zeit, Untätigkeit	feindliche Gefühle haben	Ausruf des Schmerzes	Archetypen	seidiges Gewebe
span. Mehrzahlartikel				menschl. Ausstrahlung (Okkult.)				
Fruchtgetränk								
Ackergerät	deutsche Schauspielerin (Ingrid)		franz. Landschaft		österr.: Kneipe	Abk.: Oberinspektor		
erblicken						kalte Mischspeise		Anschrift
Kfz-Z. Türkei			SW-afrik. Landschaft		Abk.: Self-Extracting Archive			
gleicher Punktestand (Tennis)								
ugs.: gleichgültig					Jazzstil (Kurzwort)		Höchstwert	
weibl. Vorname		Glockenblumen-gewächs		Brettspiel				
				Schlag beim Golf (engl.)		Abk.: extra small		
derb, plump	artist. Tänzer		Nadelbaum					
Fortsetzungsfolge					früh. äthiop. Titel		Blätterpilz	
Zeichen für Thallium			schott. Dichter † 1832		lediglich			
erfrischende Leckerei								
zähflüssige, schwarze Teermasse				Hautpflegemittel		ital. Süßspeise		
mod. Zweig. d. leichten Muse		ital.: „die Blauen“ (Sport)		Überzug des Mauerwerks				
				frz. Maler (1834-1917)		Skat-ausdruck		
Mediziner	Saugwurm		Flächenmaß (10 Ar)					
Milchorgan bei Tieren					Ausruf		franz.: Salz	
Kfz-Z. Griechenland			an-wesend	Halbton über a				
gedachte Linie v. Süd-z. Nordpol								
untere Jurasiche				Nomadenzeltdorf				

Traubenernte	einnehmen		längliche Vertiefung	Angeh. e. europ. Völkergruppe	Mixbecher	Siebensachen, Kram
						kehren
Feinwiegegerät			Rauschgift	Hornzehe vieler Tiere		
Vorgesetzte		Sportrudерboot	Schlaufe		Augenprüfung	
polit. lenken, herrschen						
Bein-gelenk	aktualisierte Computer-software	brit. Politiker (Edward) † 2005	von oben her	Bewohnerin eines Erdteils		altgr. Freundin, Geliebte
Länder jenseits der Meere						
Abk.: Public Relations		Gefängnisraum	kaufm.: tatsächl. Bestand			
milchig		mexik. Revolutionär † 1919				
Nadelbaum	zusätzl. Ausstattungsteil	Hab-Raffsucht	Ehemann		Eröffnungsmusik (Ballett)	
Märchen-gestalt	amerik. Baumwollhosen	steif, unbeugsam	Republik in Nordostafrika	böse, schlimm		brasil. Hafenstadt (Kurzw.)
Bierherstellungs-betrieb						
kurz für: Los Angeles		Verhalten, Benehmen	Vorsilbe: Erd... aufdringlicher Fan			
Bindemittel (Bau gewerbe)		luftförmiger Stoff				
Einzelheit		Musikstück für drei Instrumente	Int. Luftfahrtverband (Abk.)			
orient. Reisbranntwein						
Los ohne Gewinn						
Gerät zur Schallortung						

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





**04.03.2008 Dienstag**  
**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

**08.03.2008 Samstag**  
**Elisenbrunnen-Apotheke**  
 Kapuzinergraben 1, Tel: 219 90  
**Hanbruch-Apotheke**  
 Kronenberg 13-15, Tel: 725 66  
**Roland-Apotheke** (Brand)  
 Marktplatz 4, Tel: 52 61 89

**12.03.2008 Mittwoch**  
**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

**16.03.2008 Sonntag**  
**Aachen-Forst-Apotheke**  
 Trierer Straße 176, Tel: 593 04  
**Aeskulap-Apotheke** (Elisen-Galerie)  
 Friedr.-Wilh.-Platz 5-6, Tel: 203 09

**20.03.2008 Donnerstag**  
**Barbarossa-Apotheke**  
 Alexianergraben 9, Tel: 322 01  
**Elsaß-Apotheke**  
 Elsaßstr. 20, Tel: 51 23 65

**24.03.2008 Montag**  
**St.-Pauls-Apotheke**  
 Jakobstraße 9, Tel: 225 62  
**DocMorris Apotheke am Steffensplatz**  
 Adalbertsteinweg 16, Tel: 54 31 21

**28.03.2008 Freitag**  
**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

Damit die Versorgung der Aachener Bevölkerung mit Arzneimitteln zu jeder Tages- und Nachtzeit gewährleistet ist, gibt es den Apotheken-Notdienst. Die Notapothenen 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.

#### 01.03.2008 Samstag

**Germania-Apotheke**  
 Jülicher Straße 66, Tel: 50 83 79  
**Habsburger-Apotheke**  
 Hohenstaufenallee 19, Tel: 767 46

#### 05.03.2008 Mittwoch

**Elefanten-Apotheke**  
 Oppenhoffallee 83-85, Tel: 50 15 25  
**Thermal-Apotheke**  
 Burtscheider Markt 12, Tel: 642 83

#### 09.03.2008 Sonntag

**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

#### 13.03.2008 Donnerstag

**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

#### 17.03.2008 Montag

**Engel-Apotheke**  
 Heinrichsallee 22, Tel: 50 47 34  
**Linden-Apotheke** (Eilendorf)  
 Severinstr. 126, Tel: 95 12 000

#### 21.03.2008 Freitag

**Markt-Apotheke**  
 Markt 45-47, Tel: 250 60  
**Paracelsus-Apotheke**  
 Trierer Str. 337, Tel: 52 33 09

#### 25.03.2008 Dienstag

**Malteser-Apotheke**  
 Pontstraße 157, Tel: 310 74  
**Marien-Apotheke**  
 Wallstraße 34, Tel: 206 76  
**Oleander-Apotheke**  
 Adalbertsteinweg 116, Tel: 50 14 68

#### 29.03.2008 Samstag

**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

#### 02.03.2008 Sonntag

**Schopp's Ponttor-Apotheke**  
 Rütscherstr. 4, Tel: 15 44 65  
**Westpark-Apotheke**  
 Vaalser Straße 78, Tel: 830 04

#### 06.03.2008 Donnerstag

**Harscamp-Apotheke**  
 Harscampstraße 51 Tel: 26453  
**Marien-Apotheke** (Walheim)  
 Prämienstraße 20 Tel: 02408/87 33  
**Park-Apotheke**  
 Roermonder Str. 326 Tel: 17 46 46

#### 10.03.2008 Montag

**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

#### 14.03.2008 Freitag

**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

#### 18.03.2008 Dienstag

**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

#### 22.03.2008 Samstag

**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

#### 26.03.2008 Mittwoch

**Congress-Apotheke**  
 Adalbertsteinweg 78, Tel: 50 39 00  
**Luisen-Apotheke**  
 Lützicher Straße 24-26, Tel: 713 04

#### 30.03.2008 Sonntag

**Germania-Apotheke**  
 Jülicher Straße 66, Tel: 50 83 79  
**Habsburger-Apotheke**  
 Hohenstaufenallee 19, Tel: 767 46

#### 31.03.2008 Montag

**Schopp's Ponttor-Apotheke**  
 Rütscherstr. 4, Tel: 15 44 65  
**Westpark-Apotheke**  
 Vaalser Straße 78, Tel: 830 04

## 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 auszugweise, 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](mailto: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](mailto:anzeige@senio-magazin.info)

# „Alle guten Dinge sind drei!“



ZIELGRUPPE - SILVER GENERATION?  
Wir sind für Sie da unter [sos@senio-magazin.info](mailto:sos@senio-magazin.info)

3 ...