

MONATLICH

SENIO MAGAZIN



Nr. 6 / Juni 2008

AACHEN

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Wir sind Mitglied der
Deutschen Seniorenpresse
Arbeitsgemeinschaft e.V.

dsp



Stadt und Kreis Aachen bilden
ab Oktober 2009 die **StädteRegion Aachen**
GEMEINSAM GEHT ES BESSER

TERMINE IM JUNI

(Diese Termine wurden uns freundlicherweise zugesandt.)

Mehrgenerationenhaus Wilhelmstr. 49-51

03.06.2008 15.00 -17.00 Uhr

Multikulturelle Seniorengruppe

„Unternehmungen, Aktionen, Ideen“

Seniorenkochgruppe „Zauberküche“ im

ev. Gemeindehaus Arche, Schurzelterstr. 540

04.06. und 18.06.2008

Immer um 11.30 Uhr. Anmeldung erforderlich.

Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags

10.00-12.00 Uhr unter Tel: 0241 88 69 14 39

Seniorenclub Arche Schurzelterstraße 540

Alle Veranstaltungen beginnen um 15.00 Uhr.

Gäste sind herzlich willkommen!

05.06.2008

Parfüm – die Kulturgeschichte der Düfte,

Vortrag: Monica Dawo-Collas

12.06. 2008

Gesund im Alter, Vortrag: Renate Hamacher

19.06.2008

Dresdner Frauenkirche, Vortrag: J. Groneberg

26.06.2008

Frauen in der Bibel – Vortrag u. Gespräch:

Pastorin Bettina Donath-Kress

Begegnungsstätte Burtscheider Stube

Bayernallee 3-5

14.06.2008, 11.00 -16.00 Uhr

GROSSES FAMILIENSOMMERFEST

(Bei Regen feiern wir in der Begegnungs-

stätte und in einem Zelt). In der Cafeteria

bieten wir Kaffee und Kuchen an.

Unser Grillstand offeriert von 11.30 bis 13.30 Uhr

Grillspezialitäten der besonderen Art mit

selbstgebratenen Bratkartoffeln. Im Basar

können Sie Artikel aus unserem Hobbykel-

ler bzw. Handarbeitsclub erstehen.

VHS, Peterstr. 21-25

17.06.2008, 20.00 Uhr

Ehemalige Öcher Frühgeborene kommt

vorbei: Was wird aus unseren Frühgebore-

nen? Vortrag: Dr. Angela Kribs. Eintritt frei

AWO-Ortsverein Ost, Schleswigstr.10-16

23.06.2008, 15.00 Uhr

Café & Tee

Wilma Emmerich (Seniorenbeirätin) lädt

ein zum Thema „Hund, Katze & Maus“, die

positive Wirkung durch Tiere bei älteren

Menschen. Als Gastredner und Experte

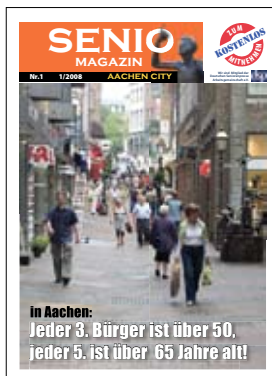
ist der Tierarzt Dr. Buchsteiner zu Gast.

Jakob-Büchel-Haus, Prämienstr. 57, Walheim

27.06.2008, 20.00 Uhr

Konzert: aCapella-Chor

„Ladies first“ mit „Just for Venn“



ES IST AN DER ZEIT - IHRE MEINUNG ZÄHLT!

Liebe Leserinnen und Leser!

WIR SIND ANDERS

Seit Beginn des Jahres 2008 ist das Senio Magazin sechsmal erschienen. Wir haben auf positive Reaktionen unserer Leserschaft gehofft, aber die Wirklichkeit übertrifft alle Erwartungen: Wir sind wahrscheinlich die einzige Zeitschrift, die von Ihren Leserinnen und Lesern selbst verteilt wird, von Kelmis bis Euskirchen, von Leverkusen bis Borkum... Herzlichen Dank dafür! Wir sind eine gute Zeitschrift, aber ohne Euch, unsere Leserinnen und Leser, hätten wir es nicht geschafft!

WIR GEHEN WEITER

Das Senio Magazin war ursprünglich nur für die Stadt Aachen geplant. Seit zwei Monaten verteilen wir das Magazin aber auch im Gebiet des Kreises Aachen, denn die StädteRegion Aachen wird bald Realität (siehe unser Thema des Monats). Wir möchten das Senio Magazin auf das Gesamtgebiet der StädteRegion ausweiten. Die Gemeinden und Städte des Kreises Aachen sind uns jedoch leider bisher ziemlich unbekannt. Wir suchen daher Ansprechpartner, die für uns „vor Ort“ sind, uns in ihrer Nachbarschaft bekannt machen, verteilen etc. Nähere Informationen dazu finden Sie auf der Rückseite des Senio Magazins.

WIR BRAUCHEN IHRE HILFE

Wir sind bisher davon ausgegangen, dass Geschäfte, die vor allem Seniorinnen und Senioren als Kunden haben (Akustiker, Optiker, Ambulante Dienste etc.), in unserem Magazin Anzeigen aufgeben würden. Leider stellen wir aber immer wieder fest, dass viele dieser Geschäfte das Senio Magazin bisher nicht kennen. Wir sind zwar eine kostenlose Zeitschrift, müssen jedoch unsere Betriebskosten über Anzeigen abdecken, damit wir weiterhin erscheinen können. Wir bitten daher um Ihre Mithilfe: Fragen Sie bitte bei Ihren Besorgungen und Einkäufen nach, ob die Geschäftsleute das Senio Magazin kennen? Falls nicht, machen Sie unser Magazin bekannt!

WIR MÖCHTEN VON IHNEN WISSEN

- ➔ Was gefällt Ihnen am Senio Magazin?
- ➔ Was gefällt Ihnen nicht am Senio Magazin?
- ➔ Was fehlt Ihnen im Senio Magazin?
- ➔ Sollen wir das Format des Senio Magazins verkleinern? (Denn manche Leser finden es eher unhandlich und einige Geschäfte haben eine Auslage unseres Magazins wegen des Formats abgelehnt.)
- ➔ Demnächst möchten wir uns an ein großes Thema wagen: Ist Ihre Stadt, Ihr Stadtteil oder Ihre Gemeinde seniorengerecht?

Wir bitten Sie deshalb um ihre Meinung – schreiben Sie uns kurz und deutlich, sprechen Sie Klartext, positiv oder negativ!

➔ Per Post: Senio Magazin Leonhardstr. 29 (Halle 10), 52064 Aachen

➔ Per Fax: 0241 – 990 787 44

➔ Per E-Mail: post@senio-magazin.info

EINIGE ANTWORTEN AUF OFT GESTELLTE FRAGEN...

Wir erhalten keinen Cent Förderung oder Unterstützung von irgendwelchen Organisationen. Auch die Stadt Aachen ist nicht am Senio Magazin beteiligt. Wir sind unparteiisch und überparteilich.

*Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften!
Ihr G. Günal*



Inhaltsverzeichnis

DER MONAT JUNI 4

- Die Sommersonnenwende • Der Siebenschläfertag •

AACHENER ANSICHTSKARTEN 5

- Gruß aus Aachen •



BERICHTE AUS AACHEN 6

- Reise ins italienische Sorrento • 100 Jahre Düppelstraße •

BERICHTE AUS AACHEN 7

- Die Stadtbibliothek Aachen - Eine Einrichtung für Jung und Alt •

TESTEN SIE 8

- Fit für den Alltag? •

BILDERRÄTSEL 9



DIE SIND FÜR SIE DA 10

- Das Versicherungsamt der Stadt Aachen •

EINER VON UNS 11

- Freud hat, weä Freud maht! •



CHIO AACHEN 12

- Weltfest des Pferdesports •



EHRENAMTLICHE ARBEIT: 14

- Forster Seniorenberatung •



LEITSTELLE ÄLTER WERDEN IN AACHEN 15

- Finanzielle Hilfen •

PARTNERSTÄDTE 16

- Unsere Partnerstadt Montebourg •

GLÜCK IST TRAINIERBAR 18

- Glückliche Momente •



SENIOREN SCHREIBEN 19

- Mein CHIO • Nordic Walking •



SENIORENFREUNDLICH 20

- MedAix • Activ Centrum • Mrs Sporty •

DIE APOTHEKE INFORMIERT 22

- Dubiose Verkaufsveranstaltungen • Die Reiseapotheke •

BERICHTE AUS AACHEN 23



THEMA DES MONATS 24

- Gemeinsam geht es besser •

SELBSTHILFEGRUPPEN 26

- Das Syndrom der unruhigen Beine (Restless-Legs-Syndrom) •

ÖCHER PLATT 27

- De Dreijde Persuen • Fej senn •



AACHENER SAMMLER 28

- So langsam wird's eng •

ERNÄHRUNG 30

- 10 Ernährungs-Weisheiten auf dem Prüfstand •

SENIOREN SCHREIBEN 31

- Wie Theo den Einbrecher stellte • Verwahrlosung • Lebenssinn •

VORBEUGUNG UND KONTROLLE 32

- Inkontinenz •



BITTE LÄCHELN 33

GESELLSCHAFTSSPIELE 34

- Ganz entspannt auf dem Balkon •



SENIOREN SCHREIBEN 35

- Auf den Spuren des Deutschen Ordens • Aus der Traum •

GEDÄCHTNISTRaining 36

GRIPSGYMNASTIK 37



REISEBERICHTE 38

- Padjelanta - so weit die Füße tragen •

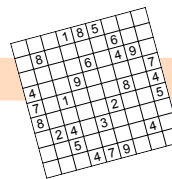


NÜTZLICHE TIPPS 40

- Private Pflegeversicherung - Vorsorgen für den Ernstfall •

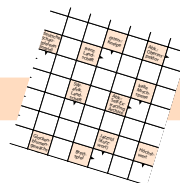
RÄTSEL 42

- Sudoku •



RÄTSEL 43

- Schwedenrätsel •



WWW.AACHEN.FEIERABEND.DE 44

- Ein Besuch im Tierpark Aachen • Närrische Flammengilde •

COMPUTER UND INTERNET 45

- 15 Jahre WWW • Browsers Gedächtnis •



AUFLÖSUNGEN 46

APOTHEKEN-NOTDIENSTE 47



„TSCHÖÖ, WA!“

Eine von uns, Finny Buckenhofer ist tot. In unserer ersten Ausgabe haben wir sie in einem Interview vorgestellt.

Zunächst war das Senio Magazin nicht mehr als eine Idee von Günal. Er sprach mit Finny darüber. Sie war direkt begeistert: „Mach das, Günni, das find ich klasse!“, gab uns viele Tipps und drückte uns die Daumen für einen guten Start. Als wir sie um ein Interview für unsere Erstausgabe baten, war sie sofort dazu bereit.

Finny war ihr ganzes Leben immer für andere Menschen da. Ihr Motto „Tue in allem dein Bestes“ hat sie bis zum Schluß gelebt. Finny, wir werden Dich in guter Erinnerung behalten. Danke für alles!

Marion Holtorff

IMPRESSUM

Herausgeber:

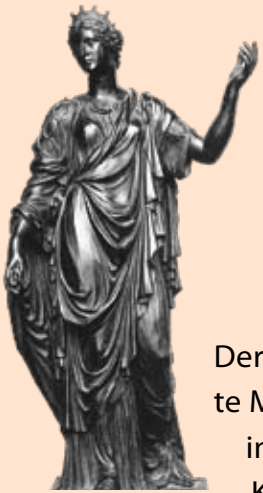
Senio Magazin (G. Günal)
Leonhardstr. 29 (Halle 10)
52064 Aachen
Tel.: 0241 990 78 70
Fax: 0241 990 787 44
E-Mail: post@senio-magazin.info
www.senio-magazin.info

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn,
N. Krüsmann, I. Elfantel, J. Elfantel,
B. Küchen

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

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:
W. Schönrock, E. Bausdorf, W. Paul, F. Erb,
J. Langohr, I. Gerdorf, F. Gass, F. Alt, T. Lau,
T. Fieles, J. Römer, G. Metz, D.H.K. Starke,
E. Weimer, B. Hess, M. Feilen, M. Biskup,
G. Hahn, B. Kreitz, H. Heidemeyer, H. Cloße,
M. Sawallich, M. Mallmann, D. Lintzen,
W. H. Pfeiffer, M. J. Fleu, W. Hünnerbein,
C. Mathes, C. Kluck, W. Moormann,
R. Kirschner-Hermanns

Bürozeiten: Mo, Mi, Fr von 10 bis 13 Uhr



Woher hat
der **Juni**
eigentlich
seinen
Namen?

Der Juni ist der sechste Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender. Er hat 30

Tage und enthält den Tag der Sonnenwende (21. Juni, abhängig von der Himmelsmechanik auch am 20. oder 22. Juni möglich), der auf der Nordhalbkugel der längste Tag mit der kürzesten Nacht des Jahres ist. Benannt ist er nach der römischen Göttin Juno, der Gattin des Göttervaters Jupiter, Göttin der Ehe und Beschützerin von Rom, Familien-Göttin, zuständig für Hochzeit, Mutterschaft und Geburt, Helferin in den Nöten der Entbindung. Der alte deutsche Monatsname ist Brachet oder Brachmond, da in der Dreifelderwirtschaft des Mittelalters in diesem Monat die Bearbeitung der Brache, der „Monat des ersten Pflügens“, begann. In Gärtnerkreisen spricht man auch vom Rosenmonat, da die Rosenblüte im Juni ihren Höhepunkt erreicht. Im Römischen Kalender war der Juni ursprünglich der vierte Monat und hatte 29 Tage.

ALTE BAUERNWEISHEITEN

Stellt milde sich der Juni ein,
wird mild auch der Dezember sein.

Wenn kalt und nass der Juni war,
verdirbt er meist das ganze Jahr.

Wie die Junihitze sich stellt,
stellt sich auch die Dezemberkält.

Im Juni viel Donner,
bringt einen trüben Sommer.

Im Juni bleibt man gerne stehn,
um nach dem Regen auszusehen.

Soll gedeihen Korn und Wein,
muss im Juni Regen sein.

Gibt's im Juni Donnerwetter,
wird auch das Getreide fetter.



27.06.SIEBENSCHLÄFER

Es ist der christliche Feiertag der sieben Brüder (Constantinus, Dionysius, Johannes, Malchus, Martinianus, Maximianus und Serapion, Patrone der Schifffahrt), die im Jahre 251 n. Chr. in der Höhle bei Ephesus (heute eine für Christen und Muslime heilige Stätte) eingemauert wurden und dort 195 Jahre schliefen. Dann wurden sie befreit, bezeugten ihren Glauben an die Auferstehung der Toten und starben. Im heutigen Heiligenkalender der katholischen Kirche sind sie allerdings nicht mehr enthalten. Der Siebenschläfertag ist heute nur noch als Lostag für das Wetter bekannt und gefürchtet. Der Siebenschläfertag wird aber auch mit dem gleichnamigen Nagetier in Verbindung gebracht. Der Siebenschläfer ist ein mausähnliches, nacht-



aktives Nagetier aus der Familie der Bilche (Gliridae). Er erhielt seinen Namen wegen seines sieben Monate dauernden Winterschlafes.

21.06. DIE SOMMER-SONNENWENDE

Die Sommersonnenwende ist in vielen Ländern, wie in Mitteleuropa und den USA, zugleich der Beginn der Jahreszeit Sommer. In Großbritannien und Irland hingegen beginnt die Jahreszeit Sommer am 1. Mai und endet am 31. Juli, die Sommersonnenwende liegt also etwa in der Mitte der Jahreszeit. In vielen Ländern, in denen heute der kalendarische Sommer am 20./21. Juni beginnt, wird der Tag der Sommersonnenwende dennoch als Mittsommer bezeichnet, was möglicherweise auf einen alten gemeinsamen steinzeitlichen Kalender zurückgeht.

Zusammenfassung: Marion Holtorff

24.06. JOHANNISTAG, JOHANNISNACHT, SPARGELSILVESTER

Dieser Tag ist einer der wichtigsten „magischen Tage“ des Jahres - noch heute feiert man ihn in vielen Gegenden Europas. Viele Bräuche sind für diesen Tag bekannt, sehr oft spielen dabei Pflanzen eine Rolle. Vielerorts, besonders in ländlichen Gegenden, ist es noch ein schöner Brauch, das „Johannisfeuer“ anzuzünden. Bis in die Mitte des 19. Jhdts. sprangen Liebespaare gemeinsam in das Johannisfeuer, damit ihrer Liebe weiterhin Glück beschert sei. Der Beifuß heißt auch „Sonnwendgürtel“, weil man mit dieser Pflanze umgürtelt durch das Feuer sprang und ihn anschließend in die Flammen warf. So „verbrannte“ man seine Krankheiten für das folgende Jahr. Auch fertigte man Sträuße aus Beinwell, welche denselben Zweck erfüllen sollten. Ein deutscher Züchter benannte eine Rose „Johannisfeuer“. An diesem Tag endet die Rhabarber- und Spargelernte („Spargelsilvester“) und jetzt sollte man die Wiesen mit ihren teilweise bis zu einem Meter hohen Gräsern und Blumen mähen.

**BRIEFMARKEN
und MÜNZEN**

Auktionen
An- und Verkauf

Aix-Phila GmbH
Lothringerstraße 13
52062 Aachen

Telefon: 02 41 - 3 39 95
Fax: 02 41 - 3 39 97
Email: info@aixphila.de
Internet: www.aixphila.de

Aix-Phila
BRIEFMARKEN GMBH
AUKTIONSHAUS



Teil 3

Franz Erb

Gruss aus Aachen

1) Die abgebildete Karte mit der als Holzstich gefertigten Ansicht des Hotels Kaiserhof ist eine Privatausgabe des Hoteliers P. H. Fickartz für die Gäste seines Hauses. Die am 13.10.1887 geschriebene und nach Köln beförderte Karte ist die älteste Karte von Aachen in meiner Sammlung.



Erste Postkarten mit zgedruckten „Ansichten“ entstanden im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts. Schon in den 70er Jahren gab es von vielbesuchten Ausflugsorten, wie z.B. der Schneekoppe, als Gummistempel gefertigte Ansichten, die auf die Anschriftenseite normaler Postkarten aufgedruckt wurden. Bald werden aber auch Karten mit Stahl- oder Holzstichansichten (Abb.1) produziert.

Seit den 90er Jahren gibt es dann die sog. „Gruss-aus-Karten“, das sind ein- oder zweifarbige Tonlithographien oder sogenannte Chromolithos, also mehrfarbige Steindrucke. Bis zum Dezember 1896 waren gemäß einer Aufstellung des damals verbreiteten Journals „Der Postkartensammler“ 54 verschiedene Ansichtskarten von Aachen und 4 von Burtscheid bekannt. Die Karten aus dieser Zeit sind vorwiegend solche „Gruss-aus-Karten“. Sie zeigen meist mehrere von Zierrahmen und Blumen dekorierte Ansichten. Die Anzahl der gezeigten Motive beträgt kaum mehr als zwanzig, diese allerdings in mehreren Variationen. Immer wieder begegnen wir: Rathaus, Dom, Elisenbrunnen, Totalansicht, Theater, Post, Polytechnikum, Ponttor, Marschierstor, Kaserne I, um nur einige zu nennen.

Viele Karten zeigen aber auch Ansichten von Gaststätten und Hotels, waren also gleichzeitig Werbung für das abgebildete Etablissement. Dazu haben alle Karten eine bildfreie Fläche, die für Grüße und Nachrichten bestimmt war, denn die Rückseite durfte bis 1905 nur für die Anschrift und die Briefmarke genutzt werden. Dadurch wurde die Ansichtenseite mancher schönen Karte leider stark beschrieben, so dass sie für den Sammler an Wert verliert.

Ansichtskarten, die bis zum oben genannten Jahr (1896) produziert wurden, bezeichnet man als „Vorläufer“; sie wurden vor Beginn des um diese Zeit einsetzenden „Sammelsports“ hergestellt. Denn schon bald entwickelte sich die Produktion von Ansichtskarten weltweit zu einer Industrie, deren Lobby in Deutschland bis in den Reichstag hineinreichte - etwa, wenn es darum ging, das Porto für dieses beliebte Korrespondenzmittel und Sammlerhobby zu erhöhen.



2) Die von der Lithogr. Anstalt und Buchdruckerei Eduard Wedler, Ursulinerstraße 10, produzierte Karte wurde am 18.4.1889 offenbar von einem norwegischen Kurgast abgeschickt und war am gleichen Tag bereits in Oslo (Ankunftsstempel!). Neben einer Panoramaansicht zeigt die Karte den von Prof. Frentzen vorgelegten Entwurf für die Neugestaltung des Rathauses nach der Brandkatastrophe von 1883. In Wirklichkeit hatte das Rathaus 1889 noch keine Türme (vergl.Nr.3!); der gezeigte Entwurf wurde erst 1898-1900 in leicht veränderter Form verwirklicht.

3) Hervorragende Chromolitographien produzierte die Buch- und Steindruckerei H. Altstadt, Hochstraße 26. Meist werden 4 bis 5 charakteristische Ansichten dargestellt wie hier: das Rathaus, der Elisenbrunnen, das Marschierstor, die neue Kaserne und das Restaurant Belvedere auf dem Lousberg.



4) Auch die „Gruss-aus-Aachen“-Karte aus dem Hause Gottfried Och, Aachen ist eine typische Vierbilder-Lithographie mit Blumendekor in zartgrünem Farbton.

5/6) Besonders hervorzuheben sind die frühen „Gruss-aus-Karten“ der Lithographischen Anstalt Rosenblatt aus Frankfurt a. M. Der Verlag hat in den neunziger Jahren unzählige Karten herausgebracht, darunter auch etliche Dutzend von Aachen. In gestochen scharfer Wiedergabe werden die Einzelbilder zu immer neuen Gruppen zusammengestellt. Mitunter wird auf den Karten auch ein offizielles Gebäude durch ein Geschäftshaus ersetzt und der Karte ein Reklametext beigegeben (6).



7/8) Häufig ließen Gastwirte Karten anfertigen, die neben anderen Bildern das Konterfei des eigenen Hauses zeigten, z.B. den „Gruss aus dem Aachener Brauhaus“ - übrigens auch ein Produkt der Kunstanstalt Rosenblatt. Besonders beliebt waren solche Karten mit Ansichten der Aachener Waldlokale, wie z.B. die Karte vom Forsthaus Linzenhäuschen produziert von der Firma H. Altstadt.

REISE INS ITALIENISCHE SORRENTO



Vom 14.-30.04.08 reiste die Arbeiterwohlfahrt Burtscheid mit 52 Teilnehmern per Flugzeug an die amalfitanische Küste im süditalienischen Sorrento. Die älteste Teilnehmerin war 82 Jahre.

Nach ihrer Ankunft auf dem Flughafen bei Neapel besuchte die Reisegruppe zunächst das malerische Städtchen Sorrent, eine Perle der Halbinsel.

Im Laufe ihres 14-tägigen Aufenthalts unternahm die Reisegruppe Ausflüge nach Paestum, Pompeji und zum Vesuv. Mit dem Schiff ging es an zwei Tagen auf die Inseln Ischia und Capri.

Eine Tagesreise führte die AWO-Gruppe nach Caserta mit seinem Königspalast. Dieser oft mit dem französischen Versailles verglichene großartige Palazzo Reale wurde

für den extravaganten Bourbonenkönig Karl III. errichtet und hat über 1000 Räume, Treppentritten und königliche Gemächer. Begeistert haben auch die phlegräischen Felder bei Cuma. Die Reisegruppe besichtigte die Reste des Amphitheaters, die Nekropolis, den Thermen-Komplex und den Tempel der kapitolinischen Triade sowie die Höhle der Sybille.

Die Amalfiküste wird als die „schönste Küstenstraße der Welt“ beschrieben. Von Positano bis Vietri sul Mare zeigen sich einzigartige Orte an steilen Felsabhängen über dem tiefblauen Meer. In Amalfi, der einst mächtigen Seerepublik, besuchte die Reisegruppe den arabisch-normannischen Dom und den reizvollen „Kreuzgang des Paradieses“. Die Ortschaft Ravello mit der Villa Rufolo ist einer der meistgerühmten Orte Italiens und Schauplatz jährlicher Wagner-Festspiele.



Untergekommen war die AWO-Gruppe aus Aachen in einem Hotel in der Bucht von Sorrent. Es liegt an einem der schönsten Küstenabschnitte der sorrentinischen Halbinsel, direkt am Meer. Ein Shuttlebus verkehrt regelmäßig zwischen dem Hotel und Sorrent. Die Teilnehmer fanden die Reise rundum gelungen.



Willy Hünerbein

100 JAHRE DÜPPELSTRASSE



So lautete das Motto einer Ausstellung des Erzählcafés „Café & Tee“ in den Räumen der AWO Tagesstätte im Aachener Ostviertel. Nur am 19. Mai bot sich die Gelegenheit, Klassenfotos mit den ehemaligen Lehrern und Schülern, alte Originalzeugnisse, Blätter mit Schreibübungen aus der Zeit 1900 bis 1960 zu betrachten – sogar Pariser Unterwäsche aus der Zeit der Jahrhundertwende durfte bestaunt werden.

So gab es für die anwesenden Senioren die Möglichkeit, bei Kaffee, Kuchen oder Sekt Wiedersehen mit Freunden und Bekannten aus Jugendzeiten zu feiern und Erinnerungen aufzufrischen. „Damals waren die Jungen und Mädchen noch getrennt und nur die Katholiken durften die Schule besuchen“, erinnerte sich die

Initiatorin Wilma Emmerich. Die Schule wurde 1894 unter dem Namen „Freiherr von Stein“ gegründet. 1936 taufte man sie dem Zeitgeist entsprechend in „Scharnhorstschule“ um. Unmittelbar nach dem Krieg erhielt sie dann den Namen „Volksschule“ und schließlich den Namen „Grundschule Düppelstraße“.

Eine weitere Initiative des Erzählcafés sieht für die Zukunft das Thema „Kinder fragen“ vor. Angedacht ist, dass Senioren der jungen Generation von ihrer Vergangenheit erzählen, um deren Interesse an der Geschichte zu wecken.



Birgit Küchen

reha team **BB medica**
medizinische Vertriebs- und Ingenieurgesellschaft mbH

Neuköllner Straße 2
D-52068 Aachen
Telefon (0241) 470 370-0
Telefax (0241) 470 370-50

Konzepte für Patienten und Angehörige:
Begleitung und Beratung
Kontaktaufnahme mit den Krankenkassen
Vermittlung von Hilfsangeboten
Kontaktaufnahme mit dem Arzt

Pflege- und Reha Hilfsmittel
Pflegebetten
Rollstühle
Sauerstoffversorgung etc.

Wundberatung
Stomaberatung
Beratung bei enteraler und parenteraler Ernährung
Inkontinenzversorgung und vieles mehr.

Sanitätsshop

Jakobstraße / Ecke Löhergraben
D-52064 Aachen
Telefon (0241) 4018515
Telefax (0241) 4018516

Fitnessprodukte
Pflegeprodukte
Kompressionsstrümpfe auch als Reise prophylaxe
Bandagen
Blutdruckmessgeräte
Blutzuckermessgeräte
Pflegehilfsmittel
Brustprothetik
Gehhilfen, Greifhilfen und vieles mehr.



DIE STADTBIBLIOTHEK AACHEN

Eine Einrichtung für Jung und Alt

Die Stadtbibliothek Aachen hieß bis vor kurzem „Öffentliche Bibliothek“. Ältere Aachenerinnen und Aachener kennen auch noch die Vorgänger, die „Stadtbücherei“ und die wissenschaftliche Stadtbibliothek im früheren Gebäude in der Peterstraße; dieses wurde in der Nachkriegszeit gebaut und galt damals als ausgesprochen modernes Bibliotheksgebäude.

Die rasante Entwicklung auf dem Buch- und Mediensektor machte es 1980 notwendig, in das zu diesem Zweck vollkommen umgebaute und modernisierte Gebäude der früheren Textilgroßhandlung Sinn an der Couvenstraße gegenüber der Peterskirche umzuziehen.

Heute ist die Stadtbibliothek die am meisten genutzte Aachener Kultureinrichtung. Fast eine Million Bücher und andere Medien werden jährlich ausgeliehen; an jedem Öffnungstag kommen rund 1.400 Personen in die Bibliothek. Das Haus steht aber nicht nur den Aachener Bürgern offen, sondern auch Leserinnen und Leser aus der Region und aus den Nachbarländern sind gern gesehene Gäste.

Das Angebot richtet sich sowohl an junge als auch an ältere Menschen. Natürlich ist es in der heutigen Zeit verstärkt nötig, bei Kindern und jungen Leuten wieder die Lust am Lesen zu wecken. Hierfür gibt es spezielle

und Politik, fremden Kulturen, Wirtschaft und Gesellschaft, Dichtern und Denkern, Kunst und Musik, Natur und Technik, EDV und Internet bereichert das Wissen; Ratgeber zu Körper und Seele, (Groß-)Eltern und Erziehung, Recht und Finanzen, Ernährung und Gesundheit, Leben und Wohnen erleichtern das Leben. Lehrbücher und Fachliteratur unterstützen Beruf und Weiterbildung. Nicht zuletzt führt die Stadtbibliothek alles, was es zu Aachen und zur Euregio gibt, wie z.B. Aktuelles und Historisches, Wander- und Stadtführer, Öcher Platt.

Das alles ist mit wenigen Ausnahmen entleihbar, ob es nun Bücher, Zeitschriften, Musik-CDs, DVDs oder Noten sind. Und selbstverständlich werden in der Bibliothek Beratung und Information groß geschrieben, aber auch die anderen Service-Leistungen lassen sich sehen: zur Verfügung stehen 24 Internetplätze sowie aktuelle



Bücher und Zeitschriften mit, soviel Sie wollen; CDs und DVDs kosten extra.

Ein Besuch in der Stadtbibliothek lohnt sich!

Manfred Sawallich

Dipl.-Bibliothekekar

Stellv. Leiter der Stadtbibliothek Aachen



Angebote der Kinder- und Jugendbibliothek. Aber selbstverständlich finden auch die Erwachsenen, die über die Hälfte der Bibliotheks-Kunden ausmachen, ein interessantes Angebot für alle Lebensbereiche:

Bücher über Reisen, Heimwerken, Kochen, Sport und Garten helfen bei der Freizeitgestaltung; Romane, Biografien, Bestseller, Hörbücher, Spielfilme und Musik-CDs sorgen für Unterhaltung. Das Angebot zu Geschichte

Tageszeitungen und die alten Aachener Zeitungen (ab 1811) zum Kopieren; die Fernleihe besorgt Bücher aus anderen Bibliotheken; es gibt Hörplätze für CDs, Musizerräume, einen Lesegarten zum Verweilen und vieles mehr.

Dabei können viele dieser Service-Angebote kostenlos in Anspruch genommen werden. Die Ausleihe von Büchern und anderen Medien ist preiswert: für 1,50 € nehmen Sie

SO FINDEN SIE UNS:

ZENTRALBIBLIOTHEK

Couvenstr. 15

Di., Mi., Fr.	11.00 - 18.00
Do.	13.00 - 19.00
Sa.	10.00 - 13.00

STADTTEILBIBLIOTHEK HAAREN

Welsche Mühle, Mühlenstr. 19

Mo.	15.00 - 18.00
Fr.	14.00 - 18.00

STADTTEILBIBLIOTHEK OST

Aretzstr. 10-20

Di. u. Do.	14.00 - 17.00
------------	---------------



DIE HALTEPUNKTE DES BÜCHERBUSSES FABIAN

von Montag bis Freitag
erfahren Sie unter:

Tel.: 0241 / 47 91 261

Praxis für
Physio-Therapie
im City-Center
Entspannung & Massage

Seniorentraining

Im Alter nehmen Kraft, Kondition und Beweglichkeit ab. Dagegen lässt sich jedoch einiges tun, z.B. durch gezielte Bewegung. Ältere Menschen sollten, besonders wenn sie längere Zeit nicht aktiv waren, auf eine gute Anleitung und Betreuung achten. Unsere Physiotherapiepraxis bietet speziell für Senioren konzipierte Programme an und stellt für jeden die richtige Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining zusammen.

Praxis für Physio-Therapie

Zahlreiche Beschwerden können zur Beeinträchtigung Ihres körperlichen und dadurch auch Ihres seelischen Befindens führen. Durch physiotherapeutische Maßnahmen lassen sich viele dieser Beeinträchtigungen lindern oder sogar beheben. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf! In unserer Praxis für Physio-Therapie stehen die Beratung, die Vorbeugung und die Therapie unserer Patienten im Vordergrund. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Unser Therapie-Angebot umfasst:

- Krankengymnastik
auch auf neurologischer Basis
- Cranio Sacral Osteopathie
- Viszerale Osteopathie
- Kiefergelenks-Therapie (CMD)
- PNF
- Blasen- und Beckenbodentraining
- Therapie nach Mc Kenzie
bei Bandscheibenvorfällen
- Trigger-Points-Therapie
- Prävention
Entspannung und Stressbewältigung
Blasen und Beckenboden
Wirbelsäulengymnastik & Co.
- Wohlfühl- und Klassische Massage
- Reflexzonenbehandlung
- Synergetische Reflexzonentherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Kälte- und Wärmetherapie
Fango, Heißluft, Heiße Rolle

Alle Angebote sind auch als Hausbesuch möglich. Fragen Sie nach!

Brigitte Kotzorek

Diplomphysiotherapeutin (NL) (B.c.)

Alexianergraben 9
52064 Aachen

Fon/Fax 0241 - 2 78 56

physiotherapie-aachen@gmx.de



FIT FÜR DEN ALLTAG?

Mit dem folgenden Test können Sie herausfinden, wie gut Ihre Muskulatur trainiert ist: Sind Sie fit für den Alltag? Sie benötigen eine Stoppuhr, einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe (ca. 46 cm) und genug Platz, um etwas mehr als zehn Meter geradeaus gehen zu können. Und: Lassen Sie sich von einem Freund oder Angehörigen helfen! Das erleichtert die Durchführung. Wichtig: Fragen Sie vor dem Start auf jeden Fall Ihren Hausarzt, ob etwas gegen folgenden Test spricht.



1. Lassen Sie die Arme locker bei der Drehung mitschwingen.



2. Führen Sie diese Übung schnell und langsam durch.

1. AUF EINEM BEIN STEHEN

Probieren Sie zunächst, mit welchem Bein Sie besser einbeinig balancieren. Messen Sie dann die Zeit, die Sie einbeinig stehen können, ohne sich mit den Händen festhalten zu müssen. Notieren Sie die Zeit des ersten Versuchs.

2. GEHGESCHWINDIGKEIT

Markieren Sie mit einem Strich den Anfang und das Ende einer ebenen Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo: Starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten Strich und halten Sie auch erst einige Schritte nach dem zweiten Strich wieder an. Stoppen Sie dabei jeweils Ihre Zeit: Im Augenblick, wenn Sie den ersten Strich überschreiten, starten Sie die Zeit. Sie stoppen wieder, wenn Sie den zweiten Strich überqueren. Wiederholen Sie das Ganze. Addieren Sie die beiden Werte und teilen Sie die Summe durch zwei. Notieren Sie diesen Mittelwert.

3. AUFSTEHEN VOM STUHL

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe. Verschränken Sie die Arme vor dem Körper. Stehen Sie nun fünfmal hintereinander so schnell wie möglich auf und setzen sich wieder hin. Dabei sind die Beine im Stand jedesmal ganz gestreckt, und beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal durch - mit einer ausreichenden Pause dazwischen. Notieren Sie

die schnellere der beiden Zeiten. Die Zeit sollte von einem Angehörigen oder Freund gestoppt werden. Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen - also ohne Hilfe der Stuhllehne - aufstehen können, brauchen Sie diesen Test nicht durchzuführen.

AUSWERTUNG

Sind Sie fit für den Alltag? - In jedem Fall ist es höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun,

- wenn Sie keine 5 Sekunden auf einem Bein stehen können,
- wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können,
- wenn Sie bei „ruhigem normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um zehn Meter zu gehen.

Übrigens: Da die Kraft jedes Menschen im Alter deutlich nachlässt, ist es immer gut, vorbeugend mit dem Training zu beginnen - auch wenn Sie den Test „bestanden“ haben. Wiederholen Sie diesen Test ruhig einmal nach 3 bis 4 Monaten und notieren Sie die Ergebnisse erneut: Sie werden staunen, was für Fortschritte Sie durch das Training machen!

Quelle: www.aktivinjedemalter.de



Europa

Die Europäische Union wird immer größer. Kennen Sie alle Länder, die dazugehören? Tragen Sie in die leeren Felder den Buchstaben für das Land und die Zahl für die Flagge ein.

- 1

=

A

=

DEUTSCHLAND
- =

=

BELGIEN
- =

=

BULGARIEN
- =

=

DÄNEMARK
- =

=

ESTLAND
- =

=

FINNLAND
- =

=

FRANKREICH
- =

=

GRIECHENLAND
- =

=

IRLAND
- =

=

ITALIEN
- =

=

LETTLAND
- =

=

LITAUEN
- =

=

LUXEMBURG
- =

=

MALTA
- =

=

NIEDERLANDE
- =

=

ÖSTERREICH
- =

=

POLEN
- =

=

PORTUGAL
- =

=

RUMÄNIEN
- =

=

SCHWEDEN
- =

=

SLOWAKEI
- =

=

SLOWENIEN
- =

=

SPANIEN
- =

=

TSCHECHIEN
- =

=

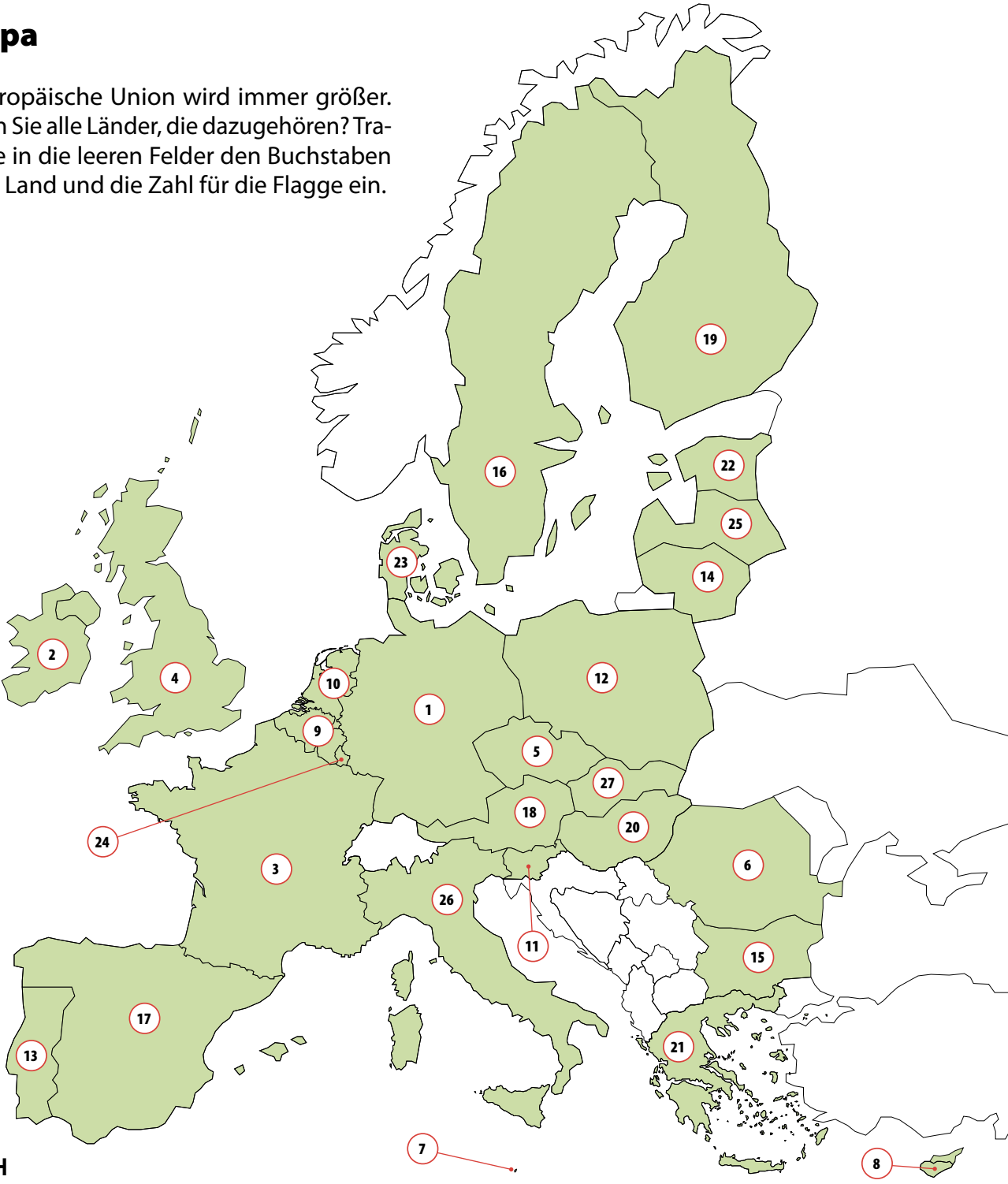
UNGARN
- =

=

REP. ZYPERN
- =

=

VEREINIGTES KÖNIGREICH



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z



Ä

DAS VERSICHERUNGSSAMT DER STADT AACHEN

Das Versicherungsamt ist im Sinne des Sozialgesetzbuches IV §§ 91 ff Versicherungsbehörde und als solche verpflichtet, in allen Angelegenheiten der Sozialversicherung Auskunft zu erteilen und die sonstigen, ihm durch Gesetz oder sonstiges Recht übertragenen Aufgaben wahrzunehmen. Diese Pflichtaufgaben sind in Nordrhein-Westfalen den kreisfreien Städten und Kreisen zugeordnet. Wesentlicher Inhalt unserer Aufgabe sind die unten aufgeführten Tätigkeiten.

Dabei sind unsere Besucher, vor allen Dingen bei Altersrenten, kurz vor Vollendung ihres 60. bzw. 65. Lebensjahres. Natürlich kommen aber auch jüngere Menschen - zum Beispiel für ihre Kontenklärung - zu uns.

Die Rentenantragstellung bezieht sich auch auf die Beantragung von Renten aus ausländischen Versicherungszeiten, sofern es sich um EU-Bürger handelt, bzw. um Bürger, die aus einem Staat stammen, mit dem Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen hat.



Von links nach rechts: Frau Wittor-Dekielinski, Frau Plum und Frau Ladewig

Das Versicherungsamt ist Ihr neutraler, ortsnaher Betreuer und Helfer in allen Angelegenheiten der gesetzlichen Sozialversicherung.

DAS VERSICHERUNGSSAMT

- erteilt Auskunft in allen Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung, z.B. ab wann man Rente beantragen kann und welche Voraussetzungen man dafür erfüllen muss. Darüber hinaus erklären wir, wann man in der Krankenversicherung der Rentner versichert ist.
- nimmt Ihren Antrag auf Altersrente oder Rente wegen Erwerbsminderung oder den auf Witwen- oder Witwerrente mit Hilfe des Computers auf. Wir senden dann den Antrag elektronisch über ein gesichertes Behördennetzwerk an den zuständigen Rentenversicherungsträger.
- nimmt Ihre Anträge auf Kontenklärung, Rentenauskunft, Heilbehandlungs- oder Berufsförderungsmaßnahmen auf. Außerdem kann man über uns einen Antrag auf
- Erstattung von Rentenversicherungsbeiträgen stellen oder die Zahlung von freiwilligen Beiträgen beantragen.
- ist Ihnen bei der Beschaffung fehlender Unterlagen, die für Ihren Rentenantrag oder Kontenklärungsantrag benötigt werden, behilflich. Zu diesem Zweck nimmt das Versicherungsamt auch für die Rentenversicherungsträger Zeugen- und Erklärungen an Eides statt entgegen.
- beglaubigt Ablichtungen, Abschriften oder Unterschriften für Zwecke der Sozialversicherung.
- nimmt Ihren Widerspruch gegen Rentenbescheide oder Ihren Antrag auf Neuberechnung der Rente zur Niederschrift entgegen und hilft Ihnen in allen weiteren Angelegenheiten der gesetzlichen Rentenversicherung.
- erteilt auch Auskünfte im Bereich der gesetzlichen Unfallversicherung, also im Falle eines Arbeitsunfalls oder einer Berufserkrankung.

DIE INANSPRUCHNAHME DES VERSICHERUNGSSAMTES IST KOSTENLOS.

**Wir sind für Sie da
montags, mittwochs und freitags
in der Zeit von
8.30 Uhr bis 12.00 Uhr,
im Übrigen nach Vereinbarung.**

Die Sachbearbeitung ist nach Buchstabenbereichen aufgeteilt. In Angelegenheiten der gesetzlichen Rentenversicherung betreuen Sie für die Buchstaben

A – F

Frau Plum, Zim. 007
Telefon 0241 - 432 35 33

Ge – Me

Frau Wittor-Dekielinski, Zim. 005
Telefon 0241 - 432 35 35

Mi – S (ohne Sch und St.)

Frau Ladewig, Zim. 003
Telefon 0241 - 432 35 21

Sch und St, T – Z

Frau Souvignier, Zim. 004
Telefon 0241 - 432 35 22

In Angelegenheiten der gesetzlichen Unfallversicherung hilft Ihnen Frau Plum, Zim. 007.

Bitte bringen Sie in jedem Fall Ihren Personalausweis, Ihre Krankenversicherungskarte und Ihre Versicherungsunterlagen und, falls vorhanden, Ihren Versicherungsverlauf oder Ihre letzte Rentenauskunft oder Ihren Rentenbescheid mit.

Wir empfehlen Personen, denen es nicht möglich ist, Treppen zu steigen, telefonisch einen Termin mit uns zu vereinbaren. Wir stellen dann einen barrierefrei zugängigen Raum zur Verfügung.



WIE FINDE ICH MEINEN ANSPRECHPARTNER ODER MEINE ANSPRECHPARTNERIN?

Rente?

Ansprüche bei Krankheit, Scheidung, Alter oder Tod

Fachbereich Recht und Versicherung
Servicebereich
Versicherungsamt

**Kasinostr. 48
52066 Aachen**





FREUD HAT, WEÄ FREUD MAHT!

Ein echter Öcher: in Burtscheid geboren und seit ca. 1972 Mitglied des Öcher Platt e.V. Dieser Verein dient der Pflege, Förderung und Erhaltung der Aachener Mundart, widmet sich der heimischen Volkskunde und verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke. Ihm gehören weit über 1100 Mitglieder in Aachen sowie im In- und Ausland an. Seit 1996 ist Herr Wollgarten der Vereinspräsident. Wir besuchten ihn zuhause.

Gab es Ziele, die sie sich als Präsident gesetzt haben oder die sie noch verfolgen?

Mir schwebte immer vor, Öcher Platt hörbar zu machen. Leider habe ich von dem ganzen technischen Kram keine Ahnung. Ich suchte also Leute, die mir dabei helfen konnten. Mit Meinolf Bauschulte fand ich jemanden aus unseren eigenen Reihen. Er kannte sich gut mit dem Computer aus und in monatelanger Arbeit entstand auf CD-ROM „Das klingende Wörterbuch“ (Öcher Platt – Hochdeutsch, Hochdeutsch – Öcher Platt). Eine kleine Sensation, das war einmalig, einen Wortschatz so hörbar zu machen! Leider ist das Buch ausverkauft.

Danach entstanden noch mehrere Bücher mit CDs:

- Aachener Sagen und Märchen
- Tour durch Aachen
- Das Alte Testament von Hein Engelhardt
- Ein Öcher Kochbuch mit Rezepten von Resi Hellermann und meiner Frau

Zurzeit arbeiten wir an einem Lexikon, einem erweiterten Wörterbuch mit Satzbeispielen und neuen Begriffen. Wir haben noch gut zu tun und machen alles ehrenamtlich.

Wann trifft sich der Verein? Welche Aktivitäten finden statt?

Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat abends in Haus Löwenstein am Markt. Es ist ein gemischtes Publikum. Einige schreiben oder tragen Vorträge, Lieder oder Gedichte vor. Oder man hört einfach nur zu. Im März ist immer die Jahreshauptversammlung. Im April hatten wir ein Morjensschöbchen (Frühschoppen), wo ein alter Öcher Platt Autor vorgestellt wurde. Während der Somerschulferien treffen wir uns einen ganzen Nachmittag im Tierpark zu Vorträgen,

Kaffee, Tierparkführung, Gesang usw. Zwischendurch treffen wir uns zum Donneschdig-Vödrag. Alle Termine finden Sie im Internet unter www.oecher-platt.de.

Wo kann man Öcher Platt lernen?

Wir hatten schon viele Anfragen und überlegen, wie wir das organisiert bekommen. Zurzeit gibt es noch keinen Sprachkurs dafür. Es ist sehr schwierig, Termine für Anfänger und Fortgeschrittene zu finden. Öcher Platt lernt man vorwiegend übers Hören.



Haben Sie noch ein Privatleben?

Ja, natürlich. Laut träumen tue ich noch nicht in Öcher Platt. Ich bin jetzt 47 Jahre verheiratet. Meine Frau und meine Kinder stehen voll hinter mir.

Wie sehen sie die Zukunft des Öcher Platts?

Wir hatten in diesem Jahr ein Morjensschöbchen, bei dem der Autor Ferdinand Jansen, der 1758 geboren wurde, vorgestellt wurde. Aus der Zeit gibt es eine Rede, eine Karnevalsrede eines unbekannten Verfassers, in der moniert wurde, dass das Öcher Platt nicht mehr gesprochen wird. Immer wieder kam jemand, der erzählt, Öcher Platt gibt es bald nicht mehr. Ich bin sehr zuversichtlich, dass das Öcher Platt nicht untergeht. Natürlich gibt es aus dieser Zeit einige Begriffe, die man nicht mehr verwendet, aber wenn man über 200 Jahre immer wieder „kümmt“, dass die Sprache verschwindet und es ist bis jetzt nicht eingetreten, wird es wohl nie geschehen.

Danke für das Interview und alles Gute für die Zukunft!

Marion Holtorff



Wie kamen Sie zum Öcher Platt Verein? Seit wann sind Sie Mitglied?

Mehr durch Zufall. Ca. 1972 erzählte mir ein Freund davon und nahm mich zu einer Veranstaltung mit. Das war im Kurhaus in Burtscheid. Am Eingang lagen dort Anmeldeformulare aus und, weil es mir so gut gefallen hat, habe ich eins ausgefüllt.

Wie wurden Sie dann Präsident?

In den Vorstand kam ich erst viel, viel später. Ungefähr ein Jahr nach meinem Beitritt in den Verein, bekam ich eine Einladung zur Jahreshauptversammlung. Ich ging hin und wurde überredet, bei den Veranstaltungen Vorträge zu halten. Das ging viele Jahre so und ich hatte viel Spaß. So ca. 1992 brauchte man bei einer Jahreshauptversammlung einen zweiten Vorsitzenden. Nach langem Hin und Her musste ja einer gewählt werden und der war halt ich: Von Null auf den zweiten Platz. 1993 wurde ich Geschäftsführer. Mein Vorgänger war sehr gut, er hatte ein gutes Organisationstalent und gute Verbindungen. Ihm lag der Verein sehr am Herzen. Er konnte mich noch ein bisschen einarbeiten, bevor er nach kurzer Krankheit verstarb. 1995 beschloss unser Präsident abzutreten, und ich suchte einen Nachfolger. Ich sprach viele bekannte Öcher Mitglieder an, aber keiner wollte das Amt übernehmen. Zum Schluss wurde ich aus den eigenen Reihen vorgeschlagen und gewählt.

Wer ist er?



Herr Richard Wollgarten ist am 26.08.1934 in Burtscheid geboren. Er wurde dort getauft, ging zur Schule und wurde konfirmiert. Im Krieg, nach 1944, musste er in die Südstraße umziehen, wo er heute noch mit seiner Familie lebt. Mit Burtscheid war er aber über Jahre noch sehr eng verbunden. Zunächst ging er in die Textilbranche, die ihm aber nicht so gut gefiel. Er wurde Versicherungskaufmann und blieb dies bis zur Rente. Er ist seit 47 Jahren verheiratet, hat einen Sohn, eine Tochter und 3 Enkelkinder.



Weltfest des Pferdesports
www.CHIO Aachen.de

Die große, internationale Pferdesportelite gibt sich in Aachen ein Stelldichein. Der Aachen-Laurensberger Rennverein (ALRV) ruft zum CHIO und Teilnehmer und Zuschauer aus der ganzen Welt pilgern zum Mekka des Reitsports.

Vom 27. Juni bis 6. Juli werden ca. 275 Teilnehmer mit rund 500 Pferden aus 30 Nationen im Springen, der Dressur, dem Fahren, der Vielseitigkeit und dem Voltigieren - erstmals über 2 Wochenenden - um die Plätze und Siebprämien kämpfen.

Die Kennzahlen rund um dieses Turnier sind beeindruckend: 1.200 ehrenamtliche Helfer - 14.000 qm Zeltdorf incl. Gastronomie mit 170 Ausstellern. - ca. 450 Journalisten - Zuschauer jedes Jahr um die 300.000 - TV-Übertragungen täglich, teilweise live, sogar abends in der besten Sendezeit, 340 Stunden, überall auf der Welt außer in der Antarktis (wegen fehlendem Satellitenempfang) zu sehen.



Unbestritten: Diese Veranstaltung ist ein Phänomen. Kein anderes Turnier auf dieser Welt besitzt diese Anziehungs- und Ausstrahlungskraft.

1898 gründeten wohlhabende Bürger den „Laurensberger Rennverein“, der 1923 dann seinen heute noch gültigen Namen „Aachen-Laurensberger Rennverein“ erhielt. Die Siebprämien wurden aus den Spenden und den

EIN VOLKSFEST - WELTWEIT VERMARKTET

Bald ist es wieder soweit. Wie eine Blumenwiese im Frühling vom Aschenputtel zur Prinzessin wird, so verändert sich die Soers Ende Juni.



Eintrittsgeldern bezahlt. Der „Große Festball auf der Rennwiese“ gehörte schon damals als gesellschaftliche Veranstaltung neben dem Sportlichen dazu.

1925 wurde der Rennplatz am Soerser Weg bei Aachen mit dem Reit-, Spring- und Fahrturnier mit Geländeritt eingeweiht. Es gab eine Tribüne für 1.000 Besucher, Fernsprechanlagen für Journalisten, Restaurant, Sanitätshaus, etc. - 20.000 Besucher kamen. Von Mal zu Mal wurde das Turnier größer und bekannter. Internationale Teilnehmer kamen von überall. Für die Reiterelite entwickelte sich das Turnier immer mehr zum „Muss“.

1927 wurde erstmalig der „Große Preis von Aachen“ ausgetragen. Die Ära des CHIO begann dann 1929 mit dem ersten „Preis der Nationen“ in Aachen. Elf Nationen mit 2.500 Nennungen stellten einen ersten Rekord dar. Zuschauerzahlen über 100.000 waren schon damals keine Seltenheit.

Von Anfang an waren die Turniere des ALRV für die Menschen aus Aachen und Umgebung ein Anziehungspunkt für die ganze Familie. Mit Sack und Pack, Kind und Kegel, Klappstuhl und Picknickkorb ging es in die Soers. Man hatte seinen Stammplatz. Interessiert und fachkundig wurden nicht nur Pferde, sondern auch Teilnehmer und Besucher aus aller Welt bestaunt, bewertet und klassifiziert.

Damals und auch nach dem Kriege gab es nicht nur Erfolge und Aufwärtstrends zu

vermelden. Wirtschaftskrisen, Politik, Eifersüchteleien, Konkurrenten und Geldmangel sollen hierfür nur Stichworte sein. Letztendlich aber zeigte sich schon damals, was auch heute immer noch gilt: Geführt wird der Verein von Enthusiasten, die den Reitsport hier in Aachen auf einem hohen internationalen Niveau halten und wenn möglich noch steigern wollen. Schon damals wurde es als sehr nützlich erkannt, hochrangige regionale, nationale und internationale Entscheidungsträger aus Wirtschaft, Politik und anderen Bereichen in die Gremien einzubinden. Das ergibt ein breit gestreutes Netzwerk, das in vielfältiger Weise hilfreich sein kann.

Schon ein Jahr nach Kriegsende wurde im September 1946 das erste Turnier veranstaltet. Bald war Aachen wieder international eine erste Adresse im Pferdesport. Große Sportler traten in der Soers an und krönten hier so manche Laufbahn. Unvergessen sind sicherlich bis heute Fritz Thiedemann mit seinem Pferd Meteor und natürlich Hans Günter Winkler mit seiner



Hr. Winkler in Aachen

Halla. 1955 wurde zum ersten Mal in Aachen eine Weltmeisterschaft ausgetragen. In einem unglaublich spannenden Wettkampf siegte Winkler. Bis heute ist dieser erfolgreichste Springreiter der Welt Aachen treu geblieben und bestätigt stets die Ausnahmestellung dieses Turniers.

Somit ist es fast schon eine Normalität, dass regelmäßig Europa- und Weltmeisterschaften nach Aachen vergeben werden. Die WM 2006 setzte wieder einmal Maßstäbe in sportlicher und wirtschaftlicher Hinsicht.

Wirtschaft – das ist das Stichwort. Ab 1972, da führte man zum ersten Mal Bandenwerbung ein, ist eine grundsätzliche Neuausrichtung des Vereins festzustellen. Vorher wurden Spendengelder von Gönnern ohne Gegenleistung gegeben. Jetzt erhielt man eine Zahlung, die einen entsprechenden Gegenwert verlangte. Es wurden Geschäfte getätigt. Dies hatte steuerliche Auswirkungen. Um die Gemeinnützigkeit des Vereins zu erhalten, wurde eine eigenständige Firma gegründet. 1975 kam es zur Aachener Reittournee GmbH (ART). Seitdem sind bei jedem Turnier der ALRV und die ART im Spiel.

Weltmeisterschaften gibt es schon mal Zuschüsse vom Land und Bund (siehe oben: Netzwerke).

Der Verein besitzt heute Anlagen im Wert von 20 Mio. Euro. Aufgrund der Größe und des finanziellen Volumens und Risikos musste nach 110 Jahren sogar die rechtliche Konstruktion angepasst werden. Der Geschäftsführer wurde zum Vorstand und das Präsidium zum Aufsichtsrat, der ehrenamtlich über allem wacht.

Im Zuge all dieser Entwicklungen wird von Zeit zu Zeit immer wieder die Frage gestellt, ob dieses Reitturnier noch ein Volksfest ist. Die Frage wird stets kontrovers diskutiert. Wenn man jedoch an den Turniertagen die Aachener zu Fuß oder im Bus, mit Kind und Kegel und Sack und Pack, aus allen Richtungen in die Soers strömen sieht, dann scheint die Frage doch beantwortet.

Dem ALRV gelingt der Spagat zwischen hochkommerziellem Event und Sportveranstaltung auf höchstem Niveau im Rahmen eines Volksfestes. Wenn am Schlusstag abends beim Abschied der Nationen 40.000



Die stetig steigenden Werbeeinnahmen brachten auch einen immer größeren Einfluss der „Sponsoren“ auf das Geschehen. Somit kamen wie beim Fußball „VIP-Bereiche“ hinzu. Show, Unterhaltung und geschäftliche Aktivitäten umrahmen die reine Sportveranstaltung. Die eine oder andere Baumaßnahme wurde wesentlich dadurch beeinflusst und der Umsatz erhöhte sich weiter. 2008 beträgt das Budget ca. 10 Mio. Euro.

Alle Erlöse haben die Verantwortlichen wieder reinvestiert in Erweiterungen, Neubauten, Verbesserungen, wie z.B. den Einbau einer Flutlichtanlage für die neu eingeführten Abendveranstaltungen im Springstadion. Bei entsprechenden Anlässen wie Europa- oder

Menschen mit weißen Taschentüchern winken, wird sowohl beim „VIP“ als auch beim „simple People“ so manches Auge feucht.

Tickethotline: **0241-917 11 11** oder im Internet unter: **www.chioaachen.de**

Franz Gass



Quellen: ALRV / „Aachen – Weltfest des Sportes 1898-1998“ von Rita Mielke u. Wilhelm Stein
Bilder: ALRV / Franz Gass



DAS HAPPENING DER REITER

EIN INTERVIEW MIT H. G. WINKLER

Was ist das Besondere am Aachener CHIO, dass es Jahr für Jahr zum weltbesten Turnier gewählt wird und jeder Reiter es als Ehre ansieht, in Aachen zu starten?

Für die Reiter ist es eine besondere Ehre, in der Soers an den Start zu gehen. Dies liegt an der einzigartigen Kulisse und dem sachverständigen Aachener Publikum, das wie kein anderes in der Welt Reitsport lebt. Die großen sportlichen Ereignisse, die sich über die Woche erstrecken, werden vom Publikum zu einem einzigen Happening gemacht. Das macht es auch für uns Reiter zu dem größten und populärsten Turnier in der Welt. In Aachen als Reiter an den Start zu gehen, ist die größte Ehre und Herausforderung, die ein Reiter in seiner Laufbahn erhält.

Ist Ihrer Meinung nach das Turnier immer noch ein „Volksfest“, trotz der stetigen Vergrößerung und immer stärkeren Vermarktung?

Die Frage, ob das Turnier noch ein Volksfest ist, habe ich oben beantwortet. Und trotz der stetigen Vergrößerung und Vermarktung hat die gesamte Bevölkerung und die Reiterwelt diese Ausweitung mitgemacht, so dass es schlichtweg das Happening der Reiter im Jahr geworden ist.

Interview: Franz Gass

15 Jahre Forster Seniorenberatung



FORSTER SENIORENBERATUNG

Am Kupferofen 19, 52066 Aachen

Leitung: **Maria Mallmann**

Tel.: 0241 - 57 59 72

Fax: 0241 - 57 59 86

www.forster-seniorenberatung.de

Die Forster Seniorenberatung ist eine stadtteilbezogene Beratungs- und Vermittlungsstelle für Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörigen in den Räumen der Evangelischen Auferstehungskirche, Am Kupferofen, in Aachen-Forst. Sie nahm am 1.3.1993 ihre Arbeit auf. Hinter ihr steht die „Örtliche Arbeitsgemeinschaft Altenarbeit Aachen-Forst“, in der sich seit 1991 die Träger der Altenarbeit im Stadtteil (Kath. und ev. Kirchengemeinden, Caritas, Diakonie, DRK, Altenheime, Altenstuben, Seniorenbeiratsvertreter u.a.) zusammengeschlossen haben. 1994 ging daraus der Verein „Altenarbeit in Forst e.V.“ hervor, der seit 1995 die Beratungsstelle trägt. Vom 1.10.1992 bis 31.12.1998 wurde die „Forster Seniorenberatung“ als eines von 14 Modellprojekten im Programm „Erprobung von stadtteil- und gemeindenahen Beratungs- und Vermittlungsstellen für alte Menschen und ihre Angehörigen“ vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert. Das Institut für Gerontologische Forschung, Berlin, begleitete die Projektphase und konnte die Effektivität und Tragfähigkeit des wohnortnahen Ansatzes aufzeigen. Die Beratungsstelle wird von Maria Mallmann, einer Dipl.-Sozialpädagogin geleitet und durch einen großen Stamm

von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wesentlich mitgetragen.

Bis heute legt die Forster Seniorenberatung die konzeptionellen Schwerpunkte ihrer Arbeit auf die Beratungs- und Vermittlungsarbeit sowie die Koordination und

Betreuungsrecht, Leistungsermittelnde Beratung, Wohnberatung. In einer Leistungsvereinbarung mit der Stadt Aachen ist die Beratung abgesichert. Die Beratungsstelle ist zugleich Mittelpunkt eines vielgestaltigen Netzes im Stadtteil, das verschiedene Akteure und



Vernetzung der Angebote im Stadtteil. In der wohnortnahen Beratung kann, ganz ohne Schwellenangst, dank der Qualifizierung der Leiterin der Beratungsstelle zur „Fachberaterin für Allgemeine Senioren- und Lebensberatung“ ein vielfältiges Inhaltsspektrum abgedeckt werden: Psychosoziale Beratung, Angehörigenberatung, Beratung zu Pflege und Alltagshilfen, Organisation eines individuellen Hilfeplans, Palliativberatung, Informationen zu Gesundheitsfragen, Prävention und Rehabilitation, Informationen zum

Dienstleister zusammenbringt und in dem sich Träger und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Altenarbeit im Stadtteil gegenseitig informieren und miteinander abstimmen.

1998 wurde, angegliedert an die Beratungsstelle, der Ambulante Hospizdienst Aachen-Forst aufgebaut. Die Leiterin der Beratungsstelle ist Koordinatorin des Dienstes, in dem z. Zt. 15 ehrenamtliche Hospizhelferinnen und -helfer mitarbeiten. Die Schulung, Betreuung und Weiterbildung der Ehrenamtlichen gehört

selbstverständlich dazu. Im April 2008 begann eine Schulung für neue Hospizhelferinnen und Hospizhelfer.

Der Service „Betreutes Wohnen zu Hause“ ist auf Anregung der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ im Sommer 2000 im Stadtteil Forst eingerichtet worden. Das Konzept sieht vor, dass ältere Menschen, die in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchten, zusätzliche Hilfen in Anspruch nehmen können, die ihnen Sicherheit und das Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Die Leiterin der Beratungsstelle ist hier die Ansprechpartnerin. Jeder Haushalt beteiligt sich mit einer monatlichen Pauschalzahlung an den Kosten. Bildungs- und Freizeitangebote runden das Angebot der „Forster Seniorenberatung“ ab. Der 14-tägliche „Frühstückstreff“ für ältere Menschen besteht seit 1993, der Freizeittreff 55+ seit 2003.

Die „Forster Seniorenberatung“ hat sich bewährt: 2006 nahmen 384 Menschen die Beratung in Anspruch, 451 Besuche kamen im Bereich des Hospizdienstes und des „Service-Wohnens“ dazu (zusammen 27 betreute Haushalte), 132 Personen nahmen an den Freizeitangeboten teil.

TANNENHOF

Wohnanlage der Neuzeit

- **Kur im Haus**
- **Erholung**
- **Gesundheitspflege**
- **Kommunikation**

Eilendorfer Str. 53, 52078 Aachen

Tel.: 0241 - 56 22 32



AC-Senio-Wohnsitz
sucht qualifiz. Betreuer/in.
Möbl. Wohnung vor Ort frei.

AC-Brand, **Senio-Wohnsitz**,
Bj. 96, Erdgeschoss + **Wellness für**
Körper und Seele. Ab 378 € + Nk.

FINANZIELLE HILFEN für Hausnotrufgeräte, Telefon- anschlüsse und Fußpflege



Brigitte Kreitz, Leitstelle Älter werden in Aachen, 0241 432 56 32

Im vergangenen Monat berichteten wir über Frau R., die aus ihrer Badewanne nicht mehr herauskam und verzweifelt um Hilfe gerufen hatte.

Eine Freundin rät Frau R., ein Hausnotruf-Gerät anzuschaffen, damit beim nächsten Mal, wenn sie dringend Hilfe benötigt, sofort jemand kommt. „Stell dir vor, niemand hätte deine Hilferufe gehört. Du hättest Stunden in der Badewanne sitzen müssen.“

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

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

Das Hausnotruf-System ist rund um die Uhr einsatzbereit und kann in Notsituationen, wie z.B. bei einer plötzlich auftretenden Atemnot, einem Sturz oder

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

Nach Ermittlung des Hilfebedarfs können entsprechende Hilfsmaßnahmen eingeleitet werden. Dazu gehören z.B.:

- Die Entsendung des Hausnotruf-Bereitschaftsdienstes, welcher mit den Hauschlüsseln in die Wohnung kommt, um dort zunächst die Lage einzuschätzen.

Bei Bedarf wird eine „Erste Hilfe“ geleistet und - sofern notwendig - werden sofort weitere Hilfskräfte (z.B. Rettungsdienst) angefordert.

- Die Alarmierung von Angehörigen, Bekannten oder Nachbarn des Vertrauens, die im Besitz des Wohnungsschlüssels sind.
- Die Benachrichtigung von Angehörigen, z.B. bei einer Einweisung ins Krankenhaus.
- Die Alarmierung des Hausarztes bzw. des kassenärztlichen Notdienstes.
- Die Alarmierung bzw. Benachrichtigung des Pflegedienstes (z.B. bei Pflegenotfällen).

Auf Wunsch kann der Hausnotruf auch mit einer „O.K.-Meldung“ ausgestattet werden, bei der man sich einmal täglich per Tastendruck auf die „Tagestaste“ am Gerät meldet. Wird ein bestimmter Zeitrahmen dabei überschritten, erfolgt automatisch eine entsprechende Meldung an die Hausnotruf-Zentrale. Dort werden dann, wie bei einem Notruf, entsprechende Maßnahmen umgehend eingeleitet.

„Das hört sich ja sehr gut an. Aber bei meiner kleinen Rente kann ich mir das gar nicht leisten“, klagt Frau R. „Gar kein Problem“, sagt die Freundin, „geh zur ‚Leitstelle Älter werden‘, die helfen dir dabei. Wenn dein Einkommen so gering ist, wird von dort die Hausnotrufmiete übernommen. Und wenn du in die Pflege eingestuft bist, kannst du von deiner Krankenkasse sogar einen pauschalen Zuschuss zur Hausnotrufmiete bekommen. Als ich umgezogen bin, wurde von der ‚Leitstelle Älter werden‘ sogar die Rechnung für den Telefonanschluss übernommen. Und nicht nur das! Ich kann meine Fußpflege nicht mehr selber durchführen. Von der ‚Leitstelle Älter werden‘ erhalte ich einen Zuschuss zu meiner Fußpflege. Ruf mal bei Frau Kreitz an, Tel. 432-5632, die wird dir alles genau erklären.“

Frau R. staunte, davon hatte sie gar nichts gewusst.

Leitstelle

Älter werden in Aachen

Finanzielle Hilfen
für Hausnotrufgeräte,
Telefonanschlüsse und Fußpflege
Beratung und Bezuschussung

stadt aachen

0241 432 56 32

Herr Bücken

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

Herr Wolff

Seniorentelefon, Pflegeberatung
0241 432 50 28

Frau REXING-Hoekman

Veranstaltungen für Senioren, Veröffentlichungen der Leitstelle
0241 432 50 34

Frau DIRKSEN

Wohnraumanpassung, Eingliederungshilfe (Hilfsmittel)
0241 432 56 22

Herr Hartges

Wohnungstausch
0241 432 56 76

FAX: 0241 432 56 69



UNSERE PARTNERSTADT **MONTEBOURG**/NORMANDIE

Die älteste Partnerschaft zwischen einer französischen und einer deutschen Kommune in NRW erhält ihren Sonderstatus vor allem dadurch, dass sie von der damals noch unabhängigen Gemeinde Walheim im Jahr 1960 mitbegründet wurde. Nach der kommunalen Neugliederung 1972 übernahm durch einen Ratsbeschluss 1974 der neugebildete Stadtbezirk Aachen-Kornelimünster/Walheim die Weiterführung der Städtefreundschaft. Träger der Partnerschaft ist heute die Stadt Aachen.

Die Stadt Montebourg liegt auf der Halbinsel von Cotentin in der niederen Normandie. Sie gehört zum Departement Manche, ist ungefähr 8 km von der Ostküste und etwa 30 km von der Westküste entfernt. Der nächste Flughafen befindet sich in dem 26 km von Montebourg entfernt liegenden Cherbourg. Dort ist auch ein großer Militär- und Fährhafen beheimatet. Eine Schnellstraße führt von dem südlich von Montebourg gelegenen Caen nach Cherbourg; sie soll zu einer Autobahn ausgebaut werden.

Die Entfernung zwischen Montebourg und Aachen-Walheim beträgt ca. 700 km. Der ungefähr 2.500 Einwohner zählende Ort wird von der Landwirtschaft geprägt. Dabei treten die gleichen Probleme wie in anderen ähnlich strukturierten Gebieten auf, denn nur die großen Landwirtschaftsbetriebe können überleben. Inzwischen übertrifft allerdings die Zahl der Handelsleute die der Landwirte deutlich. Im Vergleich zur französischen Partnergemeinde existieren in Walheim nur noch wenige Landwirtschaftsbetriebe. Sieht man einmal von einem Großbetrieb der Metallbranche ab, sind in Walheim fast ausschließlich mittelständische Handwerksbetriebe vorzufinden. Der am Rand der Eifel gelegene Ort hat 4.711 Einwohner, der gesamte Stadtbezirk 16.126.

Die Ursprünge der „Les Montebourgeois“ oder der „Les Cassins“, wie man die Einwohner von Montebourg auch nennt, gehen bis in die Römerzeit zurück. Auf dem „Mont Castre“, einem heutigen Aussichtspunkt, kann man die Überreste eines Römerlagers besichtigen. Die Entwicklung Montebourgs begann aber erst mit dem Zuzug des Mönchs Roger. Der Geistliche gründete um das Jahr 1060 das Kloster von Montebourg, von dieser Zeit an bekam der Ort einen gewaltigen Entwicklungsschub. Dies machte sich vor allem durch



Zur 40-Jahr-Feier in Montebourg ein Baum aus Aachen als Geschenk

die Einrichtung von drei Märkten bemerkbar. Einer dieser Märkte, „La Chandeleur“, existiert noch heute und zählt neben dem Heufest, das immer am 14. Juli durchgeführt wird, zu den jährlichen Attraktionen der Stadt. Die Sehenswürdigkeiten der Gemeinde sind neben dem Kloster das Milchmuseum, die Straße von Quineville, sowie die im 14. Jahrhundert eingeweihte Kirche „St. Jacques“. Neben dem „Mont Castre“ dient die „Museresse“ als Aussichtspunkt; von hier aus hat man einen sehr schönen Blick auf das Meer.

ENTWICKLUNG DER JUMELAGE/ STÄDTEPARTNERSCHAFT

Die Beziehungen zwischen Montebourg und Walheim hatten ihren Ursprung in den 50er Jahren. Die amerikanische Invasion an der französischen Küste während des Zweiten Weltkrieges hatte zur Folge, dass Montebourg

stark zerstört wurde und noch heute amerikanische und deutsche Soldatenfriedhöfe in seiner Umgebung existent sind. Auch ein Walheimer Soldat ist dort bestattet. Der Kontakt zwischen den Gemeinden kam 1959 durch ein Treffen von Kriegsveteranen in Frankreich zustande. Zwischen dem Vorsitzenden des „Verbands der Kriegsveteranen“ (VDK), Alois Schmitz, und einem Gleichgesinnten aus Montebourg, Pierre Goudal, wuchs der Wunsch nach Aussöhnung der Völker. Montebourg suchte damals eine gleich große deutsche Stadt, um mit ihr eine Jumelage einzugehen. Die Wahl fiel auf Walheim, da der Ort zur damaligen Zeit noch selbständig und der Gemeindedirektor Willi Klein ein sehr guter Bekannter von Alois Schmitz war. Noch im selben Jahr, am 29. November 1959, reiste eine Delegation aus Montebourg mit dem Bürgermeister Dr. Eliard nach Walheim. Auf der deutschen Seite nahmen Gemeindedirektor Willi Klein und Alois Schmitz vom „VDK“ am Treffen teil. Man verstand sich auf Anhieb ausgezeichnet. Die Jugend sollte aktiviert werden, die Begegnung war das Ziel. Das Schlagwort „Kinder sind die besten Diplomaten“ ging um. Im darauffolgenden Jahr kam es zum Gegenbesuch einer Walheimer Delegation auf der Halbinsel von Cotentin. Die Aufnahme, die mit der Eintragung in das goldene Buch der Stadt Montebourg gipfelte, war überaus herzlich.

Am 16. Juli 1960 traf die erste Gruppe französischer Kinder in Walheim ein, sie wurden in Familien untergebracht. Nach ihrem dreiwöchigen Aufenthalt reisten die Franzosen zusammen mit deutschen Jugendlichen, die nun ihrerseits drei Wochen in Frankreich bleiben durften, wieder nach Hause. Von diesem Zeitpunkt an intensivierten sich die Kontakte zwischen den Bürgern beider Ortschaften. Mit ihrem Jugendaustausch waren die beiden Gemeinden selbst der großen Politik voraus, denn der deutsch-französische Freundschaftsvertrag



Der Bezirksvorsteher von Kornelimünster/Walheim Herr Büchel, der Bürgermeister von Montebourg und OB Dr. J. Linden auf der 40-Jahr-Feier



St. Jacques in Montebourg



Walheimer Delegation am Grab eines Gefallenen aus Walheim

wurde erst drei Jahre später zwischen Bundeskanzler Konrad Adenauer und dem Staatspräsidenten Charles de Gaulle besiegelt. Am 31. Mai 1966 empfing der Bürgermeister und Bezirksrat der Stadt Montebourg, Henri Le Chacheux, die deutsche Delegation, die ihrerseits von dem Walheimer Bürgermeister Jakob Büchel angeführt wurde. Am 1. Juni 1966 wurde die Jumelage zwischen beiden Städten offiziell ausgesprochen und exakt ein Jahr später, am 1. Juni 1967, durch einen Festakt in Walheim bestätigt. Die Städtefreundschaft zeichnete sich von Anfang an durch eine rege Beteiligung der Bevölkerung beider Gemeinden aus.



Aachener Stand beim Chandelier-Fest in Montebourg

Nach der kommunalen Neugliederung wurde die von der Stadt Aachen übernommene Jumelage dem Stadtbezirk AC-Kornelimünster/Walheim zur pfleglichen Weiterführung übertragen. Aus praktischen Erwägungen führt der Stadtbezirk seit dem Jahr 1978 die Jumelage in „Freier Trägerschaft“ weiter, man bildete deshalb das „Jumelage-Comité“. Sein heutiger Vorsitzender Franz Alt ist seit dem offiziellen Beginn der Jumelage aktiv an ihr beteiligt. So war er 1966 als Ratsmitglied der Walheimer Delegation in Montebourg, als beide Gemeinden die Urkunden austauschten. Als besondere Auszeichnung für ihr Engagement wurden der damalige Bezirksvorsteher Gerhard Engels, der ein Jahr später verstarb, und sein Stellvertreter Franz Alt 1994 die ersten ausländischen Ehrenmitglieder der „Confrerie St. Jacques“, einer Traditionsvereinigung in Montebourg. Diese Confrerie ermittelt in jedem Jahr das beste „Tripes“-Essen, eine kulinarische Spezialität der Normandie. Bei den Feierlichkeiten erhielten die beiden Grenzländer neben einer Urkunde die sogenannte „Jakobsmuschel“. Bei Besuchen legen die Franzosen Wert darauf, dass diese Muschel stets von Franz Alt mitgeführt wird. Das Walheimer Komitee besteht aus 10 Mitgliedern. Die Finanzierung des Vereins erfolgt durch Zuschüsse des deutsch-französischen Jugendwerks, der Stadt Aachen und durch Spenden ansässiger Geschäftsleute. Für das Komitee ist es wichtig, in der Öffentlichkeit präsent zu sein; deshalb beteiligt man sich u.a. am Rahmenprogramm der Karlspreisverleihung mit einem Stand auf dem Katschhof und ist auch in jedem Jahr mit einem Stand auf dem „Chandelier“-Markt in

Montebourg vertreten. Diese Veranstaltung ist eigentlich ein Lichtmessfest, das mit einem Handwerkermarkt verbunden ist. Der Markt, der ursprünglich ein Viehmarkt war, lässt sich in etwa mit der „Euregio Wirtschaftsschau“ auf dem Aachener Bendplatz vergleichen. Die Walheimer Teilnehmer treten dort stets in „Marktweiber“-Kostümen auf und werben mit typischen Aachener Produkten und deutschem Bier für die Stadt am Dreiländereck. Ebenso befindet sich auf dem „Historischen Jahrmarkt“ in Kornelimünster immer ein Stand vom französischen Komitee, das Spezialitäten aus seiner Region anbietet.



Gerd Engels und Franz Alt bei der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft der Konfrerie St Jacques 1994

Das „Jumelage-Comité“ sieht seine Hauptaufgabe darin, die Städtepartnerschaft durch den Einbezug von Jugendlichen in Montebourg und AC-Walheim lebendig zu halten. Deshalb steht der jährliche Austausch von Jugendlichen im Mittelpunkt der Jumelage. An den zweiwöchigen Reisen in die jeweilige Partnergemeinde nehmen jeweils maximal 25 Jugendliche teil. Die Fahrten der 14- bis 18-Jährigen, die stets mit einem kulturellen und sportlichen Programm verbunden sind, finden immer in den Schulsommerferien statt. Ziel des Vereins ist es, den Jugendaustausch in Zukunft noch attraktiver zu gestalten und z.B. ein Lager in einem Drittland mit Teilnehmern aus mehreren Nationen zu veranstalten. Bis auf die zahlreichen privaten Kontakte - die familiären Beziehungen reichen bis zu Hochzeiten zwischen Bürgern beider Gemeinden - werden alle Aktivitäten über das Komitee koordiniert. Bei allen Kontakten wird großer Wert auf die private Unterbringung der Gäste gelegt.

Neben dem Jugendaustausch, der seit 1960 so gut wie ohne Ausnahme jährlich stattgefunden hat, gibt es vielfältige andere Aktivitäten. Auf sportlicher Seite besteht die Freundschaft zwischen der „TSV Hertha Walheim“ und dem „AS Montebourg“ seit über 30 Jahren. Ebenso ist die Beziehung zwischen der „Ittertall Brass-Band Walheim“ mit dem Chorale „La Valmontaise“ zu nennen, deren erste Begegnung im Jahre 1978 stattfand. Zudem besteht eine Verbindung zwischen der Konfrerie „St. Jacques“ und dem „Grenzlandschützenbund Aachen-Land/

Süd“. Des weiteren existieren Kontakte der „Gesamtschule Brand“ zu einem Äquivalent in Montebourg. Auch haben vielfältige Begegnungen unter den Senioren stattgefunden, 1994 wurde beispielsweise ein 45-köpfiger Besuch mit älteren Bürgern aus Walheim in Montebourg unternommen. Höhepunkte der Beziehungen sind neben dem jährlichen Jugendaustausch die Jubiläen: 1995 feierte man das 35-jährige Jubiläum seit der ersten Kontaktaufnahme 1960. Im darauffolgenden Jahr wurde die Städtefreundschaft in Montebourg gebührend gefeiert, eine große Gruppe aus der deutschen Partnergemeinde war



Kirche und Rathaus in Montebourg

dabei anwesend. Mit Fußballspielen, Konzerten der Vereine und einem langen Festabend erhielt der Anlass einen würdigen Rahmen.

Die Städtefreundschaft zwischen AC-Walheim und Montebourg stellt sich auch nach ca. 50 Jahren als äußerst lebendig dar. Die Komitees koordinieren die meisten freundschaftlichen Kontakte. Jährlich findet abwechselnd in Montebourg und Walheim ein Treffen statt, in dem sie die bevorstehenden Aktivitäten absprechen. Durch die Jumelage, die auch durch eine „Montebourg-Straße“ in der deutschen und einer „Rue de Walheim“ in der französischen Gemeinde dokumentiert wird, sind tiefe Freundschaften zwischen Bürgern beider Gemeinden entstanden. Das 1960 formulierte wesentliche Ziel der Städtepartnerschaft wurde mehr als erfüllt: Durch den jährlichen Jugendaustausch sind sich mehr als 2000 junge Menschen aus Frankreich und Deutschland begegnet und in Kontakt getreten. Dies ist für zwei kleine Gemeinden eine außergewöhnlich hohe Zahl. Schaut man sich die heutige Situation an, braucht man keine Befürchtungen um den Fortbestand der Jumelage zwischen AC-Walheim und Montebourg zu haben.

Zusammenfassung: F. Alt und R. Steinborn

Ansprechpartner: Franz Alt

Vorsitzender Jumelage-Comité Aachen-Walheim

Pontsdeide 26, 52076 Aachen

Tel.: 02408- 25 03 Fax: 02408- 956 95 21

Mobil: 0172 712 27 36 E-Mail: f-alt@t-online.de



GLÜCKLICHE MOMENTE

Wie Lachfältchen sich in das Gesicht eines Menschen eingraben, der oft fröhlich war, hinterlassen Gefühle im Hirn ihre Spuren. Denn die Wirkung von Emotionen wie Freude oder Trauer, die wir immer wieder erleben, ähnelt der von Wassertropfen, die einen Berghang hinabfließen: Jeder Tropfen für sich ist rasch wieder verschwunden, aber viele Tropfen graben sich mit der Zeit ein Bachbett, einen Flusslauf, ein Tal. Fröhlichkeit kann zur Gewohnheit werden, Missmut ebenso. Deshalb gilt es positive Gefühle zu kultivieren und negative im Zaum zu halten.

Das Gehirn lässt sich tatsächlich umprogrammieren. Von Natur aus mögen wir Süßes und verabscheuen scharfe und bittere Speisen, wie sich an Kindern leicht beobachten lässt. Diese Vorlieben sind tief in unser Gehirn einprogrammiert. Wir teilen sie mit Mäusen, Katzen und Affen, denn sie sind ein Erbe der Evolution. Aber kein Tier würde je eine Speise anrühren, die Schmerzen erzeugt. In Mexiko verhungern die Ratten lieber, als sich scharfe Essensreste aus der Mülltonne zu holen.

Menschliche Gefühle hingegen sind flexibel: Wir können lernen, uns an etwas zu erfreuen, was uns von Natur aus nicht nur gleichgültig, sondern sogar zuwider ist. Dabei wird das Gehirn umprogrammiert: Die Verdrahtung im Kopf ändert sich. Dass dies möglich ist, hätten Wissenschaftler noch vor kurzem nicht geglaubt. Man dachte vielmehr, das Gewirr der grauen Zellen werde irgendwann vor oder kurz nach der Geburt angelegt und ändere sich im Laufe des Lebens kaum noch. Dieses Bild ist falsch. Wie wir seit ein paar Jahren wissen, ist das menschliche Gehirn in Wahrheit so wandlungsfähig wie kaum ein anderes System, das die Natur hervorgebracht hat.

So hat die Gehirnforschung auch herausgefunden, dass es für die glücklichen Gefühle im Gehirn ein spezielles Areal gibt. Schon nach kurzer Zeit, in der wir vermehrt gut gestimmt sind, ist dieses Areal ausgeprägter. Wir können uns das Gehirn vereinfacht vorstellen wie ein großes Straßennetz. Hier gibt es unterschiedlich große Wege, von einem kleinen vernachlässigten Feldweg bis hin zur mehrspurigen Autobahn. Die Strecken im Gehirn, die wir durch unsere Gedanken und Gefühle häufiger fahren, werden im Gehirn weiter ausgebaut. Entweder werden die Straßen für belastende Gedanken oder

die für positive Gedanken weiter ausgebaut, dasselbe gilt für unsere Gefühle. Die Straßen im Gehirn beeinflussen wiederum unsere Wahrnehmung. Das heißt, haben wir große Zufahrtswege für stressende Gedanken, werden wir auch in Zukunft viele stressende Gedanken haben.

Der Prozess funktioniert natürlich auch umgekehrt: Mit den positiven Gedanken und Gefühlen erleben wir häufig schöne Gefühle, werden unsere Nervenbahnen im Gehirn für schöne Gefühle vergrößert und werden wir auch in Zukunft immer mehr angenehme Gefühle wahrnehmen und erleben. Es gilt also bewusst, schöne Situationen im Leben wahrzunehmen und mit allen Sinnen zu erleben. So können wir unser Gehirn auf Dauer Richtung Glückseligkeit trainieren. Das Erleben von glücklichen Gefühlen steigert zum einen unsere Lebensfreude und zum anderen das Immunsystem. Es gibt kaum eine effektivere und schönere Gesundheitsvorsorge wie die Freude am Leben und das Erleben von glücklichen Gefühlen.

Daher sind wir neugierig, wir möchten gerne von ihnen wissen, wann und wo erleben sie ihre glücklichen Momente? Was macht sie glücklich, bei welchen Tätigkeiten geht ihnen Herz und Seele auf? Schicken sie uns ihre Geschichte, erzählen sie uns, was sie glücklich macht und machen sie damit auch anderen Menschen Mut, ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen. Wir freuen uns auf ihre Glücksmomente!



Carina Mathes

Logopädin

Glückskompetenz Trainerin



Betreuungsdienst



RANA

ZUR ENTLASTUNG
PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Anerkannt gem. § 45b Abs. 1 SGB XI

**Wir fangen da an,
wo der Pflegedienst aufhört!**

WIR SIND FÜR SIE TÄTIG IN
STADT UND KREIS AACHEN

Unsere Leistungen im Detail...

- 🕒 Kostenloser Beratungsbesuch
- 🕒 Informationen über weitere Hilfen
- 🕒 Qualifizierter Betreuungsdienst für Kranke und behinderte Menschen
- 🕒 Fachkundige Betreuung von Alzheimer-Patienten
- 🕒 Hauswirtschaftliche Versorgung
- 🕒 Organisation von Nachtwachen
- 🕒 Verhinderungspflege
- 🕒 Familienpflege
- 🕒 Betreuung in unserer anerkannten Tagesgruppe

Karin Rana
Saffenberger Strasse 3a
52134 Herzogenrath

Tel.: 02406 - 66 59 45
Mobil: 0170 - 70 89 738
Fax: 02406 - 66 86 61

NORDIC WALKING SPORT MIT STÖCKEN



Es werden immer mehr. Mutig frönen sie einzeln oder zu mehreren einer Sportart, die von einigen Zeitgenossen bestaunt, belächelt oder auch geringschätzig dokumentiert wird. Denn sie walken mit zwei Stöcken wie Skilangläufer ohne Skier. Dabei bewegen sie Arme und Beine gegengleich.

Nordic Walking, bei uns seit wenigen Jahren im Kommen, hat seinen Ursprung in Finnland. Ein dortiger Sportartikelhersteller erfand in den 90er Jahren einen neuen Stock aus Glasfaser-Carbonmaterial, der mit einem innovativen Handschlaufensystem versehen wurde. Das macht beim Walken die Daueranspannung der Armmuskulatur überflüssig. Dadurch wird jener Muskel-Pumpeffekt (die Hände werden beim nach hinten schwingen geöffnet) ermöglicht, der entscheidend zur positiven Gesundheitswirkung von Nordic Walking beiträgt.

Dass auch Senioren von dieser Ausdauersportart profitieren, beweist die Gruppe der 60-76 Jährigen, die nach einem Einführungskurs, der von einer diabetologischen Praxis angeboten wurde, zusammen blieb. Selbst Partner und Freunde ließen sich vom gesundheitlichen Nutzen dieser Fitnesssportart überzeugen.

NORDIC WALKING GRUPPE EINMAL ANDERS



Mit Begeisterung sind die Senioren immer dabei. Gut gelaunt trifft sich die Diabetiker-Selbsthilfegruppe regelmäßig zum Nordic Walken. Angehörige und Freunde werden gerne mitgenommen auf die gut eineinhalbstündige Streckenbewältigung. Nie wird es langweilig, da die Bewegungsfreudigen jedes Mal eine andere Tour zusammenstellen, die durch Wald, Feld und Flur führt.

Diesmal war es anders: Die Stöcke blieben zu Hause. Erich Heinen aus der Gruppe bot

Die etwa 15köpfige Schar vereinbart für ihre sechs bis sieben kilometerlange Strecken immer neue Treffpunkte. Sie durchstreift zügig Wald und Feld, inhaliert frische, würzige Luft und entdeckt nebenbei manche Sehenswürdigkeit.

Währenddessen aktiviert ein Jeder 85 Prozent seiner Muskeln. Nicht nur die Beine sind in Aktion, sondern auch fast alle Muskeln am Oberkörper wie an Armen, Schultern, Brust und Rücken. Nordic Walking wirkt blutdruck- und blutzuckersenkend. 400 Kilokalorien werden in einer Stunde verbrannt. Beim einfachen Walken sind es nur 280 Kilokalorien. Um eine Unterzuckerung zu vermeiden, muss auf rechtzeitige Kohlehydratzufuhr in Form von Traubenzucker, Müsliriegel o. ä. geachtet werden. Auch ein Getränk gehört in den Rucksack.

Wenn nicht gerade die Herzleistung beeinträchtigt ist (vorher Arzt befragen), profitieren Menschen mit Übergewicht genauso wie Leute mit Knie-, Rücken- und Fußproblemen von diesem Sport, da die Belastung der Gelenke durch die richtige Handhabung der Stöcke verringert wird. Schon nach dreißig Minuten Walken schüttet der Körper Glückshormone aus, Stress wird abgebaut. Fett wird schneller verbrannt, die Durchblutung verbessert. Natürlich achtet der Freizeitsportler auf atmungsaktive Bekleidung und spezielle Walkingschuhe, die bequem und gedämpft sein müssen. Die Stocklänge richtet sich nach der Körpergröße des Benutzers. Aufwärmübungen vor dem Start und Dehnübungen am Ende beugen u. a. dem Muskelkater vor. Krankenkassen, Volkshochschulen, Sportvereine und Sportgeschäfte bieten Einführungskurse an.

eine Aachener Innenstadtführung an, reichhaltiges Material hatte er zusammengestellt. Wissenswertes konnte er, obwohl - wie mehrere aus der Gruppe - in Stolberg ansässig, über Aachens altertümliche Sehenswürdigkeiten berichten. Dem Bildmaterial von Alt-Aachen stellte er Fotos und Ansicht der heutigen Stadt gegenüber. Über die Bedeutung vieler Denkmäler und Skulpturen wusste der mitteilende Stadtführer gut Bescheid.

Großen Spaß hatten die Teilnehmer u. a. beim Klenkes-Denkmal und am „Bahkau“. Der Aachener Dom lud zum andächtigen Innehalten ein. Seine Schönheit überwältigt die Betrachter immer aufs Neue. Nach ausgiebiger Besichtigungstour genossen die Ermüdeten einen erholsamen Kaffeeklatsch in den „Alten Aachener Kaffeestuben“.

Christine Kluck

Bilder: Heinrich Kluck



Mein CHIO



Schon seit meiner Schulzeit gehe ich zum Reitturnier, denn alle Schulklassen gingen immer an einem Tag zum Turnierplatz. Wenn man sich auf den Weg zum Turnierplatz machte, war es gewöhnlich sehr heiß. Deswegen hatte ich immer ein Sommerkleid an. Aber meist regnete es später am Turniertag und ich kam fast jedes Jahr bis auf die Haut pitschnass nach Hause.

Trotzdem hatten wir Kinder viel Freude an den Pferden und zitterten und bangten mit bei den Springprüfungen. Wir hatten natürlich auch unsere Lieblingsreiter! Viele Kinder warteten nach den Springprüfungen auf dem Sattelplatz auf die damals berühmten Reiter wie z. B. Winkler, Schridde, Thiedemann, Neckermann, Pessoa, d'Oriola und sammelten deren Unterschriften!



Nach dem Turniertag gingen wir oft noch durch die Ställe und besuchten die Pferde, gaben ihnen Zucker und unterhielten uns mit den Pflegern. Das ist ja heute leider nicht mehr möglich! Durch diese Erlebnisse in der Schulzeit liebe ich das Reitturnier und habe seitdem jedes Jahr Karten für den CHIO!

Es ist schön, dass wir seit der Weltmeisterschaft 2006 jetzt auch neue Disziplinen wie das Voltigieren und die Vielseitigkeitsprüfungen ansehen können. Auch wird seit einigen Jahren der „Soerser Sonntag“ veranstaltet, der immer mit einem Ökumenischen Gottesdienst beginnt. An diesem Sonntag finden auf dem Turniergelände viele kostenlose Attraktionen für die Aachener statt. Ich freue mich jetzt schon sehr auf den CHIO 2008!

Text und Bilder:

Doris Lintzen





MEDAIX

im Dienst der Gesundheit

Dem Besucher der Aachener Elisengalerie fällt etwa in der Mitte der Passage eine Brücke auf, die auf der Höhe der ersten Etage die linke und rechte Seite miteinander verbindet. Hinter den großen Fenstern zu beiden Seiten werden zahlreiche Geräte sichtbar, an denen Menschen trainieren. Wer dahinter nun ein herkömmliches Fitness-Studio vermutet, ist an der falschen Adresse. Schwitzende männliche Muskelpakete, die Hanteln und zentnerschwere Gewichte stemmen und sich an diversen „Folterinstrumenten“ abmühen, sind hier nicht vorzufinden.

Frauen und Männer jeden Alters und aus allen Berufen sind vielmehr hier die Besucher. Sie alle haben eines gemeinsam: und zwar ihre Gesundheit und Fitness im Blick. Deshalb werden wir die Kunden

nachfolgend lieber Patienten nennen und die Einrichtung heißt MedAix, wie der Schriftzug an der Brücke offenbart.

„Unser Ansatz ist ein anderer“, erläutert Daniel Gier (31), einer der Geschäftsführer. Er ist Diplom-Sportwissenschaftler und hat in Köln mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation studiert. Nach ersten Praxiserfahrungen im Reha-Bereich des Schwertbades in AC-Burtscheid sowie in ambulanten Reha-Zentren hat er sich mit dem weiteren Geschäftsführer, dem Physiotherapeuten Zoran Stojanovic (37), selbständig gemacht.

„In den Bereich MedAix Rückenzentrum, der von meinem Kollegen geleitet wird, kommen die Patienten auf Empfehlung bzw. mit einer ärztlichen Verordnung des behandelnden Orthopäden. Wir holen den Patienten dort ab, wo er steht, erarbeiten mit ihm einen Trainingsplan und betreuen ihn intensiv während des Trainings. Die ersten drei Trainingseinheiten

können deshalb nur mit terminlicher Vereinbarung erfolgen“, betont Gier, denn „die speziellen Geräte erfordern eine genaue Anpassung und Einstellung auf jeden Patienten sowie eine ständige Überwachung der einzelnen Übungen, um den gewünschten Erfolg zu erzielen und unerwünschte Effekte zu vermeiden. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.“

Im Bereich MedAix Training, das Daniel Gier leitet, steht ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining im Vordergrund. Erfahrungen sind dafür nicht erforderlich, die Teilnehmer kommen entweder im Anschluss an die Rückenschulung oder beginnen ihr Training direkt dort. Es wird für sie ein individueller Trainingsplan erstellt und sie werden kontinuierlich betreut. Darüber hinaus ist auch ein kostenloses Probetraining möglich. Dieser Bereich wird nicht nur von Einzelpersonen, sondern auch von Sportvereinen genutzt.

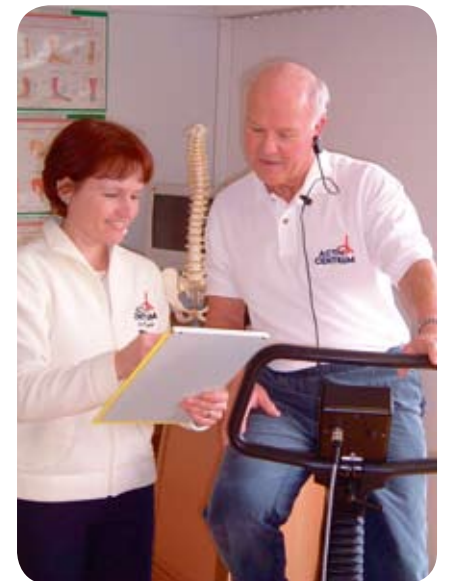
Ein weiteres Angebot im Rahmen des Präventions- und Gesundheitstrainings ist der vom Arzt empfohlene und von den Krankenkassen geförderte Rehabilitationssport. Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches Angebot für Patienten mit Bewegungseinschränkungen und verminderter Belastbarkeit bei chronischen Erkrankungen. Ihre Mobilität soll gesteigert und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden. Gefördert wird die sportliche Betätigung in der Gruppe unter ständiger Anleitung von qualifizierten Übungsleitern, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten. Das umfangreiche Kursangebot umfasst Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Bauchmuskeltraining, Bauch und Rücken, Aerobic, Tai-Bo, Aquagymnastik und vieles mehr.

Während das reine Training von den Teilnehmern selbst finanziert werden muss, übernehmen die Krankenkassen zunehmend die Kosten für die Präventionskurse. Dabei ist die Techniker-Krankenkasse die erste Ersatzkasse, die auch die Integration von Gerätetraining übernimmt.

Um die Gesundheit der Patienten in der MedAix Rückenschule

und im MedAix Training kümmern sich neben den Geschäftsführern fünf fest angestellte Mitarbeiterinnen und zahlreiche nebenberufliche mit entsprechender Qualifikation wie Studenten der Medizin und der Sportwissenschaft, Gymnastiklehrer und vergleichbar Ausgebildete.

MedAix ist zentral gelegen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Haltestelle Elisenbrunnen) gut erreichbar.



ACTIV CENTRUM

Fitness auch für Senioren

„Bereits seit 25 Jahren besteht das Activ Centrum für Fitness- und Gesundheitssport in Aachen als Begegnungsstätte für jung und alt, von vier bis achtzig“, sagt Klaus Vandenbergh, 54, Inhaber der Einrichtung. „Dabei stellen die 50- bis 70-Jährigen ein Drittel der etwa 300 Mitglieder. Der älteste Teilnehmer ist mittlerweile 86 Jahre alt.“

Ein Arbeitsbereich des Activ Centrums ist die *Prävention und Rehabilitation*, die im Rahmen des Präventionsgesetzes von den Krankenkassen übernommen werden (jährlich bis zu zwei Maßnahmen). Im Bereich *Reha-Sport* ist die Teilnahme auf ärztliche Verordnung hin möglich; es können bis zu 50 Trainingseinheiten innerhalb von eineinhalb Jahren absolviert werden. Sie dienen zur Stärkung der Wirbelsäule und von Herz und Kreislauf. Das Training kann sowohl in Gruppen als auch im individuellen Gerätetraining durchgeführt werden.



Mein Leistungsangebot

- Beratungsgespräch
- Erstellung eines Angebotes
- Erarbeitung detaillierter Lösungsvorschläge
- Umsetzung und Bauleitung

Tel.: 0241/ 1 891 372 mobil 0178/ 7 415 862

Architektin



Annemarie Hahn

www.barrierefrei-umgestalten.de

„Im Rahmen der Mitgliedschaft im *Fitnessbereich* geht es im Wesentlichen darum, das Koordinationsvermögen zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren.“, führt Vandenberg aus. „Auf 1.100 m² stehen zwei große Kurshallen zur Verfügung, in denen wöchentlich über 50 Kurse stattfinden. In zwei Geräteräumen stehen 60 Geräte für das individuelle Training bereit.“

Zu Beginn erfolgt ein Eingangstest mit Anamnese. Aufgrund der Ergebnisse wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Nach sechs bis acht Wochen wird das bisher Erreichte überprüft und der Trainingsplan angepasst oder notfalls umgestellt. Vandenberg erklärt: „Wir holen das neue Mitglied dort ab, wo es sich gerade gesundheitlich befindet, und begleiten es während der gesamten Trainingszeit. Niemand wird allein gelassen. Das garantiert die Leiterin des Trainingsbereichs, Diplom-Sportlehrerin Andrea Steinbrecher, mit 45 männlichen und weiblichen Mitarbeitern, die alle über eine Qualifikation als Diplom-Sportlehrer oder -Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Gymnastiklehrer, Fitnesstrainer oder ähnliches verfügen.“ Sichtlich stolz weist er auf die Tatsache hin, dass seine Einrichtung mit dem TÜV-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. „Bemerkenswert ist übrigens auch, dass die Kurse eher von Frauen besucht werden. Männer bevorzugen dagegen das *Gerätetraining*.“

Das Activ Centrum ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen (Haltestellen Normaluhr oder Rosenquelle) und an sieben Tagen in der Woche und - mit wenigen Ausnahmen - ganzjährig geöffnet.



MRS. SPORTY

Fitness für Frauen jeden Alters

Die jüngste Teilnehmerin ist 14, die älteste bereits 83 Jahre alt. Allen derzeit 185 Frauen gemeinsam ist der Wille, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Hierzu treffen sie sich zum „Zirkeltraining“ idealerweise drei Mal wöchentlich für 30 Minuten im Mrs. Sporty Club in der Aachener Oppenhoffalle 64, Ecke Triebelsstraße. Dort, wo jahrzehntelang das Postamt des Frankenger Viertels untergebracht war, stehen seit Mitte September 2007 16 Trainingsstationen, angeordnet in einem Kreis.

An den hydraulischen Geräten werden reihum die verschiedenen Übungen für ein ausgewogenes Ausdauer- und muskelkräftigendes Training absolviert. Die Anordnung der Geräte fördert sowohl die Kommunikation der Teilnehmerinnen mit den Nachbarinnen rechts und links als auch die der ganzen Gruppe mit der Trainerin in der Mitte.

Drei Mitarbeiterinnen mit der Qualifikation als Fitnesstrainerin oder Diplom-Sportlehrerin



stehen der Clubleiterin Alexandra Lintzen (38) zur Seite. Das Fitnessangebot richtet sich nur an Frauen. Einer ärztlichen Verordnung bedarf es nicht, die Kosten werden derzeit allerdings auch noch nicht von den Krankenkassen übernommen. „Die restriktive Haltung der Krankenkassen zur Übernahme der Kosten einer Prävention ist bedauerlich und kurzsichtig“, findet Lintzen. „Durch unser Fitnesstraining können dem öffentlichen Gesundheitswesen spätere höhere Folgekosten erspart bleiben.“

Sie erklärt: „Unsere Trainingszeiten sind flexibel, so dass jede Frau nach ihren Bedürfnissen trainieren kann. Nach der Erstberatung erfolgt eine durchgehende Trainingsberatung und -betreuung einschließlich eines Ernährungsprogramms. Wir grenzen uns von übertriebener Körperkultur und der anonymen Atmosphäre großer Fitnessstudios ab. Das Mrs.

Sporty Studio-Konzept basiert auf der Erkenntnis, dass schon zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche genügen, um nachweisliche Erfolge zu erzielen. Das Training aktiviert in kurzer Zeit alle Muskelgruppen und sorgt dafür, dass der eigene Energieverbrauch steigt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Zusammen mit dem individuell abgestimmten Ernährungsprogramm ist Mrs. Sporty die Alternative zu herkömmlichen Fitnessangeboten. Hierdurch eignet es sich auch gut für ältere Menschen und für solche, die in der Vergangenheit wenig oder überhaupt keinen Sport betrieben haben.“



Josef Römer

MedAix (Elisengalerie) Friedrich-Wilhelm-Platz 5-6, 52062 Aachen
Tel.: 0241 - 400 55 69, Fax: 0241 - 450 92 59, www.medaix.com
Mo.-Fr.: 8-23, Sa. u. So.: 10-18 Uhr

ACTIV CENTRUM Aachen Kurbrunnenstraße 30, 52066 Aachen
Tel.: 0241-50 51 40, www.activ-centrum.de
Mo.: 8-22, Di. u. Do.: 8.45-22, Mi.: 7.30-22, Fr.: 8-21, Sa.: 10-19, So.: 10-18 Uhr

Mrs. Sporty Aachen Oppenhoffalle 64, 52066 Aachen
Tel. 0241 - 47 58 75 94, Fax: 0241 - 47 58 75 92, www.mrssporty.de
Mo. u. Mi.: 8-13 u. 16-19, Di. u. Do.: 9-13 u. 16-20, Fr.: 9-13 u. 16-19, Sa.: 9-14 Uhr

Unser Top-Produkt



Emporia Life Plus

Wir haben Zeit für Sie!

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

Ein Marktplatz für Best Ager

MARKT 50^{plus}

Alexanderstr. 39
52062 Aachen

Tel: 0241 - 9437 9994
www.markt50plus.de



Aus aktuellem Anlass warnen die Apotheker in Aachen vor Verkaufsveranstaltungen, bei denen dubiose Wundermittel zu überhöhten Preisen angeboten werden. Die Veranstaltungen finden in der Regel in Gaststätten statt. Gelockt werden die Besucher mit einem kostenlosen Mittagessen sowie Einkaufsgutscheinen und Geschenken. Während der mehrstündigen Veranstaltung werden die angeblichen Vorzüge des Mittels ausgiebig angepriesen. „Teilnehmer berichten, dass das Präparat gegen alles helfen soll - von Krebs

WARNUNG VOR DUBIOSEN VERKAUFSVERANSTALTUNGEN

Hohe Preise für vermeintliche Wundermittel

bis zu diversen Alterserkrankungen“, informiert Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen.

Die Meldungen über solche Veranstaltungen häufen sich aktuell am Niederrhein. Erfahrungsgemäß ist aber dringend davon auszugehen, dass die Betrüger ihre Masche auch in anderen Regionen Nordrheins anwenden. Besonders raffiniert ist, dass die Verkäufer das Wunderpräparat mit einem irregulären Preisvergleich anbieten. Der Verkäufer erklärt dann, dass die Gäste nur heute die einmalige Gelegenheit haben, das Mittel für die Hälfte zu bekommen. Dieser „Sonderpreis“ liegt aber in der Regel immer noch um die 400 Euro. „Die Erfahrung zeigt leider, dass immer wieder Menschen auf die Versprechungen hereinfallen und das vermeintliche Wundermittel kaufen“, berichtet Apothekerin Moormann. Hier würden Geschäfte auf Kosten Kranker und meist älterer Menschen gemacht.

Die Apotheker in Aachen raten dringend, sich nicht von den falschen Versprechungen locken zu lassen und die angepriesenen Mittel keinesfalls auf derart dubiosen Verkaufsveranstaltungen zu erwerben. „Niemand weiß genau, was in den Präparaten enthalten ist“, warnt Wiebke



Wiebke Moormann

Pressesprecherin der Apothekenkammer Nordrhein in Aachen

Moormann. Im harmlosesten Fall hat das Mittel keine Wirkung, im schlimmsten ist es gesundheitsschädlich. Das gleiche gilt auch für Arzneimittel aus anderen unseriösen Quellen, denn immer mehr Anbieter betreiben einen organisierten Handel mit gefälschten Arzneien. Daher empfehlen die Apotheker in Aachen, Medikamente nur über die Apotheke des Vertrauens zu beziehen. Hier werden Arzneimittel geprüft und man wird durch pharmazeutisches Fachpersonal beraten.



Die Reiseapotheke

Reisefieber? Na klar, doch bleiben Sie gesund im Urlaub!

Eine gut sortierte Reiseapotheke gehört in jedem Fall mit in den Koffer.

Welche Medikamente das genau sind, hängt vom Reiseziel, der Dauer und der Art der Reise ab. Egal, ob es zu einer Wandertour in die Alpen oder zum Strandurlaub in die Tropen geht, Ihr Apotheker vor Ort weiß genau, was in Ihre individuelle Reiseapotheke gehört.

Dennoch gibt es grundlegende Dinge, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten. Dazu gehören:

- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Mittel gegen Durchfall und Erbrechen
- Mittel zur Erstversorgung bei Wunden und Verbrennungen (Pflaster, Mullbinden, Desinfektionsmittel)
- Sonnen- und Insektenschutz

Darüber hinaus können Sie sich vor Reiseantritt in Ihrer Apotheke über eventuell notwendige Impfungen (z.B. gegen Malaria) informieren.

Ihre Reiseapotheke wird durch die Medikamente, die Sie dauerhaft einnehmen müssen, schließlich komplettiert. Hier sollten Sie darauf achten, dass der Vorrat Ihrer Dauermedikation für den gesamten Urlaub ausreicht.

Idealerweise sollten die Medikamente kühl und trocken aufbewahrt werden.

Apothekerverband Nordrhein e.V.



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

2. Geburtstag der Beratungsstelle



Die Beratungsstelle des Geronto Psychiatrischen Zentrums am Alexianer Krankenhaus feierte in der ersten Maiwoche ihren 2. Geburtstag.

Dies geschah bei einem gemütlichen Kaffeetrinken mit Heimleitern, Pflegedienstleitern, Mitarbeitern aus den Wohnbereichen und den Sozialdiensten der Einrichtungen, die mit dem GPZ eng zusammenarbeiten.

Die MitarbeiterInnen der Beratungsstelle des GPZ (Neurologen, Allgemeinmediziner, Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter,

Krankenpfleger) betreuen in verschiedenen Einrichtungen, besonders in den Wohnbereichen für Menschen mit Demenz, die Bewohnerinnen und Bewohner fachärztlich und multiprofessionell.

So war es dann auch gar nicht verwunderlich, dass bei Kaffee und Kuchen „Schnittstellen/Überleitung“ ein Diskussionsthema war. Trotz vieler Papiere, Überleitungsbögen, Standards kommt es immer wieder zu Lücken, wenn Menschen z.B. vom Altenheim ins Krankenhaus müssen oder vom Krankenhaus ins Heim ziehen. Kann man dies evtl. verbessern? Macht es Sinn noch einen zusätzlichen, evtl. einen speziellen Gerontopsychiatrischen Überleitbogen zu erstellen? Könnte dies ein Thema für eine Arbeitsgruppe sein?

Mit einem von Bruder Camillus geführten Rundgang durch die unterschiedlichen Bereiche des Krankenhauses endete diese etwas andere Geburtstagsfeier.

Text/Foto: Eckhard Weimer, Beratungsstelle

NEUE TEILNEHMER GESUCHT

Eine kleine Seniorengruppe trifft sich einmal wöchentlich in der Arche, Schurzelter Str. 540, zu einer Gymnastikstunde.

Wie auf dem Foto zu sehen ist, ist unser Kreis - durch altersbedingte Abgänge - stark geschrumpft. Wir möchten daher neue Interessenten aufnehmen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Wir treffen uns jeden Mittwoch - nicht jedoch während der Schulferien - vormittags um 11.00 Uhr, um unter fachkundiger Anleitung, sehr intensiv und auch effektiv, bis kurz vor 12 Uhr den ganzen Körper zu trainieren.

Das ist nicht nur für Damen, sondern vielleicht noch mehr für die Herren, die sich im fortgeschrittenen Alter ja eher etwas weniger bewegen als die Damen, interessant und wichtig. Das hier gemeinte fortgeschrittene Alter beginnt nicht erst mit 70 Jahren, weshalb wir uns auch gerade über jüngere Interessenten freuen würden. Zur näheren Information ist eine „Schnupperstunde“, am besten geeignet. Schauen Sie also einfach mal vorbei.

Herbert Heidemeyer



BRAND IM TRIATHLON-FIEBER Am 1. Juni 2008 fällt der Startschuss

Lauftreff macht fit für den 19. mha-Triathlon und den VITAL-Halbmarathon am 15. Juni 2008



Der Brander SV und die Katholische Stiftung Marienhospital Aachen als Sponsor und Namensgeber freuen sich über den regen Zuspruch zum 19. mha-Triathlon. Mit 240 männlichen Teilnehmern, 65 Frauen und 120 Kindern und Jugendlichen ist der Triathlon nahezu ausgebucht.

500 Meter Schwimmen, 22 Kilometer auf dem Fahrrad und ein 5 Kilometer-Lauf. Dieser Herausforderung stellen sich am 1. Juni 2008

wieder 400 Läufer jeder Altersklasse beim 19. mha-Triathlon in Aachen-Brand. Da ist Kondition gefragt. Peter Schlächter, Pädagogischer Leiter des Zentrums für Gesundheitsförderung sowie Reinhard Füllgrawe vom Brander SV trainierten deshalb dienstags auf der 5-Kilometer langen Wettkampfstrecke „Monte Schamott“ an der Schwimmhalle Brand mit Sportbegeisterten und bereiteten die Teilnehmer so auf den mha-Triathlon vor.

Das Lauftraining dient auch als Vorbereitung auf das nächste sportliche Highlight: den Vital-Halbmarathon am 15. Juni 2008 quer durch die Aachener City.

*Mareike Feilen
Kath. Stiftung
Marienhospital
Aachen*



SENIORENZENTRUM HAUS HÖRN FEIERT 40-JÄHRIGES JUBILÄUM



Seit 40 Jahren setzen sich die Mitarbeiter des Wohn- und Pflegezentrums St. Philipp Neri, bekannt als „Haus Hörn“, für ein würdevolles Dasein aller Bewohner und Patienten ein. Träger der Einrichtung ist das Aachener „Oratorium des hl. Philipp Neri“. Aus einem Kindergarten und Jugendheim entstand 1968 ein Seniorenheim, das heute über 107 Plätze verfügt. Daneben gibt es die intensive Langzeitpflege für schwerstpflegebedürftige Menschen jeden Alters, sowie eine Tagespflege für ältere, hilfebedürftige Menschen. Die Kurzzeitpflege ist vor allem für die Betreuung pflegebedürftiger Menschen während der Urlaubszeit ihrer Angehörigen gedacht. Seit 1973 gibt es auch spezielle Seniorenwohnungen für ältere, noch relativ selbständige Menschen. Darüber hinaus steht sowohl den Bewohnern, als auch externen Patienten ein breites Angebot an Therapien, Massagen und Krankengymnastik zur Verfügung.

1986 wurde in Haus Hörn das erste deutsche Hospiz für unheilbar kranke Menschen, die aus pflegerischen oder psychischen Gründen nicht zu Hause bleiben können, eröffnet.

FEST IN HAUS HÖRN

Am Freitag, 6. Juni, finden ab 14 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst und ein Festakt mit prominenten Gästen aus Politik, Kirche und Gesellschaft statt. Armin Laschet, Landesminister für Familie, Frauen und Integration, wird den Festvortrag halten. Neben Repräsentanten von Stadt und Kreis Aachen hat auch Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt ihr Kommen zugesagt.

Am 14. September schließen sich die Feierlichkeiten der Pfarrgemeinde St. Sebastian an. Das Pfarrfest am und mit dem Haus Hörn zeigt die enge Verbundenheit des Hauses zur Pfarrgemeinde. Gleichzeitig steht Haus Hörn an diesem Tag allen Besuchern und Interessenten offen.

*Johannes-von-den-Driesch-Weg 4, 52074 Aachen
Tel.: 0241 - 99 78 1-0 www.haus-hoern.de*

Bericht und Bilder: Nina Krüsmann

Stadt und Kreis Aachen bilden ab Oktober 2009 die StädteRegion Aachen



GEMEINSAM GEHT ES BESSER

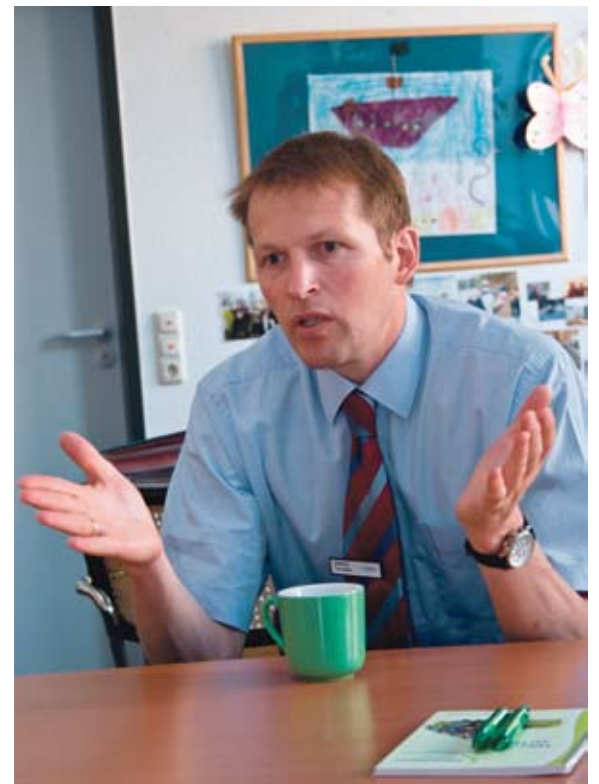
Alle reden davon, aber kaum einer weiß genau, worum es geht. Die StädteRegion Aachen ist ein Gemeindeverband, bestehend aus den Städten Aachen, Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Stolberg und Würselen sowie den Gemeinden Simmerath und Roetgen. Die StädteRegion ist Rechtsnachfolgerin des Kreises Aachen und übernimmt zum 21. Oktober 2009 alle seine Aufgaben, das Personal, die Schulden und das Vermögen. Die städtereionsangehörige Stadt Aachen hat weiterhin die Rechtsstellung einer kreisfreien Stadt, behält also den Oberbürgermeister und die Bezirksvertretungen. Mit der Bildung der StädteRegion Aachen wird zum ersten Mal ein Regionsmodell in Nordrhein-Westfalen erprobt, wodurch die StädteRegion Aachen voraussichtlich zum Pilotprojekt für die Bildung weiterer Gemeindeverbände wird. Der Sitz der StädteRegion Aachen ist das Kreishaus in Aachen. Dort trafen wir den Beauftragten der StädteRegion, Markus Terodde, zum Interview.

Herr Terodde, was ist die StädteRegion?

Die StädteRegion ist ein Zweckverband aus den acht Städten Aachen, Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Stolberg und Würselen sowie den Gemeinden Simmerath und Roetgen. Dabei handelt es sich um einen funktionalen Zusammenschluss von Stadt und Kreis Aachen. Für die Bürger in den beteiligten Städten und Gemeinden ist die Funktionalreform auf den ersten Blick gar nicht so ersichtlich. Sie werden aber im Alltag merken, wie sie von den Vorteilen der StädteRegion profitieren können.

Wie entstand die Idee?

Die Funktionalreform und damit die StädteRegion sind nicht von heute auf morgen entstanden, das war ein jahrzehntelanger Prozess. Langen Gesprächen und intensiven Diskussionen haben wir es jetzt zu verdanken, dass das



Aachen-Gesetz im Landtag von Nordrhein-Westfalen verabschiedet wurde und es endlich losgehen kann.

Was ist das Aachen-Gesetz?

Das Aachen-Gesetz bietet die erforderlichen rechtlichen Grundlagen für die StädteRegion und definiert ihre Aufgaben und deren Finanzierung. Die Landesregierung setzt mit dem Aachen-Gesetz ein Zeichen für Bürokratieabbau und interkommunale Zusammenarbeit.

Was sind die Aufgaben der StädteRegion?

Vorrangige Ziele der neuen Kooperation sind der Ausbau der guten Zusammenarbeit unter den einzelnen Mitgliedern der StädteRegion, eine gebündelte Aufgabenwahrnehmung, eine gemeinsame Interessenvertretung und den Ausbau von grenzüberschreitenden Kooperationen. Strukturen sollen vernetzt und Leistungen transparent gemacht werden.

Was sind die Vorteile?

Das wären zum einen finanzielle Vorteile: Bis 2009 sollen drei Prozent und bis 2015 sogar zehn Prozent an Personal- und Sachkosten



Die Anzahl älterer Menschen wächst, deshalb ist es wichtig, sie in die Gesellschaft zu integrieren und zu aktivieren. Wer heute 70 ist, gehört noch lange nicht zum alten Eisen. Da liegen immer noch eine Menge Potenziale für unsere Gesellschaft brach. Deshalb sind die Interessen der Senioren in unseren Leitlinien verankert. Seniorenvertreter sind

Informationsstand kann man sich mit unseren Mitarbeitern unterhalten und Fragen stellen. Wer möchte, kann sich auch auf dem Sofa fotografieren lassen. Das Sofa ist das Symbol dafür, dass man sich in allen zehn Teilen unserer Region wie zu Hause fühlen kann. Wer sich wohlfühlt, setzt sich aufs Sofa.

Was ist im Juni los?

Im Juni sind wir bei vielen Stadtfesten und öffentlichen Veranstaltungen präsent. Das Grüne Sofa steht beim Burgfest im Herzogenrath am 1. Juni, auf der Euregionalen Ausbildungsbörse im Zinkhütter Hof in Stolberg am 6. Juni, am Ankerpunkt am Blausteinsee in Eschweiler am 21. Juni, sowie vom 27. Juni bis 6. Juli auf dem Aachener Reitturnier CHIO in der Aachener Soers.

Wie sind die Reaktionen der Leute am Informationsstand?

Viele haben schon mal etwas in der Presse gelesen, andere wissen gar nicht genau, was die StädteRegion eigentlich ist. Aber die meisten Menschen sind sehr aufgeschlossen und interessiert. Es ist wichtig, auf die Menschen zuzugehen und ihnen zu zeigen, was wir Ihnen bieten können. Ich bin guter Dinge, dass wir mit der StädteRegion noch vieles erreichen.



eingespart werden. Für die Bürger wird sich die StädteRegion nicht durch ihre veränderten Strukturen bemerkbar machen, sondern durch geringere Wartezeiten im Amt, weniger Bürokratie, bessere Erreichbarkeit von Behörden und preiswertere Dienstleistungen.

Was wird für Senioren geboten?

Man sollte meiner Meinung nach die Vorteile nicht nach bestimmten Zielgruppen trennen. Die Familie steht bei der StädteRegion im Mittelpunkt, d.h. wir setzen uns dafür ein, dass alle Generationen gut miteinander leben können. Bestes Beispiel dafür ist unsere „Familienkarte“ für den Öffentlichen Personennahverkehr.

in den Konferenzen des Sozial- und Gesundheitsbereichs vertreten. Wir wollen kein „Schubladendenken“, sondern eine zielgerichtete Altenpolitik.

Viele Bürger, besonders ältere, wissen noch nicht, was die StädteRegion ist. Wie informieren Sie die Öffentlichkeit?

Das Team der StädteRegion ist unter dem Motto „Hier sind wir zu Hause“ mit dem sogenannten „Grünen Sofa“ auf Tour, um über den innovativen Gemeindeverband zu informieren. Dieses Symbol der StädteRegion wird auf zahlreichen Veranstaltungen in den zehn beteiligten Kommunen stehen. An einem

WEITERE INFORMATIONEN:
www.staedteregion-aachen.de
www.dasgruenesofa.de

Interview:

Günal Günal und Nina Krüsmann

Fotos vom Interview:

Alexander Elfantel

Sonstige Bilder:

Zweckverband StädteRegion Aachen



So, wie er die Krankheit damals charakterisierte, kann sie im Wesentlichen auch heute noch beschrieben werden.

Dennoch war die Erkrankung des Restless - Legs - Syndroms bis in die 1980er Jahre selbst in neurologischen Fachkreisen weitgehend unbekannt. Das ist umso verwunderlicher, als 5% bis 10% der Bevölkerung von dieser Krankheit betroffen sind. Damit handelt es sich ganz sicher um eine Volkskrankheit, von der Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

Aber selbst im Kindesalter tritt die Krankheit bereits auf. Allerdings besteht hier das Problem, dass die Beschwerden unbestimmt und vieldeutig sind, und Kinder die Beschwerden nicht gut beschreiben können – eine Tatsache, die dazu führt, dass RLS im Kindesalter selten diagnostiziert wird.

Aber auch Erwachsene tun sich schwer, wenn sie beschreiben sollen, was sie denn da so plagt. Das führte in der Vergangenheit immer wieder dazu, dass sie bei den Ärzten auf völliges Unverständnis stießen, für Simulanten gehalten wurden und nicht wenige einen jahrelangen Leidensweg durch viele Arztpraxen machen mussten, ehe sie auf Verständnis trafen. Manch einer landete bei dieser Odyssee sogar auf der Couch eines Psychiaters – dabei hat das Restless-Legs-Syndrom nichts mit der Psyche zu tun.

Glücklicherweise hat sich das in den letzten 20-25 Jahren geändert. Die meisten Ärzte

haben zumindest schon einmal den Begriff RLS gehört. Und sehr viele wissen auch etwas damit anzufangen und können den Betroffenen helfen.

Nicht zuletzt haben dazu die von Betroffenen vor Jahren gegründete Deutsche Restless Legs Vereinigung und die vielen, inzwischen in ganz Deutschland etablierten RLS-Selbsthilfe-Gruppen beigetragen.

Wissen muss man noch, dass das RLS in zwei Formen vorkommt. Da ist einmal das erbliche RLS – die primäre Form. Bis zu 60% der Betroffenen haben die Krankheit ererbt. In diesen Fällen gibt es dann auch häufig mehrere Betroffene in einer Familie.

Bei der sekundären Form des RLS tritt die Krankheit zugleich mit anderen krankhaften Zuständen auf, als da sind: Eisenmangel, Magnesium-Mangel, Niereninsuffizienz, Medikamenten-Nebenwirkungen und verschiedenes andere.

WIE ÄUSSERT SICH DAS RESTLESS-LEGS-SYNDROM?

- Bewegungsdrang der Beine, gewöhnlich begleitet von oder verursacht durch Missempfindungen in Form eines unbe-

DIE RLS-SELBSTHILFE-GRUPPE AACHEN

Das Syndrom der unruhigen Beine (Restless-Legs-Syndrom)

Im 17. Jahrhundert bereits beschrieb der englische Arzt Sir Thomas Willis das Restless Legs Syndrom, wie damals – 1672 – üblich, in Latein, später – 1685 – in seinem Buch „The London Practice of Physick“ auch in englischer Sprache.

WIE KÖNNEN SIE UNS ERREICHEN?

Wilhelm H. Pfeiffer

Arndtstrasse 32
52064 Aachen
Tel: 0241 722 25
E-Mail: pfeiffer@ginko.de
www.rls.de



Am Freitag, dem 07. Juni 2008, in der Zeit von 11:00 bis 18:00 Uhr findet in Aachen auf dem Willy-Brandt-Platz ein RLS-Info-Tag statt. Lassen Sie sich informieren und beraten.

haglichen und unangenehmen Gefühls in den Beinen.

- Der Bewegungsdrang oder die Missempfindungen beginnen oder verschlechtern sich während Ruhezeiten oder bei Inaktivität wie Sitzen oder Liegen.
- Der Bewegungsdrang oder die unangenehmen Gefühle werden durch Bewegung wie Laufen oder Dehnen teilweise oder vollständig gebessert, zumindest solange, wie diese Aktivität andauert.
- Der Drang, sich zu bewegen, oder die Missempfindungen sind am Abend oder nachts schlimmer als tagsüber oder treten ausschließlich am Abend oder nachts auf.

Leider gibt es noch kein Arzneimittel, welches die Krankheit als solche bekämpft. Wahrscheinlich wird es auch noch lange dauern, bis es ein solches Medikament geben wird. Daran ändert auch nichts, dass man im vergangenen Jahr die Gen-Orte beim erblichen RLS hat identifizieren können.

Allerdings stehen den Ärzten heute eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung, die den Betroffenen das Leben mit RLS erleichtern können.

Und das hilft nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch den Angehörigen, die mitleiden (müssen), wenn der Partner abends und nachts von seinen RLS-Problemen geplagt wird, nicht schlafen kann und dafür dann tagsüber müde und schläfrig ist.

Seit 1999 besteht in Aachen die RLS-Selbsthilfe-Gruppe Aachen. Das Einzugsgebiet reicht von Monschau über Stolberg, Düren, Jülich, Geilenkirchen und Heinsberg. Die Betroffenen treffen sich meist zweimal im Jahr, um neue Erkenntnisse zu erwerben, um ihre Erfahrungen auszutauschen und mit sachkundigen Mediziner zu diskutieren.

Vielen ist dabei die Erkenntnis wichtig, nicht allein zu sein, sondern zahlreiche Leidensgenossen zu haben.



InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

In den besonderen Tagen bis zum Begräbnis sind wir für Sie da. Im Schutz unserer Räume haben Sie Zeit und Gelegenheit zum Abschiednehmen. Auf Wunsch erledigen wir alle notwendigen Formalitäten. **Bestattungshaus** Regina Borgmann & Christa Dohmen-Lünemann, Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefon 0241. 55 91 79 87**. Weitere Informationen sowie Veranstaltungshinweise erhalten Sie auf unserer Internetseite www.inmemoriam-web.de

DE DREIJDE PERSUEN

Vörsetzer: „Nu verzällt ens, Heär Züg, wie dat sich avjespeält hat...”

Züg: „Ich froget höm, ov heä Noppeney heij sch, än da menket deä, heä heäschet esue.”

Verdeidijer: „Verwelle dat janz perzis wesse. Sue ka deä dat net jesaat ha!”

Züg: „Ich jlöiv, heä hat jesaat, sue heäschet heä, et kann ävvel ouch siie, datt heä jesaat hat, esue heij sch heä.”

Verdeidijer: „Dorop könt et riet aa. Vür bruuche dat heij Wooet för Wooet. Verstödder? Heä ka doch net jesaat ha: ‚Heä heäschet esue’, heä ka mär jesaat ha: ‚Ich heäsch esue.’”

Züg: „Dat jet mich Wonger. Koum ze jlöive, datt Ühr ouch Noppeney heäschet.”

Verdeidijer: „Maria-nt-Jue-sef, neä! Deä Mann weäd doch wahl ejjen eschde Persuen jesprauche ha?”

Züg: „Eneä, ich wor de eschde Persuen, met dör deä jesprauche hat!”

Verdeidijer: „Minge leive Züg, nu hört ens jot zou. Der Heär Noppeney hau jet aan Üch jesaat, än vür welle nu jeär wesse, wat jenu deä aan Üch jesaat hat. Dat mösse ver nu wirklich pingelich jenu wesse. Et es nämlich noch jar net eruus,

ov deä Mann övverhoup Noppeney heäschet. Verstödder? Nu paaßt ens op! Deä Mann ka ze leävenet aan Üch jesaat ha, Dubbelponk, Jangsepüetcher ... än nu könt dat, wat Ühr heij jesaat hat. Heä spruech sing Wöet tereck - of een tereckte Reäd, wie men esue sätt - ävvel nömmesch ejjen dreijde Persuen.”

Züg: „Nu ben ich ävvel een enge Schweiß! En dreijde Persuen wor jar net derbeij, än va Jangsepüetcher hat deä Mann jeä Stervenswöttche jesaat.”

Vörsetzer: „Nu hört ens op mich, Heär Züg. Deä hat doch bestimmt net jesaat, heä heäschet esue, heä weäd herentjeäje jesaat ha: ‚Ich heäsch Noppeney.’ Mengt Ühr net ouch?”

Züg: „Neä, Heär Vörsetzer, nüüß för onjots. Van Üch hau deä jarnüüß jesaat!”

Drop woed deä Züg vaweäje sing Ondogt entlosse.

Vorsitzer: „Nun erzählen sie einmal, Herr Zeuge, wie das sich abgespielt hat ...”

Zeuge: „Ich fragte ihn, ob er Noppeney heiße, und da meinte der, er heiße so.”

Zeuge: „Ich glaube, er hat gesagt, so heißt er, es kann aber auch sein, dass er gesagt hat, so hieß er.”

Verteidiger: „Darauf kommt es nicht an. Wir brauchen das hier Wort für Wort. Verstehen Sie? Er kann doch nicht gesagt haben: ‚Er heißt so’, er kann nur gesagt haben: ‚Ich heiße so.’”

Zeuge: „Das wundert mich. Kaum zu glauben, dass Sie auch Noppeney heißen.”

Verteidiger: „Maria und Josef, nein! Der Mann wird doch in der ersten Person gesprochen haben?”

Zeuge: „Nein, ich war die erste Person, mit der er gesprochen hat!”

Verteidiger: „Mein lieber Zeuge, nun hören Sie einmal gut zu. Der Herr Noppeney hatte etwas zu Ihnen gesagt, und wir wollen nun gerne wissen, was genau der zu Ihnen gesagt hat. Das müssen wir nun wirklich ganz genau wissen. Es ist nämlich noch gar nicht heraus, ob der Mann überhaupt

DIE DRITTE PERSON

Noppeney heißt. Verstehen Sie? Nun passen Sie einmal auf! Der Mann kann niemals zu Ihnen gesagt haben, Doppelpunkt, Gänsefüßchen... und nun kommt das, was Sie hier gesagt haben. Er sprach seine Worte direkt – oder in direkter Rede, wie man so sagt – aber niemals in der dritten Person.”

Zeuge: „Nun gerate ich aber in Schweiß! Eine dritte Person war gar nicht dabei, und von Gänsefüßchen hat der Mann kein Sterbenswörtchen gesagt.”

Vorsitzer: „Nun hören Sie mal auf mich, Herr Zeuge. Der hat doch bestimmt nicht gesagt, er heißt so, er wird hingegen gesagt haben: ‚Ich heiße Noppeney.’ Meinen Sie nicht auch?”

Zeuge: „Nein, Herr Vorsitz, nichts für ungut. Von Ihnen hat der gar nichts gesagt!”

Darauf wurde der Zeuge wegen seiner Untauglichkeit entlassen.

Günter Metz



ÖCHER PLATT E.V.
VEREIN FÜR MUNDART UND VOLKSKUNDE

FEJ SENN

D'r Jong
Es Heem uusjetroke
Un woont nuu aleng.

Hää könnst waal noch jedder Daach
Heem eiße,
Un datt welle ver net verjeiße;
De Mamm jeet
Waal jedder Daach bei hömm spöile, schrubbe,
Et Bätt maache un d'r Müll futt draare.

Jeweß,
De Modder kann frue senn,
Datt d'r Jong
Nuu su sälv'ständisch es.



FREI SEIN

Der Junge
Ist zu Hause ausgezogen
Und wohnt nunmehr alleine.

Er kommt wohl noch jeden Tag
Zu Hause essen,
Und das wollen wir nicht vergessen;
Die Mutter geht
Wohl jeden Tag bei ihm spülen, putzen,
Das Bett machen und den Müll entsorgen.

Gewiss,
Die Mutter kann froh sein,
Dass der Junge
Jetzt so selbstständig ist.

Hans-Theo Cloße





SO LANGSAM WIRD'S ENG

Sie sammeln erzgebirgische Holzkunst. Ich bin überwältigt von der Vielzahl der hier ausgestellten Nussknacker, Räucherfiguren und anderen Holzkunstwerken. Wann begann Ihre Leidenschaft fürs Sammeln?

Es begann vor vielen Jahren. Wir erreichten nach einer zwölftägigen schönen Wanderung durch das Erzgebirge den Kurort Seiffen. Dort wohnten wir im Hotel „Nussknackerbaude“. Im Gastraum ausgestellte 500 Nussknacker und

konnten wir auch an Werkstattbesichtigungen teilnehmen und die präzise Fertigung der Stücke erleben. Immer wieder wurden wir durch besonders schöne Holzkunstarbeiten überrascht, die bei uns zu Hause ihren Platz fanden.

Sie haben in jedem Raum mehrere Vitrinen. Alle sind vollbestückt mit Nussknackern, Räucherfiguren u. a., von winzig klein bis riesengroß. Wissen Sie, wie viele Objekte sich in Ihrer Sammlung befinden?

Rund 650 Figuren, also Nussknacker, Räuchermänner, Pyramide, Engelberg von Wendt & Kühn und viele Sachen mehr, sind nun bei uns beheimatet.



Räuchermänner verbreiteten eine heimelige Atmosphäre. Sogar an den Zimmertüren der Gäste war jeweils ein Nussknacker angebracht. Viele Geschäfte in Seiffen bieten nach wie vor tolle Holzkunstarbeiten an. Besonders schöne Figuren weckten bei uns beiden großes Interesse. Natürlich nahmen wir einige Kunstwerke mit nach Hause.

Nach der Vielzahl Ihrer Sammelobjekte zu urteilen, müssen Sie oft in Sachsen gewesen sein?

Mittlerweile sind wir fünfzehn Mal auf Rundreisen durch Ostdeutschland gewesen. In Seiffen

Erzgebirgische Volkskunst ist gleichzustellen mit vielseitiger Holzkunst. Nussknacker in allen Variationen, Räuchermännchen, Engelsfiguren, Pyramiden u. a. sind für die Eheleute Sabine und Josef Kehren beliebte Sammelobjekte. Wie umfangreich mittlerweile ihre Sammlung ist, davon konnte Senio sich bei einem Besuch in ihrem Zuhause überzeugen. Außerdem sammelt Josef Kehren seit vielen Jahren Modellbauautos.



Werden Sie Ihre Sammlung noch vergrößern?

So langsam wird's eng.

Herr Kehren, Sie sammeln außerdem Modellbauautos und -motorräder. Auch hiervon gibt es eine stattliche Anzahl. Wann hat die Begeisterung fürs Modellbauen angefangen?

Vor ca. 40 Jahren fing ich damit an.

In welchem Maßstab sind die Teile angefertigt?

Jahr für Jahr baute ich Oldtimer-Modellautos im Maßstab 1:18.





Wer sind sie?



Josef Kehren wurde 1938 in Stolberg geboren. 1963 heiratete er Sabine, die 1942 in Stolberg auf die Welt kam. Die beiden bekamen zwei Kinder und freuen sich über fünf Enkel. Josef Kehren war Verwaltungsdirektor am Aachener Franziskus-Krankenhaus. **Sabine Kehren** war als Bankkauffrau tätig.

Bauen Sie auch heute noch?

Die Augen sind nicht mehr so fit, um die Kleinteile zusammenzubauen. Aber es gibt heute sehr schöne Fertigmodelle aus Metall, diese ergänzen sehr gut meine selbstgebauten Modelle.

Was haben Sie noch für Hobbys, Herr Kehren?

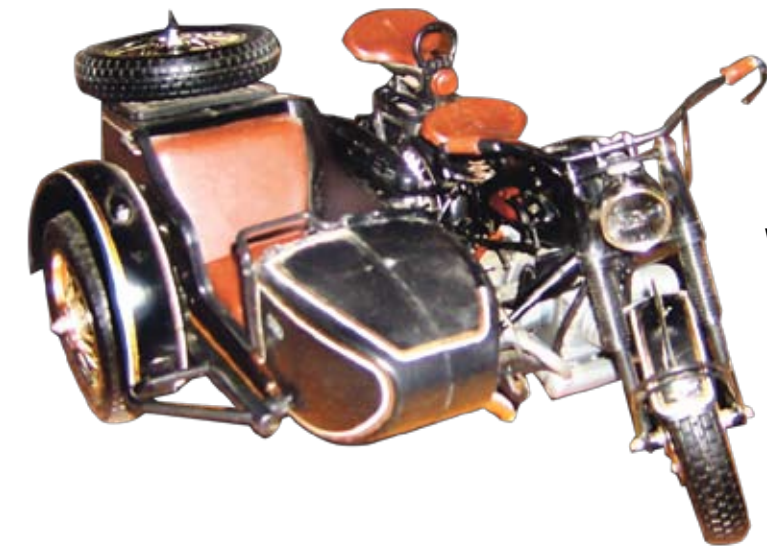
Ich bin Hobby-Musiker, spiele Akkordeon, z.B. bin ich mit einer Clowngruppe zur Karnevalszeit musikalisch unterwegs, verschönere im Familien- und Freundeskreis so manches Fest und trete in Altenheimen mit meiner Gruppe auf.

Vielen Dank für das Interview.

Wir wünschen Ihnen noch lange viel Spaß mit Ihren Hobbys und alles Gute und Gesundheit für Sie und Ihre Familie!

Christine Kluck

Fotos: Christine und
Heinrich Kluck



Wie kamen Sie an die Bausätze?

Zu Weihnachten, an Geburts- und Namenstagen beschenkte man mich damit.

Wie viel Zeit benötigten Sie fürs Zusammenbauen?

Stunde für Stunde, Jahr für Jahr baute ich die schönen Modelle nach Bauanleitung zusammen. Die Bauzeit eines Modells lag bei etwa 50 Stunden.

Frönten Sie Ihrem Hobby in einem Hobbykeller?

Eine geeignete Hobbywerkstatt hatte ich leider nicht. Küche und Wohnraum dienten als Werkstatt.

Seltene Exemplare befinden sich in Ihrer Sammlung. Worauf sind Sie besonders stolz?

Stolz bin ich natürlich auf alle Modelle, die ich einmal gebaut habe. Oldtimer der 20er Jahre gibt es zurzeit fast nicht mehr. Besonders stolz bin ich auf meine BMW-Isetta, die ich mit 18 Jahren fahren konnte. Es war mein erstes Auto mit 300 ccm Hubraum. Weil der Einstieg vorne war, nannte man es auch Adventsauto („Mach hoch die Tür!“).



VISITATIS[®] GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege

- Grundpflege
- Behandlungspflege
(Ausführung aller ärztlichen Verordnungen)
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Pflegeberatung und Pflegeeinsätze
nach § 37 Abs. 3 SGB XI
- Organisation von Hausnotrufsystemen,
fahrbarem Mittagstisch,
Pflegehilfsmitteln und Haushaltshilfen

24 Std. Bereitschaftsdienst



Tel.: 0241 - 90 19 860 • Fax: 0241 - 90 19 862
Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen

www.visitatis.de • visitatis.gmbh@t-online.de

WAS IST RICHTIG ODER FALSCH?

10 Ernährungs-Weisheiten auf dem Prüfstand



1. Ab 60 sollte man täglich Stärkungsmittel nehmen, um fit zu bleiben:
 ● Morgens Aloe Vera, mittags Algen und abends ein lecithinhaltiges Stärkungsmittel - das ist gesund.

Stimmt nicht! Prüfen Sie die Zutatenliste: Viele sogenannte „Stärkungsmittel“ enthalten viel Alkohol, bei anderen sind die Vitamine stark überdosiert oder unausgewogen zusammengesetzt. Am meisten profitieren die Anbieter dieser „Wundermittel“: Sie verdienen gut daran. Übrigens: Die Einstellung „viel hilft viel“ ist bei Nahrungsergänzungsmitteln falsch, denn zu viel kann auch schaden. Dagegen gehen die positiven Wirkungen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise über die von Pillen weit hinaus. Es gibt keinen vernünftigen Grund, weshalb Sie generell zu Stärkungs- oder Nahrungsergänzungsmitteln greifen sollten.

2. Wenn man älter wird, muss man nicht mehr so große Mengen essen wie in jungen Jahren.

Stimmt: Weil die Muskelmasse abnehmen kann und der Stoffwechsel sich verlangsamt, verbraucht unser Körper weniger Kalorien. Wer seine Ernährungsgewohnheiten anpasst, kann weiter mit Genuss essen - denn gutes Essen ist Lebens-Wert.

3. Ab einem gewissen Alter braucht man nicht mehr auf eine gesunde Ernährung zu achten.

Stimmt nicht: Unser Lebensstil und unser Ernährungsverhalten bestimmen das Wohlergehen und die Fitness im Alter. Der Körper verbraucht zwar weniger Kalorien, aber die Zufuhr an Nährstoffen muss nach wie vor stimmen. Wer lange gesund und fit bleiben will, kann durch eine gute Ernährung dazu beitragen, unerwünschte Veränderungen des Gesundheitszustandes zu vermindern.

4. Im Alter braucht man viel Calcium und Vitamin D.

● **Stimmt:** Calcium ist wichtig für die

Stabilität der Knochen und beugt Osteoporose vor. Calcium ist z.B. in Milch, im Käse oder in grünen Gemüsesorten enthalten. Aber ausschließlich vor dem Fernseher zu sitzen und dabei Joghurt zu essen, bringt den Knochen nicht viel. Nur ein Knochen, der gefordert wird, bleibt stark. Wer sich viel bewegt, bleibt auf Dauer mobil. Schon durch eine halbe Stunde Bewegung an der frischen Luft entsteht in der Haut Vitamin D, das dabei hilft, Calcium in die Knochen einzubauen.

5. Rohkost und leicht gedünstetes Gemüse verträgt man im Alter nicht mehr und bekommt davon Verdauungsbeschwerden.

Stimmt nicht: Eine einzige richtige Ernährung für alle gibt es nicht. Essen muss schmecken. Die Verträglichkeit ist individuell unterschiedlich. Doch oft gibt es Vorurteile gegen Frischkost. Der Gesundheit zuliebe lohnt es sich, immer mal wieder etwas Neues zu probieren, z.B. eingelegtes Gemüse, ein neues Rezept für Obstsalat oder eine pürierte Gemüsesuppe. Take it easy - aber etwas Frisches sollte es möglichst sein.

6. Wenn man keinen Durst hat, braucht man auch nichts zu trinken. Der Körper meldet sich schon, wenn er Flüssiges braucht.

Stimmt nicht: Das Durstgefühl lässt im Zuge des Älterwerdens nach, unser Körper braucht aber täglich ca. 1,5 Liter Flüssigkeit, um gesund zu bleiben und Stoffwechselprodukte auszuspülen. Trinken Sie auch dann, wenn Sie keinen Durst haben, um die tägliche Trinkmenge zu erreichen. Das fällt leichter mit Getränken, die Ihnen gut schmecken, z.B. Mineralwasser, Früchtetee oder Apfelsaftschorle.

7. Bei Übergewicht ist es vor allem wichtig, weniger Fett zu essen.

● **Stimmt:** Fettige Bratkartoffeln, Sahnetorte oder fette Wurst sind schwergewichtige Kalorienlieferanten. Außerdem können vor allem tierische Fette den Cholesterinspiegel

im Blut erhöhen. Auch versteckte Fette in Chips oder Kuchen können die Gewichtsanzeige der Waage nach oben bringen. Bei Obst und Gemüse können Sie dagegen maßloser sein, Pflanzkost ist kalorienarm und durch die vielen Vitamine und Mineralstoffe außerdem gesundheitsfördernd.

8. Bio-Lebensmittel sind Geldverschwendung - ohnehin alles Etikettenschwindel.

Stimmt nicht: Für die Produktion und Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln gibt es strenge gesetzliche Vorgaben, die ständig kontrolliert werden. Das sechseckige „Bio-Siegel“ auf den Lebensmittelverpackungen steht für diese Qualität. Dazu gehört z.B. der Verzicht auf synthetische Düngemittel, auf Antibiotika im Tierfutter, gentechnisch behandelte Lebensmittel und auch viele Zusatzstoffe (z.B. künstliche Farbstoffe und Geschmacksverstärker). Und noch ein Plus: Bio-Lebensmittel enthalten so gut wie keine Pestizidrückstände, das haben zahlreiche Untersuchungen der letzten Jahre gezeigt.

9. Wenn man ständig Arzneimittel einnehmen muss, braucht man sich um die Nährstoffe im Essen nicht mehr zu kümmern.

Stimmt nicht: Viele Arzneimittel wirken auch auf die Verdauung und auf den Stoffwechsel, insbesondere wenn sie dauerhaft eingenommen werden müssen. So können Abführmittel zu Kaliummangel führen, Cortisonpräparate erhöhen die Calciumausscheidung und Antidiabetika können zu einer Unterversorgung mit Vitamin B12 und Folsäure führen.

10. Eine Flasche Wein am Tag hat noch niemandem geschadet.

● **Stimmt nicht:** Auch wenn kleine Mengen Alkohol gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken sollen, ist Alkohol kein Heilmittel! Eine Flasche Wein enthält etwa 60g reinen Alkohol, bei regelmäßigem Konsum besteht Suchtgefahr und es muss mit Leber-, Nieren- oder Darmschädigungen gerechnet werden. „Ein Drink“ für Frauen, z.B. ein kleines Glas Wein oder ein Bier, oder „zwei Drinks“ für Männer, z.B. 1/4 Liter Wein, 1/2 Liter Bier oder drei Schnäpse (das sind ca. 20g reiner Alkohol) am Tag schaden dem Körper normalerweise nicht. Frauen sind empfindlicher als Männer. Außerdem sollte die Leber zwischendurch entlastet werden, beispielsweise durch einige alkoholfreie Tage in der Woche oder eine „Alkohol-Fastenzeit“ wie „sechs Wochen ohne“. Nicht nur Wein enthält sekundäre Pflanzenstoffe, Gemüse und Obst versorgen uns reichlich mit diesen gesundheitsfördernden Stoffen.

VERWAHRLOSUNG

Wann ist es sinnvoll, einen gerichtlichen Beistand zu bestellen?



Heini war tot. Die Nachbarin hatte ihn zwei Tage nicht gesehen und die Feuerwehr alarmiert. Die Männer mussten die zur Sicherung zusätzlich eingebaute und mit einem Stahlband versehene Holztür zersägen, um in die Wohnung zu gelangen.

Heini war ein untersetzter, kräftiger, mittelgroßer Mann von 71 Jahren gewesen. Er heiratete 1960, die Ehe wurde vier Jahre später geschieden. Heini zog zu seinen Eltern in die Wohnung, in der er verstarb. Sie bestand aus Küche, Arbeitszimmer, Bad, Schlafzimmer, Wohnzimmer, Diele und Abstellkammer.

Seine Mutter muss er sehr geliebt haben. Er fotografierte sie, als sie tot in ihrem Bett lag und verwahrte die Fotos bei seinen Papieren.

Heini sammelte alles und es wird außer ihm in den letzten Jahren niemand die Wohnung betreten haben. Auf dem quadratmetergroßen Tisch in der Diele waren Büchsen und Gläser mit Obst und Gemüse doppelt gestapelt. Der Kühlschrank und der Küchenschrank waren vollgestopft mit allerlei Lebensmitteln. In einem Teil des Wohnzimmerschranks fanden sich Chips und Süßigkeiten in großer Menge. Die Angst, verhungern zu müssen, manifestierte sich in

diesen Ansammlungen.

Heini muss ein korrekter Mann gewesen sein, denn er war Buchhalter von Beruf und arbeitete noch als Rentner in einer kirchlichen Einrichtung. Er war Mitglied in einer Studentenverbindung und der Schlesischen Landsmannschaft. Er war sehr krank; er litt an Magenkrebs.

In der Diele lagen auf dem Boden Teile eines Staubsaugers, Kleidungsstücke, Schuhe. Es gab nur einen einzigen Stuhl in der Wohnung, der zu benutzen war. Berge von Zeitungen, Illustrierten und Reklamesendungen lagen auf dem Sofa und der Anrichte. Sessel und Tisch wurden bedeckt von Beipackzetteln, Quittungen für die Arztgebühr, ärztlichen Gutachten, Schreiben der Krankenkasse. Das Arbeitszimmer sah ähnlich aus. Auf dem Schreibtisch blieb in der Mitte nur noch Platz für ein Din-A4-Blatt. Schrankfächer und Schubladen quollen über von alten Briefen und bezahlten Rechnungen. Medikamente fanden sich in großen Mengen in jedem

Zimmer. Bücher, noch eingeschweißt, lagen herum.

Die Tür der Abstellkammer ließ sich nur ein wenig öffnen. Unter gefüllten Plastiktüten verschwanden die mit Büchsen und Gläsern gefüllten Regale und die Waschmaschine.

Heini sammelte Briefmarken und Münzen. Eine Rolle 5-D-Mark-Stücke mit allerlei Kleingeld fand sich in einer Schreibtischschublade.

Was er von seiner Rente nicht ausgab, wurde verschiedenen Konten bei der Sparkasse gutgeschrieben. Er war nicht arm.

Im Bad konnte nur die Toilette benutzt werden. Die Badewanne war angefüllt mit verschmutzten Pampers. Auf dem Boden lag dreckige Unterwäsche.

Das Leben in diesen Räumen muss ein einsamer Alptraum gewesen sein.

Erwin Bausdorf



WIE THEO DEN EINBRECHER STELLTE

Dies ist die Geschichte eines Mannes, der im hohen Alter noch wehrhaft war.

Theo lebte schon lange allein in seinem kleinen Haus am Rand der Stadt.

Im Alter von 86 Jahren hatte er ein außergewöhnliches Erlebnis. Als er eines Tages das Schlafzimmer betrat, spürte er, dass hier etwas nicht stimmte. Das Fenster zum Garten stand offen und die Gardine flatterte im Wind. Er ärgerte sich über seine Nachlässigkeit, das Fenster nicht verschlossen zu haben, und verriegelte es. Als er sich im Zimmer umschaute, entdeckte er etwas Ungewöhnliches: Die Schranktüren standen offen und alle Schubfächer waren aufgezo-

gen. Sie sahen aus, als ob sie durchwühlt worden wären und einzelne Wäschestücke lagen am Boden. „Einbrecher“, fuhr es Theo durch den Kopf und er hob wütend seinen Gehstock in die Höhe. Aber es war still im Zimmer. Also machte sich daran, die Wäsche wieder zu ordnen. Während er so beschäftigt war, warf er einen Blick zur Seite und erstarrte. Hinter der noch offenen Schranktür schauten ein Paar Schuhe und Hosenbeine hervor! Theo erholte sich von seinem Schreck und riss die Tür zur Seite: An der Wand stand ein Mann. Er war etwa 60 Jahre alt, trug abgewetzte Kleidung und schien genau so überrascht zu sein wie er selbst.



Aufgebracht fuhr Theo ihn an: „Was machen sie in meinem Schlafzimmer, wollen sie mich bestehlen?“ Der so Angesprochene schüttelte nervös den Kopf und brachte kein Wort heraus. Theo ergriff den Mann am Kragen und schob ihn vor sich, um ihn in der Küche zu befragen. Der Ertappte gewann bald seine Fassung wieder, riss sich los und rannte in den Garten hinaus. Theo lief hinterher und holte ihn ein, weil das Gartentor dem Fliehenden den Weg ins Freie versperrte. Mit den eisernen Fäusten des Schlossermeisters presste Theo ihn gegen die Gitterstäbe. Laut rief er um Hilfe und die Nachbarn wurden auf-

merksam. Mittlerweile waren auch Passanten stehen geblieben und halfen, den Übeltäter festzuhalten. Die Polizei erschien, und Theo übergab ihr unter dem Beifall der Zuschauer den erfolglosen Dieb.

Peter J. Heuser



LEBENSSINN



*Tage gleiten nur dahin,
wo ist er nur, der Lebenssinn?*

*Jahre ziehen vorüber
und ich werd nicht klüger.*

*Hab den Sinn noch nicht gefunden,
vielleicht bleibt er auch verschwunden.*

Auch werde ich so manches nicht begreifen,

wenn den Sinn ich erst erkannt.

Doch so geht es wohl den meisten.

Darum werd ich nicht verzweifeln.

Willi Paul

Seniorenbeirat in der Stadt Aachen

Frühe Diagnostik und eine konsequente Therapie

Leider ist Inkontinenz für viele Menschen ein Tabuthema. In unserer April-Ausgabe haben wir das neue Kontinenzzentrum am Universitätsklinikum Aachen vorgestellt. Die Leiterin des Zentrums, Privat-Dozentin Dr. Ruth Kirschner-Hermanns, beantwortet uns in dieser Ausgabe einige wichtige Fragen zur Behandlung von Inkontinenz und zur Vorbeugung.



Wie alt ist die Mehrzahl der Menschen mit Inkontinenz?

Kirschner-Hermanns: Ab dem 50. Lebensjahr werden Inkontinenzbeschwerden häufiger. Während im jungen und mittleren Alter in erster Linie Frauen unter Inkontinenz leiden, sind bei den über 65-Jährigen Männer und Frauen nahezu gleichermaßen betroffen. Aber es sollte nicht vergessen werden, dass auch Kinder unter Inkontinenz, insbesondere dem so genannten Bettnässen leiden können.

Ist Inkontinenz eine „Zivilisationskrankheit“? Gibt es heute mehr Menschen, die unter der Krankheit leiden, weil sie zu wenig Bewegung haben, zu viel essen, zu gestresst sind?

Kirschner-Hermanns: Bei einigen Formen der Inkontinenz kann man Parallelen zu „Zivilisationskrankheiten“ ziehen. Eine Beckenbodenschwäche beispielsweise, die zu Inkontinenz führen kann, wird durch Übergewicht verstärkt. Patienten mit Diabetes mellitus oder Personen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, haben ein dreifach erhöhtes Risiko inkontinent zu werden. Bei psychischen Belastungen prägen sich Symptome stärker aus und ein konservatives Training wird schwieriger durchführbar.

Welche körperlichen und medizinischen Ursachen für Inkontinenz sind bekannt? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Kirschner-Hermanns: Die Ursachen für Harn- und Stuhlinkontinenz sind ganz unterschiedlich.

Wer beim Niesen, Lachen oder Husten unkontrolliert Urin verliert, leidet am ehesten unter einer Belastungsinkontinenz. Diese entsteht bei Frauen oft durch eine Senkung der Genitalorgane und der Blase in Verbindung mit einem insuffizienten Beckenboden. Diese Störungen sind durch gezieltes Training oder durch eine Operation gut zu beheben. Männer leiden unter dieser Form der Inkontinenz häufig nach radikaler Prostataentfernung bei Prostatakrebs. Neben der Implantation eines künstlichen Schließmuskels, gibt es heute auch für Männer weniger invasive Operationsverfahren.

Häufiger überfallartiger Harndrang und Urinverlust vor dem Erreichen der Toilette

sind Anzeichen für eine Dranginkontinenz. Die Ursachen können sowohl durch eine Fehlfunktion des Blasenmuskels selbst als auch durch eine neurogene Fehlsteuerung der Blase bedingt sein. Aber auch eine Blasenentzündung, eine Vergrößerung der Prostata und seltener auch Tumore oder Blasensteine können ursächlich sein.

Nicht selten liegt der Grund für häufigen Harndrang aber auch in einer nicht vollständigen Entleerung der Blase. Dies kann durch eine Blockade der Harnröhre oder eine schwache Blasenmuskulatur (Detrusor-schwäche) bedingt sein. Bei einer Blockade der Harnröhre kann diese in den meisten Fällen operiert werden. Falls die Ursache durch eine Schwäche der Blasenmuskulatur bedingt ist, helfen häufig Medikamente, Elektrostimulation oder das Erlernen eines sauberen Einmalkatheterismus.

Auch die Ursachen von Stuhlinkontinenz sind ganz unterschiedlich. Ursachen sind die Schädigung des Schließmuskels oder der Analhaut, eine Beckenbodeninsuffizienz, Nervenschädigungen, aber auch Durchfallerkrankungen, Verstopfung und Darm-Mobilitätsstörungen, sowie der Missbrauch von Abführmitteln. Betroffen sind oft ältere Patienten, Patienten nach Krebsoperationen im kleinen Becken oder Frauen nach schweren Geburten. Gezielte Beckenboden-Schulung, passive Muskelstimulation durch Elektroden, eine Magnetstimulationsbehandlung und stuhlregulierende Maßnahmen helfen häufig, die Probleme zu beseitigen oder zumindest zu lindern.

Bestimmte Formen der Stuhlinkontinenz können durch eine Operation geheilt werden und bei einigen Patienten ist auch die Implantation eines Darmschrittmachers sinnvoll.

Hat Aachen mit seinen anerkannten Beratungsstellen des Kontinenzzentrums, den speziellen Sprechstunden und dem Förderverein Vorteile gegenüber anderen Standorten?

Kirschner-Hermanns: Ja, wir haben hier eine hervorragende Versorgungssituation. Durch die enge Verknüpfung zur Forschung haben wir neueste Messgeräte zur Verfügung. Als einziges Kontinenzzentrum in der Großregion verfügen wir beispielsweise über einen

urodynamischen Messplatz zur Blasendruckmessung, mit dem die Miktion auch radiologisch dargestellt werden kann. Auch die Behandlung mit dem Magnetstimulationsstuhl zur konservativen Therapie der Harn- und Stuhlinkontinenz wurde nur durch Forschungsgelder möglich. Die Injektion von Botulinumtoxin bei neurogenen und überaktiven Blasen ist derzeit noch nicht allgemein zugelassen, in gewissen dafür berechtigten Zentren, wie dem Universitätsklinikum Aachen, aber möglich. Dies ist gerade bei Patienten, bei denen andere Therapieformen keinen Erfolg zeigen, oft eine Chance zur Verbesserung ihrer Symptome. Auch die gute Zusammenarbeit mit dem akademischen Ziekenhuis Maastricht bietet Vorteile für die Patienten. So arbeitet die Chirurgische Klinik bei einigen Operationen der Stuhlinkontinenz, wie der Sakralnervenstimulation, der dynamischen Graciloplastik oder dem künstlichen Sphinkterersatz, eng mit der Klinik in Maastricht zusammen.

Kann ich eine Harn- und Stuhlinkontinenz im Alter vermeiden?

Kirschner-Hermanns: Wie bei vielen Krankheiten ist auch bei Inkontinenz eine frühe Diagnostik und eine konsequente Therapie die beste Voraussetzung dafür, auch im Alter eine Kontrolle über Blasen- und Darmfunktion zu haben. Muss etwa jemand bei normaler Trinkmenge von ein bis zwei Litern am Tag häufiger als acht Mal am Tag Wasser lassen, kann eine überaktive Blase vorliegen. Zudem wird diese Form der Blasenfunktionsstörung oft durch Medikamenteneinnahme beeinflusst. Häufig führen schon eine Umstellung der Medikamente und eine Veränderung der Lebensgewohnheiten zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden. Stuhlschmierern kann im Anfangsstadium auch oft ohne eine Operation durch Ernährungsumstellung und gezieltes Beckenbodentraining behandelt werden. Hilfe ist also möglich, die Betroffenen müssen sie nur suchen.



Förderverein für Kontinenzforschung und Kontinenzaufklärung

Vaalser Straße 259, 52074 Aachen
Büro: +49 (0) 241- 808 00 68
Mobil: +49 (0) 151 53 83 62 70
E-Mail: kontinenz-aachen@web.de



Das Vöglein!

Ein Mann, der alles besser konnte,
sich stets in seinem Ruhme sonnte,
sprach: „Liebste, was bin ich zerschunden
und mein Kopf so fest verbunden?
Kann Arm' und Beine nicht mehr regen
und mich auch sonst nur kaum bewegen.
Sag, liebste Frau, was ist geschehen?“

„Beweg dich nicht, musst dich nicht quälen,
ich will dir“, sagt sie, „das erzählen.
Hör nur gut zu! Das kommt so dann,
wenn man ja alles besser kann.“

Vorige Nacht - nichts tat sich regen –
da hört' ich dich im Treppenhaus krakeelen.
Auf deinem Kopfe, du mein Armer,
ein fremder Hut, oh GOTTERBARMER.

Mit viel Gebrabbel, vielen Lügen
erzähltest du, du könntest fliegen.
Im Monat Mai, weil Frühling ist,
da könnt' es sein - wie's üblich ist.“

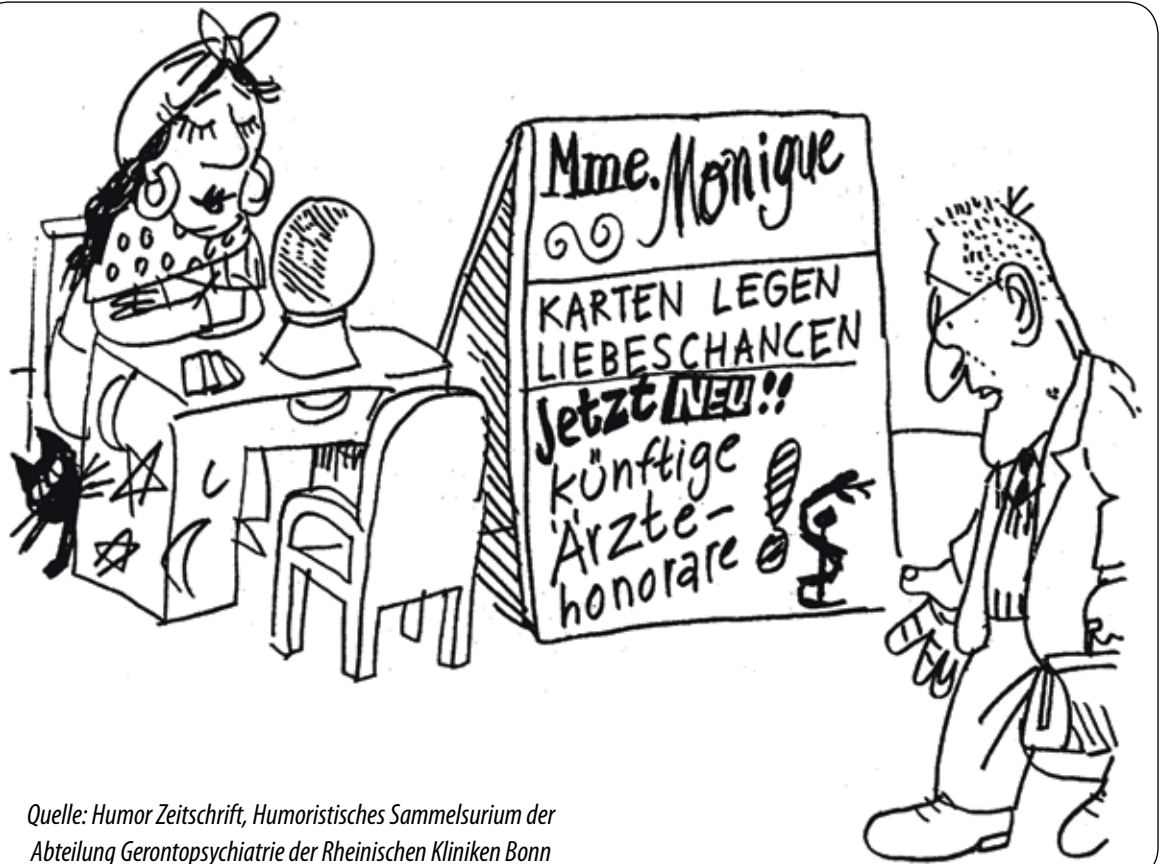
„Ich fliege über Wald und Feld,
weit weg bis in die schöne Welt!“
„Sprangst aus dem Stand aufs Fensterbrett,
das sah so lustig aus, gar so adrett.“

Dann sperrtest du das Fenster auf,
du machtest, piep' und flogst hinaus,
nahmst alles Weitere in Kauf,
schlugst auf des Hofes Pflaster auf.“
„Warum nur hattest du denn kein Erbarmen“,
so fragte er,
„und nahmst mich sicher in die Arme?“
Die Frau, sie sagt: „Ich wollt' mal sehen,
wie das wohl weiter sollte gehen.“

Ich dacht', die Freude ist umsonst!
Du meinstest doch, dass du ja fliegen konnst!
Den Spaß ließ ich mir nicht entgehn,
ich wollt dich einmal fliegen sehn!“



Jakob Langohr



Quelle: Humor Zeitschrift, Humoristisches Sammelurium der
Abteilung Gerontopsychiatrie der Rheinischen Kliniken Bonn

Die Betonung macht's

Der 1990 im Alter von 70 Jahren verstorbene Monsignore Erich Stephany ist vielen alten Aachenern in guter Erinnerung. Stephany, der Mann mit den vielen Titeln: Prälat, Professor, Doktor ehrenhalber der Ingenieurwissenschaften, Domkapitular und Domkustos, war nicht nur als Beichtvater im Dom, sondern auch wegen seiner volkstümlichen Art bei der Bevölkerung über Dom und Fischmarkt hinaus sehr beliebt.

Während eines Fernsehinterviews fragte ihn ein ortsunkundiger Reporter vor laufender Kamera, wie er denn nun korrekt angesprochen werden möchte. Dabei sprach der Fernsehmann den Familiennamen des Gefragten wie den weiblichen Vornamen Stephanie aus. Der Domkapitular antwortete in seiner bescheidenen Art mit einem verschmitzten Lächeln, wobei er die zweite Silbe des Familiennamens deutlich betonte: „Am liebsten: Herr Stephany!“

Josef Römer

TONYs Schmunzelecke



Steiner geht in die Sparkasse, um Geld abzuheben. Hinter ihm betritt ein Polizist den Schalterraum und fragt: „Ist das Ihr Wagen, der da draußen mit laufendem Motor im Halteverbot steht?“ „Ja“. „Na, dann heben Sie gleich mal 20 Euro mehr ab!!!“

Nach einem Verkehrsunfall mit tödlichem Ausgang. Der Polizist klingelt an der Wohnungstür und fragt: „Guten Tag, sind Sie die Witwe Huber?“ „Huber stimmt, aber Witwe bin ich nicht!“ „Wollen wir wetten?“

Einem Gast wird, während er sich gerade seinem Mittagessen widmet, der Mantel gestohlen. Als er den Verlust entdeckt, winkt er den Kellner heran: „Herr Ober, mir ist mein Mantel

gestohlen worden. Haben Sie vielleicht zufällig gesehen, wer das gemacht hat?“ „Gewiss, mein Herr.“ „Ja, aber spannen Sie mich doch nicht so auf die Folter, wie hat er denn ausgesehen?“ Lächelt der Kellner zurückhaltend: „Also absolut lächerlich. Die Ärmel waren ihm viel zu kurz...“

Gast: „Herr Ober, in meiner Suppe schwimmt eine tote Fliege.“ Ober: „Unsinn, tote Fliegen können gar nicht schwimmen.“

Der Arzt fragt den Patienten: „Wieviel trinken Sie am Tag?“ „10 Schnäpse.“ „Ich habe Ihnen aber doch nur 5 genehmigt.“ „Ja, aber Ihr Kollege auch!“



Nach dem herrlichen Sommerwetter, das uns eine lange Zeit rund um die Pfingsttage verwöhnt hat, sind die Hoffnungen auf den Juni natürlich groß. Spielerisch wollen wir uns für alle Möglichkeiten wappnen. Wird das Wetter so schön, wie wir es uns wünschen, dann brauchen wir Spiele, die sich gut auf dem Balkon oder auf der Terrasse spielen lassen. Das Material muss robust sein und nicht beim ersten Windhauch davonfliegen. Das Spielgeschehen soll einerseits so leicht und eingängig sein, dass wir die sommerliche Atmosphäre entspannt genießen können. Andererseits sollte es aber auch so fordernd und fesselnd sein, dass wir auch bei schlechtem Wetter

GANZ ENTSPANNT AUF DEM BALKON

unsere Freude haben und uns die Zeit angenehm und spannend vertreiben können. Es gibt einen Klassiker, der diesen Anspruch einlöst. Er wird in den Kaffeehäusern Mitteleuropas wie vor den Tavernen des Südens gern gespielt: „Domino“. Die 28 unauffälligen Steine bergen eine ganze Welt des Spielens in sich. Erschließen lässt sie sich mit einem interessanten Buch: „Spielen Denken Lernen: Dominospiele: Mit Knocheleien und Patienzen“ von Dr. Bernward Thole und Tom Werneck (Fleurus Verlag, ISBN-13: 978-3897174122, Preis 12,90 Euro).

Das einleitende Kapitel enthält Informationen zum bis heute nicht ganz geklärten Ursprung des „Domino“. Eine Legende besagt, dass büßende Mönche aus dem Kloster Monte Cassino das Spiel erfanden, als sie sich in ihrer Zelle langweilten. Vermutlich stammt „Domino“ aus Asien, wo es heute noch auch zum Wahrsagen benutzt wird. Ein weiteres Kapitel stellt viele Varianten vor, die sich mit bis zu sechs Personen spielen lassen. Wem

die Partner fehlen, der wird die „Domino-Patienten“ zu schätzen wissen, denn damit kann man sich gut alleine beschäftigen. Gleiches gilt für die „Domino-Logicals“, Rätsel mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Auch wer gerade kein „Domino“ zu Hause hat, kann sofort loslegen, denn das Buch enthält einen vollständigen Satz Steine. Etwas aus dem Rahmen fällt der Abschnitt „Dominovarianten“: Hier werden Spiele vorgestellt, die vom „Domino“ inspiriert wurden. Diese Verwandtschaft lässt sich aber manchmal erst auf den zweiten Blick erkennen.

Neben diesem sehr empfehlenswerten Buch stellen wir drei weitere Spiele vor, die unsere Anforderungen erfüllen und uns einfach und entspannt den Juni genießen lassen.



Berthold Heß



SPECTRANGLE – IM DREIECK

Ein dreieckiger Kunststoffrahmen als Spielfläche und dreieckige Steine in unterschiedlichen Farbkombinationen bilden den Grundstock dieses Legespiels. Zufällig zieht jeder eine Reihe von Dreiecken und stellt sie vor sich auf. Der Startspieler setzt seinen ersten Stein auf ein Feld. Alle weiteren müssen mit mindestens einer Kante an ein bereits platziertes Dreieck stoßen. Wichtig ist, dass alle angrenzende Kanten die gleiche Farbe haben. Hier ähnelt „Spectrangle“ stark dem „Domino“. Für abgelegte Steine gibt es Pluspunkte. Der Punktwert eines Steins wird multipliziert mit der Anzahl der angrenzenden Kanten. Gelingt es, den Stein auf einem Bonusfeld zu platzieren, bringt das einen weiteren Multiplikator. Ein einziger Stein kann so Werte von mageren 1 bis zu sagenhaften 72 Punkten einbringen. Eine Partie endet, wenn alle Dreiecke platziert sind oder keines mehr regelgerecht gelegt werden kann. Wer dann noch Steine übrig hat, erhält deren Wert als Minus. Die höchste Punktzahl gewinnt. „Spectrangle“ ist eine tolle, einfache Idee, die robust umgesetzt ist. Wird das Material einmal schmutzig, spült man es einfach ab.

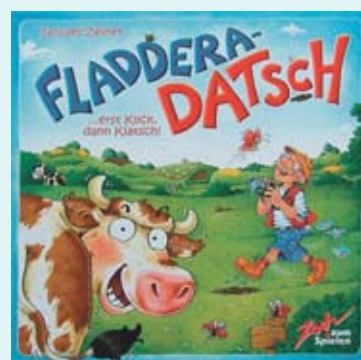
Spectrangle von Gordon, Dackers, Jordan,
2 – 3 Personen ab 8 Jahren, ca. 45 Min.,
Verlag Jumbo, ca. 15 Euro



BLOX

Ganz einfach! Sehr spannend! Schnell zu lernen! Und dennoch von einer überraschenden Spieltiefe! Das sind die Ansprüche, die der Titel „Blox“ voll erfüllt. Der Verlag hat sich getraut, das Spiel ganz abstrakt umzusetzen und kein unnützes Thema mit Gewalt aufzusetzen. Es gilt, Türme zu bauen. Als Baumaterial dienen solide Plastiksteine in verschiedenen Farben. Sie werden auf einen Plan gesetzt, der ein Rastermuster zeigt. Jedes Feld hat eine bestimmte Farbe. Um nun auf einem Feld eine Aktion durchführen zu können, muss man eine eigene Figur dort platzieren und die Aktion mit den passenden Farbkarten bezahlen. Die Karten bringen ein kleines Glückselement ins Spiel, aber entscheidend sind die taktischen Überlegungen. Wo platziert man seine Figuren? Besteht die Möglichkeit, einen Gegner zu schlagen? Wann soll man einen Turm neu errichten? Wo lässt sich ein Turm abbauen, um dessen Steine beim Bau eines neuen Turms wieder zu verwenden? „Blox“ scheint zunächst simpel zu sein. Aber mit zunehmender Erfahrung erkennt man, was für eine spielerische Perle hier ganz bescheiden und unauffällig präsentiert wird.

Blox vom Krag-Team,
2 – 4 Personen ab 10 Jahren, ca. 45 Min.,
Verlag: Ravensburger, ca. 30 Euro



FLADDERA-DATSCH

Die Sonne scheint auf die Sommerwiese. Kühe grasen gemächlich und von der Koppel blicken die Pferde herüber. Aber die friedliche Szene täuscht. Die Tiere lauern darauf, dass etwas passiert. Denn der Naturforscher Florian Flügel eilt über die Weide, die Augen fest auf den Himmel gerichtet. Er fotografiert alles, was da so fliegt, Vögel, Hummeln oder auch Heißluftballons. Doch im hohen Gras liegen fette Kuhfladen. Einmal nicht aufgepasst und „Fladdera-Datsch“ sind Schuhe und Hose versaut und die Kühe amüsieren sich tierisch. Diese Idee ist wunderbar umgesetzt: Ein schwerer Plan stellt die Wiese dar. Der Weg ist mit Plättchen abgedeckt, welche die Fotomotive zeigen. Unter einigen davon liegen Metallplättchen. Sie bilden die Kuhfladen. Die Forscherfigur enthält einen starken Magneten. Auf dem Weg zum nächsten Foto kann es passieren, dass Forscher Florian auf ein Feld tritt und „Klatsch“ hängt ihm der Kuhfladen am Bein. Dann ist sein Zug beendet und die anderen gehen auf Motivjagd. Wer sich gut merken kann, wo die Kuhfladen liegen, ist natürlich im Vorteil. Erwachsene und Kinder spielen hier gerne mit.

Fladdera-Datsch von Jacques Zeimet,
2 – 5 Personen ab 5 Jahren, ca. 20 Min.,
Verlag: Zoch, ca. 27 Euro

Auf den Spuren des Deutschen Ordens in der Euregio



1. Teil

Lamas weiden auf einer Wiese. Sind wir in Ecuador, in Südamerika, in den Anden? Nein, in Mitteleuropa, am Ortsausgang von Siersdorf in Richtung Baesweiler befinden sich diese Tiere. Neugierig geworden, halte ich an. Die Lamas gehören einem Privatmann. Er hat sie aus einer Nachzucht erworben, sie sind für ihn „Rasenmäher“. Auf der anderen Seite der Lamawiese sieht man den Eckturm einer alten Burgruine, daneben einen großen Torbogen. Ist das ein zerfallener Bauernhof? Nein, es ist die Kommende des Deutschen Ordens zu Siersdorf.

Mit Kommende wurde im Mittelalter ein Ordensbezirk des Deutschen Ordens umschrieben. Der Besucher spürt das Mittelalter und hört das Klingen der Schwerter, wenn die Ritter den Schwertkampf üben.

Das Lama ist nicht das Wappentier des Deutschen Ordens, richtiger: Ordens der Brüder vom deutschen Haus St. Marien in Jerusalem. Das vom Deutschen Orden benutzte Wappen ist das Tatzenkreuz mit geraden Armen, auch Prankenkreuz genannt, seine Farben sind schwarz auf weißem Grund. Der Orden wurde zur Zeit der Kreuzzüge gegründet, war ein geistlicher und militärischer Schwertorden zur Verbreitung des christlichen Glaubens. Seit 1929 ist er nur noch ein geistlicher Orden.

Im Innenhof ist die Kirche von Siersdorf, früher Bestandteil der Kommende, als imposantes Bauwerk sichtbar. Die Leitung des Ordensbezirks war einem Ritter mit Priesterweihe vorbehalten. Auf der anderen Seite befinden sich die Ruinen der Borganlage, wo der Ritter und

die Ordensbrüder wohnten. Der Mittelbau des Anwesens war die frühere Verwaltung und ist noch heute bewohnt. Der Verwalter der Kommende hatte neben seinen Verwaltungsaufgaben auch die Pflicht, auf das sittsame Leben der Ordensbrüder zu achten, damit diese ihr Keuschheitsgelübde einhielten.

Anfang des 19. Jahrhunderts wurde die Kommende im Rahmen der Säkularisierung von Napoleon enteignet und ging in Privatbesitz über. Heute gehört der Mitteltrakt und der landwirtschaftliche Teil des Anwesens der Evonik Industries (EBV-Ruhrkohle). Die Ruine der Borganlage ist im Privatbesitz einer Erbgemeinschaft.

Mathias J. Fleu



ANFAHRT: Von Aachen aus der A 544 folgen. Am AK Aachen A 44 Richtung Düsseldorf. Die zweite Ausfahrt Richtung Alsdorf, Baesweiler. Nach ca. 1,5 Kilometern im Kreuzungsbereich, wo es links nach Alsdorf geht, bitte rechts Richtung Bettendorf. Im Kreisverkehr die erste Ausfahrt rechts Richtung Siersdorf. Nach ca. 2,5 Kilometern gleich nach dem Überqueren der Bahn halblinks. Nach ca. 900 Metern ist rechts die Borganlage sichtbar.

AUS DER TRAUM



„Mein Gott“, denkt die Frau fassungslos, „er ist tot, ich habe ihn erschlagen. Aber ich wollte ihm doch nur die Bierflasche aus der Hand reißen. Ich habe doch gar nicht damit zugeschlagen. Oder doch?“

Sie sieht auf den regungslosen Körper hinab. Das Gesicht kommt ihr so unbekannt vor. Ganz fremd sieht der Mann aus, mit dem sie seit 40 Jahren verheiratet ist. Der 67-Jährigen wird unheimlich zumute. Sie möchte schreien, aber kein Ton kommt aus ihrem Mund. Angst schnürt ihr die Kehle zu. Auf dem Boden liegen Scherben. Aber das sind keine Glasscherben, das ist zerbrochenes Porzellan. „Es sieht wie nach einem Polterabend

aus“, denkt sie. Ein polterndes Geräusch wird immer lauter, etwas ächzt und stöhnt und rasselt. Plötzlich wird sie hellwach. Das Geräusch ist ein lautes Schnarchen. Ihr erster Gedanke ist, dass sie gar keinen Mord begangen hat, sondern nur schlecht geträumt. Mit Erleichterung versucht sie, den Traum noch einmal Revue passieren zu lassen. „Wieso ein solcher Traum?“, fragt sie sich.

Undeutlich jagen Gesprächsfetzen des gestrigen Abends, an dem sie ihren 40. Hochzeitstag mit ein paar Freunden feiern wollten, durch ihr Gehirn: „In einer Stunde kommen unsere Gäste, du hast den Grill noch gar nicht aufgebaut.“ Brummend verschwindet er im Keller, kommt statt mit dem Grill mit einem Bier zurück, setzt sich auf die Terrasse und nimmt einen tiefen Schluck aus der Flasche. In ihr steigt Wut hoch. Das macht er immer so. Er weiß ganz genau, dass sie es gerne hat, wenn alles eine halbe Stunde, bevor die Gäste kommen, fertig ist. Sie hat alle Arbeiten längst erledigt, erlesene Salate und ausgefallene Saucen hat sie hergestellt und alles schön dekoriert. Nur er hat seinen Part noch zu erledigen: die

Getränke und den Grill. Sie hat einen elektrischen gekauft, weil sie die endlosen Vorbereitungen für den Holzkohलगrill nicht mehr ertragen konnte. Da er behauptete, er bekäme von Rauch und Feuer einen trockenen Hals, begann er schon vorbeugend mit dem Trinken, so dass er bereits angeheitert war, als die Gäste kamen. Wie sie ihn dann hasste! „Das wird nun nicht mehr vorkommen“, hat sie gedacht. Aber nun, da sie ihn so sitzen und Bier trinken sieht, weiß sie, dass sich nichts ändern wird. Und richtig, er fängt erst jetzt an, ein Verlängerungskabel zu suchen. „Wo hast du es nur hingerräumt“, raunt er, „wenn du aufgeräumt hast, findet man nichts mehr.“ „Einer muss ja hier aufräumen“, kontert sie. „Du lässt ja immer alles rumliegen. Aber du brauchst nur deine Augen auszumachen, es liegt da, wo es immer liegt.“ Sie bringt es ihm, weil sie weiß, dass er es nicht findet. Er findet nie etwas. Seelenruhig öffnet er die zweite Flasche Bier, geht, aus der Flasche trinkend, in die Garage, um noch einen kleinen Tisch zu holen, auf dem der Grill stehen soll. Alles betont langsam, um, wie ihr scheint, sie zur Weißglut

zu bringen. Was ihm auch wieder mühelos gelingt. „In solchen Minuten könnte ich ihn umbringen“, denkt sie. Zumindest aber die Scheidung einreichen, wie oft hat sie schon daran gedacht.

Ja, so hatte der gestrige Abend begonnen.

Nun liegt sie wach und fragt sich, wieso sie sich immer derart provozieren lässt. Sie muss viel gelassener werden, denn es hat doch auch jede Menge Vorteile, mit ihm verheiratet zu sein, das weiß sie ganz genau. Sie versucht, sich die positiven Seiten von ihm ins Gedächtnis zu rufen. „Ein Glück“, denkt sie, „dass ich ihn nicht erschlagen habe. Ich könnte mir ein Leben ohne ihn gar nicht vorstellen.“

Die Statistik des Aachener Standesamtes zu den Scheidungszahlen im Jahre 2005 besagt, dass insgesamt 462 Ehescheidungen ausgesprochen wurden. Davon 99 Scheidungsfälle von Paaren, die 20 und mehr Jahre verheiratet gewesen waren, das sind 21,5 %.

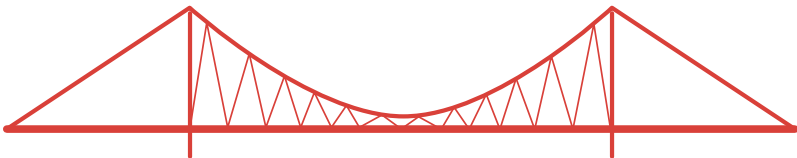
Text und Foto:

Inge Gerdorf



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 ein neues Wort.



KOCH	_____	LAKE
ESELS	_____	MUSCHEL
VOLL	_____	PHASE
EBEN	_____	GABE
WASSER	_____	KAFFEE
NEBEN	_____	ANZUG
LAGER	_____	WEHR
WILD	_____	ESCHE
URLAUBS	_____	BUS
MITTAGS	_____	BUDE
BITTER	_____	FALL
FISCHER	_____	HAUT

EIN BAUM MIT ELF GESICHTERN

Betrachten Sie das Bild. Darauf sind elf Gesichter zu sehen. Die ersten zehn Gesichter sind einfach zu finden. Beim Elften wird es schwer.



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 _ r a t _ _ _ u _ _ _ e :
„W _ _ s _ _ _ S _ _ _ z _ _ _ ?“ – “
D _ _ _ _ _ e _ _ _ , d _ _ a _
_ _ _ l m _ h _ _ _ b _ _ d _ _ h _ _
z _ _ _ _ a _ _ !!!”

Das – das - Was – Es – über – ziehen – ist – fragt – mehrmals – Quizmaster – Lebewesen – die - ein – dem – Fell – Ohren – der – Steuerzahler – einzige – man – kann!!!

SPRICHWORTSALAT

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

Mit zwei Sprichwörtern

Bäumen – Spott – den – hat – Er – nicht – nicht – Wer – den – den – Wald – sieht – sorgen – für – Schaden – lauter – zu – braucht – vor.

Mit drei Sprichwörtern

Es – recht – den – Wer – Was – billig – glänzt – spät – alles – Leben – ist – ist – ist – zu – einen – das – anderen – dem – dem – was – bestraft – Gold – nicht – kommt.

WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie Wörter, die vor das vorgegebene Wort passen:

.....reise, insel(n), meer, stadt
.....reise, insel(n), meer, stadt
.....reise, insel(n), meer, stadt
.....reise, insel(n), meer, stadt
.....reise, insel(n), meer, stadt

Suchen Sie Wörter, die hinter das vorgegebene Wort passen:

Geschäfts....., Augen....., Fluss....., Reise.....
Geschäfts....., Augen....., Fluss....., Reise.....
Geschäfts....., Augen....., Fluss....., Reise.....
Geschäfts....., Augen....., Fluss....., Reise.....
Geschäfts....., Augen....., Fluss....., Reise.....

HALSSCHMERZEN

Ein Mann ruft seinen Hausarzt an. „Meine Frau hat Halsschmerzen und hohes Fieber, und es geht ihr sehr schlecht. Es ist ein eitriger Belag auf den Mandeln zu sehen. Wahrscheinlich ist es eine Mandelentzündung. Können Sie bitte kommen und nach ihr schauen?“ „Ausgeschlossen“ sagte der Arzt. „Es kann keine Mandelentzündung sein. Ich weiß genau, dass Ihrer Frau schon vor fünf Jahren die Mandeln entnommen wurden.“ „Aber ich täusche mich nicht“, beharrte der Mann. „Wenn sie den Mund aufmacht, sehe ich den Eiter auf ihren Mandeln ganz genau!“ Der Mann hat richtig gesehen. Aber auch der Arzt hat recht. Wie kann das sein?

ROTE UND BLAUE MURMELN

Heiko hat beim Murmeln rote und blaue Murmeln gewonnen. Seine gewonnenen Murmeln legt er in einer Reihe nebeneinander. Eine blaue ist die 8. Murmel von links, die andere blaue die 6. von rechts. Zwischen diesen beiden blauen liegen 4 rote Murmeln. Wie viele Murmeln hat Heiko gewonnen?

NACHBARSCHAFTSSTREIT

Zwei Familien, die sich verfeindet haben, bewohnen ein Zweifamilienhaus. Die Doppeleinfahrt zu ihrem Haus ist mit einer Linie unterteilt, die genau festlegt, wer in welchem Bereich den Schnee zu beseitigen hat. Eines Tages legt ein Hahn ein Ei genau auf diese Linie. Wem gehört es?

PROBLEME BEIM OBSTPFLÜCKEN

Ein Mann pflückt Birnen. Da der Birnbaum ziemlich groß ist, benötigt er eine Leiter. Er nimmt seine 10m hohe Leiter und kann damit die höchsten Birnen erreichen. Durch einen Fehltritt fällt er von seiner 10m hohen Leiter herunter. Warum hat er sich nicht verletzt?

TURNSTUNDE

Der Turnlehrer macht in der Turnhalle mit seinen 31 Schülern eine Übung. Bei dieser gingen 31 Schüler vorneweg und 31 Schüler hinterher. Was war das für eine Formation?

RECHENAUFGABE

Welche Zahlen und mathematischen Operationssymbole befinden sich in den leeren Kästchen?

53		31	=	84
-	■		■	
	+	24	=	
=	■	=	■	=
	+		=	43

KÜRBISTEILUNG

Wie kann man 6 Kürbisse auf 6 Personen so verteilen, dass ein Kürbis im Korb bleibt?

SPORTSFREUNDE

Michael, Hubert und Rüdiger sind große Sportler. Jeder beschäftigt sich mit einer Sportart: Fechten, Handball und Tennis. Michael spielt nicht Handball. Rüdiger ist ein Florettfechter. Hubert ist nicht Florettfechter.

DREIER QUADRAT

Welche Zahl steht in dem leeren Kästchen?

3	1	4
9		16
12	2	20

ADDITIONSQUADRAT

Wenn gleiche Symbole gleiche Ziffernwerte haben, wie lautet dann die Summe der ersten Zeile? Die Zahlen sind die Summen der jeweiligen Zeilen und Spalten.

				?
				30
				15
				30
18	16	22	34	

ZAHLENREIHE

Wie heißt die nächste Zahl in der Reihe:

11, 8, 6, 7, 20 ...?

A: 14, B: 1, C: 27 oder D: 12.

ARABISCHER KAUFMANN

Ein arabischer Kaufmann verfügte in seinem Testament, dass seine 34 Kamele unter seinen drei Söhnen im Verhältnis 1/2, 1/3 und 1/9 aufgeteilt werden sollen. Dabei darf kein Tier getötet oder verkauft und der Geldwert aufgeteilt werden. Wie hat der Testamentsvollstrecker dies bewerkstelligt?

OBSTHÄNDLER

Ein Obsthändler erhält drei Kartons geliefert. An einem steht >Apfelsinen<, an dem anderen >Zitronen< und an dem dritten >Apfelsinen und Zitronen<. Leider hat der Großhändler die Zettel auf den Kartons verwechselt. Auf allen Kartons ist die Beschriftung über den Inhalt falsch. Aus welchem Karton entnehmen Sie eine Frucht und sind dann durch logische Überlegung in der Lage, die Beschriftung aller drei Kartons über den Inhalt richtig zu machen?

Dieter H. K. Starke

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





Der Padjelanta-Nationalpark

PADJELANTA

So weit die Füße tragen

Eine Luft wie Sekt und Seide umfängt uns, wir sind voller Erwartung und Spannung auf das Vorausliegende, auf 10 bis 14 Tage Wanderung durch eine faszinierende Landschaft ohne Straßen und Städte, ohne menschengemachten Lärm. Ein Same bringt uns und einige andere Wanderer in 20 Minuten in seinem Boot den Tarraätno flussaufwärts durch ein unpassierbares Sumpfgebiet bis zum Beginn eines Fußpfades. Wir haben von Kleidung unbedeckte Hautpartien mit Djungelöl eingerieben, denn hier warten die Mücken auf unser Blut. Ab jetzt sind unsere Füße gefordert und die Schultern und Hüften, auf denen die schweren Rucksäcke lasten.

Nachts regnet es. Auch tagsüber hört es selten auf. Wir packen das nasse Zelt ein, in dem wir auch gefrühstückt haben. Steil geht es über einen teilweise blockierten und zugewachsenen Pfad aufwärts. Wir legen die Regenponchos ab, da wir darunter arg schwitzen: Nass werden wir so oder so. Trollblumen leuchten gelb entlang des Flußlaufes. Abends quartieren wir uns, nass bis auf die Knochen, in der einfachen Tarrekaise-Hütte des STF ein, des schwedischen Touristenverbandes. Im See vor der Hütte waschen wir Schlamm und Schweiß ab. Der samische Hüttenwirt erzählt von seltenen Pflanzen und Tieren und verrät uns, wo wir am nächsten Tag ein Paar der farbenprächtigen Sterntaucher finden

Das Wort Padjelanta ist samischen Ursprungs und bedeutet „das hohe Land“. Es bezeichnet eine Hochfläche, auf der in über 1000 Metern Höhe die Rentierherden im Sommer über der Baumgrenze weiden. Das Volk der Samen folgte früher seinen Futter suchenden Herden auf ihren jahreszeitlich bedingten Wanderungen. Heute gibt es im über 2000 qkm großen Padjelanta-Nationalpark in Schwedisch-Lappland noch drei Sommerdörfer der Urbevölkerung, die ansonsten in den kleinen Städten und Dörfern Lapplands lebt.



Welch ein Komfort: Eine Hängebrücke über den Tarraätno



Ungebändigte schäumende Flüsse



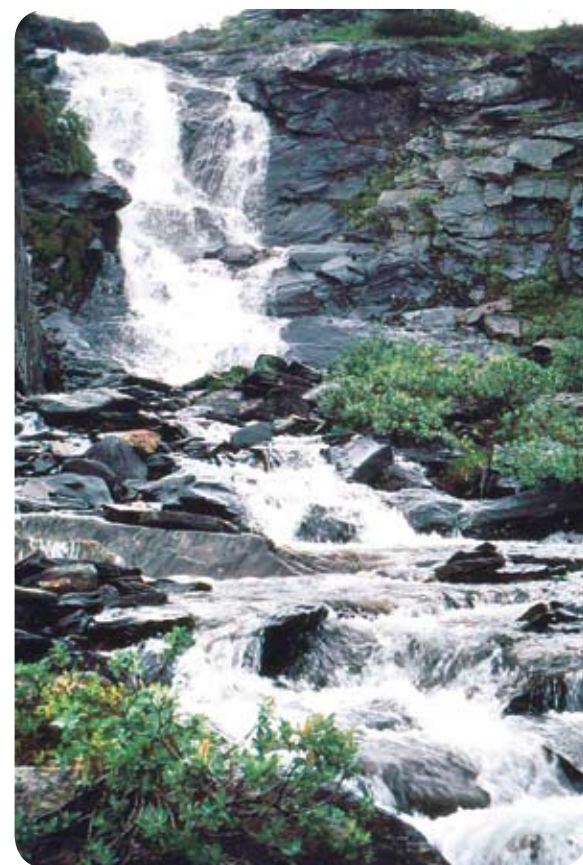
Schwer wiegen unsere Rucksäcke: Heidi trägt 22 kg, ich 25 kg

H Heidi und ich fahren in einer Nachtfahrt im Schlafwagen 1000 km mit dem „Nordpilen“, dem „Nordpfeil“, von Uppsala, der ehemaligen Hauptstadt Schwedens, bis Murjek in Lappland. Dort steigen wir in einen Bus um, der uns nach Jokkmokk bringt. Wir müssen noch einmal in einen anderen Bus umsteigen, bis wir um 13.30 Uhr das samische Dorf Kvikkjokk erreichen, wo die Straße endet. Jetzt sind wir mittendrin in Lappland, dem Traumland der Wildniswanderer.

Wir laufen durch Fichtenwald, durch verfilztes Dickicht aus mannshohem Farn, übermannshohem Eisenhut, Weidengestrüpp, Birken und Erlen. Jeder Schritt sucht sich seinen festen Stand zwischen Steinen, Baumwurzeln und Morast. Am Abend schlagen wir unser Zelt am Ufer des Tarraätno auf. Über dem Lagerfeuer hängt der Teekessel, auf einem kleinen Benzinkocher bruzzelt unsere dehydrierte Trockennahrung mit Bachwasser zu einem leckeren Gericht heran. Das Rauschen des Flusses ist unser Schlaflied.



Weit schweifen die Blicke



Schäumende Wasserfälle schicken ihre Wasser zu Tal

können. Tatsächlich entdecken wir sie bei der Weiterwanderung auf einem der unzähligen Seen. Der weit tragende, melancholische Warnruf des Vogels wird mir unvergesslich bleiben.



Die Aussicht genießen

Um 6 Uhr stehen wir auf. Es gießt noch immer. Heute laufen wir am Fluss Slihtajokk entlang, bei nur 270 Metern Steigung. Wir verlassen die Waldzone und kommen ins baumlose Fjäll. Die Blicke schweifen weit umher. Anfangs gehen wir über Blütenteppiche, dann wird die Vegetation spärlicher. Es sind 10 Grad C, der Wind kommt von hinten, der Regen lässt nach. Zwischen Weidengestrüpp schlagen wir am Spätnachmittag das Zelt auf und kochen. Abends steigen wir ohne Rucksäcke in 2 Stunden auf einen nah gelegenen namenlosen Gipfel. Schwer hängen schwarz-blaue Wolkengebirge über dem menschenleeren Land. Im Nordwesten glimmt ein schwaches Rot über weißen Schneefeldern. Auf dem Gipfel werden wir vom Wind umtost. Wir lassen unsere Blicke bis zu den Schnee- und Eisregionen des Sareks wandern, Europas wildestem und unzugänglichsten alpinen Nationalpark.



Seen, Flüsse, Bäche, Schneefelder

Auf der über 1000 Meter hoch liegenden Tuottar-Hochfläche bläst ein heftiger Wind mit 6 bft, so dass wir an den zahlreichen Seen keinen windgeschützten Platz finden. Wir knabbern Nüsse und Rosinen im Gehen. Trinken kann man aus



Wir queren Schneefelder



„Das hohe Land“

den vielen Bächen mit ihrem glasklaren Wasser. Auch einen windgeschützten Zeltplatz suchen wir vergebens, daher übernachteten wir in einer Holzhütte des schwedischen Naturschutzbundes. Ein prasselndes Feuer im gusseisernen Öfchen wärmt uns auf, abends plaudern wir im Schein einer Petroleumlampe mit zwei weiteren Gästen. Zwei Studentinnen spielen hier Hüttenwirtinnen. Sie servieren uns am nächsten Morgen frisch gebackenes Fladenbrot.



Schwieriges Durchwaten des Flusses unterhalb der zerstörten Brücke

Das Programm der nächsten 24 Stunden: Dauerregen. Flüsse und Bäche führen Hochwasser; sie zu durchwaten wird immer schwieriger. Wir queren Schneefelder. Kleine Renherden ziehen äsend an uns vorüber. Sie sind sehr scheu und halten auf Abstand. Herrliche Wasserfälle schäumen in Kaskaden über das Gestein.



Frühstück vor dem Zelt

Auch in der folgenden Nacht schlafen wir in einer Hütte an dem großen See Virihau - zu deutsch „der See, der vom Wind gekräuselt wird“. Im nahe gelegenen Sommerdorf der Samen, Staloluokta (= „die Bucht des feindlichen Riesen“), ergänze ich unseren Nahrungsmittelvorrat. Wir besichtigen eine aus Birken und Rasenplaggen gebaute Kirchenkote: Birkenreisig und Renfelle bedecken den Boden. Eine offene Feuerstelle

liegt genau in der Mitte des Raumes unter dem Rauchabzug im Dach, eine Kanzel aus Birkenstämmchen, über die eine bestickte Decke gebreitet ist. Sonnenstrahlen fallen durch kleine Butzenscheiben. Duft und Stille prägen diesen Raum.



Die vollkommene Form: Mahlstein aus einer Gletschermühle

In den nächsten 6 Tagen fällt kein Tropfen Regen mehr. Licht und Schatten verzaubern das Land in wechselndem Spiel. Nicht nur unsere Füße wandern, sondern auch unsere Augen, so weit, wie es ihnen in unserer eng begrenzten Umwelt kaum möglich ist. Erst das laute Rauschen der Bäche und Flüsse und der klagende, monotone Ruf des Regenspeifers heben die beglückende Stille dieser Weite hervor und machen sie bewusst.



An unserem Zeltplatz stoßen 3 Nationalparks aneinander: Padjelanta, Sarek und Stora Sjöfallet

FAZIT: Das Wandern durch ein solches Land, das der Mensch nicht geformt oder gar zerstört hat, bedeutet Leben mit allen Sinnen, so ungeheuer intensiv, dass man sich in einem ständigen Glückszustand wähnt, den man so kaum jemals gespürt hat. Eine Sehnsucht bleibt zurück, die nie erlischt. Diese Gedanken und Empfindungen erwähnte ich in einem Gespräch einem einheimischen Samen gegenüber. „Du hast das Lappland-Fieber und das ist unheilbar“, stellte er trocken fest.

Welch ein Land!

Wolfgang Schönrock



PRIVATE PFLEGEVERSICHERUNG VORSORGEN FÜR DEN ERNSTFALL



Bis zu 2.000 Euro im Monat kostet die Betreuung Pflegebedürftiger zuhause. Vollstationär verdoppelt sich dieser Betrag schnell. Wer das aus eigener Tasche zahlen muss, behält von seinem Einkommen bzw. Vermögen für das eigene Leben kaum noch was übrig. Denn die gesetzliche Pflegeversicherung deckt im Ernstfall nur einen Teil der Pflegekosten ab. Daher empfehlen zum Beispiel die Experten der Zeitschrift Finanztest, eine private Zusatzversicherung abzuschließen. Nur so bleibt ein Pflegefall bezahlbar, der Freiraum für die

Kinder oder den Lebensgefährten erhalten - und das finanzielle Risiko begrenzt.

Denn was die wenigsten wissen: Erwachsene Kinder sind zum Unterhalt ihrer Eltern verpflichtet. Bei hohen Pflegekosten kann diese Verpflichtung sehr schnell in einem Fiasko enden. Bei Pflegestufe III etwa liegen die Pflegekosten über eine durchschnittliche Pflegedauer von rund 53 Monaten bei rund 120.000 Euro (ambulant) bzw. bei etwa 240.000 Euro (stationär). Diese müssen - sofern nicht privat vorgesorgt wurde - zu etwa zwei Dritteln selbst bezahlt werden!

DREI VERSICHERUNGSVARIANTEN

Für die private Risikovorsorge gibt es drei Optionen: Pflegerenten-, Pflegetagegeld- und Pflegekostenversicherung. Die Pflegerente funktioniert im Prinzip wie eine klassische Lebensversicherung. Wird der Versicherte pflegebedürftig, zahlt die Versicherung eine frei verfügbare monatliche Rente, die sich nach der festgestellten Pflegestufe richtet. Im Unterschied dazu erstattet die Pflegekostenversicherung je nach Vereinbarung die tatsächlichen Pflegekosten, die nicht von der Pflichtversicherung übernommen werden. Allerdings muss der Versicherte diese Kosten nachweisen können. Günstiger als Pflegekostenversicherungen sind Pflegetagegeldversicherungen. Im Fall der Pflegebedürftigkeit zahlen die Versicherer einen vorher vereinbarten festen Geldbetrag für jeden Pflegetag. Die entstandenen Kosten muss der Versicherte nicht nachweisen.

Wichtig: Die Versicherten können bei allen drei Varianten die Vorsorgekosten steuerlich geltend machen. Auch wenn die meisten Menschen erst im höheren Alter pflegebedürftig werden, lohnt sich ein frühzeitiger Abschluss der Versicherung. Denn mit steigendem Alter erhöhen sich die Beiträge.

PREIS- UND LEISTUNGSUNTERSCHIEDE

Wie bei allen Versicherungsprodukten gilt: Es lohnt sich, Preise und Leistungen der privaten Pflegeabsicherung zu vergleichen. Beispielsweise ist darauf zu achten, dass im Pflegefall die Beiträge nicht weiter gezahlt werden müssen, ein lebenslanger Schutz besteht und der Versicherer auf ein ordentliches Kündigungsrecht in den ersten drei Vertragsjahren verzichtet. Zudem sollte eine Leistungspflicht bestehen, sobald die gesetzliche Versicherung zahlt. Angebote sind auch dahingehend zu prüfen, ob das Tagesgeld bei steigenden Kosten ohne Risikozuschläge erhöht wird, wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert.

Fazit: Die individuelle Situation der Versicherten ist maßgebend für die Wahl eines passenden Versicherungsmodells. Angesichts der Vielfalt möglicher privater Pflegeabsicherungen empfiehlt es sich deshalb, sich von einem neutralen und unabhängigen Versicherungsexperten beraten zu lassen. Das kostet nichts. Im Gegenteil: Es ist bares Geld wert.

Thomas Lau

Unabhängiger Versicherungsplaner



ROTE KARTE FÜR HOHE PREISE! **

farma-plus bietet DISCOUNT-PREISE! **
99 % unseres rezeptfreien Sortiments liegt unter dem empfohlenen Verkaufspreis des Herstellers!



Medikamente bis zu 50% preiswerter! **

**ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente.

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

Wirteltorplatz 9 | 52349 Düren

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

Blondelstraße 18 | 52062 Aachen

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



52%
gespart!

>>> 3,15 €

Cetirizin Hexal
20 Tabletten · UVP 6,62 €*

Anwendungsgebiete: Zur Behandl. v. Krankheitssymp. b. allerg. Erkrank. wie chron. Nesselsucht (Urtikaria) mit Beschw. wie z. B. Juckreiz, Quaddelbild, Rötung der Haut, chron. allerg. Schnupfen, Heuschnupfen mit Beschwerden. Wirkstoff: Cetirizinhydrochlorid



44%
gespart!

>>> 1,65 €

Loperamid-ratiopharm akut
10 Tabletten · UVP 2,99 €*

Anwendungsgebiete: Symptomat. Ther. akuter Durchfälle bei Erw. u. Kdrn. ab 12 J., sofern keine kausale Ther. zur Verfügung steht. Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid



32%
gespart!

>>> 5,35 €

Magnesium Verla N Dragées
100 Tabletten · UVP 7,95 €*

Anwendungsgebiete: (Nachgewiesener) Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit ist.



40%
gespart!

>>> 2,95 €

Thomapyrin Schmerztabletten
20 Tabletten · UVP 4,97 €*

Anwendungsgebiete: Erw. u. Jugendl. ab 12 J. bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen.

WEITERE TOP-ANGEBOTE ** IN IHRER APOTHEKE!

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 30.06.2008. Preise inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

„H.I.L.DE“ SOLL DIE LEBENSQUALITÄT DEMENZKRANKER VERBESSERN



Das Bundesfamilienministerium will die Lebensqualität Demenzkranker verbessern und das Wissen über den richtigen Umgang mit der Krankheit fördern. Dafür soll das bisher stationär erprobte Verfahren H.I.L.DE, das Pflegenden eine individuell auf den einzelnen Kranken abgestimmte Versorgung ermöglicht, auf den ambulanten und häuslichen Bereich übertragen werden.

In Deutschland leidet etwa eine Million Menschen an einer Demenz. Jedes Jahr kommen etwa 250.000 Neuerkrankungen hinzu. Zwei von drei Demenzkranken werden zu Hause versorgt, meist von ihren Angehörigen. Rund 700 Einrichtungen mit mehr als 1.100 Bewohnerinnen und Bewohnern haben das vom Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg in Kooperation mit der Sektion Gerontopsychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik entwickelte Verfahren erfolgreich erprobt. Damit ist das Projekt H.I.L.DE die differenzierteste Erfassung zur Lebensqualität demenzkranker Menschen, die in Deutschland bislang verwirklicht wurde. Das Bundesfamilienministerium unterstützt das Projekt mit insgesamt 800.000 Euro.

Einzelheiten des Projekts, dessen Name für „Heidelberger Instrument zur Erfassung der Lebensqualität Demenzkranker“ steht, wurden auf dem Kongress „Lebensqualität bei Demenzerkrankung“ in Heidelberg vor rund 800 Teilnehmern aus dem In- und Ausland vorgestellt. In der Eröffnungsansprache erklärte der Parlamentarische Staatssekretär im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Dr. Hermann Kues: „Mit H.I.L.DE öffnet sich auch die Tür zur inneren Welt von Menschen, die im fortgeschrittenen Stadium an Demenz leiden. Wir wissen jetzt, dass wir viel für die Lebensqualität Demenzkranker tun können. Das bedeutet für die Erkrankten, aber auch für ihre Familien und die vielen Pflegekräfte eine neue Perspektive.“ Demenzkranke in fortgeschrittenem Stadium sind meist nicht mehr in der Lage, ihr Befinden und ihre Wünsche in Worte zu fassen. Dann wird es für professionelle Pflegekräfte wie auch für Angehörige oft schwierig, die Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen. Der Stress für alle Beteiligten steigt. Das Verfahren, über eine Analyse der Mimik Betroffener mittels Videotechnik entwickelt, hilft den Pflegenden, Bedürfnisse auch schwerst Demenzkranker zu erkennen und Reaktionen richtig zu verstehen. Die erste Projektphase

hat gezeigt, dass Demenzkranke auch in fortgeschrittenem Krankheitsstadium noch über eine reiche Palette an Emotionen und Empfindungen verfügen. Nach den gewonnenen Ergebnissen gibt es Wege, die Kranken zu erreichen und ihre Lebensqualität messbar zu steigern. Die Methoden und Hilfen, mit denen sich das Fortschreiten der Krankheit hinauszögern und die Folgen mildern lassen, sind jedoch noch wenig bekannt.

Erkenntnisse von H.I.L.DE sind u.a.:

- Demenzkranke verfügen auch im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit noch über eine reiche Erlebnis- und Gefühlswelt, über die sie angesprochen werden können.
- Es lohnt sich, differenziert zu diagnostizieren, welche Art von Demenz in welchem Stadium vorliegt.
- Eine konzentrierte zugewandte Ansprache der Demenzkranken durch ihre Umgebung kann wesentlich dazu beitragen, ihr Erregungsniveau deutlich zu senken.
- Soziale Kontakte sind von hoher Bedeutung: Sie können belebend oder dämpfend auf das Wohlbefinden wirken, die Kranken reagieren auf unterschiedliche Personen anders (z.B. zuständiges Pflegepersonal).
- Das Wohlbefinden Demenzkranker kann auch durch die räumliche Umgebung sehr positiv beeinflusst werden (Lieblingsplatz).
- Auch schwerst Demenzkranke reagieren messbar positiv auf rekonstruierte Situationen, die in ihrem früheren Leben von wesentlicher Bedeutung waren (z.B. Singen für Opernsängerin).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

E-mail: info@bmfsfj.service.bund.de
Internet: www.bmfsfj.de
Servicetelefon: 01801 90 70 50

Wann können Sie anrufen?
Mo.-Do.: 9.00 - 18.00 Uhr



„Wenn Sie alles noch einmal nachlesen wollen, können Sie das im Internet auf unserer Seite www...de tun und sich weitere Informationen herunterladen.“ Dieser Satz begegnet uns täglich beim Fernsehen, Radio hören oder Zeitung lesen. Das Internet ist allgegenwärtig und aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.

„Zu wenige ältere Menschen nutzen diese Technologie bislang. Mit zunehmendem Alter kann insbesondere die Nutzung des Internets die Aufrechterhaltung einer selbstständigen Lebensführung erleichtern“, sagte Dr. Guido Klumpp, Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO e.V.).

Die BAGSO hat mit der finanziellen Unterstützung des Bundesverbraucherschutzministeriums eine Informationsbroschüre aufgelegt, die zeigt, wie das Internet den Lebensalltag bereichern und erleichtern kann. „In seiner leicht verständlichen Sprache führt der Wegweiser insbesondere Ältere an die Nutzung der modernen Kommunikationstechnologie heran“, sagte die Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Ursula Heinen.

Der „Wegweiser durch die digitale Welt – Für ältere Bürgerinnen und Bürger“ klärt über Rechte im Internet auf und gibt neben nützlichen Tipps und Hinweisen einen Überblick über das, was die digitale Welt bedeutet und zu bieten hat.

Der Ratgeber baut auf den Erfahrungen älterer Internetnutzerinnen und Internetnutzer sowie auf den Wünschen derer auf, die (noch) nicht im Internet sind. Dazu hatte die BAGSO zwei Workshops und eine Online-Befragung unter älteren Menschen durchgeführt.

Die 80-seitige Broschüre kann kostenfrei bei der BAGSO bestellt werden:

BAGSO e.V., Bonngasse 10, 53111 Bonn
 Tel.: 02 28 / 24 99 93 18, Fax: 02 28 / 24 99 93 20
 E-Mail: lenz@bagso.de, Internet: www.bagso.de

SUDOKU

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

MINISUDOKU

		6			5
			2		
1				5	
	4				1
		2			
4			3		

				5	
			1		2
		3		4	
	2		3		
4		5			
	6				

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

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Heil- kundiger	▼	Haut- falte am Auge	Dauer, Ausdeh- nungs- begriff	▼	Nieder- wild	Prosa- werk	Abk.: ohne Wert	Groß- familie	▼	flexibel, elastisch	▼	Be- drängnis	Abk.: Kilo- meter	städt. Verkehrs- mittel (Kurzsw.)	Zeichen für Kupfer	österr. Bild- hauer u. Grafiker	▼	Spiel- leitung
Vorname der Fitz- gerald † 1996	▶				best. Gebäck	▶												
Licht- bild- vortrag	▶							ethnische Gruppe indischer Herkunft		steifer Herren- hut	▶							kleiner Wandel- stern
Einfall	▶				Mienen- spiel		Schiffs- rippe	▶					zer- legen		Durch- sichts- bild (Kw.)	▶		
Vogel der Ant- arktis		Leugner verbind- licher Werte		Sucht; Beses- senheit	▶					engl. Anrede		alt- griech. Philo- soph	▶					
▶		▼					winter- licher Nieder- schlag		Verdau- ungs- organ	▶					Gesuch		Pflan- zengift	
zu keiner Zeit	▶			Sport- boot		Stadt in Ober- öster- reich	▶					Klub- jacke		häufiger Fluss- name in Bayern	▶			
Initialen Heming- ways † 1961			Leonardo da ...	▶				auf- wärts		Angel- köder	▶							
▶						ver- worren		franzö- sisches Kugel- spiel	▶					trop. Knollen- frucht	▶			
Beur- teilung	campen		afrik. Stech- fliege		Bürger eine Monarchie Kf.: Opera- tionscode	▶								rasten		Vor- silbe: zwei, doppelt	▶	
vitamin- reiche, saure Frucht	▶		▼		▼			Abk.: rund	▶		bereit- willig		Wiener Fußball- klub	▶				
Teil einer Wohnung	▶							Glied- maßen		ausrei- chend, hinläng- lich	▶					dt. Strom zur Nordsee		Fuchs in der Fabel
▶					Zier- wiese		Süd- deut- scher	▶					vollen- dete Ent- wicklung		persönl. Fürwort	▶		
Lebens- abend		Horiz- ont- linie, Kontur		schwar- ze Vögel	▶					Mittel- loser		Garten- zier- pflanze	▶					
zu genießen, nicht verdorben	▶						Zeichen- code (EDV)		Gebirge in Süd- amerika	▶					physika- lische Maßein- heit		Wunsch- bilder	
▶				Schiffs- junge (see- männ.)		franz. männl. Vorname	▶					nord- west- russ. Fluss		ein Zahl- wort	▶			
Frosch- lurch	englisch: Notfall		franz. Name der Maas	▶					mager, knochig		Angebot	▶						
britischer Popstar (Sir ... John)	▶					Fakul- täts- vor- steher	▶	Vogel- weib- chen, Huhn	▶					Verband- material		Abk.: okay	▶	
ital. Ton- silbe	▶		Hoch- land in Zentral- asien		Münz- einheit versch. Staaten	▶				Bett- nische		Stech- insekt	▶					
Wasser- vogel- produkt	▶							Topf- griff		die Land- wirtsch. betref- fend	▶					Sinn für Schall- wahrneh- mungen		aus Leder beste- hend
Getreide- art	▶				norweg. Kronprin- zessin Mette...	▶	Vulkan auf Island	▶					Teil der Kirche		bringt die Haare in Form	▶		
Haupt- stadt in Vorder- asien		indische Wasser- pfeife		Hand- werker; Anstreicher	▶					unge- ordnet, ver- worren	▶	griech. Göttin d. Weis- heit	▶					
▶		▼					Abk.: angeblich		Strick- material	▶					Abk.: med- izinisch- techn. Assistent		Zweier- gruppe	
längl. Vertie- fung, Fuge	▶			Abk.: zu Händen		Gegen- teil von passiv	▶					franz. Adels- prädikat		Zeitge- schmack	▶			
Ini- tialen von Ko- lumbus	▶		zahnart. Mauer- ab- schluss	▶					Schrift- leiter	▶								
luxu- riöses Schiff	▶					Bewohner von Glarus (Schweiz)	▶							giftige Wald- staude (...stab)	▶			



Ein Besuch im Tierpark Aachen

Der Tierparkbesuch war schon lange geplant, wurde aber wegen Regen immer wieder verschoben. Dieses Mal klappte es und fast 20 Mitglieder der Region Aachen trafen sich bei strahlendem Sonnenschein. Froh gelaunt ging es hinein. Am 1. Gehege schauten uns ganz verduzt einige Nandus an: Sie konnten auch nicht glauben, dass unser Besuch geklappt hat. Den Totenkopffäffchen merkte man die Hitze an, denn sie saßen ruhig in ihrem Käfig und ließen sich bestaunen. Weiter gingen wir Richtung See, der Anblick der Wasservögel ließ sich im Schatten genießen. Am Gehege der Präriehunde standen die Kinder und Erwachsenen und schauten sich das putzige Spiel der kleinen Tiere an, die trotz der Sonne durch das Gehege tobten. Hier konnte man wirklich lange verweilen.

Wir gingen die Runde um den See bis zu den Erdmännchen, die durch ihr Gehege fegten. Als Gerd sie fotografieren wollte und die Kamera ins Gehege hielt, zeigten die kleinen zunächst ihre gewaltige Sprungkraft, ließen sich dann aber trotzdem in possierlicher Pose fotografieren. Sie wurden ausgiebig betrachtet und es wurde viel gelacht über ihre quirligen Bewegungen.

Da im Aachener Tierpark eine Vielzahl von Tieren zu beobachten ist, wurde es keinem langweilig. Vorbei an Lamas, Trampeltieren und Rindern kamen wir zu den Zebras in der



Afrikasteppe. Viel bestaunt wurden die kleinen Pandas, die im Gehege herumkletterten. Über eine Hängeleiter stiegen die Tiere bis auf das Dach ihres Gehäuses. Unsere muntere Runde zog weiter, vorbei an Waschbären, Uhus und schottischen Hochlandrindern. Die Wildschweine, die ein eigenes Deo hatten, wühlten im Trockenen. Man wunderte sich, dass sie dort trotzdem fündig wurden. Nach einer kurzen Pause im Schatten spazierten wir weiter zu den Vogelgehegen. Über die Farben der Tiere ließ sich nur staunen. Zwischendurch hatte ReBo Gerd ein Spielzeug gefunden, das es ihm angetan hatte: Einen Bagger. Schon war wieder Pause, denn Gerd musste erst einmal den Tierpark umgraben. Nach getaner Arbeit setzten wir unseren Rundgang fort und kamen zu den Pinguinen, die im Schatten dösten und den Winter herbeisehnten. Hier wurden wir von lauten Rufen empfangen: Im Gehege gegenüber saßen Beos, die uns riefen und teilweise auslachten. Warum wohl? Jeder versuchte, sich



mit den Beos zu unterhalten. Erstaunlicherweise hatte ReBo Josef den meisten Erfolg.



Langsam näherte sich unser Tierparkbesuch dem Ende, denn um 18 Uhr fand ja das Regionaltreffen am Hangeweiher statt. Hier konnten die beiden ReBos die müden Krieger begrüßen und alle stärkten sich erst einmal. Nach einigen Informationen von Gerd saß man noch in gemütlicher Runde zusammen und ließ einen schönen Tag gemeinsam ausklingen.

Termine im Juni:

04.06.2008, 18.00 Uhr

Regionaltreffen im Hangeweiher

21.06.2008, 11.00 Uhr

Frühstückstreffen im Hangeweiher

Ein schöner Tag bei der Närrischen Flammengilde



Die Karnevalsgesellschaft Närrische Flammengilde Aachen hatte für ihre Mitglieder am 1. Mai einen schönen Tag geplant: eine Wanderung durch den Aachener Wald mit anschließendem Grillen. Zu diesem Tag waren auch die Mitglieder von Feierabend Aachen eingeladen, die der Einladung gerne nachkamen. Gegen 10 Uhr morgens zog die Wandergruppe bei schönem Wetter von der Lützow-Kaserne an der Trierer Straße los, um den Aachener Wald zu erkunden, eine ca. 5 bis 6 km lange Wanderung war geplant. Es ging Richtung Grauenhofer Weg nach Lintert. Dort wartete der Verpflegungswagen: Es gab Käse, Frikadellen, Wurst usw. Gut

gestärkt wurde der Rückweg zur Lützow-Kaserne angetreten, wo man gegen 13 Uhr eintraf. Hier war in der Zwischenzeit in der Grillhütte der Grill angeheizt worden und leckere Grillsachen erwarteten die hungrigen Mäuler. Würstchen, Bauchspeck und Kotelett wurde mit Salaten serviert. Die Mitglieder der Flammengilde hatten sich alle Mühe gegeben, um einen vorzüglichen Grillnachmittag zu gestalten. Auch das Wetter spielte für Aachener Verhältnisse mit: Bis auf ein paar Regentropfen blieb es ein sonniger Tag. In der Grillhütte und auch im aufgebauten Zelt schmeckte es den Anwesenden und alle hatten ihren Spaß.

Zum Nachmittag gab es leckeren Kaffee und Kuchen zum günstigen Preis. Auch hier wurde schnell zugegriffen.

Ein gelungener Tag ging zu Ende. Der Dank von Feierabend Aachen geht an die Karnevalsgesellschaft der Flammengilde, die gezeigt hat, dass man auch außerhalb der Karnevalszeit gemütlich feiern und lachen kann. Danke auch an unser Mitglied CK44 Christa, die durch ihren Kontakt den Tag ermöglicht hat.

Gerd Hahn

www.aachen.feierabend.de



15 JAHRE



Die Entwicklung des Internet begann vor fast 20 Jahren in der Schweiz. Aber offiziell wurde es im April dieses Jahres 15 Jahre alt, denn am 30.4.1993 wurde das World Wide Web zur allgemeinen Nutzung frei gegeben. Fast 1 Milliarde Computer sind mittlerweile am Internet beteiligt. Es wird von rund 1,3 Milliarden Menschen weltweit genutzt. In Deutschland sind es über 50 Millionen (63% der Bevölkerung).

Noch 1995 meinte der Chef des Software-Giganten Microsoft, das Internet sei nichts anderes als ein „Hype“ - eine Modeerscheinung. Damals gab es noch kein Windows-eigenes Programm, mit dem man im Internet surfen konnte. Wer im World Wide Web surfte, benutzte meist den Netscape-Navigator, der 1995 einen Marktanteil von 80 % hatte. Als Bill Gates seinen Irrtum erkannte, setzte er zu einer gnadenlosen Aufholjagd an - unter Fachleuten als „Browser-Krieg“ bekannt.

Daraufhin investierte Microsoft 100 Millionen US-Dollar jährlich in die Entwicklung eines eigenen Browsers, des Internet-Explorers. Drei Jahre später besaß dieser einen Marktanteil von 90%. Microsoft bediente sich dazu unter anderem folgenden Tricks: Der Browser wurde so eng mit dem Betriebssystem Windows verknüpft, dass sich beides nicht trennen ließ. Windows-Benutzer sollten daran gehindert werden, Browser-Programme der Konkurrenz zu benutzen. Erst ein Gerichtsurteil konnte Microsoft daran stoppen.

Mittlerweile hat Microsofts Internet-Explorer wieder an Boden verloren, weil die Konkurrenz z.T. besser, schneller, sicherer und flexibler ist.

Folgende Browser sind die meistgenutzten Alternativen zum Internet-Explorer: Firefox, Safari, Konqueror und Opera.

BROWSERS GEDÄCHTNIS

Die wahre Kunst beim Surfen im Internet besteht darin, aus der Überfülle von Angeboten gezielt Informationen herauszusuchen und diese bei Bedarf auch wieder zu finden. Das ist das heutige Thema. Zudem wird wieder Licht in das Dickicht der Fachausdrücke gebracht.

Fassen wir nochmal zusammen: Um zu „surfen“, brauchen wir die Zieladresse eines Computers und ein „Internet-Stöber-Programm“. Wenn eine Internet-Adresse in die Adresszeile eines solchen „Browsers“ richtig eingetippt wurde, können wir - wie mit einem Fernrohr - auf weit entfernte Computer schauen.

Ein Browser kann aber nicht nur Texte und Bilder auf dem Bildschirm darstellen, Formulare zum Ausfüllen anbieten und Klänge abspielen, sondern auch noch etwas sehr Wichtiges, nämlich „Links“ verfolgen.

„Links“ sind spezielle Stellen auf einer Internetseite, die uns zu einer anderen Stelle im Internet führen, wenn wir auf den „Link“ klicken. Oft haben sie einen blauen Text und sind unterstrichen. Mit Sicherheit erkennen wir sie daran, dass sich der Mauszeiger in eine zeigende Hand verwandelt, sobald wir darüberfahren.

Auch Bilder können als „Link“ dienen (immer auf die zeigende Hand achten!). „Links“ sind nichts anderes als Sprungadressen, die der Browser quasi als Aufforderung nimmt, sein Fernrohr auf ein neues Ziel zu richten. Auch auf dieser neuen Internetseite werden wir i.d.R. wieder „Links“ finden, die uns weiter führen. Wir können uns aber auch in der grenzenlosen Weite des Internets verlieren.

Daher kommt den Merkfunktionen eines Browsers besondere Bedeutung zu. Sie sind sehr brauchbar, aber nicht so leicht zu verstehen, weil es mehrere, leicht unterschiedliche Funktionen gibt, die auch noch verschiedene Namen haben bei den unterschiedlichen Browsern. Wem das Folgende zu kompliziert ist, braucht sich aber nicht zu grämen.

Die erste Funktion nennt sich „Chronik“ und bei einigen Browsern „Verlauf“. Dabei werden in einer Liste alle Internet-Adressen, die einmal eingetippt wurden, festgehalten. Um diese Liste zu öffnen, klicken wir am Ende der Adresszeile auf das schwarze Dreieck.

Eine weitere Merkfunktion, die jeder Browser besitzt, ist die „Vorwärts-/Rückwärtsfunktion“ (oder auch „Forward/Back“). Hierbei werden alle besuchten Links für die Dauer der Sitzung gespeichert und wir können sie wiederholt aufsuchen, indem wir die Knöpfe „Vorwärts“ und „Rückwärts“ benutzen. Das sind meist grüne Pfeile links oben im Browserfenster, mit denen wir schrittweise alle bisherigen Stationen zurückverfolgen und dann auch wieder vorwärtsgehen können.

Nun zur wichtigsten Merkfunktion, die manche Browser als „Lesezeichen“ bezeichnen, andere benutzen das englische Wort „Bookmark“ dafür und der Internet-Explorer nennt sie „Favoriten“. Alle Ausdrücke bezeichnen dasselbe: Wenn wir eine Seite gefunden haben, die wir öfter besuchen wollen, machen wir uns einen Merker. Er enthält die Internet-Adresse und ggf. eine Beschreibung.

Eine umfangreiche Sammlung von Lesezeichen/Bookmarks/Favoriten kann einen großen Wert darstellen, denn bisweilen kann es lange dauern, bis wir an die gesuchten Informationen kommen. Daher werden Suchmaschinen auch das Thema der nächsten Ausgabe sein.

NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



WWW.RAVENSBURGER.DE

Hier stellen wir Ihnen zwei Online-Spiele vor. „Can't Stop“ wurde bereits in unserer Februar-Ausgabe bekanntgemacht. Wenn also einmal keine Mitspieler vorhanden sind, so ersetzt der Computer die menschlichen Partner. Viel Glück beim Spielen!

Martin Biskup
WEBstudio - Aachen



SEITE 42

Einfach

Mittel

Schwer

SUDOKU

Mini

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

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

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

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

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

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

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

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

SEITE 36 GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

KOCH	Salz	LAKE
ESELS	Ohr	MUSCHEL
VOLL	Mond	PHASE
EBEN	Mass	GABE
WASSER	Eis	KAFFEE
NEBEN	Raum	ANZUG
LAGER	Feuer	WEHR
WILD	Eber	ESCHE
URLAUBS	Reise	BUS
MITTAGS	Imbiss	BUDE
BITTER	Ernst	FALL
FISCHER	Netz	HAUT

Lösungssatz: SOMMERFERIEN

WÖRTER, DIE VOR DAS VORGEGEBENE WORT PASSEN:

Reise: , Forschungs..., Studien..., Urlaubs..., Geschäfts..., Auto....
Insel: Bären..., Oster..., Viktoria..., Gesellschafts..., Kokos..., Jungfern....
Meer(e): Eis..., Polar..., Mittel..., Welt..., Korallen....
Stadt: Haupt..., Kap..., Groß..., Welt..., Klein....

WÖRTER, DIE NACH DAS VORGEGEBENE WORT PASSEN:

Geschäfts: ...buch, ...führer, ...freund, ...inhaber, ...mann.
Augen: ...arzt, ...deckel, ...lid, ...blick, ...heilkunde, ...merk.
Fluss: ...bett, ...mündung, ...pferd, ...muschel, ...landschaft.
Reise: ...gepäck, ...gesellschaft, ...weg, ...decke, ...ausweis.

SEITE 9 BILDERRÄTSEL

- 1 = A = DEUTSCHLAND

9 = E = BELGIEN

15 = S = BULGARIEN

23 = B = DÄNEMARK

22 = K = ESTLAND

19 = Z = FINNLAND

3 = L = FRANKREICH

21 = U = GRIECHENLAND

2 = N = IRLAND

26 = Q = ITALIEN

25 = V = LETTLAND

14 = F = LITAUEN

24 = J = LUXEMBURG

7 = G = MALTA
- 10 = M = NIEDERLANDE

18 = W = ÖSTERREICH

12 = H = POLEN

13 = O = PORTUGAL

6 = C = RUMÄNIEN

16 = T = SCHWEDEN

27 = I = SLOWAKEI

11 = Ä = SLOWENIEN

17 = P = SPANIEN

5 = R = TSCHECHIEN

20 = Y = UNGARN

8 = D = REP. ZYPERN

4 = X = VEREINIGTES KÖNIGREICH

DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

Es fragt der Quizmaster: „Was ist ein Steuerzahler?“ – „Das einzige Lebewesen, dem man das Fell mehrmals über die Ohren ziehen kann!“

SPRICHWORTSALAT
MIT ZWEI SPRICHWÖRTERN

Er sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht
Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen

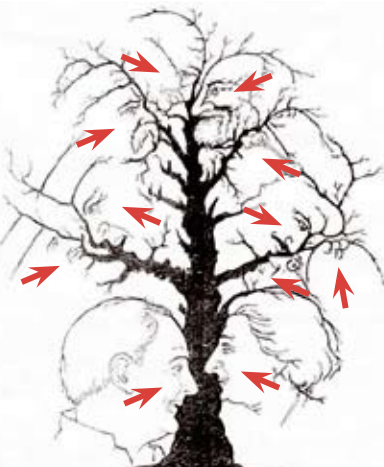
MIT DREI SPRICHWÖRTERN

Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben
Was dem einen recht ist, ist dem anderen billig
Es ist nicht alles Gold, was glänzt

HALSSCHMERZEN

Der Mann hatte eine zweite Frau geheiratet. Nur der ersten fehlten die Mandeln.

EIN BAUM MIT ELF GESICHTERN



SEITE 43

SCHWEDENRÄTSEL

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

SEITE 37 GRIPSGYMNASTIK

ROTE UND BLAUE MURMELN

Heiko hat 6 rote und 2 blaue Murmeln gewonnen:
rot, rot, blau, rot, rot, rot, blau.

NACHBARSCHAFTSSTREIT

Ein Hahn legt keine Eier.

ADDITIONSQUADRAT

♫= 2; ♪=3; ☼=4; ☺=6; ♠=11.

TURNSTUNDE

Ein Kreis von 31 Schülern.

KÜRBISTEILUNG

Eine Person bekommt den Kürbis im Korb.

SPORTSFREUNDE

Rüdiger ist Florettfechter. Michael spielt Tennis.
Hubert spielt Handball.

RECHENAUFGABE

53+31=84; 17+24=41; 36+7=43

DREIER QUADRAT

Die beiden oberen in einer senkrechten Spalte sich befindenden Zahlen addiert ergeben die untere Zahl.

ZAHLENREIHE

Jedes Zahlwort (elf, acht...) hat einen Buchstaben mehr als das vorhergehende. Richtig ist: 14.

ARABISCHER KAUFMANN

Er hat zwei Kamele dazu getan und dann die Teilung vorgenommen. Zwei Kamel bleiben übrig, die der Testamentsvollstrecker zurückerhält.

OBSTHÄNDLER

Er entnimmt aus dem Karton mit der Aufschrift >Apfelsinen und Zitronen< eine Frucht und ist dann aus logischen Gründen in der Lage, die Beschriftung aller Kartons richtigzustellen.

PROBLEME BEIM OBSTPFLÜCKEN

Er ist von der ersten Sprosse der Leiter heruntergefallen.

Juni 2008



Täglich von **8.30 Uhr** bis zum Folgetag **8.30 Uhr**.
2.50 Euro Notdienstgebühr

04.06.2008 Mittwoch

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

08.06.2008 Sonntag

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

12.06.2008 Donnerstag

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

16.06.2008 Montag

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

20.06.2008 Freitag

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

24.06.2008 Dienstag

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

28.06.2008 Samstag

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

01.06.2008 Sonntag

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

05.06.2008 Donnerstag

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

09.06.2008 Montag

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

13.06.2008 Freitag

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

17.06.2008 Dienstag

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

21.06.2008 Samstag

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

25.06.2008 Mittwoch

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

29.06.2008 Sonntag

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

02.06.2008 Montag

Adalbert-Apotheke
Adalbertstraße 58 Tel: 260 90
Apotheke am Driescher Hof (Forst)
Danziger Str. 6 Tel: 52 06 81

06.06.2008 Freitag

Barbara-Apotheke (Eilendorf)
Von-Coels-Str. 194, Tel: 55 31 00
St.-Georg-Apotheke
Peterstraße 20-24, Tel: 281 00

10.06.2008 Dienstag

Inda-Apotheke (Kornelimünster)
Schleckheimer Str. 38, Tel: 02408/39 33
Karls-Apotheke
Markt 43, Ecke Pontstr., Tel: 307 74
Rats-Apotheke (Richterich)
Rathausplatz 7, Tel: 129 64

14.06.2008 Samstag

Gregorius-Apotheke
Jahnplatz 9, Tel: 611 23
farma-plus Apotheke
Blondelstraße 18, Tel: 9006033
Severin-Apotheke (Eilendorf)
Von-Coels-Str. 57, Tel: 55 78 59

18.06.2008 Mittwoch

Alfons-Apotheke
Lothringerstr. 76, Tel: 50 48 00
Apotheke im alten Bürgermeisteramt
Trierer Straße 67, Tel: 57 91 310
Hof-Apotheke
Großkölnstraße 94, Tel: 397 24

22.06.2008 Sonntag

Donatus-Apotheke (Brand)
Freunder Landstr. 16, Tel: 92 88 00
Hirsch-Apotheke
Kapuzinergraben 16, Tel: 319 79
Apotheke am Steppenber
Steppenbergallee 12-14, Tel: 87 33 35

26.06.2008 Donnerstag

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

30.06.2008 Montag

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

03.06.2008 Dienstag

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

07.06.2008 Samstag

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

11.06.2008 Mittwoch

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

15.06.2008 Sonntag

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

19.06.2008 Donnerstag

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

23.06.2008 Montag

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

27.06.2008 Freitag

Fortuna-Apotheke
Trierer Straße 44, Tel: 57 27 48
Karolinger-Apotheke
Karlsgraben 15, Tel: 40 26 26

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

- Das Senio Magazin freut sich über eingesandte Leserbriefe, Veranstaltungshinweise, Manuskripte, Fotos etc., übernimmt für sie jedoch keine Haftung.
- Alle Einsender stimmen der Nutzung ihrer Beiträge im Senio Magazin und in der Internetausgabe zu.
- Die Einholung der Abdruckrechte für eingesandte Beiträge, Fotos etc. obliegt dem Einsender.

- Die Redaktion behält sich die Auswahl und redaktionelle Bearbeitung der Beiträge und Veranstaltungshinweise vor.
- Mit Namen oder Namenskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Senio Magazins wieder.
- Alle Urheberrechte verbleiben beim Senio Magazin bzw. den Autoren. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.
- **E-Mail: redaktion@senio-magazin.info**

Anzeigen

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



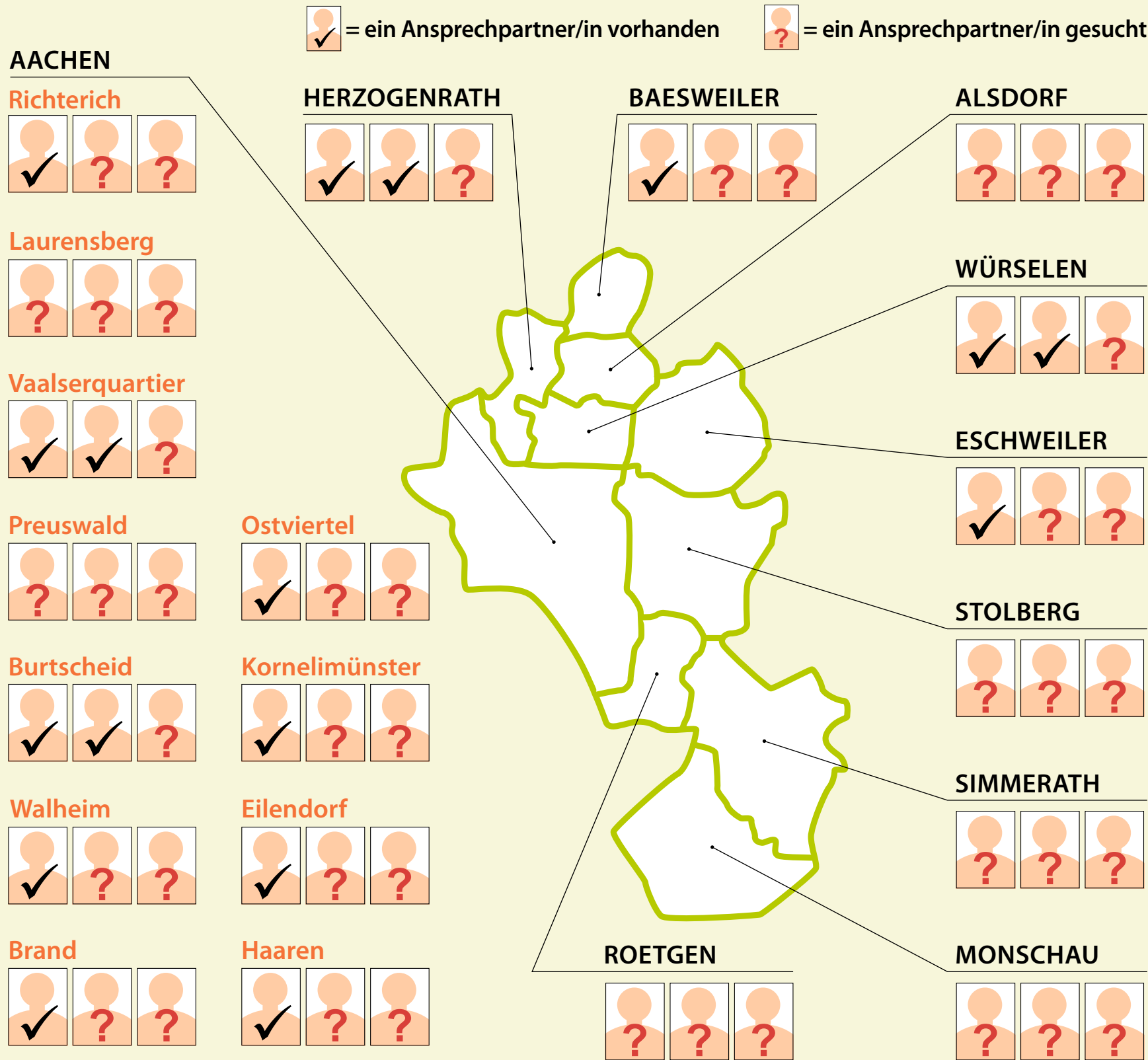
**Wir suchen ehrenamtliche
Ansprechpartner/innen vor Ort!**

In Aachen, Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler,
Herzogenrath, Monschau, Roetgen, Simmerath,
Stolberg und Würselen

WAS WIR ERWARTEN:

- Sie werden unsere Hände, Augen und Ohren vor Ort!
- Machen Sie uns auf wichtige Themen in Ihrer Region aufmerksam oder berichten Sie für uns darüber.
- Sie helfen uns, Auslagestellen zu finden und die Zeitschrift zu verteilen.

für Senioren und mit Senioren!



Für weitere Informationen wenden Sie sich an post@senio-magazin.info oder rufen uns an! Tel.: **0241-9907869**, Bürozeiten: Mo., Mi. und Fr. 10.00 - 13.00 Uhr