MONATLICH

# SENIO MAGAZIN

Nr. 7 / Juli 2008

AACHEN

ZUM KOSTENLOS MITNEHMEN

Wir sind Mitglied der
Deutschen Seniorenpresse
Arbeitsgemeinschaft e.V.

dsp

## Termine im Juli

(Diese Termine wurden uns freundlicherweise zugesandt.)

**Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen**
*Alle Veranstaltungen beginnen um 15.00 Uhr. Gäste sind herzlich willkommen!*
**03.07** Nein sagen - darf ich das? Über die mögliche Wirkung des Neins auf meine Mitmenschen, Vortrag u. Gespräch: Monica Dawo-Collas
**10.07.** Papier ist nicht nur zum Schreiben da - Zaubern mit Bernd Bendt
**17.07** Music für Sans Souci, Vortrag mit Music mit Monica Dawo-Collas
**24.07** Gedächtnis spielend trainieren mit Monica Dawo-Collas
**31.07** Frieden - ist es nur das Gegenteil von Unfrieden? Vortrag u. Gespräch mit Monica Dawo-Collas

**Seniorenkochgruppe „Zauberküche" im ev. Gemeindehaus Arche, Schurzelterstr. 540**
**02.07., 16.07. und 30.07**
*Immer um 11.30 Uhr. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 Uhr unter Tel: 0241 88691439*

**Seniorenkreis Dietrich Bonhoffer Haus, Kronenberg 142, 52074 Aachen**
*Alle Nachmittage beginnen um 15.00 Uhr mit einem gemütlichen Kaffee trinken*
**02.07.** Kommissariat Vorbeugung berät... mit Herr Winkler
**16.07.** Papier ist nicht nur zum Schreiben da - Zaubern mit Bernd Bendt

**Senioren-Café Aachener Engel e.V. im Pfarrheim St. Michael, Jesuitenstrasse**
**Start ist Mittwoch, der 2. Juli** *Jeden Mittwoch in der Zeit ab 14 Uhr können sich Senioren einfinden und gegen eine geringe, freiwillige Spende Kaffee und Kuchen genießen.*

**Zum Griechen „Haus des deutschen Ostens"**
**Franzstr. 74, 52064 Aachen**
Junggebliebene zum Tanzen
**Jeden Donnerstag von 15 - 18 Uhr**
*Eintritt: 1 Euro*

# SENIO MAGAZIN
*StädteRegion Aachen*

## *Liebe Leserinnen und Leser!*

In der vorigen Ausgabe haben wir nach Ihrer Meinung zum Senio Magazin gefragt. Die Umfrage zeigte uns, dass ein handlicheres Format gut bei unseren Lesern ankommen würde. Deswegen erscheinen wir ab August in neuer Form: kleiner und handlicher. Unser Magazin wird dann nicht mehr aus lose ineinandergelegten Seiten bestehen, sondern geheftet sein. Aber unsere bewährte große Schrift ändert sich nicht!

Dafür macht unser Logo eine Wandlung durch, denn wir erweitern ab August unser Verbreitungsgebiet: Das Senio Magazin erscheint dann nicht mehr nur in der Stadt Aachen, sondern im Gesamtgebiet der StädteRegion Aachen, also in der Stadt und im Kreis Aachen zusammen. Auf der Rückseite geben wir Ihnen einen Vorausblick auf das neue Erscheinungsbild. Wir hoffen, es gefällt Ihnen!

Häufig erhalten wir Anfragen, warum wir unser Magazin nicht verkaufen, statt es kostenlos auszulegen. Viele Leserinnen und Leser signalisieren ihre Bereitschaft, einen kleinen Betrag dafür zu bezahlen. Aber ein professioneller Vertrieb würde den größten Teil der Verkaufseinnahmen verschlingen. Deswegen halten wir - mit Ihrer Hilfe - an unserem bewährten Vertriebssystem fest: Das Senio Magazin bleibt kostenlos erhältlich!

Es haben sich schon viele Ansprechpartner gemeldet, die für unser Magazin „vor Ort" sind, es in ihrer Nachbarschaft bekannt machen, verteilen, Auslagestellen finden, etc. Bei ihnen möchten wir uns herzlich bedanken! Aber wir benötigen weiterhin Hilfe: Wir suchen weitere Ansprechpartner, vor allem in den Städten und Gemeinden des Kreises Aachen. Fragen auch Sie bitte bei Ihren Besorgungen und Einkäufen nach, ob die Geschäftsleute und Dienstleister das Senio Magazin kennen. Falls nicht, machen Sie unser Magazin bekannt. Vielen Dank!

Wir machen weiter mit Ihrer Hilfe!

***Ihr G. Günal***

*PS: Unsere erste Spende erhielten wir kürzlich aus Leverkusen.*
*Manche weitere Leserin oder Leser möchte unserem Magazin Geld spenden.*
*Das ist uns sehr willkommen! Unsere Bankverbindung lautet:*
*G. Günal, Kontonummer: 1071589723*
*bei der Sparkasse Aachen, Bankleitzahl 390 500 00.*
*(Spenden an uns sind nicht steuerlich absetzbar.)*

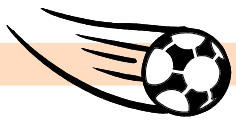
# Inhaltsverzeichnis


**DER MONAT JULI** 4
• Die Hundstage •

**NOSTALGIE** 5
• Roskapellchen und Streuengelchen •

**DIE SIND FÜR SIE DA** 6
• Das Amt für Altenarbeit des Kreises Aachen •

**AACHENER ANSICHTSKARTEN** 8
• Druck- und Gestaltungsvariationen •



**BILDERRÄTSEL** 9

**VERBRAUCHERZENTRALE INFORMIERT** 10
• Grillen: Gaumenfreuden ohne Gesundheitsrisiko •

**EINER VON UNS** 11
• 60 Jahre Hindernisrichter beim CHIO •

**BUCHTIPPS** 12

**SENIOREN SCHREIBEN** 13
• Auf den Spuren des Deutschen Ordens • Früher war alles anders •

**EHRENAMTLICHE ARBEIT:** 14
• Senioren-Café der Aachener Engel •

**SENIOREN SCHREIBEN** 15
• 80 Jahre zu Fuß • Ameröllchen zum CHIO •

**BERICHTE AUS AACHEN** 16
• Berichte von der AWO-Burtscheid • Geburtstag Rita Becker •

**BERICHTE AUS AACHEN** 17
• Das internationale Zeitungsmuseum der Stadt Aachen•

**PARTNERSTÄDTE** 18
• Aachen • Kostroma •

**GLÜCK IST TRAINIERBAR** 20
• Das 5:1-Beziehungskonto •

**SENIORENFREUNDLICH** 21
• Markt 50plus - Ein neues Informationszentrum in Aachen •

**ZEITGESCHICHTE** 22
• Wie Werbung auch aussehen kann •

**SENIOREN SCHREIBEN** 23
• Schlaflosigkeit / Die ungleichen Schwestern •

**THEMA DES MONATS** 24
• Die seniorengerechte Stadt?! •

**ERNÄHRUNG** 26
• Die Lebensmittelpyramide • Ernährungstipps für den Alltag •

**SELBSTHILFEGRUPPEN** 27
• Selbsthilfebüro: Belastungen gemeinsam meistern •

**AACHENER SAMMLER** 28
• Eisenbahn für Groß und Klein •

**BERICHTE AUS AACHEN** 30
• So viel Würde wie möglich •

**BERICHTE AUS AACHEN** 31
• Plötzlich pflegebedürftig · Das frEI •

**DIE APOTHEKE INFORMIERT** 32
• Das sicherste Mittel gegen Arzneimittelfälschungen •

**ÖCHER PLATT** 33
• lishandy • I Dötsjer •

**GESELLSCHAFTSSPIELE** 34
• Kartenspiele uralt und neu •

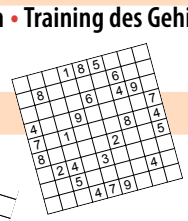
**BITTE LÄCHELN** 35

**GEDÄCHTNISTRAINING** 36

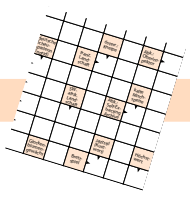
**GRIPSGYMNASTIK** 37

**REISEBERICHTE** 38
• Die Elbe im Kanu •

**NÜTZLICHE TIPPS** 40
• Autofahren im Alter • Kreuzschmerzen • Training des Gehirns •



**RÄTSEL** 42
• Sudoku •



**RÄTSEL** 43
• Schwedenrätsel •

**COMPUTER UND INTERNET** 44
• Feierabend.de • Heute schon gegoogelt ?•

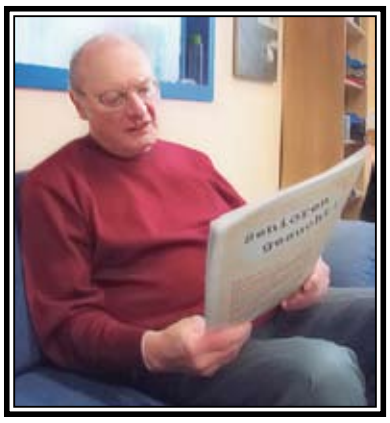
**BAGSO INFORMIERT** 45
• Brückenschlag zwischen Jung und Alt •

**AUFLÖSUNGEN** 46

**APOTHEKEN-NOTDIENSTE** 47


## Was ein Mensch an Gutem in die Welt hinausgibt, geht nicht verloren.

Albert Schweitzer



Unser Öcher Platt – Autor Günter Metz ist verstorben. Nach der Herausgabe unseres ersten Heftes kam er zu uns, unterm Arm eine dicke Aktenmappe und bot an, für die Aachener Senioren Berichte auf Öcher Platt zu schreiben. Wir führten ein Interview mit ihm im zweiten Heft, und danach erschienen seine Texte „Et Ejjertippe“, „De dreujde Persuen“ und „Der Badejaaß“. Unsere Leser hatten viel Spaß beim Lesen. Hiermit nehmen wir Abschied und danken ihm für seine Mithilfe.

*Das Team vom Senio Magazin*


## 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, 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, F. Erb, A. Thiel, I. Gerdom, T. Fieles, J. Römer, M. Thüllen, D.H.K. Starke, B. Hess, W. Moormann, P.J. Heuser, G. Hahn, H.-T. Cloße, C. Kluck, G. Hagemann, J. Jeworrek, C. Mathes, E. In der Smitten, M. J. Fleu, M. Biskup, W. Hünerbein, R. Wollgarten, S. Wagner, E. Matthäus

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

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

Der Juli ist der siebte Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender. Er hat 31 Tage und ist nach dem römischen Staatsmann Julius Caesar benannt, auf den die Kalenderreform des Jahres 46 v. Chr. zurückgeht.

Der alte deutsche Name ist Heuet, Heuert oder Heumonat, weil in diesem Monat die erste Heu-Mahd eingebracht wird. Andere alte Namen für den Juli sind Bären- oder Honigmonat.

Im römischen Kalender, dessen Jahr mit dem März begann, war der Juli ursprünglich der fünfte Monat und hatte vor seiner Umbenennung 44 v. Chr. durch die vom Konsul Marcus Antonius eingebrachte Lex Antonia de mense Quintili „über den Monat Quintilis" den Namen Quintilis (lat. quintus = „der fünfte"). Im Jahr 153 v. Chr. wurde der Jahresbeginn allerdings um zwei Monate vorverlegt, so dass die Beziehung zwischen Namen und Zählung entfiel.

Kommt es auf deutlich hörbare akustische Unterscheidbarkeit zum Monatsnamen Juni an, wird der Juli umgangssprachlich manchmal auch als „Julei" ausgesprochen und umgekehrt der Juni dann als „Juno".

# DIE HUNDSTAGE

(23. JULI - 24. AUGUST)

Mit Schatten suchenden Vierbeinern haben die Hundstage im Hochsommer nur indirekt zu tun: „Hundstage" ist die Bezeichnung für eine Schönwetterperiode, die nach dem Hundsstern Sirius, der Anfang August mit der Sonne auf- und untergeht, benannt wurde. Diese Schönwetterperiode hat sich im Lauf der Jahrhunderte zeitlich etwas nach vorn geschoben, heutzutage beginnt die Zeit der Hundstage meist schon vor der Julimitte. Dann liegt in der Regel ein Hochdruckgebiet über Mitteleuropa, welches sehr heißes Wetter mit sich bringt und die Hundstage zu den heißesten Tagen des Jahres macht.

Die Hundstage gehen bis auf das alte Ägypten im 2. Jahrtausend v. Chr. zurück und bezeichneten dort die „Rückkehr" des Fixsterns Sirius, Hauptstern im Sternbild Großer Hund, an den Morgenhimmel. Sie sind daher ursprünglich keine meteorologische Singularität, sondern ein astronomisches Ereignis. Nachdem Sirius zuvor wochenlang unsichtbar mit der Sonne am Tageshimmel stand, konnte er an den Ufern des Nils gegen Ende der ersten Julidekade erstmals in der sich erhebenden Morgendämmerung wieder erspäht werden. Das gleiche Ereignis wurde später von den Griechen als „heliakischer Aufgang" bezeichnet, was so viel wie „mit der Sonne" bedeutet.

## ALTE BAUERNWEISHEITEN

Im Juli muss vor Hitze braten,
was im September soll geraten.

Im Juli warmer Sonnenschein,
macht alle Früchte reif und fein.

Ein tüchtiges Juligewitter ist gut
für Winzer und Schnitter.

Juli recht heiß, lohnt sich Mühe und Schweiß.

Im Juli will der Bauer lieber schwitzen
als untätig hinterm Ofen sitzen.

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

TÜV ambulanter Pflegedienst

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

# ROSKAPELLCHEN UND STREUENGELCHEN

***„Litt en Oche e Kapellche tösche Hüser kleng en groe. […] Woe äls kenk ich döcks geseße wie e Müsche ejen dues, dich en kann ich net verjeiße, mi Kapellche vajjen Rues […].“***

***(Rueskapellche, von Will Hermanns)***

1758 ließ Pfarrer Johann Jakob Kloubert in der Rosstraße zu Ehren der Gottesmutter, der „Himmelsrose“, eine Marienkapelle erbauen: „[...] Jebout van os Ahne mit stellfromme Sen, Ze Ihr van Maria, de Hömmelsrues.“ (Et Streu-Engelche an et Rues-Kapellche, von Hein Janssen)

Vermutlich nach den Plänen des Architekten Moretti entstand auf einem sechseckigen Grundriss ein kleiner Backsteinbau mit einem Rahmenputzwerk aus graublauem Kalkstein, von den Aachenern liebevoll „Roskapellchen“ genannt. Die Schlichtheit der Kapelle ist sicherlich auf die knappen finanziellen Mittel zurückzuführen, die für den Bau zur Verfügung standen.

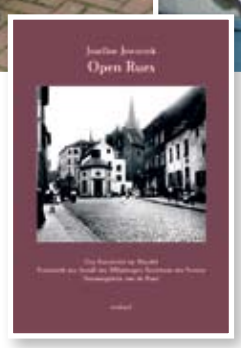
Bereits im Dezember 1759, am Tag der Unbefleckten Empfängnis Mariens, konnte die Gottesmutter mit dem Jesuskind in einer feierlichen Prozession in die Kapelle gebracht werden. Heute thront sie, festlich gekleidet als Himmelskönigin, auf einem neugotischen Altar, rechts und links umgeben von Anna Selbdritt und Josef.

Für die Bewohner des Rosviertels ist die Kapelle auch heute noch eine kleine Insel der Ruhe, zumal sie dem Besucher die Gelegenheit bietet, auf einer kleinen Betbank im Eingang niederzuknien und für ein stilles Gebet zu verweilen. In früheren Zeiten war die Roskapelle häufig das Ziel von Bitt- und Dankprozessionen. Die Cholera-Prozession, die 1832 anlässlich des Ausbruchs der Krankheit in Aachen erstmals stattgefunden hatte, führte noch bis in die 1930er Jahre durch das Jakobsviertel.

Einmal im Jahr, wenn in der Fußgängerzone vor der Roskapelle die traditionelle „Roskirmes“ gefeiert wird, erhält die kleine Kapelle einen besonders festlichen Schmuck. An drei Tagen wird dann die über 300 Jahre alte Tradition des Streuengelchen-Festes gefeiert, in dessen Mittelpunkt das Beschenken von Kindern steht.

Ein mechanisches Engelchen, das auf Drahtseilen in die Mitte der Rosstraße gezogen wird, streut Süßigkeiten auf die wartenden Kinder. Unterstützt wird es dabei von einem „lebenden Streuengelchen“. In diesem Jahr ist es die 5 Jahre alte Dana Wattler, die am 14. Juni im Rahmen einer festlichen Proklamation das silberne Krönchen von ihrer Vorgängerin Sophie Gliewe übernommen hat.

***Eindrücke vom Fest*** *(Bilder: Verein Streuengelche van de Rues, Heinz Amian und Michael Jeworrek)*




**OPEN RUES** ***Das Rosviertel im Wandel***
***Festschrift aus Anlass des 300jährigen Bestehens des Vereins „Streuengelche van de Rues“ von Josefine Jeworrek, Einhard Verlag, Aachen 2005, ISBN 3-936342-41-5***

*Josefine Jeworrek*

# DAS AMT FÜR ALTENARBEIT DES KREISES AACHEN

## *Seit 10 Jahren Partner der Seniorinnen und Senioren im Kreis*

***v.l.n.r.:** Heike Palm, Sabine Krüger, Martina Hagen, Heinz Müller, Kaja Gröls, Martina Klinkenberg, Heike Vedder-Swalve, Bernd Blees.* ***Auf dem Foto fehlen:** Ulrike Lenzen, Manfred Borutta, Dagmar Martinelli, Marion Pöppinghaus, Monika Prümmer, Anke Wimmershoff-Berger, Kathrin Thalhofer.*

Aus- und Fortbildung in der Altenpflege liegen im Kreis Aachen zu großen Teilen in den Händen des Amtes für Altenarbeit. Der Kreis Aachen unterhält über sein Amt für Altenarbeit ein Fachseminar für Altenpflege mit 150 Plätzen sowie umfangreiche Angebote zur Fort- und Weiterbildung. Neben diesem Aus- und Fortbildungsaspekt versteht sich das Amt aber auch als Service- und Koordinationsstelle für die Belange älterer und nicht nur pflegebedürftiger Menschen. Die Sicherstellung ihrer selbständigen Lebensführung sowohl im häuslichen als auch im gesellschaftlichen Bereich ist eines der vorrangigen Ziele des Amtes. Hierzu werden u. a. angeboten:

➢ Förderung von Wohnraumanpassungen, Altenerholungen und komplementären Diensten

➢ flächendeckende Wohn- und Pflegeberatung (incl. Demenz-Servicezentrum) in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW mit der dazu gehörenden Organisation und Durchführung gemeinsamer Fachtagungen

➢ generelle Interessenvertretung sowie Koordination und Vernetzung durch einen Seniorenbeirat auf Kreisebene

➢ Pflegekonferenz des Kreises Aachen, in der die Akteure der Pflegelandschaft des Kreises die Weiterentwicklung der Pflegeinfrastruktur vorantreiben. Maßgebliches Instrument hierzu ist die Kommunale Pflegeplanung, welche im 2-Jahres-Rhythmus fortgeschrieben wird. Gemeinsam mit dem Amt für Altenarbeit werden hier sogenannte „Handlungsfelder" abgearbeitet.

➢ Initiierung von und Beteiligung an alten- und pflegerelevanten Projekten wie:

- Reduzierung freiheitsentziehender Maßnahmen
- Fit für 100 - Bewegungsangebote für Hochaltrige
- Integrierte Weiterbildung, Personal- und Organisationsentwicklung in stationären Einrichtungen der Altenpflege unter besonderer Berücksichtigung der Betreuung gerontopsychiatrisch Erkrankter (INTEGRA)
- RNP (Regionale Netzwerk Pflege unter Leitung des Institutes für Betriebliche Gesundheitsförderung, Köln)
- Demenz-Label

➢ Informationsangebote:

- Administration des Pflegeportals (www.pflege-regio-aachen.de) mit einem moderierten Forum. Das Pflegeportal wird von einer Lenkungsgruppe begleitet, in welcher sowohl ambulante Dienste als auch stationäre Pflegeeinrichtungen aus Stadt und Kreis Aachen vertreten sind.
- Broschüre „Älter werden - alt sein im Kreis Aachen", in der für die älteren Bürgerinnen und Bürger wichtige Informationen gebündelt und in gedruckter Form zur Verfügung gestellt werden. Die 4. Auflage erschien am 18.07.2007.
- „Kurse für pflegende Angehörige" (in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg), in denen auch anhand von Übungen theoretisches und praktisches Wissen vertieft wird.

➢ Interessenvertretung für Senioren und Seniorinnen im Kreis Aachen durch den Ombudsman.

### DAS OMBUDSMANVERFAHREN

Die Themen „Gewalt in der (Alten-)pflege" oder „Missstände in Pflegeeinrichtungen" werden in den Medien immer wieder spektakulär in den Mittelpunkt gestellt. Dies gilt für die heutige Zeit genauso wie für die zurückliegenden Jahrzehnte. Der Kreis Aachen hat auf Verwaltungsebene, aber auch im Zusammenspiel mit den politischen Gremien in den 90er Jahren, darüber nachgedacht und diskutiert, ob es Möglichkeiten zur Prävention gibt.

Ombudsman für die Seniorinnen und Senioren im Kreis Aachen – Gütesiegel

Hieraus entstanden ist das Ombudsmanverfahren; ein Ombudsman soll den Menschen in Einrichtungen als neutraler, verschwiegener und unabhängiger Ansprechpartner (und bei Bedarf Schlichter) zur Verfügung stehen. Da es keine gesetzliche Legitimation für ein solches Verfahren gab und gibt (obwohl zwischenzeitlich immer wieder öffentlich eingefordert), galt es, die stationären Einrichtungen im

**A 54 - AMT FÜR ALTENARBEIT**
**ALLGEMEINE ALTENARBEIT**

Mauerfeldchen 29, 52146 Würselen

Tel.: 0241 / 51 98 - 0
Fax: 0241 / 51 98 - 54 30

Ihr Infoportal für die Pflege
in der Region Aachen:
**www.pflege-regio-aachen.de**

Kreis Aachen dafür zu gewinnen, sich auf freiwilliger Basis (Beitrittsvertrag) anzuschließen. Nach einer ersten Informationsveranstaltung konnten bereits mit nahezu allen stationären Einrichtungen diese Verträge abgeschlossen werden. Im Laufe der nachfolgenden Jahre traten auch die übrigen bei; bis heute sind alle stationären Einrichtungen im Kreis Aachen Vertragspartner des Ombudsman.

Der erste Ombudsman im Kreis Aachen, Herr Dr. Hans Gronen, wurde 1996 vom Kreistag des Kreises Aachen gewählt. Herr Dr. Hans Gronen stellte sich aus zeitlichen Gründen nicht einer Wiederwahl. Ihn löste im Jahr 2000 Herr Franz Breuer ab, der dieses Amt bis Ende 2008 innehat.

Bereits unter Herrn Dr. Gronen wurde das Ombudsmanverfahren auf die ambulanten Dienste ausgeweitet; allerdings nicht mit dem gleichen Erfolg wie im stationären Bereich, denn zurzeit sind nur 19 der 32 ambulanten Dienste Vertragspartner des Ombudsman. (Die drei singulären Tages- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen im Kreis Aachen haben sich ebenfalls beteiligt.)

Das Ombudsmanverfahren beinhaltet im Wesentlichen große Handlungsfreiheit des Ombudsman, wenn sich Bewohner/Innen einer stationären Einrichtung oder Patientinnen/Patienten mit einer Beschwerde oder einem Anliegen an ihn wenden. Dafür ist allerdings notwendig, dass der Ombudsman bzw. das -verfahren den Bewohnern/innen bekannt ist. Die Bekanntmachung erfolgt mittels Broschüren und Flyern, die die Einrichtungen auslegen bzw. die ihnen im ambulanten Sektor bei Vertragsunterzeichnung überreicht werden. Darüberhinaus kann der Ombudsman durch seine regelmäßigen Besuche und festen Kontakte zu den Heimbeiräten, insbesondere zu deren Vorsitzenden, sicherstellen, dass zumindest ein Großteil der Bewohner/innen weiß, an wen er oder sie sich im Bedarfsfall wenden kann.

Ein zweites Standbein des Ombudsmanverfahrens wurde Ende der 90er Jahre entwickelt: die Verleihung eines Gütesiegels. Ziel dieses Gütesiegels ist es, die Menschen in den Vordergrund zu stellen, die sich in einer Pflegesituation befinden, und die Qualität der Pflege sicherzustellen. Im stationären Bereich wird das Gütesiegel daher verliehen, wenn sich die Einrichtung als„besonders bewohner-/innenorientiert“ herausgestellt hat. Im ambulanten Dienst geschieht dies, wenn die Patientinnen und Patienten mit dem Pflegedienst in einem besonders hohen Maße zufrieden sind. Für beide Verfahren entwickelte man in enger Zusammenarbeit mit allen Beteiligten Richtlinien, die von den politischen Gremien des Kreises Aachen beschlossen wurden. Franz Breuer konnte insgesamt 10 Gütesiegel an stationäre Einrichtungen verleihen und 4 an ambulante Dienste.

Für 2009 gilt es, einen neuen Ombudsman oder eine -frau zu finden, welche(r) die Nachfolge von Franz Breuer antritt. Im Rahmen der StädteRegion soll das Ombudsmanverfahren auf das Gebiet der Stadt Aachen ausgeweitet werden; ein genauer Zeitpunkt steht hierfür aber noch nicht fest. In naher Zukunft werden damit auch die Menschen, die in der Stadt Aachen in einem Pflegeheim leben, einen Ansprechpartner zur Seite gestellt bekommen.

Das Amt, welches bereits 1998 gegründet wurde, hat immer noch einmaligen Charakter auf Kreisebene in Nordrhein-Westfalen. Es ist als Nebenstelle untergebracht in Würselen, Mauerfeldchen 29, Tel.: 0241-5198-54 22 und wird geleitet von Heinz Müller und - als seiner Stellvertreterin - Marion Pöppinghaus, die zudem für den schulischen Bereich verantwortlich ist.

*Herzinfarktrisiko senken*

***In Deutschland sterben jährlich über 177.000 Menschen an den Folgen eines Herzinfarkts. Die Medizin hat eindrucksvolle Fortschritte in der Behandlung des Herzinfarkts gemacht, aber sie nutzen dem Patienten nur, wenn die Therapie schnell genug einsetzt. Bewegung und die Kontrolle der Risikofaktoren sind die beste Prävention, um einen Herzinfarkt zu verhindern. Physiotherapie kann helfen, das Infarktrisiko zu senken.***

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

*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
- **Prävention**
  Entspannung und Stressbewältigung
  Blasen und Beckenboden
  Wirbelsäulengymnastik & Co.
- **Wohlfühl- und Klassische Massage**
- **Reflexzonenbehandlung**
- **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 79 56**
**physiotherapie-aachen@gmx.de**

# DRUCK- UND GESTALTUNGSVARIATIONEN

## Teil 4

*Franz Erb*

Den Sammler interessieren natürlich vor allem Abbildungen von Sehenswürdigkeiten eines Ortes. Motive gibt es genug: Wichtige Gebäude, Straßen und Plätze, Brunnenanlagen und Denkmäler, Hotels und Restaurants und natürlich Waldlokale. Das Topographische war immer schon ein bedeutendes Thema der Ansichtskarten-Produktion. Wichtig ist aber auch die Art des Druckverfahrens, sowie das Drumherum, d.h. die dekorative, teilweise künstlerische Gestaltung der Karte.

Vor hundert Jahren gab es neben vielen auswärtigen Produzenten in Aachen selbst schon Dutzende von Firmen, die Ansichtskarten fertigten bzw. vertrieben. Die Karten trugen den Namen der entsprechenden Firma und dazu häufig Jahresangabe und Nummer, so dass der Sammler eine gute Übersicht über die Produktion gewinnen kann.

Manche Verleger waren begeisterte Fotografen und besorgten die fotografischen Vorlagen für die in verschiedenen Verfahren hergestellten Karten mit der eigenen Kamera.

Andererseits gab es Berufsfotografen wie August Kampf, seines Zeichens „Hofphotograph“, der ausgezeichnete Motive lieferte und diese an verschiedene Ansichtskartenfirmen verkaufte, so dass die gleichen Bilder von verschiedenen Verlagen in immer wieder anderen Druckverfahren und immer neuer dekorativer Gestaltung herausgebracht wurden.

Ein Beispiel dafür - auch als Illustration für die Vielseitigkeit einer Sammlung - das um 1898 aufgenommene Foto vom Elisenbrunnen mit reicher Personenstaffage und dem Radfahrer. Als Vorlage für Ansichtskarten diente es u.a. den Verlagen Stengel & Co, Dresden - Schaar & Dathe, Trier - Klement, Frankfurt - Knackstedt & Näther, Hamburg - Ricken/Urlichs/Grümmer, alle Aachen.

1

2

3

4

5

6

7

8

1. *Verlag Stengel & Co, Dresden - Lichtdruck graugrün 1898*
2. *Verlag Schaar & Dathe, Trier - Lichtdruck schwarz-weiß 1903*
3. *Verlag L. Klement, Frankfurt a.M. - „Heliokarte“ blau 1900*
4. *Verlag & Lichtdruck Knackstedt & Näther, Hamburg - Lichtdruck schwarz-weiß/lithogr. Künstlerrahmen Nr.17 Jugendstil 1900*
5. *Verlag H. Ricken, Aachen - Lichtdruck schwarz-weiß/imitierter Holzrahmen 1907*
6. *Verlag A. Urlichs, Aachen - Rasterdruck schw.-weiß „Duftende Grüße“ mit Blumendekor 1903*
7. *Verlag H. Grümmer, Aachen - Lichtdruck schw.-weiß mit Porträt des Kronprinzen 1904*
8. *ohne Verlagsangabe - Lichtdruck schwarz-weiß mit Ranken-Dekor und Abbildung des Kaiserpaares 1902*

# T O O O O R !

Überall hörte man in den vergangenen Wochen diesen Ruf, denn ganz Europa war mit der Europameisterschaft im Fußball beschäftigt. Vielleicht haben Sie auch zugeschaut und mitgejubelt? Und wie man für eine Fußballmannschaft elf Spieler braucht, so hatte Aachen früher elf Tore zur Stadt. Heute stehen allerdings davon nur noch zwei. Wir haben die Namen der Stadttore unten aufgeführt. Ordnen Sie ihnen den entsprechenden Standort per Nummer zu. Viel Spaß!

*Marschiertor*

*Ponttor*

**10 Adalbertstor**

___ **Bergtor**

___ **Jakobstor**

___ **Kölntor**

___ **Königstor**

___ **Marschiertor**

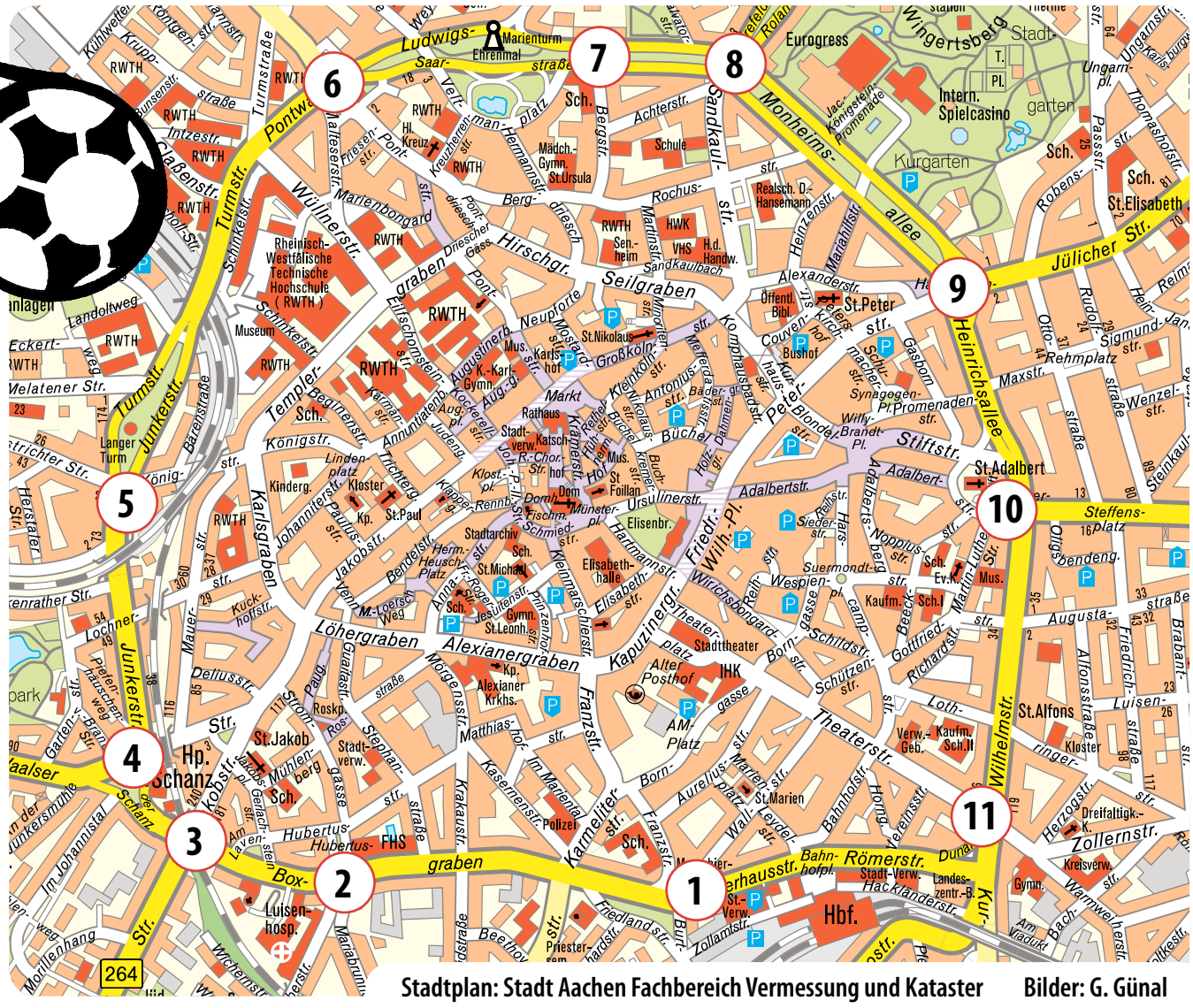
___ **Ponttor**

___ **Rostor**

___ **Sandkaultor**

___ **Vaalser Tor**

___ **Wirichsbongardstor**




Stadtplan: Stadt Aachen Fachbereich Vermessung und Kataster Bilder: G. Günal

*Ihr Fachgeschäft für:*

- *Wohlbefinden*
- *Körperpflege und Kosmetik*
- *Mobilität*
- *Haushalts- und Alltagshilfen*
- *Sicherheit in Wohnung und Bad*
- *Spiel und Spaß*

Seniorenvitalcenter

*Theaterplatz 5, 52062 Aachen*
*Tel.: 0049 (0) 241 - 9010276*

*Öffnungszeiten:*
*Mo.-Fr.: 09.30h - 19.00h*
*Sa. 10.00h - 16.00h*

# GRILLEN GAUMENFREUDEN OHNE GESUNDHEITSRISIKO

*Wer falsch grillt, der geht gesundheitliche Risiken ein: Wenn Fleischsaft oder Fett in die Glut tropfen und verbrennen, bilden sich Krebs erregende Stoffe, die sich mit dem aufsteigenden Rauch am Grillgut ablagern. Es empfiehlt sich, Grillschalen zu benutzen, damit kein Fett in die Glut gelangt. Außerdem sollten Grillfreunde darauf verzichten, ihr Grillgut ständig mit Marinade einzupinseln oder mit Bier zu bespritzen. Auch ist es ratsam, verkohlte Stellen an gegrilltem Fleisch, Gemüse oder Obst zu schmähen. Weitere Tipps für den Grillgenuss:*

**GRILLGUT:** Gepökeltes gehört nicht auf den Grill. Denn beim Erhitzen von Kasseler oder Räucherspeck, Fleisch- und Bockwurst oder Leberkäse können aus dem zugesetzten Nitritpökelsalz (in der Zutatenliste zu erkennen als Kalium- oder Natriumnitrit/-nitrat = E 249 bis E 252) Krebs erregende Nitrosamine entstehen. Gekauft werden sollten ausdrücklich nur Grillprodukte - die dürfen nämlich nicht gepökelt sein. Beim Fleisch sind Nackenkoteletts, Steaks, Lende oder Geflügelschnitzel gut geeignet, weil sie nicht zu fett und gleichmäßig dick sind. Wird Fisch gegrillt, sind Makrele, Lachs oder Forelle leckere Grill-Varianten – am besten in Alufolie wickeln oder mit einem speziellen Besteck grillen.

**WÜRZEN:** Grundsätzlich sollte erst nach dem Grillen gesalzen werden – das Grillgut verliert sonst Wasser, wird trocken und leidet im Geschmack. Um das Austrocknen von Fleisch und Fisch beim Grillen zu verhindern, empfiehlt es sich, das Grillgut dünn mit Öl zu bestreichen – nicht jedoch mit Margarine oder Butter, weil diese Fette hohen Temperaturen nicht standhalten. Viele Grillprodukte vom Metzger oder aus dem Supermarkt sind schon mit würziger Marinade umhüllt; diese sollte vorm Grillen mit Küchenkrepp abgetupft werden.

**ABWECHSLUNG:** Festfleischige, saftige Gemüsesorten wie zum Beispiel Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Kartoffeln, Maiskolben oder Champignons eignen sich pur, gewürzt oder gefüllt hervorragend zum Grillen. Aber auch Bananen, Pfirsiche oder Äpfel bekommen durch das Grillen ein ganz besonderes Aroma und sind eine gesunde Bereicherung auf dem Rost. Natürlich dürfen leckere Dips mit Kräutern und Gewürzen, Folienkartoffeln und die bunte Palette an Salaten nicht fehlen. Für manchen Grillfan sind sie der eigentliche Hauptgang und „Fleischiges" nur die Beilage.

**GRILLGERÄT:** Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill – Grillmeister haben die „Qual der Wahl". Während eingefleischte Grillfreunde auf die offene Holzkohleglut schwören, die dem Grillgut den typischen Grillgeschmack verleiht, schätzen andere die kurze Vorheizzeit von Gas- und Elektrovarianten. Außerdem gibt's hierbei weder Asche zu entsorgen noch aufwändige Reinigungsarbeiten. Für alle gilt: Jeder Grill braucht einen sicheren und festen Standplatz. Außerdem gehören Schürze, Handschuhe und lange Grillzange zu Grillmeisters Grundausstattung, um sich vor Fettspritzern zu schützen. Brennendes Fett nicht mit Wasser löschen, sondern mit einer Löschdecke ersticken oder mit einem Feuerlöscher bekämpfen. Eigentlich selbstverständlich ist es, den Grill nie unbeaufsichtigt zu lassen und Kinder auf Abstand zu halten!

**GRILLTECHNIK:** Als Brennmaterial für den Holzkohlegrill eignen sich nur Holzkohle oder Holzbriketts – weder Altpapier noch Holz darf verwendet werden, weil sich dabei giftige Gase entwickeln können, die sich mit dem Rauch auf dem Grillgut niederschlagen. Den Grill rechtzeitig mit Holzkohle oder -briketts anzuheizen und so lange durchglühen zu lassen, bis sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat, gehört zum kleinen Einmaleins der Grilltechnik. Fleisch, Fisch oder Gemüse erst auflegen, wenn kein Rauch mehr aufsteigt.

## FÜNFZIG PLUS UND ARBEITSLOS

### HILFE FÜR DEN BERUFLICHEN NEUANFANG

Arbeitnehmer und Angestellte, die 50 Jahre und älter sind, trifft ein Verlust des Arbeitsplatzes besonders hart. Lässt sich der Job noch retten oder zumindest eine Abfindung herausschlagen? Wie hoch ist das Arbeitslosengeld? Welche Sozialleistungen werden gezahlt? Wie kann ein beruflicher Neuanfang gelingen? Wer hilft gar beim Start in die Selbstständigkeit? Antworten auf diese und andere Fragen gibt der neue Ratgeber „50 plus und jetzt arbeitslos", den die Verbraucherzentrale NRW in Kooperation mit der ARD in der Reihe „Ratgeber Geld" herausgegeben hat. Auf 190 Seiten zeigt die Lektüre Betroffenen, die älter als 50 sind, Wege auf, persönliche Rechte gegenüber Arbeitgeber, Arbeitsagentur und Finanzamt zu wahren, eigene Finanzen zu optimieren und individuelle Berufschancen zu steigern.

*Der Ratgeber ist für 9,90 Euro in jeder Beratungsstelle erhältlich. Für* **2,50 Euro** *mehr wird er auch ins Haus geliefert.*
**Bestellmöglichkeiten:**
*Verbraucherzentrale NRW, Versandservice*
*Adersstr. 78, 40215 Düsseldorf*
*E-Mail: publikationen@vz-nrw.de*

**verbraucherzentrale**

**Boxgraben 38, 52064 Aachen**
**E-Mail: aachen@vz-nrw.de**
**www.verbraucherzentrale-nrw.de**
**Tel: (0241) 447 60**
**Fax: (0241) 40 38 26**
**Öffnungszeiten:**
Montag 10.00 - 13.00 und 14.00 - 19.00 Uhr
Dienstag 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch nach Vereinbarung
Donnerstag 10.00 - 13.00 und 14.00 - 19.00 Uhr
Freitag 10.00 - 16.00 Uhr
Persönliche Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung!
Telefonische Beratung?...direkt unter 0900-1897969 (1,86 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend)

# Fast 60 JAHRE Hindernisrichter beim CHIO

***Bilder aus Aachen gehen rund um die Welt, wenn in der Soers beim CHIO um Ehren und Titel geritten wird. Zu den Aachenern, für die der Reitsport zur großen Leidenschaft geworden ist, gehört der 82-jährige gelernte Textilkaufmann Rolf Commes.***

Der Ehrenpräsident der Gemeinschaft „Der Pferdeschwanz" Rolf Commes voltigierte bereits im zarten Alter von 5 Jahren und entdeckte dadurch seine Liebe zum Pferd. Schon als Kinder durften er und sein Bruder die Eltern mit zum CHIO begleiten und so sammelte er viele prägende Erlebnisse.

Dazu gehört folgendes Ereignis: Im Alter von 8 Jahren musste der kleine Rolf vor den Toren des Turniergeländes bleiben, weil ihm das Geld für eine Eintrittskarte fehlte. Dies muss wohl dem vorbeifahrenden Schauspieler Otto Gebühr aufgefallen sein, der den traurig dastehenden Jungen zu sich rief und ihm eine Freikarte schenkte.

Die Kriegsjahre bedeuteten für die Aachener auch Verzicht auf ihr geliebtes Reitturnier. Nach dem Krieg fand man sich 1946 zögerlich wieder auf dem Reitplatz ein, wo es das Event des Pferdesports neu zu organisieren galt. Ein Bekannter seiner Eltern, der damalige Schatzmeister des Aachen-Laurensberger Rennvereins, Bornewasser, fragte den jungen Rolf Commes, ob er Hindernisrichter werden möchte; dieser sagte begeistert zu und stand seitdem in dieser Funktion dem Verein zur Verfügung. Erst im Anschluss an die letzte WM im Jahre 2006 trat er aus Altersgründen von seinem aktiven Amt zurück.

Jedes Jahr feiert man ein fröhliches Wiedersehen mit den Kollegen; und so war es auch schon im Jahre 1961, als sich acht Herren, darunter der damalige Generalssekretär des Aachen-Laurensberger Rennvereins, Herr Willy Haupts, in der Gaststätte „Degraa am Hansemann" trafen. Dies gilt als die Geburtsstunde der Gemeinschaft der Hindernisrichter unter dem Namen „Der Pferdeschwanz". Heute leben noch drei Gründer: Rolf Commes, Paul Goßen und Franz Kerres. Von Juli 1976 bis Juni 1999 leitete Rolf Commes die Gemeinschaft und wurde anschließend 1999 zum Ehrenpräsidenten ernannt.

Im Rückblick darf er voll Stolz sagen, dass er fünf Weltmeisterschaften im Springsport und eine in der Dressur in seinen langen Jahren als Hindernisrichter erlebt und mitgestaltet hat.

Und wie steht seine Gattin Hede zu den Aktivitäten ihres Mannes? „Ich finde es gut, dass mein Mann sich sehr engagiert und mit Leib und Seele dabei ist!" Mit einer solchen Unterstützung lässt sich so manches im Leben bewegen!

*Birgit Küchen*

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*

## SCHWARZ, ROT, GRAU
### ALTERN IN DEUTSCHLAND

Die Menschen werden immer älter, aber Regeln für ein Altern in Würde kennt unsere Gesellschaft nicht. Alte Menschen gelten durch ihre bloße Existenz als Infragestellung dessen, was heute für normal gehalten wird: Leistung, Fitness, Produktion und Produktivität. Das Alter ist eine verleugnete Lebensphase geworden. Sie wird schon vorbeugend mit Anti-Aging-Programmen zugedeckt. Doch eine Kultur, die die Lebensphase so sehr verlängert hat, wird auch Antworten finden müssen auf die Fragen, die damit einhergehen. Was tun mit der Freiheit? Wie umgehen mit den Schwächen? Wie kann Pflege besser organisiert werden? Und wie kann man lernen, Abschied zu nehmen? Mit solchen Fragen setzt sich dieses Buch auseinander. Außerdem liefert es viele praktische Tipps, wie Angehörige bei der Pflege unterstützt werden können, und worauf man bei der Wahl eines Heims achten sollte.

***Heribert Prantl, Nina von Hardenberg, Süddeutsche Zeitung Edition, 192 Seiten 12,90 €***

## GENERATION GROSSMUTTER

Noch vor kurzem waren Großmütter die stille Reserve überlasteter Familien. Ohne eigene Ansprüche waren sie stets für die Wünsche der Nachkommen da.

Die Journalistin Christina Bylow und der Fotograf Enver Hirsch zeichnen ein anderes Bild der heutigen Großmütter: eine Generation engagierter Frauen, die eine zentrale Rolle innerhalb ihrer Familien einnehmen und allen Widrigkeiten zum Trotz ihren Berufungen folgten. Schmerzliche Erfahrungen und persönliche Schicksalsschläge konnten ihnen, die zumeist in den Kriegs- und Nachkriegsjahren aufwuchsen, die Hoffnung nicht nehmen. Lebensfreude und Visionen lenkten ihre Wege und bescherten manchen von ihnen internationalen Erfolg. Ob in Schauspiel, Kunst, Musik oder Politik – Persönlichkeiten wie Eva-Maria Hagen, Wibke Bruhns, Hildegard Behrens oder Erika Pluhar schufen Lebenswerke und bestimmen den Tenor einer Generation, die bestrebt ist, ihren Nachkommen Zutrauen und Mut zu schenken.

Wir dürfen hinter die Kulissen schauen: 18 spannende und sehr persönliche Porträts führen uns ein Spektrum von Frauen vor Augen, die emotionales Engagement und Selbstverantwortung zu vereinen wissen.

**Folgende 18 Frauen werden vorgestellt:**

Hildegard Behrens (Opernsängerin), Sibylle Bergmann (Fotografin), Wibke Bruhns (Journalistin), Gülüzar Demirbüken (Hausfrau), Gunda Dimitri (Künstlerin), Marianne Fritzen (Atomkraftgegnerin), Eva-Maria Hagen (Schauspielerin, Sängerin), Ilse Hoferichter (Rezeptionistin), Christine Nöstlinger (Schriftstellerin), Erika Pluhar (Schauspielerin, Sängerin), Dorothea Gräfin Razumovsky (Journalistin), Anna Roettig-Lirsch (Stylistin), Mera Rubell (Kunstsammlerin), Madeleine Gräfin zu Solms (Malerin), Annelies Štrba (Künstlerin), Virginia Wangare Greiner (Sozialarbeiterin), Gertraud Well (Rentnerin) und Rosmarie Welter-Enderlin (Familientherapeutin).

***Christina Bylow und Enver Hirsch, Knesebeck Verlag, gebunden, 128 Seiten, mit ca. 60 farbigen Abbildungen, 24,95 €***

## ALTERS-TRÄUME

***Die Stiftung für Zukunftsfragen und die Unternehmensgruppe Deutscher Ring präsentieren in diesem Buch eine umfassende Generationenstudie.***

Die Studie liefert dem Leser nicht nur Anregungen und Impulse für die Gestaltung des eigenen Ruhestands, sondern auch überraschende und ungewöhnliche Informationen. Wussten Sie beispielsweise, dass fast jeder Dritte versucht, im Alter durch Sport fit zu bleiben? Und dass für 98 % der Senioren Gesundheit das wichtigste Ziel ist? Ebenfalls erstaunlich: Nur noch jeder Fünfzehnte vertraut heute auf die staatliche Rente. 1997 gaben immerhin noch 25 % an, von der Sicherheit der Renten überzeugt zu sein!

***Prof. Dr. Horst W. Opaschowski und Dr. Ulrich Reinhardt, Primus Verlag, 174 Seiten, 16,90 €***

## ÄLTER WERDEN, NEUES WAGEN

Ulrike Herrmann und Martina Wittneben haben Menschen gefragt, warum sie im Alter ganz Neues beginnen. Ob sie ein Unternehmen gründen, sich für ihre Mitmenschen engagieren oder zu eigener Kreativität finden: Sie alle haben einen mutigen Schritt gewagt.

Das Bild vom älteren Menschen hat sich mit dem demografischen Wandel verändert – doch die neuen Stereotype stets aktiver, fast faltenloser und dauerfröhlicher Senior Citizens zeigen genauso wenig die Lebensrealität älterer Menschen wie die früheren Bilder von Hinfälligkeit und Passivität. Aber wie lässt sich ein erfülltes Leben im höheren Alter gestalten?

Zwölf Menschen, die viel Leben hinter sich, aber immer noch viele Pläne vor sich haben, berichten von Glücksgefühlen und Erfolgen, aber auch von Sorgen und Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt. Ihre Porträts machen Mut, selbst Neues zu wagen und das Abenteuer Leben bis zur Neige zu genießen.

***Ulrike Herrmann und Martina Wittneben, Verlag Edition Körber Stiftung, 300 Seiten, 14,- €***

# AUF DEN SPUREN DES DEUTSCHEN ORDENS IN DER EUREGIO

***„Chico Mendes" und das „Restaurant Magellan" sind ein Begriff für die studentische Jugend und nicht nur für diese. Viele Öcher kennen die Adresse in der Pontstrasse in Aachen.***

**2. Teil**

*Im Restaurant „Magellan", Pontstr. Ecke Driescher Gässchen, neben „Chico Mendes", hängt an der alten Stadtmauer des inneren Rings ein bronzenes Bild, welches die Kommende des Deutschen Ordens St. Ägidius (St. Gilles) zeigt.*

Dort stand die Kommende des Deutschen Ordens, richtiger des Ordens der Brüder vom deutschen Haus St. Marien in Jerusalem. Die kleine Aachener Chronik meldet 1310 die Segnung des Grundsteins der Ägidius Kapelle. Im Jahre 1320 kaufte Konrad von Pont die Kapelle mit dem dicht daneben liegenden Gutshof für den Deutschen Orden.

Die seit Generationen stark umgebaute und ab 1935 dem Bistum Aachen gehörende Kommende des Deutschen Ordens wurde im zweiten Weltkrieg zerstört. Bei der Instandsetzung der Ruine wurde der obere Teil der Kapelle abgebrochen. Ein Gewändeprofil kam in die Steinesammlung des Domes. Weitere Teile der Kapelle erwarb der Kunstsammler Dr. Peter Ludwig.

Werfen wir einen Blick zurück, um etwas mehr über die Geschichte des Deutschen Ordens zu berichten. Um 1095 nach der neuen Zeitrechnung hatte Papst Urban II. im „Namen Gottes" zum Kreuzzug in das „Heilige Land" aufgerufen. Aus Europa zogen zehntausende Ritter und Kleriker, Handwerker und Bauern, Diebe und Dirnen aus, um ihr irdisches und himmlisches Heil zu suchen. Sie trugen alle das Zeichen des Friedensfürsten. Etwa 1070 Jahre nach dem Einzug von Jesus Christus in Jerusalem eroberten diese bewaffneten Pilger die Stadt und töteten alle Einwohner: Männer, Frauen, Kinder, Muslime, Juden, Christen.

Die Geschichte des Deutschen Ordens ist eines der bedeutendsten und interessantesten Kapitel der deutschen Geschichte. Diese Wertung mag überraschen, denn Geschichte ist in der Regel politische Geschichte, die für eine geistliche Organisation, wie es ein Orden ist, im Allgemeinen nicht in Betracht kommt.

Die Herrscher im Mittelalter im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation riefen die Brüder vom deutschen Haus Sankt Marien in Jerusalem gerne zur Hilfe, weil diese erfahrene Kreuzritter des Schwertordens waren, aber ebenso erfahren in der Kranken- und Siechenpflege, und halfen ihnen bei der Errichtung ihrer Verwaltungsbezirke (Kommenden).

Der Deutsche Orden war ein geistlicher Ritterorden, der neben einer militärischen auch eine starke politische Ausprägung hatte. Nachdem um 1290 der Hauptsitz Akkon in Palästina verloren ging, wurde der Hauptsitz 1291 nach Venedig verlegt. Mit Beginn der Ostkolonialisierung erhob man ab 1309 die Marienburg bei Danzig zum Hauptsitz des Deutschen Ordens. Seine bedeutendste Leistung war die Erschaffung des Ordensstaates Preußen, eines Staates, den er zu solcher Blüte und Stärke gebracht hat, dass er den Schwertorden überlebte.

Seit 1929 ist der Deutsche Orden nur noch ein geistlicher Orden. Mit der Kapitulation am 8. Mai 1945 und dem Ende des zweiten Weltkrieges endete auch das Bestehen des Staates Preußen.

Wer mehr über den Deutschen Orden wissen möchte, wende sich an den Heimatforscher und Hobbyhistoriker Hans Kunnes, Baesweiler, Tel.: 02401-45 42. Seine Arbeit findet auch in Fachkreisen Anerkennung. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich für seine Unterstützung bedanken.

*Bild und Text:*
***Mathias J. Fleu***

**CHICO MENDES**
eigentl. Francisco Alves Mendes Filho (* 15. Dez. 1944 in Brasilien; † 22. Dez. 1988 in Xapuri), ein Kautschukzapfer, stellte sich als Gewerkschaftsführer und Umweltaktivist den ökonomischen Interessen von Viehzüchtern und Holzindustrie entgegen.

**FERDINAND MAGELLAN**
(*1480 in Sabrosa, Portugal; † 1521 auf den Phillippinen) war ein Seefahrer, der für die spanische Krone segelte. Er unternahm die erste Weltumsegelung.

## *Früher war alles anders*

Er saß alleine auf einer Bank in dem kleinen Park und schaute sinnend vor sich hin. Manchmal schloss er die Augen und lauschte dem Gesang der Vögel.

Seine faltigen Hände ruhten auf dem Griff seines Gehstockes, den er fest zwischen seinen Knien hielt.

Ab und zu warf der alte Mann einen Blick auf die großen Häuserblocks, die an den Park grenzten und aus denen das Geschrei spielender Kinder zu ihm herüberdrang.

Er wollte sein Hörgerät schon abschalten, als er daran dachte, dass er dann auch das Gezwitscher der Vögel in den Bäumen, die seine Bank umgaben, nicht mehr hören könnte.

Plötzlich vernahm er ein kesses „Hallo" neben sich. Er war nicht mehr allein, ein kleiner rothaariger, sommersprossiger Knabe war zu ihm auf die Bank geklettert, ließ die Beinchen baumeln und schaute ihn fröhlich an.

„Opa, bist Du müde?" fragte der Kleine verschmitzt. Der Alte schaute ihn freundlich an, schob seinen abgewetzten Hut in die Stirn und sagte lächelnd:

„Nein, ich habe gerade an meine eigene Kindheit gedacht. Weißt Du, ich war auch einmal ein so munterer Bub wie Du."

„Wo wohnst Du?", fragte der Mann den Jungen. Der Kleine wies mit dem ausgestrecktem Finger auf die Häuserfront jenseits des Parks.

„Ja", sagte der Alte, „dort habe ich früher auch gewohnt. Nur sah damals alles anders aus. An dieser Stelle stand ein schöner Bauernhof mit Wänden aus Fachwerk, und mit Kühen, Pferden, Schweinen, Schafen, Hühnern und Gänsen.

Auf dem Teich zog ein stolzer Schwan seine Kreise.

Der Bauer, dass war mein Großvater, der bewirtschaftete mit seiner ganzen Familie große Ländereien."

Begeistert erzählte der alte Mann wie schön es war, wenn die Ernte eingefahren wurde und anschließend alle müde, aber glücklich zusammen feierten.

Er schien im Laufe seines Erzählens immer jünger zu werden und seine blauen Augen blitzten begeistert.

Der kleine Junge hörte ihm aufmerksam zu. Hatte er als Stadtkind doch noch nie einen Bauernhof gesehen.„Warum ist denn der Bauernhof nicht mehr da?" war die Frage des Kleinen.

Der Mann nickte und sagte: „Das ist eine lange Geschichte, die ich Dir ein anderes Mal erzählen werde."

***Peter J. Heuser***

# Senioren-Café der *Aachener Engel e.V.*

***Engel gibt es auch in unserer Stadt. Sie finden sich überall und sind meist im Stillen tätig. Da es aber auch in Aachen immer mehr Bedürftige gibt, ist ein organisiertes Arbeiten auch unter Engeln immer nötiger geworden, um möglichst effektiv und erfolgreich helfen zu können.***

Ein Netzwerk von Engeln hat Herr Martin Lücker bereits 2005 mit der Gründung des Aachener Engel e.V. ins Leben gerufen. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Aachenern in unverschuldeter Not zu helfen.

Nach der anfänglichen Unterstützung von Krebspatienten ist der Aufgabenbereich seither stark gewachsen und hat sich den Bedürfnissen unserer Bürger angepasst. Neben der Betreuung schwerkranker Menschen unterstützen die Engel Opfer von Gewaltverbrechen, Opfer von Mißbrauch, benachteiligte Kinder und auch Senioren in Not.

Als Betreiber eines Cafés in Aachen trifft Herr Lücker immer wieder ältere Menschen, für die eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen fast unbezahlbarer Luxus geworden ist. „Es tut mir in der Seele weh zu sehen, wie ausgerechnet die Menschen, die unseren Sozialstaat nach dem Krieg aufgebaut haben, durch das soziale Netz fallen und oft alleine und mittellos ihr Leben meistern müssen."

Da es vielen Senioren schwerfällt, um Hilfe zu bitten, möchten die Engel nun in Zusammenarbeit mit dem Engel Mitglied, dem griechisch-orthodoxen Bischof Evmenios von Lefka ein Senioren-Café anbieten. Jeden Mittwoch in der Zeit ab 14 Uhr, können sich Senioren im Pfarrheim St. Michael, Jesuitenstrasse einfinden und gegen eine geringe, freiwillige Spende Kaffee und Kuchen genießen. Start ist Mittwoch, der 2. Juli 2008.

Langfristig erhofft sich der Vorsitzende des Aachener Engel e.V., dass das Senioren-Café ein aktiver Teil des sozialen Netzwerkes der Aachener Engel wird: „Viele Senioren können insbesondere in unserer Jugendarbeit eine wichtige Rolle spielen. Ihre Lebenserfahrung wird vielen Jugendlichen ein wichtiges Vorbild sein."

Finanziert wird das Engel Projekt durch Sponsoren und Spenden. Ihre Unterstützung haben bereits die Bäckerei Nobis, die Kaffeerösterei Plum´s und das Café Martin zugesichert. Weitere Sponsoren sind natürlich gern gesehen.

Neben der Finanzierung des Senioren Cafés suchen die Engel auch noch tatkräftige Ehrenamtler, die bei der Umsetzung helfen.

*Aachener Engel e.V.*

Schmiedstrasse 1
52062 Aachen

Telefon:
0241-99 00 55 66

E-Mail:
kontakt@aachener-engel.de

Web:
www.aachener-engel.de

A.Hahn

BARRIEREFREIES BAUEN
• GEPR. FACHKRAFT •
Annemarie Hahn
Fachverband SHK NRW
Handwerkskammer Düsseldorf

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

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

Architektin www.barrierefrei-umgestalten.de

# 80 Jahre zu Fuß, per Fahrrad, Pferdewagen, Bahn oder Bus

***Man erzählte uns, dass unsere Großväter noch zig Kilometer weit mit Butter und Eiern in die entfernt gelegenen Großstädte gingen, um die Ware an den Mann oder die Frau zu bringen.***

Meine Mutter schrieb in das Büchlein „Unser Kind", dass ich mit neun Monaten aus dem Kinderwagen mit hohen Rädern gefallen sei. Als sie es bemerkte, hatte ich mich schon wieder hochgerappelt und stand auf meinen Beinchen. An einer Hand und an den Stühlen vorbei lief ich schon mit 15 Monaten. Ich versuchte auch verschiedentlich durch die Hecke zu kriechen und wegzulaufen, so dass meine Mutter ihre „liebe Not" mit mir hatte.

Fahrrad fahren lernte ich auf einem Herrenfahrrad. Ein Textilhändler besuchte meine Eltern und stellte es ab.

Da wir im Schulhaus wohnten, hatte ich keinen weiten Weg zur Schule. Ab 10 Jahren besuchte ich in Erkelenz ein Lyzeum. Der Bus fuhr zuerst durch unseren Ort, aber schon bald nicht mehr und so musste ich bei Regen über sandige Wege mit Pfützen in den Nachbarort laufen, um dort den Bus zu bekommen. Im Sommer fuhr ich mit einer Mitschülerin aus dem Nachbarort mit dem Fahrrad. Nach der mittleren Reife besuchte ich ein Vierteljahr die Haushaltungsschule in Rheydt und dann das Kindergärtnerinnenseminar in Mönchengladbach. Wieder war Radfahren angesagt bis Erkelenz und dann ging es weiter mit der Bahn. Anschließend musste man noch ein Stück laufen bis zur Schule. In dieser Zeit war es Sitte, dass man in die vier Kilometer entfernte Stadt einen Weg zu Fuß machte, um dann bepackt im Bus zurückzukommen. Am Sonntag ging man zu Fuß zum Gottesdienst und nachmittags zur Tüschenbroicher Mühle. Auch zum Kino ging man mindestens einen Weg zu Fuß.

1938 trat ich eine Stelle als Kindergärtnerin in einem Sommer-Kindergarten an, in einem 8 Kilometer entfernten Ort. Fahrradfahren war wieder angesagt.

1939 wurde ich nach Elmpt, in einem zum Kreis gehörenden Ort versetzt. Es war schon umständlich, dahinzukommen, deshalb blieb ich die Woche über dort. An den Wochenenden fuhr ich dann mit dem Bus bis Niederkrüchten, stieg Richtung Wegberg um und lief dann zu Fuß die vier Kilometer bis nach Hause. Die Winter waren manchmal sehr hart und schneereich, so dass gar keine Busse fuhren. Dann bin ich einige Male zu Fuß nach Hause gegangen (16 Kilometer!). Oder aber man fuhr mit dem Pferdewagen bis Brüggen, mit der Bahn nach Mönchengladbach, dort mit der Bahn nach Erkelenz und dann mit dem Postauto nach Hause.

Ende des Krieges wurden wir von Tieffliegern sehr belästigt. Ich war schwanger und wir wichen mit der Mutter ins Bergische Land aus. Weil es keine Busverbindungen gab, mussten wir auch dort wieder viel zu Fuß laufen.

1945 im Sommer kehrten wir mit dem Pferdewagen zurück.

Wir mussten bei null beginnen und wer damals ein Fahrrad mit Vollgummi besaß, war glücklich. Im Übrigen wurde wieder viel zu Fuß gelaufen. Es gab durch die Felder Abkürzungswege in die vier Kilometer entfernte Stadt, die übrigens viel interessanter waren als die Landstraßen. Über diese entwickelte sich bald viel Verkehr.

Unser Garten, der einer „Ranch" glich, erforderte auch viele Wege, Mühe und Arbeit.

Im Alter von 50 Jahren wurde ich nochmals berufstätig und fuhr wieder jeden Tag mit dem Bus nach Erkelenz. 10 Jahre durfte ich noch schaffen, dann zog ich 1980 nach Aachen. Auch hier habe ich die Stadt zu Fuß kennengelernt.

Natürlich erleichtern die Busse manchen Weg in die Stadt. Mit der Bahn fahre ich ab und zu meinen Sohn besuchen, der noch in der Heimat wohnt. Hier und dort habe ich noch ein Fahrrad. Vorigen Sommer drehte ich dort noch eine Runde zur Tüschenbroicher Mühle. So rundet sich mein Bericht ab, ich drehe noch gerne eine Runde zu Fuß, an den Spielplätzen vorbei und fühle mich sehr wohl hier.

Bei einem Orthopäden las ich vor Jahren: „Wenn du mehr gingest, ginge es dir besser."

*Edith In der Smitten*

# AMERÖLLCHEN ZUM CHIO

## Na, Jong, biste van et Peäd jefalle?

Der Aachener CHIO lebte im Jahr 1946 wieder auf. Als Öcher Jong wollte der zwölfjährige Heinrich gerne miterleben, wie Fritz Thiedemann oder Hans Günther Winkler für Deutschland siegten.

Da er keine Eintrittskarte hatte, suchte er nach einer Möglichkeit, doch noch etwas vom spannenden Geschehen mitzubekommen. Er fand eine Stelle neben dem Bierzelt, an der der anfallende Müll gelagert wurde. Zaun und Baum luden zum Klettern ein. Heinrich konnte den Turnierplatz einsehen. Aber nur so lange, bis er herunterfiel. Er stürzte in mehrere Scherben, die sein Knie zerschnitten. Über die Lautsprecher-Anlage wurden die Sanitäter gerufen, die ihn auf eine Tragbahre legten. Mit dem Rettungswagen wurde er ins Franziskus-Krankenhaus (dem damaligen Sanatorium) gebracht.

Es war Doktor Melier, bekannter Chef-Chirurg, der den Verletzten notärztlich versorgte. Den Ausspruch, den der Arzt von sich gab, wird Heinrich nie vergessen: „Na, Jong biste van et Peäd jefalle?"

## Johann, der Schelm

Schwiegervater Johann, der vor 33 Jahren fast 93-jährig verstarb, war Zeit seines Lebens ein echter Schelm. Ihm gelang es immer wieder, seine Mitmenschen zu veralbern. Sohn Heinrich erinnert sich noch gut an die vielen Spaziergänge, die sein Vater mit seinen Kindern unternahm. Sehr oft wurde als Ziel der Lousberg ausgemacht.

Es war Reitturnier-Zeit. Vater Johann stand am Ausblick und stierte, indem er seine Finger fernglasmäßig geformt vor seine Augen hielt, in Richtung Aachener Soers und kommentierte lautstark die Ereignisse, die angeblich auf dem Reitturnier stattfanden. Es dauerte nicht lange, und eine große Menschenmenge scharte sich um ihn. Alle schauten angestrengt hinunter - aber wirklich erkennen konnte keiner etwas.

*Christina Kluck*

# Rita Becker, Gründungsvorsitzende und Ehrenpräsidentin des Aachener Vereins zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Toledo, feiert ihren 80. Geburtstag.

***Von Ruhestand ist bei Rita Becker, Gründungsvorsitzende und Ehrenpräsidentin des Aachener Vereins zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Toledo, wahrlich keine Rede. Kurz vor ihrem 80. Geburtstag am 21. Juni kann sie auf eine Vielzahl ehrenamtlicher Tätigkeiten zurückblicken.***

In Siegen in Süd-Westfalen geboren, verschlug es sie 1962 nach Aachen. Zufall und Glück haben in ihrem Leben eine große Rolle gespielt, findet die Jubilarin. Ihr Lehramtsstudium absolvierte sie in Marburg und Bonn. Ein Stipendium ermöglichte ihr 1950 ein Studienjahr in Amerika. „Sehr geprägt haben mich fünfeinhalb Jahre in Barcelona, wo ich von 1957 bis 1962 an der Deutschen Schule unterrichtete", berichtet Becker. Ein unerwartetes Stellenangebot zog sie bald darauf nach Aachen. Von 1962 bis zu ihrer Pensionierung 1990 unterrichtete sie am Mädchengymnasium St. Ursula Deutsch, Englisch, Spanisch und Erdkunde. Seit 46 Jahren wohnt sie in Laurensberg, wo sie sich sehr heimisch fühlt.

Gereist ist die rüstige Pensionärin ihr ganzes Leben gern. „Ich hatte immer ein großes Interesse an fremden Ländern, Menschen und Sprachen", erklärt sie. „Vom Nordkap bis Feuerland habe ich viele interessante Länder bereist, Lateinamerika interessierte mich dabei immer am meisten."

Auf Initiative von Oberbürgermeister Dr. Jürgen Linden gründete sie 1985 den Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Toledo und führte ihn 15 Jahre lang erfolgreich. Für ihr großes ehrenamtliches Engagement und ihre Verdienste im humanitären Bereich als Mitglied der Menschenrechtsorganisation Amnesty International wurde sie 1991 im Aachener Rathaus mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. „Sie lebt, was sie sagt", meinte Linden bei der Verleihung. Bis heute ist sie ein sehr aktives Amnesty-Mitglied. Auch der Verein Aachen-Toledo legt immer noch größten Wert auf Beckers Rat und Unterstützung. Bei den Vorbereitungen zum 25-jährigen Vereinsbestehen im nächsten Jahr will sie mithelfen. Ihren 80. Geburtstag möchte Becker mit einer kleinen Feier in Laurensberg begehen. „Ich wünsche mir, dass ich gesund bleibe, um all das weiter machen zu können, was mir im Moment am Herzen liegt", hofft sie.

***Das Senio-Magazin gratuliert herzlich!***

*Nina Krüsmann*

# Bastelgruppe und Handarbeitsclub der AWO-Burtscheid

Die Bastelgruppe trifft sich jeden Dienstag in der Zeit von 13-17 Uhr im Hobbykeller und repariert kostenlos u.a. defektes Spielzeug für Kindergärten. Ist nichts zu reparieren, fertigen die Teilnehmer Spielzeug, Vogelhäuser, Wiegen und andere Artikel aus Holz, die dann beim Sommerfest oder beim Weihnachtsbasar und auch sonst zum Kauf angeboten werden. Auch für die Mitglieder des Ortsvereins werden kleinere Reparaturen durchgeführt, so setzen wir z.B. aus dem Leim geratene Stühle wieder instand. In jüngster Zeit haben wir für den Ortsverein ein neues Glücksrad geschaffen. Dieses kam beim Sommerfest am 14. Juni zum Einsatz. Aus versicherungstechnischen Gründen ist es leider nicht möglich, die zu reparierenden Gegenstände abzuholen und wieder auszuliefern. Für Anfragen stehen wir, Paul Kisserow und Leo Hermanns, jeden Dienstag zu der o.g. Zeit zur Verfügung.

Der Handarbeitsclub besteht schon seit 1976. Wir sind eine gemütliche Gruppe und treffen uns jeden Dienstag ab 13 Uhr in unserer Begegnungsstätte „Burtscheider Stube" zum Häkeln, Stricken, Nähen, zur Seidenmalerei und nicht zuletzt zum Klönen. Aus Perlen fertigen wir Ketten, Armbänder und Ringe. Natürlich machen wir auch Kaffeepausen oder mal Fondue oder wir feiern einen Geburtstag. Die Handarbeiten stellen wir hauptsächlich für unser Sommerfest und für den Weihnachtsbasar her. Wir unternehmen auch interessante Halb- und Ganztagesfahrten. Das alles macht sehr viel Freude und erhält uns ein bisschen jung. Leider ist unser Handarbeitsclub durch Krankheiten und vorgerücktes Alter nicht mehr vollzählig. Deshalb freuen wir uns sehr, wenn sich noch rüstige Damen bei uns melden, die gerne Handarbeiten oder nur mal ein wenig klönen möchten. Unsere ClubleiterInnen heißen: Maria Formen, Renate Hütter und Hans Nicoll. Schauen Sie einfach mal rein oder rufen Sie uns an, Di. von 13-17 Uhr, Tel.: 0241/69 33 4.

Falls Sie Lust bekommen haben, bei der AWO-Burtscheid, Bayernallee 3/5, (Buslinien 1, 11, 21, 46) mitzumachen, dann besuchen Sie uns: Mo. bis Fr. ab 13 Uhr. Wir würden uns sehr freuen.

*Erna Matthäus*
*Vorstandsmitglied der AWO-Burtscheid*

Die Arbeiterwohlfahrt Burtscheid organisierte eine 12-tägige Reise nach Bregenz am Bodensee, der Hauptstadt des österreichischens Kantons Vorarlberg.

Die Reisegruppe besuchte zunächst die Insel Mainau, auf der wegen ihrer bevorzugten Lage Palmen und Blumen jeglicher Art wachsen. Bei einer Drei-Länder-Schifffahrt lernten die Teilnehmer das österreichische, das schweizerische und das deutsche Seeufer kennen.

Über Schwarzach ging es ins „Käsehaus", das besichtigt wurde und in dem es frisch zubereitete Kässpätzle zu essen gab. Mit der „Schmalspurwälderbahn" fuhr die Gruppe von Bezau nach Schwarzenberg und genoß die herrliche Landschaft.

Eine Tagestour führte nach Salem, Birnau und Unteruhldingen. Schloss Salem blickt auf eine 900-jährige, von Kunst und Weinkultur geprägte Geschichte zurück. Am Südhang des Überlinger Sees erhebt sich weithin sichtbar die Klosterkirche Birnau, ein Glanzpunkt an der oberschwäbischen Barockstraße. Das Pfahlbaumuseum Unteruhldingen am Nordufer des Bodensees ermöglichte eine Zeitreise in die Stein- und Bronzezeit (4000 – 850 v. Chr.).

Ausflüge nach Lindau, Vaduz in Liechtenstein, Appenzell und Sankt Gallen sowie nach Konstanz und zum Rheinfall bei Schaffhausen folgten. Ein „Galaessen" am Bregenzer Seeufer und eine Weinprobe rundeten das Reiseprogramm ab.

*Willy Hünerbein*

# STANDESAMT DER WELTPRESSE **DAS INTERNATIONALE ZEITUNGSMUSEUM DER STADT AACHEN**

Das Internationale Zeitungsmuseum der Stadt Aachen (IZM) verfügt über eine weltweit einmalige Sammlung von ca. 200.000 Zeitungen und Druckwerken in nahezu allen Sprachen. Das im Herzen Aachens, zwischen Technischer Hochschule und Altstadt, gelegene Museum ist ein idealer Ort, um den Dialog zwischen alt und neu, zwischen Vergangenheit und Zukunft aufzunehmen. So verfügt das IZM nicht

nur über Erst- („Geburtsanzeige“), Letzt- („Todesanzeige“) und Jubiläumsausgaben, sowie Exemplare mit Berichten der internationalen Presse über weltbewegende Ereignisse; auch frühe handgeschriebene Raritäten und Zeitungen mit humorigen, skurrilen, witzigen Titeln finden ihren Platz. Zudem sind in der zeitungswissenschaftlichen Bibliothek des Museums über 3.000 Bücher zur Geschichte des Pressewesens und verwandter Themenbereiche einzusehen. Darüber hinaus widmet sich das IZM neben dem Sammeln und Bewahren von Zeitungen aus 400 Jahren Zeitungsgeschichte insbesondere der Vermittlung von Medieninhalten und Medienkompetenz.

Gegründet wurde das Museum von Oscar von Forckenbeck, der mannigfaltige Exemplare mit großer Akribie während mehrerer Weltreisen zusammentrug. Eine erste Auswahl präsentierte er 1886 im damaligen Suermondt-Museum. Ein Jahr später kam die erste Ausgabe der von Forckenbeck und dem Journalisten Max Schlesinger herausgegebenen Zeitschrift „Das Zeitungsmuseum“ auf den Markt. Nach dem Tode von Forckenbecks am 29. Juli 1898 vermachte seine Frau die mittlerweile 80.000 Zeitungen

und 1.500 Bücher umfassende Sammlung mit von ihm selbst noch verfassten, exakten vertraglichen Auflagen der Stadt Aachen. Oscar von Forckenbeck war es auch, der einen Lesesaal mit zeitgenössischer Tagespresse für die Bevölkerung anlegte; und auch heute liegen zahlreiche, tagesaktuelle Zeitungen im Leseraum des IZM aus.

*Meike Thüllen*

*Vorsitzende des Fördervereins des Internationalen Zeitungsmuseums der Stadt Aachen (IZM)*

IZM
INTERNATIONALES ZEITUNGSMUSEUM DER STADT AACHEN

## NEUKONZEPTION GEPLANT

Durch die Umgestaltung des Hauses im Rahmen eines regionalen Entwicklungsprojektes, der „Route Charlemagne“, soll das Haus zukünftig noch lebendiger werden und so neue Zielgruppen erschließen. So sind die wesentlichen Punkte der Neukonzeption zum einen eine zeitgemäße Präsentation der Exponate, die geeignet ist, den Besucher in seiner Lebenswelt abzuholen. Zum anderen soll der kritische Dialog über die Nutzung und den Einsatz von Medien angestoßen werden mit dem Ziel, dem Besucher auf diesem Weg Orientierungshilfen im Dschungel der (neuen) Medienwelt an die Hand zu geben.
Der Hauptstützpfeiler für die Aktivitäten des Hauses ist der Förderverein des Zeitungsmuseums, in dem Aachener Unternehmen wie auch Privatpersonen durch ihr Engagement für die Erhaltung dieses einmaligen Museums eintreten.

***Internationales Zeitungsmuseum der Stadt Aachen***
***Pontstraße 13, 52062 Aachen***
***Tel.: 0241 - 432 49 10***
***Fax: 0241 - 409 06 56***
***E-Mail: izm@mail.aachen.de***
***Internet: www.izm.de***

***Öffnungszeiten:***
***Di. bis Fr. 9.30 - 17 Uhr***
***Sonderöffnungszeiten unter www.izm.de/home-d.html***

**Verein für Seniorensport e.V. Aachen**

Trifft sich in den Sommerferien
**montags von 10:00 bis 12:00 Uhr**
im Waldstadion zur
Gymnastik im Freien

**Tel.: 024 06 - 98 95 55**
**0241 - 86 213**

# KOSTROMA, Aachens Partnerstadt an der Wolga

*Historischer Stadtgrundriss von 1872*

***Seit einigen Jahren besteht eine Partnerschaft zwischen Aachen und der alten russischen Stadt Kostroma. 2002 gründete sich in Aachen ein Verein mit dem Ziel, die Verbindung zwischen den beiden Städten und die Freundschaft unter ihren Bewohnern zu fördern. Die Tätigkeiten des Vereins umfassen insbesondere die Planung und Durchführung von Begegnungen in Form von Familienbesuchen, Studienaufenthalten, Informationsreisen, sowie von kulturellem Austausch, Sport- und sonstigen Informationsveranstaltungen. Alle vom Verein getragenen Maßnahmen dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und dem besseren Verständnis der Menschen füreinander.***

*Hypathios-Kloster (16.-17. Jh., gegründet 13. Jh.), das bedeutendste der noch erhaltenen Bauensembles*

## ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DER STÄDTEPARTNERSCHAFT

Seit Mitte der 90er Jahre unterhält das Land NRW offiziell eine Partnerschaft mit der Region Kostroma in Russland - eine humanitäre Hilfsaktion von NRW zu Beginn der 90er Jahre hatte hierfür die Grundlagen geschaffen. Im Zentrum der Partnerschaft zwischen NRW und der Region Kostroma steht die wirtschaftliche Zusammenarbeit: Vom 1995 errichteten Aus- und Weiterbildungszentrum Kostroma/NRW gehen wichtige Impulse auf die Wirtschaft und den Arbeitsmarkt der russischen Region aus. Die Ausbildung findet in den Bereichen Metallverarbeitung, Heizung, Sanitärtechnik, Elektroinstallation und Kfz-Mechanik statt. Die Qualität der Ausbildung erhöht die Chancen der Absolventen auf einen sicheren und qualifizierten Arbeitsplatz. Erfolgreiche Projekte werden auch in anderen russischen Arbeitsamtsbezirken umgesetzt. Das Engagement des Landes NRW in Form der langjährigen konkreten Unterstützung und Projektumsetzung bildet eine hervorragende Basis für alle Kooperationsformen der Stadt Aachen mit Kostroma. Anlässlich des Besuchs von Präsident Wladimir Putin bei Ministerpräsident Wolfgang Clement schließen am 26. September 2001 Aachen und Kostroma eine Vereinbarung. Durch das Engagement mehrerer Bürgerinnen und Bürger werden die Kontakte intensiviert und im Juni 2002 gründet sich der Verein. Am 3. Dezember 2003 fasst der Rat der Stadt Aachen den einstimmigen Beschluss zur Städtepartnerschaft mit Kostroma. Der Vertrag wird am 9. Juni 2005 im Weißen Saal des Aachener Rathauses von Bürgermeisterin Dr. Irina Perewersewa und Oberbürgermeister Dr. Jürgen Linden unterzeichnet.

*v.l.n.r.: G. Faymonville-Klein, G. Bavaj, Bürgermeisterin H. Scheidt, stellvertretende Bürgermeisterin E.Newskaja, A. Einmahl (Vorsitzende des Aachen-Kostroma e.V.), Wiatscheslaw Reich (Vorsitzender des Kostroma-Aachen Vereins) in Kostroma*

## AACHEN – KOSTROMA, EIN VEREIN MIT VIEL ELAN

Der Verein kann auf zahlreiche Aktivitäten zurückblicken. Er unterstützt z.B. den Schüleraustausch mit Aachener Gymnasien, den Aufbau einer Montessori-Schule in Kostroma und die Veranstaltung von Konzerten russischer Ensembles. Er organisiert Lesungen und Ausstellungen (z.B. die Ausstellung „Russische Kinder malen“ im Jahr 2006) sowie Sprachkurse in Zusammenarbeit mit der

*Mitglieder des Partnerschaftsvereins P. Küppers und G. Bavaj zu Gast bei Familie Puschkin in Kostroma*

*v.l.n.r.: Tanzschule ARS im Krönungssaal des Aachener Rathauses 2007; das preisgekrönte Ensemble hatte im Rahmen des Partnerschaftsfestes einen glänzenden Auftritt; 2008 trat es im Rahmen der „Kontinentale“ im Ludwig Forum auf; das Tanzensemble „Karussell“ in Aachen im Rahmen der Weltreiterspiele 2006*

Nekrassow-Universität. 2003 lädt der Verein ehemalige KZ-Häftlinge aus Kostroma und 2004 Stella Nikiforowa, einen ehemaligen Kinderhäftling, nach Aachen ein.

Dank des Engagements von Bürgerinnen und Bürgern können vielfältige Aktivitäten mit Unterstützung des Vereins stattfinden: Kulturaustausch, Begegnungen von Schülern und Sportlern, Kontakte zu den Hochschulen, Delegationsbesuche im Bereich Soziales, Wirtschaft, Verwaltung und Politik, Reisen zur Vertiefung der privaten Kontakte sowie die Vermittlung von Russisch-Sprachkursen in Kostroma. Der Verein hilft jedem, Kontakte zur Stadt Kostroma herzustellen. 2007 wurde die Reise „Auf Puschkins Spuren und zu vier russischen Hansestädten" überaus erfolgreich durchgeführt.

*Margarita von Stahlberg, Vorsitzende der Vereinigung der Russlanddeutschen in Kostroma, mit ihren Schützlingen: In einem Freizeitcamp lernen die Kinder Deutsch*

Die Partnerstadt Kostroma ist in Aachen vielfach präsent – nicht nur bei der EUREGIO oder bei Stadtfesten, wie zuletzt anlässlich der Verleihung des Karlspreises: 2006 trat das Tanzensemble „Karussell" im Rahmenprogramm der Weltreiterspiele auf, unvergessen ist der temperamentvolle und farbenfrohe Auftritt der mehrfach preisgekrönten Tanzgruppe des Jugendkulturzentrums ARS beim Städtepartnerschaftsfest 2007. Dieser Erfolg konnte anlässlich der „Nacht der Kulturen" im Ludwig Forum 2008 wiederholt werden. Nicht zu vergessen sind die Auftritte des bekannten Staatlichen Kammerchors „Kostromakonzert" 2004 und 2006.

Der Verein zählt im sechsten Jahr seines Bestehens über 85 Mitglieder und kann jetzt schon auf eine Fülle von Projekten zurückschauen – es werden noch viele dazu kommen. Sie möchten mitarbeiten oder Mitglied werden? Dann nehmen sie Kontakt zum Verein auf.

*Attraktiver Markt im Bereich der Handelsreihen*

*v.l.n.r.: Die goldenen Kuppeln der Kathedrale zu Christi Erscheinen (1559-1565); die klassizistischen Handelsreihen, das Herz der alten Hansestadt; Auferstehungskirche im Walde (17. Jh.), im Hintergrund die Wolga*

## DIE STADT KOSTROMA - KURZPORTRÄT

Die Gründung der Stadt geht auf Jurij Dolgorukij im 12. Jahrhundert zurück. Im Jahre 1213 wird Kostroma erstmals urkundlich erwähnt. Schon im 16. Jh. ist Kostroma eine florierende Handels- und Handwerkerstadt an der oberen Wolga, seine Baumeister und Maler sind im ganzen Land bekannt. Unter Katharina der Großen entsteht der Plan des für Kostroma typischen klassizistischen Stadtgrundrisses mit den fächerförmig angeordneten Straßen. Klassizistische Bauten und insbesondere die historischen Handelsreihen prägen noch heute den Stadtkern. Kostroma, Hauptstadt der gleichnamigen Region, feierte im September 2002 offiziell das 850. Jubiläum der Stadtgründung. Kostroma liegt ca. 330 km nordöstlich von Moskau und gehört zu den neun Städten des „Goldenen Rings" um Moskau. Von Moskau aus erreicht man Kostroma nach etwa 5 Stunden Autofahrt auf gut ausgebauten Straßen oder mit dem Zug. In Kostroma leben rund 280.000 Menschen.

*Die prächtige Ikonostase der Dreifaltigkeitskathedrale (Hypathios-Klosters, gegründet im13. Jh.)*

### SEHENSWÜRDIGKEITEN

- *Hypathios-Kloster (16.-17. Jh.)*
- *Kathedrale zu Christi Erscheinen (1559-1565)*
- *Auferstehungskirche im Walde (17. Jh.)*
- *Klassizistischer Stadtgrundriss (18.Jh.)*
- *Historische Handelsreihen (18. Jh.)*
- *Romanow-Palais (19. Jh.)*
- *Freilichtmuseum für dörfliche Holzarchitektur*

*v.l.n.r.: Atelier Junge Mode, unter fachkundiger Anleitung entwerfen junge Leute Modekollektionen und führen sie professionell vor; der Maler Jurij Konyschew*

*Fröhlicher Wintertag (das Bild zeigt die historischen Handelsreihen) von Aljona Nikandrowa, 13 Jahre*

### HOCHSCHULEN

- *Staatliche Nekrassow-Universität*
- *Staatliche Technische Universität*
- *Staatliche Landwirtschaftliche Akademie*
- *Anzahl der Studierenden: insgesamt ca. 16.000*

### WIRTSCHAFT

- *Textilindustrie (insbesondere Leinen)*
- *Metallverarbeitung, Maschinenbau*
- *Holzindustrie*
- *Schmuckerzeugnisse*
- *Landwirtschaft, Nahrungsmittelindustrie*

### PARTNERSTÄDTE

- *Cetinje, Montenegro*
- *Dole, Frankreich*
- *Hyvinkää, Finnland*
- *Durham, Großbritannien; Durham, USA*
- *Samokov, Bulgarien*

**AACHEN - KOSTROMA** Verein zur Förderung der Partnerschaft und Freundschaft e.V.

Ansprechpartner: **Annelore Einmahl, Volker Enß**

Alkuinstraße 2 a, 52070 Aachen
E-Mail: info@aachen-kostroma.de

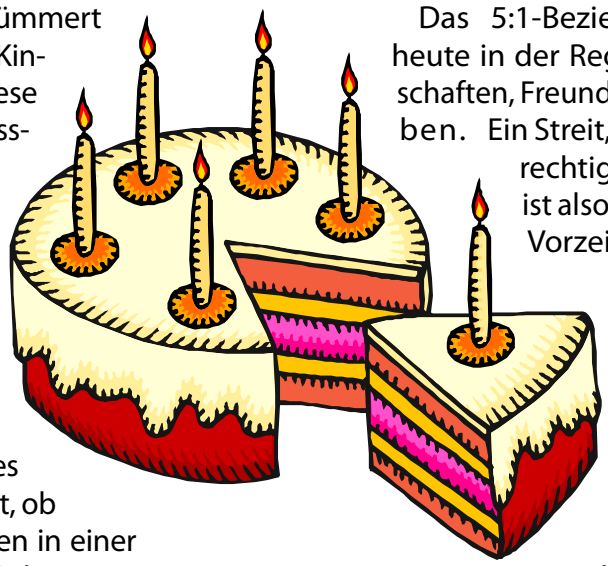
Aktuelle Veranstaltungshinweise und Informationen zur Mitgliedschaft:
Internet: www.aachen-kostroma.de

*Bilder: Corinna und Giorgio Bavaj, Peter Küppers*

# Das 5:1– Beziehungskonto

*Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer."*
***(aus P. Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein.)***

Es gibt Momente im Leben, da sollte man sich ganz auf sein Gefühl verlassen. Und es gibt Momente, wo einen gerade dies in Teufels Küche bringt. Zum Beispiel dann, wenn es um die Frage geht, wer von beiden Partnern mehr für den anderen tut. Wer tut mehr für die Beziehung? Wer macht mehr im Haushalt? Wer kümmert sich mehr um die Kinder? Kommen diese Fragen ohne Einflussnahme des Verstandes auf, gibt es unweigerlich Streit in einer jeden Beziehung. Grund für diesen Streit ist ein Instinkt, der uns ein unglaublich falsches Gefühl darüber gibt, ob Geben und Nehmen in einer Beziehung ausgeglichen ist.



Sozialwissenschaftler bezeichnen diesen Vorgang als das „5:1-Beziehungskonto". Das bedeutet, dass wir Geben und Nehmen in der Beziehung oder auch einer Freundschaft als ausgeglichen empfinden, wenn wir fünfmal so viel bekommen, wie wir selbst geben! Offenbar bot es für die Menschen in grauer Vorzeit einen Überlebensvorteil, wenn sie diese verschobene Wahrnehmung für Gerechtigkeit hatten. Es machte sie, ohne dass sie es merkten, zu Egoisten, die das Gefühl hatten, dass ihnen mehr zustand. Sie kämpften also um ihr Recht, wobei in der Regel der Stärkere gewann. Auf diese Weise konnten sich die Gene des 5:1-Beziehungskontos weiter vererben.

Das 5:1-Beziehungskonto löst auch heute in der Regel Streit aus, in Partnerschaften, Freundschaften und im Berufsleben. Ein Streit, in dem über diese Ungerechtigkeiten diskutiert wird. Es ist also noch genau wie in grauer Vorzeit, nur die Streitmaßnahmen sind andere geworden. Wenn der Streit gut läuft, wird über die unterschiedlichen Gefühle für Geben und Nehmen diskutiert und dadurch letztendlich ein Ausgleich im Gefühl geschaffen. Man nimmt zusätzlich die Perspektive des Partners mit ein und schafft damit mehr Verständnis. Durch diese verstandesmäßige Überprüfung des Beziehungskontos erkennen möglicherweise am Ende beide, dass das Konto wider Erwarten doch ausgeglichen ist, oder es wird eine neue Vereinbarung getroffen, die für beide in Ordnung ist.

Das ist, wenn der Streit gut läuft und somit das verschobene Gefühl durch den Verstand in Ordnung gebracht wird. Häufig überprüfen Beziehungspartner jedoch ihre Gefühle nicht. Sie gehen davon aus, dass sie im Recht sind und lassen sich auf keine Diskussion ein. Anstatt einer Überprüfung hagelt es nur gegenseitige Schuldzuweisungen. Schuldzuweisungen werden als emotionale Verletzungen empfunden und auch als solche auf dem Beziehungskonto verbucht. Denn auf dem 5:1-Konto stehen natürlich nicht nur alle positiven Erlebnisse mit dem Partner! Oft reagiert der andere auf diese Verletzung, indem er ebenfalls verletzend wird. Und das natürlich fünfmal so stark, wie er verletzt wurde, denn das empfindet unser Instinkt als gerecht. Der Streit eskaliert also.

***Carina Mathes***
***Logopädin***
***Glückskompetenz Trainerin***
***www. carinamathes.de***

## MEIN GLÜCKSTIPP:

Reden sie mit ihrem Partner über das 5:1-Beziehungskonto! Diesen Instinkt sollte wirklich jeder Mensch kennen! Überlassen sie ihrem Instinkt bei diesem Thema zukünftig nicht mehr die Führung. Denn ihr Gefühl reagiert noch genau wie in der Steinzeit. Wann immer es ihnen sagt, dass das Konto unausgeglichen ist, gehen sie die Sache mit ihrem Verstand analytisch durch. Überprüfen sie ihr Gefühl, indem sie die Rollen vertauschen. Das macht Spaß und bringt eine völlig neue Perspektive! Dieser Rollentausch kann entweder nur in ihrer Phantasie stattfinden oder sie tauschen tatsächlich einmal mit ihrem Partner die Rollen, so kann sich jeder besser in die Lage des anderen hineinversetzen. Behalten sie dabei im Auge, dass sie beide eine glückliche gemeinsame Lösung wollen und damit einen gerechten Ausgleich von Geben und Nehmen. Ein Ungleichgewicht nimmt man zwar aus Liebe oder Freundschaft unter Umständen eine Weile hin, aber auf Dauer belastet es trotzdem die Beziehung. In der Regel gibt es dieses Ungleichgewicht jedoch gar nicht. Daher ist es sinnvoll, diesen Rollentausch gelegentlich durchzuspielen und zu erkennen, dass das Beziehungskonto in Wirklichkeit ausgeglichen ist oder sehr schnell ausgeglichen werden kann.

# MARKT50PLUS Ein neues Informationszentrum in Aachen

***Bereits seit Juli 2007 bietet Markt50plus älteren Menschen Beratung und Hilfe an. Im April diesen Jahres ist das Informationszentrum umgezogen: von der Kleinmarschierstraße 70/72 in die Alexanderstraße 39 (Ecke Heinzenstraße). In den neuen Räumen stehen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für Ihre Fragen aus den Bereichen Technik, EDV, Medizin und Gesundheit, Tourismus, Butlerservice und anderes bereit. Zudem werden EDV-Schulungen, Vorträge, Kurse, Ausstellungen, Lesungen etc. angeboten.***

Markt50plus wurde vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales, dem Perspektive 50plus–Beschäftigungspakt in den Regionen, der Stadt Aachen und der Kontaktstelle zur Reintegration älterer Arbeitsloser in Schlüsselstellungen (KRASS) gefördert. „Es ist als Pilotprojekt einmalig in Deutschland und wir freuen uns sehr darüber, dass es in Aachen gestartet wurde", erklärt der Geschäftsführer Michael Gems (53). Nach einer viermonatigen Anlaufzeit und Testphase läuft der Markt50plus seit Januar 2008 als wirtschaftlich orientiertes Kaufhaus weiter. Gems erläutert: „Dem Projekt liegt die Überlegung zu Grunde, dass Menschen der Generation 50plus noch nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt wird. Erst wenige Hersteller haben den Markt für diese immer größer werdende Konsumgruppe entdeckt und die Chance, die sich ihnen daraus bietet. Denn Senioren verfügen über mehr Freizeit, treffen bewusstere Kaufentscheidungen und haben ein differenzierteres Konsumverhalten als der jüngere Teil der Bevölkerung."

Karl Stettner (57), Shop-Manager, berichtet, dass bei jedem Kundenkontakt zuerst die konkreten Bedürfnisse der Senioren zu ermitteln sind: „Die Bedarfslage ist je nach Alter und Herkunftsberuf, Gesundheitszustand, Technikverständnis usw. sehr verschieden. Es macht einen großen Unterschied, ob der Ratsuchende ein Mittfünfziger oder bereits hoch in den Achtzigern und wie sein technisches Verständnis ist. So konnten wir einer älteren Dame helfen, die Probleme mit ihrer Waschmaschine hatte. Kundendienste von Technikmärkten hatten ihr nicht helfen können. Wir fanden schließlich eine Werkstatt, die eine Reparatur zu einem fairen Preis fachgerecht erledigte." Stettner führt ein weiteres Beispiel aus seinem Aufgabenbereich Technik und EDV an: „Bei einer anderen Kundin passte der gekaufte neue Drucker aus dem Supermarkt nicht zu ihrem vorhandenen älteren Rechner; die Anschlüsse waren nicht kompatibel. Erst durch die Einschaltung von Markt50plus ließ sich das Problem lösen. Ohne diese Hilfe wäre die Seniorin damit allein geblieben."

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Informationszentrums sind selbst im Alter der Zielgruppe und haben langjährige Erfahrung in den von ihnen betreuten Bereichen. Sie suchen ständig nach geeigneten Produkten, die älteren Menschen den Alltag erleichtern können - und helfen damit oft auch jüngeren Menschen. Sie unterstützen die Suche nach einem benutzerfreundlichen Telefon oder Handy, nach seniorengerechten Geräten und Hilfsmitteln, Reiseangeboten und vielem mehr. Sie recherchieren für und mit dem Kunden, vergleichen Qualität und Preise und haben dabei stets - wegen der Erreichbarkeit - auch den Einzelhandel vor Ort im Blick.

Das Informationszentrum ist vom Bushof aus gut erreichbar. Es befindet sich in ebenerdigen und barrierefreien Räumen und bietet eine Club-Lounge zum Verweilen. In den großen Schaufenstern werden zahlreiche Produkte ausgestellt. Eine weit geöffnete Tür und ein Raum mit Wänden in freundlichen Farben und blendfreier Beleuchtung empfängt die Besucher. Auf runden Tischen und in Glasvitrinen werden weitere Produkte präsentiert. An Stelle einer Verkaufstheke laden kleine Sitzgruppen zu Beratungsgesprächen und eine Kaffeebar zur Kommunikation ein.

*K. Stettner erklärt eine praktische Einfädelhilfe*

*Josef Römer*

**MARKT 50PLUS**

*Alexanderstr. 39, 52062 Aachen*
*Tel.: 0241/94 37 99 94*
*Fax: 01805/060 33 69 14 84*
*Internet: www.markt50plus.de*

***Öffnungszeiten:***
*Mo.-Fr. 10-18.30, Sa. 10-14 Uhr*

***Aktionen:***
*EDV-Kurse in Word, Excel, Mail usw., PC-Grundwissen, Vorträge zu Trends und Sicherheit, Beauty und Wellness, Vorsorge und Vermögen, Ausstellungen, Philosophisches Café*

***Alle Angebote sind kostenfrei!***

**meditaxi24**
FAHRDIENST FÜR MENSCHEN IM ROLLSTUHL

info@meditaxi24.de www.meditaxi24.de
☎ 02451 - 48 22 22

Kleikstrasse 39
52134 Herzogenrath

KRANKENFAHRTEN
DIALYSEFAHRTEN
BESTRAHLUNGSFAHRTEN
CHEMOTHERAPIEFAHRTEN

VERTRAGSPARTNER ALLER GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

# Wie Werbung auch aussehen kann

***Fühlen Sie sich auch so auf den Arm genommen durch so manche „Einfälle" des werbenden Handels? Fühlen Sie sich noch respektiert als Kunde und Verbraucher?***

Ich jedenfalls oftmals nicht! Ich habe den Eindruck, dass man mich regelrecht beschimpft!

Oder wie sonst ist es zu erklären, dass mich in einem Lebensmittel-Supermarkt hundertfach das Wort „wahnsinnig" empfängt. Wer oder was ist hier wahnsinnig? Ich habe für mich beschlossen, dass es die Werbeleute sind, denen zu den zu verkaufenden Produkten nichts einfällt. „Wahnsinnig billig" - das ist deren Einfallslosigkeit.

Oder muss ich mich als „geil" und „geizig" beschimpfen lassen, wenn ich einen Elektromarkt betrete? Muss ich nicht! Ich betrete ihn einfach nicht. Oder muss ich mich hundertfach mit „blöd" in einem anderen Elektromarkt titulieren lassen, bzw. fragen lassen, ob ich wohl blöd sei? Auch hier fällt den Werbe- und Verkaufs-„Strategen" zu ihren Produkten nichts ein.

Dass es in der Verkaufswerbung auch anders - ganz anders - geht, zeigen Plakate und Anzeigen aus früheren Jahren. Da wird zu den Produkten selbst etwas ausgesagt, und zwar manches Mal mit hintergründigem Humor und Witz. Und die Graphik ist eine Augenweide. Sie drückt sogar einen Zeitgeist aus. „Zeitgeist" - was ist das heute? Der doofe Konsument? Sie und ich?

Zum Vergleich habe ich mir einmal Motive aus der Werbung von Pelikan angeschaut; Werbung für ganz einfache Alltagsprodukte. Als Graphiker finden wir manches Mal berühmte Namen, die in der Kunst Klang hatten. Diese Beispiele finden wir immer einmal wieder in Museen und Ausstellungen. So z.B. zurzeit im Historischen Museum in Hannover noch bis zum 13. Juli 2008.

*Julius Diez, 1870 (Nürnberg) - 1957 (München), Plakatentwurf 1898/99. Der Maler und Illustrator der Zeitschrift „Die Jugend", Julius Diez, war ein Hauptvertreter der Münchener Plakatszene. Sein Motiv für die Künstlerfarben verbindet das Produkt mit dem Pelikan als Markenzeichen, eine beliebte Kombination. Der 1898/99 geschaffene Entwurf wurde 1911 als Plakat ausgeführt und auch für Anzeigen und Siegelmarken genutzt.*

Können Sie sich vorstellen, dass ein Ausstellungsmacher es für wert hält, in 25 Jahren „Geiz ist geil", „Alles wahnsinnig billig" oder „Ich bin doch nicht blöd" zu präsentieren? Ja, vielleicht als Negativbeispiele für eine einfallslose Werbebranche!

*Richard Westphal, Historisches Plakat von 1903, „Schreiberin im Oval"*

*Rudi Rother, 1863 (Hirschberg/Schlesien - 1909 (Berlin), Plakatentwurf 1903*

*César Klein, 1876 (Hamburg) - 1954 (Pausdorf bei Lübeck), Entwurf 1919. Cesar Klein, der 1918 mit Max Pechstein die Novembergruppe gegründet hatte, war einer der bekanntesten expressionistischen Künstler Berlins.*

*Lucian Zabel, 1893 (Kolberg/Kolobrzeg) - 1936 (Berlin), Entwurf 1921, „Pelikan-Kopf". Lucian Zabel wurde nach einem Plakatwettbewerb als künstlerischer Berater und Hausgrafiker für das Unternehmen Pelikan verpflichtet.*

*Fritz Beeger (Dresden), Plakatentwurf 1923. Der Wettbewerbsaufruf für Pelikan-Tuschen richtete sich 1923 an alle an einer deutschen Kunstgewerbeschule immatrikulierten Studenten. Prämierte Arbeiten wurden vom Unternehmen angekauft.*

*Plakat „Pelikan-Schreibband 1930". Bei diesem Plakat handelt es sich wahrscheinlich um den frühesten Beleg, dass Sekretärinnen als Zielgruppe der Pelikan-Werbung erkannt wurden.*

*W. Schönrock*

# Die ungleichen Schwestern

***Josefine liebte es, Kekse und Zwieback in den Kaffee oder Kakao zu tunken und genüsslich daran zu lutschen. Das konnte sie nur tun, wenn Carola nicht da war. Für sie war es unschicklich und sie hatte es untersagt.***

Die beiden unverheirateten Frauen, Carola und Josefine, hatten das Elternhaus nie verlassen. Josefine war von den Eltern ausersehen worden, sie zu pflegen und zu versorgen, wenn sie das selbst nicht mehr könnten. Sie war das jüngste von drei Kindern. Sie hatte wie ihre ältere Schwester Carola eine Lehre als Buchhalterin absolviert und nur einige Zeit bei einem Steuerberater gearbeitet. Als die Eltern pflegebedürftig wurden, übernahm sie die Pflege und den Haushalt. Um wenigstens ein kleines, eigenes Einkommen zu haben, führte sie für verschiedene Geschäftsleute die Bücher.

Carola war von Anfang an in einem festen Beschäftigungsverhältnis bei einer Versicherungsgesellschaft.

Wenn zwei Menschen seit vielen Jahren zusammenleben, nimmt der Zeitgenosse an, dass zwischen den Partnern demokratische Verhältnisse herrschen, zumal bei Geschwistern.

Nach dem Tod der Eltern blieben die Schwestern zusammen. Sie waren damals 55 und 50 Jahre alt. An der Rollenverteilung änderte sich nichts. Carola, die Ältere, verdiente den Lebensunterhalt und Josefine versorgte den Haushalt und arbeitete privat als Buchhalterin wie bisher. Nun wäre an dieser Vereinbarung ja nichts auszusetzen, hätte Carola ihren Führungsanspruch nicht ständig geltend gemacht. Als Ernährerin nahm sie für sich in Anspruch, den Ablauf des Tages und die Gewohnheiten zu bestimmen, besonders nachdem sie das Rentenalter erreicht hatte und zu Hause blieb. Josefine hatte sich nach wie vor allein um alle Haushaltsangelegenheiten zu kümmern. Carola bestimmte selbst das Benehmen der Schwester ihr gegenüber und die Tischsitten. An „Stippen" war nicht zu denken.

Carola wurde krank und bis zu ihrem Tod von Josefine gepflegt.

Jetzt war Josefine allein, niemand konnte ihr mehr sagen, was sie tun oder lassen sollte. Sie war inzwischen 70 Jahre alt und genoss ihre Unabhängigkeit.

Eines Tages stellte sie das Bild ihrer Schwester auf den Frühstückstisch. Sie nahm einen Keks, tunkte ihn in ihren Kakao, sah das Bild triumphierend an und sagte: „Da kannste gucken, ich tu es doch und ich habe noch nicht einmal ein schlechtes Gewissen dabei."

Es dauert manchmal lange, ehe Menschen erwachsen werden.

*Erwin Bausdorf*

# SCHLAFLOSIGKEIT EINE UNGEHALTENE REDE EINER UNGEHALTENEN SCHWESTER

***Das Telefon schellt, nein, es schrillt schon zum fünften Male, aber Hanni nimmt den Hörer nicht ab.***

Sie geht im Zimmer auf und ab, hält sich die Ohren zu und flüstert vor sich hin: „Nein, ich will jetzt nichts hören. Nicht immer deine Klagen ertragen. Ich weiß, was du mir sagen willst, dass du dich wie gerädert fühlst, weil du die ganze Nacht kein Auge zugetan hast. Es ist immer die alte Leier bei dir, liebe Schwester. Wenn ich mich mittags für zwei volle Stunden hinlegte, könnte ich auch nachts nicht schlafen. Und zu allem Überfluss schläfst du abends vor dem Fernseher ein, wie du mir schon oft erzählt hast. Geh' doch mal vorher ins Bett, dann tun dir auch nicht alle Knochen weh, weil du so unbequem auf der Couch gelegen hast. Zudem behauptest du, nicht einschlafen zu können, ohne vorher eine halbe Tafel Schokolade gegessen zu haben. Eine halbe Tafel, sagst du, aber es ist bestimmt auch mehr, so wie du in der letzten Zeit zugenommen hast. Gewöhn dir das endlich einmal ab." Hanni (67) redet sich in Rage, obwohl niemand da ist, der ihr zuhören könnte. „Ja, ich weiß", fährt sie fort, „du wirst mir wieder antworten, dass du dir in deinem Alter nichts mehr abgewöhnen kannst, und wenn du mittags nicht kurz ausruhst, bist du angeblich den restlichen Tag müde und unkonzentriert. Kurz ausruhen, dagegen wäre ja nichts einzuwenden, aber zwei Stunden schlafen am Mittag! Wenn du tot bist, kannst du noch genug schlafen. Du hast einfach die falsche Zeiteinteilung.

Aber statt dies einzusehen, beklagst du dich ständig über die Ärzte, denen du mit den Vorträgen über deine schlaflosen Nächte und die Beschwerden darüber, dass selbst die doppelte Menge an Schlaftabletten keine Wirkung zeigt, bestimmt auch schon auf die Nerven gehst. Wie oft muss ich noch dein Geschimpfe über die Ärzte, die alle keine Ahnung hätten und nicht in der Lage wären, dir zu helfen, ertragen? Ich will nicht mehr, ich will diese Telefongespräche nicht mehr führen! Warum ist es dir so wichtig, zehn Stunden durchzuschlafen? Wenn du nicht mehr berufstätig bist, brauchst du keine zehn Stunden Schlaf. Aber das glaubst du mir ja nicht, Schwester! Warum stehst du nicht auf und tust etwas Sinnvolles, wenn du nachts wach wirst, statt dich im Bett hin und her zu wälzen und vergeblich auf den Schlaf zu warten? Und morgens schläfst du dann viel zu lange. Wie oft hast du schon eine Verabredung abgesagt, weil du nicht vor 10 Uhr auf die Füße kommst. Wenn ich daran denke, wie rege du früher warst und heute höre ich von dir nur noch Gejammere." Hanni holt tief Luft, sie hat gar nicht bemerkt, dass das Telefon aufgehört hat zu klingeln. Morgen, nimmt sie sich vor, wird sie einmal ausgiebig mit ihrer Schwester reden, aber heute hat sie einfach nicht die Kraft dazu.

***Text und selbstgemaltes Aquarell von:***
***Inge Gerdom***

**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**

# Die seniorengerechte Stadt?!

***Seit einigen Monaten befassen wir uns in der Redaktion mit diesem Thema. Einige Seniorenbeiräte in anderen Städten wie Dortmund, Moers und Rheine haben dazu Konzepte entwickelt, um die Weichen der Stadtplanung neu zu stellen. Wir stellen Ihnen heute Grundzüge dieser Konzepte vor und möchten Sie bitten, Ihre Meinung zum Thema, positive wie negative Beispiele aus Ihrem Lebensumfeld, Beschwerden oder Vorschläge an uns weiterzugeben. Denn wir werden das Thema in den kommenden Ausgaben fortführen.***

In den kommenden Jahrzehnten werden immer mehr Menschen in Deutschland immer älter sein. Ist unsere Gesellschaft, sind unsere Städte und Gemeinden bereit für die Anforderungen, die daraus erwachsen? Wie können wir unsere Lebensräume gestalten, dass sie für Jung und Alt lebenswert bleiben? Lassen sich die zu erwartenden Probleme nicht auch als Chancen begreifen, sichtbare und unsichtbare Barrieren in unseren Städten und Gemeinden abzubauen, um mehr Gemeinschaft und Miteinander, um mehr Lebensqualität für alle zu erreichen? Das sind Fragen, denen wir uns stellen müssen.

Das Konzept der senioren- oder altengerechten Stadt soll weniger eine Handlungsanweisung als vielmehr ein Leitfaden sein, der ständig weiterentwickelt werden darf und muss. Denn mit den Menschen ändern sich auch ihre Bedürfnisse. Und die Senioren müssen die ersten Ansprechpartner zu allen wichtigen Fragen sein, die ihr Leben betreffen.

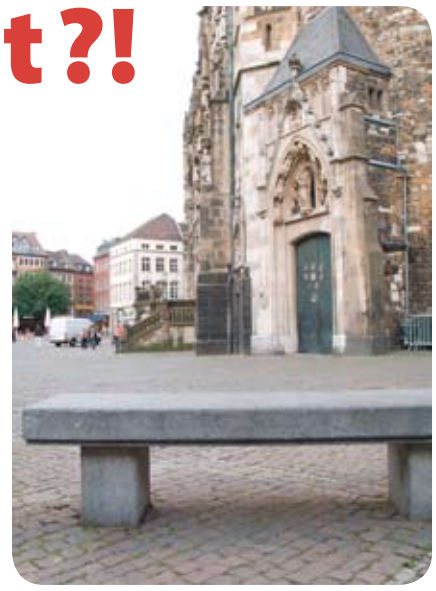
Ausgangspunkt des Konzepts der seniorengerechten Stadt ist der Wunsch vieler alter Menschen, möglichst lange selbständig zu leben. In den Kommunen müssen deshalb Verhältnisse existieren, die den Älteren eine selbständige Lebensführung ermöglichen. Je mehr Menschen bis zu ihrem Lebensende in der eigenen Wohnung leben, umso weniger Bedarf an pflege- und kostenintensiven Alten- und Pflegeheimplätzen entsteht. Die Maßnahmen zur Anpassung des Wohnumfeldes sind daher Investitionen, die sich lohnen: Zum einen, weil viele davon nicht nur die Älteren, sondern auch die Jüngeren profitieren. Und zum anderen, weil die Selbständigkeit älterer und behinderter Menschen Mittel spart, die andernfalls für ihre Versorgung und Betreuung aufgebracht werden müssen.

## WIE SIEHT EINE SENIOREN-GERECHTE STADT AUS?

Es gibt bereits Richtlinien und DIN-Vorschriften, die behindertengerechtes und barrierefreies Bauen definieren. Viele davon sind auch „seniorengerecht". Aber es ist ausdrücklich darauf hinzuweisen: Die Barrierefreiheit und die ausreichende Betreuung und Versorgung machen eine Stadt noch nicht zur „seniorengerechten Stadt". Neben der Gestaltung der Versorgungsinfrastruktur und den baulichen Gegebenheiten ist der soziokulturelle Bereich, das ehrenamtliche Engagement und die Selbsthilfe von großer Bedeutung. Es geht nicht darum, Wohngebiete nur für Ältere zu schaffen und die Abgrenzung von Personengruppen innerhalb der Gesellschaft zu erhöhen, sondern genau um das Gegenteil: In einer seniorengerechten Stadt sollen sich Menschen aller Generationen wohlfühlen und möglichst viele Menschen am gesellschaftlichen Leben partizipieren und ihre Fähigkeiten einbringen.

## DIE WOHNUNG

An „seniorengerechte" Wohnungen sind u.a. folgende Anforderungen zu stellen: Die Nutzung der Wohnung muss Senioren mit zunehmenden Beeinträchtigungen auch ohne fremde Hilfe möglich sein. Größe und Zuschnitt der Wohnung sowie Größe und Einrichtung des Sanitärbereichs und die Anbringung von Schaltern und Bedienelementen müssen so bemessen sein, dass die Wohnung bei Bedarf ohne größeren finanziellen und baulichen Aufwand „behindertengerecht" hergerichtet werden kann.



## DAS WOHNUMFELD IM UMKREIS VON 500 METERN

- Der öffentliche Personennahverkehr muss erreichbar und seine Zugangsstellen so gestaltet sein, das auch mobilitätseingeschränkte Personen mitfahren können.
- Ruhebänke sollten in regelmäßigen Abständen von 100 Metern und in ausreichender Zahl im gesamten Stadtgebiet und an Plätzen aufgestellt sein.
- Bei Gehwegen ist auf eine angemessene Breite, eine übersichtliche Gestaltung und ausreichende Beleuchtung zu achten.
- Fußgängerquerungen und die Freigabezeit von Fußgängerampeln müssen an den Bedürfnissen von Älteren und Behinderten ausgerichtet sein.

- Erledigungen des täglichen Bedarfs müssen im Wohnumfeld durchgeführt werden können: Lebensmittelsgeschäfte, Bäckereien, Metzgereien, Drogerien,

Kioske und Apotheken sollten ebenso wie Serviceeinrichtungen (Arztpraxen, Bank, Post, Friseur etc.) und Einrichtungen, die die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglichen (Begegnungsstätten/Gemeindehäuser, Grünzonen, Plätze, religiöse Einrichtungen), vor Ort sein.

## DIE INFRASTRUKTUR DES STADTTEILS

Im Stadtteil sollten erweiterte Einkaufsmöglichkeiten wie Bekleidung und Haushaltsgeräte,

Dienstleistungsbetriebe wie Handwerker und Hol- und Bringedienste, sowie Bildungs- und Sportstätten vorhanden sein. Auch Beratungsdienste und möglichst viele Formen von Pflegeeinrichtungen sollte es hier geben.

## ALLGEMEINE STANDARDS IN DER STADT

- Alle öffentlichen Gebäude müssen mobilitätsbehinderten Menschen zugänglich sein.

Ein Informations- und Wegeleitsystem muss Hinweise und Auskünfte über Serviceleistungen, Informationsschalter, Toiletten, Ausgänge und besondere Einrichtungen für Behinderte geben.

- Straßen, Fuß- und Radwege sind mit einer ausreichend hellen Beleuchtung auszustatten.
- Alle Informationstafeln und Hinweisschilder sind gut lesbar zu gestalten und gut sichtbar anzubringen.

- Parkplätze müssen breit genug sein, damit das Ein- und Aussteigen nicht zum Problem wird. Sie sollten möglichst nah an der Zieleinrichtung liegen. Es ist eine ausreichende Zahl an Behindertenparkplätzen einzurichten.
- In der Innenstadt und den Stadtteilzentren müssen ausreichend öffentlich zugängliche Toiletten vorhanden sein, die auch von Rollstuhlfahrern genutzt werden können.

## Ruhebänke

### Allgemeine Standards

Sie sollten eine waagerechte bzw. ergonomisch geformte Sitzfläche in 0,48 - 0,50 cm Höhe haben, die Rückenlehne maximal 5 - 10 Grad nach hinten geneigt und die Armstützen in ca. 0,60 m Höhe über dem Fußboden sein.

- Das Fahrplangebot des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) sollte auch am Sonntagmorgen ausreichend sein. Ziele, die von Senioren stärker frequentiert werden wie Friedhöfe und Naherholungsgebiete, sind direkt anzufahren. Das Angebot eines „Senioren“- oder „Servicetaxis“ für Menschen, die aufgrund von Handicaps nicht in der Lage sind, den ÖPNV zu nutzen, ist anzustreben.
- Die Präsenz von Ordnungskräften gibt Senioren das Gefühl, sich sicher und frei an allen Orten bewegen zu können. Darüber hinaus können Sicherheitsberater für Senioren in Vorträgen und Gesprächen zu allen Themen der persönlichen Sicherheit informieren.
- Soziokulturelle Angebote sollten auf die Bedürfnisse der Senioren und Behinderten Rücksicht nehmen. Veranstaltungen, die vorrangig von Senioren besucht werden, sollten nicht zu spät am Abend stattfinden und mit dem ÖNPV gut erreichbar sein.

***Zusammenfassung:***
***Robert Steinborn***
***Bilder: Alexander Elfantel***

In mehreren deutschen Städten befassen sich die Seniorenbeiräte mit diesem Thema. Im Internet lassen sich dazu zahlreiche Seiten und Broschüren finden. Weiterführendes zum Thema können Sie u.a. im Handbuch der Landesseniorenvertretung NRW: „Altengerechte Stadt - Das Handbuch Partizipation älterer Menschen als Chance für die Städte“ lesen, das als Download verfügbar ist unter: www.lsv-nrw.de/4.0.html.

## DIE LEBENSMITTELPYRAMIDE

***Modell für eine ausgewogene Ernährung***

Ernährungstipps gibt es wie Sand am Meer. Modelle wie die bekannte Ernährungspyramide zeigen anschaulich, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Die Grundidee: Je mehr Platz eine Gruppe von Lebensmitteln in der Pyramide einnimmt, desto mehr sollte man davon verzehren.

Gemüse und Obst dominieren die Pyramide: mit wichtigen Nährstoffen bei nur wenigen Kalorien können Sie sich nach Herzenslust satt essen. 5 Portionen täglich, am besten bunt gemischt, sollten es sein. Wer mag, kann dabei auch mal zu Saft greifen. Nutzen Sie die große Vielfalt der Sorten, die regional und saisonal verfügbar sind, und genießen Sie mal roh und mal gegart.

Ebenfalls wichtig sind Grundnahrungsmittel wie Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis. Sie enthalten kaum Fett, sind dafür aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Das gilt besonders für die Vollkornvarianten.

Milch, Milchprodukte und Käse sind wichtige Eiweißlieferanten und enthalten wertvolles Kalzium, das die Knochen stärkt. Diese Produkte gehören fest eingeplant, es sollten allerdings fettarme Varianten gewählt werden.

Andere tierische Produkte wie Eier, mageres Fleisch, Fisch und Wurstwaren ergänzen unseren Speiseplan und sollten abwechselnd auf den Tisch kommen.

Tipp: Durch Transport und Lagerung verliert das Gemüse auf dem Weg vom Feld bis auf den Teller leider viele Nährstoffe. Eine gute und sinnvolle Alternative zu frischer Ware kann daher Tiefkühlkost sein, bei der das Gemüse gleich nach der Ernte schockgefrostet wird. Egal ob frisch oder tiefgekühlt: generell ist eine schonende Zubereitung empfehlenswert. Möglichst kurzes Garen mit wenig Wasser und wenig Fett erhält den Geschmack und die Nährstoffe.

# PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DEN ALLTAG

***Wir haben hier Tipps und Anregungen für Sie zusammengestellt, wie Sie sich im Alltag bewusster ernähren können. Tun Sie etwas Gutes für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, indem Sie einfach mal ein paar Tipps ausprobieren.***

### 1. IMMER MIT DER RUHE!

Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um in Ruhe zu essen. Denn Zeitmangel ist der häufigste Grund für ungesunde Ernährung. Wer nebenbei isst, während der Fernseher läuft oder man mit der Arbeit am Computer beschäftigt ist, verliert außerdem schnell den Überblick über die Mengen. Gesund essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme. Wer sich wirklich bewusst auf jede Mahlzeit konzentriert, kaut nicht nur intensiver, sondern ist auch schneller satt.

### 2. GENUSS VON ANFANG AN

Nehmen Sie sich Zeit für den Einkauf und eine sorgfältige Auswahl. Spazieren Sie doch mal über den Wochenmarkt und genießen Sie die Vielfalt des Angebots. So beginnt der Genuss schon lange vor dem Essen. Achten Sie generell schon beim Einkauf auf eine ausgewogene Mischung an Lebensmitteln, denn Sie essen meist automatisch das, was Sie vorrätig haben.

### 3. WIE SCHMECKEN LEBENSMITTEL WIRKLICH?

Stark gewürzte Speisen und Fertiggerichte lassen unsere Geschmacksnerven verkümmern. Essen Sie doch mal wieder bewusst naturbelassene Lebensmittel. Wie wäre es mit einem Geschmackstest, indem Sie verschiedene Speisen mit verbundenen Augen verkosten? Das macht nicht nur Kindern Spaß, sondern fördert auch bei Erwachsenen den Geschmackssinn.

### 4. FRISCH GESCHNITTEN

Besser ist es, Obst immer ungeschält und ungeschnitten mitzunehmen und – wenn überhaupt – erst kurz vor dem Verzehr zu schneiden.

### 5. DEM FETT AUF DER SPUR!

Der tägliche Fettverzehr setzt sich zusammen aus sichtbaren Fetten, wie zum Beispiel der Butter auf dem Brot, und versteckten Fetten. Letztere sind beispielsweise in Wurst oder Süßigkeiten enthalten. Verwenden Sie Fett daher bewusst und entscheiden Sie sich für sogenannte „gute Fette“ mit ungesättigten Fettsäuren, wie sie in Olivenöl, Rapsöl oder Nüssen enthalten sind.

### 6. KULINARISCHE WELTREISE

Ob chinesisch, türkisch oder mexikanisch - lassen Sie sich von der Küche anderer Länder inspirieren. Lecker und beliebt: die asiatische Küche ist zum Teil sehr fettarm und reich an Vitaminen. Doch nicht immer muss man in die Ferne schweifen. Nutzen Sie regionale und saisonale Angebote und sorgen Sie so für mehr Abwechslung.

### 7. SÜßE REIZE!

Knabberlust beim Fernsehabend? Salzstangen sind zwar deutlich kalorienärmer als Chips, noch besser aber ist Gemüse wie Karotten, Sellerie, Paprika oder Kohlrabi in knackige Sticks geschnitten. Dazu passt gut ein leckerer Quark-Kräuterdip. Heißhunger auf Süßes lässt sich manchmal auch mit Kräutertees stillen. Rooibos und süße Minze schmecken meist auch ohne Zucker süß.

***Quelle: www.ch-alpha.de***

# SELBSTHILFEBÜRO BELASTUNGEN GEMEINSAM MEISTERN

*Hätten sie gedacht, dass es im Kreis Aachen mehr als 200 Selbsthilfegruppen gibt? Die stetig wachsende Zahl von Selbsthilfegruppen hat unter anderem dazu geführt, dass die AKIS (Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) sich dafür einsetzte, ein Selbsthilfebüro in der Trägerschaft des Gesundheitsamtes einzurichten. Auch in der Gesundheitsforschung wird zunehmend erkannt, welchen wichtigen Beitrag die Selbsthilfe im Gesundheitswesen leistet, sodass auch mithilfe der Krankenkassen dieses erweiterte Beratungsangebot im August 2007 für den Kreis eingerichtet werden konnte.*

## DIE ANGEBOTE DES SELBSTHILFEBÜROS

Information und Beratung für Betroffene und deren Angehörige über Selbsthilfegruppen

Vermittlung in bestehende Gruppen

Praktische Starthilfen bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen

Hilfe bei der Inanspruchnahme von Fördermitteln

Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen bei inhaltlichen oder organisatorischen Fragen

Angebote zum Erfahrungsaustausch von Selbsthilfegruppen

Organisation von Vorträgen und Seminaren

Planung und Durchführung von Öffentlichkeitsarbeit

Kooperation mit professionellen Trägern der örtlichen medizinischen und psychosozialen Versorgung

Überregionaler Informationsaustausch und Vernetzung mit Kontaktstellen in anderen Städten

Das Selbsthilfebüro ist Schnittstelle zwischen Selbsthilfegruppen, interessierten Bürgern und professionell tätigen Menschen im Gesundheitswesen. Menschen in schwierigen Lebenssituationen, Angehörige von Betroffenen und Angehörige, die nicht länger allein sein wollen mit ihren Anliegen, finden hier eine hilfreiche Ergänzung zu medizinischen und psychosozialen Versorgungsangeboten. In den Sprechzeiten steht Sozialpädagogin Astrid Thiel beratend zur Seite, wenn es darum geht, erste Kontakte zu knüpfen.

Bei vielen Themen ist die Selbsthilfe gut organisiert: Die Akteure haben dafür gesorgt, dass teilweise sehr gute Vernetzungen mit dem medizinischen Versorgungsangebot bestehen und eine Reihe von Ärzten eine ergänzende Begleitung im Rahmen der Selbsthilfe empfiehlt. Das ist noch längst nicht überall so, aber die Erfahrungen zeigen, dass alle Seiten von diesen Kooperationen profitieren.

Bereits die ersten Wochen nach der Einrichtung des Selbsthilfebüros haben gezeigt, dass in der Region Bedarf nach weiteren Selbsthilfegruppen besteht. Zum Beispiel besteht zurzeit eine große Nachfrage nach Selbsthilfegruppen für Angehörige von Demenzerkrankten oder pflegebedürftigen Menschen. Gesellschaftliche und demografische Entwicklungen spiegeln sich auch in der Selbsthilfe wider, sodass es für Themen wie Magersucht, verlassene Eltern, Depressionen und psychische Erkrankungen ebenfalls einen verstärkten Bedarf gibt. Durch die Organisierung öffentlicher Vorträge können bestimmte Themen an die Öffentlichkeit gebracht und wichtige Kontakte geknüpft werden. Dies ist insbesondere in Regionen wichtig, in denen noch gar nicht alle Selbsthilfeaktivitäten erfasst sind oder/und weiterer Bedarf besteht.

Wenn sich dann entsprechende Interessenten zu einem Thema zusammenfinden, leistet das Selbsthilfebüro Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen, denn gerade zu Beginn gibt es viele Fragen zu klären. Sei es hinsichtlich der Raumsuche, der finanziellen Fördermöglichkeiten oder der praktischen Leitung von Gruppen. Allerdings steht und fällt dies mit dem Engagement der Teilnehmer: Das Selbsthilfebüro kann nur Hilfe zur Selbsthilfe geben und keine dauerhafte Begleitung leisten.

Dass die Teilnahme das eigene Leben bereichern kann, berichten viele Teilnehmer: Oft ist es ein Weg aus der Isolation; es tut gut, in einer Gruppe neben wertvollen Informationen auch Verständnis und gemeinsame Wege der Problembewältigung zu finden. Die Tatsache, eigene Erfahrungen weiterzugeben, zuhören und helfen zu können, wird als sinnstiftend erlebt.

Dass es dabei immer traurig und ernst zugehen muss, ist ein Vorurteil, das sich bereits nach ersten Gesprächen mit Selbsthilfegruppenteilnehmern als falsch erweist. Im Gegenteil: Es wird gescherzt und gelacht - und bei allem Ernst der Lage scheint es so zu sein, dass insbesondere Menschen in schwierigen Situationen und Lebensabschnitten begreifen, wie wichtig es ist, den Humor und die Fröhlichkeit unterwegs nicht zu verlieren.

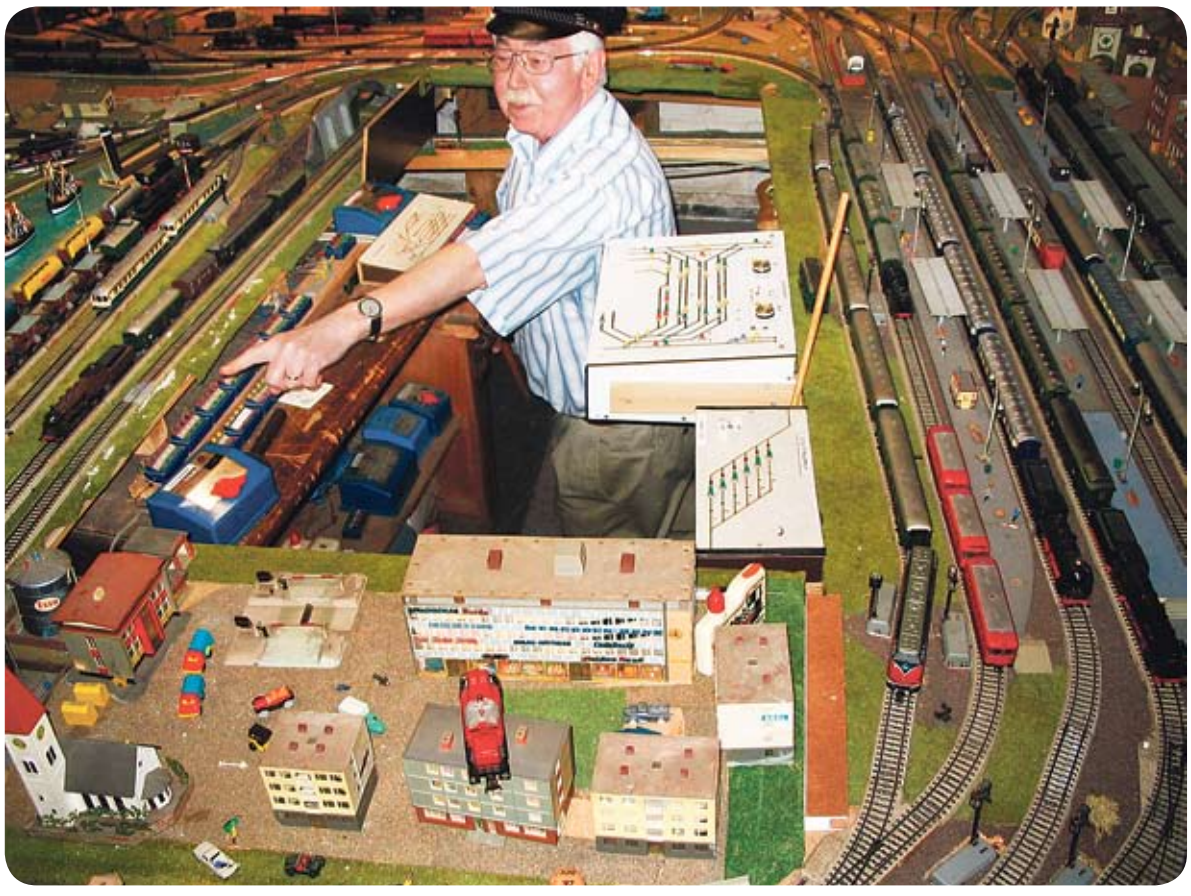
***Astrid Thiel***

***Gerne sind wir für Sie da.***

***Sprechstunden des Selbsthilfebüros:***
***donnerstags 16.00-19.00 Uhr,***
***freitags 9.00-12.00 Uhr,***
***sowie nach Vereinbarung.***

***Telefon 0241-51 98 53 19***
***selbsthilfebuero@kreis-aachen.de***

# EISENBAHN
## für Groß und Klein



***Der Traum von jedem Jungen, jedem Mann. Es ist ein sehr teures Hobby und man benötigt dafür auch noch sehr viel Platz. Wir erhielten den Tipp, dass in der Nähe des Trierer Platzes ein begeisterter Sammler von Modelleisenbahnen wohnt, und haben Ihn zu Hause besucht.***

***Herr Hinrichs, seit wann interessieren Sie sich für Eisenbahnen?***

Das fing schon als Kind an. Damals fuhren bei uns immer die Güterzüge vorbei und wir Kinder schauten ihnen immer fasziniert hinterher. Jeder von uns hegte damals den Wunsch, Lokführer zu werden. Als ich mit 11 Jahren zu meinen Großeltern mit dem Zug fuhr, durfte ich sogar vorne beim Lokführer einsteigen und beim Kohleschaufeln mithelfen.

***Wann griff dieses Interesse auf Modelleisenbahnen über?***

Nachdem mein Kindheitstraum, Lokführer zu werden, nicht in Erfüllung ging, fing ich mit 17 Jahren an, kleine Lokomotiven zu kaufen. Allerdings musste ich sie abends wieder in ihre Kartons packen. Als ich schließlich nach Aachen zog, verschenkte ich diese Eisenbahnen an meine 5 Neffen und fing ab 1959 wieder an zu sammeln. Richtig begonnen hat es aber erst 1967, als ich unser Haus hier in Forst gekauft habe.

***Aber das ist doch ein recht kostspieliges Hobby?***

Ja, deswegen habe ich auch so spät angefangen zu sammeln, und wenn ich heute noch einmal anfangen würde, wüsste ich nicht, ob ich es mir in diesem Umfang leisten könnte.

***Wie kommt es, dass man bei Ihnen kaum Landschaft und Modellhäuser vorfindet?***

Da ich vorwiegend Eisenbahnen sammle, ist leider kein Platz mehr für schöne Modellhäuser und Landschaften.

***Sammeln Sie bestimmte Eisenbahnen?***

Ich sammle vorwiegend Eisenbahnen von 1930 bis 1970. Die anderen Züge, wie ICE, würden gar nicht zu den anderen Loks passen. Man muss auch nach den Anlagen schauen.

***An welchem Stück hängt Ihr Herz am meisten?***

An bestimmten Postwaggons, da dabei viele Erinnerungen wach werden. Früher war es so, dass immer bis zu drei Postwaggons mitfuhren. Zuerst kam der große Waggon mit den Wertsachen, dann kam die Briefpost und schließlich der Paketwaggon mit Paketen, die schnell zugeliefert werden mussten. An allen möglichen Städten hielt der Zug an, um die Post auszutauschen. Aus diesem Grund brauchte auch ein Zug, der von Aachen nach Hamburg fuhr, mindestens 10 Stunden.

***Sie sprechen von Erinnerungen, was sind das für welche?***

Ich bin früher selber mit den Postwaggons mitgefahren und dabei traf ich oft zufällig zahlreiche Bekannte aus Aachen, welche ich nun teilweise heute noch regelmäßig auf nostalgischen Zugfahrten treffe.

## Wer ist er?

**Hans-Otto Hinrichs**

ist 75 Jahre alt und zog 1958 nach Aachen. Nach langem Überlegen entschied er sich, als Beamter bei der Post zu arbeiten. Seit 50 Jahren ist er glücklich verheiratet mit Frau Anneliese, hat vier Kinder, vier Enkel und zwei Urenkel.

***In vielerlei Hinsicht kann eine Sammelleidenschaft große Teile des Lebens bestimmen. Wie hat sich das bei Ihnen ausgewirkt?***

Früher musste ich viel Nachtdienst schieben. Dadurch war ein Vereinsleben nicht möglich, denn sonst hätte ich ständig die Schichten tauschen müssen. Und was meine Familie betrifft: Meine Frau hat mein Hobby stets geduldet und nie gemeckert und unsere Kinder waren selbst ganz begeistert von dem Hobby.

***Aber das war doch bestimmt viel Arbeit, alles so aufzubauen? Sie haben schließlich einen ganzen Raum umgebaut und die Züge fahren auf drei Ebenen.***

Ich hatte zum Glück viele tüchtige Helfer. Wir hatten oftmals bis zu 10 Kinder hier, die mitgeholfen und sich hinterher auf der Wand

verewigt haben. Der erste Mann war allerdings mein Sohn Henning, der die ganze Elektronik mitsamt Schaltkästen aufgebaut hat. Aber alle waren fleißig. Jeder hat das getan, was ihm am meisten Spaß machte. Viele Helfer brauche ich auch jetzt noch, weil die Bahnstrecke mittlerweile so groß ist, dass wir mindestens vier Leute benötigen, die alles kontrollieren, wenn die Bahn fahren soll.

***Herzlichen Dank für das Gespräch. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß an Ihrem Hobby und viele Helfer!***

*Birgit Küchen*

KEINE EINTAGSFLIEGE!

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

50% gespart!
>> 3,30 €
Cetirizin-ratiopharm
20 Tabletten · UVP 6,62 €*

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

28% gespart!
>> 6,50 €
10 ml = 3,25 €
Iberogast
20 ml · UVP 9,10 €*

Anwendungsgebiete: Funktionelle u. motilitätsbedingte Magenstör., Gastritis, Magen- u. Darmspasmen, Ulcus ventriculi et duodeni.
Warnhinweis beachten.

39% gespart!
>> 5,35 €
Vitamin B-Komplex-ratiopharm
60 Kapseln · UVP 8,85 €*

33% gespart!
>> 3,95 €
Voltaren Dolo Extra 25 mg
10 Tabletten · UVP 5,97 €*

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen.
Wirkstoff: Diclofenac-Kalium

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 31.07.2008. Preise inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

# SO VIEL WÜRDE WIE MÖGLICH

***Am 2. Juni überbrachte Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt die offizielle Bestätigung: Die Bundesregierung nimmt das „Demenz-Netz Aachen" in die Liste der „Leuchtturmprojekte Demenz" auf.***

*v.l.n.r.: Elisabeth Beckers, Wilfried Duisberg, Klaus Greven, Liane Schirra-Weirich, Ulla Schmidt und Andreas Theilig*

Die Auswahl ist verbunden mit einer Förderung in Höhe von insgesamt ca. 500 000 Euro in den nächsten 22 Monaten. Eine unabhängige Jury setzte aus bundesweit über 100 Projekten, die neue Behandlungs- und Versorgungsstrukturen für Patienten mit Demenzerkrankungen unter Alltagsbedingungen erproben, 29 auf die Förderliste. Diese erhalten bis Ende 2009 zusammen ca. 13 Millionen Euro. Weitere 60 Millionen Euro stellt die Bundesregierung nach Angabe von Ministerin Ulla Schmidt für die Erforschung der Krankheit bereit. Doch nicht nur die Erforschung und Behandlung der Krankheit müsse verbessert werden, betonte die Ministerin. Ebenso wichtig sei es, eine öffentliche Debatte über die Krankheit und ihre Folgen anzuregen, um die Akzeptanz der Betroffenen in unserer Gesellschaft zu erhöhen und ihnen ihre Würde so weit wie möglich zu erhalten.

DemenzNetz Aachen
Kompetente Hilfe im Verbund

Das gemeinsame Projekt der Arbeitsgemeinschaft Aachener Hausärzte (AGAH), des Alexianer Krankenhauses Aachen und der Katholischen Fachhochschule NRW (KFH), Abteilung Aachen, arbeitet mit vielen Institutionen und Verbänden der Region in der Demenzversorgung zusammen, z.B. mit den Kooperationspartnern der „Leitstelle Älter werden" der Stadt Aachen und der Servicestelle Hospizarbeit. Für die nächsten Jahre ist geplant, möglichst alle an der Demenzversorgung beteiligten Verbände und Institutionen zu integrieren. Die Ziele der Kooperation richten sich auf eine frühe Diagnosestellung, den Erhalt der Lebensqualität der Betroffenen, die Entlastung der Angehörigen und die Vermeidung von Krankenhausaufenthalten und Heimeinweisungen.

Hervorzuheben ist die enge Zusammenarbeit zwischen den Hausärzten und den Spezialisten des Gerontopsychiatrischen Zentrums (GPZ) am Alexianer Krankenhaus: Der Hausarzt steuert die Behandlung und führt eine erste orientierende Testuntersuchung und Umfeldanalyse durch. Zur differenzierten Diagnostik kann er den Patienten an die Gedächtnisambulanz des Alexianer Krankenhauses überweisen. Gemeinsam wird dann ein individueller Behandlungsplan erstellt. Betroffene und Angehörige können darüber hinaus das umfassende Angebot kostenloser Beratungs- und Unterstützungsmaßnahmen durch die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle im Alexianer Krankenhaus in Anspruch nehmen. Oberarzt Dr. med. Andreas Theilig, Projektleiter des „Demenz-Netz Aachen" und Leiter des GPZs, verdeutlicht das Angebot: „Die Beratungsstelle erstellt eine genaue Versorgungsanalyse, bietet Schulungsmaßnahmen an und begleitet die Betroffenen, wenn gewünscht, über den gesamten Erkrankungszeitraum. Alle durchgeführten Maßnahmen werden dokumentiert und an die anderen Behandlungspartner zurückgemeldet, sodass die Umsetzung der Behandlungsziele jederzeit verfolgt werden kann."

Aktuell beteiligen sich bereits rund 75 der insgesamt etwa 190 Aachener Hausärzte am „DemenzNetz Aachen". Ihr Vorsitzender Dr. med. Wilfried Duisberg erwartet von der Zusammenarbeit mit dem GPZ eine deutliche Arbeitserleichterung. Denn das Netzwerk ermögliche es den Hausärzten, „sowohl medizinisch-organisatorisch als auch menschlich dem Demenzkranken einen Weg zu einer umfassenden Versorgung gut vorbereitet aufzeigen zu können."

Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt durch die KFH Aachen unter der Leitung von Professorin Liane Schirra-Weirich. Mittels Befragungen von Hausärzten und Angehörigen demenzerkrankter Menschen soll u.a. ermittelt werden, welche Entlastungen für Angehörige erforderlich sind und ob die bisherigen Hilfs- und Unterstützungssysteme ausreichen.

Die Projektpartner blicken bereits über den Förderzeitraum hinaus: „Wir müssen von Beginn des Projektes an die Fortführung und Finanzierung dieser vernetzten Versorgungsform über das Jahr 2009 hinaus mit den zuständigen Kostenträgern diskutieren, um für alle Betroffenen eine Umsetzung in die Regelversorgung zu erreichen", betont Duisberg.

***Betroffene und Angehörige können sich ab sofort bei ihrem Hausarzt oder im Alexianer Krankenhaus (Tel.: 02 41/4 77 01-1 53 55) über die Angebote des „Demenz-Netzes Aachen" informieren und sich kostenlos für das Projekt einschreiben.***

**DEMENZ** ist der Oberbegriff für Erkrankungen, die mit einem Verlust der geistigen Fähigkeiten einhergehen. Alzheimer ist mit rund 60 Prozent aller Fälle die häufigste und bekannteste Demenzerkrankung. Gedächtnis, Orientierung, Denkfähigkeit und Urteilsvermögen lassen nach. Es kommt zu Persönlichkeitsveränderungen, Sprachstörungen und Verhaltensauffälligkeiten. Die Bewältigung des Alltags wird zum Problem.

In Deutschland leben heute rund 1,3 Millionen an Demenz erkrankte Menschen. Bis 2030 wird sich diese Zahl auf circa 1,8 Millionen erhöhen.

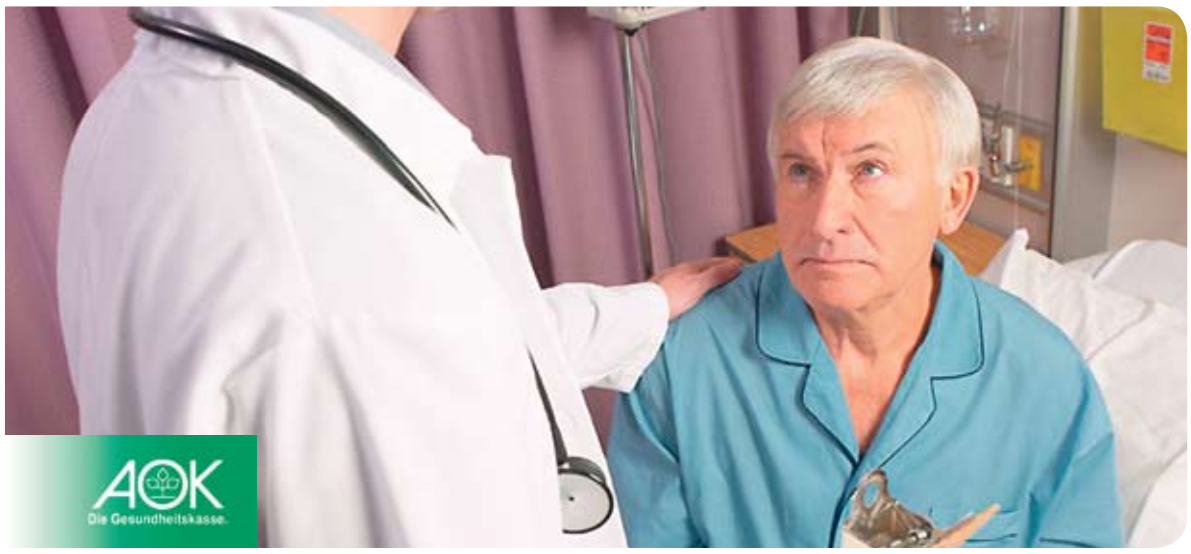
Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. In der Gruppe der 65- bis 70-Jährigen liegt die Krankheitshäufigkeit bei circa 2 bis 2,5 Prozent, bei den 80- bis 85-Jährigen bereits bei 10 bis 17 Prozent und bei den über 90-Jährigen über 30 Prozent.

Die Medizin ist derzeit nicht in der Lage, die Krankheit zu heilen, der Verlauf lässt sich jedoch um etwa acht bis 16 Monate verzögern. Im Mittelpunkt der Behandlung steht die Verbesserung der Lebensqualität und der Alltagskompetenz der Erkrankten.

Bisher beträgt die durchschnittliche Zeitspanne vom Beginn einer Demenzerkrankung bis zur Diagnosestellung etwa 30 Monate. Die Mehrheit der Betroffenen muss im Heim untergebracht werden, weil die häusliche und ambulante Versorgung mit der Betreuung letztlich überfordert ist. Für pflegende Angehörige besteht ein - verglichen mit der Normalbevölkerung - dreifach erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken.

***Robert Steinborn***
***Bild: A. Elfantel***

# PLÖTZLICH PFLEGEBEDÜRFTIG




***Häufig trifft es die Familie ganz unerwartet: ein älteres Mitglied der Familie erkrankt schwer und wird pflegebedürftig. Was ist jetzt zu tun? Wer übernimmt die Pflege? Welches Wissen und Können ist dafür nötig? Wie wird sich das Zusammenleben verändern? Diese Fragen kommen wegen der immer kürzer werdenden Krankenhausaufenthalte der Erkrankten sehr schnell auf die Angehörigen zu. Viele fühlen sich davon zunächst überfordert. Dennoch möchten die meisten Familien und Partner die Pflege selbst übernehmen, um dem Angehörigen den Verbleib in seiner häuslichen Umgebung zu ermöglichen.***

Das Universitätsklinikum Aachen, das Luisenhospital Aachen und das Marienhospital Aachen wollen in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg künftig die Familien bei dieser Aufgabe unterstützen. Sie haben daher das „Unterstützungsprojekt Aachener Krankenhäuser für pflegende Angehörige“ gegründet, das am 30. Mai um 14 Uhr im Haus Karlshof am Markt der Öffentlichkeit vorgestellt wurde. Neben den Leitern der beteiligten Krankenhäuser und dem Regionaldirektor der AOK Rheinland/Hamburg, Jürgen Engels, war auch Prof. Katharina Gröning von der Universität Bielefeld anwesend. Unter ihrer Leitung wurde das Modellprojekt „Familiale Pflege“ entwickelt, das die Grundlage für das Aachener Unterstützungsprojekt bildet. Ziel dieses Modellprojektes war es, die Begleitung zum Beginn einer Pflege nach einem Krankenhausaufenthalt sicherzustellen sowie bestehende Unterstützungskonzepte im Hinblick auf eine größere Familiensensibilität (weiter-) zu entwickeln. D.h., die familiale Altenfürsorge sollte als Bestandteil eines Familiennetzwerkes und nicht als Aufgabe nur einer Person betrachtet und gefördert werden.

Im Rahmen des Aachener Unterstützungsprojekts erhalten die Angehörigen zukünftig bereits während des Krankenhausaufenthaltes persönliche Pflegetrainings von geschulten Fachkräften der Aachener Krankenhäuser. In diesen Pflegetrainings am Krankenbett werden die pflegerischen Grundkenntnisse vermittelt. Zum Programm gehört aber auch ein Pflegekurs aus mehreren Unterrichtseinheiten. Die psychosoziale Komponente – in der Regel das größte Problem pflegender Angehöriger - soll bei den Trainings und dem Pflegekurs ausdrücklich nicht zu kurz kommen.
Die Kooperationsvereinbarung zwischen den drei Aachener Krankenhäusern, der AOK Rheinland/Hamburg, die die Finanzierung übernimmt, und der Universität Bielefeld wurde jetzt von den Leitern dieser Einrichtungen vorgenommen.

Interessenten erhalten nähere Informationen in den teilnehmenden Krankenhäusern und bei Christiane Rühlmann von der **AOK** unter der **Tel.-Nr. (0241) 4 64-2 62**

# Das frEI

***Der Gedanke, dass eine herkömmliche Aschenkapsel kaum vollständig verrottet, mag dem einen egal sein, doch den meisten Menschen sicherlich nicht. Asche zu Asche. Sich mit der Erde verbinden. Das ist doch der Sinn einer Einäscherung – nicht wahr?***

Die biologisch abbaubare Urne das frEi bietet den Menschen die Möglichkeit, sich ohne Aschenkapsel beisetzen zu lassen. Seine Form, die freie Farbwahl, die Ästhetik und als Besonderheiten die Vergänglichkeit des Materials und das pflanzengefärbte Seidentuch, das als Erinnerungsstück behalten werden kann - all das hebt das frEi aus dem Angebot an Bestattungsurnen heraus.

Regina Borgmann und Christa Dohmen-Lünemann vom Bestattungshaus InMemoriam in Aachen lernten das frEi erstmals auf der Internationalen Bestattermesse Uitvaart 2004 in Utrecht kennen. Sie waren sofort begeistert vom Konzept der Künstlerin Rita Capitain. Denn das frEi erweitert die Möglichkeiten, das letzte große Fest des Lebens, den Abschied, individuell zu gestalten.

Und wenn es in Deutschland - so wie bereits in den Niederlanden und anderen Ländern - einmal möglich sein sollte, die Urne zu Hause aufzubewahren, ist das frEI mit seiner kunstvollen Ausstrahlung die ideale Umhüllung. Denn die Urne bleibt so erhalten, wie sie gestaltet wurde.

**BESTATTERINNEN INMEMORIAM**

***Regina Borgmann und***
***Christa Dohmen-Lünemann***
Eifelstraße 1b, D-52068 Aachen
Tel.: 0241-55 91 79 87
www.inmemoriam-web.de

Unser Top-Produkt

Emporia Life Plus mit Notruf

Wir haben Zeit für Sie!

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

Der Marktplatz für Best Ager

MARKT 50 plus
Alexanderstr. 39
52062 Aachen
Tel: 0241 – 9437 9994
www.markt50plus.de

# DAS SICHERSTE MITTEL GEGEN ARZNEIMITTELFÄLSCHUNGEN

***Der Verbraucher- und Patientenschutz stand im Mittelpunkt des Tages der Apotheke am Donnerstag, 12. Juni 2008. Unter dem Motto „Mit Sicherheit für Sie da“ informierten die Apotheken in Aachen darüber, wie sich die Patienten vor gefälschten Arzneimitteln schützen können und welchen Beitrag die Apotheken vor Ort tagtäglich für eine sichere Arzneimittelversorgung leisten.***

„Gerade in den vergangenen Wochen und Monaten haben sich die Meldungen über gefälschte Medikamente gehäuft“, sagt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. Der Zoll, verschiedene Kriminalbehörden, die EU-Kommission und die Weltgesundheitsorganisation warnten in diesem Zusammenhang vor allem vor dem Internet als gefährlichem Einfallstor von Arzneimittelfälschungen. „Das hat die Patienten nachdrücklich verunsichert“, so Moormann. In diesem Zusammenhang verweisen die Apotheker in Aachen auf ihre Leistungen: „Bei uns brauchen sich die Patienten keine Sorgen zu machen. Grundsätzlich gilt, dass die Arzneimittelversorgung aus der Apotheke sicher ist. Bei illegalen und international operierenden Internetversendern hingegen sind rund die Hälfte der versendeten Medikamente gefälscht.“

Den Tag der Apotheke nutzten die Apotheker in Aachen, um auf das Thema Sicherheit aufmerksam zu machen. „In der Apotheke wurden Arzneimittel und deren Anwendung erklärt und außerdem Tipps und Warnungen zum richtigen Umgang mit Arzneimitteln gegeben“, berichtet Moormann. Deutlich sollte dabei auch werden, wie facettenreich die Leistungen der Apotheken speziell im Hinblick auf die Arzneimittelsicherheit und die Beratung sind.

Nur die Apotheken vor Ort sind 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr durch ihre Nacht- und Notdienste dienstbereit. Dabei sorgen sie für eine wohnortnahe und flächendeckende Versorgung. Da spielt es keine Rolle, ob Ostern oder Weihnachten ist. „Mit ihrer ständigen Dienstbereitschaft und pharmazeutischen Kompetenz leisten die Apotheker einen entscheidenden Beitrag zur Arzneimittelsicherheit“, so Moormann. Wenn nötig, bringen die Apotheken ein Medikament, das zunächst nicht vorhanden ist, auch bis nach Hause. Dieser Service richtet sich in erster Linie an Senioren, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, Mütter mit kleinen Kindern und bettlägerige Kranke. Bei Bedarf findet zu Hause auch eine Arzneimittelberatung statt.

Zum Alltag für die Apotheken in Aachen gehört auch die Herstellung eines auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmten Rezepturarzneimittels. Dieses ermöglicht eine gezielte Therapie in Form von in der Apotheke hergestellter Salben, Zäpfchen oder Augentropfen. Dazu kommt die persönliche pharmazeutische Betreuung der Patienten. Zum Beispiel machen die Apotheker vor den Sommerferien einen Reiseapothekencheck, geben Tipps zur Gesundheitsvorsorge im Urlaub und bieten eine Reiseimpfberatung an. „Die Apotheken leisten einen wichtigen und vielfältigen Beitrag zur Arzneimittelsicherheit“, stellt Wiebke Moormann fest. Das Motto des Tages der Apotheke gilt in doppelter Hinsicht: „Mit Sicherheit für Sie da“.

***Immer für Sie da: Mit ihrer ständigen Dienstbereitschaft und pharmazeutischen Kompetenz leisten die Apotheker in Aachen einen entscheidenden Beitrag zur Arzneimittelsicherheit.***

***Foto: Alois Müller***

## ZAHLEN, DATEN, FAKTEN ZUM THEMA ARZNEIMITTEL-FÄLSCHUNGEN:

2006 beschlagnahmte der deutsche Zoll gefälschte Medikamente im Wert von 2,5 Millionen Euro. Ein Jahr später waren es schon 8,3 Millionen Euro.

Die häufigsten Arzneimittelfälschungen sind potenzsteigernde Medikamente wie Viagra. Aber auch Arzneimittel gegen Cholesterin, Osteoporose und Bluthochdruck werden illegal kopiert.

Jüngster Fall sind nach einem Bericht der Zeitschrift „Gute Pillen – schlechte Pillen“ gefälschte Nahrungsergänzungsmittel, die über das Internet angeboten wurden. Den angeblich pflanzlichen Präparaten waren verschreibungspflichtige synthetische Arzneistoffe beigemischt. In diversen Nahrungsergänzungsmitteln wurde der Wirkstoff Sibutramin gegen Übergewicht, das Geschlechtshormon Progesteron und Wirkstoffe gegen Erektionsstörungen nachgewiesen.

***Quelle: ABDA***

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

Rundum gut versorgt!
Nahrungsergänzung
Medizinische Kosmetik
Hochdosierte Vitamine & Mineralien
Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung
Lieferservice

Roermonder Straße 319
52072 Aachen-Laurensberg
Telefon: 0241/1 28 09

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

Öffnungszeiten:
Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &
Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr

## Iishandy

Weä kennt net et Iismännche, of wennestens singe Iiswajel ajjene Sejjel met all die lecker Iiszooete. Wenn d´r Ejendömer doe es, ene montere Keäl, jet et döcks e löstelich Verzällche. Wenn mer dobej de Kondschaff een d´r Bleck hat, apaat de Autofahrer, die at ens met e Iishööenche open Fuuß wier futtfahre, komme enge at ens adije Jedanke.

E Handy bej de Faht met d´r Auto ze benotze, es jo för d´r Fahrer onger Stroef verboe! Ich froget drop d´r Bas van deä Iiswajel: „Es et eijentlich ouch verboe, mt e Iishööenche open Fuuß ene Auto ze schoffiere?“

Sing knappe Antwooet: „Ohwat! – Du darfs et sich mär net aan et Uhr haue.“

## Eishandy

Wer kennt nicht das Eismännchen, oder wenigstens seinen Eiswagen in Siegel mit all den leckeren Eissorten. Wenn der Eigentümer da ist, ein munterer Kerl, kommt es oft zu einem lustigen Gespräch. Wenn man dabei die Kundschaft im Blick hat, besonders die Autofahrer, die manchmal mit einem Eishörnchen in der Hand wieder wegfahren, kommen einem schon mal eigenartige Gedanken.

Ein Handy während der Fahrt mit dem Auto zu benutzen, ist ja für den Fahrer unter Strafe verboten! Ich fragte daraufhin den Chef des Eiswagens: „Ist es eigentlich auch verboten, mit einem Eishörnchen auf der Faust ein Auto zu chauffieren?“

Seine kurze Antwort: „Ach was! – Du darfst es dir nur nicht ans Ohr halten.“

*Richard Wollgarten*

**ÖCHER PLATT E.V.**
VEREIN FÜR MUNDART UND VOLKSKUNDE

*Günter Metz*

## NACHRUF

E Öcher Hazz hat sich
op Rouh jesatz;
wat nun för Oche schleät
een de Evvigheät!

Richard Wollgarten
Präsident
Öcher Platt e. V.

## SCHULANFANG

Der erste Schultag ist ein ganz besonderes Ereignis im Leben eines jeden Kindes. In der heutigen Zeit wird dieser Tag noch aufwendiger gefeiert als früher. Es gibt nicht nur die obligatorische Schultüte – mit möglichst wenig Süßigkeiten – und das Foto vom ersten Schultag, sondern auch Zeitungsanzeigen und Feiern.

*Hans-Theo Cloße*

## I DÖTSJER (I KÖTELE)

De Schulzitt es de schönnste Zitt,
Datt dejle üsch de Jruuße met.
Se wesse ävver och jenau,
Wee en de Schul jeet – dee weed schlau.

Nuu moß´de morjens vrösch opstoo,
Dänn dinge Liirer well disch senn.
Hää wönscht e vröndlisch Jesesch,
Em Unterresch schloffe, datt jöft et net!

Nuu moß´de räschne, schriive, leese,
Verzälle, wo de bes jewee.
De Opjabe mösse täglesch senn,
Als Kenk do sis´te datt nett enn.

De Dötsjer jeet at dörsch d´r Senn:
„Waad aaf, wänn isch ens Liirer ben!“
Dänn dööne es doch hüü at kloer,
No de Schulzitt weed et delikat Senjor!

Da weede se för de Kenger stoo
Un sisch de Opjabe aakicke datt es kloer.
Doch bes dohenn dänkt doraa,
Jöt all di Aanger fliisisch och vööraa.

De Jruuße es et längs at kloer,
De Schulzitt doch de schönns´de woor.
Me kont sisch mänesches noch ärloube,
Datt well als Kenk me jarnet jlöive!

## SCHULANFÄNGER

Die Schulzeit ist die schönste Zeit,
Das teilen euch die Großen gerne mit.
Sie wissen aber auch genau,
Wer gern zur Schule geht - wird schlau.

Nun musst du morgens früh aufsteh´n,
Denn dein Lehrer will dich sehn.
Er wünscht ein freundliches Gesicht,
Im Unterricht schlafen, das gibt es nicht!

Nun musst du rechnen, schreiben, lesen,
Erzählen, wo du bist gewesen.
Die Hausaufgaben müssen täglich sein,
Als Schüler siehst du das nicht ein.

Den Schülern geht es durch den Sinn:
„Wartet ab, wenn ich erst mal Lehrer bin!“
Denn ihnen ist doch heute klar,
Nach der Schulzeit wird es wunderbar!

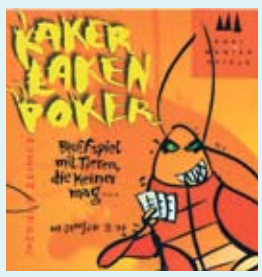
Dann werden sie vor den Schülern stehn
Und sich die Hausaufgaben ansehn.
Doch bis dahin denke immer daran,
Geht fleißig allen Schülern voran.

Den Erwachsenen ist längst schon klar,
Die Schulzeit doch die schönste Zeit war.
Man konnte manches sich erlauben,
Das will als Kind man gar nicht glauben!

# KARTENSPIELE URALT UND NEU

Es gibt wohl kaum jemanden, der noch nicht mit Karten gespielt hat. Als Kind „Schwarzer Peter“ und „Quartett“, als Schüler dann „Skat“ oder „Doppelkopf“. Und manch einer hat später die unendliche Welt des „Bridge“ für sich entdeckt. Karten sind das ideale Spielmaterial. Sie passen in die Jackentasche, die Symbole versteht jeder, egal welche Sprache er spricht. Und es gibt unendlich viele Spiele, zu denen man nur die Karten benötigt. Aber woher stammen diese kleinen bunten Wunderwerke? Es ist erstaunlich, aber die Wissenschaft weiß es nicht genau. Aus Indien, Persien, Korea oder China sollen die Karten stammen, die Araber oder auch Zigeuner sollen sie nach Europa gebracht haben. Sicher ist nur, dass im 14. Jh. die ersten Verbote ausgesprochen wurden, z.B. 1363, als der Abt von St. Germain den Kartenspielern mit einem einwöchigen Weinverbot (!) drohte. Die Geschichte des Kartenspiels ist nur eines von vielen Kapiteln in einem Taschenbuch von gut 500 Seiten, das mit der Fülle seiner Informationen zu faszinieren vermag: „Die große Humboldt Enzyklopädie der Kartenspiele“ von H. Kastner und G. Folkvord (Humboldt Verlag, ISBN-13: 978-3-89994-058-9, Preis 19,90 Euro). Die Themen sind breit gefächert, von der Erläuterung der Fachbegriffe bis zur Rolle der Karten im täglichen Sprachgebrauch. Wer wissen will, wie der „Bube“ in Spanien genannt wird („sota“) oder welche Etikette am Kartentisch herrscht, wird hier fündig. Das Hauptthema bilden aber die Spiele: Rund 400 werden ausführlich vorgestellt. Das sind Klassiker aus aller Welt, aber auch ganz moderne Spiele. Darin enthalten finden sich Ideen, die ihre Autoren bei Verlagen unter anderem Titel veröffentlicht haben. In der „Enzyklopädie“ werden sie etwas verändert abgedruckt. Das Buch zeigt aber auch, warum Kartenspieler so „konservativ“ sind und meist die „Klassiker“ spielen. Die lernt man in der Familie oder von Freunden. Sich Kartenspiele anhand geschriebener Regeln zu erarbeiten, ist dagegen nicht so leicht. Meist kommt erschwerend hinzu, dass Kartenspiele in einer kleinen Schachtel verpackt und somit auch die Regeln überwiegend in winziger Schrift gefasst sind. Wir stellen hier drei aktuelle Spiele vor, bei denen diese Hürden nicht zu hoch liegen. Die Regeln sind gut erklärt und lesbar gedruckt. Die Spiele machen Spaß und das hübsche Material erhöht den Reiz.

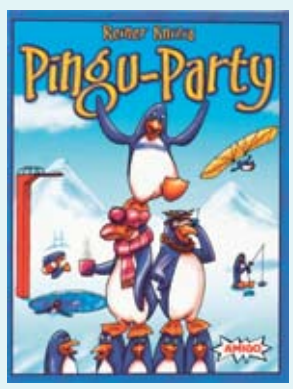
*Berthold Heß*




## KAKERLAKEN GANZ BELIEBT

Kakerlaken?! Stinkwanzen?! Acht ungeliebte Tierarten sind im Spiel. Jeder startet mit einem Packen Karten, die er den Konkurrenten unterjubeln will. Man schiebt sich verdeckt Karten zu und behauptet zum Beispiel: „Eine Ratte!“ Der Gegner kann aufdecken oder eine Karte dazulegen und weitergeben. Irgendwann wird einer die Runde beenden und die Karten umdrehen. Wer beim Bluffen erwischt wurde, legt alle Karten offen vor sich aus. Es verliert, wer vier Gleiche offen vor sich hat. Da jeder sieht, wem welche Tiere zum tödlichen Quartett noch fehlen, schiebt man denjenigen gezielt die passenden Viecher zu. Die Schadenfreude ist groß, wenn wieder einer auf einen Bluff hereingefallen ist. „Kakerlaken Salat“ greift das Thema anders auf. Hier sind Gemüsekarten anzusagen und blitzschnell abzuwerfen. Aber die Ansage ist knifflig, denn die Regeln wechseln ständig. Sitzt eine Kakerlake im Salat, dann ist „Salat“ tabu und man muss ein anderes Wort sagen. Liegt schon eine Tomate auf dem Stapel, dann ist auch „Tomate“ tabu. Da brummt der Kopf und bald sind alle so durcheinander, dass sie vor Lachen nicht mehr weiter machen können.

**Kakerlaken Poker/ Kakerlaken Salat, beide von Jacques Zeimet, 2-6 Personen ab 8 Jahren, ca. 15 Min., Verlag Drei Magier, je ca. 9 Euro**




## PINGU-PARTY - VERRÜCKTER SPASS

36 Karten gibt es in fünf Farben. Wichtig ist nur die Farbe, Werte tragen die Karten nicht. Dafür zeigen sie sehr witzige Zeichnungen. Pinguine im Urlaub, die angeln, drachenfliegen oder sonnenbaden. Alle Karten werden verteilt. Dann gilt es, die Pinguine auf der Hand los zu werden. Zunächst werden die Karten in einer Reihe einfach offen abgelegt. Aber die Reihe darf nur acht Karten enthalten, dann ist sie voll. Also eröffnet man darüber eine neue Reihe, die freilich nur sieben Karten fasst. So entsteht eine Pyramide, denn ganz oben thront nur noch ein Pinguin. Aber es gibt eine Regel, die das Spiel so spannend macht. Ein Pinguin darf nur dort gelegt werden, wo direkt darunter ein Artgenosse gleicher Farbe liegt. (Das gilt natürlich nicht für die unterste Reihe.) Wenn jemand nicht aufpasst, hat er immer noch die Hand voller Pinguine in einer Farbe, die gar nicht mehr gelegt werden darf. In einer höheren Reihe kommt nämlich diese Farbe gar nicht mehr vor. Das gibt Minus! Diese Regel ist ganz einfach, bringt aber ein spannendes Geschehen voller Schadenfreude. Erwachsenen und Kindern macht diese „Pingu-Party“ großen Spaß.

**Pingu-Party von Reiner Knizia, 2-6 Personen ab 6 Jahren, ca. 15 Min., Verlag Amigo, ca. 7 Euro**

## ZUG UM ZUG

„Zug um Zug“ wurde 2004 als Brettspiel zum „Spiel des Jahres“ gewählt. Jetzt wird das Prinzip auf ein Kartenspiel übertragen. Wieder gilt es, Städte in den USA über Eisenbahnlinien zu verbinden. Diesmal werden diese Verbindungen aber nicht auf einer Landkarte abgelegt. Hier müssen nur ganz bestimmte Kartenkombinationen zusammengestellt werden. Für die Verbindung Chicago nach Charleston z.B. müssen je eine gelbe und rote Karte gelegt werden. Aber „Zug um Zug“ ist kein „Romme“, bei dem man nur sammelt und dann ablegt. Das Prinzip ist hier einfach, aber sehr raffiniert. Zunächst legt jeder seine Karten offen im „Verschiebebahnhof“ ab. Erst später dürfen diese Karten den Strecken zugeordnet werden, wenn man sie dann noch hat. Denn es ist möglich, dass die Verschiebebahnhöfe von Gegnern abgeräumt werden, wenn sie die entsprechende Kombination vor sich auslegen. Das erzeugt permanente Spannung, ob man seine Karten wohl noch sichern kann. Sind die Karten alle verbraucht, wird abgerechnet. Für gebaute Strecken gibt es Pluspunkte. Nicht beendete Linien zählen negativ. Dass die Karten sehr schön und stimmig illustriert sind, rundet dieses gelungene Spiel ab.

**Zug um Zug - Das Kartenspiel von Alan Moon, 3-4 Personen ab 8 Jahren, ca. 45 Min., Verlag Days of Wonder, ca. 14 Euro**

# DER HIMMEL IST VOLL

Petrus und der Chef einigen sich darauf, künftig nur noch Fälle aufzunehmen, die eines besonders spektakulären Todes gestorben sind! Es klopft an der Himmelstür, Petrus sagt: „NUR NOCH AUßERGEWÖHNLICHE FÄLLE!“

Der Verstorbene: „Höre meine Geschichte - ich dachte schon immer, meine Frau betrügt mich. Also komme ich überraschend drei Stunden früher von der Arbeit, renne wie wild die sieben Stockwerke zu meiner Wohnung rauf, reiße die Tür auf, suche wie ein Wahnsinniger die ganze Wohnung ab - und auf dem Balkon finde ich einen Kerl und der hängt am Geländer. Also, ich einen Hammer geholt, dem Sack auf die Finger gehauen, der fällt runter und…. landet direkt auf einem Strauch und steht wieder auf…die Sau! Ich zurück in die Küche, greife mir den kompletten Kühlschrank und schmeiß das Ding vom Balkon: TREFFER! Nachdem die Sau nun platt ist, bekomm‘ ich von dem ganzen Stress einen Herzinfarkt.“

„O.K.“, sagt Petrus, „ist genehmigt, komm rein.“

Kurz darauf klopft es wieder… „Nur außergewöhnliche Fälle“, sagt Petrus.

„Kein Problem“, sagt der Verstorbene: „Ich mach, wie jeden Morgen, meinen Frühsport auf dem Balkon, stolpere über den beschissenen Hocker, fall über das Geländer und kann mich in wirklich letzter Sekunde ein Stockwerk tiefer am Geländer festhalten. ‚Meine Güte‘, dachte ich..., GEIL, was für ein Glück, ich lebe noch.‘ Da kommt plötzlich ein völlig durchgeknallter Idiot und haut mir mit dem Hammer auf die Finger, ich stürze ab, lande aber auf einem Strauch und denke, ‚DAS GIBT ES NICHT… zum zweiten Mal überlebt!‘ Ich schau nach oben und da trifft mich dieser blöde Kühlschrank!“

„O.K.“, sagt Petrus, „rein in meinen Himmel.“

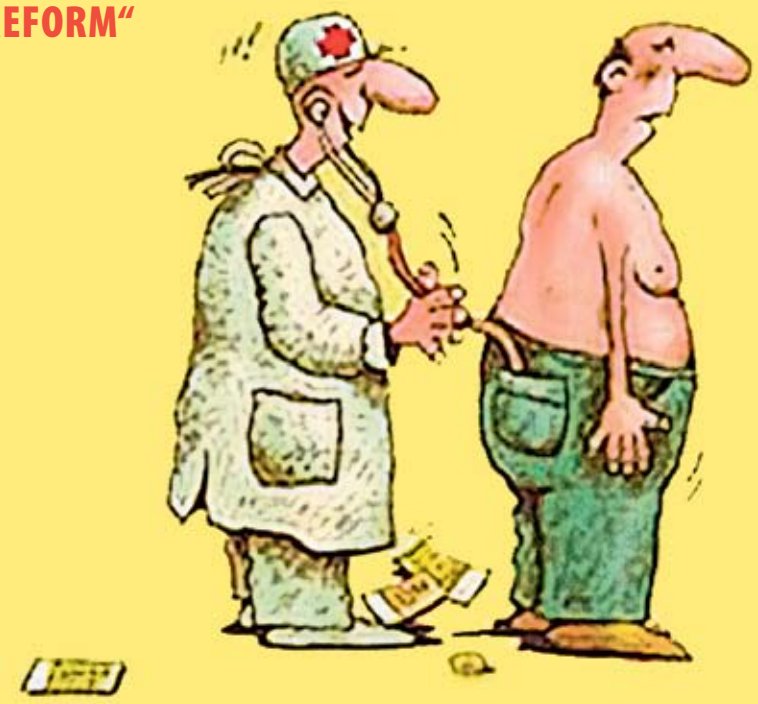
Und schon wieder klopft es an der Himmelstür - „Nur außergewöhnliche Fälle“, sagt Petrus.

„Kein Thema“, sagt der Verstorbene, „ich sitze nach einer scharfen Nummer völlig nackt im Kühlschrank…“

„Das reicht, komm rein.“

## „GESUNDHEITSREFORM“

***Valeri Kurtu***
***www. donquichotte.at***



Herr, setze dem Überfluss Grenzen
Und lasse die Grenzen überflüssig werden.
Lasse die Leute kein falsches Geld machen
Und auch Geld keine falschen Leute.
Nimm den Ehefrauen das letzte Wort
Und erinnere die Ehemänner an ihr erstes.
Schenke unseren Freunden mehr Wahrheit
Und der Wahrheit mehr Freunde.
Gib den Regierenden ein besseres Deutsch
Und den Deutschen eine bessere Regierung.
Herr sorge dafür,
dass wir alle in den Himmel kommen.
Aber nicht sofort!

***Hermann Josef Kappen***

# TONYs Schmunzelecke

Kommt ein Mann zum Postschalter, legt einen 10-Euroschein hin und verlangt eine 5-Cent-Briefmarke. „Leider habe ich kein 5-Cent-Stück bei mir“, entschuldigt er sich höflich.

„Macht nichts“, sagt der Postbeamte ebenso höflich: „Gleich werden Sie einhundertneunundneunzig haben.“

***

Verliebt, verlobt, verheiratet…

Ein junges Paar geht spazieren und sieht auf einer Weide wie ein strammer Bulle eine Kuh besteigt. Sagt sie: „Woher weiß ein Bulle, dass die Kuh gerade will?“ „Nun“, meint der junge Mann, „das riecht er ganz einfach.“ Das junge Paar geht weiter. Da bleibt sie stehen, guckt ihn mit einem gewissen Lächeln an und fragt: „Schatz, riechst du eigentlich nichts?“

***

Sagt der Gast zum Wirt: „Das soll ein ganzes Schnitzel sein? Da muss ich ja lachen!“ „Na, zum Glück, die meisten Gäste schimpfen darüber!“

***

„Bringen Sie mir einen Karpfen“, sagt der Gast zum Ober. „Der ist gestrichen.“ „Prima, in welcher Farbe?“

***

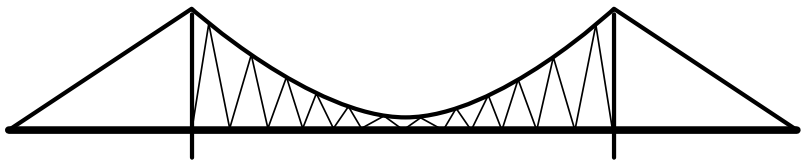
„Herr Ober, der Kaffee ist ja eiskalt!“ „Dann tauschen Sie doch mit dem Herrn da drüben, dem ist sein Bier zu warm!“

***

Kommt ein Gast in ein Lokal und sagt: „Herr Ober, ich möchte dinieren.“ „Tut mir leid, mein Herr, aber die Nieren sind alle.“

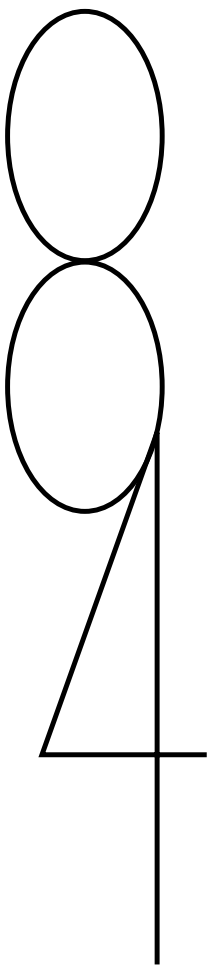
## BRÜCKENRÄTSEL

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.



SCHLUSS W O R T BRÜCKE

| | | |
|---|---|---|
| SCHWEINE | _ _ _ | RING |
| SPEISE | _ _ _ | TORTE |
| SPORT | _ _ _ _ | HAUS |
| ANGEL | _ _ _ _ _ | NASE |
| OBST | _ _ _ _ _ | FEST |
| PLATZ | _ _ _ _ _ | SCHAUER |
| ENKEL | _ _ _ _ _ _ | WAGEN |
| BLITZ | _ _ _ _ _ | BLICK |
| WASSER | _ _ _ | KAFFEE |
| STRICK | _ _ _ _ _ | BAUM |
| CHEF | _ _ _ _ | PLATTE |
| SCHEIN | _ _ _ | RING |
| KREIS | _ _ _ _ _ | MEHL |

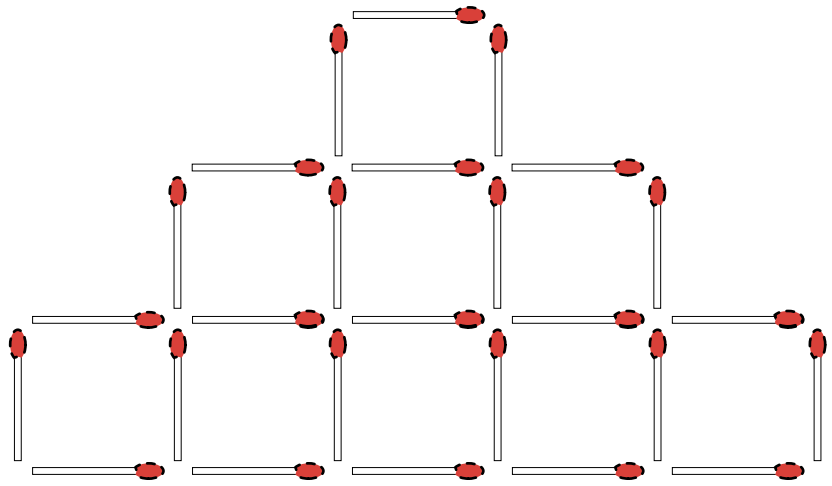


## VERSTECKTE ZIFFERN

In dieser Figur verstecken sich 10 Ziffern von null bis neun. Wie viele davon können Sie erkennen? Die Figur darf um 180 Grad gedreht werden.

## STREICHHOLZSPIELE

Gesucht werden vier identische Quadrate, die entstehen, wenn Sie zehn Streichhölzer entfernen.



## ZAHLENKOMBINATION

In diesem Zahlenkasten sind die angegebenen Zahlenkombinationen zu suchen. Sie können waagerecht, senkrecht, diagonal, vorwärts und rückwärts zu finden sein.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3398 | 0118 | 7757558 | 12838 | 5814535 |
| 4323 | 21468946 | 6687781 | 844197838 | 64986412 |
| 9641 | 067429 | 726133 | 5565573 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 8 | 6 | 9 | 2 | 4 | 7 | 6 | 0 | 1 | 5 | 8 |
| 2 | 5 | 4 | 9 | 6 | 1 | 8 | 7 | 4 | 3 | 5 | 9 |
| 8 | 5 | 9 | 4 | 0 | 3 | 5 | 6 | 5 | 9 | 7 | 1 |
| 3 | 6 | 8 | 5 | 1 | 2 | 9 | 4 | 7 | 1 | 8 | 3 |
| 8 | 5 | 6 | 4 | 1 | 9 | 1 | 5 | 5 | 7 | 1 | 3 |
| 9 | 5 | 4 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 7 | 1 | 3 | 5 | 7 | 2 | 8 | 1 | 6 | 4 | 6 |
| 5 | 3 | 2 | 7 | 4 | 5 | 6 | 1 | 3 | 4 | 9 | 2 |
| 0 | 4 | 3 | 2 | 3 | 6 | 3 | 3 | 9 | 8 | 3 | 7 |

## VERSCHOBENE RECHTECKE

Diese sechs Rechtecke sind so anzuordnen, dass die waagerechten Reihen ein Zitat von Winston Churchill ergeben.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| TB | SE | OR | NW | OE | MI |
| N; | EM | UN | AN | DI | TE |
| SA | HI | NT | NU | GT | GE |
| SC | UC | ;H | KT | HL | ER |
| SI | NO | NI | CH | CH | AT |
| AN | EN | GE | MA | DD | EM |
| ER | RB | . | EN | DO | NV |

## ZAHLENFOLGE
Welche Zahl folgt aus logischen Gründen als nächste:
**1 2 3 4 7 13 14 17 20 21 22 23 24 ?**

## ADDIEREN ZU 100
Benutzen Sie alle Ziffern von eins bis neun, aber jede Ziffer nur einmal, und verbinden sie durch Plus- oder Minuszeichen so miteinander, dass sie 100 ergeben. Die Zahlen sollen dabei in der natürlichen Reihenfolge bleiben, also **1, 2, 3,** usw.

## BUCHSTABENREIHE
Welcher Buchstabe folgt in dieser Reihe als nächster?
**W B F I D R A ?**
Als Hilfe könnte folgende Reihe dienen: **A H K F R ?**

## DIVIDIEREN UND ADDIEREN
Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?
Hilfe: Rechenoperation: Dividieren und addieren.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 16 | | | | 8 | | | | 14 | |
| | 9 | | | | 5 | | | | ? | |
| 2 | | 14 | | 3 | | 9 | | 4 | | 12 |

## VÖGEL IN VOLIEREN
Ein Bauer hat zur touristischen Ergötzung auf seinem Bauernhof die verschiedensten Arten von Vögeln in Volieren. So hält er Vögel, die keine Eier legen und doch aus Eiern ausgebrütet werden. Was sind das für Vögel?

## DIE SCHAFE DES SCHÄFERS
Wenn der Schäfer seine Schafe paarweise in den Stall treibt, so bleibt ein Rest übrig. Ebenso bleibt jeweils ein Rest übrig, wenn er sie zu dritt, zu viert, zu fünft oder zu sechst in den Stall treibt. Erst wenn er jeweils sieben Schafe zusammen eintreibt, bleibt keines übrig. Wie viele Schafe gehören zur Herde?

## DER SCHÄDLICHE BÜCHERWURM
Ein Bücherwurm fraß sich durch ein dickes zweibändiges Werk von der ersten Seite des ersten Bandes bis zur letzten Seite des zweiten Bandes. Jeder Band war einschließlich Einbanddeckeln zehn Zentimeter dick, wobei auf den Einband – also zwei Einbanddeckel - je ein Zentimeter entfiel. Wie lang war die Strecke, die der Wurm durchfraß?

## FIGURENREIHE
Welche Figur folgt als nächste:

☼ ▼ ☼ ∏ ☼ ■ ☼ ▲ ☼

## PORSCHE UND 2 CV
Ein Porsche fährt um 8.00 Uhr von München aus in Richtung Hamburg. Er fährt mit einer Geschwindigkeit von 180 km/h. Eine Stunde später, also um 9.00 Uhr, fährt ein langsamer 2 CV mit 90 km/h von Hamburg nach München. Die Gesamtstrecke beträgt 780 km. Welcher Wagen ist weiter von Hamburg entfernt, wenn sich beide treffen?

## ZAHLEN IM QUADRAT
Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 3 | 1 |
| 7 | ▮ | 4 |
| 2 | 5 | ? |

## DREI JUNGEN
Drei Jungen stehen nebeneinander. Der erste trägt auf seiner Jacke die Ziffer 3. Der Zweite eine 1 und der Dritte eine 6. Wie müssen sich die drei Jungen hinstellen, damit die Ziffern auf ihren Jacken eine dreistellige Zahl bilden, die durch 7 teilbar ist?

## ZECHPRELLER
In einer Kneipe sitzen 12 Leute um einen Tisch herum und streiten, wer die Zeche bezahlen soll. Der Wirt kommt und setzt sich dazu. Einer schlägt vor abzuzählen. Derjenige, der übrigbleiben wird, soll die Zeche zahlen. Man zählt immer bis 7. Der Siebte kann aufstehen und den Tisch verlassen. Er scheidet jeweils aus, muss also dann nicht zahlen. Bei wem müssen die Zecher anfangen zu zählen, damit der Wirt der Dumme ist?

## ADDITIONSQUADRAT
Wenn gleiche Symbole gleiche Ziffernwerte haben, wie lautet dann die Summe der vierten Spalte (von oben nach unten)?
Die Zahlen sind die Summen der jeweiligen Zeilen und Spalten.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ♠ | ♣ | ♥ | ♣ | 20 |
| ♠ | ♥ | ♠ | ♣ | 17 |
| ♠ | ♥ | ♥ | ♥ | 26 |
| ♥ | ♥ | ♣ | ♣ | 26 |
| 14 | 29 | 23 | ? | |

## EIN HUFEISENSCHMIED
Ein Schmied hatte 1078 Hufeisen gefertigt. Ihm lagen Aufträge für Hufeisen von 80 bis 100 Ställen vor. Er wollte die Hufeisen gleichmäßig verteilen. Wie viele Hufeisen bekam jeder Stall und wie viele Ställe gab es?

***Dieter H. K. Starke***
***Prof. em. Dipl. - Phys.*** *Wissenschaftlich - Technische Beratung*

# Die Elbe im Kanu

Auf unseren Reisen übernachten wir auch in Jugendherbergen. „Als Senioren?“, werden Sie fragen. „Ja, gerade deshalb“, bekommen Sie von uns zur Antwort. Denn: Das entlastet unsere Reisekasse, da nicht überall für uns erschwingliche Hotels und Pensionen zur Verfügung stehen, das Frühstück ist manches Mal reichhaltiger als in einem Hotel, man bekommt schnell Kontakt zu anderen Reisenden und revidiert bald sein Negativ-Pauschalurteil über „die Jugend von heute“. Und als Mitglied im Deutschen Jugendherbergsverband (ist obligatorisch für die Aufnahme in einer JH) stehen einem weltweit über 4000 Häuser zur Übernachtung offen.

*Im Elbsandsteingebirge*

Das nutzen wir vor allem in Skandinavien, wo die Jugendherberge nicht „Jugendherberge“ heißt, sondern vandrarhem, also Wandererherberge und schon immer allen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten offensteht.

Von Aachen fahren wir im Auto nach Magdeburg, 2 Fahrräder auf dem Dach, das aufblasbare Kanu INDIO im Kofferraum. Für 2 Nächte haben wir uns in der Jugendherberge angemeldet (DZ mit Dusche und WC), um erst einmal die Stadt etwas kennenzulernen. Das lohnt sich! Überall wird gebaut und erneuert. Neureiche Konsumtempel stehen neben Prunkbauten aus DDR-Zeiten. Elegante und schnelle Straßenbahnen entlasten den Verkehr in die Stadtteile. Im Dom, dem ersten gotischen Dom Deutschlands, folgen wir der Führung eines engagierten Rentners, eines ehemaligen Maschinenbau-Ingenieurs.

*Magdeburg: Gedenken an die Bombennächte des 2. Weltkrieges*

Unter einer schlichten Grabplatte ruhen Kaiser Otto I. und seine erste Frau, die englische Prinzessin Editha, die sich in Magdeburg so wohl fühlte, weil die Elbe sie an ihre heimatliche Themse erinnerte.

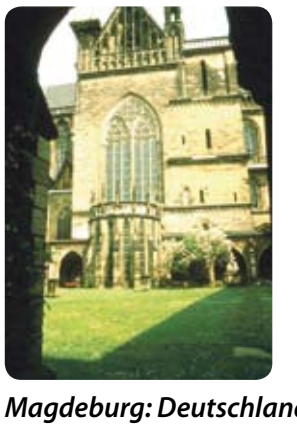
*Magdeburg: Gedenken an die „Trümmerfrauen“, die nach dem Krieg unsere Städte „aufräumten“*

Magdeburg war das Maschinenbau-Zentrum der DDR, und deshalb darf auch das Industriemuseum nicht fehlen, das uns in einer riesigen Halle diese Zeit der Hochkonjunktur der DDR nahebringt.

Unsere beiden Fahrräder stellen wir in der Jugendherberge unter, und unsere schwer bepackten Fahrradtaschen werden eingeschlossen. Mit dem Auto fahren wir nun an die tschechische Grenze nach Bad Schandau, wo wir uns wieder in einer Jugendherberge einquartieren, in Ostrau, das mitten in der wundervollen Berglandschaft der Sächsischen Schweiz liegt. Bevor wir übermorgen

*Magdeburg: Prunkbauten aus DDR-Zeiten*

unsere Kanutour auf der Elbe beginnen, unternehmen wir eine Tageswanderung im Elbsandsteingebirge, wofür uns der Herbergsvater eine Wanderkarte leiht. In meinem Reisetagebuch bekommt diese Berglandschaft das Prädikat „absolut spitze“. Es ist eine Landschaft wie aus dem Skizzenbuch Caspar David Friedrichs. Noch aus DDR-Zeiten stammt die zuverlässige Markierung der Wanderwege und die Erschließung der senkrecht aufwuchtenden Sandsteinfelsen mittels Leitern und eiserner Stege. - Vom Gipfel der Schrammsteine schweift der Blick weit über das Tal der Elbe und über eine grandiose Felsenlandschaft: Ein Paradies für Wanderer!



*Magdeburg: Deutschlands erster gotischer Dom*

*Magdeburg: Grab Kaiser Ottos I. im Dom*

Unser Auto dürfen wir für die kommenden Tage hinter der Jugendherberge stehen lassen. Der Herbergsvater bringt uns nach dem Frühstück in seinem Wagen mitsamt unserem Kanu und der in wasserdichten Säcken verpackten Ausrüstung ins Tal hinunter ans Ufer der Elbe. Die Sonne meint es heute, am 11. Mai, allzu gut mit uns. Wir pumpen das Kanu auf und beladen es mit dem Gepäck, mit Zelt, Liegeunterlagen, Schlafsäcken, Kocher, Lebensmitteln, Kleidung und dem zweirädrigen Kanuwagen. Unser Boot ist breit, behäbig, aber unglaublich tragfähig. Für sportliche Leistung ist es nicht gebaut, jedoch ideal für Mehrtagestouren mit viel Gepäck auf Flüssen. Und es ist bequem und sicher, also besonders seniorentauglich!

Die Elbe hat eine gleichmäßige und mittelschnelle Strömung und keine Schleusen und Wehre. Die wenigen Schubschiffe aus Tschechien haben ausreichend Platz, um an unserer Nussschale vorbeizukommen, und die behäbigen Schaufelraddampfer des Personenverkehrs versetzen uns um Jahrzehnte zurück. Die geruhsame Fahrt durch das schöne Elbsandsteingebirge macht riesigen Spaß. 5 1/2 Stunden sind wir bis zum Zeltplatz Heidenau unterwegs.

*Am Elbufer bei Bad Schandau wird unser Kanu aufgepumpt*

Wunderbar ruhig steht unser Pyramidenzelt unter schattigen Bäumen, und wir schlafen fest und tief nach unserem ersten Paddeltag. Um 6 Uhr kriechen wir aus den Schlafsäcken, und ich bereite das Frühstück zu. Das ist am Tagesbeginn für uns immer wichtig, dazu nehmen wir uns Zeit.

*Fertig und beladen: es kann losgehen!*

Von 10 bis 16 Uhr paddeln wir heute. Vor Dresden liegen am rechten Ufer schlossähnliche Villen, von Wessies aufgekauft und renoviert. Weinberge ziehen sich über die Hänge. Mittags schippern wir durch Dresden und genießen auf dem Fluss dahintreibend das berühmte Panorama der Stadt. Nach der Stille der vorher durchfahrenen Landschaft gemahnt uns der Lärm der Großstadt auf beiden Seiten des Flusses an die Geräuschkulisse, der wir Stadtmenschen ständig ausgesetzt sind. Einer der Gründe, warum wir so gerne paddeln oder segeln: Wir sind geräuschlos!

Die folgende Nacht zelten wir auf dem Campingplatz Rehbocktal bei Scharfenberg. In und um diesen Ort wurde 700 Jahre lang Silber abgebaut. Auch Zinn und Blei wurden in den etwa 200 Schächten gefunden. Nach der Paddelei machen wir noch einen 2-stündigen Spaziergang durch das frühere Abbaugebiet, dessen Silber dem Erzbischof u. a. zum Bau des Meißener Domes diente. Die Stadt liegt etwa 3 km von hier.

*Dresden von der Wasserseite*

Am 13. Mai paddeln wir in 6 1/2 Stunden etwa 39 km bei Sonne und leichtem Wind. Zwischen 11 und 12 Uhr gleiten wir an Meißen vorüber, das mit der schönen Silhouette von Albrechtsburg und Dom auf dem linken Ufer thront. Mir fallen die vielen weiß blühenden Akazien in dieser Gegend auf. Hinter Meißen wird das Land weit und flach. Wegen Hochwassergefahr liegen die Dörfer weit vom Flussufer entfernt. - Für diese Nacht schlagen wir das Zelt auf dem Campingplatz Strehla auf, der auf dem Gelände des Freibades liegt.

Am folgenden Tag legen wir wieder 39 km zurück. Viele Rote Milane segeln über Land und Fluß. Für die Mittagspause suchen wir den Schatten von Weidenbäumen auf, da die Sonne vom Himmel brennt. Um 17 Uhr legen wir am Steg des Ruderclubs Torgau an, wo wir im Clubhaus als einzige Gäste

*Die Fahrt durch das Elbsandsteingebirge*

übernachten dürfen. Die Stadt hat Geschichte geschrieben: Auf der Straßenbrücke von Torgau trafen sich 1945 amerikanische und russische Soldaten von der West- und der Ostfront des 2. Weltkrieges, reichten sich die Hände und das 3. Reich hatte aufgehört zu existieren.

*Wir paddeln an Meißen vorüber*

Mein Tagebuch berichtet von der folgenden Nacht, in der wir im hohen Gras des Ufers zelten: „Ein Mückenparadies! Im Wald lässt es sich überhaupt nicht aushalten. Schwärme blutgieriger Ungeheuer stürzen sich auf uns. Bis 24 Uhr kreischen die Grasmähmaschinen der Bauern, die das trockene Wetter ausnutzen. Um 6 Uhr morgens beginnen sie schon wieder. Der Kuckuck ruft die ganze Nacht. Frösche quaken ohne Unterlass. Viel Schlaf bekommen wir nicht."

Heute ist die Landschaft reizlos eintönig. Störche, Schafstelzen, Graureiher, Schwäne, viele Gabelweihen, Kormorane, Schaf- und Rinderherden. In einem Dorf füllen wir unsere Wasserbehälter auf. „Seit 4 Wochen hat es nicht geregnet", klagt ein Einheimischer. Mittags paddeln wir durch Wittenberg, das keine Flussseite mit Anlegemöglichkeit bietet. Für die Mittagspause legen wir das Boot in Baumschatten, da die heiße Sonne den Luftdruck in den Kammern so stark erhöht, dass die Naht einer Innenverschweißung im Bug platzt. Um 18 Uhr erreichen wir den Kanuclub Coswig, wo wir als einzige Gäste im 12-Betten-Schlafsaal übernachten.

Die folgende Etappe bis Aken beträgt 40 km, wir schlafen wieder im Bootshaus des Wassersportvereins. Davor stehen 3 Zelte von 3 älteren Paaren, die in 3 Puch-Faltbooten paddeln. Sie waren uns schon auf dem Fluss begegnet. Die letzten 8 km heute sind ein hartes Stück Arbeit gegen

*Schloss Pillnitz*

starken Gegenwind. Mittags lässt Heidi unser Boot auf eine Sandbank treiben, weil es gegen Wind und Wellen nicht mehr zu manövrieren ist. 2 Stunden warten wir auf das Abflauen. Abends sind wir so ausgehungert, dass jeder von uns 6 Lammkoteletts mit Reis und Salat verspeist. Dazu trinken wir Retsina. Der griechische Wirt spendiert jedem 5 Ouzos. Das ergibt eine prächtige Bettschwere - ach nein, Schlafsackschwere müsste es ja heißen.

Nach einer weiteren Nacht im Zelt an einem idyllischen Altarm paddeln wir nach Magdeburg und legen am Steg des wettkampfsieggewohnten Kanuclubs an. Unser INDIO nimmt sich zwischen den schlanken Wettkampf-Kanus wie ein Saurier zwischen Rennpferden aus. Boot und Gepäck dürfen wir für 2 Wochen im Clubhaus lagern, während wir mit den Fahrrädern elbaufwärts nach Bad Schandau-Ostrau fahren, wo unser Auto wartet. Aber über diese Fahrt berichte ich im nächsten Heft.

*Ein idyllischer Zeltplatz an einem Altarm der Elbe*

**FAZIT:** Ein Land kennenzulernen aus der Perspektive eines Kanus oder Paddelbootes, das auf einem Fluss lautlos dahingleitet, bedeutet, es aus einer ganz anderen Sicht zu sehen und zu erleben! Durch diese nicht so ganz normale Fortbewegungsart ergeben sich leicht Kontakte zu anderen Menschen und sehr positive Gespräche. Aber wir gleiten nicht nur körperlich auf dem Fluss dahin, was auch manches Mal recht anstrengend sein kann, sondern mir scheint, auch Gedanken und Seele gleiten über das Wasser durch ein inneres Land.

*Wolfgang Schönrock*

# AUTOFAHREN IM ALTER

## Ein Balanceakt zwischen Mobilität und Verkehrssicherheit

Mobilität ist vielen alten Menschen heutzutage besonders wichtig. Das Autofahren sichert Selbständigkeit und Unabhängigkeit und kann den Alltag sehr erleichtern.

Statistiken zeigen, dass Senioren weit weniger in Verkehrsunfälle verwickelt sind als junge Fahrer. Ältere Autofahrer sind oftmals gelassener und routinierter. Allerdings sind Senioren, wenn sie denn an einem Unfall beteiligt sind, meist Hauptverursacher und die von ihnen hervorgerufenen Unfälle haben oft fatalere Folgen als diejenigen anderer Altersgruppen.

Nachlassendes Sehvermögen, verlangsamte Reaktionen und andere Begleiterscheinungen des Alters sowie Krankheiten verpflichten den Einzelnen zu einem verantwortungsbewussten Verhalten im Straßenverkehr.

**Hinweise auf mangelnde Fahrtüchtigkeit sind:**

- ein zu geringes Tempo auf der Autobahn - wer hier 70 Kilometer pro Stunde fährt, stellt ein echtes Unfallrisiko dar
- häufiges Hupen der anderen Autofahrer
- Überfahren der roten Ampel
- Missachten oder zu spätes Beachten der Vorfahrt
- dichtes Auffahren
- aggressiver Fahrstil
- Nervosität und Ängstlichkeit an stark befahrenen Kreuzungen
- mehrere kleine Unfälle oder Beinahe-Unfälle in kurzer Zeit
- Beifahrer fühlen sich unwohl, niemand möchte mehr mitfahren

In Deutschland kann niemand gezwungen werden, seine Fahrtüchtigkeit ab einem bestimmten Alter überprüfen zu lassen. Es gibt keine absolute Altersgrenze für die Fahrerlaubnis. Trotzdem ist es ratsam, den Hausarzt um eine Beratung zu bitten. Auch ein Besuch beim Augenarzt empfiehlt sich. Außerdem kann es sinnvoll sein, in der Fahrschule die Fahreignung testen zu lassen und einen Auffrischungskurs zu belegen. Manche Fahrschulen informieren sogar darüber, wie das Auto durch spezielle Umbauten sicherer werden kann. Im Einzelfall kann es notwendig werden, den Führerschein abzugeben. Viele ältere Autofahrer verzichten letztlich freiwillig auf das Autofahren.

Die Straßenverkehrsbehörden können von sich aus nur aktiv werden, wenn jemand im Verkehr auffällig geworden ist und dadurch Zweifel an seiner Fahreignung aufgekommen sind. Hat es z.B. einen Unfall gegeben, dürfen sie die Fahreignung überprüfen.

Hat die Behörde Bedenken gegen die Fahreignung, ordnet sie ein ärztliches Gutachten an. Möglich ist auch, dass eine „Medizinisch-psychologische Untersuchung“ (MPU, umgangssprachlich: Idiotentest) angeordnet wird. Überprüft werden z.B. Hör- und Sehvermögen, Reaktionsfähigkeit, Krankheiten und Medikamentenkonsum. Gerade der kann bei älteren Menschen eine wichtige Rolle spielen. Wichtig ist: allein das Alter rechtfertigt noch keine Überprüfung. Nur weil jemand mit 90 noch am Steuer sitzt, darf eine Behörde nicht aktiv werden. Die Auffälligkeiten müssen mit dem Alter zu tun haben. Ein Unfall, der jedem jüngeren Fahrer hätte passieren können, reicht für eine Überprüfung nicht aus.

Anhand des Gutachtens entscheidet die Behörde dann, wie es weitergeht. Oft reichen bestimmte Auflagen aus, um Probleme in den Griff zu kriegen. So kann die Behörde z.B. ein „Nachtfahrverbot“ oder eine „Umkreisbeschränkung“ aussprechen. Manchmal genügt auch schon eine neue Brille. Solche Maßnahmen werden schriftlich angeordnet oder in den Führerschein eingetragen und sind eine Art Kompromiss. Der Entzug der Fahrerlaubnis wird vermieden, die Behörde orientiert sich konkret an den „Schwächen“ des jeweiligen Fahrers.

Ergibt das Gutachten, dass die Fahreignung gar nicht mehr besteht, wirkt die Behörde zunächst auf einen freiwilligen Verzicht hin, ansonsten entzieht sie die Fahrerlaubnis. Selbstverständlich können Betroffene dagegen vorgehen. Die Chancen sollten jedoch vorher ausführlich geprüft werden.

Was viele nicht wissen: Wer fährt, ohne die gesundheitlichen Voraussetzungen zu erfüllen, und andere Personen konkret gefährdet oder verletzt, macht sich sogar strafbar.

Erkennen Sie Ihre Eigenverantwortung und werden Sie aktiv! Lassen Sie Ihre „Fitness“ überprüfen und frischen Sie Ihre Fahrkenntnisse auf. Und entscheiden Sie selbst, wann es besser ist, der Sicherheit im Verkehr den Vorzug vor der eigenen Mobilität zu geben. Jede freiwillige Maßnahme ist staatlichem Zwang vorzuziehen.

*Stefanie Wagner*
*Rechtsanwältin*
*Kanzlei am Dom*

# WENN IHR KREUZ SCHMERZT

***Jeder 3. Bundesbürger leidet an Rücken- oder Hüftschmerzen, bei vielen ist der Schmerz bereits chronisch geworden. Nur wer solche Schmerzen am eigenen Leib erfahren hat, kann nachvollziehen, wie die Lebensqualität steigt, wenn der Alltag wieder schmerzfrei verläuft. Wir haben einige Beispiele ausgesucht, die Ihrem Rücken Linderung verschaffen können.***

Für die Therapie von Schmerzen im Lendenwirbel- und Hüftbereich wird von renommierten Experten die Durchführung einer kontinuierlichen passiven Bewegung empfohlen. TergoVital ist das erste klinisch getestete Gerät, das eine solche Bewegung ausführen kann. Mit diesem Gerät können Sie, egal ob zu Hause, im Büro oder im Hotel jederzeit eine Selbstbehandlung vornehmen.

Während der Behandlung liegen Sie entspannt auf dem Rücken, Ihre Beine sind angewinkelt und die Unterschenkel liegen auf dem Gerät. Über ein elektrisches Antriebssystem führt das Gerät eine exakte, sich wiederholende Kreisbewegung aus, wodurch Lendenwirbel- und Beckenbereich über eine leicht stauchende und streckende Kippung sanft bewegt werden. Diese Bewegung entspricht einer gängigen physiotherapeutischen Mobilisierungstechnik und hat eine vielseitige Wirkung:

- Die Krümmung der Lendenwirbelsäule wird begradigt.
- Die Belastung der Wirbelsäule nimmt ab.
- Der Abstand zwischen den Wirbeln wird größer, die Bandscheiben erhalten wieder Raum.
- Die Muskeln im Lendenwirbelsäulen- und Beckenbereich entspannen sich.
- Der Hüftbogen wird richtig ausgerichtet.
- Stoffwechsel, Durchblutung sowie Gelenkflüssigkeit werden aktiviert.
- Gereizte Schmerzsensoren werden beruhigt und der Schmerzkreislauf wird unterbrochen.

Experten empfehlen eine 12-minütige Behandlung mindestens zweimal täglich. Der TergoVital ist universell einsetzbar, vorbeugend, bei akuten Schmerzen und zur Nachbehandlung. Er soll allerdings keine physiotherapeutische Behandlung ersetzen, sondern sie ergänzen. Unmittelbar nach einer Bandscheiben Operation sollten Sie vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Das Gerät ist klein und leicht und damit sehr einfach zu transportieren!

## Weitere Hilfsmittel können sein:

**Kopfkissen und Matratzen** aus speziellen Schaumstoffen: Aufgrund ihrer anatomisch angepassten Formen sorgen sie für die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule im Liegen und damit auch für einen erholsamen Schlaf. Wenn sich die Wirbelsäule in der Nacht entspannen kann, verläuft der nächste Tag in der Regel schmerzfreier.

**Mobilkissen:**
mit Luft gefülltes Sitzkissen z.B. für den Schreibtischstuhl, wodurch

**a)** eine aufrechte Haltung unterstützt wird, indem Sie gerader sitzen und

**b)** auf Grund der Beweglichkeit des Kissens zwangsläufig die Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert werden, insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule

**Keilkissen:**
Schaumstoffkissen in Keilform zum Erlangen einer aufrechten Sitzhaltung und damit zur Entlastung der Lendenwirbelsäule

**Massagekissen**

**a)** mit Vibrationsmassage zur Lockerung der Muskulatur

**b)** mit Druck- und Knetmassage zur Linderung von Verspannungen

**Therapiebänder**
zum Aufbau und zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Beweglichkeit im Rahmen von gezielten Gymnastikübungen

Die aufgeführten Produkte können von jeder Generation sehr gut genutzt werden. Weitere Hilfsmittel zur Schmerzlinderung, wie z.B. Tens-Geräte, Moor- und Körnerkissen, spezielle Salben und Öle, Stützbandagen und Magnettherapieformen erfragen Sie bitte in Ihrem Fachgeschäft.

*Gabriele Hagemann*
*Senioren Vitalcenter*

## LERNTRAINING DES GEHIRNS

*Kurz vor dem Schlafengehen erinnern Sie sich noch einmal an den abgelaufenen Tag:*

**Was haben Sie gegessen?**

- Zum Frühstück
- Zum Mittagessen
- Zum Nachmittag
- Zum Abend
- Zwischendurch

**Welche Leute außerhalb der eigenen Familie haben Sie heute persönlich gesprochen, mit welchen haben Sie telefoniert, oder E-Mail ausgetauscht? Was war der jeweilige Gesprächsinhalt?**

**Was haben Sie den ganzen Tag über getan?**

- Vormittags
- Nachmittags
- Abends

Wenn Sie vor dem Fernseher gesessen haben, wie hieß die Sendung und worum ging es dabei?

Wenn Sie ein Buch gelesen haben, wie heißt der Autor, der Titel und was ist der Inhalt des Buches?

Wenn Sie Spiele mit anderen gespielt haben, wer war noch beteiligt und wer hat jeweils gewonnen?

Wenn Sie eingeladen waren oder selbst Gäste hatten, wer war da und welche Gesprächsthemen haben Sie mit welchen Leuten geführt?

Wenn Sie in einer kulturellen Veranstaltung waren, worum ging es da? Wenn es ein Konzert war, wie hießen die Stücke und wer war der Komponist?

Erinnern Sie sich, was Sie sonst noch getan haben?

**Wie war das Wetter?**

**Welche Kleidungsstücke haben Sie getragen?**

**Welche Besonderheiten nehmen Sie sich für den nächsten Tag vor?**

*Dieter H. K. Starke*

# 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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | | | |
| | | | 2 | | |
| 3 | | | 6 | 5 | |
| | 2 | 6 | | | 4 |
| | | 4 | | | |
| | | | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 3 |
| 4 | | | | | |
| | | 4 | | 1 | 2 |
| 2 | 3 | | 6 | | |
| | | | | | 5 |
| 6 | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 1 | | |
| | | 6 | 5 | | |
| 3 | | | | | 1 |
| 4 | | | | | 5 |
| | | 4 | 2 | | |
| | | 3 | 4 | | |

## EINFACH

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

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

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

## MITTEL

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

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

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

## SCHWER

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

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

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Krankentrage | | zwei Rhein-Zuflüsse | Benommenheit, Schwinde | | Vogelbrutplatz | Grenze (z. B. eines Kredits) | Abk.: ohne Obligo | unverschlossen | | komplett bewölkt | | weibl. Vorname | Zeichen für Barium | Olympiastadt 2004 | Initialen von Hauptmann | Federkleid (Vogel) | | islam. Wallfahrtsziel |
| Note beim Doktorexamen | ▶ | | | | Baumaschine | ▶ | | | | | | | | | | | | |
| ital. Rivierakurort | ▶ | | | | | | | dazu, obendrein | | Diapositivsammlung | ▶ | | | | | | | farbloser Schutzanstrich |
| Feuer, Hitze | ▶ | | | | weibliche Brust | | Schiffsleinwand | ▶ | | | | | Bürge | | Abk.: Freikörperkultur | ▶ | | ▼ |
| Unternehmungslust | | Laut der Pferde | | nordamerikanisches Wildrind | ▶ | | | | | Standortbestimmung | | in höchstem Maße begabt | ▶ | | | | | |
| ▶ | | ▼ | | | | | Küstenschiff des Mittelmeers | | Benzinbestandteil | ▶ | | | | | Zimmerpflanze | | Hebe-, Förderwerk | |
| Kfz-Z. Hessen (Reg.) | ▶ | | | Schutzheiliger | | Reise, Ausflug | ▶ | | | | | Brennelemente-Transportbehälter | | Blutgefäß | ▶ | | ▼ | |
| Kfz-Z. Rottweil | ▶ | | Zarenname | ▶ | | | | | Fahne | | niederl. Show-master (Rudi) † 2006 / Zeichen f. Titan | ▶ | | | | | | |
| ▶ | | | | | | aufbrausend, jähzornig | | Heiz-, Treibgas | ▶ | | ▼ | | | lat.: Fläche | ▶ | | | |
| Gewürzpflanze | engl.: Reise | | Frauenname | | Altsprachler / Zeichen für Mangan | ▶ | | | | | | | | dünne Platte, auf der gebacken wird | | Abk.: Violoncello | ▶ | |
| aufsteigende Warmluftbewegung | ▶ | | | | ▼ | | | Initialen des Dichters Gogol | ▶ | | Teil der Blüte | | Feld-, Freilager | ▶ | | | | |
| junges Militärpferd | ▶ | | | | | | | Fest, Fete | | Brennstoff | ▶ | | | | | Untier | | Warenaus-, einfuhrverbot |
| ▶ | | | | | französischer Maler † 1926 | | Brand | ▶ | | | | | Gebiet südlich der Sahara | | Windstoß | ▶ | | ▼ |
| in dieser, in diesem | | berankter Laubengang | | Handrührgerät | ▶ | | | | | Milieu mit best. Lebensformen | | Regenschutz | ▶ | | | | | |
| erläuterndes Nachwort | ▶ | | | | | | statist. erhobene Informationen | | früh. iran. Kaisertitel | ▶ | | | | | versöhnen (gehoben) | | Fleischspeise, -rolle | |
| ▶ | | | | engl. Wurfpfeilspiel | | Schutzdamm am Meer | ▶ | | | | | leichte Vertiefung | | Buch der Bibel | ▶ | | ▼ | |
| Futterpflanze | Bergsteigerunterkunft | | mazedon. Währungseinheit | ▶ | | | | | Hautentzündung (Med.) | | Schuldner | ▶ | | | | | | |
| männl. Blutsverwandter | ▶ | | | | | Fechtwaffe | | Nachkomme | ▶ | | | | | Bettwäschestück | | Abk.: Untergeschoss | ▶ | |
| ital. Artikel | ▶ | | kleiner Kellerkrebs | | oberer Raumabschluss | ▶ | | | | | religiös verehren | | Hundename | ▶ | | | | |
| bersten | ▶ | | | | | | | Dieneruniform | | Insel Dänemarks | ▶ | | | | | Leugnung | | Name eines Wetterphänomens (2 W./span.) |
| heftige Abneigung | ▶ | | | | erhaben geschnitt. Stein | | Teil des Stuhls | ▶ | | | | | Atmungsorgan der Fische | | Lebewohl | ▶ | | ▼ |
| altgedienter Soldat | | Wortlaut | | Orientteppich | ▶ | | | | | Oper von Alban Berg † 1935 | | Drehgriff | ▶ | | | | | |
| ▶ | | ▼ | | | | | kurz: an das | | unverheiratet | ▶ | | | | | Abk.: Dozent | | deutsche Vorsilbe | |
| Abk.: Telefon | ▶ | | | Abk.: Vereinsgesetz | | Mittellosigkeit | ▶ | | | | | Abk.: Hilfsdienst | | Zehntel einer Maßeinheit | ▶ | | ▼ | |
| Abk.: Telex | ▶ | | franz. Schriftsteller † (Jules) | ▶ | | | | | schwere Erdart | ▶ | | | | | | | | |
| Stockwerk | ▶ | | | | | Zeiteinheit | ▶ | | | | | | | engl., franz.: Null | ▶ | | | |

# WDR 4 bei

Feierabend.de Webtreff für die besten Jahre
REGIONALBEREICH AACHEN

***Mittwoch, den 4. Juni werden wohl einige Mitglieder von Feierabend.de Aachen nicht so schnell vergessen.***

ReBo Gerd hatte wieder zum Regionaltreffen eingeladen und 23 Mitglieder waren erschienen, um einige frohe Stunden zu verleben, nett zu plaudern und gemeinsam neue Aktivitäten zu planen. Nachdem ReBo Gerd die Anwesenden begrüßt hatte, darunter auch wieder unser Mitglied Palling (Felix), der extra aus Luxemburg angereist war, gab es einen Gast vorzustellen: Frau Sicconi vom WDR 4 in Köln. Sie war gekommen, um eine Reportage für die Sendung „In unserem Alter" zu machen. Jeden Samstagmorgen um 8:05 Uhr gibt es auf WDR 4 diese Sendung für Senioren mit interessanten Themen zu allen Bereichen.

Bei uns sollte der Beitrag „Senioren und das Internet/PC" aufgenommen werden. Zu diesem Zweck hatte Frau Sicconi im Vorfeld des Treffens ein Gespräch mit den beiden ReBos. Nach der offiziellen Begrüßung und Vorstellung von Frau Sicconi erklärte sie ihr Vorhaben. Alle Mitglieder machten begeistert mit. Sie wurden von Frau Sicconi in Einzelgesprächen befragt und gaben bereitwillig Auskunft, wie sie zum PC kamen und was es für Probleme gibt, kurz, es ging um Fragen, die (nicht nur) Senioren sich häufiger beim Umgang mit Computer und Internet stellen. Ab und zu wurden von den beiden ReBos Erklärendes eingefügt und die Zeit ging sehr schnell vorbei.

Nachdem genug Material für die Sendung beisammen war, gab Frau Sicconi bekannt, dass der Beitrag am 14. Juni um 8:05 auf WDR 4 gesendet würde. Wer die Sendung verpasst, kann sie sich im Internet als Podcastsendung auf der WDR 4 Seite zu einem späteren Zeitpunkt anhören.

*Gerd Hahn*
*www.aachen.feierabend.de*

# Heute schon Gegoogelt?

***Jeder wäre schief angeguckt worden, der vor 20 Jahren gesagt hätte, „da kannst du doch nach googeln". Heute aber gibt es wohl kaum noch Computerbenutzer, die nicht wüssten, was damit gemeint ist.***

Haben wir eine gültige Internetadresse richtig eingetippt, sollten wir - wie beim Telefon - richtig verbunden werden. Wenn wir aber eine Internetseite suchen, deren Adresse wir nicht kennen, machen wir das gleiche wie beim Telefon: Wir rufen die Auskunft an. Im Internet ist <www.google.de> die bekannteste Auskunftstelle, wenn auch nicht die einzige.

Sind wir auf der Startseite dieser Suchmaschine gelandet, sehen wir eine Eingabezeile, in die wir Suchbegriffe eintippen können. Sie darf nicht mit der Zeile verwechselt werden, in die wir die Internet-Adresse eingeben. Letztere - die Adresszeile - ist Bestandteil des Browsers, also des Internet-Stöber-Programmes, das auf unserem Computer läuft. Die Zeile für die Suchbegriffe dagegen gehört zu dem Suchprogramm, das auf dem entfernten Computer läuft.

*Die Google-Startseite mit dem Internet-Explorer (Version 6)*

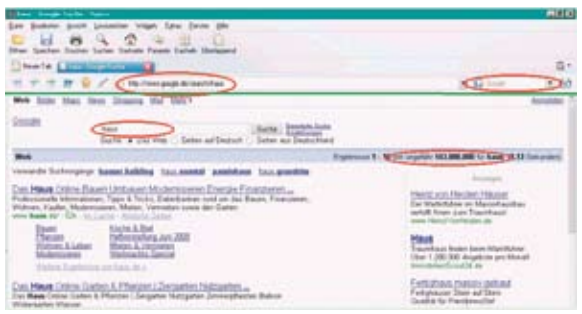
Zur Verdeutlichung ist in den Bildern ein grüner Strich zu sehen. Alle Elemente oberhalb gehören zu dem Browser-Programm, das auf unserem Computer läuft. Und nur unter dem grünen Strich liegt das, was wir mit Hilfe des Internet-Stöber-Programmes in der Ferne erblicken: Die Internetseite einer Suchmaschine - in diesem Fall zur Verfügung gestellt vom Computer der Firma Google.

Als besonderen Service haben einige Browser außer ihrer Adresszeile noch eine Extrazeile zum Suchen im Internet, die meist auf Google voreingestellt ist. Wenn wir dort einen Suchbegriff eingeben, passiert zweierlei: Zuerst wählt der Browser die Adresse der Suchmaschine. Dann reicht er den Suchbegriff an Google weiter.

*Die Google-Startseite, dargestellt mit dem Firefox (Version 2)*

Nun kann das „Googeln" beginnen. Es ist eigentlich nicht schwer, aber eine gezielte Recherche erfordert doch einige Kenntnisse. Andernfalls erhalten wir zu viele Ergebnisse. Ja, richtig gelesen. Das Problem ist häufiger, dass wir zu viele Fundstellen erhalten als zu wenige.

Geben wir z.B. das Wort <Haus> in die Suchzeile ein und klicken auf die Schaltfläche „Suchen", erhalten wir über 140 Millionen Einträge. Wenn wir die Option „Seiten auf Deutsch" (unter der Suchleiste) einstellen, sind es 3,5 Millionen und bei der Einstellung „Seiten aus Deutschland" immerhin noch 2,5 Millionen Fundstellen, die Google ausspuckt. Das aber ist zu viel für eine Auswertung. Darum werden wir uns in der nächsten Ausgabe etwas näher mit der Suchtechnik befassen.



*143 Mio. Fundstellen zum Suchbegriff „Haus" - mit Opera (v.4)*

Übrigens: Wer diesen Artikel nicht selber lesen will, kann ihn auch in klanglicher Form erhalten. Schicken Sie eine E-Mail an <web-studio-ac@arcor.de> und schreiben in die Betreffzeile „Kollege Computer - Monat", wobei Sie den gewünschten Monat einsetzen. Der Artikel wird Ihnen dann als MP3-Datei zugesandt. Die Artikel mehrerer Monate sind auch zusammengefasst auf CD erhältlich. Auf besonderen Wunsch können sie auch auf eine herkömmliche Musik-Cassette überspielt werden.

*Martin Biskup*
*WEBstudio - Aachen*

## Nützliche Internetseiten

**WWW.BLICKPUNKT-AACHEN.DE**

Aachen – weltoffene Stadt im Herzen Europas mit wunderschönen Sehenswürdigkeiten und hochkarätigen Veranstaltungen vielfältiger Art. Erleben Sie auf www.blickpunkt-aachen.de einige diese Schönheiten und Topp-Ereignisse in Bild und Wort. Nehmen Sie teil am Geschehen in dieser Stadt – schauen Sie zu!

# SENIORENORGANISATIONEN SUCHEN BRÜCKENSCHLAG
# ZWISCHEN JUNG UND ALT

***Die Auftaktveranstaltung zum 9. Deutscher Seniorentag (Leipzig, 8.-10. Juni 2009) mit Vertretern von Bund, Freistaat Sachsen und der Stadt Leipzig***

Bild: www.bagso.de

„Die Alten plündern die Jungen aus", so war nach der jüngst erfolgten Rentenanpassung zu hören. Der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) Walter Link hält solche Polemik für wenig zielführend. Als ehemaliger Vorsitzender der Enquête-Kommission Demographischer Wandel des Deutschen Bundestages (1994 - 2002) weiß er, wovon er spricht: „Wir brauchen die Solidarität und den Dialog zwischen den Generationen. Nur so können wir die anstehenden Probleme lösen. Die Rentnerinnen und Rentner von heute leben gerade nicht nach der Devise ‚Nach uns die Sintflut'. Das Motto des 9. Deutschen Seniorentages drückt die Einstellung der allermeisten Seniorinnen und Senioren aus: ‚Alter leben – Verantwortung übernehmen'."

Im Namen der in der BAGSO zusammengeschlossenen 100 Seniorenorganisationen mit insgesamt 13 Mio. Einzelmitgliedern lud Walter Link die Jugend zum 9. Deutschen Seniorentag ein. „Lassen Sie uns gemeinsam diskutieren, wie wir einen gerechten Ausgleich zwischen den Generationen sicherstellen und wie wir den Dialog zwischen Alt und Jung auch außerhalb der Familien voranbringen können", sagte er zu dem Vorsitzenden des Deutschen Bundesjugendrings (DBJR), Detlef Raabe. In seinem Grußwort stellte Raabe klar, dass die Jugend zum Dialog bereit sei. Er freue sich auf spannende Diskussionen im nächsten Jahr in Leipzig.

Bei den rund 120 Personen, die an der Informationsveranstaltung am Mittwoch, den 4.6.08, im Neuen Rathaus Leipzig teilnahmen, handelte es sich vor allem um Vertreterinnen und Vertreter der Seniorenarbeit aus Stadt und Region. Der Beigeordnete für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule der Stadt Leipzig, Thomas Fabian, betonte in seiner Begrüßung, dass die Seniorenarbeit für die Stadt eine herausragende Rolle spiele. Umso mehr freue er sich, dass der Deutsche Seniorentag 2009 in Leipzig stattfinde.

Der Vertreter des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und Leiter der Abteilung Ältere Menschen im BMFSFJ, Ministerialdirektor Dieter Hackler betonte: „Miteinander, nicht Gegeneinander – das ist der Schlüssel für die Zukunft. In Verantwortung aller Generationen müssen wir unter dem Gebot der Nachhaltigkeit die Zukunft unserer Gesellschaft gestalten." Er verwies auf die bereits vorhandenen guten Erfahrungen mit der Aktivierung des Engagements älterer Menschen. „Sie sind Leistungsträger in unserer Gesellschaft und für den Zusammenhalt der Gesellschaft."

Zuversichtlich äußerte sich auch die zuständige Abteilungsleiterin im Sächsischen Staatsministerium für Soziales (SMS), Regina Mannel: „Unsere Sächsischen Seniorentage haben gezeigt, wie groß das Engagement älterer Menschen in unserem Freistaat ist. Wir freuen uns, dass wir die vielen guten Beispiele nun auch über die Landesgrenzen hinaus präsentieren können."

Beide Ministerien fördern den 9. Deutschen Seniorentag. Schirmherrin der Veranstaltung, zu der rund 20.000 Besucherinnen und Besucher erwartet werden, ist Bundeskanzlerin Angela Merkel.

**Weitere Informationen zum 9. Deutschen Seniorentag sind bei der BAGSO erhältlich: www.bagso.de**

Die grüne Oase mitten in Aachen

Café Restaurant Hangeweiher

Hermann-Löns-Allee 3, 52074 Aachen
Tel.: 0241 / 78 732 • Fax: 0241 / 97 90 845
Öffnungszeiten: täglich 10:00 bis 22:00 Uhr

## SEITE 42

### SUDOKU

Mini

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 3 | 4 | 6 | 5 |
| 4 | 6 | 5 | 2 | 3 | 1 |
| 3 | 4 | 1 | 6 | 5 | 2 |
| 5 | 2 | 6 | 3 | 1 | 4 |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 2 | 6 |
| 6 | 5 | 2 | 1 | 4 | 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 6 |
| 5 | 6 | 4 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | 3 | 1 | 6 | 5 | 4 |
| 3 | 1 | 2 | 4 | 6 | 5 |
| 6 | 4 | 5 | 2 | 3 | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 5 | 1 | 6 | 4 |
| 1 | 4 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 3 | 5 | 2 | 6 | 4 | 1 |
| 4 | 6 | 1 | 3 | 2 | 5 |
| 6 | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| 5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 6 |

Einfach

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

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

Mittel

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

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

Schwer

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

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

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

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

## SEITE 36 GEDÄCHTNISTRAINING

### BRÜCKENRÄTSEL

| | | |
|---|---|---|
| Schweine | **O**hr | Ring |
| Speise | **E**is | Torte |
| Sport | **C**lub | Haus |
| Angel | **H**aken | Nase |
| Obst | **E**rnte | Fest |
| Platz | **R**egen | Schauer |
| Enkel | **K**inder | Wagen |
| Blitz | **L**icht | Blick |
| Wasser | **E**is | Kaffee |
| Strick | **N**adel | Baum |
| Chef | **K**och | Platte |
| Schein | **E**he | Ring |
| Kreis | **S**aege | Mehl |

Gesuchtes Wort: **ÖCHER KLENKES**

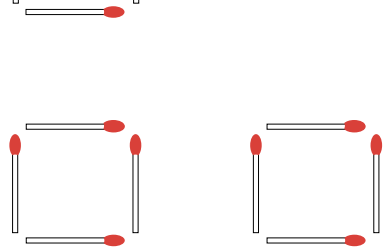
### ZAHLENKOMBINATION

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 8 | 6 | 9 | 2 | 4 | 7 | 6 | 0 | 1 | 5 | 8 |
| 2 | 5 | 4 | 9 | 6 | 1 | 8 | 7 | 4 | 3 | 5 | 9 |
| 8 | 5 | 9 | 4 | 0 | 3 | 5 | 6 | 5 | 9 | 7 | 1 |
| 3 | 6 | 8 | 5 | 1 | 2 | 9 | 4 | 7 | 1 | 8 | 3 |
| 8 | 5 | 6 | 4 | 1 | 9 | 1 | 5 | 5 | 7 | 1 | 3 |
| 9 | 5 | 4 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 7 | 1 | 3 | 5 | 7 | 2 | 8 | 1 | 6 | 4 | 6 |
| 5 | 3 | 2 | 7 | 4 | 5 | 6 | 1 | 3 | 4 | 9 | 2 |
| 0 | 4 | 3 | 2 | 3 | 6 | 3 | 3 | 9 | 8 | 3 | 7 |

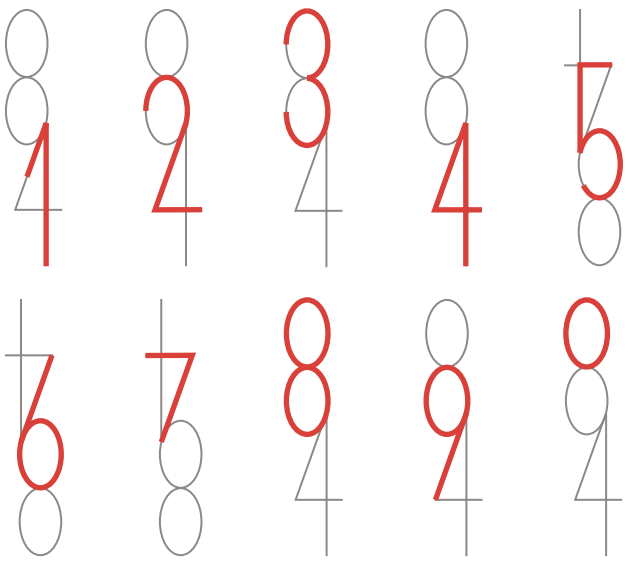
### VERSCHOBENE RECHTECKE

**Mit bösen Worten, die man ungesagt hinunterschluckt, hat sich noch niemand den Magen verdorben.**

### STREICHHOLZSPIELE

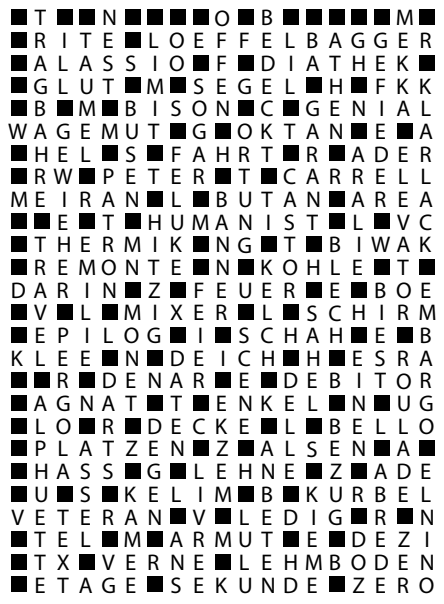


### VERSTECKTE ZIFFERN



## SEITE 43

### SCHWEDENRÄTSEL



## SEITE 9 BILDERRÄTSEL

| | |
|---|---|
| 10 | Adalbertstor |
| 7 | Bergtor |
| 3 | Jakobstor |
| 9 | Kölntor |
| 5 | Königstor |
| 1 | Marschiertor |
| 6 | Ponttor |
| 2 | Rostor |
| 8 | Sandkaultor |
| 4 | Vaalser Tor |
| 11 | Wirichsbongardstor |

## SEITE 37 GRIPSGYMNASTIK

### ZAHLENFOLGE

25, denn alle Zahlen enthalten den Buchstaben >i<.

### ADDIEREN ZU 100

Z. B.: 12 + 3 – 4 + 5 + 67 +8 +9 = 100.
Es gibt aber auch noch andere Lösungen.

### BUCHSTABENREIHE

Es sind die Anfangsbuchstaben der Wörter des jeweiligen Satzes, also der Buchstabe >n<.

### VÖGEL IN VOLIEREN

Es sind die Hähne.

### DER SCHÄDLICHE BÜCHERWURM

Der Wurm legte zweimal ein Zentimeter zurück. Er musste nur durch die beiden Einbanddeckel, denn Band II stand bekanntlich rechts neben Band I.

### ZECHPRELLER

Der Wirt zahlt die Zeche, wenn bei folgender Sitzordnung der Zecher Nr. 5 anfängt zu zählen.
Die Reihenfolge der Zecher mit dem Wirt sieht so aus, dass vom Wirt angefangen entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn der Zecher Nr. 1, dann der Zecher Nr. 2 ...Zecher Nr. 12 und dann wieder der Wirt sitzen. Gezählt wird aber im Uhrzeigersinn.

### ZAHLEN IM QUADRAT

In den Ecken stehen die Differenzen der beiden angrenzenden Zahlen. Lösung also: 1

### DIVIDIEREN UND ADDIEREN

Die beiden unteren dividiert und zu der mittleren addiert, ergeben dann die obere Zahl. Die Lösung lautet also 11.

### FIGURENREIHE

Es folgt das offene U nach oben.

### ADDITIONSQUADRAT

Pik hat den Wert 2. Herz hat den Wert 8. Kreuz hat den Wert 5.

### PORSCHE UND 2 CV

Am gemeinsamen Treffpunkt sind natürlich beide Autos von jeder Stadt gleich weit entfernt.

### DREI JUNGEN

Der Junge mit der 6 macht einen Kopfstand, aus 6 wird 9, und die drei bilden die Zahl 931, die durch 7 teilbar ist.

### EIN HUFEISENSCHMIED

11 Hufeisen für 98 Ställe.

### DIE SCHAFE DES SCHÄFERS

49 Schafe hat der Schäfer, denn die Zahl 49 ist nur durch 7 teilbar.

# Juli 2008

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

### 01.07.2008 Dienstag
**Adalbert-Apotheke**
Adalbertstraße 58 Tel: 260 90

**Apotheke am Driescher Hof (Forst)**
Danziger Str. 6 Tel: 52 06 81

### 02.07.2008 Mittwoch
**Elisenbrunnen-Apotheke**
Kapuzinergraben 1, Tel: 219 90

**Hanbruch-Apotheke**
Kronenberg 13-15, Tel: 725 66

**Roland-Apotheke (Brand)**
Marktplatz 4, Tel: 52 61 89

### 03.07.2008 Donnerstag
**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

### 04.07.2008 Freitag
**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

### 05.07.2008 Samstag
**Barbara-Apotheke (Eilendorf)**
Von-Coels-Str. 194, Tel: 55 31 00

**St.-Georg-Apotheke**
Peterstraße 20-24, Tel: 281 00

### 06.07.2008 Sonntag
**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

### 07.07.2008 Montag
**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

### 08.07.2008 Dienstag
**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

### 09.07.2008 Mittwoch
**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

### 10.07.2008 Donnerstag
**Aachen-Forst-Apotheke**
Trierer Straße 176, Tel: 593 04

**Aeskulap-Apotheke (Elisen-Galerie)**
Friedr.-Wilh.-Platz 5-6, Tel: 203 09

### 11.07.2008 Freitag
**Engel-Apotheke**
Heinrichsallee 22, Tel: 50 47 34

**Linden-Apotheke (Eilendorf)**
Severinstr. 126, Tel: 95 12 000

### 12.07.2008 Samstag
**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

### 13.07.2008 Sonntag
**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

### 14.07.2008 Montag
**Barbarossa-Apotheke**
Alexianergraben 9, Tel: 322 01

**Elsaß-Apotheke**
Elsaßstr. 20, Tel: 51 23 65

### 15.07.2008 Dienstag
**Markt-Apotheke**
Markt 45-47, Tel: 250 60

**Paracelsus-Apotheke**
Trierer Str. 337, Tel: 52 33 09

### 16.07.2008 Mittwoch
**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

### 17.07.2008 Donnerstag
**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

### 18.07.2008 Freitag
**St.-Pauls-Apotheke**
Jakobstraße 9, Tel: 225 62

**DocMorris Apotheke am Steffensplatz**
Adalbertsteinweg 16, Tel: 54 31 21

### 19.07.2008 Samstag
**Malteser-Apotheke**
Pontstraße 157, Tel: 310 74

**Marien-Apotheke**
Wallstraße 34, Tel: 206 76

**Oleander-Apotheke**
Adalbertsteinweg 116, Tel: 50 14 68

### 20.07.2008 Sonntag
**Congress-Apotheke**
Adalbertsteinweg 78, Tel: 50 39 00

**Luisen-Apotheke**
Lütticher Straße 24-26, Tel: 713 04

### 21.07.2008 Montag
**Donatus-Apotheke (Brand)**
Freunder Landstr. 16, Tel: 92 88 00

**Hirsch-Apotheke**
Kapuzinergraben 16, Tel: 319 79

**Apotheke am Steppenberg**
Steppenbergallee 12-14, Tel: 87 33 35

### 22.07.2008 Dienstag
**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

### 23.07.2008 Mittwoch
**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

### 24.07.2008 Donnerstag
**Germania-Apotheke**
Jülicher Straße 66, Tel: 50 83 79

**Habsburger-Apotheke**
Hohenstaufenallee 19, Tel: 767 46

### 25.07.2008 Freitag
**Schopp's Ponttor-Apotheke**
Rütscherstr. 4, Tel: 15 44 65

**Westpark-Apotheke**
Vaalser Straße 78, Tel: 830 04

### 26.07.2008 Samstag
**Fortuna-Apotheke**
Trierer Straße 44, Tel: 57 27 48

**Karolinger-Apotheke**
Karlsgraben 15, Tel: 40 26 26

### 27.07.2008 Sonntag
**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

### 28.07.2008 Montag
**Elefanten-Apotheke**
Oppenhoffallee 83-85, Tel: 50 15 25

**Thermal-Apotheke**
Burtscheider Markt 12, Tel: 642 83

### 29.07.2008 Dienstag
**Harscamp-Apotheke**
Harscampstraße 51 Tel: 26453

**Marien-Apotheke (Walheim)**
Prämienstraße 20 Tel: 02408/87 33

**Park-Apotheke**
Roermonder Str. 326 Tel: 17 46 46

### 30.07.2008 Mittwoch
**Adalbert-Apotheke**
Adalbertstraße 58 Tel: 260 90

**Apotheke am Driescher Hof (Forst)**
Danziger Str. 6 Tel: 52 06 81

### 31.07.2008 Donnerstag
**Elisenbrunnen-Apotheke**
Kapuzinergraben 1, Tel: 219 90

**Hanbruch-Apotheke**
Kronenberg 13-15, Tel: 725 66

**Roland-Apotheke (Brand)**
Marktplatz 4, Tel: 52 61 89

## 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***

ZUM KOSTENLOS MITNEHMEN

Monatlich

# SENIO MAGAZIN

Nummer 8
August 2008

StädteRegion Aachen

*Im August lohnt sich ein Streifzug durch die Euregio*

EuRegionale 2008

## EuRegionale entdecken

Unser August-Heft wird so aussehen:
Mit neuem Format und Logo