

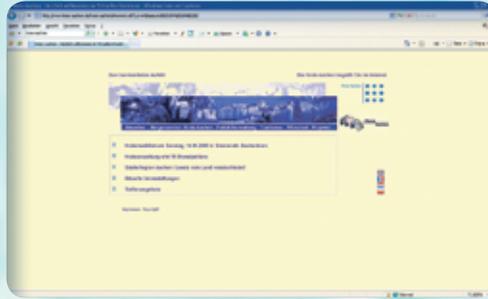
ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR MAGAZIN

Nummer 10
Oktober 2008

StädteRegion
Aachen

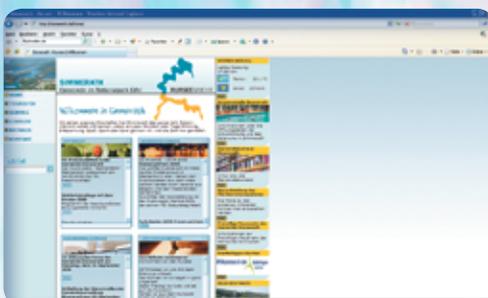


StädteRegion
Aachen
WWW.



STADTPORTALE

Informationen für ältere Menschen im Internet





2. Würseler Selbsthilfegruppentag *Selbsthilfegruppen stellen sich vor*

Am Samstag, 04.10. 2008, von 10 bis 17 Uhr im Alten Rathaus, Kaiserstr. 36, 52146 Würselen

Eintritt frei!

„Wie sollen wir den Patienten mitteilen, dass es uns gibt?“, fragten sich Heidi Witt und Wolfgang Ramsteiner, die beiden Leiter der Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Region Aachen und Region Eifel. „Flyer in den Arztpraxen und Apotheken auslegen und der Presse mitteilen, dass es die Selbsthilfegruppe gibt, ist eine Sache - ob es die Patienten aber auch wahrnehmen, eine andere.“ Nach Gesprächen mit den Leitern anderer Selbsthilfegruppen, die die gleichen Erfahrungen gemacht hatten, entwickelten sie die Idee, einen Selbsthilfegruppentag zu veranstalten.

An diesem Tag stellen sich nicht nur die Selbsthilfegruppen interessierten Bürgern vor, sondern Krankenkassen und Heilmittelhersteller informieren über ihre Angebote und beantworten wichtige Fragen. Vorträge von Ärzten runden das Angebot ab.

TEILNEHMENDE GRUPPEN:

Lungenemphysem-COPD Deutschland Region Aachen-Würselen und Region Eifel-Simmerath, Noonan-Kinder e.V. Deutschland, Clusterkopfschmerz, Tinnitusgruppe Aachen, Chronischer Schmerz, Schlafapnoe-Atemstillstand, Osteoporose, Deutsche Ilco (Künstl. Darm- u. Blasen- ausgang), Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Gruppe Würselen, Freundeskreis Würselen, Frauen nach Krebs, Roda-Schule Aachen, ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Syndrom) DE, Verein zur Förderung behinderter Kinder und Erwachsene e.V., Kreuzbund Aachen 1, Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Alsdorf

ORGANISATOREN

Heidi Witt Tel.: 02405-47 52 55

E-Mail: Heidi.witt@t-online.de

Wolfgang Ramsteiner Tel.: 0241-608 49 81

E-Mail: wolfgang_ramsteiner@gmx.de

Termine im Oktober

Seniorenclub Arche,

Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen

Alle Veranstaltungen beginnen um **15 Uhr**

02.10. Japan heute: Die Insel Honshu und Shihoku zur Kirschblüte. Vortrag mit Dias, Gespräch, Christine Wirth

09.10. Gedächtnis spielend trainieren, Monica Dawo-Collas

16.10. Jahreszeit im Wechsel der Zeit.

Ein Nachmittag zum Thema Herbst mit Gedichten, Geschichten und Liedern, Monica Dawo-Collas

Seniorenkreis Dietrich-Bonhoeffer-

Haus, Kronenberg 142, 52074 Aachen

01.10. 15.00 Uhr Jahreszeit im Wechsel der Zeit. Ein Nachmittag zum Thema Herbst mit Gedichten, Geschichten und Liedern, Monica Dawo-Collas

15.10. 15.00 Uhr Heute geht es um den Apfel. Wissenswertes von der Frucht der Versuchung. Vortrag und Gespräch. Monica Dawo-Collas

Seniorenkochgruppe „Zauberküche“

01. und 15.10. dienstags von 10-12 Uhr

Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, Tel.: 0241 - 88 69 14 39

Senioren-Nachmittag, Gemeinde St.

Martinus **Jeden Do. 15.00 Uhr**

Pfarrhaus Horbacher Straße 52, AC

Pflegekurse für betreuende Angehörige am Marienhospital Aachen

2., 9. u. 16.10. jeweils 13.30-17.00 Uhr

In Kooperation mit der AOK und der Uni Bielefeld finden monatlich bis November 08 3-tägige Kurse statt

Selbsthilfegr. Herzklappen-Operierte

13.10. 18 -19.30 Uhr VHS, Sandkaulbach 13, Raum A14

Engagiert Älter werden

15.10. 14.30 Uhr Stadtführung für ältere werdende Menschen durchs Frankfurter Viertel. Treffpunkt Oppenhoffallee Ecke Schloßstraße. Dauer: ca. 2 Std., Leitung: Frau Baltus, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0241 - 21155

10., 17., 24. und 31.10. 15 - 17 Uhr PC-C@fe, Annastr. 35, Aachen

Gemeindenachmittage in der ev. Immanuelkirche Siegelallee 2, Aachen

05.10. 11.15 Uhr Erntedankfest mit Familiengottesdienst

17.10. 18.30 Uhr Nacht der offenen Kirchen, u.a. Diakonie von Wichern bis heute

30.10. 09.30 Uhr 60+ Frühstücks- und Erzählcafe. Schule - gestern und heute mit Heidi Staubitz u. Gunhild Großmann

Wohnen im Alter

27.10. von 9.30 - 17.00 Uhr

Tagung „Wohnformen für Ältere“, Vor- und Nachteile der verschiedenen Wohnformen und vieles mehr. Eintritt 7 Euro. August-Pieper-Haus, Leonhardstr. 18-20 in Aachen

Konzert „De Luain“ aus Roetgen

25.10. 20.00 Uhr Musikalischer Streifzug durch Irland. Jakob-Büchel-Haus, Prämienstr. 57, Aachen-Walheim

Info-Veranstaltung d. Seniorenbeirat-Südviertel „Mit Bewegung gesund älter werden, Sturzprophylaxe“

21.10. 11.00 Uhr Activ-Centrum, Kurbrunnenstr. 30, Aachen

2. Alsdorfer Gesundheitstage

25.10. 14.00 -18.00 Uhr

26.10. 11.00-16.00 Uhr

Stadthalle Alsdorf

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 Namens Kürzel 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

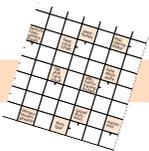
mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

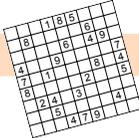
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.

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.

Inhaltsverzeichnis

DER MONAT OKTOBER		4
AACHENER ANSICHTSKARTEN • Dekorative Rahmungen •		5
NOSTALGIE • Aachener Tuche •		6
VERBRAUCHERZENTRALE • Energieberatung • Schimmelpilze •		8
BILDERRÄTSEL		9
JAHRESZEITEN • Meine kleinen Lieblinge •		10
BERICHTE • Alzheimertage • Vital-Aktivmesse 2008 •		11
DIE SIND FÜR SIE DA • Wohnberatung in Stadt und Kreis Aachen •		12
SENIOREN SCHREIBEN • Spaziergang •		14
SENIOREN SCHREIBEN • Die AWO Aachen-Ost •		16
PARTNERSTÄDTE • Besuch aus Naumburg • Aachen - Toledo •		17
EINE VON UNS • J. Henaux erinnert sich an die letzten Kriegsmonate... •		18
SENIOREN SCHREIBEN • Ein alter Baum soll nicht verpflanzt werden •		19
BITTE LÄCHELN		20
RÄTSEL • Sudoku •		21
SAMMLER • Herr über 2.000 Kaffeemühlen •		22
THEMA DES MONATS • Stadtportale in unserer Region •		24
DIE APOTHEKE INFORMIERT • Impfen schützt und kann Leben retten •		26

COMPUTER UND INTERNET • Mediathek • Das PC-C@fé •		27
GEDÄCHTNISTRAINING		28
GRIPSGYMNASTIK		29
SENIOREN SCHREIBEN • Benehmen ist Glückssache • Lieber Opa „Theodor“ •		30
SENIORENFREUNDLICH • Hinweis für Schnurlostelefonbesitzer •		31
SCHWEDENRÄTSEL		32
RECHT • Besteuerung der gesetzlichen Rente •		34
SENIOREN SCHREIBEN • Aachener „Städter“ • Krankenversicherung •		35
EHRENAMTLICHE ARBEIT • Engagiert älter werden • 25 Jahre AKH • Wir und ihr •		36
VORBEUGUNG • Altern - was passiert im Körper? •		38
GESUNDHEIT • Geriatrische Tagesklinik •		39
REISEBERICHTE • Mit dem Fahrrad um den Siljan-See •		40
BUCHTIPPS		42
ÖCHER PLATT • Der Aachener ist Öcher - sein Dialekt ist Öcher Platt •		43
SELBSTHILFEGRUPPEN • COPD • Diabetiker • Adipositas •		44
GLÜCK IST TRAINIERBAR • Das kleine Glück •		45
GESELLSCHAFTSSPIELE • Spielen mit den Enkeln •		46
AUFLÖSUNGEN		47

Liebe Leserinnen und Leser!

In unserer August- und September-Ausgabe haben wir die Auslegestellen des Senio Magazins in Stadt und Kreis Aachen, soweit sie uns bekannt waren, aufgeführt. Sollten sie nur wenige Exemplare unseres aktuellen Heftes benötigen, können Sie diese direkt an den Auslegestellen abholen. Die beiden Ausgaben mit den Listen der Auslegestellen sind - wie übrigens alle Monatsausgaben - im Internet einsehbar unter www.senio-magazin.info.

Möchten Sie, dass das Senio Magazin per Post zu Ihnen nach Hause kommt? Wir planen, Ihnen diesen Service im kommenden Jahr anzubieten!

Zu welchen Bedingungen dies sein wird, geben wir Ihnen vorher hier bekannt.



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber:

FACTOR: G Medien & Ideen

G. Günal

Adalbertsteinweg 26

52070 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

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68

Grafik: A. Elfantel (elfantel-design)

Druck: Grenz-Echo Eupen

Auflage: 10.000 Exemplare

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:

W. Schönrock, E. Bausdorf, C. Kluck, I. Gerdorf, T. Fieles, J. Römer, F. Erb, D.H.K. Starke, D. Hess, P. J. Heuser, G. Hahn, H. Schauer, H. Discher, F. Gass, H.-P. Benetreu, K. Schoenen, R. Lessner, M. Hartges, S. Rosenbrock, P. Schäfermeier, E. E. Jansen, V. Klee, C. Talavera-Naranjo, H.-T. Cloße, H. Schönrock, R. Wollgarten, K. Weber, M. J. Fleu, A. Hagemann, C. Mathes, M. Katzenbach

Bürozeiten:

Mo., Mi. und Fr. von 10 bis 14 Uhr



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

Der Oktober ist der zehnte Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender. Er hat 31 Tage.

Die Römer nannten ihren achten Monat des Jahres mensis october (lat. octo = acht). Obwohl der Monat nach der Julianischen Kalenderreform 46 v. Chr. an die zehnte Stelle verschoben worden ist, hat er seinen ursprünglichen Namen behalten. Andere urdeutsche Namen sind „Weinmonat“, dieser Name soll bereits von Karl dem Großen im 8. Jahrhundert eingeführt worden sein und weist auf den Beginn der Weinlese und der weiteren Weinverarbeitung hin, oder „Gilbhart“, da sich in diesem Herbstmonat das Laub gelb und braun färbt. Allgemein wird er wegen des Beginns der Verfärbung der Laubblätter häufig als „goldener Oktober“ bezeichnet. Bei den Jägern wird dieser Monat auch Dachsmoond genannt. Der heutige Gregorianische Kalender wurde 1582 von Papst Gregor XIII. eingeführt, setzte sich aber erst nach der Französischen Revolution durch.



OKTOBERFEST: Am ersten Sonntag im Oktober geht auf der Münchner Theresienwiese das größte Volksfest der Welt zu Ende. Zum ersten Mal wurde es ab dem 12. Oktober 1810 gefeiert, dem Geburtstag des bayerischen Königs Maximilian I. Er vermählte sich an diesem Tag mit Theresese von Sachsen-Hildburghausen.

TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT (3. Oktober): Dieser Tag erinnert an die Vereinigung der vormaligen DDR mit der Bundesrepublik Deutschland im Jahre 1990 und löste den 17. Juni als Gedenktag ab.

ERNTE-DANK (erster Sonntag im Oktober): In den Kirchen werden die Ernteeinnahmen gesegnet.

REFORMATIONSTAG (31. Oktober): Er erinnert an den Anschlag der 95 Thesen zur Ablasspraxis der Kirche an die Dompforte in Wittenberg durch Martin Luther und somit an den Beginn der Reformation.

HALLOWEEN (31. Oktober): Ist ein Fest der Geister am Vorabend von Allerheiligen, das von irischen Auswanderern nach Nordamerika gebracht wurde und allmählich auch in Europa gefeiert wird. Kinder und Jugendliche verkleiden sich, bitten um Süßigkeiten und drohen mit Streichen.



Zusammenfassung:
Marion Holtorff

ALTE BAUERNWEISHEITEN

Wenn's im Oktober friert und schneit,
bringt der Januar milde Zeit.

Sitzt im Oktober fest Laub am Baum,
kommt ein strenger Winter kaum.

Oktober warm und fein, kommt ein scharfer Winter drein,
ist er aber nass und kühl, mild der Winter werden will.

Oktober rauh, Januar flau.

Oktoberhimmel voll Sterne, hat warme Öfen gerne.

Zu Ursula (21.10.) bringt's Kraut herein,
sonst schneit Simon (28.10.) noch herein.

Aix-Phila GmbH
Lothringerstraße 13
52062 Aachen

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

**BRIEFMARKEN
und MÜNZEN**
Auktionen
An- und Verkauf

Aix-Phila
BRIEFMARKEN GMBH
AUKTIONSHAUS

Dekorative Rahmungen aus dem Verlag **KNACKSTEDT & NÄTHER, HAMBURG**

Bei alten Ansichtskarten ist für den Sammler damals wie heute das Topographische wichtig: Gebäude, Straßen, Plätze, Gesamtansichten - wie sah das alles aus, wie veränderte sich das Stadtbild mit den Jahren? Das war ein Thema des Sammlers und auch aufschlussreich für den auswärtigen Adressaten, an den die Ansichtskarte verschickt wurde.



Teil 7

Franz Erb

Von Anfang an spielte auch das Dekorative, die künstlerische Gestaltung der Ansichtskarte, eine bedeutende Rolle. Über die sog. ‚Gruss-aus-Lithographien‘ haben wir in den vergangenen Beiträgen schon einiges gesagt. Aber im Laufe der Jahre entwickelten viele Verlage immer neue dekorative Ideen, in welche die ‚Ansicht‘ eingepasst wurde.

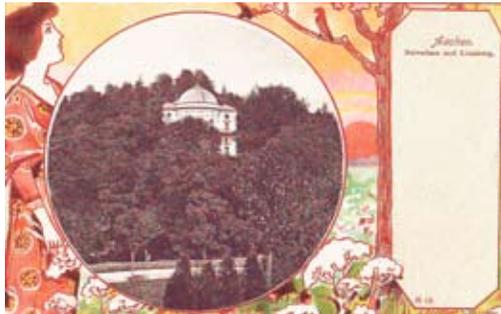
Um die Jahrhundertwende brachte der Hamburger Verlag Knackstedt & Näther (s. Reklame von 1906) eine Serie von weit über hundert verschiedenen

‚Randverzierungen‘ heraus. Jede Rahmung wurde mit einer Nummer und dem Chiffre der Firma versehen. Für einen Sammler Aachener Ansichtskarten ist es natürlich ein Vergnügen, auf Flohmärkten, im (Briefmarken-)

Geschäft, auf Sammlerbörsen oder im Internet diese nummerierten Karten zu finden und möglichst vollständig zu einer Sondersammlung zusammenzufassen. Schnell stellt sich heraus: Es gibt bei fortlaufenden Nummern unterschiedlich gestaltete Arten von Dekor. Neben Jugendstilmotiven (meist Blumenranken, aber auch an Mucha erinnernde Frauengestalten) finden wir Waldszenen, Karten mit dem zur gezeigten Ansicht passenden Ortswappen oder einem entsprechenden Fahnen Dekor. Hier einige Beispiele:



Dekor Nr. 1 mit Kaiserplatz



Dekor Nr. 18 mit Belvedere



Dekor Nr. 7 mit Monheimsallee



Dekor Nr. 86 mit Linzshäuschen



Dekor Nr. 14 mit Waldschenke



Dekor Nr. 103 mit Elisenbrunnen



Dekor Nr. 505 mit Totalansicht



Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein war Aachen berühmt für seine Stoffe, die in unzähligen Fabriken hergestellt wurden. Wer etwas auf sich hielt, hüllte sich in Aachener Tuche.

Die Geschichte Aachens in jüngerer Zeit ist sehr eng mit den Höhen und Tiefen der Textilproduktion in der Region verknüpft. Selbst nach dem 2. Weltkrieg gab es in Aachen ca. 100 Firmen, die Stoffe herstellten.



Jacquard-Webstuhl

Die Geschichte der „Aachener Tuche“ ist eine Geschichte der „Euregio“: Denn neben Aachen waren auch Eupen, Verviers, Vaals und Monschau Zentren dieser wichtigen Textilregion. Bereits im Mittelalter gelangte die Textilproduktion im Dreiländereck zur ersten Blüte. Begünstigt wurde dies durch die vielen kleinen Bäche mit sauberem und weichen, warmen und kalten Wasser und die günstige Verkehrsanbindung. Infolge religiöser Auseinandersetzungen im 16. und 17. Jhd. zogen viele Betriebe aus Aachen in die nähere Umgebung nach Burtscheid, Eupen, Vaals, Düren oder nach Monschau. Ab dem Jahre 1794 verzeichnete die Textilherstellung durch die

napoleonische Wirtschaftspolitik einen deutlichen Aufschwung. Führend blieb der Aachener Raum auch in der Zeit der Industrialisierung: Bereits 1817 kam in Aachen die erste Dampfmaschine zum Einsatz, die einen Fortschritt in der Tuchherstellung bedeutete. Aus England zogen über die Städte des heutigen Belgiens sehr viele neue technische Entwicklungen nach Aachen, welche die Industrialisierung vorantrieben. Nennenswert ist in diesem Zusammenhang der Name der englischen Familie Cockerill, die sich zunächst in Verviers und Lüttich, und dann mehr und mehr im Aachener Raum unternehmerisch betätigte.

In der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts wechselten sich Höhen und Tiefen in der Textilindustrie ab. Die aufgrund der



Krempel - macht aus gereinigter Wolle sogenannte Vorfäden



Tuche Becker, die letzte Tuchfabrik in Aachen

Beliebtheit der englischen Mode stark gestiegene Nachfrage nach Kammgarn-tuchen zwang die Aachener Tuchfabriken, die bis dahin vor allem hochwertige Streichgarntuche herstellten und europaweit verkauften, zur Umstellung



Kratzenwalzen aus einem Krempel-richten die Wolle in eine Richtung aus

und weiteren Spezialisierung. Diese gelang und Aachener Tuche wurden in die ganze Welt exportiert.

Mit den Erfolgen der Tuchindustrie wuchsen auch die Zuliefererbetriebe und der Textilveredlungs-Maschinenbau und trieben gemeinsam die Industrialisierung der Aachener Region voran. Zahlreiche neue Arbeitsplätze entstanden.

Durch den ersten Weltkrieg und die Weltwirtschaftskrise der 20er Jahre brach auch in der Aachener Region der Absatz ein: Firmenschließungen waren die Folge. Um Kosten zu sparen, schlossen sich einige der verbliebenen



Ehemalige Tuchfabrik Dechamps in Brand



Ehemalige Tuchfabrik Fuhs in Eilendorf

Firmen mit ihren deutschen Konkurrenten vorübergehend zusammen. Ausgelöst durch Garnmangel und Zerstörungen durch Luftangriffe usw. kam die Textilproduktion gegen Ende des 2. Weltkriegs zum Erliegen.

Mit dem Wiederaufbau wurden auch in einigen Fabriken Modernisierungen durchgeführt und die Aachener Textilindustrie erlangte wieder eine starke Stellung auf dem westdeutschen Markt. Die Koreakrise 1950/51, Konjunkturschwankungen, die zunehmende Konkurrenz aus den Billiglohnländern, sowie ein Wandel im Trend zu Synthetik führten jedoch langsam

zum Sterben der Tuchindustrie im Aachener Raum. Nach dem Krieg gab es in der Region fast 100 Firmen, heute existiert nur noch eine.

Aachen hat durch die Tuchindustrie entscheidend an wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Bedeutung gewonnen und ist stark von der Tuchindustrie geprägt worden. Leider gingen durch ihren Niedergang nicht nur zahlreiche Arbeitsplätze in der Region verloren, sondern die Geschichte der „Aachener Tuche“ - einst ein international bekanntes Markenzeichen - verschwand auch weitgehend aus dem Bewusstsein der Aachener Bürger.



In der Komericher Mühle bei Aachen-Brand ist vor allem durch ehrenamtliche Arbeit eine erste Ausstellung zur Textilgeschichte mit einem Schwerpunkt zum Thema Spinnerei entstanden. Handwerkliche und industrielle Produktionsweisen und ein Teil der regionalen Textilgeschichte werden in einem Fabrikgebäude der ehemaligen Streichgarnspinnerei Kutsch veranschaulicht.

KOMERICHER MÜHLE - TEXTILMUSEUM

Komericher Weg, 52078 Aachen
www.textilmuseum-aachen.de

Öffnungszeiten:
 Do. 14-17 Uhr
 und auf Anfrage



Steuerung der Schiffchen im Webstuhl



Selfaktor

Maschinenbilder: Herbert Schauer
 Gebäudebilder: Gerd Hahn

Gerd Hahn
www.aachen.feierabend.de



ENERGIEBERATUNG kommt für Feuchtediagnose INS HAUS

Die Verbraucherzentrale NRW bietet in Stadt und Kreis Aachen persönliche Beratungen bei Ihnen zu Hause zu allen Fragen rund ums Bauen, Modernisieren und Wohnen an. Mit Hilfe erfahrener Architekten können Sie dadurch ihre Energiekosten spürbar und dauerhaft mindern oder Probleme mit Feuchtigkeit und Schimmel beseitigen und die Wohnqualität verbessern.

Eine allgemeine EnergieSparBeratung umfasst eine Besichtigung und Beratung zur gesamten Themenpalette der Energieberatung. Eine Feuchtediagnose kann bei Problemen mit Schimmelpilzen weiterhelfen. Sie umfasst eine Besichtigung, die Ursachenklärung und gibt Tipps zur Abhilfe. Die Kosten betragen 60 Euro.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW ist erreichbar über Telefon:
02472 - 8025 740 oder
0241 - 40 46 00.

**verbraucherzentrale
AACHEN**

Boxgraben 38, 52064 Aachen

E-Mail: Aachen@vz-nrw.de

www.verbraucherzentrale-nrw.de

Tel.: 0241 - 447 60

Fax: 0241 - 40 38 26



SCHIMMELPILZE ZWISCHEN HYSTERIE UND HYGIENE

Oft ist eine Kombination aus ungünstigem Lüften und geringem Wärmeschutz die Ursache

Schimmelpilze kommen in der Umwelt des Menschen weit verbreitet vor. Der Mensch ist deshalb an ein Vorkommen von Schimmelpilzen angepasst und reagiert folglich nur selten mit Krankheitssymptomen. Trotzdem zählen Stockflecken und Schimmelpilzbildung zu den häufigsten Mängeln im Wohnungsbau. Sehr häufig führte dies in der Vergangenheit zu Auseinandersetzungen, die hohe Kosten für Gericht, Gutachten und Anwälte mit sich brachten.



Etwa zwei bis vier Liter Wasser müssen pro Person und pro Tag (auch nachts!) aus der Wohnung gelüftet werden, entweder über die Fenster oder eine Lüftungsanlage.

Die Häufung von Schimmelpilzstreitigkeiten begann in den 80er Jahren. Damals wurde in großem Umfang begonnen, in schlecht wärmegeämmte Altbauten neue Fenster einzubauen, ohne den geringen Wärmeschutz der Wände zu verbessern. Aber auch bei Neubauten wird die Bedeutung von Wärmebrücken oft nicht erkannt oder unterschätzt, kritisieren Fachleute eine allgemeine Sorglosigkeit in der Baupraxis. Die Anforderungen der Energieeinsparverordnung zum Thema Wärmebrücken werden in vielen Fällen nicht umgesetzt.

Die Schimmelpilzbeurteilung ist seit jeher ein schwieriges Arbeitsfeld, denn die Streitigkeiten zwischen Mietern und Vermietern sind oft emotional aufgeladen. Die Erforschung steht auf Grund der Vielzahl an möglichen Pilzen noch am Anfang. Da die Wirkung von Schimmelpilzen nicht nur von der Pilzbelastung, sondern auch von der individuell unterschiedlichen Reaktion abhängt, war es bisher nicht

möglich, allgemein akzeptierte, feststehende, gesundheitlich begründete Grenzwerte aufzustellen.

HILFE BEIM STREIT

Schimmelpilze können bereits ab 80 % relativer Feuchte über einen Zeitraum von einer Woche wachsen. Hohe relative Feuchtwerte entstehen bei großen Temperaturunterschieden in der Wohnung z.B. an der geometrischen Wärmebrücke Außenecke. Sinkt die innere Oberflächentemperatur unter 13 Grad, bei einer Raumlufttemperatur von 20° C, ist kritische Feuchte sehr wahrscheinlich.

Beim häufigen Streit um richtiges Heizen und Lüften kann eine Information vom „Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.“ weiterhelfen: „Eine ausreichende Beheizung liegt vor, wenn die Wände soweit erwärmt sind, dass die Gefahr der Tauwasserbildung nicht besteht. Ist dieses mit üblichen Raumlufttemperaturen von 20 bis 23 Grad dauerhaft nicht zu erreichen, so ist das Gebäude mangelhaft wärmegeämmt“, so Dr. Gerold Sigrist aus Düsseldorf.

LESETIPP: „Lüften“

Eine kostenlose Broschüre der Verbraucherzentrale NRW, erhältlich in den Beratungsstellen in Aachen, Alsdorf und Monschau.

ENERGIEBERATUNG KREIS AACHEN

Tel.: 02472 – 80 25 740

E-Mail: monschau.energie@vz-nrw.de

Text und Bilder:

Heinz Discher

Verbraucherzentrale NRW
Energieberatung Kreis Aachen





2009 entsteht die StädteRegion Aachen. Wir möchten Ihnen die neun kreisangehörigen Kommunen schon jetzt näher bringen. Können Sie die abgebildeten Sehenswürdigkeiten den Städten und Gemeinden zuordnen?

1. A Aachen
2. Alsdorf
3. Baesweiler
4. Eschweiler
5. Herzogenrath
6. Monschau
7. Roetgen
8. Simmerath
9. Stolberg
10. Würselen



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

VISITATIS[®]
GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Tel.: 0241 - 90 19 860 • Fax: 0241 - 90 19 862

Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen

24 Std. Bereitschaftsdienst

Unsere Leistungen:

- 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

Endlich sind meine *kleinen* *Lieblinge* wieder da...



Während der letzten Augusttage hatte ich bereits ungeduldig Ausschau gehalten. Jetzt war es soweit: Lebkuchen, Dominosteine, Spekulatius und Zimtsterne hielten Einzug in die Geschäftsregale und versüßten mir die „spätsommerliche“ Vorweihnachtszeit.

Hoffentlich hatte mich niemand beobachtet... Aber meine Bedenken schienen unbegründet. Nur die Kassiererin warf mir einen verschwörerischen Blick zu und schob sich unauffällig einen Zimtstern in den Mund: „Frisch schmecken sie am besten...“ Mein Speichelfluss hinderte mich am Sprechen. Schnell das Wechselgeld einstecken und nichts wie raus auf den Parkplatz. Endlich!

„Ritsch-ratsch...“ riss ich die Verpackung auf und schob mir die viereckigen Lieblinge in den Mund. Nach der

vierten Packung war mein Heißhunger gestillt und die notwendigen Kalorien, um die nächste Woche zu überleben, verzehrt. Ein Frösteln lief über meinen Rücken.

Für dieses Jahr hatte ich mir etwas Besonderes überlegt: Ein Adventskranz mit einer Kerze für jede vorweihnachtliche Schlemmerwoche. Das machte summa summarum 16 Kerzen.

„Was kostet ein Tannenkranz für 16 Kerzen?“, fragte ich die Blumenfrau freundlich.

Sie musterte mich eine Weile schweigend. „Wofür brauchen sie einen Kranz mit 16 Kerzen? Die werden nass.“

„Er soll nicht aufs Grab, sondern als Adventskranz auf den Tisch. Und rieselfest bitte, er muss bis Weihnachten halten.“

„Rieselfest... bis Weihnachten? – Moment!“ Den darauf folgenden Blick möchte ich nicht kommentieren. Wenig später standen zwei Blumenfrauen vor mir. „Wie groß sollen die Kerzen sein?“

„Ich will jeden Sonntag eine anzünden und sie sollen bis Weihnachten halten“, antwortete ich freundlich, obwohl mein Adrenalinspiegel stieg.

„Sie wollen sie anzünden?“

„Das macht man mit Kerzen, oder?“

Die beiden tauschten einen vielsagenden Blick. Als nächstes erwartete ich „Sirenengeheul“ von draußen. Ich versuchte es noch einmal mit gutem Willen: „Ist der Preis ein Problem?“

„Wir haben September!“

„Ich weiß. Deshalb brauche ich einen für 16 Kerzen.“ Hörte ich da Sirenengeheul? Nein. Es war ein Handy.

„Wie groß muss der Kranz sein?“, stellte die verbliebene Blumenfrau die beste Frage überhaupt.

„60 Zentimeter, grün und ohne alles.“

„60 Euro“, verkündete sie und biss in aller Seelenruhe in einen Spekulatius.

„Danke, das ist zu teuer.“

Enttäuscht wollte ich gerade losfahren, als ein Gedankenblitz einschlug: „Ein neuer ist zu teuer... aber gebraucht geht's auch!“

Mit meinem charmantesten Lächeln betrat ich erneut das Blumencenter. „Haben sie gebrauchte Strohkränze, die sie billiger verkaufen? Das Grün kann ich selbst besorgen.“

„Draußen auf der Gründeponie liegen welche.“

„Was kosten die?“

„Fünf Euro Festpreis.“ Sie bot mir einen Spekulatius an. „Frisch schmecken sie am besten.“

„Nein danke! Im September schmecken mir keine Weihnachtsplätzchen“, lehnte ich ab, während ich meine Einkaufstasche fester zusammendrückte.

MARLIN

Frieren muß nicht sein!

Tragen Sie Unterwäsche aus Wolle/Seide oder reiner Schurwolle gefertigt in unserem „Ländle“!

Kuschelige Schurwoldecken und dicke Wollsocken sind ideal für „lausige“ Winterabende.

**Wir beraten Sie gerne!
Herzlich willkommen!**

Annastr. 12
52062 Aachen

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9.30 – 18.30 Uhr
Sa. 9.30 – 15.00 Uhr

Es ist immer durchgehend geöffnet!



Rena Lessner

Auftaktveranstaltung **ALZHEIMERTAGE**

Am Samstag, dem 13. September, gegen 11 Uhr eröffnete Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt offiziell die Alzheimertage in Stadt und Kreis Aachen auf dem Aachener Willy-Brandt-Platz.



Zahlreiche Infostände informierten an diesem Tag die interessierten Bürgerinnen und Bürger rund um das Thema Alzheimer. Auch das Senio Magazin war mit einem Stand vertreten. Trotz des anhaltenden Regens und der ernsten Thematik war die Stimmung unter den Organisatoren und Besuchern gut.



Markt50plus verliert seinen Initiator und Gesellschafter Michael Gems ist gestorben



Mit ihm verliert die neugegründete Markt50plus GmbH nicht nur ihren Initiator, Investor und Gesellschafter; sondern einen Menschen mit einem ausgeprägten Gespür für die Defizite im Handel bei der Bedienung und Versorgung der Menschen ab 50.

Michael Gems wollte seine Vision von einem Komfortkaufhaus speziell für die Wünsche der Menschen ab 50 realisieren.

Mit seinem Tod gerät Markt50plus in ein schwieriges Fahrwasser. Der erst im April neueröffnete Laden in der Alexanderstr. 39 wird geschlossen. Er war konzipiert auf die Geschäftsidee des Verstorbenen, die Errichtung eines Club50plus mit Lounge. Diese Idee erforderte ein üppiges Raumangebot. Für den Beratungs- und Verkaufsbereich ist das nicht notwendig und auch nicht tragbar.

Das Konzept hat bereits erheblichen Zuspruch von Kunden erfahren. Deshalb will der Geschäftsführer Gerhard Roszak den Weg von Markt50plus weiter verfolgen, um so den Menschen ab 50 in Aachen eine Einkaufsberatung zu sichern. Er sucht derzeit ein neues Ladenlokal und neue Partner.

In der Übergangszeit steht er den Kunden unter der Telefonnummer 0160 - 964 446 19 mit Rat und Tat zur Verfügung.

VITAL
Die Aktivmesse
für die ganze Familie
2008



Vom 19.-21.09.08 fand im Eurogress zum neunten Mal die Vital-Aktivmesse statt. Die ganze Familie konnte sich informieren, wie man sich gesund und körperlich und geistig fit hält, regelmäßig Sport treibt, gesund ernährt und die Lebensgewohnheiten seinen Leistungsfähigkeiten anpasst.



Mehr als 100 Aussteller boten ihr Wissen und ihre Kompetenz rund um den Bereich „Gesundheit“ an: Neben den Themen „Gesunde Familie“, „Gesunde Freizeit“, „Gesunder Körper“, „Gesund Älter werden“, „Gesunde Ernährung“ und „Gesunder Geist“ stand auch das Thema „Gesundes Wohnen“ auf dem Programm. Zahlreiche Vorträge zu Gesundheit und Krankheit, Vorbeugung und Behandlungsmöglichkeiten lieferten weitergehende Informationen.

Die Verkaufsausstellung „Kreative Senioren“ im Obergeschoss bot zudem eine farbige Palette an selbstgefertigten Bildern, Gehäkeltem, Postkarten, Kerzen usw.

WOHNBERATUNG IN STADT UND KREIS AACHEN

Wer wünscht sich nicht, auch im Alter oder im Falle einer Behinderung möglichst lange selbstbestimmt und selbständig in der gewohnten häuslichen Umgebung zu leben? Ein verständlicher Wunsch, jedoch entsprechen die meisten „Standardwohnungen“ nicht den Bedürfnissen älterer Menschen. Die Erfahrung zeigt, dass in vielen Fällen Schwierigkeiten bei der Nutzung des Badezimmers auftreten, da der Rand der Badewanne oder Duschtasse im Alter zum unüberwindbaren Hindernis wird. Aber auch Barrieren in Form von Stufen im Zugangsbereich hindern ältere Menschen oft beim Aufsuchen und Verlassen ihrer Wohnungen.



Ein zweiter Handlauf erleichtert in vielen Fällen die Überwindung von Treppen.

In den meisten Fällen sind nur geringfügige Umbaumaßnahmen oder die Verfügbarkeit von technischen Hilfsmitteln notwendig, um den Verbleib in der vertrauten Wohnung zu ermöglichen. Das Erkennen dieser Änderungsmöglichkeiten, die Erarbeitung von Lösungsvorschlägen und das Wissen um Finanzierungshilfen übersteigen dabei oft das Selbsthilfepotential älterer oder behinderter Menschen und deren Angehörigen.

Sachkundigen Rat und Hilfe rund um das Thema Wohnraumanpassung bietet die Wohnberatung. Die Fachkräfte der Wohnberatung wissen, wie Wohnungen oft schon durch kleine Veränderungen alters- und behindertengerecht umgestaltet werden können. Zwar gibt es DIN-Normen, die Maße für barrierefreie Bewegungsflächen oder

STADT AACHEN: Leiststelle Älter werden in Aachen (Wohnberatung)

Ansprechpartnerin: **Doris Dirksen**



Römerstraße 10, 52058 Aachen
Tel.: 02 41/432-56 22 Fax: 0241/432-56 69
E-Mail: Doris.Dirksen@mail.aachen.de

Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag 10.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

KREIS AACHEN: Verbraucherzentrale NRW (Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen)

Ansprechpartner/in:

Kerstin Jockenhövel und **Paul Schäfermeier**



Bahnhofstraße 36-38, 52477 Alsdorf,
Tel.: 0 24 04/94 86 22 Fax: 0 24 04/20 23 3
E-Mail: alsdorf.wohnen@vz-nrw.de

Sprechzeiten:

Montag 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr



Ein bodengleiches Duschbad bietet eine sichere und komfortable Nutzung, unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand.

ergonomische Größen vorgeben, jedoch lassen sich diese Vorgaben in bestehenden Gebäuden in den seltensten Fällen erfüllen. Daher sollte neben den bautechnischen Gegebenheiten, die individuelle körperliche Einschränkung bei der Lösungssuche einbezogen werden. Das Ergebnis ist häufig eine Kompromisslösung, die dennoch den Verbleib in der häuslichen Umgebung langfristig ermöglicht.

Neben der klassischen Wohnraumanpassung für körperlich Pflegebedürftige oder Menschen mit einer Behinderung, ist die Ausstattungsveränderung einer Wohnung für Menschen mit Demenz ein Schwerpunkt der Wohnberatung. Hierbei unterstützen die Beratungskräfte bei Hilfen zur Orientierung oder bei der Steigerung der Sicherheit in den eigenen vier Wänden. Diese Form der Unterstützung beinhaltet weniger bauliche Maßnahmen, sondern Orientierungshilfen in der eigenen Wohnung, z.B. durch das Leiten mit Licht oder Farben. Die Sicherheit der Demenzkranken beim unsachgemäßen Umgang mit gefährlichen Gegenständen (z.B. Herd, elektrischer Strom, Feuer etc.) ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt der Beratung.

Die Wohnberatung informiert anbieterneutral und berät individuell vor Ort, welche Anpassungen umsetzbar sind. Die Beratungskräfte kennen die Fördermöglichkeiten und helfen bei der Antragstellung. Bei der Umsetzung dieser so genannten „wohnumfeldverbessernden Maßnahmen“ werden die Betroffenen ebenfalls unterstützt.

Neben der individuellen Beratung steht die Wohnberatung auch für Fachvorträge vor interessierten Gruppen zur Verfügung.

ALTERNATIV ALTERN

Bis zum letzten Platz gefüllt war die Aachener Annakirche bei der Veranstaltung „Alternativ Altern“ der Evangelischen Stadtakademie mit Henning Scherf am 15. September.



Henning Scherf, ehemaliger Bürgermeister der Hansestadt Bremen, schilderte dabei in eindrucksvoller Weise, wie die Idee des Gemeinschaftlichen Wohnens mit Freunden unter einem Dach vor etwa 20 Jahren bei ihm und seiner Frau entstanden sei. Die Kinder waren aus dem Haus und das Haus selbst viel zu groß geworden. So kam man auf die Idee, mit Freunden und Bekannten ein Wohnhaus in der Bremer Innenstadt zu kaufen und dort gemeinschaftlich zu wohnen.

Alle „Parteien“ haben in dem Projekt ihre eigene Wohnung, legen aber auch Wert darauf, gemeinsam etwas zu unternehmen. So wird z. B. jeden Samstag gemeinsam gefrühstückt. Scherf hob hervor, wie wichtig es sei, dass Menschen sich ihrer eigenen Ziele bewusst werden und diese auch äußern. Er ist überzeugt davon, dass es inzwischen viele Interessenten für das Thema „Gemeinschaftliches Wohnen“ gibt. Die große Zahl der Besucher bei der Veranstaltung in der Annakirche war sicherlich ein Indiz dafür, dass sich viele Menschen mit der Frage „Wie möchte ich im Alter wohnen?“ beschäftigen. Ausführlich beschrieben hat Henning Scherf das Wohnprojekt in seinem Buch „Grau ist bunt“.

Auch in Aachen sind bereits einige Projekte dieser Art realisiert: „Stadthaus statt Haus“ in der Friedlandstr., „Mit Freunden unter einem Dach“ in Brand oder das Projekt „Selbstbestimmt und nachbarschaftlich“ (SUN) am Kronenberg sind nur einige davon. Weitere Informationen hierzu erteilt Hildegard Barner in der Kontaktstelle für Neue Wohnformen vom Fachbereich Wohnen der Stadt Aachen unter der Tel.: 0241/432-6467.

www.wohnformen.aachen.de

Michael Hartges



Nutzen Sie die Köttgen-Leistung!

Ob Im-Ohr- oder Hinter-dem-Ohr-Geräte - bei Köttgen Hörakustik finden Sie Hörsysteme der neuesten Generation. In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie unverbindlich und kostenlos. Kommen Sie ruhig mal vorbei, wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Ihr Fachmann für Hörsysteme.

52062 Aachen
Komphausbadstraße 32-34
Telefon (02 41) 2 29 93
52249 Eschweiler
Marienstraße 56
Telefon (0 24 03) 2 76 94

Verwaltung:
50510 Köln, Postfach 270 482
Tel. (02 21) 20 23 30, Fax (02 21) 2 02 32 99
E-mail: info@koettgen-hoerakustik.de
Internet: www.koettgen-hoerakustik.de

Köttgen
Hörakustik

SPAZIERGANG

Die Sonne hatte sich von Nebel und allen Wolken befreit und ihr Licht zeichnete die Bäume und Wege mit den Pfützen von gestern, die jungen Leute mit dem Kinderwagen und die herumrennenden Hunde in kräftigen Farben.

Das Wetter wusste nicht so recht, wie es sich verhalten sollte. Herbstlich, weil der Herbst nach dem Kalender schon einen Monat alt war, oder noch sommerlich? Heute war jedenfalls ein Sommertag.

An diesem Sonntagmorgen war ich unterwegs und wusste nicht, wohin ich gehen würde, ich ließ mich einfach treiben.

Von der Halifaxstraße führt ein schmaler Fußweg zwischen den Schrebergärten zur Hollandwiese. Ganz am Anfang lag da ein Kinderstrumpf. Der offenbar überlastete, Kinderwagen schiebende Vater hatte nicht achtgegeben, denn später fand ich auch den zweiten Strumpf. Vielleicht war es dem Kind zu warm gewesen.

Die satte, grüne Wiese lud die ausgeführten und endlich von der Leine befreiten Hunde ein, das Spielchen „Weglaufen und Hinterherrennen“ vorzuführen. Zuerst rannte der Collie weg und der Dackel versuchte ihn mit erstaunlich hohen Sprüngen zu schnappen, dann durfte der Collie den Dackel jagen.

Ich ging hinüber auf den Schotterweg. Auf einer Bank saß ein Mann bei seinem Frühstück. Sein Fahrrad lehnte an einem Baum und neben ihm stand eine Flasche Bier. Der Mann hatte einen roten Kopf, vielleicht vom Radfahren, doch die sichtbaren, bläulichen Adern in seinem



Hollandwiese

Gesicht, insbesondere in seiner Nase, ließen auch einen anderen Schluss zu. Der Alkohol musste eine große Rolle spielen, denn wer nimmt sich auf einer morgendlichen Fahrradtour ein Bier mit, wenn er es nicht unbedingt nötig hat?

Ich umrundete die Wiese, ging über die Brücke des Pariser Rings auf die Institute der TH zu. Das erste Gebäude bekommt einen Anbau. Die Baugrube war fertig und die Seiten mit Matten abgehängt. In der Luft hing ein Geruch von Stall und nasser Wolle von den Schafen, die das Gras zwischen den Gebäuden kurz halten.

Ich bog links ab auf einen Trampelpfad neben dem aufgeschütteten Hügel, den Väter und Kinder erklimmen, um ihre Lenkdrachen in den Wind zu halten.

Durch ein kleines Wäldchen ging ich auf das Rückhaltebecken des Dorbach zu.

Auf dem Weg standen diskutierende Menschen. Sie unterhielten sich über das schöne Wetter und dass man die Zeit zum Wandern nutzen sollte. Sie waren alle gut gekleidet, angemessen für eine Wanderung. Sie sprachen darüber, auf welchem Kreuzfahrtschiff sie den Winter verbringen wollten.

Die Morgenveranstaltung der Damen und Herren war gut organisiert. An der nächsten Ecke, auf dem Weg nach Melaten, parkte ein Bully mit flachem Anhänger. Der Tisch auf dem Anhänger war mit einem weißen Tischtuch eingedeckt und darauf waren in großen Schalen halbe Brötchen mit Wurst und Käse, Lachs und Schinken angerichtet.

Der Christus am Kreuz gegenüber lächelte milde. Zwar kam es vor, dass Wanderer sich auf die Bank zu seinen Füßen setzten und ihr Brot verzehrten, aber warum kein kaltes Buffet? Jeder nach seinem Vermögen.

Immer wieder kamen Jogger vorbei. Junge Männer und Frauen, mehr tänzelnd als laufend und sich beim Rennen unterhaltend. Und „junge Alte“, meist Männer, mit dem gefühlten Alter von 25, wollten zeigen, was in ihnen steckt.

Und dann sah ich Helene. Einssechzig klein, stämmig, nackte Waden über den Wanderschuhen, mit finsterner Miene, die Stöcke weit schwingend, marschierte sie für die Gesundheit.

An dem Kruzifix vorbei auf ansteigendem Fußweg betrat ich den Park des Klinikums, umkurvte einen Teich für Enten und Schildkröten, ging am Eingang zur Pathologie vorbei, schritt über Holzplanken und stand vor einem Betonkegel, aus dem eine Fontäne vier Meter hoch spritzte.



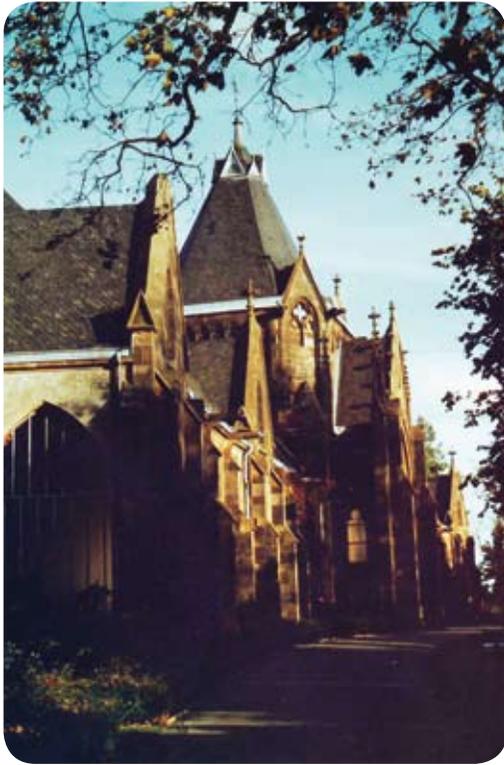
Moderne Expres-Reinigung / Änderungsschneiderei

- Reinigen von Textilkleidung
- Gardinen Service
- Änderungen aller Art
- Wäscheannahme

Bahnhofstr.12, 52064 Aachen
Mo.- Fr.9 - 18 + Sa. 9:30 - 13 Uhr

ABHOLSERVICE
Tel.: 0241 / 32 683





Campo Santa

Außer mir schaute niemand zu. Noch ein Stückchen weiter und der weite Platz vor dem Haupteingang des Krankenhauses liegt vor dem Besucher. Menschen kommen und gehen, sitzen auf den Bänken, ein Eis leckend, das rollende Gestänge mit der Infusionsflasche neben sich.

Ein Blick zu dem riesigen Koloss des Krankenhauses mit den gelb und silbern gestrichenen Versorgungsrohren und den roten Gestängen und Treppen an der Außenwand löst kein beruhigendes Gefühl aus. Es ist alles sperrig und abweisend, mehr Angst als Vertrauen vermittelnd.

Das Klinikum, erbaut in den Jahren von 1971 bis 1985, im gleichen Jahr eingeweiht und in Betrieb genommen, ist neben dem internationalen Congress Centrum in Berlin der einzige bedeutende High-Tech-Bau in Deutschland. Es soll daher unter Denkmalschutz gestellt werden. Die Entscheidung darüber muss das Ministerium für Bauen und Verkehr in Düsseldorf noch fällen.

Auf dem Fußgängersteg zwischen den Parkplätzen, vorbei am Schwesternhaus und über die Brücke des Außenrings

erreichte ich den Hintereingang des Westfriedhofes. Vor mir lagen die Blätter des Spitzahorns, der Kastanie und die Früchte der Stieleiche. Dazu kam eine ausgequetschte Tüte, deren zu Saft verarbeiteten Orangen unter der Caprisonne gereift waren, und ein leerer Becher, der Milch mit Erdbeergeschmack transportiert hatte.

Am Eingang startete mich ein überfüllter Papierkorb vorwurfsvoll an. Dahinter umfing mich die Ruhe des Friedhofs. Es hetzte niemand. Die Toten mahnen zur Gelassenheit. Hier und da ein frischer Grabhügel, dort ein Grab mit den leuchtenden blauen Blüten des Eisenhuts, die eben von einer Erdhummel besucht wurden.

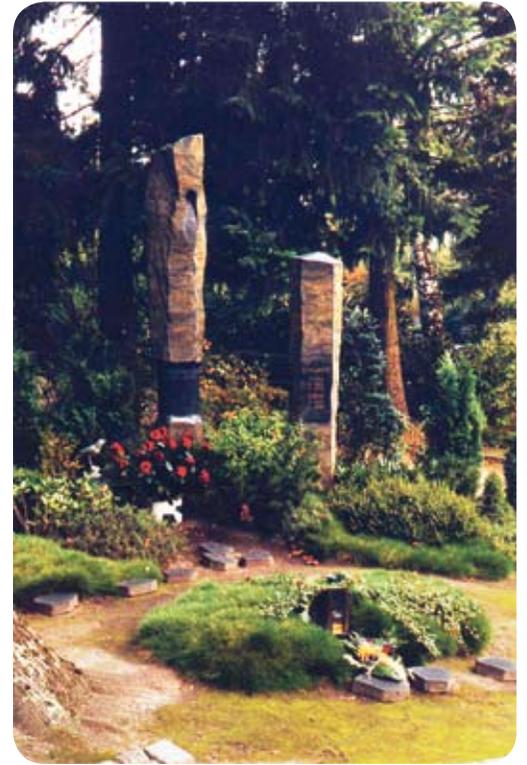
Besucher kamen mir entgegen. Meist ältere Frauen, die die Gräber ihrer Männer besuchten. In der einen Hand ein paar Blumen oder eine Kerze, in der anderen die Handtasche. Sie sind oft hier, um sich mit den Verstorbenen über die Dinge des Alltags zu unterhalten, den sie jetzt allein bewältigen müssen. Jüngere Menschen sieht man selten.

Jetzt taucht der Campo Santo auf, ein Begräbnishaus für reiche Katholiken. Es wurde um 1900 von den Bürgern der Stadt Aachen errichtet und wird auch heute noch genutzt.

Dann sah ich das für mich eindrucksvollste Grab: Unter einem Baum eine große und eine kleinere Granitsäule mit den Namen der Verstorbenen, ein Vogel auf einem Steinsockel, eine Lampe, ein paar Trittsteine, zwei Grasbüschel, eine Vase mit einem großen Blumenstrauß, heute waren es rote Rosen.

Zum Westfriedhof I, dem früheren evangelischen Friedhof, führt eine Brücke über die Vaalserstraße. Die Konfession ist heute nicht mehr so wichtig, denn auch Katholiken, Muslime und Buddhisten werden hier bestattet.

Als ich die Inschrift auf einem Stein zu einem Urnengrab las, „Prost, Hermann, geboren 1914, gestorben 2004“, konnte ich mir ein Grinsen nicht verkneifen.



Das Grab

Auf diesem Teil des Friedhofs wurden die Reichen nicht in einem Totenhaus begraben, sondern unter großen Denkmälern, die sie für ihre Familien errichten ließen, geschmückt mit traurigen Engeln und Frauen mit verbundenen Augen. Namen und Titel sind auf den Tafeln verewigt. Da gab es den Kommerzien- und Geheimrat, den Konsul, den Rittmeister, den Bergassessor und das Mitglied des Reichstages. Die Namen der vorverstorbenen Frauen wurden mit den Titeln der Männer geschmückt, etwa Frau Geheimer Kammerherr Peter von Schulze, Elisabeth geborene Gräfin von Mayer.

An der Kapelle und der alten Buche vorbei ging es weiter in Richtung Steppenbergr, wo ich den Friedhof durch eine Pendeltür verließ. Fast wäre ich in den großen Hundehaufen gestolpert, der den Weg versperrte.

Am Himmel waren weiße Wolken aufgezogen, die im leichten Wind vorübersegelten. Die Sonne wärmte noch immer, als ich mich in Richtung Bahndamm auf den Heimweg machte.

Erwin Bausdorf



DIE ARBEITERWOHLFAHRT (AWO) AACHEN-OST



Der neue Vorstand der AWO Aachen-Ost v.l.n.r.: U. Terhart (Schriftführerin), W. Everartz (Ehrenvorsitzender), B. Thönnissen (Beisitzerin und „Guter Geist“ der Begegnungsstätte), W. Hartong (Vorsitzende), M. Pietsch (Beisitzerin), B. Decker (Kassiererin), H. Hartong (Beisitzer), M. J. Fleu (stellv. Vorsitzender)

Die AWO ist in allen Stadtteilen zum Wohle der Bevölkerung tätig. Getragen wird diese Arbeit von vielen ehrenamtlichen Helfern, die sehr viel von ihrer Freizeit für das Allgemeinwohl opfern. So auch im Stadtteil Aachen-Ost, häufig in der Öffentlichkeit als „sozialer Brennpunkt“ genannt. Wir sehen das anders. Hier wohnen sehr viele nette Leute.

Willi Everartz, Urgestein in der Arbeiterwohlfahrt Aachen-Ost, ist seit 32 Jahren Vorsitzender dieses Ortsvereins. Aus gesundheitlichen Gründen muss er leider den Vorsitz niederlegen. Die Mitgliederversammlung wählt Waltraud Hartong zur neuen Vorsitzenden und dankt Willi Everartz für seine Verdienste. Er ist nun Ehrenvorsitzender des Ortsvereins der Arbeiterwohlfahrt Aachen-Ost.

Betti Thönnissen ist der gute Geist in der Begegnungsstätte der AWO Aachen-Ost in der Schleswigstrasse 10, die 1972

eröffnet wurde. Seit dieser Zeit besuchen viele Seniorinnen und Senioren im Ostviertel diesen freundlichen Ort.

Für den AWO - Ortsverein Ost ist gute Sozialarbeit im Viertel sehr wichtig. Sie organisiert für die Mitglieder und Besucher der Begegnungsstätte Ausflugsfahrten, die Skatspieler treffen sich hier regelmäßig, Sitztanz, Atemtechnik und Gymnastik werden angeboten, sowie Gehirnjogging und Gesundheitsvorsorgeprogramme. Das Kommissariat Vorbeugung von der Polizei und die Feuerwehr sind hier gern gesehene Gäste, ebenso das Erzählcafé. Nicht vergessen dürfen wir das jährlich stattfindende Erntedankfest, die Weihnachtsfeier und die vierteljährlich stattfindenden Geburtstagskaffees, über die sich die Mitglieder sehr freuen. Helle renovierte Räume laden zu diesen Aktivitäten ein. Bequeme neue Stühle und Tische machen den Aufenthalt gemütlich. Auch Nichtmitglieder der AWO sind in der Begegnungsstätte gerne gesehen.

Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Aachen – Ost:

Schleswigstrasse 10 -16

Tel.: 0241 – 50 21 84

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. von 13.00 bis 17.00 Uhr

Ansprechpartner: **Betti Thönnissen**

Sprechstunde des Sozialdienstes der AWO:

Di. von 9 Uhr bis 11 Uhr

Mo.: Spieletag, Erzählcafé (1x monatlich)

Di.: Skatspielertreffen, Mi.: Gedächtnistag

Do.: Aktuelles, Vorträge

DIE AWO

Bombenkrieg und Trümmerfrauen sind vielen Aachenern in Erinnerung geblieben als schlimme Folgen der Nazidiktatur. 1933, nach der „Machtergreifung“ der Nazis, wurde die Arbeiterwohlfahrt verboten und aufgelöst, nachdem Versuche gescheitert waren, die AWO gleichzuschalten. Dennoch arbeiteten zahlreiche Mitglieder illegal weiter in ständiger Angst davor, selbst „geschnappt“ zu werden.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs wird die Arbeiterwohlfahrt (AWO) 1946 in Hannover neu gegründet als parteipolitisch und konfessionell unabhängige Hilfsorganisation. Die AWO ist ein Wohlfahrtsverband, der sich auf der Basis persönlicher Mitgliedschaft in den Ortsvereinen aufbaut.

Text und Foto:

Mathias J. Fleu



Die grüne Oase mitten in Aachen



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





BESUCH AUS NAUMBURG

Zum Jubiläum der Städtepartnerschaft begleiteten fast 150 Bürger und VIP's den Naumburger Oberbürgermeister Bernhard Küper nach Aachen. Die „Stadtwa- che Naumburg“ zog am Freitag, den 12. September gemeinsam mit der „Stifter- gruppe“ des Naumburger Doms durch die Innenstadt und fand viel Anklang bei der Bevölkerung. Über zwei Stunden erklangen Trommelklang und Rufe. In der 30-köpfigen Gruppe fanden neben dem Fahnschwenker, der voranging, Uta und ihr Gemahl Eckehard besondere Aufmerksamkeit. Nach dem Empfang der offiziellen Delegation im Ratssitzungssaal durch den Oberbürgermeister der Stadt Aachen, Dr. Jürgen Linden, eröffneten gegen 20:15 Uhr beide Oberbürgermeister gemeinsam das September-Special auf dem Aachener Markt.

Am Samstagmorgen fand ein feierlicher Gottesdienst im Hohen Dom zu Aachen statt. Nach einem Empfang des Naumburger Oberbürgermeisters im



Weißer Saal des Rathauses durch Oberbürgermeister Dr. Linden begann um 12 Uhr der Festakt im Krönungssaal, der die Verlesung und Unterzeichnung des Erneuerungsvertrages beinhaltete. Nach einer nachmittäglichen Domführung fanden sich Aachener und Naumburger auf dem Lousberg zur großen Grillparty zusammen. Hier wurden alte Freundschaften erneuert und neue geschlossen. Im beheizten Zelt berichtete Dr. Linden den Anwesenden, wie Aachen das Ende des Krieges erlebte, viele Evakuierungen in das Naumburger Umland erfolgten und der Wiederaufbau der Stadt in Gang kam. Die Gymnastikgruppe aus Naumburg zeigte Ausschnitte ihres Programms und Frau Dr. Stephanie Lotze, Vorsitzende des Naumburger Innenstadtvereins, brachte Lieder zu Gehör.



Am Sonntag, dem 14. September endete das Jubiläum mit dem Besuch des „Ludwig-Forums“. Nach der Begrüßung durch Dr. Linden und den Museumsleiter Herrn Kunde, wurden die Gäste in kleinen Gruppen durch das Forum geführt. Nach einem Mittagssimbiss verließen die Gäste Aachen.

Uns Aachenern blieb die große Ausstellung zur 20-jährigen Partnerschaft im Krönungssaal des Rathauses. Neben dem Internationalen Zeitungsmuseum Aachen waren viele Vereine, Organisationen, Parteien und Firmen an der Bereitstellung der Exponate beteiligt.

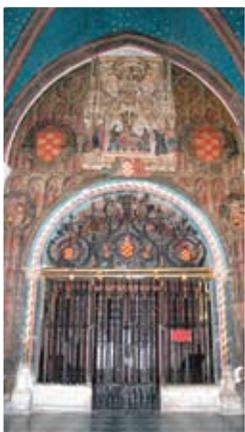
Edgar Edmund Jansen



Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Toledo e.V.



lädt zur Messfeier nach spanisch-mozarabischen Ritus im Hohen Dom zu Aachen ein



Im Oktober erwartet der Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft zwischen Aachen und Toledo ganz besonderen Besuch aus unserer Partnerstadt: acht Mitglieder der mozarabischen Bruderschaft der Kathedrale von Toledo werden am dritten Wochenende im Oktober zu Gast in Aachen sein.

Alle Aachener Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, am

Samstag, den 18. Oktober, um 18.00 Uhr im Hohen Dom zu Aachen an einem Gottesdienst nach diesem auf das vierte Jahrhundert nach Christus zurückgehenden Ritus teilzunehmen. Zelebriert wird die Messe von Don F. Javier Hernández de Pinto, nachweislicher Nachfahre von Mozarabern.

Mozaraber wurden die Christen genannt, die während der in Spanien ab

dem Jahr 711 Jahrhunderte lang anhaltenden muslimischen Herrschaft weiterhin ihren christlichen Glauben lebten, obwohl sie ansonsten die arabische Kultur und Sprache der Herrschenden angenommen hatten.

Wer sich näher über die Mozaraber informieren möchte, ist herzlich eingeladen zum Vortrag von Prof. Dr. Klaus Herbers von der Universität Erlangen-Nürnberg zum Thema „Die Mozaraber: Christen unter muslimischer Herrschaft. Abgrenzung oder Vermittlung?“ am **Freitag, 24. Oktober um 19.30 Uhr** im Haus Löwenstein/Markt 39 in Aachen. Mehr Informationen gibt es unter www.aachen-toledo.de, der Webseite des Vereins. Der Eintritt für beide Veranstaltungen ist frei.

Concepción Talavera-Naranjo
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit
des Aachen-Toledo e.V.



Josefine Henaux erinnert sich an die letzten Kriegsmomente in Aachen, an Evakuierung und Flucht

„Die Häuser in der Scheibenstraße brannten lichterloh. Alliierte Bomber hatten am 11. April 1944 beim großen Angriff auf Aachen ganze Straßenzüge zerstört. Viele Tote und Schwerverletzte waren zu beklagen. Die Bewohner hatten in den Kellern Schutz gesucht, und versuchten nach der Entwarnung durch die kleinen Fenster ins Freie zu gelangen. Manche wurden von brennenden, herabstürzenden Teilen erschlagen. Meine Großmutter haben wir nur an Kleiderfetzen identifizieren können.“

Stockend und sichtlich bewegt redet Josefine Henaux (85) über die dramatischen Kriegstage in Aachen.

„Ich war während dieser Zeit in Diensten bei einer Familie in Stellung, d.h. im Haushalt beschäftigt. Der Aachener Süden war damals wenig besiedelt und galt als relativ sicher vor Bombenangriffen. Trotzdem gab es einen Treffer und die Zimmerdecke stürzte ein. Ich bin unter einen Sessel gekrochen und blieb unverletzt.

Jüdische Bekannte haben wir vor den Nazis in einem Verschlag unter der Treppe versteckt. Später wurden sie bei einem Gang in die Stadt erkannt und abgeführt. Sie gelten seitdem als vermisst und ich vermute, dass sie von Nazischergen ermordet wurden.

Im September 1944 wurde die Lage der Bevölkerung wegen der häufigen Bombenangriffe und aus Mangel an Verpflegung immer schwieriger. SA-Männer holten uns



aus den Häusern. Wir durften nur Papiere und das Notwendigste mitnehmen und traten eine Reise ins Ungeheure an. In offenen LKW wurden wir nach Jülich gebracht und von dort ging es mit dem Zug nach Sachsen. Dort in Merzdorf bei Elsterwerda blieben wir neun Monate.

Wir, meine Mutter, meine Geschwister im Alter von acht, zehn, sechzehn und neunzehn Jahren und ich, wohnten bei einem Bauern. Meine großen Geschwister arbeiteten auf dem Hof. Ich hatte mich um meine kranke Mutter und mein Baby zu kümmern. Später haben uns die Behörden eine Dreizimmerwohnung zugewiesen.

Ich waren dafür zuständig, Essen zu besorgen“, sagt sie mit Stolz in der Stimme. „Wir hatten in Aachen aus den zerstörten Hallen der Schokoladenfabrik Trumpf, wie viele andere auch, Schokoladenrohlinge geholt. Diese dicken Klumpen nahmen wir mit auf unsere Reise in die Evakuierung. Die Schokoladenmasse habe ich in Merzdorf eingeschmolzen und daraus Taler gegossen. In den Geschäften des Ortes wurde diese Süßigkeit gegen Lebensmittel getauscht. Es gab damals wegen der Kriegssituation keine Leckereien“, fügt sie hinzu.

„Als die russische Armee näher rückte, mussten wir flüchten. Zu Fuß und mit Pferdekarren zogen wir in Richtung Elbe, wo die amerikanische Armee anrückte. Es war eine traurige Karawane aus Frauen, Kindern, Alten und Kranken, mit der wir nach Westen zogen. Ich habe gesehen, dass schwache Frauen mit dem Kinderwagen den Abhang hinab stürzten.

Die Menschen, denen wir begegneten, waren mitunter hilfsbereit und boten uns Schlafplätze und Essen an. Unser Weg führte teilweise über die Autobahn, wo uns amerikanisches Militär mit schweren Lastwagen überholte. Die Soldaten warfen uns kleine Dosen mit Fleisch und Schokolade zu. Endlich erreichten wir Kassel. Eine Dame nahm uns mit in ihre Wohnung, und fertigte für meine Mutter Filzpantoffeln, damit sie besser laufen konnte. Nach einigen Tagen nahm uns ein Güterzug auf, der uns im Schnecken tempo nach Aachen brachte.



Erleichtert stellten wir fest, dass unser Haus in Laurensberg noch stand. Die Behörden hatten dort polnische Fremdarbeiter einquartiert, mit denen wir den Wohnraum für einige Zeit teilten.

Wir haben uns gut verstanden“, schließt sie aufatmend ihren Bericht.

Wer ist sie?



Josefine Henaux - geboren in Aachen, Mutter von drei Kindern, gelernte Verkäuferin, betrieb nach dem Krieg ein mobiles

Handelsgeschäft. Mit dem Fahrrad klapperte sie die Stadtteile und das Umland ab und verkaufte Haushaltsgegenstände, Reinigungsmittel und Textilien. Heute lebt sie im Seniorenhaus Laurentius in Laurensberg.

Text und Bilder:
Peter J. Heuser



Ein alter Baum soll nicht verpflanzt werden

Der kleine Mann stand an der Straßenecke und beobachtete den Verkehr. Er stand da, die Hände in den Hosentaschen vergraben, und schaute nach den Autos, obschon die ihn nicht interessierten. Die Menschen, die vorbeigingen, sah er kaum. Er stand nur einfach da, weil er Langeweile hatte, weil er nicht wusste, wie er die Stunden bis zum Mittagessen verbringen sollte.

Der 69-Jährige war wirklich klein, ein vierjähriges Mädchen hatte einmal gesagt: „Das kleine Önkelnchen war heute da.“ Damals hatte er darüber gelacht. Damals war er auf der Höhe seiner Karriere, er war Abteilungsleiter in einer gut gehenden Firma. Alle respektierten ihn. Was kümmerte ihn da seine Körpergröße von etwas mehr als anderthalb Meter?

Aber nun war er zur Bedeutungslosigkeit geschrumpft. Sein Arbeitsleben war beendet, er konnte nicht mehr jeden Morgen frohgemut in die Firma gehen. Er wurde nicht mehr von allen Vorübergehenden begrüßt, er konnte nicht mehr mit diesem und jenem einen kleinen Schwatz halten, konnte keine Anweisungen mehr geben, keine Telefonate mehr führen, keine Briefe mehr diktieren. Was sollte er nun tun?

Die Etagenwohnung ging ihm auf die Nerven, obschon es eine geräumige Wohnung mit Balkon war. Aber was ist schon ein Balkon gegen einen Garten?

Seinen Garten vermisste er, sein Haus in dem kleinen Ort, in dem er mehr als 45 Jahre gewohnt hatte, vermisste er sehr. Warum nur hatte er dem Drängen seiner



Frau nachgegeben und war nach der Pensionierung in die Stadt gezogen?

Seine Frau kam aus der Großstadt, für sie war der kleine Ort immer zu provinziell gewesen, beengend. Sie war glücklich, wenn sie einmal im Monat ihre Freundinnen in der Großstadt treffen konnte. Und dann genoss sie es, das eine oder andere Kleidungsstück zu kaufen und sich manchen Wunsch zu erfüllen.

Nur mit dem kleinen Ort musste sie vorliebnehmen. Denn das Industriewerk, in dem ihr Mann arbeitete, war auf dem platten Land angesiedelt worden. Vor 45 Jahren, am Anfang ihrer Ehe, als sie noch gehofft hatte, Kinder zu bekommen, gefiel es ihr gut dort. Aber mit zunehmendem Alter kam sie sich wie eingeschlossen vor. Jeder kannte jeden,

jeder wusste alles über jeden. Und in den wenigen Geschäften gab es nichts Besonderes zu kaufen. So bedrängte sie wieder und wieder ihren Mann mit ihrer Unzufriedenheit und nahm ihm schließlich das Versprechen ab, nach der Pensionierung in die Stadt zu ziehen.

Aber seit sie nun in der Stadtwohnung lebten, wurde der kleine Mann, der immer fröhlich und zu Späßen aufgelegt gewesen war, einsilbig und mislaunig. Manchmal wurde er sogar aggressiv und seine Übellaunigkeit bekam seine Frau zu spüren. Sonst war ja auch niemand da.

Der kleine Mann hatte keine Lust, zum Mittagessen nach Hause zu gehen. Seine Frau würde wieder Fragen stellen, wo er den ganzen Morgen gewesen sei, was er die ganze Zeit gemacht hätte. Was sollte er erzählen? Was hatte er hier noch zu erzählen? Was sollte er hier?

Er zögerte, dann ging er in die kleine Kneipe. Hier konnte er für kurze Zeit alles vergessen.

Sollte doch das Mittagessen warten, sollte doch seine Frau warten.

Warum nur hatte er auf sie gehört?

Text und Bild:
Inge Gerdorf



**Mobiler
Senioren-
Betreuungsservice**
bietet

- stundenweise Lebensbegleitung
- die häusliche 24-Stundenbetreuung

Tel./Fax 02408/ 921177
www.help-aachen.de Email: info@help-aachen.de

Die
sichere Alternative
zum Altersheim



Was kann ich für Sie tun?

Der Arzt fragt: „Was kann ich für Sie tun?“ Der Mann antwortet: „Würden Sie uns beim Sex zuschauen?“ Der Arzt schaut etwas verdattert, aber er stimmt zu. Als das Paar „fertig“ ist, sagt der Therapeut: „Es ist nichts Außergewöhnliches bei Ihrer Art, Sex zu haben“, und verlangt 50 Euro für die Sitzung. Dies wiederholt sich mehrere Male in den darauf folgenden Wochen: Das Paar macht einen Termin, hat Sex ohne Probleme, zahlt den Arzt und geht. Irgendwann fragt der Arzt: „Was genau versuchen Sie bei mir herauszufinden?“ Der Mann sagt: „Wir versuchen nichts herauszufinden. Sie ist verheiratet und wir können nicht zu ihr. Ich bin verheiratet, also auch nicht zu mir. Das Holiday Inn verlangt 150 Euro für ein Zimmer, das Mövenpick Radisson 360 Euro. Wir machen es bei Ihnen für 50 Euro und bekommen noch 37,50 Euro von der Krankenkasse rückvergütet.“

Exklusive Haarpflege



Quelle: www.miaweb.de

Sachen gibt's ...

Ein junges Paar erschien im Krankenhaus, da die Geburt des ersten Kindes unmittelbar bevorstand. Der Gynäkologe hatte einige Zeit als Arzt in Afrika verbracht und dort von einem Mediziner eine Beschwörungstechnik erlernt, bei welcher ein Teil der Wehenschmerzen auf den Vater übertragen werden konnte.



Das Paar war einverstanden, es auszuprobieren. Daraufhin übertrug der Arzt etwa 20 % der Schmerzen auf den Vater. Der Ehemann ertrug es ohne Probleme.

Der Arzt prüfte den Blutdruck des Mannes und war erstaunt, wie gut es ihm ging. Daraufhin beschlossen sie, auf 50 % zu gehen. Der Ehemann fühlte sich immer noch recht gut. Da es seiner Frau beträchtlich zu helfen schien, ermutigte er den Arzt, alle Schmerzen auf ihn zu übertragen.

Die Frau brachte ein gesundes Baby ohne Schmerzen zur Welt. Sie und ihr Mann waren begeistert. Als sie aber nach Hause kamen ...

lag der Briefträger tot auf der Veranda.

TONYs Schmunzelecke



Überraschend kommt der Generaldirektor nach Hause. Seine junge Frau liegt im Bett. „Die Sparmaßnahmen im öffentlichen Dienst gehen wirklich zu weit“, sagt er. „Eben traf ich im Treppenhaus den Briefträger in Unterhosen.“

Eine junge Witwe sucht per Inserat einen Partner. Tags darauf klopft es heftig an der Tür. Sie öffnet. Draußen steht ein Mann mit Krücken. Enttäuscht sagt die Witwe: „Aber ich suche doch einen vitalen Mann!“ „Was glauben Sie, womit ich an die Tür geklopft habe?“

Günters Anwalt sagt zum Richter: „Als mein Mandant die Klägerin eine fette Gans nannte, wollte er damit nur ausdrücken, dass er sie zum Fressen gern hat!“

Der Verkehrspolizist stoppt Herr Brösel und fragt: „Würden Sie sich bitte einem Alkoholtest unterziehen?“ Lallt er: „Aber ja, gerne. In welcher Kneipe fangen wir an?“

„Wie schmeckt Ihnen unser Wein?“, fragt der Kellner einen Gast mit Kennermiene. Brummt dieser: „Da läuft einem ja wirklich das Wasser im Mund zusammen!“

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		6
			2		
				4	3
3	5				
		1			
6		2			

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

	4		3		
2					
		3			5
1			2		
					6
		2		5	

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

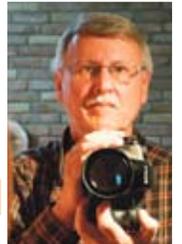
			2				5	4
			1			9		
		2			3			
7	6				8			
		1				2		
			4				8	3
			8			1		
		5			7			
6	9				5			



Herr über 2.000 Kaffeemühlen

Der Aachener Bäckermeister Günter Heinig (70) ist Sammler von alten, mechanischen Kaffeemühlen und berichtet stolz von seinem ungewöhnlichen Hobby.

Interview
und Bilder:
Josef Römer



Herr Heinig, Sie haben in Ihrem Café-Restaurant Hangeweiher in Aachen viele alte Kaffeemühlen ausgestellt. Wie kamen Sie zu dieser Sammlung?

Alles begann vor etwa 40 Jahren mit zwei Kaffeemühlen, die ich zur Dekoration in meinem Domcafé in der Aachener Schmiedstraße aufstellte. Mein Freund Jupp Former besaß etwa 30 Mühlen, die er mir aber erst nach längerem Zögern überließ.



Und wie ging es dann weiter?

Von da an hatte ich Blut geleckt. Mein Interesse war geweckt, und ich habe meine Sammlung stetig weiter ausgebaut. Hierzu habe ich mich intensiv mit Fachliteratur beschäftigt und bin viel gereist. Mein Weg führte mich durch ganz Europa, nach Nordamerika und Kanada.

Wie viele Mühlen haben Sie bisher zusammengetragen, und sind sie noch weiter auf der Suche?

Es sind inzwischen an die 2000 Mühlen. Ich besitze jetzt beinahe alle Mühlenarten, die weltweit hergestellt wurden.

Die Sammlung ist also fast beendet und komplett. Natürlich kann ich nicht alle Stücke hier im Café-Restaurant ausstellen. Der größte Teil befindet sich in meinem privaten Museum, das nicht öffentlich zugänglich ist.

Wer ist er?



Günter Heinig wurde 1938 in Aachen geboren und erlernte das Bäckerhandwerk. Nach Ablegung der Meisterprüfung machte er sich 1960 selbständig und betrieb zunächst bis 1997 das Domcafé in der Schmiedstraße 5. Seitdem ist er Inhaber des Café-Restaurants Hangeweiher. Seit 40 Jahren sammelt er alte Kaffeemühlen und besitzt an die 2000 Stück.



Was sind ihre Lieblingsexponate bzw. für Sie die wertvollsten Stücke?

Die Stücke sind mir alle gleich lieb. Sie haben alle ihre eigene Geschichte, sei es die ihrer Entstehung oder wie ich an sie gekommen bin. Herausnehmen möchte ich vielleicht eine Mühle wegen ihres Alters: Sie wurde etwa ab 1620 in Nürnberg-Fürth hergestellt. Oder die Wandmühlen von ca. 1900 aus dem Alexanderwerk, Solingen, das auch den älteren Menschen bekannten „Fleischwolf“ herstellte. Erwähnenswert sind auch die großen zweirädrigen Mühlen, für die 1878 das erste Patent in Pennsylvania (USA) erteilt wurde. Ganz besonders stolz bin ich aber auf eine Mühle, die mein verstorbener Nachbar, der Kunstschmied Manfred Bredohl, gefertigt hat und die mir für meinen Einsatz für das Domviertel verliehen wurde.



Wie reagieren Ihre Gäste auf die Sammlung, und kommen auch Gäste gerade wegen der Sammlung?

Gäste, die zum ersten Mal ins Haus kommen, sind sehr begeistert und interessiert. Andererseits kommen auch Besucher aus der ganzen Welt und suchen das alte Domcafé in der Schmiedstraße. Sie sind dann enttäuscht, dass ich nicht mehr da bin.

Vielleicht darf ich dann doch ein Mal einen Blick in Ihre private Sammlung werfen?

Gerne. Wenn die Saison hier im Hangeweier zu Ende ist. Melden Sie sich einfach bei mir, jetzt, wo wir uns persönlich kennen gelernt haben.

Herr Heinig, ich danke Ihnen für das Gespräch und wünsche Ihnen noch viel Erfolg und Spaß mit ihrer Sammlung.



PARKINSON: Der Krankheit mit Bewegung trotzen



Morbus Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die bis heute nicht heilbar ist. Das Ziel der Physiotherapie bei dieser Erkrankung ist es, die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke zu sichern und Reizmuster im Gehirn zu erhalten. Durch die Übungen werden die Patienten motiviert und aktiviert.

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



STADTPORTALE IN UNSERER REGION

Informationen für ältere Menschen im Internet



www.aachen.de



www.alsdorf.de



www.baesweiler.de



www.eschweiler.de



www.herzogenrath.de



www.monschau.de



www.roetgen.de



www.simmerath.de



www.stolberg.de



www.wuerselen.de

Die Bedeutung des Internets im Alltag wird immer wichtiger. Und auch die Zahl der Menschen über 50, die sich dort informieren, miteinander kommunizieren oder Waren bestellen, steigt stetig. Wir haben überprüft, welche Informations- und Kommunikationsangebote die offiziellen Internetseiten der Städte und Gemeinden in unserer Städteregeion für Menschen über 50 Jahre bzw. Senioren bereithalten und wie sie diese präsentieren.

Die Kriterien, die wir unserem Test zugrunde legten, sind:

- Ist ein Informationsangebot für ältere BürgerInnen vorhanden?
- Wie schnell lässt sich das Angebot finden? Gibt es z.B. einen Hyperlink, der durch Anklicken zu gesammelten Informationen zum Thema führt?
- Sind Suchoptionen für Begriffe vorhanden?
- Lässt sich die Schriftgröße der Internetseite anpassen?

Beim Aufrufen der ersten Stadtportalseiten wird rasch deutlich, dass die Eifelgemeinden Roetgen und Simmerath kein Angebot zum Thema „Ältere“ bzw. „Senioren“ haben.

Auf der Internetseite der Stadt Monschau erscheint bei der Eingabe des Suchbegriffs „Senioren“ lediglich der Hinweis auf Seniorengerichte in einigen Restaurants und auf einen Bogensportklub.



Noch schlechter ist das Angebot scheinbar nur in Würselen, denn auf dieser Portalseite existiert nicht einmal eine Suchoption.

Die Stadt Stolberg hat auf ihrem Portal zwar als einzige in unserer Region eine leicht bedienbare Anpassungsfunktion der Schriftgröße anzubieten, ansonsten



Suche

Vereinfachen Sie Ihren Suchbegriff: z.B. statt **Wanderungen** geben Sie nur **Wander** ein.



jedoch ist das Portal für Ältere nicht übersichtlich aufbereitet. Gibt man den Begriff „Senioren“ im Such-Fenster ein, erhält man aber wenigstens ein paar weiterführende Hinweise auf Seniorentreffs und auf eine Sportgemeinschaft „Aktive Senioren“.



Die Stadt Eschweiler bietet ebenfalls leider keine Suchoption an. Man braucht schon etwas Geduld, um auf dem Pfad „Einrichtungen“, „Soziales“ schließlich eine Übersicht der „Senioren- und Pflegeeinrichtungen“ zu finden. Es bleibt aber zu hoffen, dass sich dies bald ändert. Denn auf der Startseite wird bekanntgegeben, dass ein Seniorenbeauftragter seine Arbeit aufnimmt:



**Beratung und Information nicht nur für ältere Mitbürger
Seniorenbeauftragter nimmt seine Arbeit auf**

Die Stadt Eschweiler hat einen Seniorenbeauftragten. Winfried Effenberg, Stellvertretender Amtsleiter des Sozialamtes und Abteilungsleiter für soziale Angelegenheiten bei der Stadtverwaltung, nimmt diese neue Funktion ab sofort wahr. [mehr...](#)

Das Portal der Stadt Alsdorf gibt ebenfalls seine Informationen nicht gleich preis. Aber über den Pfad „Stadtinformationen“, „Bürgerservice“ erreicht man einen neuen „Ratgeber für ältere Mitbürger“, der die Adressen und Telefonnummern der sozialen Einrichtungen bündelt.

Die Stadt Herzogenrath macht es besser: Sie hat gleich auf ihrer Startseite

oben links den Hyperlink „Rund ums Alter“, der auf das gleichnamige, 2008 eingerichtete Koordinationsbüro verweist. Von dort gibt es weiterführende Links zum Seniorentelefon und zu den organisierten Seniorenfahrten.

Das Portal der Stadt Baesweiler bietet gleichfalls einen direkten Hyperlink an. Unter „Senioren“ öffnet sich nicht nur das Fenster mit Informationen zum städtischen Seniorenbeauftragten Helmut Franken, sondern es erscheinen auch zwei Unterlinks: „Aktuelle Informationen“ präsentiert jeweils die neuesten Nachrichten für

Das Portal der Stadt Aachen sticht allein wegen der Größe der Stadt gegenüber den anderen Städten und Gemeinden der Städteregion Aachen in seinem Umfang hervor. Übersichtlich ist es deshalb aber gerade nicht. Man muss sich schon auf eine gezielte Suche begeben, um unter dem Hyperlink „Stadt-Bürger“ über „Gesellschaft-Soziales“ die „Senioren“ zu finden. Dort sind dann allerdings alle wichtigen Informationen zusammengestellt: von der Leitstelle „Älter werden“ über Freizeit- und Fortbildungsangebote und Hinweise auf aktuelle Veranstaltungen bis hin zu freien Plätzen in der Pflege. Etwas einfacher wird man fündig, wenn man die Schlagwörter unter „Inhalte A-Z“ oben rechts auf der Startseite anklickt. Unter dem Buchstaben „S“ erscheinen dann schnell die „Senioren“. Eine gute Idee ist die Vorlesefunktion, mit der man sich den gesamten Textinhalt laut vorlesen lassen kann.



Seniorinnen und Senioren in Baesweiler. Das Ausfüllen des kurzen „Fragebogens“ bietet die Möglichkeit, das Angebot für Senioren in Baesweiler zu bewerten und gegebenenfalls Verbesserungsvorschläge zu machen.

FAZIT:

Die Städte Baesweiler und Aachen verfügen bereits über ein relativ breites Informations-, Kommunikations- und Freizeitangebot für ältere Menschen und verstehen es auch, dieses vergleichsweise anschaulich und gebündelt auf ihren offiziellen Internetseiten zu präsentieren. Herzogenrath scheint auf dem Weg zu sein, allmählich zu diesen beiden aufzuschließen. Alle anderen Stadtportale lassen die Zielgruppe der Menschen über 50 bzw. der Senioren bisher leider weitgehend oder ganz im „Abseits“.



FRAGEBOGEN

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

SIND DIE ANGEBOTE FÜR SENIOREN IN BAESWEILER AUSREICHEND ?

Hinweis: Den Punkt können Sie durch Anklicken des gewünschten Punktes versetzen.

Sportliche Angebote

(Wassergymnastik, Aktivurlaub, Vereinsangebote u.a.)

- ausreichend nicht ausreichend
- Verbesserungsvorschlag:

Robert Steinborn



IMPFFEN SCHÜTZT UND KANN LEBEN RETTEN

Steigende Impfmüdigkeit – Informationskampagne klärt auf



Mit einer Informationskampagne machen das nordrhein-westfälische Gesundheitsministerium und die Apotheker im Kreis Aachen im September auf das wichtige Thema Impfen aufmerksam. „Ziel ist es, die steigende Impfmüdigkeit in der Bevölkerung zu stoppen und die Durchimpfungsrate zu verbessern.“ Eine Broschüre beantwortet häufig gestellte Fragen rund ums Impfen.

Die Masernausbrüche in den vergangenen zwei Jahren haben es gezeigt: Die Impfmüdigkeit in der Bevölkerung nimmt immer mehr zu. Eine gefährliche Entwicklung, die das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen gemeinsam mit den Apothekern des Landes stoppen will. Mit Hilfe einer großangelegten Informationskampagne sollen die Menschen über das wichtige Thema Impfen aufgeklärt werden. „In den Apotheken im Kreis Aachen liegen Broschüren aus, in denen häufig gestellte Fragen zum Thema Impfen beantwortet werden“, erklärt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker im Kreis Aachen.

Den ganzen September über machen Plakate auf die Impfkampagne aufmerksam. Sie weisen auf die Gefahren des Nicht-Impfens hin und rufen zur Vorsorge auf. Thematisiert werden die möglichen drastischen Folgen von Masern, Röteln, Mumps und Grippe. „Viele Menschen unterschätzen die Gefahr

von Infektionskrankheiten und lassen sich nicht dagegen impfen. Ein aktuelles Beispiel ist die Grippe-Impfung. Gerade jetzt, im September, wenn der aktuelle Impfstoff produziert wird, ist der beste Zeitpunkt für eine Grippeimpfung.“ Stattdessen verunsichern Impfgegner die Menschen mit falschen Darstellungen über vermeintliche Nebenwirkungen von Impfstoffen. Die Folge: Zahlreiche Erwachsene verzichten auf Nachimpfungen, viele Kinder werden nicht mehr ausreichend geimpft. Allein bei der Grippe geht das Robert-Koch-Institut von jährlich 5.000 bis 15.000 Todesfällen in Deutschland aus.

AUSFÜHRLICHE IMPFBERATUNG IN DEN APOTHEKEN

„Eine besorgniserregende Entwicklung“, so Katzenbach, „denn nur durch ein breit angelegtes Impfprogramm konnten gefährliche Krankheiten wie Diphtherie oder Tuberkulose in Westeuropa, die Pockenkrankheit weltweit, gänzlich

ausgerottet werden.“ Nimmt die Impfmüdigkeit in der Bevölkerung weiter zu, können sich solche Krankheiten schnell wieder ausbreiten. Da in Deutschland keine Impfpflicht besteht, kann jeder selbst entscheiden, ob er sich oder sein Kind impfen lässt. Doch nur wenn möglichst viele Menschen geimpft sind, können gefährliche Krankheiten wirklich ausgerottet werden.

„Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen der Medizin“, so der Pressesprecher. Die modernen Impfstoffe sind in der Regel gut verträglich und werden häufig von der Krankenkasse bezahlt. Was viele nicht wissen: Wer zum Arzt geht, um sich impfen zu lassen, muss keine Praxisgebühr zahlen. Impfungen sind Vorsorgeleistungen und daher von dieser Gebühr befreit. Ausführliche Impfberatungen werden in allen Apotheken im Kreis Aachen angeboten. Hier erfährt man auch, welche Impfungen zum Beispiel bei Auslandsreisen empfehlenswert sind.

AKTUELLE EMPFEHLUNGEN DER STIKO (ständige Impfkommission), (Auszüge)

1. Lebensjahr: Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), Tetanus, Haemophilus influenzae Typ b, Hepatitis B und Poliomyelitis (Sechsfach-Impfung) sowie Pneumokokken.

2. Lebensjahr: Masern, Mumps, Röteln und Varizellen (Windpocken) sowie Meningokokken.

Erwachsene über 60 Jahre sollten sich möglichst jährlich gegen Influenza (Grippe) impfen lassen und im Intervall von fünf Jahren gegen Pneumokokken.

Für alle Erwachsenen wird eine FSME-Impfung (Frühsommer-Meningoenzephalitis) alle fünf Jahre empfohlen, über 60-Jährige sollten den Impfabstand auf drei Jahre verkürzen. Zu einer Tetanus-Impfung wird alle zehn Jahre geraten.

Fernsehsendung verpasst? Die **MEDIATHEK** hilft

Kennen Sie das? Da kommt Ihre Lieblingssendung und Sie haben einen Arzttermin, unverhofft kündigt sich Besuch an oder Sie sind eingeschlafen? Kein Problem mit der Mediathek von ARD, ZDF und vielen weiteren Fernsehsendern. Sehen Sie sich die Folge doch einfach später oder am nächsten Tag an, wenn Sie Zeit haben.

Stöbern Sie auf der Internetseite Ihres Fernsehsenders, dort werden Sie fündig. Anhand der Seite www.ard.de gebe ich Ihnen eine kleine Anleitung, wie Sie schnell und zielsicher Ihre verpasste Sendung sehen, hören oder sogar downloaden können:

Sie finden auf der Startseite oben rechts in der Leiste die „ARD Mediathek“ oder weiter unten auf der rechten Seite das Logo der Mediathek.



Klicken Sie hinein und suchen Sie anhand der Übersicht Ihre Fernseh- (aber auch Rundfunk-)sendung oder wählen Sie aus den Highlights des Tages die aktuelle Folge heraus. Rubriken erleichtern die Suche nach dem ARD Ratgeber, der Tagesschau, Sportschau und vielen weiteren Sendungen und ein Suchfenster ermöglicht die direkte Suche nach dem Titel. Neben dem jeweiligen Thema entdecken Sie eine Kamera und wenn Sie darauf klicken, erscheint Ihre gesuchte Sendung als Video mit Zeitangabe. Nun nur noch auf „Play“ klicken und schon können Sie die Folge ansehen.



**Die ARD Mediathek:
Armin zeigt, wie's geht**

Sie finden auch eine leicht verständliche virtuelle Anleitung für die Mediathek, wenn Sie etwas hinunterscrollen und rechts Armin und die Maus erkennen. Klicken Sie auf das Playzeichen und in 8.34 Minuten gibt Ihnen Armin in seinem Video eine Führung durch die Mediathek und ihre Möglichkeiten.

Auf der Seite von www.zdf.de z.B. finden Sie in der Mediathek den Aufruf „Sendung verpasst“ und nach Auswahl der entsprechenden Sendung öffnet sich ein besonders großes Fenster zum Betrachten der entsprechenden Folge. Ein praktischer Service, der sogar manchmal die Programmierung des Videorecorders überflüssig macht. Es sind leider noch nicht alle Sendungen verfügbar, aber aus Tausenden Sendungen zu wählen, ist schon ein enormer Service. Vielleicht nutzen Sie ihn ja auch bald?

Vera Klee



- Computerreparatur und -ausrüstung
- PC-Zusammenbau nach Kundenvorstellung
- Einrichtung von ISDN/DSL, VoIP Anschlüssen
- An- und Verkauf von Hard- und Software
- Abhol- und Bringdienst (auf Wunsch)



GRINBERG it
Hirschgraben 11, 52062 Aachen
Tel.: 0241 - 936 78 481
Mobil: 0179 - 59 87 300

E-Mail: info@grinberg.de, Web: www.grinberg.de

Das PC-C@fé

Sie möchten einmal das World Wide Web ausprobieren und haben zu Hause noch keinen PC? Oder möchten Sie wissen, was man im Internet überhaupt finden kann? Welche Informationen finde ich wo und wie online? Kein Problem – hier wird Ihnen geholfen:



In der Annastraße 35 gibt es Freitags von 15.00–17.00

Uhr das offene PC-C@fé für jeden, der die virtuelle Welt am PC erkunden möchte. Für den Anfänger, der einfach einmal ausprobieren möchte, ob er damit überhaupt zurechtkäme oder für Menschen, die schon einen PC zu Hause haben und weiterführende Informationen möchten. Es stehen vier PCs mit Internetanschluss zur Verfügung; weiterhin kann das eigene Laptop mitgebracht werden.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter holen jeden da ab, wo er steht: E-Mails senden, Probleme mit dem PC, PC-Beratung, gemeinsam googeln, interessante Internettipps, Word, Photobearbeitung und vieles mehr kann vermittelt werden.



Um einen Solidaritätsbeitrag i. H. v. 1 € oder eine freiwillige Spende wird gebeten. Jeder Interessent kann sich während der Sprechstunden Mo. 9.00-11.00 Uhr und Do. 17.00-19.00 Uhr persönlich oder telefonisch anmelden; gerne auch per E-Mail: info@engagiert-aelter-in-aachen.de

Weitere Informationen und interessante Angebote findet man im aktuellen Börsenbrief Nr. 55, der auch als pdf im Internet zur Verfügung steht: www.engagiert-aelter-werden-in-aachen.de



**Herren Friseur Salon
Hans Corban** Inh.: Irina Zaleska

Adalbertsteinweg 197
52066 Aachen
Tel.: 0241/508228

Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 8.30 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

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.



WAREN	-----	GESCHÄFT
ABENTEUER	-----	ABSCHNITT
FAST	-----	FALTER
ANGST	-----	NOTE
MITTEL	-----	POKAL
DÜNN	-----	STADT
WALD	-----	BÄR
WAL	-----	BAUM
ENKEL	-----	WAGEN
PECH	-----	LAUF
ZUCKER	-----	MANN
APFEL	-----	FLASCHE
MÜRBE	-----	ROLLER

EIN GESICHT ODER EINE LANDSCHAFT?

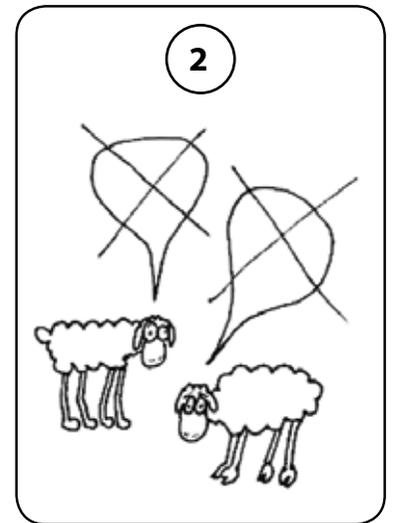
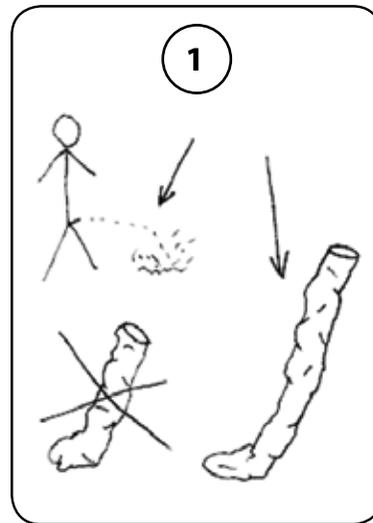


Betrachten Sie das Bild. Was können Sie sehen? Das Gesicht eines Mannes mit einem Bart oder eine Landschaft mit einer sitzenden Person, Bergen und zwei Häusern?

www.onlinewahn.de

FILME RATEN!

Ein Spiel, bei dem man erraten muss, welcher Film gemeint ist.



www.onlinewahn.de

GÜN-GÜN-RÄTSEL!

Gün-Gün-Rätsel sind kurze Texte, bei denen die letzten beiden Worte jeweils durch das Wort „Gün-Gün“ ersetzt wurden. Gesucht sind dabei immer zwei identische Worte mit unterschiedlicher Bedeutung.

Ein Beispiel: Wir wollen im Bus nicht stehen, sondern auf den Gün-Gün Gün-Gün.
Hier wäre die Lösung: Wir wollen im Bus nicht stehen, sondern auf den Sitzen sitzen.

1. Weil die Hochzeit seiner Tochter bevorstand, kündigte der Getränke-Fabrikant an, dass er ein ganz besonderes Bier für die Gün-Gün Gün-Gün.
2. Als ein Schuss fiel, flogen alle Vögel im Stadtpark aufgeschreckt davon. Nur ein Vogel blieb sitzen. Das war wohl eine Gün-Gün Gün-Gün.
3. Ein Mann ging zur Jahresversammlung der Bergbau-Gesellschaft, doch als er ankam, war der Saal leer. Nur einer war da und erklärte ihm, dass man dieses Mal unter Gün-Gün Gün-Gün.
4. Peter flog mit einem Linienflug ins Ruhrgebiet, doch der Bordservice war miserabel. Es gab keine Mahlzeit, daher konnte er erst in Gün-Gün Gün-Gün.
5. Bei einer Gartenparty wurde viel Alkohol getrunken. Einer der Gäste fischte eine tote Mücke aus seinem Glas und sagte: „Tja, so schnell ertrinkt ein Gün-Gün Gün-Gün.“
6. Nach einem Hochwasser hatte ein Händler einen enormen Schaden. Alles stand unter Wasser, sogar die Lagerräume, wo seine Gün-Gün Gün-Gün.
7. Der Trainer tadelt den Schispringer:
„Du sollst sauber abspringen und dich in der Luft gerade halten. Du darfst nicht beim Gün-Gün Gün-Gün.“

Zusammenfassung:
Marion Holtorff



ZAHLENSPALTEN

Welche Zahl kommt aus logischen Gründen anstelle des Fragezeichens?

4		3		4
5		5		4
8		9		?

ZAHLENSUMMEN

Welche Zahl kommt aus logischen Gründen anstelle des Fragezeichens?

214	52	3121	?
-----	----	------	---

CHIFFRE

Was ist die nächste Chiffre in folgender Reihe? J 31 A 31 S 30 O 31 N 30 ?

RUDERN

Ein Sportler rudert mit konstanter Geschwindigkeit vom Bootshaus geradewegs zur 1 km entfernten gegenüberliegenden Insel. Als er vom Bootssteg abrudert, schlägt gerade die Kirchturmuhre 10 Uhr. An der Insel angekommen, wendet er sofort und rudert mit der gleichen konstanten Geschwindigkeit zurück. Als er am Bootssteg ankommt, hört er die Turmuhr 11 Uhr schlagen. Mit welcher Geschwindigkeit ist er gerudert?

DREI MÄNNER

Drei Männer – Herr Schwarz, Herr Grau und Herr Weiß – trafen sich in einer Bar. „Ist Ihnen schon aufgefallen,“ fragte Herr Schwarz, „dass wir schwarz, grau und weiß tragen? Und doch trägt keiner von uns einen Anzug der Farbe seines Namens.“ „Wirklich, jetzt sehe ich es auch,“ meinte der Mann in Weiß. Können Sie sagen, wer welche Farbe trug?

DER GIFTSCHRANK DES APOTHEKERS

Der Apotheker hat in seinem Schrank sechs Flaschen mit farbigen Flüssigkeiten darin. Von jeder Regenbogenfarbe ist eine da: rot, orange, gelb, grün, blau und violett. Er weiß, dass ein paar Flaschen Gift enthalten. Da er keine Gripsgymnastik macht und schon ziemlich alt ist, kann er sich nicht erinnern, welche! Doch erinnert er sich an einzelne Tatsachen, auf Grund derer Sie herausfinden könnten, in welchen Flaschen Gift ist. Bei jedem der folgenden Flaschenpaare ist eine Flasche giftig, die andere nicht: violett und grün, rot und gelb, blau und orange. Zusätzlich erinnert sich der Apotheker, dass bei jedem der folgenden Paare eine nicht giftige Flasche dabei ist: violett und gelb, rot und orange, grün und blau. Ganz zum Schluss fällt dem Apotheker plötzlich ein – was ein Zeichen dafür ist, dass, wenn man sich einige Zeit mit einem Thema beschäftigt, Erinnerungen kommen, die man schon längst verschüttet glaubte –, dass in der roten Flasche eine ungiftige Flüssigkeit ist. In welchen Flaschen ist Gift?

BUCHSTABEN- UND ZAHLENTABELLE

Ersetzen Sie die Buchstaben durch Zahlen und ermitteln die Zahlen anstelle der Fragezeichen.

?	15	14	15	■
A	A	B	B	14
A	B	B	B	15
A	B	A	A	?
B	B	A	B	15

SCHÄFERHUNDE

Der Tierpfleger möchte zwei seiner drei Schäferhunde in die Fernsehsendung „Tiere suchen ein Zuhause“ mitnehmen. Die beiden Schäferhundmännchen heißen Ari und Berry, das Weibchen wird Cora genannt. Ari und Berry möchte der Pfleger nicht allein im Zwinger des Tierheims lassen, weil sie sonst miteinander kämpfen. Und beide mitnehmen kann er auch nicht. Aber Cora kommt nicht gut mit Berry aus. Wen kann er also mitnehmen?

Dieter H. K. Starke

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



BENEHMEN IST GLÜCKSSACHE ODER EINE FRAGE DER ERZIEHUNG

„Wer hat mir da auf den Kopf gehauen?“ ruft eine resolute ältere Dame durch den Bus und dreht sich nach dem Übeltäter um. Dicht gedrängt stehen die Schülerinnen und Schüler nach Schulschluss im Mittelgang des Busses. Wer den Kopfstoß bewusst oder versehentlich mit Schulranzen, Rucksack, Ellenbogen oder Hand verursacht hat, ist nicht festzustellen. Niemand meldet sich. Auch eine Entschuldigung ist nicht zu hören. Allerdings machen sich einige über die ältere Frau lustig, nachdem diese den Bus verlassen hat.

Als sich der Bus nach und nach geleert hat und Ruhe eingekehrt ist, zeigt sich ein trauriges Bild: Auf den Sitzen liegen achtlos weggeworfene Bonbon- und Kaugummipapiere und zerknüllte Zettel. Unter den Sitzen kullern leere Plastikflaschen umher.

Aus einer Bäckereifiliale kommt ein etwa 12-jähriges Mädchen, reißt die



Brötchentüte auf und lässt das Papier einfach auf den Boden fallen. Ein älteres Paar spricht das Mädchen darauf an. Mit verständnislosem Blick hebt es das Papier widerwillig auf und wirft es in den nur wenige Schritte entfernten Abfallkorb.

Nicht nur bei Kindern und Jugendlichen ist ein solch schlechtes Benehmen festzustellen. Auch viele Erwachsene gehen mit schlechtem Beispiel voran. Achtlos geworfene Zigarettenkippen und unzählige Kaugummiflecken auf Aachens Innenstadtpflaster zeugen hiervon.

Nach einer repräsentativen Umfrage des Instituts für Demoskopie in Allensbach sollen Kinder wieder Höflichkeit und gutes Benehmen lernen. Mit 89 Prozent erreichte dieser Wunsch junger Eltern bis 44 Jahre den Spitzenplatz auf der Werteskala. In Elternhaus, Schule und Gesellschaft ist eine Rückkehr zu Bürgerlichkeit, verbunden

mit der Sehnsucht nach alten Werten und moralischer Orientierung gefragt. Dies ist auch in vielen Feuilletons großer deutscher Zeitungen Diskussions-thema. Hierzu gehört auch die umstrittene Wiedereinführung von Kopfnoten in Schulzeugnissen.

Beim Blick in die Regale von Buchhandlungen und die Prospekte von Verlagen sind wieder Neuauflagen von Benimmbüchern wie „Der Knigge“ und vermehrt Neuerscheinungen zum Thema für alle Altersgruppen zu finden. Bereits für Kinder ab fünf Jahre gibt es Bücher und CDs, in denen Themen wie Höflichkeit und andere Regeln für ein besseres zwischenmenschliches Verhalten behandelt werden.

Gutes Benehmen wird also wieder „in“. Das frühzeitige Erlernen und Einüben sozialen Verhaltens und der Respekt vor dem Recht des Anderen auf Unversehrtheit können bei vorbildhaftem Verhalten der Erwachsenen auch zu einem Rückgang der zurzeit hohen Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen führen.

Josef Römer



Lieber Opa „Theodor“



Hans-Theo Cloße

Lejve Opa „Dures“

„Opa, Du bes doch minge Patt
On liirs misch hej och noch et Platt!“
„De Mamm, dii deet misch doför houe,
Wänn Du do bes, deet se sisch net troue!“
„Ich hoff, datt Du noch net dees stärke,
Domet isch va dii Sprooch noch vööl kann ärve!“
„Vööl Jlöck wönsch isch Disch op dinge lere-daach!“
Dinge Änkel Hans-Theo



Lieber Opa „Theodor“

„Opa, Du bist doch mein Pat(e)
Und lehrst mir hier auch noch was Platt!“
„Die Mutter, die tut mich dafür hauen,
Wenn Du dabei bist, tut sie sich nicht trauen!“
„Ich hoffe, dass Du noch nicht tust sterben,
Damit ich von der Sprache noch viel kann erben!“
„Viel Glück wönsch ich zu Deinem Ehrentag!“
Dein Enkel Hans-Theo

Der Opa hieß Theodor Jacobs, Bardenberg, Heidestr. 75, liebevoll auch „osse Dures“ genannt.

HINWEIS FÜR SCHNURLOSTELEFONBESITZER:

Ab dem 31.12.2008 Betriebsverbot für schnurlose Telefone der Standards CT1+ und CT2

In ihrer Pressemitteilung vom 27. Mai 2008 weist die Bundesnetzagentur darauf hin, dass am 31. Dezember 2008 die Allgemeinzuteilung von Frequenzen für die schnurlosen Telefonsysteme CT1+ und CT2 endet. Diese Geräte dürfen deshalb ab dem 1. Januar 2009 nicht mehr genutzt werden. Hintergrund für dieses Verbot ist, dass die Frequenzbereiche, die von diesen Schnurlostelefonen genutzt werden, ab diesem Tag für andere Funkanwendungen vergeben wurden. Der Frequenzbereich für das System CT1+ (885 - 887 / 930 - 932 MHz) wurde inzwischen europaweit für die Nutzung durch den öffentlichen Mobilfunk vergeben. Der Frequenzbereich des Standards CT2 (864,1 - 868,1 MHz) steht zukünftig Funkanwendungen mit kleiner Reichweite zur Verfügung.



Ab dem 1. Januar 2009 dürfen daher schnurlose Telefone der Standards CT1+ und CT2 im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland nicht mehr betrieben werden.

Werden diese Geräte nach dem 31.12.2008 noch weiterhin genutzt, kann es zu Funkstörungen der neuen Frequenznutzer kommen. Wird dann der Funkmessdienst der Bundesnetzagentur damit beauftragt, den Funkstörer zu ermitteln, und stellt dieser bei der Eingrenzung von Funkstörungen ein Schnurlostelefon ohne Zuteilung als Verursacher der Störung fest, so wird dem Verursacher der Aufwand für die Ermittlung der Störungsursache in Rechnung gestellt. Hierdurch können Kosten von bis zu 1.600 Euro von der

Bundesnetzagentur berechnet werden. Dieser Sachverhalt stellt zudem eine Ordnungswidrigkeit dar, die zur Zahlung eines Bußgelds führen kann.

Digitale Schnurlostelefone nach dem DECT-Standard, die den Frequenzbereich 1880 - 1900 MHz nutzen, sind von der genannten Frist nicht betroffen. Hier ist derzeit die Allgemeinzuteilung des Frequenzbereichs für DECT-Geräte bis zum Jahr 2013 befristet und wird in Abhängigkeit von der europäischen Harmonisierung fortgeschrieben.

Wie können Sie feststellen, ob Ihr Gerät hiervon betroffen ist?

Informationen über den benutzten Standard bzw. Frequenzbereich enthält die Benutzungsanleitung für das Gerät; auf dem Gerät selbst ist in der Regel der verwendete Frequenzbereich angegeben.

Axel Hagemann
Senioren Vitalcenter



Verbraucherinformationen erhalten Sie unter: www.bundesnetzagentur.de „Schnurlose Telefone“; www.baubiologie.net/docs/elektrosmog-CT1Plus-2008.pdf; www.baubiologie.net/docs/elektrosmog_Noch_zu_haben.pdf

meditaxi24

FAHRDIENST FÜR MENSCHEN IM ROLLSTUHL



KRANKENFAHRTEN
DIALYSEFAHRTEN
BESTRAHLUNGSFAHRTEN
CHEMOTHERAPIEFAHRTEN

Kleikstrasse 39, 52134 Herzogenrath
info@meditaxi24.de www.meditaxi24.de

☎ 02451 - 48 22 22

VERTRAGSPARTNER
ALLER GESETZLICHEN
KRANKENKASSEN



kräftig gebaut	Wahlzettelkasten	Lederhandwerker	Abk.: Kilometer	Verkehrsmaßnahme	▼	von geringer Größe	sommerl. Erfrischungsgetränk	▼	ein Balte	Duftstoff (tier.)	ein Amt aufgeben	▼	zeitlos, immer	nordische Hirschart	in höchstem Maße begabt	dt. Schauspieler † (Erik)
▶	▼	▼	▼	▼					ital.: Wirtshaus, Hotel	▶			▼	▼	▼	▼
Fallklotz	▶					lat.: ebenso	▶				Kleider-, Mantelstoff	▶				
Abk. für einen Bibelteil	▶		Teil des Auges	▶					orientalischer Warenmarkt		längliche Vertiefung	▶				
▶						Singvogel	▼	Beweiszettel, Quittung	▶				russ.: Auf geht's, los!			immer
hitzig verfolgen, jagen	die Fixsterne betreffend		engl.: Erdnüsse		Staatsvermögen	▶					östr. Komponist † 1895		bestimmter Artikel	▶		▼
siebenter Ton vom Grundton an	▶		▼					zittern		festes, regelmäßiges Einkommen	▶					
▶					vollendet	▼	z. Körperreinigung im Wasser liegen	▶					Ausbildungszeit		dreieckige Dienstflagge	
Strohunterlage		Prahler	▶							Kalbsbrustdrüse		Bürde	▶			
▶							Deck-schicht		schon	▶						
Teil des Fahrrades		platzieren		Sport-tipp		Fruchtform	▶					völlig, vollständig		Konstrukteur, Errichter		engl.: ver-spätet
Kram, Trödel	▶		▼	▼					Schutz für Wunden		Entwicklungsrichtung	▶				▼
▶						Glücks-spiel		Dienst-stelle, Amt	▶							
Laden-, Schank-tisch	Ex-perte, Spezialist		Kork, Pfropfen		Gewürz, Heil-mittel	▶					Teufel		Maß in der Akustik	▶		
Datum mit feierlichem Anlass	▶		▼					Nahostbewohner		nordafrik. Wüste	▶					
▶					scharfe Tierzehe	▼	Vollkommenheit, Ziel	▶					vornehm		östr.: Reifeprüfung	
Rand		Donau-Zufluss in Bayern		Geldbehälter	▶					Teil der Blüte		heimliches Gericht	▶			
eine der Kanarischen Inseln	▶	▼					Stadt in Tjrol (Österreich)		Kollege, Gefährte	▶						
Abk.: Messerspitze (Rezepte)	▶			ugs. für Gefängnis		des Esels Stimme ertönen lassen	▶					kaufm.: tatsächl. Bestand		Meeresbucht		schriftl. Botschaft per Handy (Abk.)
übel riechende Blume	▶								Abk.: Inter-city		Kurzwort für ein Werkzeug	▶				▼
▶						profillose Reifen	▶		▼				ein Körperteil	▶		
nicht der Wirklichkeit entsprechend		Stadt in Belgien	▶								Erdformation	▶				

Ausdehnungsbegriff	▼	Wendung um 360 Grad	Briefversand per Computer	Jahrmarktkünstler	▼	▼	Rennbahn
franz.: Straße	▶	▼	▼	Halbton über a	▶		
bibl. Ort	▶						Zitrusfrucht
Gebirge auf Kreta	▶			Abk.: Konto	▶		▼
musik. Verzierung	▶						
▶				Kehre im Kunstfliegen		spanisch: Freund	
engl.: fühlen	Skelett		Fischfett chem. Reaktionsstoff	▶	▼		
indischer geistlicher Lehrer	▶					Zeichen für Magnesium	▶
Tatkraft	▶						
▶						vorderasiat. Staat	Vorgebirge, Landspitze
innerer Körperteil		elektr. Schaltung		Abk.: Internat. Olymp. Komitee	▶		▼
Sportsprache: eng. nah	▶	▼				Passionspielort in Tirol	
internat. Schriftstellervereinigung	▶			Republik (Abk.) griech. Meernymphe	▶		
▶							Flachs
amerik. Satellit	Schwanzwurzel von Vögeln		nicht dunkel	▶			▼
die Heilige Schrift	▶					Strom in Südamerika	
▶			Hauptstadt in Nordafrika		griech. Buchstabe	▶	
Verkehrsmittel (Kurzsw.)		chemisches Element, Metall	▶				
▶						mobiles Einsatzkommando (Abk.)	Abk.: pharmaz. techn. Assistent
zerknittert		Abk.: Montag		engl.: Landkarte, Stadtplan	▶		
außerordentlich	▶	▼					
Lotterieschein	▶			Schlange im Roman „Das Dschun- gelbuch“	▶		

russ. Windhund	▼	eingezäunte Fläche	▼	franz. Maler (1869-1954)	▼	Buschmesser	▼
vorgeschnittlich. Abschnitt		Backsteinfabrik		Abk.: Amateur Football Association	▶		
▶		▼				Kfz-Z. Niederlande	
engl. Anrede und Titel	▶			Abk.: Inhaber	▶		▼
Maß für d. spezif. Mostgewicht	▶						
▶						Fahstuhl	Elbe-Zufluss
ugs.: in Hochstimmung (engl.)	Patronin der Bergleute		Trauben-ernte	▶	▼		
Schwermetall	▶					Walliser Käse- speise	Wortteil für extrem
Umlaut	▶		weibl. Mensch Getreidehalme	▶	▼		▼
▶							
geschliffenes Glas		franz. Männername (Peter)		engl.: mittel-europ. Zeit (Abk.)	▶		
Frühlingsmonat	▶	▼					ältester Sohn Noahs (A. T.)
brasil. Hafenstadt (Kurzsw.)	▶			Weltraum-organisation Wurzelstock der Pflanzen	▶		
▶							Gas- gemisch der Erde
Spur	Brache		Doku- menten- format (EDV)	▶			▼
zügel- loses Gelage	▶						Ur- sprung eines Flusses
▶			Unrat, Schmutz	▶	▼	Abk.: Qua- litäts- faktor	
Wind- schatten- seite		ameri- kanischer Krapfen	▶				
▶						Hirn- strom- bild (Abk.)	Abk.: Anmel- dung
Gefah- ren- signal		Auer- ochse		israeli- tischer König (A. T.)	▶		
ver- sonnenes Saugen	▶	▼					
Abk.: Deutsches Rotes Kreuz	▶					Abk.: Ge- meinde	

BESTEuerung DER GESETZLICHEN RENTE

Seit 2005 müssen immer mehr Rentner eine Steuererklärung beim Finanzamt abgeben. Der Grund: Die Änderung bei der Besteuerung von Renten durch das Alterseinkünftegesetz. Seitdem ist ein festgelegter Anteil der Rente zu versteuern, der Rest bleibt steuerfrei. Der Anteil des zu versteuernden Einkommens steigt von 2005 bis 2040 von 50 % auf 100 %.

Dies bedeutet aber nicht, dass Rentner, die 2005 in Rente gingen, von Jahr zu Jahr mehr Einkommen versteuern müssen. Die Prozentwerte des Besteuerungsanteils legen den steuerfreien Betrag der Rente einmalig fest (sogenannter **Rentenfreibetrag**).

Der Rentenfreibetrag wird während der Zeit, in der Sie Rente beziehen, nicht versteuert; er gilt auf Lebenszeit. Als Prozentsatz, der für die Berechnung genutzt wird, dient derjenige, der im Jahr des Rentenbeginns gültig war. Den über den Rentenfreibetrag hinausgehenden Teil Ihrer Jahresrente müssen Sie versteuern, wenn der sogenannte **Steuerfreibetrag** überschritten wird.

Beispiel: Hans Müller ging zum 1. Januar 2007 in Rente. Er bekommt in diesem Jahr eine gesetzliche Rente von

insgesamt € 24.000. Laut Tabelle sind 54 % seiner Rente steuerpflichtig, so dass er € 12.960 ($€ 24.000 \times 0,54$ %) versteuern müsste. Kontrollüberlegung: Wurde der Steuerfreibetrag erreicht? Erst wenn der Steuerfreibetrag überschritten wird, müssen Steuern gezahlt werden (Unverheiratete € 7.664, Verheiratete € 15.328). Wäre Herr Müller verheiratet, müsste er also nichts von seinem Einkommen versteuern – vorausgesetzt, die Rente stellt sein einziges Einkommen dar.

Wie an diesem Beispiel zu sehen, ist es stets eine individuelle Frage, ob Sie als Rentner eine Steuererklärung abgeben müssen. Es sind diverse Freibeträge sowie bestimmte Kosten und Aufwendungen zu berücksichtigen, die das zu versteuernde Einkommen vielleicht sogar bis auf Null senken:

- Der persönliche Rentenfreibetrag bzw.
- Der Versorgungsfreibetrag für Pensionen, der bei derzeit 36,8 %, maximal jedoch bei € 2.760 liegt
- Der Altersentlastungsbetrag, den Rentner/Pensionäre nutzen können, die zur ihrer Rente oder ihrer Pension Nebeneinkünfte oder Lohn erhalten. Die Höhe des Altersentlastungsbetrags ist abhängig vom Geburtsjahr des Rentners. Wer 2007 das 64. Lebensjahr vollendete, bekommt einen Altersentlastungsbetrag von maximal € 1.748.
- Die Werbungskostenpauschale in Höhe von jährlich € 102
- Die Sonderausgaben: entweder pauschal € 36 oder konkret als Spenden

- Die Versicherungsbeiträge Kranken-, Pflege-, Haftpflicht- sowie andere Versicherungen bis zum Vorsorgehöchstbetrag von € 5.069
- Die außergewöhnlichen Belastungen: Pflegeheimkosten, Haushaltshilfe, etc.
- Der Minijob bleibt für Rentner über 65 Jahre steuerfrei.

Wenn Sie als Rentner nur eine Betriebsrente beziehen und unter dem Steuerfreibetrag von € 7.664 bleiben, müssen Sie auch keine Steuern auf Ihr Einkommen zahlen.

Anders stellt sich die Frage dann dar, wenn Sie neben der Rente weitere Einnahmen haben, beispielsweise aus Vermietung/Verpachtung oder Kapitalerträgen. Dann müssen Sie möglicherweise eine Einkommensteuererklärung ausfüllen.

Karolin Weber
Rechtsanwältin
Kanzlei am Dom



Jahr des Rentenbeginns und steuerpflichtiger Anteil (%)

2005	50 %	2023	83 %
2006	52 %	2024	84 %
2007	54 %	2025	85 %
2008	56 %	2026	86 %
2009	58 %	2027	87 %
2010	60 %	2028	88 %
2011	62 %	2029	89 %
2012	64 %	2030	90 %
2013	66 %	2031	91 %
2014	68 %	2032	92 %
2015	70 %	2033	93 %
2016	72 %	2034	94 %
2017	74 %	2035	95 %
2018	76 %	2036	96 %
2019	78 %	2037	97 %
2020	80 %	2038	98 %
2021	81 %	2039	99 %
2022	82 %	2040	100 %

Hörgerätebatterien?
6 Markenbatterien nur **1,49 €**



Löhgraben 34
52064 Aachen
0241 / 921 48 40

Burtscheider Markt 1
52066 Aachen
0241 / 160 72 01

Finanzierung der gesetzlichen KRANKENVERSICHERUNG

Die Beitragszahler müssen die Zeche für die Ärzte zahlen – für die Behandlung im Akutkrankenhaus bei der Nebendiagnose Demenz fehlt das Geld

Wenn es um die dringend notwendige Ausweitung der Leistungen gegenüber den Versicherten geht, wird seitens der Politik immer wieder die Behauptung aufgestellt, im System der sozialen Sicherung seien keine Gelder für neue Leistungen vorhanden. Die Beiträge könnten für zusätzliche Leistungen nicht angehoben werden. Diese Argumentation wird insbesondere dann vorgetragen, wenn es um dringend erforderliche Leistungen gegenüber älteren Menschen geht.



Aktuelles Beispiel: Die Behandlung bei der Nebendiagnose Demenz im Akutkrankenhaus. Hier sind für die Versorgung der besonderen Patientengruppe zusätzlich qualifiziertes Personal und finanzielle Mittel erforderlich. Nach aktuellen Schätzungen sind 15 Prozent aller Patienten im Krankenhaus auch demenzkrank. Für die finanzielle Unterstützung dieses Anliegens muss noch gestritten werden.

Andererseits haben wir feststellen können, wie sich die starken Verbände der Ärzte und der neutrale Schlichter mit einfacher Mehrheit gegen die Stimmen der Krankenkassen im zuständigen Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung auf eine Rekordsteigerung der ärztlichen Honorare für das nächste Jahr verständigt haben. Das Ergebnis der neuen Ärztehonorare belastet die Krankenkassen mit 2,5 bis 2,7 Milliarden Euro pro Jahr.

Zur Erinnerung: Jede Milliarde Euro Mehrausgaben der Krankenkassen kosten den Beitragszahler bei der Beitragsfestlegung einen Zehntelbeitragspunkt. Hinzu kommen noch die unbedingt aufzubringenden Kosten, die die „Baustelle“ Krankenhausfinanzierung nach sich ziehen wird. Denn die Bundesländer kommen ihrer gesetzlichen Verpflichtung zur Beteiligung an den Investitions- und Instandhaltungskosten der Krankenhäuser immer weniger nach. Außerdem kommt die nicht notwendige, aber politisch gewollte Einführung des Gesundheitsfonds ab Anfang 2009 hinzu. Dann wird der Einheitsbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung für alle pflichtversicherte Personen nahezu 16 Prozent betragen. Jeder kann überprüfen, wie viel er heute zahlt.

Damit wird deutlich, wie viel Geld in den Kassen der sozialen Sicherung zur Verfügung steht, wird politisch entschieden. Wann sind die kranken Menschen an der Reihe?

Heinz-Peter Benetreu
Katholisches Altenwerk

Bistum Aachen / Vorsitzender



Vom Glück, als Senior ein Aachener „Städter“ zu sein

Ich wohne auf dem inneren Ring der Stadt und genieße es, zu Fuß ins Theater, Museum, in Konzerte und Vorträge in der TH und VHS zu gehen und vieles Interessante mehr zu erleben. So besuche ich auch den Kurpark von Aachen und Burtscheid sowie den Lousberg.



Bild: Verkehrsverein Bad Aachen e. V.

Unterwegs treffe ich alte Freunde, gehe mit ihnen in die Kneipe und mache meine Besorgungen und Einkäufe. Besonders gerne schlendere ich durch die Straßen und beobachte, wie sich die Stadt immer wieder verändert. Medizinische Versorgung und sportliche Betätigung liegen in Reichweite. In 5-10 Minuten bin ich mit der ASEAG im Aachener Wald, am Tivoli oder auf dem Reitturnier. Wanderungen in der Region mache ich besonders gerne in der Gruppe, in Fahrgemeinschaften. Ehrenamtliche Betätigung gibt es jede Menge in der Stadt.

...und vieles mehr!

So kann ich glücklich und zufrieden in die Zukunft schauen, auch mit 70 Jahren. Es lebe die schöne Stadt Aachen!

Karl Schoenen



ENGAGIERT ÄLTER WERDEN EINE EVANGELISCHE INITIATIVE

Neue Besen kehren gut! Gilt dieses Sprichwort auch für die Evangelische Initiative „Engagiert älter werden“? Neuer Wind in der evangelischen Gemeinde an der Annastraße? Die Initiative, die wir Ihnen heute vorstellen wollen, ist ein altes Haus, das sozusagen einen neuen Anstrich und neue Fenster bekommen hat, denn vor einem Jahr hieß diese Institution „Öcher Börse“.



Die Börse wurde 1993 ins Leben gerufen, gestaltet und getragen von zahlreichen ehrenamtlich Helfenden und einer hauptamtlichen Mitarbeiterin. Damals und heute ist das Anliegen der Mitmachenden, andere Engagierte zu gewinnen und auf diese Weise ein aktives Netz von Wissen, Interessen und Kontakten aufzubauen.

Wie gelingt das? Durch ein gut aufgebautes Vermittlungssystem zwischen einzelnen Personen zeigte sich schon die Börse und jetzt die Initiative als Anlaufstelle für Menschen in der zweiten Lebenshälfte mit Lust auf neue Aufgaben, für Neuzugezogene und besonders für Alleinstehende. Im nächsten Schritt entwickelt sich das Miteinander oft vom Nehmen zum Geben. Dieses Konzept hat sich bewährt und wird Stück für Stück weiterentwickelt.

NEUER RAHMEN ALSO FÜR BEWUSSTES ÄLTERWERDEN?

So ist es! Neben Einzelberatungen, Kontaktvermittlungen und ausführlichen Gesprächen, die von geschulten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen in den Sprechstunden durchgeführt werden, hält die Initiative eine Vielzahl von Möglichkeiten bereit, um Kontakt zu finden und mitzumachen, denn engagierte

Frauen und Männer bieten ehrenamtlich sehr unterschiedliche Aktivitäten für jeden an: Seien es Stammtische, offene Treffen, Wanderungen, Sprachkurse, Lesungen, PC@fé, Kreise/Kurse zu Glaubens- und Lebensfragen, u.v.m.



Einige der Mitarbeiterinnen, v. l. n. r.: oben Fr. Bernreuther, Fr. Lorenz, Fr. Wirth, Fr. Großmann, unten Fr. Debus, Fr. Thie

WIE KÖNNEN SICH INTERESSIERTE INFORMIEREN?

Alle Veranstaltungen werden regelmäßig dreimal im Jahr im sogenannten Börsenbrief veröffentlicht. Er ist in der Annastr. 35 erhältlich. Hier finden auch die Sprechstunden statt: montags von 9-11 Uhr, donnerstags von 17-19 Uhr. Seit kurzem ist unser Gemeindehaus auch für Menschen mit Gehbehinderungen

erreichbar durch eine neue Rampe im Eingangsbereich.

GESCHIEHT HIER ALLES AUF EHRENAMTLICHER BASIS?

Seit über einem Jahr leitet Gunhild Großmann als hauptamtliche Mitarbeiterin die Initiative und schafft den Rahmen, damit ca. 40 bis 50 ehrenamtlich Engagierte miteinander, füreinander und für viele andere segensreich aktiv sein können. In der Verwaltung unterstützen zwei weitere Mitarbeiterinnen die Initiative. Und wir freuen uns über jede weitere Unterstützung!

Wenn Ihr Interesse geweckt ist, kommen Sie in unsere Sprechstunde oder rufen uns an unter 0241/2 11 55 – vielleicht ist die Initiative genau der Ort, nach dem Sie gesucht haben, interessante Menschen finden Sie hier auf jeden Fall!

**Evangelische Initiative
„ENGAGIERT ÄLTER WERDEN“**
Gemeindehaus Annastraße 35, 52062 Aachen
Tel.: 0241/2 11 55, Fax: 0241/4 01 25 46
www.engagiert-aelter-in-aachen.de
E-Mail: info@engagiert-aelter-in-aachen.de
Sprechstunden: Mo 9 - 11 Uhr und Do 17 - 19 Uhr

25 JAHRE AKH Aachener Klinikhilfe im Universitätsklinikum der RWTH Aachen



Wer sind wir?

Die Aachener Klinikhilfe ist eine Gruppe sozial engagierter Menschen, die sich an einem Tag pro Woche ehrenamtlich, in der Zeit von 9 bis 12 Uhr, für den Dienst

am Krankenbett verpflichten. Neue Mitarbeiter/innen werden auf die Situation am Krankenbett intensiv vorbereitet und stets in kleinen Gruppen mit Vorträgen von entsprechenden Referenten und spezieller Supervision begleitet.

Wir übernehmen keine medizinischen, pflegerischen und hauswirtschaftlichen Aufgaben und keine Dienste, die im Bereich der klinikeigenen Betreuung liegen.

Im Dienst tragen die Damen und Herren lindgrüne Kittel und sind im Besitz eines Ausweises.



Woher kommt die Idee zu einer solchen Einrichtung?

Frau Brigitte Schröder, die Gattin des ehemaligen Außenministers, brachte in den sechziger Jahren diese Möglichkeit des Helfens aus den USA mit. Sie baute in

Wir und ihr – gemeinsam hier Aachenerinnen und Zuwanderinnen im Gespräch



Besuch des Landtags in Düsseldorf - mit dem Abgeordneten Henke

Ich gebe ehrenamtlich Deutschkurse für Migrantinnen. Emel aus dem Irak meinte: „Ich habe drei Deutschkurse gemacht, aber ich spreche nie deutsch, weil ich ja gar keine Deutschen kenne.“ - Meine Bekannte Ursula aus Aachen sagte mir: „Ich sehe viele Ausländer in der Stadt, aber ich kenne keinen einzigen von ihnen.“

Das hat sich inzwischen geändert; seit 2004 treffen sich einheimische und zugewanderte Frauen einmal wöchentlich in mittlerweile drei Stadtteilen von Aachen: Driescher Hof, Mitte und Kronenberg. Sie finden ihre Themen selbst, machen Besichtigungen und Ausflüge miteinander und verständigen sich in der deutschen Sprache.

Es sind immer mindestens fünf Aachenerinnen und fünf bis zwölf Zuwanderinnen, die sich da während mehrerer Wochen begegnen und miteinander reden. Das gelingt erstaunlich gut - und sei es mit Stift und Papier oder auch schon mal mit Händen und Füßen.

Wichtig beim Sprechen ist hier nicht die grammatische Korrektheit, sondern der lebendige Erzählfluss, die Begegnung der Menschen untereinander. Die ist für alle Seiten schön und interessant – alle erfahren Neues über die Länder der anderen, über ihre angestammten Lebensweisen, ihre Wünsche und Sorgen. Wir stellen fest: ob wir aus dem Iran,



Selbst gestaltete Stadtführung

der Türkei, dem Kongo, der Karibik oder Deutschland kommen – es gibt viel Verbindendes unter uns Frauen. Jede kann teilnehmen, jede ist willkommen!

Das Ganze ist wie die Nachbarschaftshilfe „Öcher Frönnde“ ein Projekt im Rahmen des Modellprogramms „EFI“ („Erfahrungswissen für Initiativen“). Hier wurden in zehn Bundesländern Frauen und Männer jenseits der Berufs- und Familienphase darin ausgebildet, wie sie ihr Erfahrungswissen ehrenamtlich weitergeben können. Seniorinnen und Senioren übernehmen nach ihren Kräften auch weiterhin Verantwortung in der Gesellschaft. Das gemeinsame Ziel ist,



Vorbereitung einer Präsentation am Internationalen Frauentag im Museum Zinkhütter Hof

dass wir - ob alt, ob jung - eine bunte Gesellschaft bilden, in der immer mehr Menschen selbstbestimmt gesellschaftlich Nützliches tun.

Gesellschaftlich nützlich kann man auch im kleinen Bereich sein – wie es z.B. die Gesprächskreise „Wir und ihr – gemeinsam hier“ sind. So sagte mehr als einmal eine Teilnehmerin aus fernem Land: „Hier habe ich Menschen gefunden, die mir zuhören und wo ich erlebe, dass auch ich etwas zu geben habe. Ich fühle mich hier schon oft zu Hause.“

Mitmacherinnen erwünscht!

Tel.: 0241-50 64 94

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen
Bundesarbeitsgemeinschaft
EFI Deutschland e.V.

Sabine Rosenbrock



Deutschland eine evangelische Krankenhaushilfe (EKH) auf, der bald eine katholische (KKH) folgte. Inzwischen arbeiten in Deutschland mehr als 600 Gruppen in Krankenhäusern und Altenheimen.

Die Klinikseelsorger des Aachener Universitätsklinikums regten 1983 die Gründung einer Klinikhilfe an, die den Namen AKH wählte, als gemeinsame Basis beider Konfessionen für unsere Arbeit am Krankenbett. Die AKH hat einen Vertrag mit dem Klinikum der RWTH Aachen und den Trägern (Caritasverband für die Regionen Aachen Stadt und Land e.V. und dem Diakonischen Werk Kirchenkreis Aachen e.V.), in dem Bedingungen und



Richtlinien festgelegt sind, die uns den Rahmen für unsere Tätigkeit geben.

Worin bestehen unsere Aufgaben?

- Wir haben Zeit zum Zuhören, wobei die Schweigepflicht selbstverständlich ist.
- Wir begleiten stationäre Patienten bei Spaziergängen, soweit aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht.
- Wir erledigen Einkäufe im Hause, wobei wir die Diätvorschriften beachten.
- Wir können die Patienten mit Lesestoff

aus unserer Bücherei im Büro und mit dem Bücherwagen versorgen.

- Wir vermitteln auf Wunsch Kontakte zu beratenden Diensten oder zur Seelsorge.

Wäre das etwas für Sie?

Unsere Büros befinden sich in der 1. Etage und sind erreichbar von Mo. - Fr. von 9.00 - 10.00 Uhr.

Gruppe Caritas Tel.: 80 88 139
Gruppe Diakonie Tel.: 80 88 127

ALTERN WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Altern ist ein lebenslanger biologischer Prozess. Die Körperzusammensetzung ändert sich mit zunehmendem Alter und die Leistungsfähigkeit sinkt. Der persönliche Lebensstil oder die Ernährungsweise können diese Veränderungen jedoch bremsen oder beschleunigen.

Altern beginnt im Grunde genommen mit der Geburt. Bei einem Neugeborenen sind viele Körperorgane noch nicht so weit entwickelt, dass es selbstständig leben könnte. Verdauungsorgane, Muskeln, Knochen, Gehirn, das Immunsystem und viele Organsysteme wachsen und reifen nach der Geburt weiter. Die Organe können jedoch erst in vollem Umfang funktionieren, wenn bestimmte Schwellenwerte erreicht sind. Zum Beispiel sind eine bestimmte Knochendichte und Muskelmasse erforderlich, um sicher stehen und laufen zu können.



Der Körper entwickelt sich jedoch weiter und baut Körperreserven auf, die im normalen täglichen Leben gar nicht oder nur selten abgerufen werden. Im Alter zwischen 20 und 30 Jahren hat dieser Körperaufbau seinen höchsten Punkt erreicht. Jetzt ist der Körper am leistungsfähigsten wie sportliche Höchstleistungen in dieser Altersgruppe deutlich zeigen. Dieser höchste Punkt - „Funktionsmaximum“ genannt - ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

RICHTIGE ERNÄHRUNG KANN DIE ABBAUVORGÄNGE BREMSEN

Nach dem Funktionsmaximum beginnt der Körper zu altern. Die Körperzusammensetzung ändert sich und die Leistungsfähigkeit nimmt wieder ab. Beispielsweise werden die Muskeln schwächer, die Knochen brüchiger, in höherem Alter gehen die Zähne verloren, die Augen und das Gedächtnis lassen nach. Die Veranlagung und das in jungen Jahren erreichte körperliche Niveau bestimmen, wie weit und in welcher Geschwindigkeit diese Abbauvorgänge vorangehen. Der persönliche Lebensstil (z.B. Stress, Sport, geistige Anregung) und die Ernährungsweise können den Abbau jedoch bremsen oder beschleunigen.

Dieser Zusammenhang wird am Beispiel der Knochen deutlich: Je nach Ernährungsweise (Kalziumangebot), Vitamin-D-Versorgung und körperlicher Bewegung wird bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Kalzium zur Festigung in die Knochen eingelagert bis die höchste Knochenmasse erreicht ist. Nach dem 50. Lebensjahr wird - besonders bei Frauen - vermehrt Kalzium abgebaut und die Knochen verlieren ihre Festigkeit. Irgendwann gerät der Knochen - je nachdem wie fest er war - an seine Grenzen. Jetzt kommt es zu Knochenbrüchen z. B. am Oberschenkelhals oder den Wirbeln - eine Osteoporose ist entstanden. Doch selbst in höherem Alter ist es möglich, durch eine kalziumreiche Ernährung, regelmäßige körperliche Belastungen und Aufenthalt im Freien (zur Vitamin-D-Bildung) das Voranschreiten des Knochenabbaus zu verlangsamen und somit die Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.



Sowohl die Knochen als auch die Muskulatur bestimmen die Bewegungsfähigkeit eines Menschen. Bei der Muskulatur ist es ähnlich: Durch Training und eine ausgewogene Ernährung kann die Muskulatur bis ins hohe Alter erhalten, ja sogar wieder aufgebaut werden. Spaziergänge, Besorgungen, Tragen von Taschen und vieles mehr - kurz eine selbstständige Lebensführung - sind davon abhängig.



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

GERIATRISCHE TAGESKLINIK

am Medizinischen Zentrum Kreis Aachen – Würselen Marienhöhe



v.l.n.r.: M. Grollmisch (Funktionsoberärztin) Dr. R. Harlacher (Chefarzt), J. Klinkenberg, R. Meiri und H. Rogosky (Pflegedienst) sowie D. Zapp (Stationsleitung)

Die fast 10 Jahre bestehende Klinik für Geriatrie im Würselener Krankenhaus ist nunmehr um eine Tagesklinik erweitert worden. Während des ganztägigen Aufenthaltes werden beim Patienten alle notwendigen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen durchgeführt.

Er wird zu Hause abgeholt und in der Tagesklinik mit einem Getränk empfangen. Dann beginnen die notwendigen ärztlichen und pflegerischen Maßnahmen, wie Blutentnahmen, EKG oder Röntgenuntersuchungen. Daran schließen die speziell auf den Patienten zugeschnittenen Therapiemaßnahmen an: z.B. Physio- und Ergotherapie und, wenn nötig, eine logopädische oder psychologische Betreuung. Das Mittagessen folgt gegen 12 Uhr und dann ist das berühmte „Mittagschläfchen“ in einem richtigen Bett oder in Liegesesseln möglich. Man kann auch Radio und Fernseher nutzen, lesen oder im Grünen frische Luft tanken. Kaffee und Kuchen beenden die Ruhezeit. Nach weiteren Therapien, einzeln oder in Gruppen, folgt gegen 16 Uhr der Heimtransport.

„Dieser klar strukturierte Tagesablauf wird gerade von den älteren Patienten sehr begrüßt. Die freundliche Atmosphäre innerhalb der Tagesklinik und die

intensive gemeinsame Tätigkeit tragen zum Wohlbefinden und zur allgemeinen Zufriedenheit der Besucher bei, da ein vollstationärer Krankenhausaufenthalt vermieden werden kann“, so Dr. med. Rudolf Harlacher, Chefarzt für Geriatrie und geriatrische Rehabilitation am MZ.



In der Regel werden die Patienten zur Abklärung bei Herz-Lungenerkrankungen, nach vermehrten Stürzen, zunehmenden geistigen Einschränkungen oder fortschreitender Immobilität durch ihre Hausärzte eingewiesen. Nach größeren Operationen ist jedoch auch eine teilstationäre Rehabilitation möglich. Da die geriatrische Klinik mit ihren 110 Betten bisweilen belegt ist, kann die Tagesklinik mit Ihren aktuell 16 Betten hier Abhilfe schaffen.

Schwerpunkte der Tagesklinik sind die Mobilitätsstörungen sowie die Diagnostik und Behandlung von Gedächtnisstörungen älterer Menschen. Intensiviert wird die Behandlung von Schluckstörungen aufgrund von Parkinson, Demenz oder Schlaganfall in enger Zusammenarbeit mit der Klinik für Neurologie.

Wichtig ist, Früherkennung und Diagnostik zu intensivieren, um rechtzeitig therapiert zu werden. So wird der Bewegungsapparat gezielt gestärkt, um Stürze und somit Verletzungen zu vermeiden.

Speziell für diesen Patientenkreis wurden zwei neue Geräte angeschafft: Eine Druckmessplatte zur genauen Analyse der statischen und dynamischen Gewichtsbelastung der Füße beim Stehen und Gehen, sowie zur computer-gestützten Gleichgewichtsanalyse. Dadurch findet man Schwachstellen, die für Stürze verantwortlich sein könnten. Eine aus der Weltraumforschung stammende Vibrationsplatte ermöglicht es, die Muskeln in Beinen, Rumpf und Bauch schonend aufzubauen. Da gerade im Alter die Muskelleistung abnimmt, ist das Training wichtig, um Stürzen entgegenzuwirken.

Die Tagesklinik verursacht weniger Kosten als ein vollstationärer Aufenthalt.



Die Patienten nehmen das Angebot bislang sehr positiv auf. Die Behandlung wird zumeist erfolgreich abgeschlossen, auch deshalb, weil jeder Patient weiß, dass er dadurch auch weiterhin in seiner eigenen Wohnung bleiben kann.



Franz Gass



Mit dem Fahrrad um den Siljan-See

In Mittelschweden liegt die Provinz Dalarna, in der die Zimmermannskunst auf eine tausendjährige Tradition zurückblickt. Das älteste noch stehende Holzhaus stammt laut Jahresringanalyse (Dendrochronologie) aus dem Jahre 1294. Ferner kann man das Alter eines Holzbaues in etwa anhand der Verzäpfungstechniken der Balken bestimmen, wovon man hier etwa 300 Stück kennt.



Bauernhof in Dalarna



Zimmermannskunst: Verzäpfungstechnik



Radwanderweg um den Siljan-See

Heidi und ich wollen mit den Fahrrädern durch dieses traditionsreiche Bauernland fahren, in dem mittendrin ein zauberhafter See, der Siljan-See, liegt, neben 3600 weiteren Seen! Das Bauernvolk in Dalarna ist außer durch seine Kunstfertigkeit noch durch seinen Freiheitswillen berühmt, an dem sich schon mancher Herrscher die Zähne ausgebissen hat. Im Sommer locken Volksfeste und im Winter der Vasalauf in Mora viele Besucher an.

Unsere Radstrecke ist 310 km lang, und wir radeln sie in 5 Tagen. Wir schlafen in unserem Zelt und in Wandererherbergen.



Durch Meteoriteneinschlag verwerfene Gesteinsschichten

Die Landschaft, durch die wir fahren, wurde durch den größten Meteoriteneinschlag in Europa vor 360 Millionen Jahren geschaffen. Kraterdurchmesser: 75 km, Durchmesser des Meteoriten: 2500 m, Einschlaggeschwindigkeit: 15 km in der Sekunde, Energie beim Einschlag: etwa wie 500 Millionen Atombomben, Kratertiefe: 400 m. Die Druckwoge des Einschlags lief in Wellen rund um den Globus. 30.000 Kubikkilo-

meter Material wurden emporgeschleudert in die Atmosphäre und bauten kreisförmig ein Gebirge auf. In Europa wurde es für lange Zeit dunkel, und die Temperatur sank um viele Grade, wodurch viele Tierarten ausstarben.

Für uns ist es spannend, die heute noch sichtbaren Spuren dieser Katastrophe zu verfolgen: es sind 4 große Seen, ringförmig um den Kraterrand liegend, und verworfene Gesteinsschichten in den Bergen.



Dalarna-Pferde, ein Spaß für Große und Kleine

In Nusnäs besuchen wir die Werkstatt, in der die farbenfrohen Dalarna-Pferdchen in vielen Größen hergestellt werden und schauen beim Aussägen der Formen und beim Bemalen per Hand zu.

Von einer älteren Bäuerin lassen wir uns durch den elterlichen Hof führen, wobei sie anschaulich aus ih-



Kaffeepause vor dem Fräsgården

rer Kindheit mit der harten Handarbeit erzählt, als noch keine Elektrizität das Tagewerk erleichterte. Nach dem Rundgang serviert sie uns Kaffee und Gebäck unter einem mächtigen Ahornbaum vor dem Wohnhaus.



Bäuerin vom Fräsgården



Mora: „Blumenmädchen“

In Mora, der Winterheimat des Vasalaufes, freuen wir uns über die ausdrucksstarken Gemälde von Anders Zorn (1860 - 1920), dem „Malerfürsten“, der hier wohnte und wirkte. Sein Wohnhaus begeistert und inspiriert uns als ein Musterbeispiel an Wohnkultur. Hier empfing er Malerkollegen und Mitglieder des Königshauses. Er reiste in Europa, Amerika und Russland und war als Künstler so erfolgreich, dass er ein großes Vermögen ansammelte, das er für das Gemeinwohl, vor allem für die Bildung der ländlichen



Wohnhaus von Anders Zorn



Bäuerliche Wassermühle

Bevölkerung, einsetzte. U. a. sammelte er von Verfall und Abriss bedrohte Bauernhäuser. 40 Gebäude kamen so zusammen und bilden heute ein Museumsdorf. 1919 vermachten Anders Zorn und seine Frau ihr Vermögen und ihre Sammlungen dem schwedischen Staat, wodurch wir uns heute noch an der Kunst seiner Zeit erfreuen können.

Der Maler und Schriftsteller Carl Larsson, der durch seine Bücher und Bilder auch in Deutschland geschätzt wird, lebte um die gleiche Zeit in dieser Provinz. Sein Haus und Atelier besuchten wir auf der Hinfahrt in Sundborn.

Fünfzehn Höfe besaßen in bäuerlichem Gemeinbesitz zusammen eine Wassermühle, die durch einen angestauten Bach angetrieben wurde. Ein Regelwerk bestimmte, wer wann mahlen durfte.

Bei Orsa laufen wir einige Stunden durch Grönklitt, Europas größtes Bärenfreigehege. Wir bewundern die Kletterkunst eines kleinen Bären, schauen den Rangeleien der Halbstarcken zu und freuen uns am Familienleben der Braunbären.



Braunbären

FAZIT: Es bliebe noch viel zu erzählen von dieser Radtour, von Holzfällern und ihrem schweren Beruf, von der Sennwirtschaft auf den Almen, die zu jedem Hof gehören, von Butter und Käse und von der Musik dieser Menschen - wird doch jedem Säugling in Rättvik am Siljan-See eine Fiedel mit in die Wiege gelegt! Seen, Flüsse, Wälder - eine schöne Zeit war das auf den Fahrrädern, ein Vagabundenleben, herrlich unbeschwert: Man fühlt sich so frei dabei, ohne Zwänge und Termine.



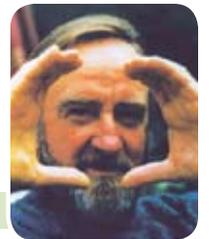
Vorm Zelt: Frühstücks-„Zimmer“ mit Aussicht



Im Schweden-Sommer rund um den Siljan-See



In Dalarna bleiben auch Telefonhäuschen nicht ohne Bauernmalerei



Wolfgang Schönrock

99% unseres rezeptfreien Sortiments liegt unter dem UVP*!

Teuer hat hier Hausverbot!

farma-plus APOTHEKE
... konsequent günstig.**

Blondelstraße 18 | 52062 Aachen
Tel.: 0241/9 00 60 33 | info@farma-plus-aachen.de
Wirteltorplatz 9 | 52349 Düren
Tel.: 02421/40 78 30 | info@farma-plus-dueren.de
Englerthstr. 44-46 | 52249 Eschweiler
Tel.: 02403/2 30 16 | info@farma-plus-eschweiler.de

Arzneitee Nr. 11
H&S Schlaf- und Nerventee

30% gespart!
2,35 €

H&S Schlaf- und Nerventee
20 Beutel · UVP 3,40 €*
Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, Nervosität, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Verdauungsstörungen.

GINKOBIL-N
ratiopharm

32% gespart!
19,95 €

Ginkobil-N ratiopharm
120 Tabletten · UVP 29,65 €*
Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen einer Gesamtkonzeption bei dementiellen Syndromen mit Leitsymptomatik: Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Primäre Zielgruppe: dementielle Syndrome bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz u. Mischformen aus beiden. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blättern

35% gespart!
89,00 €

Wobenzym N
800 Dragées · UVP 138,75 €*
Anwendungsgebiete: Thrombophlebitis, Entzündungen aller Art.

27% gespart!
6,45 €

Lefax
50 Kautabletten · UVP 8,85 €*
Anwendungsgebiete: Meteorismus. Funktionelle Beschwerden im Magen-Darm-Bereich wie Völlegefühl, vorzeitiges Sättigungsgefühl, Blähungen, Aufstoßen, Darmkollern, Abgang von Darmgasen. Postoperativer Meteorismus. Vorbereitung diagnostischer Untersuchungen im Bauchbereich zur Reduzierung von Gasschatten. Wirkstoff: Simeticon

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 31.10.2008. Preise inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

DIE BESTEN JAHRE

von **Bärbel Schäfer**
und **Monika Schuck**



41 Prominente und nicht prominente Frauen zwischen 30 und 100 Jahren erzählen von Lust und Last des Älterwerdens. Darunter auch einige, die ihr Alter nicht verraten, solche, die das Alter als Vorteil sehen und andere, die es so nehmen, wie es ist. Ein Buch, das Mut macht, selbstbewusst und optimistisch in die zweite und dritte Lebensphase zu gehen, statt sorgenvoll jedes neue Fältchen ins Visier zu nehmen.

Ein Auszug daraus, von der Journalistin Hanne Schweitzer, Mitbegründerin des Vereins „Büro gegen Altersdiskriminierung“ in Köln. „Mein erstes Erlebnis mit Altersdiskriminierung hatte ich bei der Entbindung meines Sohnes. Die Krankenschwester sah mich und sagte: ‚O Jesses, wenn Kinder Kinder kriegen! Ich war neunzehn. Mit vierunddreißig galt ich dann als zu alt, um einen Nachwuchspreis für Journalisten zu erhalten. Beide Situationen habe ich aber erst viele Jahre später als Diskriminierung erkannt. Im Alter gelassener zu werden, ist sehr angenehm. Man löst Probleme leichter, beinahe ohne es zu registrieren, ganz selbstverständlich. Das verblüfft mich manchmal. Andererseits wird das Leben langweiliger. Etwas richtig Neues passiert sehr selten, und vor allem durchschaut man ja auch viel mehr als früher.“

ISBN 978-3-378-01091-8

Verlag: Kiepenheuer, € 19,95

SÜSSER VOGEL JUGEND ODER DER ABEND WIRFT LÄNGERE SCHATTEN

von **Hellmuth Karasek**

In seinen Geschichten nimmt Karasek dem Alter die Milde und zeigt in autobiografischen und generationsbiografischen Geschichten, dass das Leben komisch ist, gerade dann, wenn das Lachen bestenfalls sardonisch sein kann. Er erzählt von der Liebe und der Erinnerung daran, vom Wohl und Schrecken des Vergessens sowie von der Zukunft der Alten. Komisch, poetisch, bewegend.

Besonders lesenswert ist das Kapitel „Der ewige Jugendstil“: „Meine Mutter, 1910 geboren, starb mit 95 Jahren 2005. Da war ich 71 Jahre alt. Ich hatte eine sehr junge Mutter und war ein uralter Sohn. Das war einerseits Ausdruck der Tatsache, dass meine Mutter zu der Generation gehörte, die jung Kinder bekommen hatte, und andererseits, dass sie in die Generation hineinwuchs, die alt wurde und immer älter. (...) Dass meine Mutter so alt wurde, war auch eine genetische Konstellation, zu der mich immer wieder alle beglückwünschten: Wir beneiden dich, sagten sie, wer eine so alte, geistig bewegliche Mutter hat, der sieht seine Perspektive genau vor sich – auch er wird alt. Ich beneidete mich keineswegs, denn ich wusste, wie bewusst meine Mutter zwar noch lebte, aber wie ungerne.“

ISBN 978-3-455-40016-8, Verlag: Hoffmann und Campe, € 18,95



WAS HEISST HIER ALT?

von **Lo von Gienanth**

Es gibt keine Vorbilder fürs Alter, nur Schreckensbilder. Doch die Klischees vom Alter stimmen nicht mehr, seit die Menschen immer älter werden – und lebendig bleiben wollen bis zuletzt. Die Autorin erzählt von eigenen Erfahrungen wie von den Erlebnissen anderer. Diese „Anstiftung zum Eigensinn“ (so der Untertitel) ist eine Streitschrift für alle, die sich das Leben nicht aus der Hand nehmen lassen.

Besondere Gedanken von einer bemerkenswerten Autorin: „Es gibt Leute Mitte, Ende fünfzig, die ihre Sätze anfangen mit: ‚In meinem hohen Alter...‘ Das mag vorauseilender Gehorsam sein (‚Nur ja nicht den jugendorientierten Zeitgeist reizen‘), meistens aber ist es Koketterie, und man sieht sich genötigt, sofort zu widersprechen: ‚Aber du bist doch noch gar nicht...‘ Weitverbreitet ist die gegenteilige Haltung: das Wort ‚Alter‘ erst gar nicht in den Mund zu nehmen, nichts auszusprechen, was irgendwie damit zu tun haben könnte. So als wär’s was Unanständiges, Anstößiges, etwas, das man mit Umschreibungen möglichst laut totschiweigen müsse.“

ISBN 978-3-426-27447-7, Verlag: Droemer, € 16,95



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

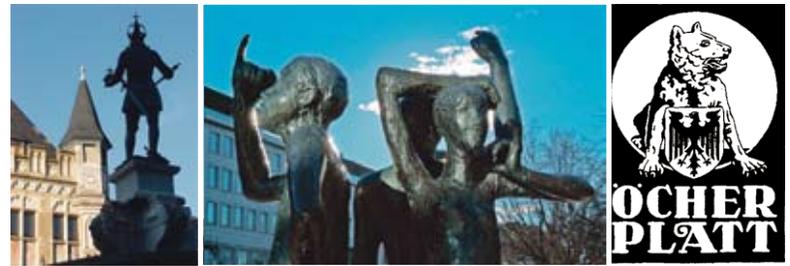
Der Aachener ist Öcher – sein Dialekt ist Öcher Platt

Ein heimatverbundener Aachener, ein Weltenbummler, sollte kurz die Aachener charakterisieren. Seine augenzwinkernde Antwort: „Ein Völkchen für sich.“ - Ähnlich könnte man es auch vom Öcher Platt sagen: Eine Mundart für sich!

Wenn Aachen auch durch Jahrhunderte eine freie Reichsstadt mit zwei Mauerringen war, so war die Sprache trotz dieser „Insellage“ vielen äußeren Einflüssen ausgesetzt. Ein nicht zu unterschätzender innerer Einfluss ist aber auch die Öcher Mentalität. Der Aachener ging und geht sehr eigenwillig mit seiner Mundart um. Fremdes übernimmt er, wenn es ihm angenehm ist und seine Zunge mitspielt. Notfalls verändert er einen Begriff, indem er Buchstaben umstellt oder durch andere ersetzt. Ein Beispiel: Aus „Medizin“ wird „Mellezin“.

Andererseits zeigt sich der Aachener auch oft unbeeindruckt von Fremden und ignoriert sehr eigenwillig alles, was ihm nicht „nach der Nase“ ist. Verständlich, dass der Germanist Professor Lange das Öcher Platt als „eigentümlich dastehende Mundart in der deutschen Dialektlandschaft“ bezeichnet hat.

Da das sogenannte Hochdeutsch lediglich eine standardisierte Zweckform der ureigentlichen Sprache, der Mundart, ist,



hat sie eine viel längere Geschichte. Beim Aachener beginnt Geschichte eigentlich erst mit Kaiser Karl, der natürlich schon Öcher Platt gesprochen hat! (?) Starke Indizien sprechen dafür. Das Platt hält, historisch gesehen, in seinem Laut- und Formenbestand am Altgewohnten weit zäher fest als das Hochdeutsche. Speziell das Öcher Platt ging bei der Lautverschiebung sehr wählerisch vor. Man pickte sich eigenwillig davon einige Begriffe heraus, andere wieder nicht. Aus Water oder make wurde Wasser oder maache. Dagegen bleiben Dorf oder Apfel im Öcher Platt, gemäß dem Niederdeutschen, Dörep oder Appel. Manchmal schießt man auch übers hochdeutsche Ziel hinaus und macht z.B. aus radikal „ratsekal“. Mal ein Zuviel, mal ein Zuwenig. Etliches, was sich jedem Lautzwang entzieht, wie dat, wat, at (schon), lösche (zwischen) etc. Man merkt, die Lautverschiebung ist nur etwas Fremdes, Aufgesetztes.

Größere Spuren haben unsere Nachbarn im Süden, Westen und Norden (Limburgische Region) in der Aachener Mundart hinterlassen. Mit Recht spricht man von 1000 Jahren Nachbarschaft (von Karl d. Gr. bis Napoleon). Über 350 Jahre war Öcher Platt in diesem Raum Kanzleisprache (bis Martin Luther). Nicht das Kölnische im Osten Aachens, sondern die Sprache des nördlichen Rheinlandes und das Niederländische sind die nächsten Verwandten der Aachener Mundart. Selbst französische Begriffe fanden über das Niederländische Eingang ins Öcher Platt - nicht etwa durch die Franzosenzeit.

Der Aachener spricht allerdings nicht nur sein Platt. Irritierend kann das jedoch für Nicht-Aachener werden, da der Aachener im Öcher Platt denkt, auch wenn er Hochdeutsch spricht. Und das hat Folgen! Bleiben Sie gefasst, wenn man Sie fragt „Wie vergönnen Sie sich hier?“ - man will nur wissen, ob Sie sich hier schon eingelebt haben und sich wohlfühlen. Oder: „Haben Sie sich in der Gesellschaft gut vermacht?“ - soll heißen, haben Sie angenehme, unterhaltsame Stunden verbracht? Wenn Sie verneinen sollten, hören Sie mit Sicherheit ein „Ochhärm!“, ein Ausdruck höchsten Bedauerns, der selbst von einem Kölner Dialektsprecher nicht mehr verstanden wird. Ähnlich verhält es sich mit dem Wort „Saukäs“, dessen Wurzeln nicht einmal im Dialekt liegen. Es ist ein Ausdruck der Verwunderung.

Wem das alles zuviel wird, verabschiedet sich einfach mit Adie da = Adieu denn, oder „Tschö wa“. So sagt man in Aachen „Auf Wiedersehen“.

Richard Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.



Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

Wir bringen Ihnen köstliche Menüs ins Haus. Auf Wunsch jeden Tag. Einfach anrufen und bestellen!

- leckere Menüs in großer Auswahl
- auch diabetikergerechte Menüs und Schonkost
- frisch zubereitet aus besten Zutaten
- 7 Tage die Woche, auch an Sonn- und Feiertagen
- vom freundlichen Menükurier ins Haus gebracht

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

www.apetito-zuhaus.de

02 41 – 9 16 16 88

GESUNDHEITSFORUM KLEIS

Gesunde Ernährung, viel Bewegung und der Verzicht auf's Rauchen sind die besten Voraussetzungen für einen gesunden Körper. Deshalb gründete Hartmut Kleis drei Selbsthilfgruppen in Stolberg, um erkrankte Menschen dabei zu unterstützen, nach der Diagnose ihres Arztes falsche Lebensgewohnheiten abzulegen und ihre Krankheit meistern zu lernen.



Herr Kleis, was waren die Beweggründe, drei Selbsthilfgruppen ins Leben zu rufen und sie ehrenamtlich zu leiten?

Wir Apotheker sind verpflichtet, Patienten über die Medikamentenabgabe hinaus zu betreuen. Auch wir sind Fachleute auf dem Gesundheitssektor. Mein Anliegen ist es, dass betroffene Menschen lernen, mit Gruppenhilfe ihre Erkrankung zu meistern. Ich gründete 1998 die Diabetiker-Selbsthilfgruppe Stolberg. Die Zahl der an Diabetes mellitus erkrankten Personen nimmt stetig zu. Man zählt in Deutschland mehr als fünf Millionen Betroffene.

Was erwartet der Teilnehmer der Selbsthilfgruppe?

Nach der Diagnose des Arztes braucht der Diabetiker Unterstützung. Er muss sich bewusster ernähren und bewegen, um seine Lebensqualität zu erhalten. Auch ist es wichtig, ihn über eventuelle Folgeerkrankungen bei Diabetes (Augen, Nerven, Füße, Nieren) aufzuklären.

Sie gründeten 2001 die Asthma-COPD-Selbsthilfgruppe.

In Deutschland gibt es mehr als sechs Millionen Betroffene. Die Asthmasterblichkeit ist eine der höchsten. Asthma und chronische Atemwegserkrankungen gibt es als allergische, nichtallergische oder Mischform. Eine Überempfindlichkeit der Schleimhäute, Umweltbelastungen, ein schwaches Immunsystem sind oft die Ursache für Asthma. Das Rauchen führt meist zu der chronischen Atemwegserkrankung COPD. Ganz wichtig ist es, neben der Bedarfstherapie eine Basistherapie anzubieten. Wissensvermittlung, Schulung und aktuelle Informationen sorgen für Therapiesicherheit.

Ihre dritte Selbsthilfgruppe ist für Menschen mit Gewichtsproblemen gedacht.

Das sind nun nicht unbedingt Kranke.

Was bewog Sie zu der Gründung?

Die Abnehm- / Adipositas- Selbsthilfgruppe Stolberg besteht seit 2002. Ich



sehe mich als Motivations-Trainer. Diese Menschen müssen ihr Leben umstellen. Über- oder Fehlernährung und Bewegungsmangel sind meist schuld an Übergewicht und Fettleibigkeit. Dieser Personenkreis ist gefährdet, an Herz-Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Diabetes, erhöhten Blutfettwerten oder orthopädischen Beschwerden zu erkranken.

Was kostet den Patienten die Teilnahme?

Die Teilnahme an der Diabetiker- sowie an der Asthma-Selbsthilfgruppe ist kostenlos. Lediglich für die Abnehm-Gruppe, die wöchentlich zusammenkommt, sind pro Quartal 15 Euro pro Person fällig. Damit werden umfangreiches Infomaterial, Getränke sowie regelmäßige Leistungen wie Kontrolle des Körpermasse-Index abgegolten.

Wie finden die Interessierten in die Selbsthilfgruppen? Durch den Arzt oder die Krankenkasse?

Sie kommen meistens aus eigenem Antrieb. Jeder ist willkommen.

Herr Kleis, ich danke für das Gespräch und wünsche weiterhin viel Erfolg!

Die Diabetiker-Selbsthilfgruppe Stolberg trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat um 19 Uhr.
Die Asthma-COPD-Selbsthilfgruppe Stolberg trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr.
Die Abnehm-Selbsthilfgruppe Stolberg trifft sich jeden Dienstag um 17.45 Uhr.
Alle Zusammenkünfte finden im Gesundheitsforum Kleis in der Rathausstr. 86 in Stolberg statt.
Tel.: 02402 - 23 821 oder 47 07.

Wer ist er?



Hartmut Kleis wurde am 6. Januar 1946 in Hann.-Münden geboren. 1950 zog seine Familie nach Stolberg. Er besuchte das Goethe-Gymnasium, studierte Pharmazie in Münster. Er ist verheiratet und hat vier Kinder im Alter von 24-31 Jahren.

Interview:

Christine Kluck

Fotos: Heinrich u. Christine Kluck



Das kleine Glück

Liebe SENIO-LeserInnen, in den vergangenen Ausgaben haben Sie vielleicht das eine oder andere Wissenswerte über das Glück in uns erfahren können. Diesen Monat möchte ich Sie mit einer kleinen Glücksübung erfreuen. Jeder Tag hält zumindest eine Prise Glück für uns bereit. Aber achtlos übersehen wir oft die kleinen Glücksgefühle, weil wir nur auf das große Glück hoffen. Ich möchte Ihren Blick für das kleine Glück schärfen. Ein Tropfen Wasser ist nichts, aber tausende Wassertropfen können das Überleben sichern. Auch das Meer besteht letztendlich aus nichts anderem als aus einer unendlichen Zahl von Wassertropfen.

Wir sind dabei, uns selbst auf das Glück einzustellen. Dazu müssen wir Gewohnheiten entwickeln, die uns glücklich machen: Glücksgewohnheiten. Und was wäre da besser geeignet als ein Glückstagebuch anzulegen? Anstatt am Abend mit den Gedanken an den Ärger oder die Sorgen ins Bett zu gehen, schlecht zu schlafen und am nächsten Morgen mürrisch aufzustehen, sollten wir uns mit den schönen Erinnerungen in das Kopfkissen betten. In den Kindertagen stand das Tagebuch wahrscheinlich hoch im Kurs und auch heute gibt es noch genügend Menschen, die Tagebuch führen. Dabei handelt es sich nicht ausschließlich um Kinder oder Jugendliche. Auch Erwachsene führen Tagebuch, um Ereignisse festzuhalten, um Probleme zu verarbeiten oder aber um später den Kindern und Enkeln

einen Einblick in ihr Leben zu gewähren. Das Glückstagebuch ist jedoch etwas anderes: Hier werden ausschließlich Glücksmomente festgehalten. Glück ist das, was wir uns am meisten wünschen, also sollte unser Glückstagebuch auch mit viel Liebe ausgewählt werden.

Nehmen Sie sich jeden Abend etwas Zeit und erinnern Sie sich an die glücklichen Momente des Tages. Notieren Sie das Datum und dann mindestens drei Glücksmomente - nach oben ist keine Grenze gesetzt. Jeden Tag sollten Sie Ihren Eintrag machen. Am Anfang ist das vielleicht etwas ungewohnt, aber wenn Sie konsequent sind, dann wird Ihnen dieser Tagesrückblick mit seinen Glücksmomenten bald zu einem Bedürfnis werden und dann zu einer positiven Gewohnheit. Vielleicht machen Sie eine Art

Ritual daraus: Entspannen Sie sich, kommen Sie innerlich zur Ruhe und dann tauchen Sie ein in Ihre Tageserinnerungen. Dabei kommen natürlich auch der Ärger, der Frust, die Enttäuschung noch einmal ins Bewusstsein. Auch das gehört zu unserem Leben. Aber wir haben es selbst in der Hand, welchen Raum wir solchen Emotionen zubilligen. Wenn Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die glücklichen Momente richten, bekommt das weniger Gute oder Erfolgreiche eine geringere Bedeutung. Sie entscheiden schließlich, welche Kräfte in Ihnen wirken sollen. Schreiben Sie die drei größten Glücksmomente auf. Stellen Sie sich die Situation noch einmal bildlich vor, gehen Sie das Erlebnis mit all Ihren Sinnen noch einmal durch und genießen Sie das Glücksgefühl, das Sie dabei durchströmt.

Eine Spalte in Ihrem Glückstagebuch sollten Sie für die Dankbarkeit einrichten. Notieren Sie parallel zu Ihren Glückserlebnissen jeden Tag drei Dinge, für die Sie dankbar sind. Das können Menschen, aber auch Umstände sein. Wenn Sie mit Gedanken an Glück und Dankbarkeit ins Bett gehen, können Sie gar nicht anders, als am nächsten Morgen gut gelaunt aufzustehen. So vergrößert sich Ihr Glückspotenzial mit jedem Tag. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrem Glückstagebuch.



Carina Mathes

Logopädin

Glückskompetenz Trainerin

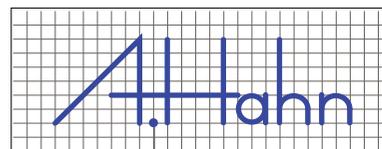


Geistig fit im Alter

Wir entwickeln computergestützte Testsysteme, die in neurologischen oder psychiatrischen Kliniken zur Aufmerksamkeitsdiagnostik eingesetzt werden. Damit man die Leistung eines Patienten beurteilen kann, müssen die eingesetzten Verfahren vorher an einer größeren Stichprobe durchgeführt werden. Daher suchen wir **gesunde deutschsprachige Erwachsene im Alter von 50-90 Jahren**, die Interesse haben, einfache Aufgaben am Computer durchzuführen und ein paar Fragen zu beantworten. Dies dauert ca. 2,5 Stunden und Sie würden dafür mit 20€ entschädigt. Die Studie findet im Technologiezentrum am Europaplatz statt. Über Ihre Teilnahme würden wir uns freuen.

PSYTEST - Psychologische Testsysteme
Sekretariat: ☎ 02407-918980
Ansprechpartnerin: Frau Dipl. Psych. Brand
✉ brand@psytest.net

PSYTEST



Umplanung von Wohnung und Umfeld

- Ein schönes Bad für alle Fälle das Nützliche kann durchaus attraktiv sein
- barrierefreies Wohnen mit Stil
- individuelle Lösungsvorschläge
- Umsetzung und Bauleitung

Tel.: 0241/ 1 891 372 mobil 0178/ 7 415 862
Architektin www.barrierefrei-umgestalten.de



Kinder sind einer Flut von Reizen ausgesetzt. Trotzdem sind sie für Brettspiele zu begeistern, wenn sie dabei etwas Außergewöhnliches geboten bekommen. Tanja Koch, Entspannungstrainerin in mehreren Ganztagschulen, weiß: „Ein Spiel muss etwas ganz Besonderes haben, das die Kinder herausfordert. Sonst heißt es ganz schnell: Ist doch langweilig!“ Mit echtem Wasser, dreidimensionalen Plänen,

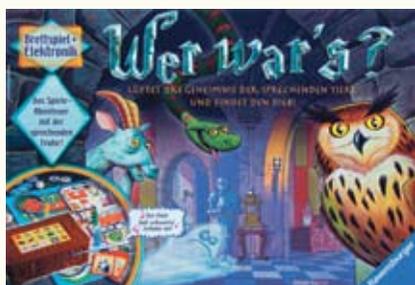
SPIELEN MIT DEN ENKELN

elektronischen Stimmen und vor allem mit Magnetismus bauen die Verlage raffinierte Effekte in ihre aktuellen Kinderspiele ein. Die bekommen damit ihren ganz eigenen Reiz. Die Kinder tauchen wirklich ein in die Welt des Spiels. Wieland Herold, Koordinator „Kinderspiel des Jahres“, sagt dazu: „In diesem Jahr stehen innovative Ideen im Vordergrund.“ Konsequenter hat die Jury als „Kinderspiel des Jahres 2008“ den Titel „Wer war's?“ ausgezeichnet. Darin sind elektronische Elemente mit dem klassischen Brettspiel verbunden. Aber kaum ein Kind setzt sich hin und lernt neue Spielregeln. Hier sind dann oft die Großeltern gefragt, die nicht nur die Regeln erklären müssen, sondern auch direkt mitmachen sollen. Das muss für sie



aber keine Strafe sein. Michael Hopf, Geschäftsführer des Haba-Verlages: „Ein wirklich gutes Kinderspiel macht auch Erwachsenen Freude.“ Die hier vorgestellten Titel lösen diesen Anspruch ein.

Dorothee Heß



WER WAR'S? Kinderspiel des Jahres 2008

Nur noch sechs Stunden, dann erreicht der böse Zauberer das Schloss. Bis dahin müssen die Kinder gemeinsam den magischen Ring gefunden haben, sonst ist das Reich verloren! Die Tiere im Schloss können sprechen und geben wichtige Hinweise, aber nur dann, wenn sie Futter bekommen. Also durchsuchen die Kinder alle Räume, sammeln Futter und befragen die Tiere. Aus den Hinweisen müssen sie das Versteck des Rings ableiten. Fallen und das Schlossgespenst behindern sie. Gesteuert wird das Geschehen durch einen Computer, versteckt in einer Schatzkiste. Er spricht die Tierstimmen und merkt sich alle Ereignisse. „Wer war's“ ist ungeheuer spannend, auch wenn nur Erwachsene mitmachen. Für die Großen und erfahrene Kinder gibt es auch eine schwierigere Variante.

Wer war's? von Reiner Knizia,
2 – 4 Personen ab 6 Jahren,
ca. 30 Min., Ravensburger, ca. 30 €



GEISTERJÄGER

Es spukt im Schloss. Angespannt beobachten die Geisterjäger das Gemäuer. Ab und zu erscheint ein Gespenst an einem Fenster. Wer es erkennt, der punktet. Das ist schwierig, denn Geister zeigen sich nur kurz und sehr überraschend. Zudem sehen die Geister sehr ähnlich. Die Grafik ist witzig und es wird eine richtige Schlossfassade aufgebaut. So entsteht schnell eine geisterhafte Atmosphäre. Während die Jäger die Fenster beobachten, bewegt der Meister von der Rückseite des Schlosses die Gespenster. Das funktioniert mit einem cleveren Magnetmechanismus, der die Geister in den Fenstern kurz auftauchen lässt. Konnten die Geisterjäger ihr Ziel nicht erkennen, punktet der Geistermeister. Erwachsene setzen auf Erfahrung, Kinder erkennen die Bilder einfach schneller.

Geisterjäger von den Gebrütern Frei,
3 – 5 Personen ab 6 Jahren,
ca. 20 Min., Haba Spiele, ca. 29 €



FLUSS DER DRACHEN

Am Ufer lauern die Drachen auf das Schiff mit den Edelsteinen. Legt es an, ist sofort eine Echse zur Stelle und stibitzt Edelsteine. Diese Idee ist toll umgesetzt. In einer dreidimensionalen Flusslandschaft, dem Schachtel-einsatz, schwappt ein guter halber Liter Wasser. Darauf schwimmt das Schiff mit blutrotem Segel. Die Spieler platzieren ihre Drachenfiguren am Ufer. Dann wird Wind gemacht! Durch einen Strohhalm pustet man, um das Schiff zum eigenen Drachen zu segeln. Das können die Anderen nur verhindern, indem sie blitzschnell das Richtige würfeln, denn dann ist der Nächste dran. „Fluss der Drachen“ ist ein hektisches Spiel mit einer wunderbaren Atmosphäre. Und auch die Großeltern pusten bald mit genauso hochrotem Kopf wie die Enkel.

Fluss der Drachen
von Inka und Markus Brand,
2 – 4 Personen ab 6 Jahren,
ca. 30 Min., Verlag Kosmos, ca. 30 €

SEITE 28
GEDÄCHTNISTRAINING

BRÜCKENRÄTSEL

Waren	Export	Geschäft
Abenteuer	Roman	Abchnitt
Fast	Nacht	Falter
Angst	Traum	Note
Mittel	Europa	Pokal
Dünn	Darm	Stadt
Wald	Ameisen	Bär
Wal	Nuss	Baum
Enkel	Kinder	Wagen
Pech	Fackel	Lauf
Zucker	Ersatz	Mann
Apfel	Saft	Flasche
Mürbe	Teig	Roller

Gesuchtes Wort: **ERNTEDANKFEST**

FILME RATEN!

- Pippi Langstrumpf
- Das Schweigen der Lämmer

GÜN-GÜN-RÄTSEL!

- Braut braut
- taube Taube
- Tage tage
- Essen essen
- Insekt in Sekt
- Waren waren
- Schi(e) fliegen schiefiegen

SEITE 21 SUDOKU

Mini Einfach Mittel Schwer

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

SEITE 29 GRIPSGYMNASTIK

ZAHLENSPALTEN

Lösung: 9. Jede Spalte (senkrechte Reihe) hat die Summe 17.

ZAHLENSUMMEN

Eine Zahl, deren Quersumme 7 ist.

BUCHSTABEN- UND ZAHLENTABELLE

A = 3. B = 4. ? = 13.

CHIFFRE

D 31, also Dezember mit 31 Tagen.

RUDERN

Die Geschwindigkeit beträgt 2 km/h.

DER GIFTSCHRANK DES APOTHEKERS

Folgende Flaschen enthalten Gift: orange, gelb und grün.

DREI MÄNNER

Die Lösung liegt darin, dass der Mann in Weiß mit Herrn Schwarz spricht. Deshalb kann der Mann in Weiß nicht Herr Schwarz sein. Er kann auch nicht Herr Weiß sein, denn das widerspricht der Anfangsbedingung, dass alle Männer anders heißen als ihre Farbe sagt. Also muss der Mann in Weiß Herr Grau sein. Herr Schwarz kann auch nicht in Schwarz sein, also trägt er grau, und damit Herr Weiß schwarz.

SCHÄFERHUNDE

Der Tierpfleger nimmt Ari und Cora mit.

SEITE 9

BILDERRÄTSEL

- | | | | |
|--------------|-------------------|----------------|----------------|
| 1. A Aachen | 3. F Baesweiler | 6. B Monschau | 9. I Stolberg |
| 2. H Alsdorf | 4. D Eschweiler | 7. G Roetgen | 10. C Würselen |
| | 5. J Herzogenrath | 8. E Simmerath | |

SEITE 32-33 SCHWEDENRÄTSEL

■■■■■K■■■E■■■A■■■ MUSKULOES■■ALBERGO ■RAMME■■ITEM■TWEED ■NT■LINSE■B■RINNE HETZEN■T■BELEG■I■ ■■L■I■AERAR■T■DAS ■SEPTIME■S■GEHALT STREU■S■BADEN■W■E ■E■ANGEBER■N■LAST KLINGEL■B■BEREITS ■L■U■T■BEERE■H■A■ ■ALTWAREN■I■TREND TRESEN■L■BEHOERDE ■■G■T■MAZIS■T■BEL ■FESTTAG■N■SAHARA KANTE■K■IDEAL■U■Y ■C■O■KASSE■T■FEME ■HIERRO■R■KAMERAD ■MSP■A■IAHEN■I■T■ ■AASBLUME■L■INBUS UNREAL■SLICKS■ARM ■N■LUETTICH■TRIAS	■B■■■G■P■ ■RUE■A■IS ■EMMAUS■ ■IDA■KTO ■TRILLER FEEL■E■A ■■H■TRAN ■GURU■MG ■ENERGIE ORGAN■G■ ■I■G■IOK ■PRESS■A ■PEN■REP TELSTAR■ ■■A■HELL ■BIBEL■E BUS■T■PI ■E■TITAN KRAUS■R■ ■Z■N■MAP ■EMINENT ■LOS■KAA	■B■P■M■M ■A■F■AFA URZEIT■C ■SIR■INH ■OECHSLE HIGH■S■T ■■E■LESE ■BLEI■A■ ■AE■FRAU KRISTALL ■B■T■CET ■APRIL■R ■RIO■ESA FAEHRTE■ ■■R■HTML ■ORGIE■U LEE■Z■QF ■D■DONUT ALARM■E■ ■A■E■ELA ■NUCKELN ■DRK■GEM
--	--	--



ambulantOPTIK

Vieth & Zachner GbR
Aachener Straße 47
52249 Eschweiler

Optiker-Heimservice

... und die Brille kommt zu Ihnen!

Beratung *individuell*
Messung *professionell*
Service *selbstverständlich*

0800 5555-065

Nutzen Sie unsere kostenlose Rufnummer.



info@ambulantoptik.de
www.optiker-heimservice.de