



Monatlich

Nummer 11  
November 2008

# SENIOR MAGAZIN

StädteRegion  
Aachen

*Älter werden in der StädteRegion Aachen*  
**WIE WOLLEN WIR MORGEN LEBEN?**



## Termine im November

Diese Termine wurden uns freundlicherweise zugesandt.

### **Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen**

*Alle Veranstaltungen beginnen um 15.00 Uhr*

**06.11.** Argentinien, Vortrag mit Dias, Gespräch Christine Wirth

**13.11.** Schokolade - die zarte Versuchung! Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

**27.11.** Die Galerie der kleinen Dinge - Alltagsgegenstände einmal anders betrachtet. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

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

**05.11. 15.00 Uhr** Heimat weckt Träume und Liebe schafft Heimat. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

**19.11. 15.00 Uhr** Gedächtnis spielend trainieren Monica Dawo-Collas

### **SENIORENKOCHGRUPPE „ZAUBER-KÜCHE“ im ev. Gemeindehaus Arche, Schurzelterstr. 540 . Beginn ist immer um 11.30 Uhr.**

**05. und 19.11.** Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 Uhr unter Tel.: 0241-88691439

### **Gemeinsamer Basar**

**09.11. 10.00-16.00 Uhr**

Die evangelischen Kirchengemeinden Arche und Dietrich Bonhoeffer Haus laden zu einem Basar ins Gemeindehaus Arche, Schurzelter Str. 540 ein.

### **Pflegekurse für betreuende Angehörige am Marienhospital Aachen**

**08., 15.11. und 22.11.**

**jeweils 10.00-13.30 Uhr** In Kooperation mit der AOK und der Uni Bielefeld findet dieser 3-tägige Kurs statt.

### **Verkaufsoffener Sonntag**

**02.11. 13.00-18.00 Uhr**

### **Weihnachtsmarkt rund um Dom und Rathaus**

**21.11. - 23.12.08**

### **Gemeindenachmittage in der ev. Immanuelkirche Siegelallee 2, Aachen**

**17.11. 15.00 Uhr** ... und die Moral von der Geschichte. Wie politisch war Wilhelm Busch? Renate Brün

**25.11. 14.00 Uhr**

Wandern ab Immanuelkirche

**27.11. 09.30 Uhr** 60+ Frühstücks- und Erzählcafé, der andere Advent, mit Heidi Staubitz u. Gunhild Großmann

### **PC-C@fe, Annastr. 35, Aachen**

**07., 14., 21. und**

**28.11. 15.00-17.00 Uhr**

Engagiert älter werden, Anmeldung unter Tel.: 0241-21155

### **Tonbildschau , Gemeindehaus St. Martinus, Horbacherstr. 52**

**27.11. 15.00 Uhr**

„An der Saale hellem Strande stehen Burgen stolz und kühn“. Vortrag mit Wolfgang Schönrock

### **Aachener Energietage im Eurogress Aachen**

**07. - 09.11.2008**

Energiemesse für Verbraucher und Fachleute. „Alles unter einem Dach: Bauen, Sanieren, Energieeinsparung, regenerative Energien und Energieeffizienz.“

Öffnungszeiten:

07.11.2008: 12:00 – 20:00 Uhr

08. und 09.11.2008: 10:00 – 18:00 Uhr

### **Selbsthilfegruppe**

#### **Herzklappen-Operierte**

**10.11. 18.00-19.30 Uhr**

Treffpunkt: VHS, Sandkaulbach 13, Raum A14

### **KULTUR-Erzählcafé in Forst**

**09.11. 10.30 -12.30 Uhr**

Gemeindehaus der Ev. Auferstehungskirche, Am Kupferofen 19 in Aachen.

Anmeldung bis zum 06.11.08 bei

Elke Penner, Tel.: 0241-58927,

E-Mail: elke.penner.aachen@web.de

### **Mehrgenerationenhaus**

**Wilhelmstraße 49/51, Aachen**

**Jeden Donnerstag von 09.00-12.00**

**Uhr** Offenes Café für Jung und Alt

Gespräch führen und Kontakte knüpfen.

**Jeden Montag und jeden Donnerstag ab 14.00 Uhr** Seniorentreff.

**Jeden 1. Dienstag im Monat 15-17 Uhr**

Internationale Seniorengruppe.

Ausflüge, Vorträge, Besichtigungen o.ä.

### **Eifel-Literatur-Festival**

**07. 11. 20 Uhr**

Der bekannte Polarforscher Arved Fuchs ist zu Gast in der Aula des St. Michael Gymnasiums Monschau.

Vorverkauf: 15,- Euro,

an der Abendkasse: 18,- Euro.

### **Faszination & Mythos Bernsteinzimmer, Hühnermarkt 17, 52062 Aachen**

**01.11.2008 - 06.01.2009**

Die Bernsteinzimmerwerkstatt St. Petersburg stellt im Couven Museum aus.

### **5. Stolberger Museumsnacht**

**Zinkhütter Hof, Kupferhof**

**Rosenthal, Burg, Museum Torburg**

**01.11.2008 von 19.00 bis 1.00 Uhr**

Von 19:30 bis 00:30 pendeln Kleinbusse zwischen den Ausstellungsorten.

Eintritt: 5,- Euro,

Familienkarte: 10,- Euro

## RECHTLICHE HINWEISE

### **Zugesandtes Material**

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

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

### **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.



<b>DER MONAT NOVEMBER</b>	<b>11</b>	<b>4</b>
• Die fünfte Jahreszeit •		
<b>AACHENER ANSICHTSKARTEN</b>		<b>5</b>
• Ansichtskarten als Kalenderblätter •		
<b>GLÜCK IST TRAINIERBAR</b>		<b>6</b>
• Schuldig im Sinne der Anklage? •		
<b>BILDERRÄTSEL</b>		<b>7</b>
• Kennen Sie unsere Bundesregierung? •		
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>		<b>8</b>
• Mein verlorener Vater •		
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>		<b>9</b>
• Ehejubiläen •		
<b>DIE SIND FÜR SIE DA</b>		<b>10</b>
• Versorgungsamt des Kreises Aachen •		
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>		<b>12</b>
• Altersruhesitze •		
<b>EHRENAMTLICHE ARBEIT</b>		<b>13</b>
• Gesellschaft für Internationale Burgenkunde •		
<b>BERICHTE</b>		<b>14</b>
• Wissenswertes • Altenarbeit • Bad Neuenahr •		
<b>BERICHTE</b>		<b>15</b>
• Nachahmenswert! • Krebs-Selbsthilfegruppe •		
<b>BAGSO INFORMIERT</b>		<b>16</b>
• Auszeichnung für exzellente Personalpolitik •		
<b>PARTNERSTÄDTE</b>		<b>17</b>
• Partnerstädte in der StädteRegion Aachen •		
<b>RECHT</b>		<b>18</b>
• Finanzmarktkrise • Ihre Rechte als Patient •		
<b>HOBBYS UND MENSCHEN</b>		<b>20</b>
• Jedes Holz hat seinen eigenen Charakter •		
<b>BERICHTE</b>		<b>22</b>
• Altenpastoral verstärken •		
<b>BERICHTE</b>		<b>23</b>
• Tiertafel • fam 2008 • Bernsteinzimmer •		
<b>THEMA DES MONATS</b>		<b>24</b>
• Wie wollen wir morgen leben? •		
<b>NOSTALGIE</b>		<b>27</b>
• „Et Öcher Wißquaaß-Ledche“ •		
<b>VORBEUGUNG</b>		<b>28</b>
• Erkältungszeit! • Bewegung ist die beste Medizin •		
<b>GESUNDHEIT</b>		<b>29</b>
• Depression •		
<b>COMPUTER UND INTERNET</b>		<b>30</b>
• Lokales im Internet • <a href="http://www.bagso.de">www.bagso.de</a> •		
<b>EINER VON UNS</b>		<b>31</b>
• Wie Sterne entstehen •		
<b>SELBSTHILFEGRUPPEN</b>		<b>32</b>
• Chorea-Huntington •		
<b>DIE APOTHEKE INFORMIERT</b>		<b>33</b>
• Steuer auf Arzneimittel • Alte Thermometer •		
<b>BITTE LÄCHELN</b>		<b>34</b>
<b>RÄTSEL</b>		<b>35</b>
• Sudoku •		
<b>REISEBERICHTE</b>		<b>36</b>
• Mit dem Fahrrad in die Steinzeit •		
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>		<b>38</b>
• Leitsprüche •		
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>		<b>39</b>
• Leserbrief • Rabenwetter •		
<b>GEDÄCHTNISTRaining</b>		<b>40</b>
<b>GRIPSGYMNASTIK</b>		<b>41</b>
<b>GESELLSCHAFTSSPIELE</b>		<b>42</b>
• Das Museum zu Hause •		
<b>ÖCHER PLATT</b>		<b>43</b>
• Zent Meäte • Martinsumzüge •		
<b>SCHWEDENRÄTSEL</b>		<b>44</b>
<b>VERBRAUCHERZENTRALE</b>		<b>46</b>
• Versicherungs-Check für Fahrzeuge •		
<b>AUFLÖSUNGEN</b>		<b>47</b>

## Liebe Leserinnen und Leser!

Die Welt ist in Bewegung und alles steht auf dem Prüfstand: nicht nur das Finanzsystem und die Wirtschaft, auch unser Umgang mit Energie und Umwelt, mit Arbeitslosigkeit und Armut, das Bildungs- und das Gesundheitssystem, Finanzierung von Renten und Pflege und so weiter und so fort... Doch warum sind wir Bürgerinnen und Bürger so still bei all diesen Veränderungen, die wir doch letztlich mittragen müssen? Das Senio Magazin ist eine Plattform für Menschen ab 50 und möchte Ihre Meinungen und Ideen zu den Problemen dieser Welt und Ihres



Alltags erfahren. Schreiben Sie uns!

**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](mailto:post@senio-magazin.info)  
[www.senio-magazin.info](http://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. u. H. Schönrock, E. Bausdorf,  
 C. Kluck, I. Gerdorf, T. Fieles, M. Kratz,  
 H.-T. Cloße, J. Römer, R. Hilger,  
 D.H.K. Starke, B. Heß, P. J. Heuser,  
 F. Gass, H.-P. Benetreu, E. E. Jansen,  
 V. Klee, R. Wollgarten, H. Engelhardt,  
 S. Wagner, B. Siepen, C. Mathes,  
 J. Jeworrek, A. Schneeberger, F. Erb,  
 I. Storbeck, H. Kleis, W. Moormann,  
 A. Kania, M. Katzenbach, G. Rauber,  
 B. Krüger-Creutz, B. Küchen, M. Latten

**Bürozeiten:**  
 Mo., Mi. und Fr. von 10 bis 14 Uhr



Der November ist der elfte Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender. Er hat 30 Tage.

Alte deutsche Namen für den November sind Windmond (eingeführt von Karl dem Großen im 8. Jahrhundert), Wintermonat und Nebelung. In den Niederlanden wurde der Monat auch Schlachtmond oder Schlachtemonat genannt, da zu dieser Zeit das Einschlagen der Schweine üblich war.

Im römischen Kalender war der November ursprünglich der neunte Monat (lat. novem = neun). Im Jahr 153 v. Chr. wurde der Jahresbeginn allerdings um zwei Monate vorverlegt, so dass die direkte Namens- und Zählbeziehung entfiel.

An Allerheiligen gedenkt die römisch-katholische Kirche aller ihrer Heiligen, dieser Gedenktag wird immer am 1. November begangen. Darauf folgt am 2. November Allerseelen, an dem die römisch-katholische Kirche der Verstorbenen gedenkt. Der 11. November ist der sog. Martinstag, ein Festtag der römisch-katholischen Kirche zu Ehren ihres Heiligen

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

Martin von Tours. Ebenfalls am 11.11. um 11:11:11 Uhr wird die neue Kampagne im Karneval ausgerufen. Der Volkstrauertag wird immer zwei Sonntage vor dem 1. Advent begangen und ist der Gedenktag für die gefallenen deutschen Soldaten der beiden Weltkriege. Am Mittwoch zwischen Volkstrauertag und Totensonntag liegt der Buß- und Betttag, ein Feiertag der evangelischen Kirche, an welchem man sich wieder mehr Gott zuwenden soll. Einen Sonntag vor dem 1. Advent liegt der Totensonntag, an dem die evangelische Kirche der Verstorbenen gedenkt. Die katholische Kirche feiert an diesem Tag den Christkönigssonntag. Der 1. Advent, also der erste Adventssonntag, liegt in vier von sieben Fällen als Sonntag immer im November. Mit dem 1. Advent beginnt die Adventszeit und das Warten auf Weihnachten.

**Zusammenfassung:**  
Marion Holtorff



### ALTE BAUERNWEISHEITEN

Bringt November Morgenrot,  
der Aussaat dann viel Schaden droht.

Bringt Sankt Martin Sonnenschein,  
tritt ein harter Winter ein.

Blüh'n im November die Bäume aufs neu,  
so währet der Winter bis zum Mai.



*Aachener Prinz Thomas I. und sein Hofstaat*  
Bild: [www.oecherprinz.de](http://www.oecherprinz.de)

## Die fünfte Jahreszeit

Der 11. November ist der 315. Tag des Gregorianischen Kalenders (der 316. in Schaltjahren), somit bleiben 50 Tage bis zum Jahresende. In deutschen Karnevals-, Fastnachts- und Faschingshochburgen wird der 11.11. (um 11:11 Uhr) als Karnevals-, Fastnachts- oder Faschingsbeginn gefeiert. Im Karneval, besonders in den rheinischen Gebieten, ist die Übernahme der Macht durch den Prinzen Karneval verbunden mit der Ausrufung der Kussfreiheit. Diese symbolisiert den Beginn des ausschweifenden, sitten- und tugendlosen Lebens während der „5. Jahreszeit“, die am 11. November beginnt und mit dem Aschermittwoch endet. Dieses Jahr wird der gebürtige Aachener Thomas Ebert als Prinz der Jubiläumssession 2008/2009 die Session eröffnen.





# Ansichtskarten als Kalenderblätter



## Teil 8

Franz Erb



Der Kalender „AACHEN GESTERN“ mit Abbildungen alter Aachener Ansichtskarten erschien zum ersten Mal 1976 im Joeres-Verlag Mönchengladbach (s. Abbildung). Damals wurden die Bilder von Herrn Peter Hermann Loosen, dem Autor des zwei Jahre zuvor erschienenen Buches „Aus dem alten Aachen“,

bereitgestellt. 1982 habe ich dann die Bildauswahl für den Kalender übernommen, zunächst noch beim Joeres-Verlag. Seit 1983 wird der Kalender Jahr für Jahr vom Verlag Müllenbruch und Minkenberg in Heinsberg produziert.

Aus der Vielzahl der im Laufe der Jahre präsentierten Bilder stelle ich hier noch einmal einige Titelseiten vor, die nicht nur die Vielfalt der Motive, sondern auch die unterschiedliche graphische Gestaltung der Karten seitens der Verlage wiedergeben. Am häufigsten war in den Jahren

um die Jahrhundertwende der Lichtdruck, meist schwarz-weiß, aber auch in anderen Farbtönen wie braun, grün, gelegentlich blau. Häufig wurden die fertig gedruckten Karten in den Geschäftsräumen der Verkaufsläden von Hand koloriert. Daneben gab es eine Vielzahl von anderen Druckverfahren wie die Autotypie, den Kombinationsdruck, den Mehrfarbendruck und andere.



1982 Markt mit Charlemagne, Verlag Stengel, Dresden, Autotypie



1988 Rennbahn, Schles. Lichtdruck u. graph. Kunstanstalt, Breslau, Lichtdruck



1990 Partie am Markt mit Kaiser-Karl-Brunnen, Verlag Stengel, Dresden, Kombinationsdruck



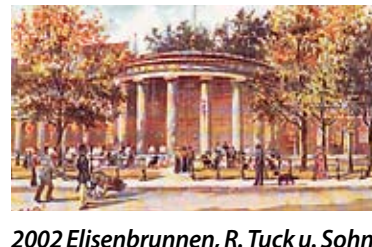
1991 Fischmarkt, Verlag v. Ferd. Schweitzer, Aachen Nr. 10, Lichtdruck



1993 Am Volksbrunnen, Cramers Kunstanstalt, Dortmund No. 7347, „Echte Photographie“



1996 Kaiserplatz, Stengel & Co., Dresden Nr. 23615, Lichtdruck



2002 Eisenbrunnen, R. Tuck u. Sohn, ART PUBLISHER TO THEIR MAJESTIES THE KING & QUEEN, Mehrfarbenrasterdruck nach einem Gemälde von J. Flower



2006 Holzgraben, Reinicke & Rubin, Magdeburg 1904, Kombinationsdruck

Auch für das kommende Jahr 2009, inzwischen also zum 27sten Mal, gibt es den Kalender „AACHEN GESTERN“. Gezeigt werden Bilder von Ansichtskarten

ten der Sammlung Erb. Der Kalender wird in den Buchhandlungen zum Preis von 12.90 € angeboten. Hier einige Kalenderblätter:



Deckblatt 2009: Markt mit Kaiser-Karls-Brunnen



Januar: Blick aus Richtung Kaiserbad auf den alten Laufbrunnen am Büchel



April: Die Villa Schneemann in der Nizzaallee

## KALENDER AACHEN GESTERN

Exemplare der vergangenen Jahre können, soweit noch vorhanden und soweit der Vorrat reicht, zum Preis von 5,- € erworben werden beim Verlag Müllenbruch+Minkenberg OHG

Josef-Spehl-Straße 17  
52525 Heinsberg

E-Mail: [mm-verlag@t-online.de](mailto:mm-verlag@t-online.de)

Tel.: 02452-9508-0

02452-9508-15

## SCHULDIG IM SINNE DER ANKLAGE?

*Haben Sie schon einmal ein schlechtes Gewissen gehabt? Fühlen Sie sich manchmal für gewisse Dinge schuldig? Oder liegt es eher in Ihrer Natur, den anderen die Schuld zuzuweisen? Und haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum es so etwas überhaupt gibt, ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle? Dann liefert dieser Artikel Ihnen vielleicht die eine oder andere Erkenntnis.*



Das Schuldprinzip sorgt seit Jahrtausenden dafür, dass das soziale Miteinander von Rudeltieren in geregelten Bahnen verläuft. Dem Menschen stehen dazu zwei Möglichkeiten zur Verfügung: Wir können uns selbst schuldig fühlen oder wir können anderen Menschen Schuld zuweisen. Schuldgefühle sind dabei so genannte Vermeidungsgefühle. Sie werden als Maßnahme eingesetzt, um uns von ungerechten Entscheidungen abzuhalten. Wir bekommen beispielsweise Schuldgefühle, wenn wir einen anderen Menschen wissentlich ungerecht behandeln wollen oder bereits behandelt haben. Genauso weisen wir anderen Menschen Schuld zu, wenn diese sich gegenüber anderen wissentlich ungerecht verhalten. Ziel des Schuldprinzips ist also die Gerechtigkeit. Tatsächlich verfügen alle Rudeltiere über dieses Schuldprinzip.

Wenn sie z.B. einen Hund haben, hat er sie sicherlich schon einmal mit seinen großen traurigen Augen angesehen, wenn sie mit ihm geschimpft haben.

Da wir Menschen jedoch im Laufe der Evolution eine Zusatzintelligenz erhalten haben, nämlich unseren Verstand, werden die Schuldgefühle des Menschen sehr oft zweckentfremdet und haben dann für alle Seiten negative Auswirkungen. So aktivieren die meisten Menschen auch dann das Schuldprinzip, wenn sie etwas nicht geschafft haben, was sie sich vorgenommen hatten oder was ihnen aufgetragen wurde. Oder sie fühlen sich schuldig, weil sie aus Versehen jemandem wehgetan haben – bei einem Unfall oder Missgeschick also. Viele Kinder fühlen sich sogar schuldig, weil ihre Eltern sich getrennt haben. Es gibt sehr viele Gelegenheiten, in denen Menschen das

Schuldprinzip starten, obwohl es überhaupt nicht um das Vermeiden von wissentlichen Ungerechtigkeiten geht. Die Praxen von Psychotherapeuten sind voll mit Patienten, die mit Schuldgefühlen zu kämpfen haben und sehr häufig dadurch sogar krank werden. Der Schuldmodus ist in höchstem Maße gesundheitsschädlich mitunter sogar selbstzerstörerisch. Wer schuld ist, muss nun mal bestraft werden, so haben wir es gelernt! Unter dieser unbewussten Vorgabe bestrafen sich viele Menschen mitunter über Jahrzehnte selbst und machen sich damit krank. Oder sie wehren sich gegen Glück und Erfolg, die ihnen scheinbar nicht zustehen.

Schuldig im ursprünglichen Sinne ist man jedoch nur, wenn man die Konsequenzen seines Handelns absehen konnte und sich dennoch für eine ungerechte Handlungsweise entschieden hat. In solchen Fällen machen sowohl Schuldgefühle als auch die Schuldzuweisungen anderer Menschen, die entsprechende Repressalien nach sich ziehen, einen Sinn. Sie bringen uns dazu, Entscheidungen zu treffen, die auch für unser soziales Umfeld in Ordnung sind. Ziel dieser Gefühle ist es, über die Gerechtigkeit das Überleben des Rudels oder sogar der gesamten Gattung Mensch zu gewährleisten.

Sollten Sie sich also wieder einmal trotz besserem Wissen fälschlicherweise schuldig fühlen oder anderen Schuld zuweisen, wo es in Wirklichkeit keine echte Schuld gibt, dann fragen Sie sich einfach: „Wie ist es in Wirklichkeit? Habe ich hier wirklich wissentlich eine rücksichtslose und egoistische Entscheidung getroffen? Oder, wenn Sie einem anderen Menschen die Schuld zuweisen: „Wie ist es in Wirklichkeit? Hat er oder sie hier wirklich wissentlich eine rücksichtslose und egoistische Entscheidung getroffen? Oder konnte die Person im Vorhinein noch gar nicht wissen, dass diese Handlung falsch ist?“

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.



Carina Mathes

Logopädin

Glückskompetenz Trainerin



10 Jahre **MARLIN**

**Frieren muß nicht sein!**

Tragen Sie Unterwäsche aus Wolle/Seide oder reiner Schurwolle gefertigt in unserem „Ländle“! Kuschelige Schurwolldecken und dicke Wollsocken sind ideal für „lausige“ Winterabende.

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

Annastr. 12, 52062 Aachen  
Tel.: 0241 4015877

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

Es ist immer durchgehend geöffnet!







1

Angela Merkel (CDU)

# KENNEN SIE UNSERE BUNDESREGIERUNG?

Kanzlerin Angela Merkel dürfte wohl jedermann bekannt sein. Aber welche/r der hier abgebildeten Damen und Herren leitet das Bundeskanzleramt? Das ist bereits eine „besondere Aufgabe“! Ordnen Sie die Minister/innen den rechts aufgeführten Ministerien zu.

Bilderquelle: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

## Bundesminister/innen ...



2

Brigitte Zypries (SPD)



3

Sigmar Gabriel (SPD)



4

Peer Steinbrück (SPD)



5

Horst Seehofer (CSU)



6

U. von der Leyen (CDU)



7

F.-Walter Steinmeier (SPD)



8

Ulla Schmidt (SPD)



9

Annette Schavan (CDU)



10

Michael Glos (CSU)



11

W. Schäuble (CDU)



12

T. de Maizière (CDU)



13

Olaf Scholz (SPD)



14

W. Tiefensee (SPD)



15

F. Josef Jung (CDU)

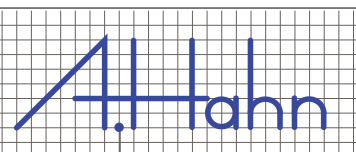


16

H. Wiczorek-Zeul (SPD)

- ☒ (A) Bundeskanzlerin
- ☐ (B) Chef des Bundeskanzleramts und Bundesminister für besondere Aufgaben
- ☐ (C) ... für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
- ☐ (D) ... für Bildung und Forschung
- ☐ (E) ... für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit
- ☐ (F) ... für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung
- ☐ (G) ... für Gesundheit
- ☐ (H) ... für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- ☐ (I) ... der Verteidigung
- ☐ (J) ... für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- ☐ (K) ... für Arbeit und Soziales
- ☐ (L) ... für Wirtschaft und Technologie
- ☐ (M) ... der Finanzen
- ☐ (N) ... der Justiz
- ☐ (O) ... des Innern
- ☐ (P) ... des Auswärtigen, Vizekanzler

Nur Kaffeebohnen? - Nein, dazwischen versteckt sich ein Gesicht



### 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](http://www.barrierefrei-umgestalten.de)



## Mein Vater ist mir im Krieg verloren gegangen

*„Er ist mir verloren gegangen, bevor ich ihn wahrnehmen konnte; aus den Augen, aus dem Sinn. Das soll vorkommen. Väter zeugen Kinder und machen sich auf und davon. Wenn das Kind später fragt, bekommt es zur Antwort: Ach, dein Vater war ein Rumtreiber. Mein Vater hat sich auch herumgetrieben, zuletzt in Rußland. Nun bin ich sechzig Jahre alt und weiß immer noch nicht, wo ich herkomme. Als ich geboren wurde, war er dreiundzwanzig Jahre alt...“*



Ich lege das Buch „Vaterland ohne Väter“ von Arno Surminski aus der Hand und blicke in den Garten. Der Herbst hat die Blätter an den Bäumen bunt gefärbt, viele sind zu Boden gefallen. Es herrscht eine trübe, feucht-kalte Novemberstimmung. Bald wird Schnee fallen wie an der finnisch-russischen Grenze. Meine Gedanken wandern dorthin, wo mein Vater in einem Alter verblutete, das mein Sohn längst erreicht hat. Es geht mir wie vielen Millionen anderen Soldatenkindern, die ihren Vater nie gesehen haben oder sich nicht daran erinnern können: Weil ich bei seinem Heimaturlaub noch zu klein war, habe ich keine Erinnerung an ihn. Einige inzwischen vergilbte Fotos, die meine Mutter bei der Evakuierung aus Aachen und dem Weg zurück in die Heimatstadt retten konnte, zeigen einen mir fremden jungen Mann in Zivil und Uniform auf einem Militärkrad. Auf einem Foto hält er mich bei seinem letzten Heimaturlaub sichtlich stolz auf dem Arm. Ob auch ich mich gefreut habe? Ich weiß es nicht.

Seeenge Mikkola in Nordfinnland - gefallen ist. Er wurde am 22.7.43 auf dem Heldenfriedhof mit militärischen Ehren beigesetzt. Die Kompanie verliert in ihm einen ihrer besten Kameraden, der als fleißiger und stets hilfsbereiter Soldat in seiner schlichten Art uns Allen ein gutes Vorbild war. ... Wir alle empfinden mit Ihnen den großen Schmerz über den Verlust Ihres Gatten. Möge Ihnen die Gewißheit ein Trost sein, daß Ihr Gatte durch Kopfschuß einen schmerzlosen Tod gehabt und er sein Leben für Führer, Volk und Deutschlands Größe gelassen hat...“



Es gibt die Erzählungen meiner Mutter über das Kennenlernen, die erste Liebe und die Heirat, über die Freude anlässlich meiner Geburt, über ihren Abschiedsschmerz und die Sorge um eine glückliche Heimkehr meines Vaters. Diese Heimkehr gab es nicht. In einem seiner letzten Feldpostbriefe schrieb der unsportliche junge Mann über seine Probleme mit dem ungewohnten Laufen auf Ski in den Weiten Nordfinnlands. Er schrieb sinngemäß: „... hoffentlich überstehe ich diesen Dreh...!“ Er hat es nicht überstanden.

Am 25. Juli 1943 erhielt meine Mutter die offizielle, maschinengeschriebene Nachricht vom Tod meines Vaters: „Ich bedaure, Ihnen mitteilen zu müssen, daß Ihr Gatte... am 20.7.43 in soldatischer Pflichterfüllung getreu seinem Fahneide südlich von Kairala - 1,5 Kilometer südlich der

Am 7. Sept. 1943 schreibt Hauptmann und Kompaniechef Heise, Feldpost-Nr. 05309 B, handschriftlich: „Im Namen der Kameraden Ihres Gatten übermittele ich Ihnen unsere herzlichsten Grüße. Ich verbinde damit die Versicherung, daß die Kompanie das Andenken an ihren Kameraden ... stets in Ehren halten wird und ich bitte Sie, ... sich vertrauensvoll an die Kp. zu wenden, wenn Sie bezügl. Ihres Gatten einer Hilfe oder eines Rates bedürfen. Als äußeres Zeichen der Verbundenheit mit ihrem gefallenen Kameraden und deren Angehörigen hat die Kp. durch freiwillige Spenden den Betrag von 1170 RM aufgebracht und auf ein Sparkonto für Ihre Tochter, sein einziges Kind, einzahlen lassen. (Anm: Da meine Eltern mich liebevoll „Josi“ nannten, dachte man wohl, dass ich ein Mädchen sei.) In dieser schweren Zeit ... ist es selbstverständlich

Pflicht, daß der eine für den anderen einspringt, und wie das ein Dichter unserer Zeit ausdrückt: „Wenn einer von uns müde wird, der andre für ihn wacht. Wenn einer von uns zweifeln will, der andre gläubig lacht. Wenn einer von uns fallen sollt, der andre steht für zwei; denn jedem Kämpfer gibt ein Gott den Kameraden bei.“ Mit deutschem Gruß...“ Mein Vater wurde an seinem 29. Geburtstag beerdigt, ich war gerade 17 Monate alt.

Wie die Person im Buch von Surminski frage auch ich mich nach meiner Pensionierung „Wo gehe ich hin und wo komme ich her?“ und stoße somit auch auf die Frage nach meinem Vater. Dann spüre ich die große Lücke in meinem Leben. Wie Millionen Kinder konnte ich nicht fragen, warum er Soldat geworden ist, ob er sich dem hätte entziehen können oder wollen, was er als Soldat erlebt hat. Was wäre geworden, wenn er aus dem Krieg zurückgekommen wäre? Wo hat er seine letzte Ruhestätte gefunden?

Rückfragen beim Deutschen Roten Kreuz, der Deutschen Dienststelle und dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. brachten zumindest zur letzten Frage Gewissheit: Mein Vater ruht auf dem im Sommer 2000 fertig gestellten und eingeweihten Soldatenfriedhof Salla im heutigen Russland, nahe der finnischen Grenze. Sein Name und seine Lebensdaten sind dort mit mehr als 3100 anderen auf 24 Tafeln an sechs Natursteinpfeilern eingraviert. Fotos von der Anlage und der Namenstafel sowie alte Fotos von ihm, die Feldpostbriefe über seinen Tod und die Erzählungen der Mutter sind alles, was mir blieb. Aber erinnern kann ich mich nicht.



Text und Repro-Fotos:  
Josef Römer



# Ehejubiläen

„Goldene“, „diamantene“, „eiserne“ oder „Gnadenhochzeit“ sind Ehejubiläen, die Paare feiern können, denen es vergönnt war, zusammen alt zu werden. Ob diese Ereignisse in Zukunft seltener begangen werden können, obwohl die Menschen erwiesenermaßen immer älter werden?

Vor fünfzig, sechzig, fünfundsechzig oder gar siebzig Jahren taten sie unbedarft, meist jungfräulich und ziemlich unerfahren in sittlich-moralischer Hinsicht diesen für ihr Leben entscheidendsten Schritt. Vor dem Traualtar schworen sie ewige Treue, gemeinsam durch gute und schlechte Tage zu gehen, füreinander dazusein, „bis dass der Tod uns scheidet“. Leicht war ihr Leben nicht, die Zeiten nicht immer rosig. Oft mussten sie mit wenig zufrieden sein, Schicksalsschläge und Entbehrungen warfen sie zurück. Aber sie kämpften gemeinsam für den Bestand der Ehe, der Familie. Für die Kinder wurde gelebt, gearbeitet, gespart. Und zusammen geblieben. Auch wenn die Liebe nicht mehr himmelhochjauchzend war und das Glück abhanden gekommen schien. Ihre konservative Lebenseinstellung behielten sie bei. Letztendlich empfanden sie es als Gnade, durch alles Erlebte enger zusammengeschweißt worden zu sein. Für sie bedeutete das Glück!

Und was versteht die heutige Generation unter Glück? So vieles ist anders.



Jugendliche leben ihre Sexualität erst aus. Sie sind unglücklich, wenn sie im Teenager-Alter noch keine entsprechenden Erfahrungen gesammelt haben. In Filmen und „Soaps“ wird es gezeigt: Kaum haben sich Zwei kennengelernt, wird geflirtet, geküsst, geknutscht, miteinander geschlafen. Vor lauter Freizügigkeit werden Gefahren oft nicht erkannt. Ansteckende Krankheiten, aber auch seelische Schäden können durch schnell wechselnde Partnerschaften die Folge sein. Das Gefühlschaos ist perfekt. Glaubt ein Paar, die große Liebe gefunden zu haben, wird die Ehe auf Probe gelebt. Kündigt sich Nachwuchs an, muss nicht unbedingt geheiratet werden. Selbst nach Verheiratung bedeutet es kein Problem, sich wieder scheiden zu lassen, wenn Schwierigkeiten eintreten.

Was ist der Auslöser für diesen Trend? Finanzielle Unabhängigkeit durch beider Berufstätigkeit? Emanzipation? Gottlosigkeit? Oder die Unfähigkeit, Glück zu erkennen?

Hoffnung und Wunsch bleiben bestehen, dass es auch in Zukunft vielen Ehepaaren vergönnt sei, ihre goldene, diamantene, eiserne oder gar die seltene Gnadenhochzeit feiern zu können!

<b>Trauung</b>	=	Grüne Hochzeit
<b>1 Jahr</b>	=	Papierene Hochzeit (auch Baumwollhochzeit)
<b>3 Jahre</b>	=	Lederne Hochzeit
<b>5 Jahre</b>	=	Hölzerne Hochzeit
<b>6 1/2 J.</b>	=	Zinnerne Hochzeit
<b>7 Jahre</b>	=	Kupferne Hochzeit
<b>8 Jahre</b>	=	Blecherne Hochzeit (auch Töpferne Hochzeit)
<b>10 Jahre</b>	=	Rosenhochzeit
<b>12 Jahre</b>	=	Nickelhochzeit
<b>12 1/2 J.</b>	=	Petersilienhochzeit
<b>15 Jahre</b>	=	Veilchenhochzeit (auch Gläserne o. Kristallene Hochzeit)
<b>20 Jahre</b>	=	Dornenhochzeit (auch Porzellanhochzeit)
<b>25 Jahre</b>	=	Silberhochzeit
<b>30 Jahre</b>	=	Perlenhochzeit
<b>35 Jahre</b>	=	Leinwandhochzeit
<b>37 1/2 J.</b>	=	Aluminiumhochzeit
<b>40 Jahre</b>	=	Rubinhochzeit
<b>50 Jahre</b>	=	Goldene Hochzeit
<b>60 Jahre</b>	=	Diamantene Hochzeit
<b>65 Jahre</b>	=	Eiserne Hochzeit
<b>67 1/2 J.</b>	=	Steinerne Hochzeit
<b>70 Jahre</b>	=	Gnadenhochzeit
<b>75 Jahre</b>	=	Kronjuwelhochzeit

Text und Bild:

Christine Kluck



**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

# VERSORGUNGSAMT DES KREISES AACHEN

*Zum 31.12.2007 sind die 11 Versorgungsämter des Landes Nordrhein-Westfalen, darunter auch das Versorgungsamt Aachen, aufgelöst worden. Die Aufgaben werden seitdem von anderen Behörden wahrgenommen. Für das Schwerbehindertenrecht und das Elterngeld ist nunmehr das Versorgungsamt des Kreises Aachen zuständig.*



(v.l.n.r.) **Hr. Heinz-Günther Waßmuth** leitet die Arbeitsgruppe Schwerbehindertenrecht II (A 57.2), **Fr. Martina Palm-Römer**, Ärztin, leitet den Ärztlichen Dienst (A 57.3), **Hr. Helmut Bollermann** leitet die Arbeitseinheit Schwerbehindertenrecht I - (A 57.1), **Hr. Jürgen Willsch** leitet die Arbeitsgruppe Elterngeld (A 57.4) und **Hr. Bertold Ruge**, Amtsleiter von A 57 - Versorgungsamt des Kreises Aachen

Kriegsopfer, Versorgungsberechtigte nach dem Opferentschädigungsgesetz und dem Soldatenversorgungsgesetz sowie Impfgeschädigte müssen sich an den Landschaftsverband Rheinland wenden unter der Adresse: Landschaftsverband Rheinland – Fachbereich 62 – 50663 Köln. Sprechtag des LVR für Kriegsopfer: jeden Mittwoch in A 57 – Versorgungsamt – Turpinstr. Orthopädische Versorgung: einmal mtl. im Vinzenzheim, Kalverbenden 91, 52066 Aachen.

Berechtigte nach dem Bundeserziehungsgeldgesetz werden von der Bezirksregierung Münster betreut unter der Adresse: Bezirksregierung Münster, Albrecht-Thaer-Str. 9, 48147 Münster. Arbeits- und sozialpolitische Förderprogramme werden bei der Bezirks-

regierung in Köln bearbeitet unter der Adresse: Bezirksregierung Köln, Dezer-nat 34, 50606 Köln.

## SCHWERBEHINDERTENRECHT

Nach dem Schwerbehindertenrecht trifft das Versorgungsamt wegen der gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Menschen in Stadt und Kreis Aachen Entscheidungen, die für andere Behörden verbindlich und Voraussetzung für die Inanspruchnahme weiterer Sozialleistungen sind.

**Behinderungen:** Die Voraussetzungen der Feststellung gibt das Gesetz (Neuntes Buch des Sozialgesetzbuches in § 2 Abs. 1) vor: Menschen sind behindert, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit

länger als 6 Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist.

Vorübergehende Erkrankungen sind deshalb ebenso wenig als Behinderungen anzusehen wie Beeinträchtigungen allein aufgrund des Alters. Auch auf Beeinträchtigungen im konkreten Beruf kommt es nicht an; der Pianist, dessen Daumen endgliedamputiert werden musste, wird seinen Beruf nicht mehr ausüben können; der Grad der Behinderung (GdB) beträgt indessen lediglich 10.

**Bewertung:** Denn nach den „Anhaltspunkten für die ärztliche Gutachtertätigkeit im Sozialen Entschädigungsrecht (also für Kriegsbeschädigte) und nach dem Schwerbehindertenrecht“ werden Bewertungen von bestimmten Behinderungen vorgegeben. Der GdB bewertet das Maß des Funktionsausfalls durch eine körperliche Beeinträchtigung. Der begutachtende Arzt vergleicht also den Zustand des Behinderten mit diesen Vorgaben und legt sodann den Grad der Behinderung fest. Einige Beispiele: Der Verlust eines Beines im Unterschenkel führt immer zu einem GdB von 50 und damit zur Schwerbehinderung, ebenso ein Krebsleiden. Der Verlust eines Auges bedingt einen GdB von 30 auf der Skala zwischen 20 und 100, dem höchsten Wert. Behinderungen mit einem GdB von unter 20 werden wegen ihrer Geringfügigkeit nicht festgestellt.

Bei mehreren Behinderungen werden die einzelnen GdB-Werte für jede einzelne Behinderung geschätzt – nicht errechnet – und sodann wird, vom höchsten Wert ausgehend, geprüft, ob durch weitere Behinderungen das Gesamtausmaß der Behinderungen vergrößert wird. Einzel-GdB-Werte von 10 oder auch 20 für geringfügige Behinderungen führen i. d. R. nicht zu einer Erhöhung des Gesamt-GdB. Aber die Bewertung ist immer eine Schätzung, die sich am Einzelfall orientiert.

**Nachteilsausgleiche:** Darüber hinaus sind so genannte Nachteilsausgleiche festzustellen; das sind Hilfen für behinderte Menschen zum Ausgleich





behinderungsbedingter Nachteile oder Mehraufwendungen. Sicherlich bekannt sind die „erhebliche Gehbehinderung“, Merkzeichen G im Ausweis, „für die Inanspruchnahme der Freifahrt im öffentlichen Personenverkehr bei Verlust eines Beines im Unterschenkel“ und die „außergewöhnliche Gehbehinderung“, Merkzeichen aG im Ausweis, „für die Inanspruchnahme insbesondere der Parkmöglichkeiten auf den mit einem Rollstuhlfahrersymbol gekennzeichneten besonderen Parkflächen“. Auch „Hilflosigkeit, Ständige Begleitung und Blindheit, Gehörlosigkeit und Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht“ sind Nachteilsausgleiche, die nach ärztlicher und rechtlicher Prüfung durch Bescheid festgestellt und im Ausweis durch Merkzeichen dokumentiert werden.

**Ausweis:** Als Nachweis der Behinderungen mit einem GdB von mindestens 50 wird ein Schwerbehindertenausweis mit Lichtbild ausgestellt, zunächst für 5 Jahre mit Verlängerungsmöglichkeiten für 2 x weitere 5 Jahre. Danach muss ein neuer Ausweis beantragt werden. Auf Antrag kann unter bestimmten Voraussetzungen auch ein unbefristet gültiger Ausweis ausgestellt werden.

**Verfahren:** Der Antrag soll Angaben zu den festzustellenden Gesundheitsstörungen enthalten, sowie eine Entbindungserklärung von der Schweigepflicht im Hinblick auf die anzuschreibenden behandelnden Ärzte und er soll unterschrieben sein. Das Versorgungsamt wird sodann Berichte der behandelnden Ärzte beiziehen und durch einen Arzt oder eine Ärztin auswerten lassen. Diese ärztliche Stellungnahme ist Grundlage für den erteilten Bescheid. In diesem werden die Behinderungen bezeichnet, der Grad der Behinderung festgelegt und der Nachteilsausgleich anerkannt. So können etwa nach einem schweren

Verkehrsunfall der „Verlust eines Beines im Oberschenkel“, ein GdB von 70 und die erhebliche Gehbehinderung, Merkzeichen G im Ausweis, als Nachteilsausgleich im Bescheid festzustellen sein.

Gegen den Bescheid kann Widerspruch erhoben werden; im Widerspruchsverfahren wird die Entscheidung der Verwaltung noch einmal überprüft. Kann die Entscheidung zugunsten des Bürgers abgeändert werden, so wird ein Abhilfebescheid erteilt – anderenfalls ein Widerspruchsbescheid durch die vorgesetzte Behörde.

Gegen den Widerspruchsbescheid kann kostenlos Klage erhoben werden vor dem zuständigen Sozialgericht in Aachen. Das Gericht überprüft die Entscheidung des Versorgungsamtes hinsichtlich der festzustellenden Behinderungen, des Grades der Behinderung und der Nachteilsausgleiche durch Beiziehung von Berichten der Ärzte und durch Gutachten und fällt sodann ein Urteil. Gegen dieses Urteil kann Berufung zum Landessozialgericht in Essen oder später Revision zum Bundessozialgericht zulässig sein.

## ELTERNGELD

Das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) vom 05.12.2006 führte für ab 01.01.2007 geborene Kinder eine neue Leistung für Eltern ein, das „Elterngeld“. Dabei handelt es sich um eine Lohnersatzleistung, d.h. die Leistung orientiert sich an dem früher gezahlten Einkommen des Elterngeldberechtigten. 300 Euro sind der Mindestbetrag, 1.800 Euro der Höchstbetrag der monatlichen Auszahlungssumme beim Elterngeld.

Anspruch auf das Elterngeld haben Eltern, die einen Wohnsitz oder einen gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben, mit dem Kind in einem Haushalt leben, dieses Kind selbst betreuen und erziehen und keine oder keine volle

## AMT 57 – VERSORGUNGSAMT DES KREISES AACHEN

**Postadresse:** Zollernstr. 10,  
52070 Aachen für Stadt und Kreis Aachen  
**Besucheradresse:** Turpinstr. 198, 52066 AC  
Montags - Freitags 8 - 12 Uhr  
Dienstags u. Donnerstags 13 - 15 Uhr  
Mittwoch 13-17 Uhr  
Tel.: 0241 / 5198-0, Fax: 0241 / 53319-0  
E-Mail: [versorgungsamt@kreis-aachen.de](mailto:versorgungsamt@kreis-aachen.de)  
[www.kreis-aachen.de/versorgungsamt](http://www.kreis-aachen.de/versorgungsamt)

Erwerbstätigkeit (höchstens 30 Wochenstunden im Monat) ausüben.

Es wird empfohlen, den Antrag auf Elterngeld binnen 3 Monaten nach der Geburt des Kindes zu stellen, damit rückwirkend Elterngeld gewährt werden kann; ansonsten erfolgt nur Zahlung des Elterngeldes ab Antragstellung. Ein vollständiger Antrag führt zu zügiger Überweisung des Elterngeldes.



*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](mailto:laurentius-apotheke-aachen@t-online.de)  
Internet: [www.laurentius-apotheke-aachen.de](http://www.laurentius-apotheke-aachen.de)

Öffnungszeiten:

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

# ALTERSRUHE SITZE

*Häufig geschieht es, dass Urlauber in einer Gegend, die ihnen sehr gefällt, z.B. in Irland, Frankreich, Spanien, Mallorca oder auf den Kanarischen Inseln, das Gefühl haben, hier könnten sie sich ein kleines Haus bauen oder kaufen und im Alter, nach dem Berufsleben, den Lebensabend verbringen.*

Viele tun das auch, geben den Heimatort auf und ziehen in das Häuschen im Grünen. Das klingt alles plausibel und erstrebenswert. Aber wie sieht es z.B. 15 Jahre später aus? Was tut man, wenn man sich an alle Schönheiten gewöhnt und auch am eigenen Garten und Haus nichts Wesentliches mehr zu tun hat? All das Schöne wird zum Alltag, der ehemalige Reiz des Neuen ist dahin. Man muss sich eine neue Beschäftigung suchen, nur welche? Die Beschäftigung soll Spaß machen, Körper, Geist und Seele trainieren und einen Kontrast zum Alltag darstellen. Vielleicht soll sie auch wichtig für die Gesellschaft sein, wie es z.B. eine ehrenamtliche Tätigkeit oder eine wissenschaftliche Arbeit sind. Eine ausgebildete Krankenschwester könnte in einem Krankenhaus eine ehrenamtliche Tätigkeit übernehmen, ein ehemaliger Mathematiklehrer ehrenamtlich Nachhilfeunterricht für die Schulkinder geben, was allerdings die Beherrschung der Landessprache voraussetzt.

Auch wenn der Kontakt zur umwohnenden Bevölkerung gut ist, was davon abhängt, wie gut die Auswanderer inzwischen die Sprache des Landes sprechen, bleiben sie für die Bevölkerung Fremde und Ausländer. Hinzu kommt, dass Krankheiten des Alters entstehen, die zwar der Hausarzt behandeln kann. Bei schwerwiegenden Krankheiten des Herzkreislaufsystems, Altersdiabetes, Leiden des Bewegungsapparates und Krebsleiden ist dieser aber überfordert. Solche Behandlungen müssen in einem Krankenhaus erfolgen. Sicher gibt es auch im weiteren Umfeld des Altersruhesitzes Krankenhäuser, diese haben aber sicher nicht den Qualitätsstandard von Krankenhäusern in Aachen, Düsseldorf oder Köln. Krankheiten und Altersabbau behindern auch das Fahren mit dem eigenen Auto und können es sogar unmöglich machen. Dann ist man allein auf die örtlichen Verkehrsmittel angewiesen.

Noch schlimmer wird es, wenn ein Ehepartner stirbt. Der noch lebende Partner ist dann sehr einsam. Oft geschieht es, dass das Ehepaar im späteren Alter den Ruhesitz wieder aufgibt und nach Deutschland zurückkehrt.

Eine zweite Möglichkeit des Altersruhesitzes ist, sich in eine Seniorenresidenz einzukaufen. Dies sind manchmal schlossartige Gebäude, umgeben von wunderschönen Parkanlagen in klimatisch günstigen Gegenden Deutschlands. Ihr Vorteil ist, dass man Pflege in Anspruch nehmen kann, wenn man sie braucht. Man benötigt kein eigenes Auto und die medizinische Betreuung ist gesichert. Auch geistige und körperliche Anregungen werden durch Kurse aller Art geboten. Nachteilig ist, dass man keine Beschäftigung hat, die gesellschaftlich wichtig ist und gebraucht wird. Alles was in einer Seniorenresidenz gebraucht wird, wird geliefert. Man selbst wird in einem solchen Haus nur gebraucht, um den beträchtlichen finanziellen Aufwand zu decken.

Eine dritte Form ist der Teil-Altersruhesitz. Man kauft oder baut sich ein kleines Haus mit Garten, z.B. in einem mäßigen Mittelgebirgsklima, das man mit üblichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto in etwa einer Stunde erreichen kann. Man lebt dann in zwei Wohnungen: Im Winter ist man in der Stadt und den Sommer verbringt man in seinem Ferienhaus. Bei einem Notfall ist die Stadtwohnung schnell erreichbar. Im Sommer genießt man die schöne Gegend bei guter Luft, arbeitet in seinem Garten oder im Haus und betätigt sich sportlich. Im Winter kann man verstärkt Gesundheitsvorsorge betreiben und medizinische Behandlungen aller Art durchführen lassen. Man braucht keine neue Sprache zu lernen und findet schneller Kontakt zu den Menschen im Ort des Ferienhauses. Ehrenamtliche Tätigkeiten z.B. können teilweise in der Stadt oder am Ferienort ausgeführt werden. Der Nachteil, dass das Ferienhaus nicht z.B. auf Mallorca steht, ist nur ein vorübergehender, weil man sich nach einer gewissen Zeit so an die Gegend des Ferienhauses gewöhnt, dass sie zum Alltag wird.

Eine weitere Form des Teil-Altersruhesitzes ist der Schrebergarten, den man von seiner Stadtwohnung mit den üblichen Verkehrsmitteln oder sogar fußläufig schnell erreichen kann. Man kann ihn kurzzeitig, aber auch den ganzen Sommer über bewohnen. Sein Nachteil ist, dass zwischen ihm und der Wohnung das Klima nicht wechselt. Denn gerade dieser Wechsel ist für den Erholungseffekt von Körper und Seele ausschlaggebend. Darum fahren die Menschen der Küstenländer im Urlaub ins Gebirge und umgekehrt.



Dieter H. K. Starke

**Optiker-Heimservice**  
... und die Brille kommt zu Ihnen!

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

**0800 5555-065**  
Nutzen Sie unsere kostenlose Rufnummer.

**ambulant OPTIK**  
Vieth & Zachner GbR  
Aachener Straße 47  
52249 Eschweiler  
info@ambulantoptik.de  
www.optiker-heimservice.de



# GESCHICHTE DREIDIMENSIONAL ERLEBEN

## Gesellschaft für Internationale Burgenkunde Aachen e.V.

*In Erinnerung an die eigene Kindheit gab es sicherlich immer wieder Ereignisse, die man nicht vergessen will. Wann gehen Kindheitsträume schon einmal in Erfüllung? Derzeit kann mit Unterstützung auch von Seniorinnen und Senioren dieser Traum im Sinne der Enkelkinder in die Tat umgesetzt werden, denn Aachen und die Euregio könnten künftig um eine Präsentationswerkstatt und/oder ein Internationales Modellmuseum, in dem man aktiv mitmachen kann, reicher werden.*



Die seit 1996 in der Burgenforschung und handwerklichen Umsetzung von authentischen Burgenmodellen in M 1:25 wirkende Gesellschaft für Internationale Burgenkunde Aachen e.V. (GIB e.V.) hat mit einem Team aus Wissenschaftlern, handwerklich versierten, kreativen Fachleuten und leidenschaftlichen Bastlern zwei Wanderausstellungen mit Welterfolg erstellt. Die Ausstellung „Französische Donjons“ mit ihrem Modell „Donjon von Coucy“ begeisterte bis in die USA über ½ Million Museumsbesucher. Die 2005 im Archäologischen Museum in Frankfurt am Main eröffnete Ausstellung „Burgen und Basare der Kreuzfahrerzeit“ mit ihren Modellen „Crac des Chevaliers“ und „Basar von Aleppo“ haben Besucher und Museumsführer gleichermaßen ins Herz geschlossen. Zuletzt

wurde für diese Ausstellung ein Modell „Kreuzfahrerschiffe im Hafen von Akkon“ gefertigt, ein Novum des Modellbaus mit zwei wissenschaftlich recherchierten Schiffen. Alle Modelle leben von den spannenden, lehrreichen Figurenszenen mit vielen tausend z.T. selbst modellierten Figuren. Unter Leitung des Vorsitzenden Architekt Dipl.-Ing. Bernhard Siepen wirkten seit 1998 Dutzende Jahrespraktikanten des Aachener Berufskollegs für Gestaltung, Arbeitsgemeinschaften und sogar Studenten mit.

Nun bereitet die Gesellschaft eine neue Ausstellung zum Thema „Pfalzen und Burgen aus der Karolinger- bis zur Stauferzeit“ vor, für die noch Geldgeber gesucht werden. Deren Höhepunkte sollen drei Modelle sein, z.B. die „Aachener Kaiserpfalz zur Zeit Karls des Großen“ auf einer Grundfläche von 8 x 4 m, welch eine Herausforderung! Noch vor wenigen Wochen hat das Modellbauteam ein neues Modell begonnen: das nicht nur in der Fachwelt bekannte achteckige „Castel del Monte unter Friedrich II.“, das auch das Innere des Gebäudes zeigen soll, ähnlich wie bei der Aachener Pfalzkapelle.

Für alle Modelle werden wieder Figuren in zeitgemäßer Kleidung entworfen, modelliert und bemalt, begleitet von



den Mittelalterexperten A. Sturm und S. Beyer, die am 28. Oktober im Kármán-Auditorium der RWTH Aachen einen Vortrag gehalten haben zum Ausstellungsthema „Kleidung und Mode der Franken von Chlodwig bis zu Karl dem Großen“.



Freiwillige können in der GIB vielseitig mitwirken beim Schriftverkehr, bei Übersetzungen, bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei handwerklicher Tätigkeit im Modell- und Figurenbau, bei der Figurenbemalung, bei Ausstellungsmontagen, bei einer künftigen Museumspädagogik und nicht zuletzt bei der Aufsicht in einem künftigen Museum.



**Grindelweg 4,  
52076 Aachen  
Tel.: 0241- 60 45 00  
E-Mail:  
gib-aachen@burgenkunde.de**

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.burgenkunde.de](http://www.burgenkunde.de), dort ist auch ein Kurzfilm zu sehen.

*Text und Bilder:*

**1. Vorsitzende Dipl.-Ing. Bernhard Siepen**



Modell: „Crac des Chevaliers“



Ausstellung „Vom Orient zum Okzident“



Vorstellung künftiger Museumspädagogik



## Ist krank, wer alt ist?



NEIN. Denn nicht das Alter ist an der Krankheit schuld, sondern im Alter treten bestimmte Krankheiten öfter auf als in jungen Jahren. Für Prävention ist es jedoch nie zu spät. Man kann auch wieder beginnen gesünder zu leben, wenn man über 60 Jahre alt ist. Das betrifft die Ernährung, die soziale Integration und auch die Bewegung.

### 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



## Wissenswertes rund ums Alter

Die zweite Ausgabe von „Wissenswertes“, der gemeinsamen Informationsbroschüre des Seniorenbeirats und der Stadt Herzogenrath, ist im September erschienen.

„Wissenswertes“ bietet eine Übersicht über die seit Juli geltenden Änderungen des Pflegeerweiterungsgesetzes und blickt zurück auf die diesjährige Seniorenfahrt. Erhältlich ist „Wissenswertes“ in den öffentlichen Gebäuden der Stadt Herzogenrath und bei den RodaSenioren.

## EINRICHTUNGEN DER ALTENARBEIT IN AACHEN 2008/2009

Die neuaufgelegte und aktualisierte Broschüre stellt alle Institutionen vor, die sich in Aachen mit älteren Menschen beschäftigen oder sich dem Thema „Älter werden“ widmen.



Die Leitstelle „Älter werden in Aachen“ gibt damit den Aachener Bürgern und Bürgerinnen einen Leitfaden an die Hand, der es ihnen ermöglicht, jeweilige Ansprechpartner für ihre Bedürfnisse und Wünsche auf einfache Weise zu finden. Die Broschüre liegt in den Bezirksämtern der Stadtbezirke, in der Stadtbibliothek

Aachen, im Bürgerservice am Katschhof, im Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz und in den Filialen der Sparkasse Aachen aus. Alle Angaben sind auch im Internet unter [www.aelterwerden.aachen.de](http://www.aelterwerden.aachen.de) abrufbar. Weitere Auskünfte erteilt Horst Wolff vom Seniorentelefon der Leitstelle unter der **Tel.: 0241-432-5028**.

## REISE NACH BAD NEUENNAHR



In der Zeit vom 22. bis zum 26. September 2008 verbrachten wir, dreizehn Senioren des Betreuten Wohnens Schillerstrasse in Aachen, einen erholsamen Urlaub in Bad Neuenahr - Ahrweiler. Der Kurpark mit dem wunderschönen Dahliengarten lud zu Spaziergängen ein. Den historischen Stadtkern von Ahrweiler „erfuhren“ wir

mit dem Ahrtal-Express (Bimmelbahnen), auch Maria Laach war eine Reise wert. Ebenso verkosteten wir in einer Winzerei die Ahrweine, welche sich als sehr köstlich herausstellten. Kurzum: „Die Tage waren schön – keiner von uns möchte sie missen.“

M. Kratz/R. Hilger





## Nachahmenswert!

Der Anteil älterer Menschen an Friedhofsbesuchern ist naturgemäß höher als derjenige junger, kräftiger Menschen. Viele dieser Besucher sind in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt oder haben nicht mehr so viel Kraft, eine volle Gießkanne vom Wasserkran zur Grabstätte zu tragen.

Diesen Tatsachen trägt man in Schweden Rechnung: Es gibt Gießkannen auf Rädern bzw. untergebracht in einem kleinen 2-rädrigen Wägelchen. Eine Wasserzapfstelle in passender Höhe gehört selbstverständlich dazu. Zum Abtransport verwelkter Pflanzen, Blumensträußen und Wildkräutern gibt es noch einen Korb auf Rädern.



Fotografiert auf einemschwedischen Friedhof. Ich finde: Nachahmenswert!

**Heidi Schönrock**



## Krebs-Selbsthilfegruppe in Baesweiler gründen

*Vor vier Jahren, im Alter von 45 Jahren, traf es mich von heute auf morgen, ohne dass ich etwas davon bemerkte: Krebs, Eierstockkrebs.*

Bei den Voruntersuchungen für eine banale Gallenblasenoperation fand man den schon fortgeschrittenen Tumor. Ich musste mich einer sehr großen Operation mit anschließender Chemotherapie unterziehen. Bis heute bin ich kreisfrei und bekomme Erwerbsunfähigkeitsrente, da ich körperlich nicht mehr in der Lage bin, meinen Beruf auszuüben. Da ich bis

dahin als examinierte Altenpflegerin in einem Stolberger Altenheim gearbeitet habe, wollte ich anderen Menschen, die auch an Krebs erkranken, helfen. Ich bin über die Selbsthilfegruppe für Krebskranke in Alsdorf auf die Idee gekommen, Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige in Baesweiler-Setterich zu sein. Eine Selbsthilfegruppe in Baesweiler

könnte entstehen, wenn sich genügend Interessierte bei mir melden. Gespräche, Kontakte, Hilfe bei Anträgen und Unterhaltung sind ein wichtiger Beitrag, sich dem Alltag mit dieser Krankheit zu stellen. Ich freue mich über jeden, der mit mir Kontakt aufnimmt.

Tel.: 02401-602285

Mobil: 01712423503

**Magdalene Latten**



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

**VISITATIS**<sup>®</sup>  
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



# AARP prämiiert innovative Beschäftigungs- politik FÜR MITARBEITER 50PLUS

Die US-amerikanische Seniorenorganisation AARP, mit 40 Millionen Einzelmitgliedern der größte Seniorenverband der Welt, die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und das Institut für Gerontologie an der Technischen Universität Dortmund gaben die insgesamt zehn Gewinner des ersten internationalen Arbeitgeberpreises bekannt. In Deutschland wurden die Deutsche Bahn AG, die Loewe AG und die Sick AG für ihre innovative Personalpolitik ausgezeichnet.

„Der neue internationale Arbeitgeberpreis der AARP möchte weltweit die Aufmerksamkeit darauf richten, wie Unternehmen das Wissen und die Kompetenzen ihrer älteren Beschäftigten nutzbar machen und hierbei betriebliche Maßnahmen umsetzen, die dem Unternehmen und den Beschäftigten zugute kommen“, sagte der Vorstandschef der AARP, Bill Novelli. „Wir freuen uns darauf, die zehn Gewinner in Chicago auszeichnen zu können und erwarten, dass sich im kommenden Jahr viele weitere internationale Unternehmen bewerben werden.“

Die AARP hat bei der Umsetzung des Arbeitgeberpreises mit einem internationalen Expertenteam zusammengearbeitet. In Deutschland konnten durch die Unterstützung des Instituts für Gerontologie an der TU Dortmund und der BAGSO u. a. die drei Preisträger für den Wettbewerb gewonnen werden.

„Es freut uns, dass die innovative und weitsichtige Personalpolitik der drei deutschen Unternehmen nun sogar in Amerika gewürdigt wird“, sagt Prof. Dr. Gerhard Naegele, Direktor des Instituts für Gerontologie. „Wir fordern auch andere deutsche Unternehmen auf, altersgerechte Personalentwicklungskonzepte umzusetzen und im nächsten Jahr an dem Wettbewerb teilnehmen“, so der Appell des Geschäftsführers der BAGSO, Dr. Guido Klumpp.

Insgesamt werden in diesem Jahr zehn Unternehmen aus Dänemark, Deutschland, Singapur und dem Vereinigten Königreich für ihre exzellente Personalpolitik für ältere Beschäftigte ausgezeichnet:

- **Agewell - Sandwell Primary Care Trust, West Bromwich, Vereinigtes Königreich**, Gesundheitswesen, 1.269 Beschäftigte; 24% 50+
- **Alexandra Hospital, Singapur**, Gesundheitswesen, 1.606 Beschäftigte; 14% 50+
- **BT Group plc, London, Vereinigtes Königreich**, Kommunikationsbranche, 108.505 Beschäftigte; 29% 50+
- **Centrica plc, Windsor, Vereinigtes Königreich**, Energieversorgung, 29.069 Beschäftigte; 13% 50+
- **Deutsche Bahn AG, Berlin, Deutschland**, Transport/Logistik, 192.887 Beschäftigte; 35% 50+
- **Horsens Kommune, Horsens, Dänemark**, Kommune, 5.662 Beschäftigte (969 Lehrerinnen und Lehrer); 36% 50+ (48% 50+ bei den Lehrerinnen und Lehrern)
- **Inkfish Call Centres, Domestic & General Group Limited, Nottingham, Vereinigtes Königreich**, Versicherung, 712 Beschäftigte; 9% 50+
- **Loewe AG, Kronach, Deutschland**, Unterhaltungselektronik, 926 Beschäftigte; 32% 50+
- **SICK AG, Waldkirch, Deutschland**, Sensortechnologie, 1.879 Beschäftigte; 17% 50+
- **Singapore Health Services Pte Ltd, Singapur**, Gesundheitswesen, 14.800 Beschäftigte; 18% 50+



Bei der Auswahl spielten eine Reihe von Faktoren eine Rolle, so z.B. die Einstellungspolitik, die Arbeitsplatzgestaltung, die Möglichkeiten zum lebenslangen Lernen und zur Weiterbildung, die Personalentwicklung, flexible Arbeitszeitmodelle, ein gleitender Übergang in den Ruhestand, Gesundheitsförderung und Maßnahmen, die auf die finanzielle Absicherung im Alter zielen.

Die Gewinner des internationalen Arbeitgeberpreises sowie die Gewinner des US-amerikanischen Arbeitgeberpreises „Die besten Arbeitgeber für Beschäftigte über 50“ wurden bei einem Bankett am 7. Oktober 2008 in Chicago/USA ausgezeichnet. Am gleichen Tag gab es ein Treffen der Vorstandschefs der ausgezeichneten Unternehmen, in dem es vor allem um die Frage ging, wie Unternehmen die Entwicklung ihrer Belegschaften vor dem Hintergrund des demografischen Wandels bewerten. Zur Unterstützung der Unternehmen hat die AARP hierzu ein Instrument entwickelt, das so genannte „workforce assessment tool“.

Weitere Informationen zum internationalen Arbeitgeberpreis finden Sie im Internet auf den Seiten der AARP: [www.aarpinternational.org/2008employeraawards](http://www.aarpinternational.org/2008employeraawards). „AARP The Magazine“, die Mitgliederzeitung, berichtet in ihrer Nov./Dez.-Ausgabe über den Preis und die Preisträger: [www.aarpthemagazine.org](http://www.aarpthemagazine.org).

Das Positionspapier der BAGSO „Alter als Chance im Arbeitsleben“ ist im Internet erhältlich unter: [www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Verband/Positionspapier\\_AlteralsChance\\_im\\_Arbeitsleben.pdf](http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Verband/Positionspapier_AlteralsChance_im_Arbeitsleben.pdf)





## *Französisch, englisch, italienisch...*

### **Partnerstädte in der StädteRegion Aachen**

*Kennen Sie Bourg St. Andéol in der Provence in Frankreich oder Campagnatico in der Toskana in Italien? Oder waren Sie schon einmal in Reigate & Banstead in England? Vielleicht haben Sie Stolberg im Südharz einmal besucht? Nachdem wir Ihnen in den vergangenen Monaten die Städtepartnerschaften Aachens vorgestellt und über die Arbeit der Partnerschaftsvereine und -komitees berichtet haben, möchten wir Ihnen diesmal einen Überblick geben, mit welchen Städten und Gemeinden die Orte im Kreis Aachen „verschwistert“ sind.*



Die Stadt Alsdorf hat die Partnerstädte **Saint-Brieuc** in der Bretagne (Frankreich), **Brunsum** in Südlomburg (Niederlande) und **Hennigsdorf** im Kreis Oberhavel im Land Brandenburg.

Die Stadt Baesweiler pflegt seit 1975 eine Städtepartnerschaft mit dem **Easington-District** in Großbritannien und seit 1990 mit **Montesson** in Frankreich.

Die Stadt Eschweiler unterhält partnerschaftliche Beziehungen zu den Städten **Wattrelos** in Frankreich und **Reigate & Banstead** in England.

Herzogenrath hat die Partnerstädte **Plérin** in der Bretagne (Frankreich) und **Bistritz** in Rumänien, und pflegt zudem Kontakte zu Cookstown in Nordirland, der Partnerstadt von Plérin.

Die Stadt Monschau ist mit der südfranzösischen Stadt **Bourg St. Andéol** verschwistert. Bourg St. Andéol liegt am Eingang des Ardèche-tales in der Provence.

Die Gemeinde Roetgen pflegt Partnerschaften mit dem französischen **Wervicq-Sud** und mit dem sächsischen **Neumark**.

In Simmerath pflegen Vereine Kontakte zu den Gemeinden **Lendelede** und **Schilde** in Belgien sowie zu **Maubert-Fontaine** in Frankreich.

Die Stadt Stolberg ist Partner der französischen Städte **Faches-Thumesnil**, unmittelbar an der belgischen Grenze in Nordfrankreich, und **Valognes** in der Normandie sowie vom Namensvetter **Stolberg** im Südharz, im Nordwesten des Kreises Sangerhausen im Bundesland Sachsen-Anhalt gelegen.

Würselen unterhält Partnerschaften zu **Morlaix** in der Bretagne, **Hildburghausen** in Thüringen, **Réo** in Burkina Faso (Afrika) und seit 2003 auch zu **Campagnatico** in Italien.

Zusammenfassung:

**Robert Steinborn**



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

## Gesundheit braucht Training!

Wir helfen Ihnen dabei.

Kostenloses  
Probetraining!  
Infos unter  
0241-4019605!

# MedAix Training

MedAix Training | Elisengalerie, Friedrich-Wilhelm-Platz 5-6, 52062 Aachen | Tel. 0241/4019605, [www.medaix.de](http://www.medaix.de)

# WIE SICHER IST DAS GELD AUF DER BANK?

*Die Hiobsbotschaften aus der Finanzbranche reißen nicht ab. Viele private Anleger sind zutiefst verunsichert und fragen sich, ob ihr Ersparnis in diesen turbulenten Zeiten in einem Geldhaus noch „eine sichere Bank“ ist.*

„Es besteht kein Grund zur Panik. Private Bankkunden sollten jetzt nicht sämtliche Spareinlagen auflösen oder von ihren Konten abheben, sondern die Entwicklung beobachten und die Krise weiter abwarten“, rät die Verbraucherzentrale NRW. Nachfolgend hat sie für Ratsuchende die wichtigsten Leitlinien zur Sicherheit von einzelnen Geldanlageprodukten zusammengestellt:

**Bankguthaben:** Falls eine Bank in Schwierigkeiten gerät, greifen zunächst einmal je nach Institutszugehörigkeit die Sicherungssysteme der Sparkassen, Genossenschaftsbanken oder Privatbanken. Reicht dies nicht aus, gilt die politische Zusage der Bundesregierung, notfalls in vollem Umfang die Spareinlagen von Bankkunden staatlich abzusichern. Es ist unwahrscheinlich, dass die Bundesregierung von dieser Zusage, die allerdings kein einklagbares Recht darstellt, bei weiteren Hiobsbotschaften politisch abrücken wird. Bankguthaben sind folglich als relativ sicher zu bezeichnen.

**Anlageprodukte und Einlagensicherung:** Abgesichert sind Guthaben auf Girokonten, Sparbüchern, sonstigen Sparverträgen, Tages- und Festgeldkonten. Auch so genannte Namensschuldverschreibungen – dazu zählen in erster Linie Sparbriefe – sind über den Feuerwehrfonds abgesichert. Nicht unter die Einlagensicherung fallen von den jeweiligen Banken emittierte Aktien, Inhaberschuldverschreibungen, Anlagezertifikate und Genussscheine.

**Wertpapierdepots:** Diese Kundendepots gehören nicht zum Bankvermögen, sondern werden von der Bank nur treuhänderisch für den jeweiligen Kunden geführt. Damit haben die Gläubiger der Bank bei einer Pleite keinen Zugriff auf den Inhalt von Wertpapierdepots.

**Fondsanteile und Anlagezertifikate:** Anlagezertifikate sind eigentlich Schuldverschreibungen, deren Wert an bestimmte Aktien oder Aktienwerte gekoppelt wird. Selbst wenn die Bank einen Kapitalschutz garantiert, ist die Anlage nur so sicher wie die Liquidität der Bank, die sie herausgibt. Im Fall einer Bankentpleite müssen Inhaber von Anlagezertifikaten mit Verlusten rechnen, weil die



Bank die Zahlungen bei Fälligkeit nicht mehr leisten kann. Bei Fonds dagegen handelt es sich um Sondervermögen. Die Investmentgesellschaft muss das Anlegerkapital im Fonds strikt getrennt von ihrem eigenen Vermögen verwalten. Bei Konkurs haben die Gläubiger darauf keinen Zugriff. Abgesehen von den bei Fonds üblichen Wertschwankungen gehen Anleger in puncto Bonität des Fondsverwalters kein zusätzliches Risiko ein.

**Goldkauf:** Die Flucht ins Gold ist durchaus mit Risiken verbunden. Da Gold ein börsennotiertes Edelmetall ist, kann der Preis täglich schwanken und bei sinkender Nachfrage auch deutlich abrutschen. Ob es am Markt bereits eine „Goldblase“ gibt und das Edelmetall zu teuer verkauft wird, können Kleinanleger kaum beurteilen. Hinzu kommt, dass Gold in US-Dollar gehandelt wird. Damit wird der Goldpreis

noch zusätzlich von den Devisenkurschwankungen zwischen Dollar und Euro beeinflusst.

**Bundeswertpapiere:** Für die Bundeswertpapiere haftet die Bundesrepublik Deutschland mit ihrem gesamten Staatsvermögen. Trotz der aktuellen Turbulenzen an den Finanzmärkten gilt der deutsche Staat immer noch als äußerst zuverlässiger und bonitätsstarker Schuldner. Bundeswertpapiere zählen derzeit zu den sichersten Anlageprodukten, die es am Markt gibt.

**Lebens- oder Privatrentenversicherung:** Bei Versicherungssparplänen fließt das Geld größtenteils in den so genannten Deckungsstock, der nur zu einem geringen Teil aus Aktien bestehen darf. Allerdings stellen nach Aussagen von Branchenexperten Anleihen von Banken rund die Hälfte der dort dominierenden festverzinslichen Wertpapiere. Weil die Zinsen für die vergangenen Jahre garantiert sind, droht allenfalls bei vielen Anbietern ein Renditeknick für das laufende Jahr. Für unruhige Kapitalmarktzeiten haben die meisten Assekuranzen stille Reserven. Im Pleitefall über-

nimmt die Auffanggesellschaft der Lebensversicherer namens Protektor die Verträge und sorgt zumindest für den Kapitalerhalt und die Zahlung des garantierten Mindestzinses.

**Anlageberatung:** Um Banken oder Anlageberater wegen Fehlberatung in Regress zu nehmen, müssen Kunden Beweise vorlegen können. Beratungen zu Geldanlagen sollten deshalb am besten mit einem Zeugen durchgeführt und dokumentiert werden. Wenn die Bank Renditeversprechen nicht schriftlich zusichert, heißt es: Finger weg vom angepriesenen Produkt!

Informationen zur aktuellen Finanzmarktkrise gibts als kostenloses Info-Blatt in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38, sowie unter der Tel.: 0800-66 48 588 (kostenlos aus dem deutschen Festnetz) von Mo. bis Fr. von 9:00 bis 21:00 Uhr u. auf [www.vz.nrw.de/finanzmarktkrise](http://www.vz.nrw.de/finanzmarktkrise).



# IHRE RECHTE ALS PATIENT

*Etwa 300.000 Menschen werden jährlich in Deutschland Opfer medizinischer Behandlungsfehler. Für ältere Menschen kommt neben der Angst vor Behandlungsfehlern oft noch die Sorge hinzu, aufgrund ihres Alters diskriminiert zu werden und nicht in den Genuss aller möglichen Behandlungsmethoden und Therapien zu kommen. Um dem Arzt gegenüber selbstbewusst aufzutreten und sich gegen Behandlungsfehler und Fehlentscheidungen zu wehren, ist es unerlässlich, seine Rechte zu kennen.*



## WAS GENAU KANN ICH VON MEINEM ARZT ERWARTEN, WAS SIND MEINE RECHTE?

### 1. Aufklärungspflicht des Arztes

Der Arzt hat gegenüber seinem Patienten eine umfassende Aufklärungspflicht bzgl. Diagnose, Therapie und Nachsorge seiner Erkrankung. Der Patient muss im Gespräch mit dem Arzt in einer ihm verständlichen Form über die Diagnose und die beabsichtigten Behandlungsmaßnahmen informiert werden.

### 2. Dokumentationspflicht des Arztes

Ein Arzt muss die Behandlung seiner Patienten so dokumentieren, dass alle medizinischen Schritte für Dritte nachvollziehbar sind. Eine korrekt geführte Krankengeschichte soll jederzeit eine sachgerechte Behandlung und Information von Patienten gewährleisten können.

Neben Personaldaten gehören Vorgeschichte der Krankheit (Anamnese), Diagnose, Krankheitsverlauf, sowie Art und Umfang der ärztlichen Leistungen zu den Informationen, die der Arzt in den Krankenunterlagen sammelt. Dies betrifft auch die Medikation, also Name, Dosis und Darreichungsform von Medikamenten. Die Krankengeschichte muss sorgfältig verwahrt und die Daten müssen vor unbefugtem Zugriff geschützt werden, sodass ein Missbrauch durch Dritte ausgeschlossen ist.

### 3. Einsichtsrecht des Patienten in die Krankenakte

Jeder Patient hat das Recht, Einblick in seine Krankenakte zu nehmen und Kopien oder Abschriften der Krankengeschichte zu verlangen. Dabei entstehende Kosten muss der Patient selbst tragen.

Das Einsichtsrecht des Patienten umfasst alle Befunde und Berichte über Behandlungsmaßnahmen, Abbildungen wie Röntgenbilder, Operationsberichte, Narkoseprotokolle, Angaben über Medikation etc.

Wenn der Arzt mit gutem Grund befürchtet, dass der Patient durch Einsicht in die Krankenakte so beunruhigt wird, dass dies dem Heilungsprozess schadet, und ihn daher vorläufig mit Vermutungen und möglicherweise unbegründeten Verdachtsdiagnosen verschonen will, darf er das Recht des Patienten auf Einsicht kurzfristig beschränken. Ein genesender Patient darf seine Unterlagen jedoch auf jeden Fall einsehen. Das Einsichtsrecht in die Krankenakte steht auch gesetzlichen Vertretern, Angehörigen mit einer Vollmacht oder Nachkommen bzw. Erben des Patienten zu.

## WANN LIEGT EIN BEHANDLUNGSFEHLER VOR?

Wenn eine gesundheitliche Schlechterstellung des Patienten sich nicht aus dessen körperlicher Verfassung herleiten lässt, sondern ursächlich aus dem unsachgemäßen Handeln des Arztes, dann gilt dies als Behandlungsfehler. Vielfach wird ein medizinisches Gutachten notwendig sein, um festzustellen, ob tatsächlich ein Behandlungsfehler vorliegt.

## WAS KANN ICH TUN, WIE SETZE ICH MEINE RECHTE DURCH?

Sollten Sie Opfer eines Behandlungsfehlers geworden sein, so haben Sie die Möglichkeit, sowohl Strafanzeige zu erstatten, als auch im Wege des Zivilverfahrens Schadensersatzansprüche geltend zu machen.

**Stefanie Wagner**

Rechtsanwältin / Kanzlei am Dom



Die grüne Oase mitten in Aachen



Hermann-Löns-Allee 3, 52074 Aachen

Tel.: 0241 / 78 732 • Fax: 0241 / 97 90 845

Öffnungszeiten: von Ende Sep. bis März: Di. - So. von 10:00 bis 22:00 Uhr Mo. ist Ruhetag

# Jedes Holz hat seinen eigenen Charakter

*Der Werkstoff „Holz“ bildet die Grundlage seines Hobbys: Seit 21 Jahren widmet sich der Ingenieur der Elektrotechnik, Herr Edmund Kreutz, der Drechslerei. An seiner Drechselbank entstehen aus dem Naturmaterial schöne Gebrauchsgegenstände.*



**Aber Sie arbeiten auch mit exotischen Hölzern von Bäumen, die nicht in diesen Breitengraden wachsen?**

Mich reizt das Bild von exotischen Bäumen wie Grenadill, Cocobolo, Rosenholz, Palisander, Ebenholz, Grasbaum...

**Was fasziniert Sie besonders an der Drechselarbeit?**

Die Farbe und die Maserung der unterschiedlichen Hölzer faszinieren mich. Jedes Holz hat seinen eigenen Charakter.

**Woher beziehen Sie Ihre Hölzer?**

Die einheimischen Hölzer erhalte ich von Bekannten, dem Forstamt, Schreinereien oder dem Holzhandel. Um die exotischen Hölzer zu erstehen, muss ich allerdings 250 km bis Lechte fahren. Leider ist das Drechseln ein sehr teures Hobby, da das Holz nicht gerade günstig ist und es nach Kilogramm berechnet wird. Zudem fällt beim Drechseln viel Abfall an.

**Wann haben Sie mit Ihrer handwerklichen Tätigkeit begonnen?**

1987 habe ich mit den Drechselarbeiten angefangen. Mein Onkel, der ebenfalls gedrechselt hat, animierte mich dazu. Allerdings habe ich mich schon immer für das handwerkliche Arbeiten interessiert.

**Verwenden Sie bestimmte Hölzer?**

Ich verwende speziell einheimische Hölzer von Obstbäumen, aber auch Hölzer von der Rubinie, Goldregen, Esche, Thuja, Wacholder, Eibe und viele mehr. Im Wesentlichen arbeite ich jedoch mit Laubbäumen, weil Nadelbäume zu sehr harzen.





## Wer ist er?



Herr Edmund Kreutz, vor 70 Jahren in Monschau geboren, zog 1960 nach Aachen, um dort an der Hochschule Elektrotechnik zu studieren. Seit seiner Pensionierung als Ingenieur an der RWTH Aachen widmet er einen Großteil seiner Freizeit der Drechselarbeit.



### Welche Gegenstände stellen Sie her?

Ich drechsle Dosen, Schalen, Schüsseln, Teller, Vasen, Lampenfüße usw.

### Dieses Hobby ist sehr zeitaufwendig.

Das stimmt. Zunächst fertige ich Skizzen an, sobald ich mir darüber schlüssig bin, was aus dem Stück Holz entstehen soll. Aus viereckigen Klötzen müssen dann runde Scheiben hergestellt werden, bevor ich mit dem eigentlichen Drechseln anfangen kann.

### Wie viele Holzarbeiten sind im Laufe der Jahre entstanden?

Das ist schwer zu sagen, da ich viele Dinge an Verwandte und Bekannte verschenke. Außerdem verkaufe ich meine Arbeiten auf dem Missionsbasar der Pfarre St. Katharina in Aachen-Forst sowie auf dem Martinsbasar in der Aachener Waldorfschule.



Ich bedanke mich für das Interview und wünsche Ihnen für Ihre handwerkliche Tätigkeit noch viele Jahre Schaffenskraft.

Birgit Küchen



# SENIO

## MAGAZIN

StädteRegion Aachen

### Das SENIO MAGAZIN sucht Ansprechpartner/innen vor Ort!

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

**Wir suchen Menschen, die uns vor Ort vertreten möchten. Was wir erwarten:**

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

Für weitere Informationen wenden Sie sich an [post@senio-magazin.info](mailto:post@senio-magazin.info) oder rufen uns an! Tel.: 0241-9907869, Bürozeiten: Mo., Mi., Fr. von 10 bis 14 Uhr



Das Katholische Altenwerk Bistum Aachen erwartet, dass sich die Pfarrgemeinderäte mit der Altenpastoral im weitesten Sinne befassen. Es bittet daher alle Verantwortlichen, in den kommenden Sitzungen folgende Handlungsdimensionen zu besprechen:

- Altenseelsorge      • Altenhilfe
- Altenbildung        • Altenpolitik

## Altenpastoral auf Pfarrebene verstärken

Zudem regt das Altenwerk an, in jeder katholischen Pfarrgemeinde einen eigenen Sachausschuss für Seniorenpastoral einzurichten und in jedem Pfarrgemeinderat einen Seniorenbeauftragten einzusetzen. Die Aufgaben des Ausschusses lägen darin, die Perspektiven, Kompetenzen und Bedürfnisse der Senioren in das aktive Leben der Pfarrgemeinde einzubringen, die Kontakte zwischen den Generationen zu fördern, Senioren verstärkt zum bürgerschaftlichem Engagement zu motivieren und sie zu begleiten.

Die Kirche hat ältere Menschen darin zu unterstützen, ihr Leben lange selbstständig führen und am sozialen, politischen und kulturellen Leben aktiv teilhaben zu können. Als weitere Aufgaben sind die notwendige Sensibilisierung der Öffentlichkeit und der politischen Entscheidungsgremien für die Themen der verschiedenen Lebensphasen im Alter einschließlich ihrer

generationenübergreifenden Auswirkungen in der gesamten Gesellschaft zu nennen. Die kirchliche Altenpolitik und -arbeit darf nicht einseitig auf Betreuung und Pflegebedürftigkeit ausgerichtet sein. Die „jungen Alten mit 60“ haben kein Interesse daran, nur mit den Enkeln - falls es diese gibt - im Wald spazieren zu gehen oder am Weiher die Enten zu füttern. Sie wollen sich auch nicht nur in der Altenstube bedienen oder betreuen lassen, sondern sie möchten ihre Kompetenzen in Kirche und Gesellschaft beim ehrenamtlichen Engagement entfalten. Trotz oder gerade wegen der Umstrukturierungen und Veränderungen in den Pfarren, Regionen und in der Diözese muss sich die Altenpastoral auf allen Ebenen verändern.

**Heinz-Peter Benetreu**

Katholisches Altenwerk

Bistum Aachen / Vorsitzender



## Köttgen Hörakustik immer auf Draht

### Traditionsunternehmen steht im Dienste der Schwerhörigen

Wovon könnte ein Kunde wohl mehr profitieren, als von dem Ehrgeiz eines Unternehmens, sich ständig zu verbessern und weiter zu entwickeln? Das ist der Gedanke, auf dem die Köttgen-Philosophie basiert. Nicht nur dem Fortschritt gerecht zu werden, sondern auch an den aktuellen Entwicklungen teilzunehmen, ist ein wesentlicher Bestandteil der Ziele des fast 55 Jahren familiengeführten Unternehmens, in dessen Geschäftsführung mittlerweile die dritte Köttgen-Generation vertreten ist.

#### HIGH-TECH FÜRS OHR

Dass sich seit der Gründung von Köttgen Hörakustik im Jahre 1951 die Hörakustik in eine High-Tech-Branche verwandelt hat, ist wohl jedem bewusst. So sind die heute angepassten Hörsysteme fast ausnahmslos voll digital und verfügen über derart kleine Sprachprozessoren, dass sie nahezu unsichtbar im Ohr getragen werden können und den Vergleich mit modernen Hochleistungscomputern nicht scheuen müssen. Sogar mit zuzahlungsfreien\* Hörsystemen bietet Köttgen Hörakustik Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen den Einstieg in die digitale Hörtechnik.

Aber die Technik allein macht den Hörerfolg nicht aus – nur die Gesamtheit aus umfassender, qualifizierter sowie individueller Beratung oder Einsatz modernster Anpassverfahren und vertrauensvoller Nachbetreuung über die Regeltragedauer des Hörsystems garantieren dem Hörgeschädigten den größtmöglichen Hörerfolg. Diese Erkenntnis wurde aus der Erfahrung in der täglichen Arbeit mit den Kunden gewonnen und motiviert alle Mitarbeiter von Köttgen Hörakustik, das Leistungsspektrum stetig zu verbessern und zu erweitern. Um den hohen Qualitätsstandards gerecht zu werden, diese weiter zu entwickeln und zu dokumentieren, wurde Köttgen Hörakustik bereits im Jahre 1998 nach ISO 9001:2000 zertifiziert.

So wie kein Ohr dem anderen gleicht, so unterschiedlich und individuell sind auch die Bedürfnisse der Schwerhörigen. Es ist daher sinnvoll, in einem ersten Beratungs-

gespräch das jeweilige Hörprofil zu erstellen, den Kunden über die zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten zu informieren und in einem weiteren Gespräch den individuellen Hörbedarf zu ermitteln.

#### ENTSPANNTES ATMOSPHÄRE

Dabei wird die Hörbeeinträchtigung ganzheitlich betrachtet, das heißt, die Verbesserung der Hörsituation beschränkt sich nicht nur auf die Anpassung von Hörsystemen, sondern auch auf die gesamte Nachsorge. Diese umfasst das wiederholte Nachjustieren der Hörsysteme, ein Hörtraining und ggf. die Audiotherapie. Daneben wird dem Kunden ein breit gefächertes Zubehör-Sortiment „Rund ums Hören“ vorgestellt, das zum Beispiel das Telefonieren und Fernsehen erleichtert und die Verständigung wesentlich verbessert.

In entspannter Atmosphäre sprechen die Hörgeräte-Akustiker mit dem Kunden über sämtliche Aspekte seiner Hörminderung und es werden ihm verschiedene Lösungen angeboten. Zum festen Bestandteil einer qualifizierten Hörsystem-Versorgung gehört die so genannte „vergleichende Anpassung“, bei der verschiedene Hörsysteme zusammen mit dem Hörgeschädigten ausgetestet werden, um ein Optimum an Hörverbesserung zu erreichen.

Bei der Auswahl des bestmöglichen Hörsystems profitiert der Kunde nicht nur von den modernsten Mess- und Anpassstechniken, sondern auch von der qualifizierten und ständig aufgefrischten Ausbildung der Köttgen-Akustiker, die sich mit viel Zeit und Einfühlungsvermögen der individuellen Kundenwünsche annehmen.

Die Hörsystem-Versorgung erfolgt in enger, vertrauensvoller Zusammenarbeit mit dem behandelnden HNO-Arzt, bei dem sich der Kunde in der Regel vor und nach erfolgreicher Hörsystem-Versorgung vorstellt.

Köttgen Hörakustik stellt sich seit über 55 Jahren den Herausforderungen des Marktes und garantiert auch in Zukunft, die hohen Ansprüche an Qualität und Leistung in der Hörsystem-Versorgung beizubehalten. In diesem Sinne un-



Viel Zeit nehmen sich die Hörgeräte-Akustiker von Köttgen bei der Anpassung der High-Tech Hörhilfen.

terstützt Köttgen Hörakustik nicht nur aktuelle Forschungsprojekte, sondern nimmt auch an der aktuellen technischen Entwicklung von neuen Hörsystemen der Hersteller teil.

Das umfangreiche Ausbildungsprogramm von Köttgen Hörakustik ist ein weiterer Garant für eine konstante, qualifizierte Betreuung der schwerhörigen Kunden. Köttgen Hörakustik bildet seit vielen Jahren Hörgeräte-Akustiker und Bürokaufleute aus. Derzeit absolvieren fast 30 junge Menschen bei Köttgen Hörakustik eine Berufsausbildung zum Hörgeräte-Akustiker bzw. zur Hörgeräte-Akustikerin.

So sollte die Devise für alle Hilfesuchenden lauten: Einfach einmal Zeit nehmen für einen unverbindlichen und kostenlosen Hörtest sowie ein individuelles Beratungsgespräch und die Erstellung Ihres individuellen Hörprofils bei Köttgen Hörakustik.

\*Zuzahlungsfrei für Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen bei Vorlage einer HNO-fachärztlichen Verordnung zzgl. 10 € Hilfsmittelgebühr pro Gerät.

**Köttgen**  
Hörakustik

**Aachen**  
Komphausbadstr. 32-34  
52062 Aachen  
Tel.: (02 41) 2 29 93

**Eschweiler**  
Marienstr. 56  
52249 Eschweiler  
Tel.: (024 03) 2 76 94



## HILFE FÜR MEINEN KLEINEN LIEBLING



*Damit Hartz IV-Empfänger und mittellose Rentner ihr Haustier nicht abgeben müssen, hat sich Astrid Kania aus Aachen Gedanken gemacht, wie man ihnen helfen kann. Sie hat mal von einer „Tiertafel Deutschland“ gehört...*

Das ist ein Verein, der bereits in beinahe 25 deutschen Städten gezielte Hilfe für Mensch und Tier anbietet. Die Hilfe

besteht aus Futter, Floh- und Wurmmittel, Info-Material, Beratung uvm.

Zur Gründung einer „Tiertafel Aachen“ sind bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen: 1. Ein ebenerdiger Raum von mind. 100 qm Größe in einem stadtnahen Gewerbegebiet ist zu finden. Die Miete kann nur gegen Spendenquittung gezahlt werden. 2. Mindestens vier ehrenamtliche Helfer (besser mehr!) müssen beim Projekt mithelfen.

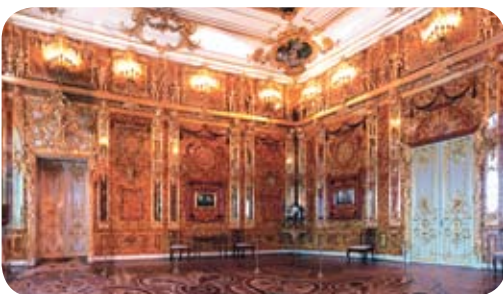
„Es wäre schön, wenn sich ein tierliebender Hauseigentümer bereit erklären würde, den Raum zur Verfügung zu stellen“, bittet Astrid Kania um Unterstützung. In dem Raum können dann Futtermittel für die Tiere untergebracht und Beratungen durchgeführt werden.

Hauseigentümer und jene, die gern mithelfen wollen, melden sich bitte bei Astrid Kania unter Tel.: 0241-76565.

Weitere Infos: [www.tiertafel.de](http://www.tiertafel.de)

## FASZINATION & MYTHOS BERNSTEINZIMMER Die Bernsteinzimmer-Werkstatt St. Petersburg

*Bernstein, ein Schmuckstein aus fossiltem Harz, der von der Natur geformt wird, galt zu allen Zeiten als Zeichen von Luxus und Macht.*



Das Bernsteinzimmer, 1770 in der Epoche der Regentschaft von Kaiserin Katharina der Großen im Katharinenpalast in St. Petersburg vollendet, im Zweiten Weltkrieg von deutschen Truppen nach Königsberg gebracht und im Schloss des Deutschordens eingebaut, verschwand in den Kriegswirren auf mysteriöse Weise. Seitdem ist es Legende und Symbol für die ungeheuren kulturellen Verluste, die während des Krieges erlitten wurden. Um es zu rekonstruieren, gründete sich 1981 die „Bernsteinwerkstatt Zarskoje Selo“. Zum 300-jährigen Stadtjubiläum von St. Petersburg im Jahr 2003 öffnete die Rekonstruktion im Katharinenpalast



ihre Pforten – und fasziniert ebenso wie das verschollene Original.

Die Ausstellung im Aachener Couven-Museum stellt die ambitionierte und zugleich sehr einfühlsame Arbeit der Bernsteinwerkstatt St. Petersburg vor. Gezeigt werden Ikonen, Schatullen, Gefäße, Kerzenhalter und andere Pretiosen aus diesem faszinierenden „Stein“.



### Couven Museum

Hühnermarkt 17, 52062 Aachen

Tel.: 0241-432-4421

[www.couven-museum.de](http://www.couven-museum.de)

**Eröffnung: Freitag 31.10.08, 19 Uhr**

**Öffnungszeiten während der Ausstellung**

**„faszination & mythos Bernsteinzimmer“**

**1.11.08 - 6.01.09: Di - Fr 12.00-18.00 Uhr**

**Sa/So 10.00-18.00 Uhr**

**01.11./25./26.12.08 und 01.01.09 10-18 Uhr**



*Unter dem bewährtem Logo „frauen mAachen messe“ öffnet die Frauen- und Familienmesse fam2008 zum 6. Mal im Eurogress Aachen ihre Pforten. Mittlerweile hat sie sich nicht nur regional, sondern auch überregional etabliert.*

Einmal die gesamte Kompetenz von Frauen in Aachen sichtbar zu machen – das war und ist das Ziel der „fam“. Die Messe ohne kommerziellen, dafür aber mit einem hohen sozialen Ansatz beruht auf fünf thematischen Säulen: Gesellschaft & Soziales, Aus- und Weiterbildung, Wirtschaft und Handel, Spiritualität und Religion sowie Kunst & Kultur. Ins Leben gerufen wurde die fam 1997 vom gemeinnützigen Verein FrauenNetzwerk Aachen e.V., einem Zusammenschluss von mehr als 50 Institutionen. Hier arbeiten Frauen aus verschiedenen Bereichen des öffentlichen, wirtschaftlichen, sozialen und politischen Lebens gemeinsam daran, Frauenpositionen in allen Lebensbereichen zu stärken, den Weg zur Gleichberechtigung zu ebnen und Sprachrohr für die Frauen der Aachener Region zu sein.

Kontakte knüpfen, lebendiger Austausch, Wissenserweiterung, Kunsterlebnisse und Vergrößerung des eigenen Aktionsradius – das bietet die fam2008. Rund um die Messe rankt sich ein attraktives Veranstaltungsprogramm aus Podiumsdiskussionen, Fachvorträgen, Workshops, Kunst, Kultur und vielem mehr...

**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**

# WIE WOLLEN WIR MORGEN LEBEN?

## Altenpolitik und -arbeit unter dem Aspekt der demografischen Entwicklung



*„Wann ist man alt?“ Diese Frage verduzt zunächst die meisten. Dann folgen ausführliche, z.T. ausschweifende Umschreibungen. Jahresangaben schwanken abhängig vom Alter der Befragten. Übereinstimmung besteht lediglich darin, dass es keine objektiv beschreib- und bezifferbare Antwort gibt. Bemerkenswert ist, dass selbst 60- und 70-Jährige und sogar eine rüstige 88-jährige Dame sich als „nicht alt“ bezeichnen. Alt werden wollen alle, alt sein niemand.*

Trotzdem: Bis 2010 werden in Deutschland ca. 21,3 Millionen Menschen über 60 Jahre sein, das sind rund 26% der Bevölkerung. Diese Zahl wird bis 2030 anwachsen auf 27,9 Mio. Das wären dann schon 34%, also 1/3 der Bevölkerung. Gleichzeitig steigt die Lebenserwartung ständig: Neugeborene Jungen werden im Durchschnitt fast 75 Jahre, Mädchen 81 Jahre alt. Heute 60-jährige Männer leben im Mittel noch 19, gleichaltrige Frauen fast 24 Jahre.

All diese Personen bleiben natürlich nicht immer gesund. Flexibilität und Mobilität nehmen auch ab. Hinzu kommt, dass die Familien bekanntlich immer kleiner werden. Es wird zukünftig oft vorkommen, dass ältere Menschen ohne nähere Verwandte dastehen werden. Die im Jahre 1995 eingeführte Pflegeversicherung hat hier starke Pfeiler eingezogen. Die meisten sind im Fall einer Pflegebedürftigkeit mit einer wichtigen Grundversorgung versehen. Diese ist in den vergangenen Jahren

immer wieder reformiert und angepasst worden. Im April 2008 sind wieder Leistungsverbesserungen in Kraft getreten, besonders Demenzkranke werden zukünftig finanziell und personell besser versorgt.

Laut Pflegebericht 2004-2006 des Bundesgesundheitsministeriums beziehen ca. 2,1 Mio. Menschen Leistungen, davon sind ca. 700.000 stationär untergebracht. Die sogenannte „Rürup-Kommission“ schätzt die Zahl der Pflegebedürftigen im Jahre 2030 auf 3,09 Mio. Bei den hohen Kosten, gerade bei einem stationären Aufenthalt, ist klar, welche enorme Aufwendungen auf die Pflegekassen, aber auch auf staatliche und kommunale Stellen und natürlich auch auf die Bewohner zukommen: Denn das Pflegegeld deckt die Gesamtkosten in der Regel nicht komplett ab. Schon heute zahlt z.B. die Stadt Aachen für Menschen in Heimen, deren eigenes Einkommen nicht ausreicht, 6 Mio. Euro Pflegegeld pro Jahr.

### PRÄVENTION

Deshalb, aber auch im Sinne eines aktiven und gesunden Alterns, hat in den vergangenen Jahren ein Umdenken stattgefunden: Die Vorsorge rückt gegenüber der stationären Betreuung und Pflege in den Vordergrund.

Dr. Gerrit Köster, Sozial- und Altenplaner der Stadt Aachen, fasst die Konsequenzen so zusammen: „Wir wollen seitens der Stadt Aachen keine neuen Häuser, zumal wir pro Tag ca. 100 freie Plätze haben. Deswegen versuchen wir den präventiven, vorpflegerischen Bereich sehr stark auszubauen. Im Vorfeld gibt es sehr viele Möglichkeiten zu helfen, von wenig bis viel Hilfe.“



Dr. Gerrit Köster, Sozial- und Altenplaner der Stadt Aachen

Man möchte, dass alte Menschen so lang als möglich in ihrem gewohnten Umfeld bleiben. Dr. Köster: „Sie sollen nicht zur Serviceleistung hinziehen, sondern diese kommt zu ihnen. Und entscheidend ist: Dies gilt auch im präventiven Bereich.“

In den Stadtvierteln sollen Koordinations- und Beratungsstellen entstehen, die professionell geleitet und mit angelernten Ehrenamtlichen als Multiplikatoren bestückt, arbeiten. Diese übernehmen dann die Beratung vor Ort, vermitteln Informationen und Dienstleistungen und sorgen für die Koordination der Altenarbeit.



## SERVICE OHNE WOHNUNGSUMZUG

Eine weitere Neuerung ist der „Service ohne Wohnungsumzug“. Dieses Angebot bedeutet, dass einmal im Monat eine Fachkraft für ca. 1 Std. ins Haus oder in die Wohnung kommt. Im Rahmen dieses Besuches bespricht man die aktuelle Situation. Die Fachkraft kann als objektiver Beobachter dabei kontrollieren, ob in irgendeinem Punkt Beratung, Information oder ggf. aktive Hilfe notwendig ist. Da dies jeden Monat stattfindet, ist es auch möglich, andere Probleme, z.B. familiärer oder finanzieller Art, zu erkennen und entsprechende Hilfen zu geben. Es entwickelt sich zudem ein Vertrauensverhältnis. Bei Bedarf kann man dann auf die Angebote, die zurzeit schon z.B. für die Stadt Aachen über die Leitstelle „Älter werden in



*Maria Mallmann, Leiterin der Forster Seniorenberatung*

Aachen“ an Informationen, Beratungen und konkreten Hilfen für Probleme rund ums Alter vorgehalten werden, zurückgreifen. (Die Beratung kann - je nachdem, wer sie durchführt - kostenpflichtig sein. Bei Sozialhilfeempfängern wird sie von der Stadt übernommen.) Maria Mallmann, Leiterin der Forster Seniorenberatung, die seit dem Jahr 2000 das Konzept „Service ohne Wohnungsumzug“ in Aachen-Forst umsetzt, zeigt sich von ihm überzeugt: „Im Hinblick auf die demographische Entwicklung ist es absolut richtig.“

## GEMEINSAM ESSEN

Ein anderes Beispiel ist das „Essen auf Rädern“. Viele ältere Menschen greifen hierauf zurück: Sie essen dann alleine. Besser wäre aber ein gemeinsames Essen mit anderen. Die Kommunikation würde dadurch gefördert, Kontakte könnten aufgebaut und gepflegt werden. Dadurch wird letztendlich die Psyche und Gesundheit stabilisiert. Als Plätze bieten sich Altentagesstätten oder Begegnungszentren an. Einige Altenheime haben schon jetzt einen Mittagstisch für Gäste im Angebot. Alles läuft darauf hinaus, den alternden Menschen so lange als möglich die heimische Umgebung zu erhalten.

## „WIR WOLLEN BLEIBEN, WO WIR SIND“

Die „Vergreisung“ der Gesellschaft schreitet nicht nur in Deutschland voran. Ein Großteil der hochentwickelten Wirtschaftsnationen hat dieses Problem. Jede versucht auf ihre Art, dies in den Griff zu bekommen. Interessant ist jedoch, dass letztlich immer gleiche oder ähnliche Lösungen dabei ‚herauskommen‘. Wenn wir unsere Nachbarn in Belgien anschauen, so ist dort zwar die Finanzierung, Struktur und Versorgung für Kranke und Alte anders, aber die Probleme und Lösungen ähneln unseren. (In einer der nächsten Ausgaben werden wir die Altenarbeit in der Euregio vorstellen und vergleichen.) Die älteren Menschen dort melden sich schon sehr frühzeitig in einem Alten- u. Pflegeheim an, um sich der späteren Aufnahme sicher zu sein. Das führt zu langen Wartelisten. Deshalb startete die Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft ein Pilotprojekt: Im Raum Bütgenbach/St. Vith gab es bei 180 Heimplätzen eine Warteliste von 200 Personen. Zwei Fachkräfte wurden beauftragt, diese Personen zu besuchen, deren wirkliche Situation zu analysieren und gemeinsam optimale Lösungen zu finden. Am Ende konnten 75% der Personen in ihrer häuslichen Umgebung verbleiben. Zum Teil wurde dies über ambulante

Pflege, Hilfestellungen im Haushalt, usw. möglich. Auch in Belgien versucht man, die alternden Menschen solange es irgend geht in ihrer gewohnten Umgebung zu halten.

In der Regel ist das auch der Wunsch der allermeisten. In einer Befragung kam heraus: „Wir würden gerne im betreuten Wohnen leben, aber lieber wollen wir bleiben, wo wir sind.“ Die Bemühungen aller mit dem Thema beschäftigten Institutionen und Personen laufen darauf hinaus, beide Aspekte dieser Aussage zu verbinden und damit eine bestmögliche Situation für ältere Menschen zu erreichen. Klar ist, dass hierdurch auch Kosten gespart werden. Zukünftig können in den Heimen wirklich nur noch die schwereren Pflegefälle untergebracht werden.



*Frau Piraprez, Abteilungsleiterin Beschäftigung, Gesundheit und Soziales im Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft in Eupen*

Zudem wird aber in all den Bemühungen und neuen Konzepten sichtbar, dass der einzelne auch einen Beitrag leisten kann und muss. Soweit möglich, sollte der alternde Mensch auf seine Fitness achten, sich nicht ausgrenzen und aktiv am Leben teilnehmen. Denn je länger er gesund bleibt, um so weniger Kosten verursacht er. Aufgrund der demografischen Entwicklung ist es unumgänglich, dass dies geschieht, weil ansonsten ein Kollaps des Gesundheitssystems zu befürchten stände. Frau Piraprez, Abteilungsleiterin Beschäftigung, Gesundheit und

Soziales im Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft in Eupen/Belgien, formuliert es noch klarer und krasser als manch ein Verantwortlicher bei uns: „Wir müssen den Leuten klarmachen, dass eine Beschäftigung, solange es geht, eine lebensnotwendige Sache ist, um ihre Eigenständigkeit und Fitness aufrecht zu erhalten. Nichtstun ist der erste Weg in die Abhängigkeit und den Abbau von Fähigkeiten.“ Sie zeigt auch ohne Umschweife die Grenzen der Versorgung auf: „Die Idee, das in Zukunft der Staat für alles aufkommt, wird nicht mehr gegeben sein. Das kann man vergessen. Die Leute müssen auch für sich selbst sorgen, selbst und interfamiliär. Der Staat wird nicht mehr alles tragen können.“

Vielleicht ergeben sich aus diesen Zwängen zukünftig ganz neue Wohn- und Lebenskonzepte. Beispiel: Wo früher die Großfamilie war, könnte dann eine junge Familie mit einem älteren Menschen oder Ehepaar unter einem Dach leben. Oder es bilden sich gemischtaltrige Wohngemeinschaften, deren Mitglieder ihre Interessen und finanziellen Möglichkeiten bündeln: Junge und Alte helfen sich gegenseitig. Verwandtschaft muss bei solchen Lösungen nicht vorhanden sein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Erst wenn die gesundheitlichen Beeinträchtigungen so stark werden, dass all die vorher beschriebenen Möglichkeiten nicht mehr greifen, sollte der Einzug ins Alten- u. Pflegeheim erfolgen. Aber auch hier ist die Prävention schon angekommen. Mit der Pflegereform 2008 besteht für die Heime die Möglichkeit, eine Bonuszahlung von € 1.536 zu bekommen. Sie erhalten diese, wenn der Heimbewohner durch „aktivierende und rehabilitierende Bemühungen“ für mindestens 6 Monate in eine niedrigere Pflegestufe kommt.

Text, Interview und Bilder:

**Franz Gass**



## MITTEN IM LEBEN INTERVIEW MIT FAMILIE LINDEN

*Das Ehepaar Linden ist seit 57 Jahren verheiratet und wohnt seit 1958 unweit der Kirche St. Germanus in Haaren an einer viel befahrenen Straße auf der 2. Etage in einem Mietshaus. Sie (86 Jahre) hat vor einigen Jahren eine Krebserkrankung überstanden. Das hat Spuren hinterlassen, die aber nichts am Lebenswillen und an der Lebensfreude haben verändern können. Sie hat Pflegestufe I. Er (78 Jahre) hat zwischenzeitlich beide Kniegelenke neu bekommen und kann die 36 Stufen zur Wohnung langsam, aber ohne Hilfe bewältigen. Er überlegt sogar, wieder im alten Kegelclub mitzumachen.*



**Frau Linden, warum sind Sie immer in dieser Wohnung geblieben, trotz der Krankheiten und der damit verbundenen Probleme, die Sie und Ihr Mann hatten?**

Weil ich hier mitten im Ort wohne, ich habe die Bushaltestelle nah. Alle möglichen Geschäfte in der Nähe, Frisöre, usw. Alles in nächster Nähe und wichtig, sollte es einmal nicht mehr gehen, lehne ich mich aus dem Fenster und bin mitten im Leben drin.

**War es für Sie und Ihren Mann irgendwann ein Thema ins Seniorenheim zu gehen?**

Nein.

**Trotz der Pflegestufe?**

Trotz der Pflegestufe, ich habe noch einen Mann, der noch ziemlich rüstig ist und mir die Hilfen gibt, die ich brauche.

**Was hat Sie trotz aller Beschwerden geistig und körperlich so fit gehalten?**

Vor allen Dingen die Kommunikation mit Menschen. Nicht nur fremde Menschen, sondern viele Freunde. Wir haben eine gute Verwandtschaft. Ich denke, vor allem die Kommunikation mit Menschen, ganz wichtig auch mit jüngeren, hält fit. Auch die Beweglichkeit:

Dass man sich nicht scheut, die Treppen rauf und runter zu gehen, so lange es eben geht. Einfach Bewegung, an der frischen Luft. Und dann haben wir auch lange Jahre gekegelt.

**Nehmen Sie für die täglichen Einkäufe andere Personen in Anspruch?**

Ja, bei uns im Ort gibt es einen Lebensmittelladen, der uns den Wocheneinkauf nach Hause bringt. Ansonsten habe ich ja meinen Rollator, mit dem ich überall hinkomme.

**Wussten Sie, dass es unter Umständen von der Krankenkasse oder auch der Stadt finanzielle Hilfen zum altersgerechten Umbau z.B. des Bades gibt?**

Dass wusste ich nicht, ich habe es zum ersten Mal in der Zeitschrift „Senio“ gelesen.

**Welchen Rat würden Sie Menschen geben, die älter werden?**

Solange als möglich zu Hause bleiben, dort wo man sich wohl fühlt, und alle Hilfen annehmen, die es ermöglichen, dort zu bleiben. Weiter ist es wichtig, am Leben teilzunehmen, sich für alles weiterhin zu interessieren. Gesellschaft, Politik usw., Lesen ist auch sehr wichtig. Man darf sich nicht in der Wohnung vergraben.



# Die Revolution von 1848 und „et Öcher Wißquaaß-Ledche“



*Nachdem im Frühjahr 1848 in Frankreich die Revolution ausgebrochen war, zogen die preußischen Behörden aus Sorge vor Übergriffen ihre Truppen zusammen, um die Westgrenze zu verstärken. Zu den preußischen Soldaten, die in Aachen einquartiert wurden, gehörten auch die Reservisten des 34. Regiments aus der Provinz Preußen. Sie trafen am 14. April ein und erregten sofort den Unmut der Bevölkerung.*



Text:

J. Jeworrek



Zeichnung:

A. Schneeberger

Es ging das Gerücht, dass sie „grobe Unsittlichkeiten gegen das weibliche Geschlecht und Mißhandlungen an Bürgern verübt, denselben die deutsche Kokarde von den Hüten gerissen, [...] zu Boden geworfen und mit Füßen getreten hätten.“ (Althammer, Beate, Herrschaft, Fürsorge, Protest. Bonn 2002, S. 317.) Dieses angebliche schlechte Verhalten löste große Empörung in der Bevölkerung aus und es kam zu tätlichen Angriffen auf die Soldaten.

„De wisse Kogel“ (die weiße Kugel), von Beruf Packknecht, zeichnete sich in dieser aufgeheizten Stimmung dadurch aus, dass er einem Soldaten des 34. Regiments den Säbel abnahm und damit um das Kölntor „flankiert“, also herumstolzte. ‚Kogel‘, der für seine Kraft und seinen Mut bekannt war, ging sicherlich keiner Auseinandersetzung aus dem Weg. Wenn seine Frau ihn besänftigen wollte, rief er: „Kom hej, Oas, da rasier ich dich der Kopp av!“ (Oecher Jampetaatsche us de 1840er Johre. Verzaald van der J. D. 1. Männchere. Die Zitate in Öcher Platt erfolgen in der Schreibweise des jeweiligen Verfassers.)

De wisse Kogel war auch mit dabei, als „Oecher Jonge“ dem preußischen Tambour-Major Lange vom 34. Regiment an der Hotmannspief den mit weißen Quasten verzierten Tambour-Stab gewaltsam abnahmen. Den Stab vorantragend, zogen sie anschließend durch die Aachener Kneipen und sollen dort sogar Schnaps und Bier erpresst haben. Selbst die Bürgerwehr konnte sie nicht aufhalten.

Der 1815 in Aachen geborene Jupp Specks, genannt „der Aue“, hat die damaligen Ereignisse miterlebt und im „Öcher Wißquaaß-Ledche“, von dem hier einige Verse wiedergegeben werden, verewigt:

Et kohm'ne Tambour Major gegange,  
Deh hot an der Steck zwei Wissquaiß hange;  
Juchhairassa valderidera,  
Van der Lange singe Steck met de Wissquaiß drah.

Wie dat die Oecher Jonges sahge,  
Hiert ens hei, wat die duh dohge,  
Juchhairassa valderidera, [...].

Se nohmen höm, wor dat wahl brahf,  
Der Steck metsammt de Wissquaiß ahf.  
Juchhairassa valderidera, [...].

Nu pullede se methöm dörch gen Sief,  
Än dat ess gescheht an gen Hotmanns Pief.  
Juchhairassa valderidera, [...].

## **Und nun für alle Nicht-Aachener:**

Es kam ein Tambourmajor gegangen,  
hatte am Stock zwei Tüncherquaste hängen,  
Juchhairassa valderidera,  
Von des Langen Stock mit den Tüncherquasten dran.

Wie das die Aachener Jungens sahen,  
hört einmal her, was die nun taten,  
Juchhairassa valderidera, [...].

Sie nahmen ihm, war das wohl brav,  
den Stock mit samt den Tüncherquasten ab.  
Juchhairassa valderidera, [...].

Nun kugelten sie mit ihm durch die Sief (Gosse)  
Und das war geschehen an der Hotmannspief.  
Juchhairassa valderidera, [...].

Der Kehrreim „van der Lange singe Steck mit de Wissquaiß drah“ wird noch heute gesungen, wenn auch in veränderter Form: „Heierassassa, valderallala, stecken än Jewehre mit der Wißquaaß dra!“ Im Laufe der Zeit kam dann noch eine Strophe hinzu, die sicherlich als Aachener Nationalhymne bezeichnet werden kann:

„Vür sönd allemoele Öcher Jonge,  
Weä jet welt, deä kann jo komme.  
Heierassassa, valderallala,  
Stecken än Jewehre mit der Wißquaaß dra! [...].“

Ohne es zu ahnen, hat Jupp Specks mit seiner Prophezeiung „Et Wissquaiß-Ledche net vergeht, su lang als Kaiser Karls Oche steht“ in gewisser Weise wohl doch Recht behalten.

# Rüsten Sie Ihr Immunsystem für die **ERKÄLTUNGSZEIT!**

*Abhärtung ist der beste Weg, um die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken, d.h. sich auf die meist nasskalte Saison einzustimmen.*

Trotzen Sie dem Wetter! Gehen Sie „gut ver mummt“ durch den Regen, gewöhnen Sie Ihren Körper an die Temperaturen. Sie mobilisieren dadurch Ihre körpereigenen Abwehrkräfte. Zusätzlich helfen Saunabesuche, die Reaktionslage des Gesamtorganismus zu stärken. Durch den wechselnden Hitze- und Kältereiz und die entsprechenden Körperreaktionen wird der Organismus an extrem wechselnde Temperaturverhältnisse gewöhnt. Empfehlenswert sind auch kalt-warme Wechselduschen.



Starten Sie noch heute ein Fitnessprogramm für Ihr Immunsystem. Neben der Abhärtung sollte eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung angestrebt werden, also viel Obst, Gemüse, Salat. Je verschiedenfarbiger die Auswahl, desto vielfältiger das Vitalstoffangebot. Ausreichender Schlaf und regelmäßige körperliche Bewegung, Gymnastik, Schwimmen etc. sind ein erfolgversprechendes Trainingsprogramm für Ihre körpereigene

Abwehrlage. Wichtig ist auch, dass Sie nichts übertreiben!

Als sogenannte Immunmodulatoren haben sich einige pflanzliche Präparate bewährt, z.B. die Wirkstoffe des roten Sonnenhuts (Echinacin), des Lebensbaumes (Thuja) und des Wasserhanfs (Eupatorium). Regelmäßig in der vorgeschriebenen Dosierung vorbeugend oder auch kurzfristig als Stoßtherapie eingenommen, stärken sie Ihr Immunsystem.

Auch Mikronährstoffe (z.B. antioxidative Vitamine) sind für eine reibungslose Funktion des Immunsystems von Bedeutung.

So gewappnet können Sie jeder Erkältungskrankheit Paroli bieten!

**Hartmut Kleis**  
Apotheker



## BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

*Sie hat nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und zwar in jedem Alter, z.B. bei erhöhten Cholesterin-Werten.*

Cholesterin ist ein wesentlicher Bestandteil der Körperzellen, aber zu hohe Blut-Cholesterin-Werte erhöhen das Risiko einer Arterienverkalkung und damit von koronaren Herzkrankheiten oder Schlaganfall. Werte bis zu 200 mg/dl sind akzeptierbar. Darüber hinaus muss man was tun: Mit Ausdauersportarten kann man - neben cholesterin armer Ernährung - einiges bewirken, wenn der Cholesterinwert „aus den Fugen geraten“ ist, z.B. Schwimmen, Radfahren, Joggen etc., aber auch zügiges Spaziergehen oder trainieren in einem Fitness-Studio auf dem Laufband. Man sollte nur vorsichtig



beginnen, wenn man noch nie Ausdauersport betrieben hat.

Tipps für ein erfolgreiches Ausdauertraining:

- Arzt über Trainingsvorhaben informieren
- anfangs nichts übertreiben, 3 bis 4 mal wöchentlich 30 bis 60 Min. mäßig intensiv bewegen, Faustregel: Lieber länger langsam.
- regelmäßig an festen Terminen
- Training vielseitig gestalten, das ist wichtig für die Motorik und Motivation
- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich nach dem Training auszuruhen. Machen Sie immer einen Tag Pause

zwischen den Trainingseinheiten.

- Gemeinsames Training macht mehr Spaß.
- ca. 2 Std. vor dem Training die letzte Mahlzeit einnehmen
- die Intensität ganz langsam steigern

Wir alle kennen das: Es gibt immer wieder Gründe nicht zu trainieren! Für eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sind aber regelmäßige körperliche Aktivitäten sehr wichtig. So kann man auch im Alltag einiges tun, z.B. Einkaufswege durch Umwege erweitern und Treppen steigen statt Aufzug benutzen.

Mit zunehmendem Alter verspürt man Versteifungen, Fehlhaltungen, Muskelschwund und Osteoporose (Knochen-Substanzverlust). Gezielte aktive Bewegungsübungen sollten genau so zum Trainingsprogramm gehören wie evtl. Wärme- oder Kälteanwendungen. Auch hier sind Überanstrengungen nicht angesagt. Nie die Schmerzgrenze überschreiten! Wasser-Gymnastik ist in diesen Fällen sehr effektiv!

**Gisela Rauber**  
Bild: bagso.de



### Hörgerätebatterien?

**6 Markenbatterien nur 1,49 €**



Löhengraben 34  
52064 Aachen  
0241 / 921 48 40

Burtscheider Markt 1  
52066 Aachen  
0241 / 160 72 01



# NUR SCHLECHT DRAUF - ODER SCHON **DEPRESSIV**?

*Trauer bei Verlusterlebnissen oder eine depressive Stimmung bei schwierigen Lebensumständen gehören zum normalen Auf und Ab des Lebens und stellen eine gesunde Reaktion auf die manchmal bitteren Seiten des Lebens dar. Doch wo hört die depressive Verstimmung auf, und wo fängt eine behandlungsbedürftige Depression an?*

Interview mit Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität Leipzig sowie Sprecher des Kompetenznetzes Depression, Suizidalität

## Wie viel Depression ist normal?

„Depri“ im umgangssprachlichen Sinne ist jeder einmal. Fachleute nennen das ‚depressive Verstimmung‘. Solche Phasen gehören genauso zum Leben dazu wie z.B. ‚Schmetterlinge im Bauch‘ oder ähnliche Glücksgefühle. Dennoch ist die Grenzziehung zwischen einer depressiven Verstimmung und einer behandlungsbedürftigen Depression sehr wichtig, wenn auch nicht unbedingt einfach. Wird sie aber nicht getroffen, werden an einer Depression erkrankte Menschen in ihrem Leiden nicht ernst genommen. Die Folgen können verheerend sein.

## Können Sie das bitte näher erläutern?

Leider wird die Depression häufig noch immer unterschätzt, dabei ist sie eine ernsthafte, nicht selten auch lebensbedrohliche Erkrankung, die mit einem größeren Leidensdruck einhergeht als die meisten anderen Erkrankungen. Für viele Betroffene ist der Zustand so unerträglich, dass sie sich wünschen, einzuschlafen und nicht mehr aufzuwachen. Aus ihrer Verzweiflung heraus tragen sie sich nicht selten mit dem Gedanken, sich das Leben zu nehmen.

## Wie erkenne ich denn, ob ich an einer Depression leide?

Liegen neben einer ausgeprägten gedrückten Stimmung eine Reihe weiterer Krankheitszeichen vor - und zwar mindestens über einen Zeitraum von zwei Wochen - deutet dies auf eine behandlungsbedürftige Depression hin. Hierzu zählen zum Beispiel eine tiefsitzende Unfähigkeit, irgendwelche Freude zu empfinden, bleierne Schwere und Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, übertriebene Schuldgefühle und Grübelzwang. Auch unterschiedliche körperliche Beschwerden oder Appetitstörungen mit Gewichtsverlust können Krankheitszeichen einer Depression sein.

## Was kann ich tun, wenn ich bei mir eine Depression vermute? An wen kann ich mich wenden?

Wenn Sie glauben depressiv zu sein, sollten Sie unbedingt den Arzt aufsuchen. Wichtig ist, dass eine Depression rechtzeitig erkannt und konsequent behandelt wird. So kann das Schlimmste vermieden werden. Leider ist dies derzeit nur



bei jeder zehnten Depression der Fall. Haben Sie zu ihrem Hausarzt ein vertrauensvolles Verhältnis, können Sie zu diesem gehen. Darüberhinaus sind Fachärzte, also Psychiater oder Neurologen, oder psychologische Psychotherapeuten die richtigen Ansprechpartner. Eine erste Einschätzung liefert auch ein Selbsttest auf den Internet-Seiten des Kompetenznetzes Depression unter [www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de).

## Wie werden Depressionen behandelt?

Depressionen lassen sich gut behandeln, den meisten Patienten kann geholfen werden. Mit der Pharmakotherapie und bestimmten psychotherapeutischen Verfahren wie der sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie gibt es heute wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

## Wir haben jetzt Herbst, es ist dunkel, die Tage sind kurz. Haben Sie Tipps, wie man gedrückter Stimmung vorbeugen kann?

Gut ist, regelmäßig Sport zu treiben, idealerweise an der frischen Luft. Wichtig ist auch, soziale Kontakte zu pflegen und sich nicht zu sehr zurückzuziehen. Einfach ein bisschen auf sich achten, angenehme Dinge machen und sich bewusst Gutes tun sowie nicht zu lange zu schlafen, das ist sicher ein probates ‚Rezept‘, um gut gelaunt durch die dunklere Jahreshälfte zu kommen.

Weitere Informationen:

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

[www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de)

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

## 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 20, Fax (02 21) 2 02 32 99  
E-mail: [info@koettgen-hoerakustik.de](mailto:info@koettgen-hoerakustik.de)  
Internet: [www.koettgen-hoerakustik.de](http://www.koettgen-hoerakustik.de)

**Köttgen**  
Hörakustik

# LOKALES IM INTERNET

Sie hören gerne Aachener Radiosender? Das können Sie auch während der Arbeit am PC. Stellen Sie den Livestream Ihres Radiosenders ein, minimieren Sie ihn und öffnen Sie eine zweite Seite im Internet-Explorer. So können Sie ihr Lieblingsradio hören, verpassen keine Nachrichten mehr aus dem Aachener Raum und arbeiten gleichzeitig weiter im World Wide Web.

Vera Klee



Sie den passenden Player aus und starten Sie ihren Lieblingssender. Oder hören Sie lieber Antenne AC (UKW 107,8)? Klicken Sie einfach auf der Homepage „www.antenne-ac.de“ rechts oben auf das Webradio, danach auf das Bild „Webradio einschalten“, nun noch die Datei öffnen und schon können Sie Ihren Lieblingssender hören.

Die meisten Radiosender bieten auf ihrer Homepage einen Livestream zum Mithören an. Gehen Sie z.B. bei „www.radioaachen.de“ (UKW 100,1) in der linken Auswahl auf „Einschalten“, wählen

Auch auf der Homepage von „www.dashitradio.de“ (UKW 100,5) entdecken Sie an der linken Seite den Livestream; hier einfach auf „Play“ klicken und den Livestream starten.



Die Mediatheken von ARD und ZDF bieten Ihnen noch weitere tausende Sendungen zum Hören und Downloaden an. Dort finden Sie auch Beiträge aus der Lokalzeit Region Aachen auf WDR 3 Regional, die Sie ansehen und -hören können.



## Was bedeutet das Zeichen?

Mit einem Klick auf dieses Bild können Sie Audio-Dateien anhören.

Im Normalfall reicht der meist vorhandene Windows Media Player, ansonsten kann man auf den Hilfeseiten kostenlose Programme aus dem Internet downloaden und schon hört man die Lokalnachrichten aus Aachen live im Internet.

## apetito

ZUHAUS

### 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!

## 02 41 – 9 16 16 88

www.apetito-zuhause.de

## Die Verbraucherempfehlung

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) ist die Lobby der Älteren in Deutschland und vertritt über die ihr angeschlossenen 100 Verbände die Interessen von ca. 13 Mio. Seniorinnen u. Senioren. Mit ihrer Verbraucher-Empfehlung verfolgt die BAGSO zwei Ziele: Die Information der Älteren über verbrauchergerechte Produkte und Dienstleistungen, die sich an deren Wünschen und Bedürfnissen orientieren sowie die Motivierung der Wirtschaft, sich stärker auf ihre älteren Kunden einzustellen.

Der Verbraucher-Empfehlung geht eine eingehende Prüfung voraus. Drei Schwerpunkte sind Ausgangsbasis für die Kriterienliste, die in Zusammenarbeit mit fachkundigen BAGSO-Verbänden und Experten entwickelt wird:

1. **Zielgruppenorientierung:** Werden Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen berücksichtigt?
2. **Verbrauchergerechte Gestaltung:** Wie gut sind Verbraucherinformation und Kundenservice gestaltet?
3. **Innovation:** Inwieweit ist das Produkt neu?

Bei erfolgreichem Test wird die Auszeichnung für ein Jahr vergeben, jährliche Wiederholungsprüfungen schließen sich an. Als weitere Maßnahme der Qualitätssicherung gilt die für Fragen o. Beschwerden eingerichtete Ombudsstelle bei der BAGSO Service Gesellschaft.

www.bagso.de

Lobby der Älteren

**BAGSO**  
EMPFOHLEN



# WIE STERNE ENTSTEHEN

*Willi Kohlhaas, 1934 in Aachen geboren und hier lebend, interessiert sich für Astronomie und die Entstehungsgeschichte des Weltalls. Er berichtet uns von den „unendlichen Weiten“ seines Hobbys.*



## Sie haben ein nicht alltägliches Hobby, worum handelt es sich dabei?

Ich beschäftige mich seit 15 Jahren intensiv mit den Themen Elementarteilchen, Astronomie, Astrophysik und Kosmologie, und zwar auf Grundlage der heute verfügbaren hervorragenden allgemein verständlichen Literatur und anderer Medien.

## Wie sind Sie dazu gekommen?

In meinem Beruf als Maschinenbauingenieur war ich viele Jahre mit dem Bau von Großexperimenten zur Erforschung der Kernverschmelzung beschäftigt. Das Ziel dieser Forschung ist es, Fusionsreaktoren zu entwickeln, in denen Wasserstoffkerne zu Heliumkernen verschmolzen werden, und die dabei frei werdende Energie zu nutzen. D.h. einfach ausgedrückt, den Energiegewinnungsprozess der Sonne und aller anderen Sterne auf der Erde nachzuahmen. Damit waren die Themen Teilchenphysik und Astrophysik vorgegeben; das Interesse an der Astronomie und der Entstehungsgeschichte des Weltalls, also der Kosmologie, schloss sich dann folgerichtig an.

## In der Galaxie, zu der wir gehören, also der Milchstraße, gibt es Milliarden von Sternen wie unsere Sonne; haben auch diese Sterne Planeten, die sie umkreisen?

Es ist gerade in den letzten Jahrzehnten gelungen, bei einer ganzen Reihe von

Sternen nachzuweisen, dass sie von Planeten umkreist werden. Da Planeten nicht selbst leuchten, kann man sie mit noch so starken Teleskopen nicht sehen, sondern sie müssen mit anderen Messverfahren aufgespürt werden. Diese Verfahren reichen aber derzeit meistens nur zur Entdeckung von großen Gasplaneten, ähnlich Jupiter in unserem Sonnensystem.

## Könnte es sein, dass auf Planeten anderer Sonnensysteme auch Leben existiert?

Damit sich Leben entwickeln kann, ist eine riesige Fülle von geeigneten Voraussetzungen notwendig: Z.B. muss ein dafür geeigneter Planet die richtige Größe haben und eine feste Kruste besitzen; es muss Wasser existieren; die Durchschnittstemperatur muss so beschaffen sein, dass Wasser in flüssiger Form vorliegt; eine Atmosphäre und ein eigenes Magnetfeld sind erforderlich, um entstehendes Leben vor gefährlichen Strahlen und Teilchenwinden des Heimatsterns zu schützen. Dies ist nur eine kleine Auswahl notwendiger Voraussetzungen.



Grundsätzlich schließen die Astronomen jedoch nicht aus, dass es Leben auf anderen Planeten geben könnte, wenn auch die Wahrscheinlichkeit sehr gering ist, zumindest in beobachtbaren Bereichen solches zu entdecken.

## Welche Erkenntnisse erlangen die Astronomen, wenn sie mit immer



## leistungsfähigeren Teleskopen immer tiefer ins All sehen können?

Immer tiefer ins All zu blicken bedeutet gleichzeitig, immer weiter in die Vergangenheit zu schauen, da das Licht nur eine endliche Geschwindigkeit besitzt und entsprechend lange Zeit benötigt, uns zu erreichen. Damit bekommen die Astronomen immer bessere Möglichkeiten zu erforschen, wie im jungen Universum erste Sterne und Galaxien entstanden sind.

## Sie arbeiten zurzeit an einem Vortrag. Worum geht es dabei und wo werden Sie den Vortrag halten?

Ich habe in den letzten Jahren eine Reihe von Vorträgen vor erweitertem Freundeskreis und Gästen über die Sternenvelt gehalten. Dabei ging es im Wesentlichen um die Beschaffenheit des Weltalls, um das Werden und Vergehen der Sterne, die je nach Größe am Ende ihres Lebens zum „Weißen Zwerg“, zum „Neutronenstern“ oder gar zum „Schwarzen Loch“ werden.

In meinem kommenden Vortrag werde ich einen bunten Bilderbogen zeigen über alle Aspekte der Sternenvelt, angefangen von unserer Heimat Erde, unserem Sonnensystem, der Weltraumfahrt, unserer Milchstraße bis hin zu den unendlichen Weiten mit ihren Milliarden von Galaxien.

Der **Vortrag** besteht aus beeindruckenden, nicht alltäglichen Bildern und Animationen. Er findet statt am Donnerstag, dem **13. November 2008 um 20.00 Uhr im Dachgeschoss des Adalberthauses, Wilhelmstraße 49/51. Gäste sind willkommen!**

Bilder und Interview:

Erwin Bausdorf



# ERLAUBT IST, WAS HILFT

## Ein Besuch bei der Chorea-Huntington-Selbsthilfegruppe

*Chorea-Huntington (erblicher Veitstanz) ist eine Erberkrankung des zentralen Nervensystems mit progressivem Verlauf, meist gekennzeichnet durch ungebremste unwillkürliche Bewegungen. Bei jedem, der das Gen in sich trägt, bricht die Krankheit aus, meistens zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr. Dann setzt ein fortschreitender Abbau der Nervenzellen in wichtigen Bereichen des Gehirns ein, die für die Körperhaltung, die Koordinations-, die Ausdrucks- und die Abwehrbewegungen sowie für das Gleichgewicht zuständig sind. Zudem sterben Zellen der Hirnrinde ab, was eine Abnahme des Verstandesvermögens bis hin zur Demenz nach sich zieht.*

Freundschaftliche, lachende Begrüßung, auf den Tischen stehen Wasser und Süßigkeiten. Die Sitzung im Tagungsraum der evangelischen Kirche in Aachen-Brand wird durch die Vorsitzende Ingrid Krebs eröffnet, die Tagungspunkte verlesen: eine ganz normale Vereins-sitzung. Eine ganz normale? Schon Tagungspunkt I macht deutlich, dass etwas anders ist. Es ergibt sich aus der Tatsache, dass zwei Ärzte anwesend sind: Prof. Kosinski, der die Mitglieder fast sechs Jahre beratend betreut hat, verabschiedet sich

und stellt Dr. Christian Sass vor, Assistenzarzt am Klinikum, der seine Nachfolge antreten wird. Dann berichtet Ingrid Krebs über eine Tagung der Deutschen Huntington-Hilfe, auf der ein neues Medikament vorgestellt wurde. Auch dieses kann die Krankheit nicht heilen, es therapiert nur die motorischen Symptome und dient dazu, die Überbeweglichkeit auszugleichen. Trotz dieser Nachricht bleiben die Anwesenden ruhig und gelassen. Sie alle wissen sehr gut Bescheid über ihre Krankheit. Ihnen ist klar, dass sie unweigerlich zum Tod führt, aber sie lassen sich den Mut, ihre Situation nur ein klein wenig zu verbessern, nicht nehmen. Und Mut ist nicht nur für die Betroffenen nötig, sondern auch und besonders für die Angehörigen, die auch heute Abend mit dabei sind. Die Gespräche werden ernst, todernst.

Eine Frau spricht über ihre Tochter, bei der die Krankheit zusätzlich die Westphal-Variante aufweist. Das kommt bei einer Minderheit von ca. 5 % der Huntington-Kranken vor und tritt vor allem bei jungen Menschen auf, die vor dem 20. Lebensjahr

erkranken. Bis zu ihrem 16. Lebensjahr war die Tochter nahezu unauffällig. Ihre Aggressionsschübe und Starrköpfigkeit wurden der Pubertät zugeordnet. Dann aber verschlechterte sich der Krankheitsverlauf rapide. Unruhe, Angst, Depression,



Übelkeit, Bewegungshemmung, Muskelversteifung, Sprachschwierigkeiten und Schluckbeschwerden traten immer intensiver auf. Am schlimmsten aber für die Mutter sind die psychiatrischen Symptome: die Persönlichkeitsveränderungen und der Rückgang der geistigen Fähigkeiten. Der Verlauf der Krankheit ist so aggressiv, dass die mittlerweile 25-Jährige nun in einer geschlossenen Station eines Pflegeheimes lebt. Die Anwesenden hören den Bericht betroffen zu. Ihnen wird bewusst, dass es weit schlimmere Fälle als den eigenen gibt.

Ein Mann berichtet von seiner Frau, die neben ihm sitzt, dass sie in den letzten Wochen öfters hingefallen sei. Bei ihr ist die Krankheit erst im Anfangsstadium, ganz langsam werden die täglichen Verrichtungen mühsam. Aber die unkontrollierten Stürze sind ein großes Problem, weil ständig Verletzungsgefahr besteht. Eine Frau, die mit ihrem kranken Mann gekommen ist, tröstet sich damit, dass bei ihm die Krankheit erst mit knapp über fünfzig aufgetreten sei. Sie berichtet von seiner leidvollen Kindheit: Der ebenfalls

an der Krankheit leidende Vater wurde während seiner Aggressionsschübe oft gewalttätig und verprügelte die Kinder.

Für einige Anwesende ist es tröstlich, dass jedes Kind eines Huntington-Genträgers eine 50 % Chance hat, das Gen nicht geerbt zu haben. Denn wer das Gen nicht hat, kann es auch nicht weitergeben. Gibt es Fälle dieser Erkrankung in der Familie, kann man sich testen lassen. Eine molekulargenetische Untersuchung klärt, ob ein Chromosom die verhängnisvolle Mutation aufweist. Die Frage wird erörtert, ob diese Untersuchung sinnvoll ist. Lebt es sich nicht besser mit der Ungewissheit? Dann bleibt immer Hoffnung. Oder kann die Gewissheit, dass die Krankheit unabwendbar ist, auf die Zukunft besser vorbereiten? Eine für alle befriedigende Antwort bleibt aus. Zum Schluss sind

sich die Mitglieder einig, dass sie jeden Tag nutzen sollten. Wichtig ist eine positive Lebenseinstellung, um den Alltag zu bewältigen. Ohne Medikamente kommt keiner der Betroffenen aus. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, aber Süßigkeiten dürfen

auf dem Speiseplan stehen, da ein höheres Zuckerangebot die Stoffwechselsituation im Gehirn verbessern kann. Grundsätzlich gilt: „Erlaubt ist, was hilft.“ „Und“, so resümiert eine junge Frau, die sieben Geschwister hat, von denen aber nur zwei betroffen sind, „die Diagnose ‚Krebs‘ kann noch niederschmetternder sein: Eine Freundin von mir hat von dem Zeitpunkt der Diagnose an bis zu ihrem Tod nur noch drei Monate gelebt.“ Diese Ergebnisheit in ein unausweichliches Schicksal erinnert mich an einen Spruch, den ich einmal las: „Ich weinte, weil ich ohne Schuhe war, bis ich einen traf, der keine Füße mehr hatte.“

Text und Bild:  
Inge Gerdorf



### Chorea-Huntington-Selbsthilfegruppe

Ingrid Krebs Tel.: 0241 - 52 43 19 (ab 17 Uhr)

E-Mail: Ingrid.Krebs@gmx.net

Treffen (nach Vereinbarung):

freitags 18.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum,  
Hermann-Löns-Straße 29-31, 52078 Aachen



# SIEBEN STATT 19 PROZENT

Die Apotheker in Nordrhein fordern erneut eine Reduzierung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel



Foto: Kaspar Müller-Bringmann

*Fast jeder fünfte Euro beim Kauf eines Arzneimittels wandert in die Staatskasse. Die Apotheker im Kreis Aachen fordern jetzt eine Senkung der Mehrwertsteuer von 19 auf sieben Prozent. Damit würde sich nicht nur für die Krankenkassen ein Einsparvolumen von 2,6 Milliarden Euro ergeben, auch die Beitragssätze könnten um mindestens 0,2 Prozentpunkte gesenkt werden.*

von sieben Prozent spürbar entlasten. „Für die Krankenkassen ergäbe sich ein Einsparvolumen von rund 2,6 Milliarden Euro. Dies würde umgerechnet eine Senkung der Beitragssätze um mindestens 0,2 Prozentpunkte erlauben“, rechnet Martin Katzenbach vor. Der geltende Mehrwertsteuersatz in Deutschland erwecke bei den Verbrauchern den Eindruck, die deutschen Arzneimittelpreise seien im internationalen Vergleich übersteuert, so der Pressesprecher. „Dabei liegt das Arzneimittelpreisniveau im europäischen Mittelfeld.“

„Im europäischen Vergleich belasten neben Deutschland nur noch Dänemark, Norwegen und Bulgarien die Arzneimittelversorgung mit dem vollen Mehrwertsteuersatz“, erklärt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker im Kreis Aachen. Auch die EU-Kommission hat ihren Mitgliedsstaaten kürzlich empfohlen, für Arzneimittel ermäßigte Mehrwertsteuersätze einzuführen. Das österreichische Parlament folgte Ende September der Aufforderung und senkte die Mehrwertsteuer auf Arzneimittel von 20 auf zehn Prozent.

„Eine Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel ist überfällig“, sagt Katzenbach. Ein ermäßigter Steuersatz gilt für Ausgaben des lebensnotwendigen Bedarfs. „Dazu zählen Grundnahrungsmittel, aber auch Arzneimittel sollten dazu gehören. Stattdessen verdient der Staat an den Krankheiten der Menschen, während zum Beispiel für Tierfutter und Schnittblumen nur der ermäßigte Steuersatz von sieben Prozent gilt“, verdeutlicht Katzenbach.

Auch die Krankenkassen und Verbraucher würde ein ermäßigter Steuersatz

## Alte Fieberthermometer AUSSORTIEREN

*In vielen Medizin- und Badeschränken sind sie sicher noch vorhanden: Alte Fieberthermometer, die mit Quecksilber gefüllt sind. Der Verkauf dieser Thermometer ist ab 2009 laut einer EU-Richtlinie verboten.*



„Zerbricht ein Quecksilber gefülltes Thermometer, ist Vorsicht geboten“, warnt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. Zwar komme es nicht sofort zu Vergiftungserscheinungen, denn diese treten erst bei längerem Einatmen des Quecksilberdampfes auf. „Doch die Kügelchen sollten sofort aufgesammelt und in ein Schraubdeckelglas mit Wasser gefüllt werden. Das Wasser schützt vor einer weiteren Verdampfung. Beim Aufsammeln am besten Handschuhe anziehen“, rät Fr. Moormann. „Danach am besten regelmäßig lüften, um noch vorhandene Quecksilberdämpfe aus den Räumen zu entsorgen.“ Ein Austausch der alten Thermometer durch neue, digitale ohne Quecksilber ist deshalb ein Beitrag zum Schutz Ihrer Gesundheit und der Umwelt.

## GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

- Apotheke Kleis
- Sanitätshaus Kleis
- Orthopädie-Technik Kleis
- TRI-O-med GmbH

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg  
Telefon 024 02 / 47 07 · Telefax 57 05  
TRI-O-med GmbH  
Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler  
Telefon 024 03 / 78 84-0 · Telefax 78 84-19

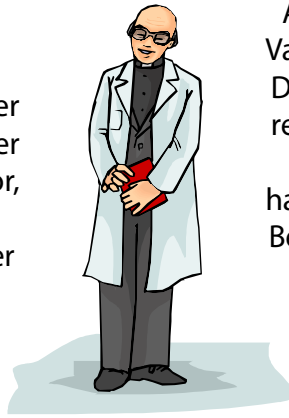


Mehr als 20 000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

## Vater greift zur Trickkiste

Sonntagmorgens war die Mutter krank, wollte aber nicht, dass der Notarzt ins Haus käme. Doch der Vater sagte zu mir: „Nun geh mal los und hole den Doktor, es ist wohl nötig!“

Der Doktor kam auch bald, aber bevor er zur Mutter in das Zimmer ging, teilte Vater ihm mit, er solle ihr mal gut zureden, damit es nicht auffalle, dass er der Arzt sei. Das tat er denn auch wunschgemäß und untersuchte sie gleich dabei.



Als er nun wieder gegangen war, sagte Mutter zum Vater: „Nein, was war das für ein freundlicher Pfarrer!“ Darauf erwiderte der Vater: „Das war nicht der Pfarrer, das war der Arzt!“

Einen Augenblick drauf meinte Mutter dann: „Ich habe mir doch gleich gedacht, dass dabei etwas Besonderes war, denn ich konnte mir nicht denken, dass der Pastor so geck sein konnte!“

Hans-Theo Cloße



## Zu klug für die erste Klasse?

Lehrerin: „Darf ich ihm auch ein paar Fragen stellen?“ Rektor: „Bitte schön.“

Lehrerin: „Uwe, wovon habe ich zwei, eine Kuh aber vier?“ Uwe nach kurzem Überlegen: „Beine.“

Lehrerin: „Was hast du in deiner Hose, ich aber nicht?“ Der Rektor wundert sich etwas über diese Frage, aber da antwortet Uwe schon: „Taschen.“ Lehrerin: „Was macht ein Mann im Stehen, eine Frau im Sitzen und ein Hund auf drei Beinen?“ Dem Rektor steht



Eine Grundschullehrerin geht zu ihrem Rektor und beschwert sich: „Mit dem kleinen Uwe aus der ersten Klasse ist es kaum auszuhalten! Der weiß immer alles besser! Er sagt, er ist mindestens so schlau wie seine Schwester und die ist schon in der dritten Klasse. Und jetzt will er auch in die dritte Klasse gehen!“ Der Rektor: „Beruhigen Sie sich. Wenn er wirklich so schlau ist, können wir ihn ja einfach mal testen.“ Gesagt, getan, und am nächsten Tag steht der kleine Uwe zusammen mit seiner Lehrerin vor dem Rektor.

„Uwe“, sagt der Direktor, „es gibt zwei Möglichkeiten. Wir stellen dir jetzt ein paar Fragen. Wenn du die richtig beantwortest, kannst du ab heute in die dritte Klasse gehen. Wenn du aber falsch antwortest, gehst du zurück in die erste Klasse und benimmst dich!“ Uwe nickt eifrig. Rektor: „Wie viel ist 6 mal 6?“ Uwe: „36.“ Rektor: „Wie heißt die Hauptstadt von Deutschland?“ Uwe: „Berlin.“ Der Rektor stellt eine Frage nach der anderen und Uwe kann alles richtig beantworten. Rektor zur Lehrerin: „Ich glaube, Uwe ist wirklich weit genug für die dritte Klasse.“

der Mund offen, doch Uwe nickt und sagt: „Die Hand geben.“ Lehrerin: „Was ist hart und rosa, wenn es reingeht, aber weich und klebrig, wenn es rauskommt?“ Der Rektor bekommt einen Hustenanfall, und danach antwortet Uwe gelassen: „Kaugummi.“ Lehrerin: „Wo haben die Frauen die krausesten Haare?“ Der Rektor sinkt in seinem Stuhl zusammen, aber Uwe antwortet ganz spontan: „In Afrika!“ Lehrerin: „Wohin greifen die Frauen am liebsten bei einem Mann?“ Dem Rektor wird ganz schwarz vor Augen, und Uwe sagt: „Zur Brieftasche.“ Lehrerin: „Gut, Uwe, eine Frage noch: Sag mir ein Wort, das mit F anfängt, mit N aufhört und etwas mit Hitze und Aufregung zu tun hat!“ Dem Rektor stehen die Tränen in den Augen. Uwe überlegt einen Moment und antwortet dann freudig: „Feuerwehrmann!“

Rektor: „Schon gut, schon gut. Von mir aus kann Uwe auch in die vierte Klasse gehen oder gleich aufs Gymnasium. Ich hätte die letzten sieben Fragen falsch beantwortet...“

www.lustigestories.de

## TONYs Schmunzelecke



Auf dem Standesamt taucht ein Alternativer auf: „Ich möchte die Geburt meines Kindes melden.“ „Männlich oder weiblich?“ „Das soll es später mal selbst entscheiden!“

\*\*\*

Der Storch fand es an der Zeit, seine Jüngeren aufzuklären. „Kinder“, sagt er, „ihr könnt stolz sein. Euch hat wirklich der Klapperstorch gebracht!“

\*\*\*

Huber kommt unerwartet nach Hause und findet seine Frau mit einem fremden Mann im Bett. Er zieht seine Pistole und will beide erschießen.

„Bloß nicht“, kreischt seine Frau. „Was glaubst du denn, wer uns das Wochenendhaus gekauft hat und den Mercedes und meine Pelze?“ „Waren Sie das etwa?“, fragt Huber. Der andere nickt. „Dann decken Sie sich gefälligst zu, oder wollen Sie sich erkälten?“

\*\*\*

Die letzten Worte des Fisches: „Die Sache hat einen Haken.“



# 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

2					
					4
		4	6		3
3		5	4		
					1
5					

			5		
		6			
	4	3			5
5			3	1	
			2		
		1			

		4			3
5			4		
2				5	
	4				6
					5
1					

## EINFACH

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

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

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

## MITTEL

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

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

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

## SCHWER

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

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

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

## FERN DER ZEIT IM NAHEN RAUM - mit dem Fahrrad in die Steinzeit

„Wo liegt das denn?“ wurden wir meistens gefragt, wenn wir auf die Frage, wohin wir im Urlaub wollten, antworteten: „In die Wildeshauser Geest.“ Sie wissen es auch nicht!? Schämen Sie sich! Denn Sie haben im Geschichts- oder Erdkundeunterricht nicht aufgepasst! Aber es liegt wohl zu nah; denn in 3 bis 4 Stunden ist man mit dem Zug oder mit dem Auto dort: und zwar in dem Dreieck Oldenburg - Bremen - Osnabrück. Die nächste Frage: „Was wollt Ihr denn daaaa?“ Das daaaa lang gedehnt und abschätzig klingend.



Wir fuhren trotzdem hin - oder gerade deshalb? Mit den Fahrrädern radelten wir auf den Spuren einer Revolution - der neolithischen Revolution. Und die geschah vor etwa 5.000 Jahren, als die Pyramiden noch nicht gebaut waren. Nirgendwo liegen die Zeugen dieses Geschehens - die Großsteingräber oder Megalithgräber (griechisch: mega = groß, lithos = Stein) so dicht wie in der Geestlandschaft Nordwestdeutschlands. Sie liegen hier so nah beisammen, dass sich das Fahrrad als ideales Reisegefährt anbietet, um viele von ihnen zu besuchen. Unter dem Titel „Faszination Archäologie“ bietet ein kostenloser Radwanderführer, der in der Tourist-Information Wildeshausen erhältlich ist, acht mystische Routen rund um die Steinzeit an, gelegentlich erweitert um Hinterlassenschaften der Bronze- und der Eisenzeit.

Jene jungsteinzeitlichen Monumentalbauten gelten als die ältesten erhaltenen Bauwerke Nordeuropas und legen beredtes Zeugnis ab vom Jenseitsglauben unserer Vorväter. Viele Generationen lang wurden diese Gräber genutzt und gaben ihren Nachfahren zu



Zig-tonnenschwere Granitblöcke wurden zu Hünengräbern zusammengestellt

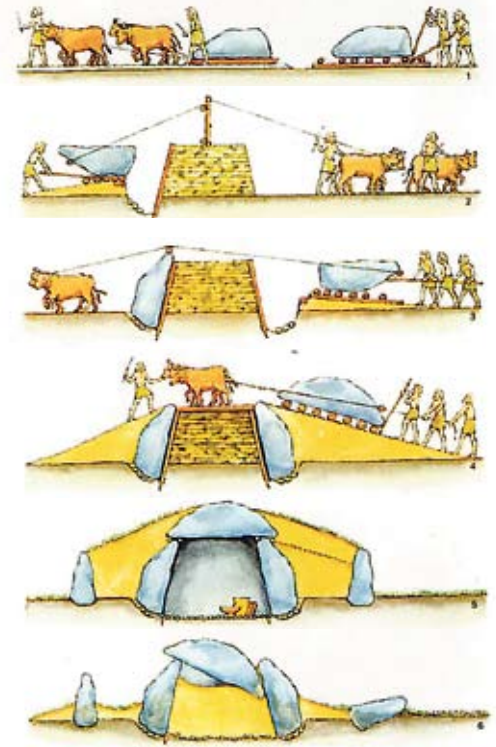
allen Zeiten Rätsel auf über ihre Erbauer. Vor allem die Frage, wie man hunderte von Tonnen Gestein in einer Zeit bewegen konnte, die als äußerst primitiv galt, gab es doch noch kein Eisen und keine Maschinen. Über die Primitivität dieser Menschen und ihrer Zeit mussten die Forscher ihr Wissen und ihre Meinungen im Laufe der letzten Jahrzehnte stark revidieren. Beinahe unser gesamtes heutiges Wissen über die Jungsteinzeit (3500 bis 2700 v. Chr.) beruht auf der Erforschung der Megalithgräber.

Warum sprach ich eingangs von einer neolithischen „Revolution“? Nun, bis ins 4. Jahrtausend v. Chr. waren nur Jäger und Sammler in der Landschaft anzutreffen. Erst mit den Anfängen der Trichterbecherkultur (3500 – 2700 v. Chr.), benannt nach einer typischen Gefäßform, etablierte sich eine bäuerliche, sesshafte Lebensweise. Diesen Wechsel von einer rein aneignenden zu einer produzierenden Wirtschaftsform bezeichnet man als neolithische Revolution. Übrigens hinterließ die Trichterbecherkultur auch im Raum Aachen Spuren im Boden, die beim Abbau der deckenden Erdschichten über den Braunkohle führenden Schichten entdeckt wurden.

Erstmalig wurde Vieh gezüchtet und Getreide gepflanzt. Die Lebenden bauten sich Pfostenhäuser aus Holz, Lehm und Stroh oder Ried, den Verstorbenen errichtete man steinerne Monu-



Die „Visbeker Braut“



mente, die Großsteingräber, aus Granitblöcken, die die eiszeitlichen Gletscher Skandinaviens in der norddeutschen Ebene hinterlassen hatten.



Der „Heidenopfertisch“

Bevor wir mit den Rädern durch die Geest radeln, verschaffen wir uns im Landesmuseum für Natur und Mensch in Oldenburg ein Basiswissen. Dort liegen die archäologischen Funde ausgestellt und dort wird die Geschichte der Geest, dieser typischen Landschaftsform Norddeutschlands, ausführlich erläutert. Bevor die feuchte Marsch besiedelt wurde, bot die trockene, sandige Geest den Menschen vor 5000 Jahren einen besiedlungsfähigen Boden. Nebenbei bemerkt, ist Oldenburg mit seiner wechselvollen Geschichte und den Zeugen davon eine Reise wert. Von dort ziehen wir um nach Dötlingen, einem 5 km nördlich von Wildeshausen gelegenen Dorf. Auf einem Bauernhof, dessen Besitzer seinen Namen und sein Geschlecht bis etwa auf das Jahr 1200 zurückführen kann, nehmen wir ein Zimmer. Dötlingen verkörpert mit seinen strohgedeckten, prächtigen Fachwerk-





*Dötlingen, jahrtausende alte Bautradition*

höfen das Idealbild eines gemütlichen Dorfes. Der Tabkenhof, Niedersachsens größtes Bauernhaus - 59 m lang, 15 - 17 m breit, 1600 qm reetgedeckte Dachfläche, das Fachwerk aus 63 qbm Eichenholz und 168 qbm Fichtenholz - wurde 1341 erstmals urkundlich erwähnt, 1942 durch Bombenabwurf zerstört und 1947 - 1951 als Vierständerhaus wieder aufgebaut.

Nachdem wir von Dötlingen aus einige Tage durch die flache Landschaft geradelt sind (übrigens über ein gut gekennzeichnetes Radwegenetz) ziehen wir in eine Ferienwohnung in Wildeshausen um, von wo wir den südlichen und westlichen Teil der Steinzeit erradeln. Dicht bei Wildeshausen, durch das die Hunte fließt, liegt das Pestruper Gräberfeld, das heute noch 530 Grabhügel umfasst und als größter erhaltener Friedhof dieser Epoche in Mitteleuropa gilt. Eine Schafherde dient dem Erhalt der offenen Heidelandschaft.

Diese Gegend ist jedoch nicht nur der Vergangenheit verpflichtet, sondern steht mit beiden Beinen in der Gegenwart: Hier unterhält der amerikanische Exxon-Konzern in 2500 m Tiefe eines der größten Erdgaslager der Erde. „Alle naselang“ trifft man auf die Entlüftungsschornsteine und Pumpstationen dieser Anlage.

Typische Bauwerke der Jetztzeit sind riesige, flache Hallen mit den Belüf-



*Pestruper Gräberfeld*



*Schafstall*



*Das Niedersachsenhaus beherbergte früher Menschen und Vieh unter einem Dach*

tungsrohren für die Massentierhaltung von Hähnchen, Puten, Schweinen und Rindern. Fast jedes Dorf hat seine Pferdezucht und seinen Reithof, wo Oldenburger und Hannoveraner gezüchtet werden. Die schönen Tiere haben riesige Weideflächen zum Toben zur Verfügung.

Das größte „Hünenbett“ Niedersachsens ist mit 104 m Länge der „Visbeker Bräutigam“. Dazu gibt es noch die „Vis-



*Rekonstruierter urgeschichtlicher Bohlenweg im Moor*



*Cloppenburg, der Quatmannshof*

beker Braut“ in einigen km Entfernung. Wir treffen auf einen archäologischen Restaurator, der uns die alte Sage der beiden „Königskinder“ erzählt, die nicht zusammen kommen durften, weil Eltern und Konvention es anders bestimmten.

Angesichts dieser riesigen Findlinge, aus denen die Gräber zusammengesetzt wurden, stellt sich ganz von selbst die Frage: „Wie haben die Menschen in der Steinzeit diese Gewichte überhaupt bewegt?“ Noch vor 200 Jahren sprach man Riesen oder gar dem Teufel diese Kraft zu. - Wir wissen es heute



*Ursprünglich lagen die Megalithgräber unter einem schützenden Erdmantel*



*Die Hunte*

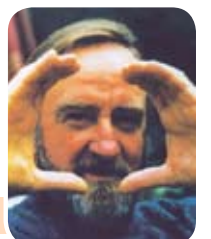
besser: Man hat „einfach“ physikalische Gesetze angewendet, wenn auch das Wort „Physik“ damals noch gar nicht „erfunden“ war. Man hat errechnet und ausprobiert, dass etwa 100 Menschen bei 10-stündiger Arbeitszeit etwa 110 Tage brauchten, um ein 50m langes Großsteingrab zu erschaffen. Dieses wurde mit Erde zugeschüttet, und in der Landschaft blieb nur ein Hügel sichtbar. Heute bieten sich dem Betrachter diese Gräber als mächtige Steingebilde dar, denn



*1.000-jährige Eichen flüstern von ferner Vergangenheit*

sie wurden im Zuge der Gewinnung von Baumaterial für Kirchen, Burgen und Fundamenten für Bauernhäuser und der archäologischen Erforschung ihres schützenden Erdmantels beraubt.

**FAZIT:** Trotz allen Wissens um die Entwicklung der Menschen bleibt die Mythologie spürbar: Wenn man durch diese etwas abgelegene Landschaft fährt oder wandert und dann vor einem solchen Hünengrab unter mächtigen Eichen steht, hört man die Stille im sanften Rauschen der Blätter und durch das Halbdunkel dichter Wälder scheinen die Schatten ferner Vergangenheit zu gleiten. Man setzt sich auf einen der kühlen Findlinge, spürt einer eigenartigen Stimmung nach und vor dem inneren Auge...



*Wolfgang Schönrock*





*Erinnern Sie sich auch noch an Sprüche wie „Sich regen bringt Segen“ oder „Üb immer Treu und Redlichkeit“? Sie wurden nicht nur gesprochen. Auch gedruckt, gestickt, gemalt, in Holz geschnitzt prägten sie sich ein ins kindliche Gemüt.*

Solche Sprüche regelten meine brave und ordentliche Kindheit und setzten ihr Grenzen. Doch so vertraut diese stummen Prediger auch waren, sie trieben mich stets an durch Ruhelosigkeit und ständige Angst vor dem Versagen. Später erstaunten mich die spontanen Antworten befragter Prominenter nach dem Motto ihres Lebens. Da wurden dann solche Sprüche genannt wie „Schuster bleib bei deinen Leisten“ oder „Ohne Fleiß kein Preis“. Und ich merkte: Mir war keiner ans Herz gewachsen. Ich fühlte mich ausreichend zugerüstet und brauchte kein Motto für mein Leben.

Und doch: Die Tage waren gefüllt mit Plänen, aber sie erfüllten mich nicht. Ich bemühte mich um Friedlichkeit, war aber innerlich unzufrieden. Mein Leben war eigentlich gut zu mir, doch ich war nicht immer gut zu ihm.

Bei einer Freundin sah ich dann schön gemalt und eingeraht: „Die Wiege knarrt durchs ganze Leben“. Ich war überrascht, dass dieser Satz ihr hilft und dass sie ihn braucht, um ihre Ziele immer wieder zu erden.

Und dann erzählte mir eine Frau, ihre Mutter habe ein altes Holztäfelchen wie ein Kleinod gehütet. „Sich kümmern hilft“ war eingeritzt. Sogar bei Ausbombung und Flucht war sie besorgt um dieses Brett und hielt die Kinder stets an, danach zu sehen. Es schien ihr das einzige Ding zu sein, das es wert war, gerettet zu werden. „Sich kümmern hilft“ half ihr und damit auch anderen. Mich hat diese Geschichte berührt.

Und seitdem empfinde ich ein Bedürfnis, fast eine Sehnsucht nach so einem Wort, das mich erkennt und führt. Nach einer

Weisheit, die bei allem Streben nach dem Guten, den tiefen Sinn darin entdeckt. Ich merkte, dass mir etwas fehlt.

Seitdem suche ich solche Sprüche. Ich schreibe sie mir auf und versuche, sie zu leben. Viele habe ich schon gefunden, z.B.: „Der Mensch wird des Wegs geführt, den er wählt“. Diesen Ausspruch liebe ich. Er schenkt mir das Gefühl allgegenwärtiger Geborgenheit in der Freiheit zur Entscheidung. Oder: „Wir können im Leben nicht immer große Dinge tun, aber wir können kleine Dinge mit großer Liebe tun“. Ist dieser Tipp nicht herrlich befreiend vom gesellschaftlichen Leistungsdruck? Geradezu eine Offenbarung für mich war auch dieser Satz: „Dein Leben ist so wie Deine Gedanken“. Und deshalb mische ich mich nun ständig ein in mein Denken und bin immer wieder überrascht, wie nötig das ist!

Zu meinem absoluten Spitzenreiter aber zählt die Antwort einer Oberin auf die Frage, woher sie die Kraft nehme zur ständigen Betreuung ihrer Kranken. Sie sagte aus ihrem Selbstverständnis heraus: „Wem man etwas zuliebe tut, der wird einem lieb!“ So einfach ist das. Und es stimmt! Liebe



zu empfinden ohne jeglichen Anspruch lässt Menschen in unseren Herzen wurzeln. Und nicht nur Menschen, sondern auch Tiere und Pflanzen, um die man sich sorgt. Und sogar Tätigkeiten wie Bügeln, Schuhe putzen, Spülen, Stopfen werden mir wieder lieb und mein Herz hängt an jedem so betreuten Stück. Ich nehme mir nun Zeit dafür und damit Zeit für mich. Ich fühle mich bereichert durch die Hingabe in meinem Tun und kann damit andere beschenken. Das Leben wird zwar nicht leichter dadurch, aber es macht Sinn und macht frei von fremden Bewertungen und Ansprüchen.

Also, ich brauche doch die geistige Stütze der weisen Vordenker! Sie beantworten Fragen, die das Leben mir stellt. Und sie besinnen mich auf das Wesentliche. Ich bin dankbar!

Unsere Kinder kennen fast nur noch sprücheklopfende Produktwerbung, leere Phrasen, die ihre Seele nicht erreichen und nichts in ihnen bewegen. Aber ich bin sicher, alles hat seine Zeit. Und sie werden sich irgendwann wie ich auf die Suche machen nach Inhalten, die ihnen mehr vermitteln.

„Wem man etwas zuliebe tut, der wird einem lieb!“ Haben Sie auch so kluge Berater?

Barbara Krüger-Creutz



**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, Eifelstr. 1b 52068 AC, Tel. 0241. 55 91 79 87. **Besuchen Sie uns im November** fam 14.11 - 16.11.08 Eurogress; **Tag der offenen Tür** 22.11.08 in unseren Räumen; weitere Information: [www.inmemoriam-web.de](http://www.inmemoriam-web.de)



## LESERBRIEF

**Sehr geehrter Herr Günal,**

*das Senio-Magazin finde ich im Großen und Ganzen sehr gelungen. Auch wenn ich altersmäßig vielleicht noch unterhalb der Zielgruppe liege, freue ich mich jeden Monat, die verschiedenen Beiträge zu lesen und auch das eine oder andere Rätsel zu lesen.*

*Was mir aber negativ aufstößt ist Ihre Witzseite! Nichts gegen einen guten Witz; aber sie sollten es wirklich nicht nötig haben, Witze mit sexuellen Inhalten zu veröffentlichen, die unterhalb der Gürtellinie liegen. Das hat meiner Meinung nach auch nichts damit zu tun, für eine normale Sexualität im Alter einzutreten, sondern ist einfach nur peinlich und geht sicherlich am Geschmack vieler Leser vorbei.*

Mit freundlichen Grüßen  
Irmgard Storbeck

**Liebe Leserinnen und Leser,**

sind Sie derselben Meinung? Mögen Sie unser Magazin, finden Sie einzelne Beiträge besonders gelungen oder - im Gegenteil - missfällt Ihnen eine unserer Rubriken? Vermissen Sie vielleicht Themen oder Ereignisse, über die Sie bei uns gern lesen möchten? Oder kennen Sie Menschen, deren soziales Engagement Sie bspw. beeindruckt und über die wir im Senio Magazin berichten sollen? Dann wenden Sie sich an uns, wir freuen uns über Ihre Vorschläge und Rückmeldungen, Briefe und E-Mails!

Die Redaktion



# Rabenwetter

*Ich schaute zum Himmel und erschrak. Dunkle Wolkenberge hingen so tief, dass sie jeden Moment die Welt zu erdrücken schienen.*

Über mir krächzten Rabenschwärme unheilvoll und stürzten sich auf ein abgeerntetes Feld.

Ein Sturm kam auf und brauste durch die Bäume, die ihre Äste klagend in die Höhe zu strecken versuchten.

Mit großer Anstrengung bahnte ich mir meinen Weg, immer bemüht, nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Mein

Mantel blähte sich auf wie ein Ballon.

Die kalte Luft trieb mir Tränen in die Augen, Vorboten des Wassers, das gleich auf mich niedergehen würde.

Schon öffneten sich die Schleusen und es goss in Strömen. Im Nu verwandelte sich der Feldweg in ein reißendes Gewässer, das mich hinwegzuspülen drohte. Bald stand ich bis zu den Knöcheln im Wasser und wankte wie ein Schilfrohr im stürmischen See.

Ich machte einen Satz, erreichte die rettende Böschung und breitete die Arme aus. Mit meinem schwarzen Mantel, Baskenmütze und dunkler Hornbrille sah ich aus wie ein großer Vogel. Das schienen auch die Raben zu meinen, die mich umschwärmten und einluden, sie zu begleiten.

Ich machte einige Flugbewegungen, wurde empor gehoben und die Welt unter mir wurde kleiner und kleiner.

Peter J. Heuser



## Offener Brief an Ulla Schmidt

*Sehr verehrte Frau Bundesministerin, liebe Ulla Schmidt, meine Damen und Herren im Ministerium,*

*wie Sie wissen, bin ich ein loyaler Aachener Bürger, der auch noch ein besonderes Faible für „unsere Ulla“ hat. Dennoch macht mir der „Gesundheitsfonds“ erhebliche Sorgen. Dass eine Erhöhung der Krankenkassenbeiträge unvermeidlich scheint, verstehe ich schon, aber dass wir Rentner dabei wieder einmal das Nachsehen haben sollen, das verstehe ich nicht.*

*Eine Absenkung bei den Beiträgen der Arbeitslosenversicherung betrifft uns nicht. Warum also wieder wir Rentner? Es wird unbedingt Zeit, dass etwas für die Rentner getan wird. Man komme uns bitte nicht mit der jüngsten Rentnenerhöhung. Das wäre eine Farce!*

*In der Hoffnung, dass trotz der jüngsten Ereignisse auf dem Finanzmarkt für die Rentner, die ihr Leben in den Dienst der Allgemeinheit gestellt haben, eine spürbare, ich schreibe spürbare, Anpassung erfolgt,*

*bleibe ich Ihr ergebener Edgar Edmund Jansen, BVS-Dienststellenleiter i.R.*

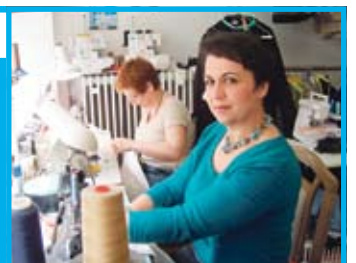


### Moderne Expres-Reinigung / Änderungsschneiderei

- 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



## BRÜCKENRÄTSEL

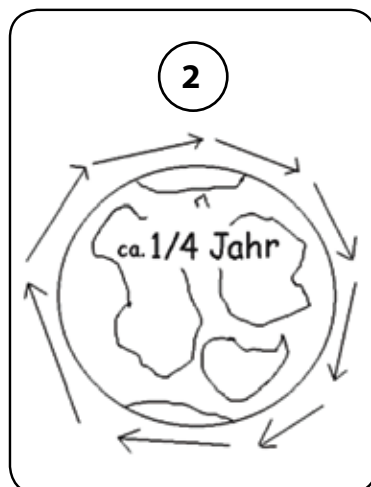
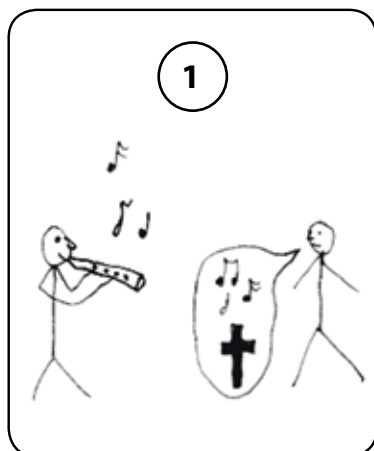
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



APRIL	-----	FRAGE
FEIER	-----	LAND
FINGER	-----	LACK
GRÜN	-----	MEISE
KOCH	-----	BLUME
JAHR	-----	PLATZ
GOLD	-----	GAU
STEUER	-----	ZEITIG
EINZEL	-----	GEBIET
BLITZ	-----	ARM
MOND	-----	FALTER
HUNDE	-----	BEHÖRDE
HAND	-----	FABRIK
HALB	-----	LOS
TIER	-----	LAUBE

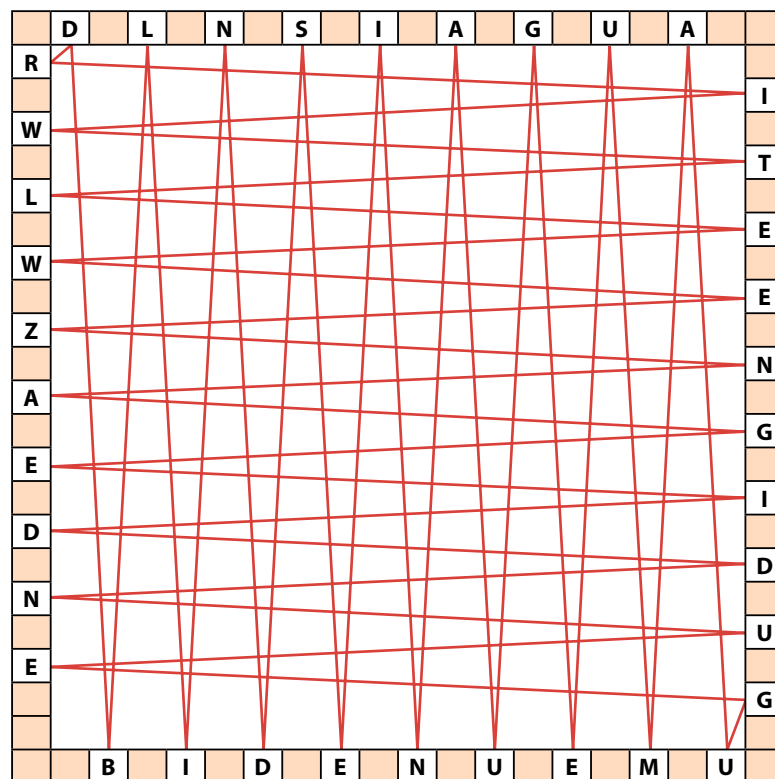
## FILME RATEN!

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



## ZUG UM ZUG

In dieser Grafik befinden sich Buchstaben die nacheinander gelesen ein Zitat von Mahatma Gandhi ergeben. Sie müssen nur die Striche der Buchstaben miteinander verbinden und den Anfang des gesuchten Satzes finden.



## DAS VERWANDTSCHAFTSPROBLEM

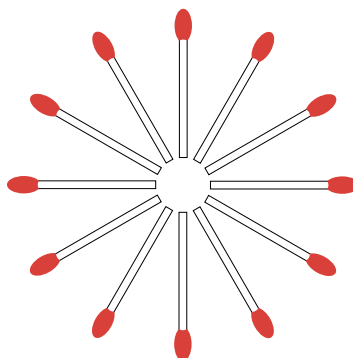
Sie kommen mit einem Pärchen - einem Mann und einer Frau - ins Gespräch. Nachdem Sie sich vorgestellt haben, wollen Sie wissen, wie die beiden zueinander stehen. Die Frau gibt Ihnen folgenden Hinweis: „Seine Mutter ist meiner Mutter Schwiegermutter!“ Wie sind die beiden miteinander verwandt? Für manche von uns ein echter Gehirndreher!

## ZAHLEN ZÄHLEN

Wenn Du die Zahlen von 1 bis 100 schreibst, wie oft schreibst Du die 9?

## STREICHHOLZ-RÄTSEL

Legen Sie vier Streichhölzer so um, damit aus der abgebildeten Figur ein Kreuz wird.



Zusammenfassung:  
Marion Holtorff





**ZAHLENTABELLE**

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

■	9	5	■
14	23	6	1
8	15	?	3
■	7	8	■

**ZAHLVERÄNDERUNG**

Welches ist die kleinste Zahl, die um 12 wächst, wenn man sie auf den Kopf stellt?

**DER VERGESSLICHE PROFESSOR**

Dem vergesslichen Professor hatte sein Verdauungstrank so gut getan, dass er noch ein Tässchen wollte. Aber er konnte sich einfach nicht erinnern, was er getrunken hatte. Also rief er den Ober an den Tisch und sagte ihm: „Wenn ich gerade Kaffee hatte, möchte ich Tee; und wenn es Tee war, möchte ich Kakao, aber wenn es Kakao war, bringen Sie mir einen Kaffee.“ Der logisch denkende Ober brachte ihm Kaffee. Wissen Sie, welches Getränk – Tee, Kaffee oder Kakao – der Ober dem Professor zuerst serviert hatte?

**MARMELADE KOCHEN**

Sie wollen Marmelade einkochen und brauchen dazu einen Liter Wasser. Sie haben aber nur ein Fünftelgefäß und ein Dreilitergefäß. Wie können Sie mit beiden Gefäßen eine Menge von 1 l abmessen?

**BAUMSTAMM ZERSÄGEN**

Ein 4 m langer Baumstamm soll in fünf Teile zersägt werden. An jedem Stück sägt der Waldarbeiter 6 min. Wie lange sägt er, um die fünf Stücke zu erhalten?

**STARKER RUDERER**

Ein Senior rudert die Rur stromaufwärts. In einer Stunde schafft er 400 m, ist aber dann so erschöpft, dass er in der folgenden Stunde 300 m zurücktreibt. Nach wie vielen Stunden schafft er einen Kilometer?

**ZIFFERNFOLGE I**

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

1, 4, 7, 11, 14, 17, 41, 44, 47, 71, 74, ?

**ZIFFERNFOLGE II**

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18 ?

**ADDITIONEN**

Tragen Sie die Zahlen so in die leeren Felder ein, dass die Rechnung in beiden Richtungen, waagrecht und senkrecht, richtig ist.

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 0 & 0 & \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 0 & 3 & \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 0 & 4 & \\ \hline \end{array}$$

+ + +

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & & 0 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 1 & & 4 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 4 & 2 & \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & & 8 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 1 & & 8 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 6 & 6 \\ \hline \end{array}$$

**ZAHLENADDITION**

Jeder Buchstabe bedeutet eine unterschiedliche Ziffer. Wie lauten die Ziffern:

$$\begin{array}{r} A B \\ + B \\ \hline B A \end{array}$$

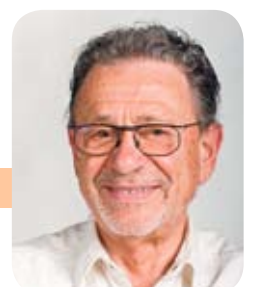
**BUCHSTABEN- UND ZAHLENDIFFERENZEN**

Welche Zahl gehört anstelle des Fragezeichens?

A		7	■	■	L		P
	4		■	■		?	
C		E	■	■	11		G

Dieter H. K. Starke

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





„Museen, Kunstausstellungen, da gehen nur alte Leute hin!“ lautet ein weit verbreitetes Vorurteil. Wer dann einmal selber eine Ausstellung besucht, stellt schnell fest, dass alle Altersgruppen vertreten sind. Tatsächlich müsste die Aussage lauten: „Da gehen nur wenige Leute hin!“ Rund 13% aller Menschen über 14 Jahre besuchen gelegentlich

# DAS MUSEUM ZU HAUSE

oder regelmäßig diese Veranstaltungen. Bei der Generation 50+ sind es mit knapp 18% zwar deutlich mehr. Die Kunstbegeisterten bilden aber auch dort eine Minderheit (Quelle: statista). Mit spielerischen Mitteln versucht man, das Thema „Kunst“ populärer zu machen. Oft handelt es sich um Memo-Spiele, deren Motive dem Fundus des Museums entnommen sind. Sie sind meist nur vor Ort zu bekommen. Neben der Freude am Spiel bekommt man ein schönes Erinnerungsstück. Aber es gibt auch andere



Titel, die Kunst zum Thema haben. Wir stellen hier drei ganz verschiedene Kunst-Spiele vor. Spielerisch besonders interessant wäre zwar „Money Lisa“ aus dem Belser Verlag. Weil aber das Material nicht augenfreundlich ist, gehen wir auf diesen Titel

nicht näher ein. Wer aber noch gut sieht, sollte einen Kauf in Erwägung ziehen.



Berthold Heß



## KUNST-MEMOS FÜR SENIOREN

Memos, bei denen man verdeckt liegende Bildpaare finden muss, trainieren das Gedächtnis. Die Zahl der Motive ist nahezu unüberschaubar. Gleich zwei Memos, die speziell für Senioren entworfen wurden, beschäftigen sich mit Kunstwerken. Die Begleithefte enthalten Informationen zu Künstlern und Bildern. Das „Künstlernote“ (Selecta) enthält Bilder der Ex- und Impressionisten. Große, griffige Tafeln aus Holz tragen die Abbildungen. Die Anleitung gibt Informationen zu Künstlern und Werken. „Kunst Memo“ (Noris) enthält Werke aus allen Epochen. Jeder Künstler ist mit zwei typischen Werken vertreten. Auch hier gibt es weiterführende Informationen. Zudem werden einfache Varianten des klassischen Memo vorgestellt.

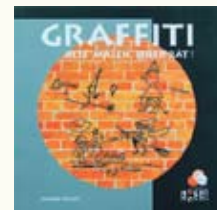
**Künstlernote mit 28 Holztafeln,**  
für 1 – 4 Personen, ca. 20 Min.,  
Verlag Selecta, ca. 38 Euro  
**Kunst Memo mit 50 Papptafeln,**  
für 2 – 6 Personen, ca. 20 Min.,  
Verlag Noris, ca. 25 Euro



## KUNSTMARKT

Es ist spannend, als internationaler Kunsthändler mit den berühmtesten Gemälden der Welt zu handeln. Als Galerist hat man seine Kunden an der Hand, die bestimmte Bilder suchen, z.B. ein besonders altes oder ein ganz berühmtes Gemälde. Offen werden den Kunsthändlern Bilder am Markt angeboten. Wer meint, eines davon mit Gewinn weiterveräußern zu können, der kauft es ein. Sind einige Bilder im Bestand, kommen die Kunden ins Spiel. Jetzt sucht ein Sammler z.B. ein möglichst altes Porträt. Wer nun das passende Gemälde anbieten kann, der macht das Geschäft. Es ist wichtig, sich rechtzeitig mit den richtigen Bildern eingedeckt zu haben. Der Verlag Prestel, bekannt durch seine Kunstbände, hat die 48 Gemälde sehr schön reproduziert. Eine Übersicht ordnet die Werke zeitlich ein. „Kunstmarkt“ ist ein spannendes Spiel, das nebenbei noch etwas über Kunstgeschichte lehrt.

**Kunstmarkt von F. Delonge,**  
für 3 – 5 Personen, ca. 45 Min.,  
Prestel Verlag, ca. 25 Euro



## GRAFFITI

Kunstkritiker sein? Selber „Kunst“ gestalten? Wer das will, sollte „Graffiti“ spielen! Auch wer nicht malen kann, blamiert sich hier nicht. Jeder bekommt eine „Zaubertafel“, auf der er einen vorgegebenen Begriff malt. Das kann z.B. „Schnürsenkel“, „Stau“ oder „Tänzerin“ sein. Einer ist der Kunstkritiker, er muss den Begriff erraten. Aber er prämiert auch die beste Zeichnung und versucht, die Bilder den „Künstlern“ zuzuordnen. Künstler wie Kritiker können bei richtigen Zuordnungen punkten. Das Amt des Kritikers wechselt dann reihum. Nach einer vorher vereinbarten Zahl an Runden ist Schluss. Für die geschriebene Regel braucht man zwar die Lesebrille, dafür ist sie bemerkenswert kurz. Weil alle gleichzeitig spielen, kommt keine Langeweile auf. „Graffiti“ ist mit gutem Material ausgestattet und lässt schnell eine fröhliche Stimmung entstehen.

**Graffiti von Jacques Zeimet,**  
für 3 – 8 Personen, ca. 30 Min.,  
Huch! Verlag, ca. 25 Euro



# MARTINSUMZÜGE

*Martin von Tours wurde schon bald nach seinem Tod am 8.11.397 als Heiliger verehrt und seiner am Begräbnistag, dem 11. 11. alljährlich besonders gedacht. Das weitete sich dann zu Kaiser Karls Zeiten im ganzen Frankenreich aus. Um den Martinskult entstanden nach und nach die unterschiedlichsten Bräuche:*

*Martinsessen, Martinssingen, Martinsfeuer.*



Am Ende dieser Bräuche steht der Martinsumzug mit einer als Martin verkleideten Person hoch zu Ross, gefolgt von Martinslieder singenden Kindern, die stolz die z.T. selbst gefertigten Laternen durch die Dunkelheit vor sich hertragen. Meist endet der Zug an einer Freifläche, wo bereits ein Martinsfeuer brennt und

die Mantelteilung von Martin und einem Bettler nachgestellt wird. Oft stiften auch örtliche Bäcker Weckmännchen, die von Martin an die Kinder verteilt werden. Musikalisch unterstützt wird die Feier gewöhnlich von einer Musikkapelle.

Martinsumzüge in heutiger Form sind erst knapp 150 Jahre alt. In Viersen

und Dülken gab es 1867 den ersten dieser „modernen“ Martinszüge, allerdings noch ohne eine als Martin verkleidete Figur. 1886 trat in Düsseldorf erstmals ein Knabe als reitender St. Martin auf. Seit 1905 rückt im Düsseldorfer Martinsumzug der erwachsene Bischof St. Martin in den Vordergrund. Etwa ab 1930 hat sich der Martinsumzug im nördlich der Mosel gelegenen Rheinland fast flächendeckend durchgesetzt. In ländlichen Gebieten, wo Runkelrüben angebaut wurden, schnitzte die Dorfjugend vorwiegend daraus Lampen mit lustigen oder auch Furcht erregenden Masken. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg hat Aachen den Martinsumzug übernommen, wobei der Martin mal als Bischof, aber auch mal als römischer Offizier mitritt. Geleitschutz gaben anfangs mit Pechfackeln bewehrte Pfadfinder.

Wie sehr dieses Brauchtum im Volk verankert war, kann man daran ermes- sen, dass Düsseldorfer Soldaten 1914 im Feld (!) einen Martinszug veranstaltet haben.

Richard Wollgarten

ÖcherPlatt e.V.



## ZENT MEÄTE

Worömm Zent Meäte mich jefällt?  
Ömdatt heä beij die Hellije zällt,  
beij dön vür merke än ouch föihle:  
Nuet wür e Fremdwooet, wenn vür dejle.

Än wat me ouch noch sage moß:  
Heä joev net van dr Övverfloss  
än trennet sich beij Wenk än Kau  
van jät, wat heä selvs nüedig hau.

Döcks han ich drövrer noehjedaht:  
Haits du ouch suejät feädigbraht,  
net mär alleng öm noeh et Sterve  
ene jölde Hellijeschiin ze erve?

Denn wenn me dat Verzällche hört,  
schamt me sich vletz ömdatt me spürt,  
datt me - iehrdatt me jät verschenkt,  
iesch drejmoel an sich selver denkt.

Wat höm ganz selvsverständlich wor,  
erleäve vür nuu Johr öm Johr,  
wenn jrueße Lü än ouch os Klenge,  
höm danke än si Loevledd senge.

Hein Engelhardt

## ST. MARTIN

Warum Sankt Martin mir gefällt?  
Weil er zu den Heiligen zählt,  
bei denen wir merken und auch fühlen:  
Not wäre ein Fremdwort, wenn wir teilen.

Und was man auch noch sagen muss:  
Er gab nicht von dem Überfluss  
und trennte sich bei Wind und Kälte  
von etwas, was er selbst nötig hatte.

Oft hab ich drüber nachgedacht:  
Hättest du auch so was fertiggebracht,  
nicht nur allein um nach dem Sterben  
einen goldnen Heiligenschein zu erben?

Denn wenn man die Erzählung hört,  
schämt man sich vielleicht, weil man spürt,  
dass man - eh dass man was verschenkt,  
erst dreimal an sich selbst denkt.

Was ihm ganz selbstverständlich war,  
erleben wir nun Jahr um Jahr,  
wenn große Leute und auch unsre Kleinen,  
ihm danken und sein Loblied singen.

Übersetzung: Richard Wollgarten, Bilder: klosterkirche.de



Groß-mutter	wohl-haben-der Mensch	Abk.: Anzeige	Brett-spiel	▼	Abk.: Milliliter	Sucht; Besessenheit	▼	Wild-west-film	▼	▼	Wasser-vogel	Ältes-tenrat	Zeichen für Californium	Signal der Sirene	▼	lauter Anruf
▶	▼	▼	neu her-richten; renovie-ren	▶	▼						Halstuch	▶	▼	▼		
von Was-ser um-gebenes Land	▶					gesetz-lich		hoher Schuh	▶							Lebe-wesen, Ge-schöpf
Abk.: Leitzahl	▶		Irrgang		Ver-zeichnis	▶	▼				Horn-, Huplaut		Scherz, Spaß	▶		▼
starke Zunei-gung		mit Bäu-men ein-gefasste Straße	▶					Aus-buchung, Wölbung	▼	12. US-Präsident (Zachary) † 1850	▶	▼				
▶					Nieder-schlag		Verlobte	▶					hetzen, ver-folgen		barm-herzig	
Woll-, Garn-kugel		Offerte		Zier-wiese	▶	▼				Land-wirt		ind. philos. System	▶		▼	
▶		▼					Außer-irdischer (engl.)	▼	nam-haft, berühmt	▶	▼					
Abk.: angeblich	▶			Teil eines Schreib-gerätes		Söller	▶	▼				Bücher-freund		Ausruf des Schmer-zes	▶	
Abk.: Europ. Gemein-schaft	▶		Nagel-pflege-utensil	▶				Segel am hinteren Schiffs-mast	▼		Körper-organ	▶	▼			
▶					römi-scher Grenz-wall	▼		Kehr-gerät	▶	▼				dt. Sprach-forscher (Konrad) † 1911		männ-licher Eltern-teil
ugs.: einen Film machen	Sing-vogel		Haupt-stadt von Frank-reich	▼	unge-zwungen, lässig	▶	▼				Ge-sträuch		Abk.: Diverses	▶		▼
rips-artiger Textil-stoff	▶							in Acker-land um-wandeln		Weiß-wal	▶	▼				
▶					Untier		Bart-schur	▶	▼				Geschick-lich-keits-spiel		rein, nach Abzug	
indische Langhals-laute		Reptil der Vorzeit		Baustoff	▶	▼				Bruch-stück aus Glas	▶	▼	nicht diese	▶	▼	
ägyptischer Gott	▶	▼					„Mutter der Armen“ † 1997	▼	mehr-mastiges Segel-schiff	▶	▼					
span. Mehr-zahl-artikel	▶			Abscheu empfinden		kleines Gewässer	▶	▼				afro-amerik. Musik-stil		deutsches Mittel-gebirge		Drall des Balles
streng, genau	spa-nisch: Stier		Mahl-zeit	▶					Schlag		Zier-kante	▶	▼		▼	▼
▶	▼					zu Ende		unver-letzt	▶	▼				land-wirt-schaftl. Betrieb	▶	
Abk.: Oberins-pektor	▶		Zeichen für Barium	▼		nordi-scher Meeres-riesen	▶	▼			unbekann-tes Flug-objekt (Abk.)	▶			Abk.: Nieder-frequenz	▼
Wein-stock-schäd-ling	▶							eine der Ge-zeiten	▶					Abzähl-reim: ... mene muh	▶	
Stadt in Al-gerien	▶				ein Medi-kament	▶					mild, zart	▶				



spiral- förmiges Profil	▼	franz.: See	hübsch	▼	Verbin- dungs- linie	die Alpen betref- fend	Abk.: North Dakota	vor An- strengung kurz at- men	Pariser Flug- hafen	Antrieb e. Zeit- mess- gerätes	▼	▼	Halb- wüchsi- ger (engl.)	Braten- saft, Tunke	franz.: oder	sehr betagt
Gemahlin Lohen- grins	▶	▼	▼		Berg, Hügel	▶	▼	▼	▼				ehem. Münze in Frank- reich	▶	▼	▼
Beeren- strauch	▶									veraltet: zurück	▶					
▶					bessere Situa- tion		Spaß- macher im Zirkus	▶					Nach- lassemp- fänger		Muse der ly- rischen Poesie	
Hellig- keit, Beleuch- tung		japan. Selbst- vertei- digung		kariertes Baum- woll- stoff	▶					Früchte der Buche	▼	Trag- u. Reiftier in südl. Ländern	▶			
böser Geist	▶	▼					Tinten- fisch		beglückt	▶						
▶				italien. Presse- dienst (Abk.)	▼	profil- loser Renn- reifen	▶					Frosch- lurch		Abk.: Beigeord- nete(r)		Öl- pflanze
Wort der Ab- lehnung		hohe Spiel- karte		Luft holen	▶				unge- braucht		ober- halb von	▶				▼
Fluss zur Oise	▶	▼				Vor- silbe: zwei, doppelt		ein Zahl- wort	▶				Arno- Zufluss	▶		
Abk.: South Dakota	▶		Nord- asiat	▶							Klemme, Ohr- schmuck	▶				
ost- afrik. Staat	▶							Maß- einheit für Gold	▶				Halbton unter g	▶		

sensa- tionell, auffällig	Palmen- art	Arbeits- entgelt	Platz, Ort, Stelle	▼	Abk.: abrechnen	Abk.: Nord- west	Rüge, Verweis	Mittel- europäer	▼	vorher, früher	Tier- futter	▼	Gefro- renes	Zeichen für Cäsium	deutscher Dichter † 1856 (Heinrich)	Zeichen für Thoron
▶	▼	▼			▼	▼	▼	internat. geltende Vor- schrift	▶	▼			▼	▼	▼	▼
Abk.: ohne Obligo	▶		schmut- ziges Geschirr z. Spülen	▶							Schwer- metall	▶				
Volk in Kam- bodscha	▶					Ge- schöpf		sehr warm	▶					Verhei- ratete		wunder- tätige Schale (Sage)
▶			Ältester		Binde- wort	▶	▼				Heil- mittel, Medizin		knapp, wenig Raum lassend	▶		▼
Erdart		Werk- zeug- griff	▶					beilie- gend, in der Anlage		früheres Narkose- mittel	▶					
▶					Kleb- stoff		Laub- baum	▶					Stadt in West- sibirien		Rand- gebirge des Pamir	
Fluss durch Berlin		Kfz.-Z. Uganda		Währung in Sierra Leone	▶					Abk.: Atmo- sphäre		Halb- edel- stein	▶			
Gewebe- art	▶	▼					Abk.: See- meile		norm-, regel- widrig	▶						Abk.: Tag
Einge- borener Neusee- lands	▶					Teil eines Buches	▶					Pflanz- gut, Keim- gut	▶			▼
Währungs- code für Euro	▶			Kose- name der Mutter	▶				kümmertlich	▶						

# VERSICHERUNGS-CHECK FÜR AUTO UND MOTORRAD

## Kündigung muss bis 1. Dezember beim Versicherer vorliegen



*Wer im Haushaltsbudget an der Ausgabenschraube drehen will, für den ist der 30. November ein wichtiger Termin: Bis dahin läuft die reguläre Kündigungsfrist, um aus Fahrzeug-Versicherungen auszusteigen. Weil der Stichtag 2008 auf einen Sonntag fällt, hat der Gesetzgeber eine „Knautschzone“ vorgesehen: Die Kündigung muss bis zum nächsten Werktag – also am Montag, dem 1. 12. 2008 – beim Versicherer vorliegen.*

„Durch einen Wechsel von der teuersten zur günstigsten Versicherung lassen sich beim Familienauto mehr als 400 Euro sparen“, rechnet die Verbraucherzentrale NRW vor. Allerdings: Wer mit Blick auf eine günstige Prämie auf großzügige Rabatt-Angebote des Versicherers abfahren will, sollte genau prüfen, ob die damit verbundenen Auflagen auch eingehalten werden können. „Werden z.B. maximale Kilometerleistungen pro Jahr vereinbart, kann abhängig vom Versicherungsunternehmen eine Strafe bis zur doppelten Höhe der Normalprämie drohen, wenn sich nach einem Crash herausstellt, dass das Gefährt viel mehr Strecken zurückgelegt hat“, weist die Verbraucherzentrale NRW auf mögliche Fallstricke hin. Um eine individuell günstige Auto- und Motorradversicherung anzusteuern, bietet sie einen kostenpflichtigen Versicherungs-Check an – und gibt zudem folgende Tipps:

- **Wechsel der Kfz-Haftpflicht:**

Die Kfz-Haftpflicht ist für alle Pkw und Motorräder ein Muss – ohne diese Pflichtversicherung darf kein Gefährt auf der Straße bewegt werden. Deshalb sind Versicherer verpflichtet, jeden Kunden aufzunehmen – ein Wechsel ist somit problemlos möglich. Da Schäden bei Autounfällen nicht selten in die Millionenhöhe gehen, sollte eine hohe Deckungssumme – möglichst mit 100 Mio. Euro – abgeschlossen werden.

- **Wechsel der Kasko-Versicherung:**

Voll- oder Teilkasko-Versicherungen können freiwillig abgeschlossen werden, um Schäden am eigenen Fahrzeug, z.B. bei Brand oder Diebstahl, zu versichern. Die Vollkaskoversicherung übernimmt darüber hinaus selbstverschuldete Schäden am Fahrzeug sowie Schäden, die durch mut- oder böswillige Zerstörungen des Fahrzeugs durch Fremde entstehen. Wichtig: Bei den Kasko-Versicherungen kann sich die Assekuranz weigern, Kunden mit hohen Risiken aufzunehmen. Wer z.B. einen Porsche fährt, sollte sich vor dem Wechsel erkundigen, ob für dieses Fahrzeug Kaskoschutz gewährt wird.

- **Rückstufung im Schadensfall:**

Beim Tarif-Check ist nicht nur die Beitragshöhe pro Versicherungsjahr wichtig, sondern auch die Frage, wie im Schadensfall rückgestuft wird. So kann nach einer Rückstufung der Beitrag bei einem scheinbar günstigen Anbieter plötzlich deutlich höher liegen als bei der vermeintlich teureren Variante.

- **Kündigung:** Außerhalb der regulären Kündigungsfrist kann die Versicherung jederzeit gekündigt werden, sobald der Versicherer den Beitrag erhöht – also auch dann, wenn die Gesellschaft die Beitragserhöhung erst nach dem 30. November mitteilt. Eine Kündigung ist dann innerhalb von vier Wochen nach Bekanntgabe der Erhöhung möglich.

Auch nach einer Neuzulassung oder im Schadensfall kann der Versicherung der Rücken gekehrt werden.

Der Versicherungs-Check der Verbraucherzentrale ermittelt für wechselwillige Pkw- oder Kraftradbesitzer individuell die günstigsten Beiträge für eine Haftpflicht-, Teilkasko- und Vollkaskoversicherung: Für 15 Euro erhalten Interessenten einen Fragebogen für Auto oder Motorrad in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38.

## RICHTIG VERSICHERT:

### Individuell passend – dennoch viel Geld gespart

Mehr als 2.000 Euro gibt jeder Deutsche – vom Baby bis zum Greis – pro Jahr für private Versicherungen aus. Doch viele wiegen sich damit in falscher Sicherheit: Da geht eine Menge Geld für überflüssige Versicherungen drauf, während existenzielle Risiken nicht abgedeckt sind. Vielfach wurden Verträge auch bei einer zu teuren Versicherungsgesellschaft unterschrieben. Oft ahnen Versicherte gar nichts von Lücken, Fehlentscheidungen und Verlusten rund um den Versicherungsschutz. Durchblick verschafft da der Ratgeber „Richtig versichert“ der Verbraucherzentralen. Er informiert, welche Versicherungen für wen in welchen Lebenssituationen wichtig oder überflüssig sind. Alle Versicherungsarten werden beschrieben und bewertet und Versicherer mit den günstigsten Prämien aufgeführt. Zudem gibt der Ratgeber Tipps und Ratschläge, wie man aus teuren oder überflüssigen Verträgen herauskommt, was bei einem Wechsel zu einer günstigeren Versicherungsgesellschaft zu beachten ist und worauf es beim Neuabschluss ankommt. Nicht zuletzt gibt er Hilfestellungen zur Ermittlung des eigenen Versicherungsbedarfs.

*Der Ratgeber ist für 12,90 Euro in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38 erhältlich.*



SEITE 40

GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

April	Scherz	Frage
Feier	Abend	Land
Finger	Nagel	Lack
Grün	Kohl	Meise
Koch	Topf	Blume
Jahr	Markt	Platz
Gold	Ammer	Gau
Steuer	Recht	Zeitig
Einzel	Teil	Gebiet
Blitz	Ideen	Arm
Mond	Nacht	Falter
Hunde	Steuer	Behörde
Hand	Tuch	Fabrik
Halb	Acht	Los
Tier	Garten	Laube

Gesuchtes Wort: **SANKT MARTINSTAG**

FILME RATEN!

1. Spiel mir das Lied vom Tod
2. In 80 Tagen um die Welt

ZUG UM ZUG

Auge um Auge – und die ganze Welt wird blind sein.

VERWANDTSCHAFTSPROBLEM

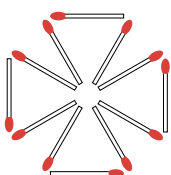
Die Mutter der Frau muss verheiratet sein, sonst hätte sie keine Schwiegermutter. Die Mutter des Mannes ist diese Schwiegermutter. Nun gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Die Mutter der Frau ist mit dem Mann verheiratet. Der Mann ist also der Vater der Frau, sie folglich seine Tochter.
  2. Die Mutter der Frau ist mit dem Mann verschwägert. Der Mann ist also der Onkel der Frau, sie folglich seine Nichte.
- Denkbar wäre auch, dass der Mann der Stiefvater der Frau ist, also nicht der leibliche Vater. Die Frau wäre dann seine Stieftochter. Vermutlich gibt es noch exotischere Konstruktionen, auf die die Bedingungen des Verwandtschaftsproblems zutreffen...

ZAHLN ZÄHLEN:

20

STREICH-HOLZ-RÄTSEL



SEITE 35 SUDOKU

Mini

Einfach

Mittel

Schwer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SEITE 41 GRIPSGYMNASTIK

ZAHLTABELLE

Die Zahl im Innern des Kästchens ist immer die Summe der beiden angrenzenden äußeren Zahlen. Also 11.

BUCHSTABEN- UND ZAHLDIFFERENZEN

In der Mitte steht die Differenz der sich diagonal gegenüberstehenden Zahlen bzw. Buchstaben nach dem alphabetischen Anordnung in Zahlen dargestellt, also die 5.

ZAHLVERÄNDERUNG

Die Zahl ist 86. Stellt man sie auf den Kopf, dann wird daraus 98, also 12 mehr.

DER VERGESSLICHE PROFESSOR

Kakao.

ADDITIONEN

$8 + 34 = 42$ ;  $270 + 154 = 424$ ;  $278 + 188 = 466$ .

BAUMSTAMM ZERSÄGEN

Er sägt 24 min, denn er sägt nur viermal.

ZAHLNADDITION

Lösung der Additionsaufgabe:  $89 + 9 = 98$

ZIFFERNFOLGE I

Alle Ziffern, die nur aus geraden Linien geschrieben werden, also 77.

ZIFFERNFOLGE II

Alle Ziffern, die nur aus gebogenen Ziffern geschrieben werden, also 19.

MARMELADE KOCHEN

Man füllt zunächst das Dreilitergefäß und gießt diese Wassermenge in das Fünflitergefäß. Dann gießt man das Dreilitergefäß noch einmal mit Wasser voll und füllt mit diesem Inhalt das Fünflitergefäß voll. Zurück bleibt im Dreilitergefäß eine Menge von einem Liter.

STARKER RUDERER

Nach 13 Stunden schafft er einen Kilometer. In zwei Stunden legt er 100 m zurück. Für 600 m braucht er  $6 \times 2$  Stunden gleich 12 Stunden. Die restlichen 400 m hat er in der 13. Stunde geschafft.

SEITE 7 BILDERRÄTSEL

- 1-A; 2-N; 3-E; 4-M; 5-J; 6-H; 7-P;  
8-G; 9-D; 10-L; 11-O; 12-B; 13-K;  
14-F; 15-I; 16-C



SEITE 44-45 SCHWEDENRÄTSEL

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

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

# Endlich ist es soweit... Das **SENIO MAGAZIN** kommt zu Ihnen!

Ab Januar 2009 können Sie das Senio Magazin jeden Monatsanfang in Ihrem Briefkasten finden!



Aufgrund der Kosten für Verwaltung, Versand, Mehrwertsteuer etc. beträgt der Beitrag für ein Jahresabonnement (12 Ausgaben)

<b>in der Region</b> (Postleitzahl 52...)	<b>30 Euro</b>
<b>deutschlandweit</b>	<b>40 Euro</b>
<b>im europäischen Ausland</b>	<b>65 Euro</b>

Warum bieten wir diesen Service an? Immer wieder erreichen uns Anfragen von Interessenten, die das Senio Magazin nicht in Ihrer Nähe finden und es nach Hause geschickt bekommen möchten. Diesen und weiteren interessierten Leserinnen und Lesern bieten wir nun die Möglichkeit an, unser Magazin zu abonnieren. Sonst bleibt alles wie es ist: **Das Senio Magazin wird weiterhin monatlich und kostenlos an den bekannten Auslegestellen erhältlich sein!**

Wenn Sie das Senio Magazin im Jahresabonnement zugeschickt bekommen möchten, überweisen Sie bitte den entsprechenden Betrag auf

das Konto: **1071589723**  
bei der: **Sparkasse Aachen**  
Bankleitzahl: **39050000**  
unter Angabe der **Empfängeradresse**

Handwritten information on the slip:

- Begünstigter Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen): **SENIO MAGAZIN**
- Konto-Nr. des Begünstigten: **1071589723**
- Kreditinstitut des Begünstigten: **SPARKASSE AACHEN**
- Bankleitzahl: **39050000**
- Bitte deutlich schreiben! Beleg wird maschinell gelesen.
- Währung: **EUR**
- Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden - (nur für Begünstigten): **MUSTER MUSTERMANN**
- noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen): **MUSTER-STR. 11, 52000 AACHEN**

Falls Sie noch Fragen zum Abonnement haben, können Sie uns **Mo., Mi., Fr. von 10-14 Uhr** unter der **Tel.: 0241-990 78 68** oder per E-Mail: **post@senio-magazin.info** erreichen.

von **A** wie Ärzte, Apotheken, Akustiker bis **Z** wie Zahnärzte, Zoogeschäfte, Zweithaarstudios  
**Alle Institutionen, Vereine, Geschäfte usw., die für Senioren wichtig sind!**

## DAS SENIORENGERECHTE BRANCHENBUCH

**SENIO ORANGE SEITEN**

**2009**

**FÜR DIE STÄDTEREGION AACHEN**

Wir suchen freie Mitarbeiter  
(vor Ort, flexibel, 50plus,  
kommunikationsstark)  
für unser neues Projekt  
in der StädteRegion Aachen.

Melden Sie sich unter  
**sos@senio-magazin.info**  
oder **0241-990 78 68**  
Bürozeiten: Montag, Mittwoch und  
Freitag von 10 bis 14 Uhr