

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

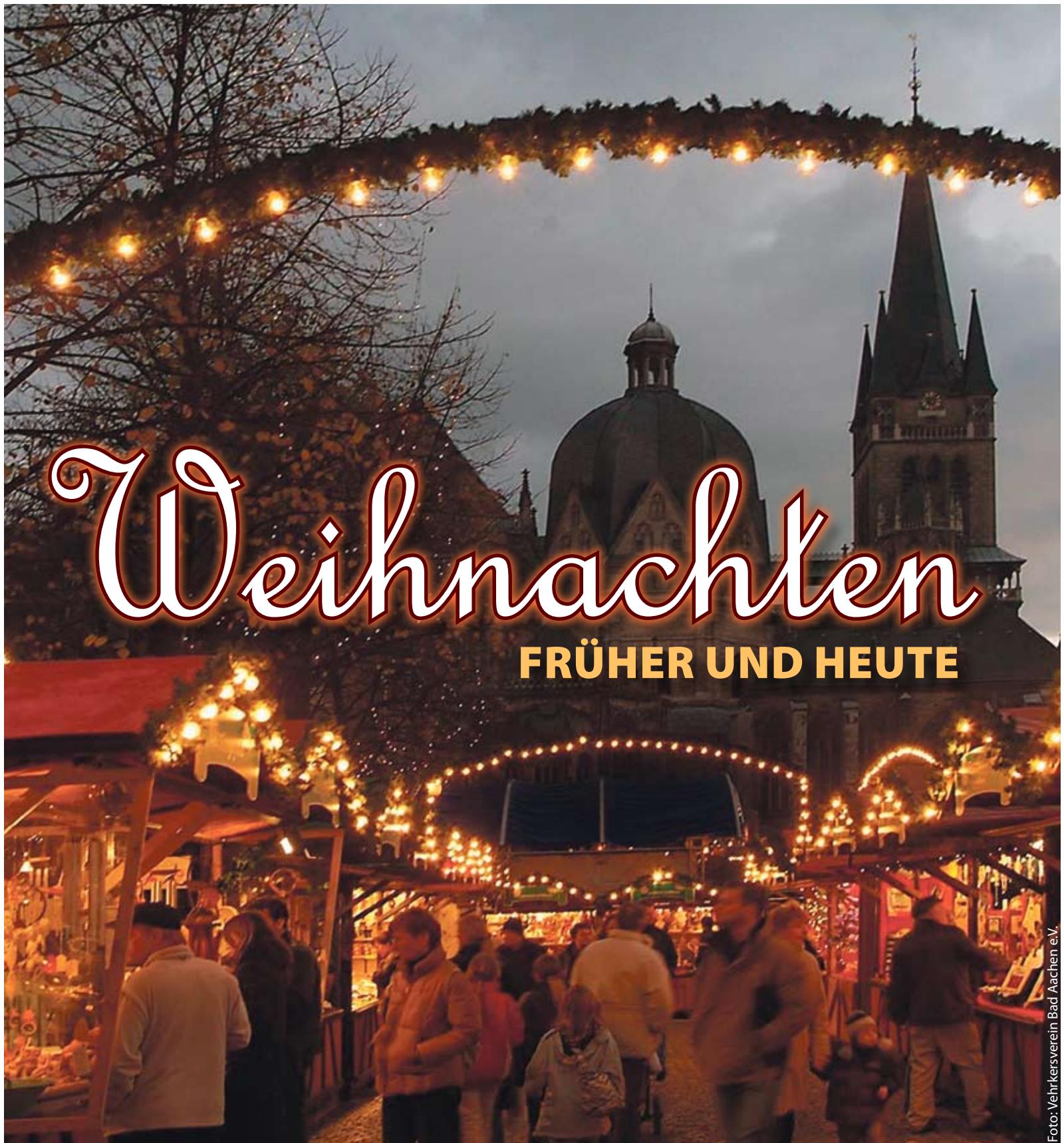
SENIOR MAGAZIN

StädteRegion
Aachen

Nummer 12
Dezember 2008

Weihnachten

FRÜHER UND HEUTE



Termine im Dezember

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

Alle Veranstaltungen beginnen
um 15.00 Uhr

04.12. Jahreszeiten im Wechsel der Zeit. Der Advent, seine Symbole und sein Brauchtum. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

11.12. Die Volkszählung von P. Breughel - Eine Bildbetrachtung M. Dawo-Collas

18.12. Weihnachten - eine Feierstunde

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

03.12. 15.00 Uhr Jahreszeiten im Wechsel der Zeit. Der Advent, seine Symbole und sein Brauchtum. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

17.12. 15.00 Uhr Weihnachten - eine Feierstunde

**Seniorenkochgruppe „Zauberküche“
im ev. Gemeindehaus Arche,
Schurzelterstr. 540**

Beginn ist immer um 11.30 Uhr.

5. und 19.12. (Weihnachtsessen)

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

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

01.12. 15 Uhr Gemeindeadventsfeier 60+. Adventliches und Flötenmusik

08.12. 15 Uhr Adventsfeier der Frauenhilfe

Wilhelmstraße 49/51, Aachen

Jeden Donnerstag von 09-12 Uhr

Offenes Café für Jung und Alt
Gespräche führen und Kontakte knüpfen.

Montags und donnerstags ab 14 Uhr

Seniorentreff.

Jeden 1. Dienstag im Monat 15-17 Uhr

Internationale Seniorengruppe.
Ausflüge, Vorträge, Besichtigungen o.ä.

**Aula des städtischen Gymnasiums
Herzogenrath**

09.12.2008, ab 17.30 Uhr

Bürgerforum „Wie möchte ich morgen leben und was kann ich dafür tun, dies zu verwirklichen?“

Weihnachtsaktionen

**Weihnachtsmarkt rund um
Dom und Rathaus, Aachen**
21.11. - 23.12. von 11 - 20.30 Uhr

**Nostalgischer Weihnachtsmarkt
Alsdorf, an der Burg**
28.11., 29.11., 1. - 6.12. 16 - 21 Uhr
30.11. und 7.12. 14 - 21 Uhr

**Weihnachtsmarkt Eschweiler
Marktplatz**
3.- 24. 12., Mo. bis Fr. 12-21 Uhr
Sa. und So. 11- 21 Uhr

Monschauer Weihnachtsmarkt
An den **Adventswochenenden**
jeweils **Fr., Sa. und So. 11- 20 Uhr**

Roetgener Weihnachtsmarkt
29./30. 11., 6./7. und 13./14. 12.
Sa. 15-20 Uhr, So. 11-20 Uhr

**Weihnachtsmarkt am Rursee
Rurberg am Eiserbachdamm**
6./7., 13./14. und 20./21. 12.
Sa. 15- 20 Uhr und So. 11-20 Uhr

**Kupferstädter Weihnachtstage,
Stolberg Burg, Altstadt**
an den Adventswochenenden,
Sa. 14 -20 Uhr und So. 11-20 Uhr

Weihnachtskonzert
07.12.2008 17.00Uhr
Ausschuss Aachener Karneval 1935 e.V.
Katschhof Aachen

**2. Märchen- und Licherfest auf der
Eyneburg, Hergenrath, Belgien**
13. 12. 12-21 Uhr, 14. 12. 11-20 Uhr

DIE POLIZEI RÄT

Die guten Besucherzahlen der Märkte haben sich auch bei unliebsamen Zeitgenossen, sprich Taschendieben, herumgesprochen. Mit der Eröffnung der Weihnachtsmärkte verstärkt die Polizei deshalb dort ihre Präsenz.

Hier einige Vorbeugungstipps, um Taschendiebstählen vorzubeugen:

- Wird eine größere Bargeldsumme mitgeführt, soll das Geld möglichst nahe am Körper und auf verschiedene Taschen verteilt mitgenommen werden.

- Handtaschen, vor allem Rucksäcke, sind das begehrte Ziel von Taschendieben. Sie sollten nicht einfach umgehängt, sondern im Gedränge vor dem Körper mit den Händen festgehalten werden.

- Fremden nie Geld wechseln – das kann teuer werden.

- Werden EC- oder Kreditkarten gestohlen, sollten diese sofort gesperrt werden. Hierzu gibt es in Deutschland seit Jahren den einheitlichen Sperrnotruf **116 116**. Der Anruf ist innerhalb der BRD kostenlos. Unter dieser Nummer können zum Beispiel auch Handykarten gesperrt werden.

Weitere Tipps erhält man auch beim Kommissariat Vorbeugung, dessen Büros fast in Reichweite des Weihnachtsmarktes in der Jesuitenstraße liegen.

Paul Kemen

Polizei Aachen/ Pressestelle



RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

- Das Senio Magazin freut sich über eingesandte Leserbriebe, 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

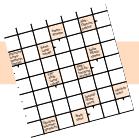
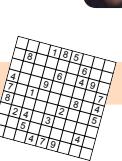
mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

- 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.

Inhaltsverzeichnis

DER MONAT DEZEMBER	12	BITTE LÄCHELN	27
AACHENER ANSICHTSKARTEN	5	VORBEUGUNG	28
• Winteransichten •		• Immunsystem • Osteoporose-Risiko •	
NOSTALGIE	6	SAMMLER	29
• Die „Miljoenenlijn“ •		• Nikoläuse •	
SENIOREN SCHREIBEN	8	SENIOREN SCHREIBEN	30
• Die Hölle im Hürtgenwald •		• Mit Alzheimer leben •	
SENIOREN SCHREIBEN	9	SENIOREN SCHREIBEN	31
• Weihnachten, das Fest der Familie •		• Spenden •	
EHRENAMTLICHE ARBEIT	10	REISEBERICHTE	32
• 10 Jahre Aachener Tafel e.V. •		• Gegen den Strom • Durch Englands Süden •	
NÜTZLICHE TIPPS	12	GEDÄCHTNISTRANDING	34
• Effizienzklassen für Haushaltsgeräte •			
BILDERRÄTSEL	13	BERICHTE	35
• Der Feiertagskalender •		• Das Erzählcafé • Oktoberfest in Laurensberg •	
BERICHTE	14	RÄTSEL	36
• Benefizkonzert • Krippenverkauf • Sturzprophylaxe •		• Sudoku •	
BERICHTE	15	COMPUTER UND INTERNET	37
• Arm und alt • Altenarbeit rüstet sich für die Zukunft •		• Weihnachtsgrüße •	
DIE APOTHEKE INFORMIERT	16	BAGSO INFORMIERT	38
• Diabetes • Handy findet Apotheken-Notdienst •		• Gesundheitsfonds • Fotowettbewerb •	
GRIPSGYMNASI	17	SENIORENFREUNDLICH	39
		• Nützliche Geschenke •	
EINER VON UNS	18	GESUNDHEIT	40
• Der Ombudsman •		• Gesund im Mund •	
RECHT	20	LESERBRIEFE	42
• Die Patientenverfügung •		• Lob und Tadel •	
ÖCHER PLATT	21	GESELLSCHAFTSSPIELE	43
• Chresskengchens Wonsch • Ene Chressmes-Süüet		• Über das Spiel zum Miteinander •	
SENIOREN SCHREIBEN	22	SCHWEDENRÄTSEL	44
• Die Bäckisch Mädscher •			
SENIOREN SCHREIBEN	23	VERBRAUCHERZENTRALE	46
• Schloss Rimburg • Süße Enttäuschung •		• Angst um Ersparnisse? Erste Hilfe am Telefon •	
THEMA DES MONATS	24	AUFLÖSUNGEN	47
• Weihnachten früher und heute •			
GLÜCK IST TRAINIERBAR	26		
• Ohne Gefühle haben wir nichts •			

Liebe Leserinnen und Leser!

Ist es möglich, eine leser-
nahe Zeitschrift für Menschen
ab 50 zu machen? Ja, denn
Sie halten nun die zwölfe
te Ausgabe des Senio Maga-
zins in der Hand! Das ist
aber nur möglich dank der
Hilfe zahlreicher Menschen
jeden Alters, die hinter die-
ser Idee stehen und die Zeit-
schrift mitgestalten!

Herzlichen Dank an alle,
die uns in den zurücklie-
genden zwölf Monaten ge-
holfen haben! Ohne Euch
würde das Senio Magazin
nicht existieren.

Und natürlich auch nicht ohne
Sie, liebe Leserinnen und Le-
ser! Ich wünsche Ihnen im Na-
men des gesamten Teams

alles Gute
und frohe
Weihnachten!

Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber:

FACTOR: G Medien & Ideen
G. Günal
Adalbertsteinweg 26
52070 Aachen
Tel.: 0241 990 78 70
Fax: 0241 990 787 44
E-Mail: post@senio-magazin.info
www.senio-magazin.info

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn

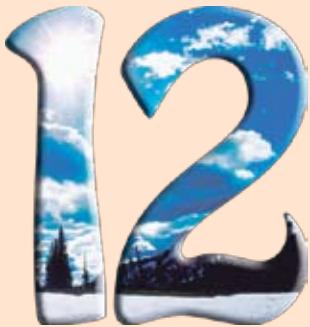
Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68
Grafik: A. Elfantel (elfantel-design)
Druck: Grenz-Echo Eupen
Auflage: 10.000 Exemplare

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:

W. Schönrock, E. Bausdorf, C. Kluck,
I. Gerdom, T. Fieles, J. Römer, F. Erb,
D.H.K. Starke, B. Heß, P. J. Heuser,
H. Discher, F. Gass, V. Klee, U. Lenz,
M. Felden, R. Wollgarten, M. J. Fleu,
P. Kemen, A. u. G. Hagemann,
W. Moermann, H. Kleis, C. Mathes,
M. Katzenbach, B. Küchen, G. Hahn,
J. Schlockermann, R. Krebsbach,
W. Braunsdorf, W. Hünerbein,
I. Coban, E. In der Smitten.

Bürozeiten:

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



Woher hat der Dezember eigentlich seinen Namen?

Der Dezember ist der zwölfte und letzte Monat des Jahres des Gregorianischen Kalenders und hat 31 Tage. Im römischen Kalender ist er der zehnte Monat (lat. decem = zehn) des 304-tägigen Mondkalenders. Im Jahr 153 v. Chr. wurde der Jahresbeginn um zwei Monate vorverlegt, so dass die Namens- und Zählbeziehung entfiel.

Am 21. oder 22. Dezember ist der Tag der Sonnenwende - die Sonne steht genau über dem Wendekreis des Steinbocks am südlichen Breitengrad von 23°26'. Dieser Tag ist auf der Nordhalbkugel der kürzeste im Jahr, die Nacht ist die längste, auf der Südhalbkugel exakt umgekehrt.

Der alte deutsche Name des Dezembers ist Julmond. Der Name kommt vom Julfest, der germanischen Feier der Wintersonnenwende. Andere Namen für Dezember sind Christmonat, da Weihnachten, das so genannte Christfest, im Dezember gefeiert wird, oder auch Heilmond, da „Christus das Heil bringt“. Letztere Namen sind erst nach der Umwidmung des Julfestes im Zuge der Christianisierung entstanden.

Was das christliche Kirchenjahr betrifft, so beginnt es, abweichend von der normalen Kalenderzählung, mit Sonntag, dem 1. Advent. Dieser kann schon im November oder auch im Dezember liegen, je nachdem, an welchem Wochentag Weihnachten liegt.



Weihnachten ist mit Ostern und Pfingsten eines der drei Hauptfeste (katholisch: Hochfeste) des Kirchenjahres, das mit der Adventszeit beginnt. Die Weihnachtszeit fängt mit der evangelischen Christvesper bzw. katholischen Christmette am Heiligabend an und endet am Sonntag nach Dreikönig (6. Januar), dem Fest „Taufe des Herrn“. Früher reichte die Weihnachtszeit bis zum Fest „Darstellung des Herrn“, im Volksmund „Mariä Lichtmess“ genannt.

Als kirchlicher Feiertag ist der 25. Dezember seit 336 in Rom belegt; die Herkunft des Datums ist umstritten. Der Termin liegt nahe an der Wintersonnenwende, was die Geburt von Jesus Christus mit der Rückkehr des Lichts nach den dunklen Wintermonaten verbindet. Zudem wurde damit der antike römische Feiertag des Sonnengottes Sol Invictus abgelöst. Das oft mit Weihnachten in Verbindung gebrachte germanische Julfest ist erst später belegt.



Zusammenfassung:
Marion
Holtorff

Christen und Nichtchristen feiern Weihnachten heute meist als Familienfest mit gegenseitigem Beschenken; dieser Brauch ist im evangelischen Bereich seit dem 16. Jahrhundert bekannt. In katholischen Familien fand die Kinderbescherung am Nikolaustag statt. Hinzu kamen alte und neue Bräuche verschiedener Herkunft, z.B. Krippenspiele seit dem 11. Jahrhundert, zudem der Adventskranz (1839), der geschmückte Weihnachtsbaum (15. Jahrhundert) und der Weihnachtsmann (20. Jahrhundert). Dieser machte dem Christkind und dem Nikolaus als Gabenbringer für die Kinder in manchen Regionen zunehmend Konkurrenz. Viele Länder verbinden weitere eigene Bräuche mit Weihnachten.

Aix-Phila GmbH
Lothringerstraße 13
52062 Aachen

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

BRIEFMARKEN und MÜNZEN
Auktionen An- und Verkauf

Aix-Phila
BRIEFMARKEN UND
AUCTION HAUS

Regnet's an St. Nikolaus, wird der Winter streng und graus.

Ein Winter ohne Schnee, tut den Bäumen weh.

Donnert's im Dezember gar, folgt viel Wind im nächsten Jahr.

Dezember mild, mit vielem Regen, ist für die Saat kein großer Segen.

Herrscht im Advent recht strenge Kält, sie volle achtzehn Wochen anhält.

WINTERANSICHTEN

Der Ansichtskarten-Sammler begegnet gelegentlich Objekten, die das topographische Detail schnee- und eisbedeckt wiedergeben. Man könnte eine Spezialsammlung solcher „Winter-Ansichten“ zusammengestragen. Sicher wurden diese Karten für die Wintermonate produziert; wie viele Poststempel belegen, verschickte man die winterlichen Ansichten aber auch ohne Bedenken im Mai, im September, das ganze Jahr hindurch.



Teil 9

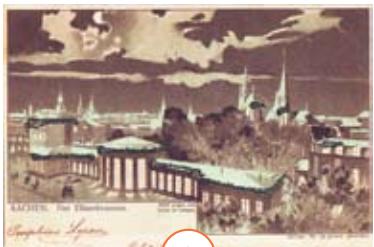
Franz Erb



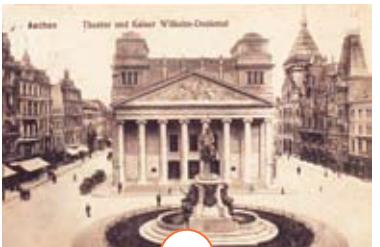
1



2



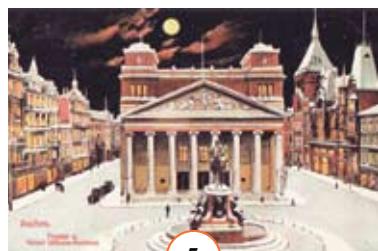
3



4

Vielfach wurden die gängigen Ansichten durch den Zusatz von Weißtönen zum Winterbild, wobei man mitunter übernahm, dass die mitfotografierten Personen durchaus sommerlich gekleidet sind. (s. Nr. 6!)

Hier nun einige Beispiele aus meiner Sammlung:
Die beiden Gruß-aus-Lithos (1 u. 2) vom Verlag Ottmar Zieher, München, zeigen eine Gesamtansicht vom Lousberg, den Dom und die Mariensäule auf dem Rehmsmarkt.



5



6

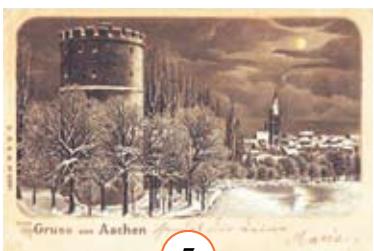
Die gleiche Karte gibt es auch als „Sommer“-Variante, d.h. ohne Schnee und Eis. Die „Nachtkarten“-Variante in dunklem Grünton (1) wurde vor der Jahrhundertwende produziert (Poststempel 4.5.99). Bei diesem Kartentyp darf natürlich der Mond (rechts am Himmel) nicht fehlen; er vermittelt mit seinem Schein die Stimmung einer vorweihnachtlichen Winternacht. Etwa zur gleichen Zeit wurde aus der Originalkarte durch Zudruck von Weißtönen und Eiszapfendekor eine „Winterkarte“ (2).

Der Winter ist die dunkle Jahreszeit, deshalb sind viele „Winterkarten“ gleichzeitig „Nacht“-Karten. Die sogenannte LUNA-I Karte (3) hat noch eine zusätzliche Besonderheit: Wenn man sie gegen das Licht hält, leuchtet aus den Innenräumen der Gebäude, besonders aus dem Elisenbrunnen, heller Lichtschein.

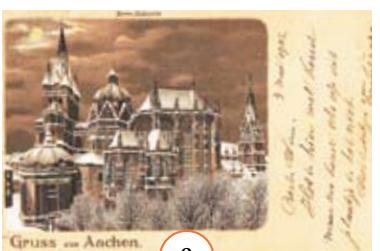
Es ist sicher interessant, einmal zu vergleichen, wie bei Verwendung der gleichen Fotografie schon damals (um 1910) aus einem einfachen Lichtdruck (4) durch ein anderes drucktechnisches Verfahren (Lichtdruck und Farbendruck kombiniert) ein kleines Kunstwerk (5) entstehen konnte. Beide Karten stammen übrigens aus dem Aachener Verlag Hubert Grümmer.

Auch das Winterbild vom Marschieritor aus dem Verlag Thien, Elberfeld (6) geht auf eine im Sommer gemachte Aufnahme zurück. Dächer, Bäume, Wiesen und die Straße sind schneebedeckt, aber die Menschen tragen normale Sommerkleidung, die Damen zum langen Rock Seidenblusen (!).

Schließlich noch zwei wunderschöne Winterkarten von der Kunstverlagsanstalt Gebr. Metz, Tübingen: Auch auf



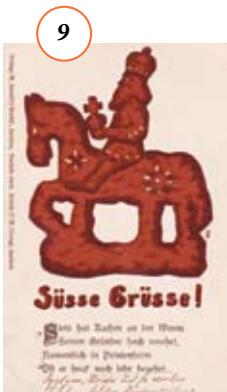
7



8

diesen beiden Karten wird der Schnee durch das Licht des Mondes zum Leuchten gebracht. Die drucktechnische Gestaltung wurde übrigens als Reichspatent angemeldet. Karte (7) zeigt den Pulverturm mit Blick auf St Jakob, Karte (8) den winterlichen Dom mit St. Foillan.

Manchmal lohnt es sich auch zu lesen, was der Schreiber der Karte dem Adressaten mitteilt. Die Domansicht wurde von einem Besucher aus den Niederlanden verschickt, und zwar im Mai 1902. Wir lesen: „Beste Wim. Het is hier wel koud mar zoo koud als op dit plaatje is het niet.“ Kein Wunder - im Mai!



9

Ausser Schnee und Eis gibt es zu Weihnachten hoffentlich auch leckere Printen. Deshalb noch eine besonders schöne Printenkarte aus einer Serie des Verlages M. Jacobi's Nachfolger (9).

Ach ja, Weihnachten! Vielleicht würde sich der eine oder andere über ein paar schöne alte Aachener Ansichtskarten freuen - als Weihnachtsgeschenk zu all den anderen Sachen!

DIE „MILJOENENLIJN“

Kurz hinter der Grenze zu den Niederlanden fährt ein Kleinod als Museumsbahn: In Simpelveld liegt der Heimatbahnhof der Miljoenenlijn (Millionenlinie), einer ehemals stillgelegten Bahnstrecke von Kerkrade über Simpelveld nach Valkenburg. Der Name der Strecke leitet sich von den hohen Baukosten her, die insgesamt 12,5 Mio. niederländische Gulden betragen (1 Mio. Gulden pro km). Denn in der hügeligen Landschaft waren umfangreiche Erdarbeiten mit tiefen Einschnitten und hohen Dämmen erforderlich.



Die erste deutsche Eisenbahn, die ins Ausland rollte, fuhr von Aachen aus. Die günstige Lage im Dreiländereck bot ideale Voraussetzungen dafür. Im Jahr 1841 war die Bahnstrecke Aachen-Köln für den Verkehr frei gegeben worden. Bereits zwei Jahre später überschritt der erste Zug die Grenze nach Belgien.

Nach Gründung der Aachen-Maastrichter Eisenbahngesellschaft im Jahr 1845 konnte mit dem Bau einer Verbindung in die Niederlande begonnen werden. 1853 war es dann so weit: Die Bahnlinie führte von Aachen Maschierter (Hauptbahnhof) über Richterich, Bocholtz und Simpelveld nach Valkenburg.

Die Millionenlinie verbindet die Ortschaften Schin op Geul und Schaesberg (Landgraaf) über Simpelveld und



Kerkrade in der niederländischen Provinz Limburg und ist die einzige Gebirgsbahn der Niederlande. (Der Abschnitt von Schin op Geul bis Simpelveld war bereits Teil der Aachen-Maastrichter Eisenbahn.) Die 12,5 km lange Strecke entstand unter Verwendung von Abschnitten einer Zechenbahn. Sie wurde von 1925 bis 1934 erbaut und war bis zum 29. Mai 1988 in Betrieb. Da die Strecke durch hügeliges Bergland führt, mussten Tunnel, Brücken und Dämme errichtet werden. Durch die unterirdischen Tätigkeiten des Steinkohleabbaus drohten Erdeinbrüche, sodass die Konstruktionen hohen Anforderungen gerecht werden mussten. Insgesamt wurden 3,5 Mio. Kubikmeter Erde bewegt, beim Ansteller Tal z.B. wurden 32 m Höhenunterschied egalisiert. Dies war die größte Erdverschiebung, die jemals in den Niederlanden stattgefunden hat! Die Kosten stiegen daher auf ca. 12 Mio. Gulden, weshalb die Verbindung zu Recht den Beinamen „de Miljoenenlijn“ erhielt. Sie diente zunächst als reine Kohleabfuhrlinie, erst 1949 wurde der Personenverkehr aufgenommen.

Nach der Stilllegung übernahm die „Zuid-Limburgse Stoomtrein Maatschappij“ (ZLSM), die Südlimburgische Dampfeisenbahngesellschaft, die Strecke. Sie wurde am 24. März 1988 ins Leben gerufen, um diese einmalige Bahnlinie in der Region Südlimburg aufrechtzuerhalten: Die Flora und Fauna rings um die Schienen sollte bewahrt und Einheimischen und Touristen gleichermaßen die Gelegenheit gegeben werden, ein Stück Technikgeschichte lebendig zu „erfahren“. Mit enormen Arbeits- und Geldaufwand wurden historische Züge,



Waggons und auch Bauwerke angekauft. Am 16. April 1995 um 10 Uhr war es dann so weit: Der erste Zug dampfte in Richtung Schin op Geul.

Die ZLSM betreibt nun die Strecke Kerkrade-Valkenburg genau wie in den 50er Jahren: Von Kerkrade bis Valkenburg fährt ein Schienenbus der 50er Jahre, von Simpelveld bis Valkenburg ein Dampfzug oder eine Diesellok mit historischen Waggons aus den 30er Jahren.

Die ZLSM ist die erste grenzüberschreitende Museumsbahn. Auf der Fahrt Richtung Vetschau kann man noch die Staatsgrenze bei Kilometer 8,6 erkennen. Auf niederländischer Seite liegen die bekannten hölzernen Schwellen, auf deutscher Seite Betonschwelle. In den Böschungen sind noch die Höckellinien des Westwalls (Siegfriedlinie) erkennbar.



Als Zentrum aller Aktivitäten und als Heimatbahnhof wurde der Bahnhof Simpelveld gewählt. Er bot alle Voraussetzungen, um den Betrieb gewährleisten zu können: Lokschuppen, Stellwerk, Bahnhofsgebäude usw. Kommt man zu diesem Bahnhof, fallen sofort der originale Sackkarren auf dem Bahnsteig sowie ein Bahnsteigwagen mit Milchkannen auf. Das Bahnhofsgebäude ist aus



dem Jahr 1908 und war ursprünglich 100 Meter lang. Heute bleiben dem Besucher noch 38 Meter pure Nostalgie.

Auf der Bahnsteigseite im Hauptgebäude befindet sich das Hauptstellwerk „T“. Hier arbeitet der Fahrdienstleiter, er ist für den gesamten Zugverkehr verantwortlich. Ebenfalls im Hauptgebäude befindet sich das Restaurant der 20er Jahre, ein kleines Museum und ein Souvenirlädchen. Auf dem Gelände des Bahnhofes befindet sich auch das Stellwerk I, es ist Teil des Sicherungssystems. Falls der Diensttuende die Einwilligung gibt, kann man auch dieses Stellwerk besichtigen.

Vom Stellwerk aus gelangt man über den unbewachten Bahnübergang zum Wasserkran. In ca. 5-10 Minuten kann hier ein Tender mit bis zu 4000 Liter Wasser gefüllt werden. Hinter der Unterstellhalle für die Eisenbahnwaggons befindet sich einer der letzten Wassertürme der Niederlande, der heute unter Denkmalschutz steht. Gebaut in den 30er Jahren

mit einer Höhe von ca. 9 Metern, hat er einen Durchmesser von 5 Metern und fasst ca. 50 Kubikmeter Wasser.

Weiter gibt es noch eine Werkstatt zur Instandhaltung der Dampf- und Diesellokomotiven. Diese ist täglich geöffnet



und kann auch besichtigt werden. Hier arbeiten fast 100 Freiwillige. Diese hohe Zahl ist notwendig, um das Fahrmaterial in einem ordentlichen Zustand halten zu können, denn die ZLSM verfügt über fünf Dampflokomotiven, einen Schienenbus mit Steuerwagen, zwei Beiwagen sowie über diverse Diesel- und weitere Lokomotiven.

Nach diesem Rundgang in Simpelveld steigen wir in einen der schönen Nostalgiezüge und fahren durch die „Berge“ der Niederlande über Eys, Wijlre–Gulpen, Schin op Geul nach Valkenburg. Hier, auf dem ältesten Bahnhof der Niederlande von 1849, der im Baustil sich an den Palast des damals regierenden Königs der Niederlande anlehnt, lädt ein gemütliches Restaurant und ein kleines Modell-eisenbahngeschäft zur Rast ein. Von hier aus treten wir die gemütliche Reise zurück nach Simpelveld wieder an, dem Ausgangspunkt unserer Reise, die auch für Rollstuhlfahrer bestens geeignet ist.

Zuid-Limburgse Stoomtrein Maatschappij

Stationstraat 20-22, NL - 6369 VJ Simpelveld

Tel.: 003145-5440018, Fax: 003145-5688128

E-Mail: info@miljoenenlijn.nl

www.zlsm.nl

Gerd Hahn

www.aachen.feierabend.de



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*

DIE „HÖLLE IM HÜRTGENWALD“

Der im Frühjahr 2007 im Alter von 93 Jahren verstorbene Eduard Radermacher aus Aachen-Walheim hat viel erlebt. Die Geschichte seiner Familie und die des Ortes Walheim veröffentlichte er kurz vor seinem Tod in seinem Buch „150 Jahre Radermacher in Walheim - eine Familien- und Ortsgeschichte“. Seine Erlebnisse als Soldat im Hürtgenwald schildert er darin folgendermaßen...

„Im Juli 1944 landeten die Allied Forces in Frankreich und marschierten mit Riesen-schritten auf Deutschland zu. Ende August meldeten sich mehrere verwundete Offiziere aus unserem Bataillon wieder freiwillig zum Fronteinsatz. Ich war auch dabei. Über Dortmund ging es zu einer Neuaufstellung der Festungs-Artillerie-Abteilung 1308 nach Lingen an der Ems. Es gab je Batterie neun Geschütze mit einem Kaliber von 10,5 cm. Diese Rohre waren 1906 von Krupp gebaut worden. Sie wurden in Dänemark erbeutet. Ge-schossen wurde mit französischer Munition. Ebenso desolat war die Truppe, die diese Fronteinheit bediente. Das Gros der Soldaten bestand aus verwundeten und alten Männern. Und damit sollten wir den Amerikaner aufhalten.“

Schon Ende Sept. ging es ab zum Einsatz in die Eifel. Vor Udenbreth brachten wir bei Rescheid-Giescheid die Geschütze in Stellung. Der Feind hatte dies wohl gemerkt, schoss wie wild in unseren Raum, und wir hatten gleich drei Tote in der Feuerstellung. Das ging ja gut los.

Ein Offiziers-Kamerad aus der Aachener Körner-Kaserne führte eine Rad-fahrkompanie in Reifferscheid. Nachts gingen diese Jungs an uns vorbei nach vorne in Stellung und kamen morgens wieder zurück. Neben meiner Unter-kunft im Zehnthof schlug eines Abends eine Granate in einen Zug der Kompa-nie. Es gab vier Tote, wir haben sie in Dahlem beerdigt.

Am 1. November 1944 machten wir Stellungswechsel nach Heimbach. Die Amerikaner nahmen am 3. November Schmidt ein. Wir unterstützten den Ge-genangriff und boxten die Amis mit gro-ßer Anstrengung wieder über die Kall zurück. Es war ein grausiger Kampf. Der Feind verlor in Schmidt-Kommerscheidt und in dem Abhang zur Kall etwa sieben Sherman-Panzer.

Ich übernahm die dritte Batterie und brachte die Geschütze in dem Wald südlich von Schmidt in Stellung. Mein Batterie-Offizier war ein Oberwachtmeis-ter, der in Russland einen Arm und an der anderen Hand zwei Finger verloren hatte. Ich selber ging auf dem höchsten Punkt von Kommerscheidt unter einem Sherman-Panzer als vorgescho-bener Beobachter in Stellung. Das Scheren-fernrohr baute ich zwischen den Ketten



auf. In der Dokumentation „Schicksal zwischen den Fronten“ wird auf Seite 119 vom November 1944 dieser Panzer im Bild festgehalten.

Von hier oben hatte ich einen tol- len Blick über das Kalltal hinweg. Vos-senack lag greifbar nahe. Aber auch Hürtgen, Kleinhau, Brandenburg und Bergstein, ja sogar Düren waren mit dem Scherenfernrohr gut zu beob-achten. Den Bombenangriff auf Dü-ren konnte ich so miterleben.

Im Dezember brach der Winter her-ein. Die Rundstedt-Offensive wurde ge-startet. Diese brachte etwas Entlastung. Der ständige Beschuss sowie vor allem der hohe Schnee machten uns jedoch sehr zu schaffen. Von Hasenfeld kam

Eduard
Radermacher
als Offizier
der Artillerie
1943



die Verpflegung nur schwer herauf zu den Stellungen. Die Orte Schmidt und Kommerscheidt wurden immer mehr zusammengeschossen. Die Kirche in Schmidt war zerstört, und die Glocke lag schräg davor. Bei einem Feuerüber-fall bin ich darunter gesprungen und konnte so überleben.

Auch Vossenack wurde stark zerstört, insbesondere die Kirche. Bei uns lichte-ten sich die Reihen. In den fünf Monaten verloren wir in der Batterie insgesamt 26 Kameraden. Sie wurden alle in Hasen-feld beerdiggt. Nach dem Krieg erfolgte die Umbettung auf den Heldenfriedhof in Mariawald. Dort besuche ich die Toten meiner Einheit jeden Herbst.

Nach dem Scheitern der Rundstedt-Offensive wurde der Druck auf unsre Stellungen so stark, dass die Front nicht mehr zu halten war. Im Schnee und Eis bekamen wir kaum noch Munition frei. Von Gerstenhof her trat der Feind mas-siv mit Panzern an. Brandenburg und Bergstein waren schon genommen. Das konnten wir genau beobachten. Der Burgberg wechselte acht Mal den Besitzer. Endlich, am 12. Februar 1945, drang der Ami in Schmidt ein. Wir hat-ten unsre Rohre am Tag vorher zurück über die Rur nach Abenden in Stellung gebracht. Ich war noch in Schmidt und organisierte den Rückzug.

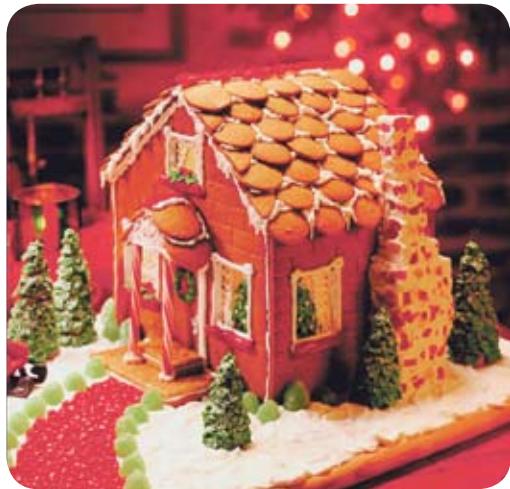
Am 13. Februar erwischte mich dann bei Vlatten ein Baumkrepierer und ver-passte mir am rechten Unterschenkel mit einem Granatsplitter eine deftige Wun-de. Ich konnte nicht mehr laufen. Ein Suchtrupp hat mich dann nach hinten gebracht. Dieser Heimat-schuss hat mir wieder ein-mal das Leben gerettet.“

Zusammengetragen von:
Josef Römer



WEIHNACHTEN DAS FEST DER FAMILIE

Frieden auf Erden zur Weihnachtszeit - welch ein Wunschtraum! Kriege, Terror und Anschläge machen selbst vor dem Fest von Christi Geburt nicht Halt. Von Liebe unter allen Menschen ist auch nicht auszugehen.



Schon im Kleinen fängt's an. Bei manchen Familien z.B., in denen Unfreuden und Kräche die Feiertage versauen. Aber auch sonstigen Stress gibt's Wochen vor Weihnachten. In einer Zeit, in der Vorfreude und Besinnung auf das Fest von Christi Geburt vorherrschen sollten.

Geschenkebeschaffung und Planung bestimmen die Vorweihnachtszeit. Großeltern fragen sich, was sie den Enkeln, die fast alles haben, schenken könnten. Die auf den Wunschzetteln aufgelisteten Dinge sind für die Geldbörse vieler Rentner zu teuer. Zusammenlegen oder gleich Geld schenken? Viele Kids erhoffen sich das. Aber würden nicht liebenvoll ausgesuchte Gaben angebrachter sein? Auch die Erwachsenen freuen sich über unverhoffte Kleinigkeiten. Obwohl vorher vereinbart wurde, nur die Kinder zu bescheren.

Im Bestreben, zum schönsten Fest des Jahres alle Familienmitglieder unter einen Hut zu kriegen, wird geplant, geschrieben, telefoniert. Schließlich freuen sich alle, wieder einmal zusammen zu sein. Nur - Söhne oder Töchter wohnen vielleicht entfernt vom Elternhaus, in einer anderen Stadt etwa oder einem anderen Land. Wo schlafen sie, wenn

sie kommen können? Liebe Übernachtungsgäste bedeuten zusätzliche Arbeit. An welchem Tag kommen Kinder und Enkel? Am Heiligabend? Schon wird's schwierig! Für die Großeltern beginnt der Heiligabend traditionsgemäß nach dem Besuch der abendlichen feierlichen Christmette. Die würde für die Kleinen zu lange dauern und die Bescherung fände zu spät statt.

Der erste Weihnachtstag bietet sich als idealer Familientag an. Besichert wird vor dem Mittagessen. Mutter hat den obligatorischen großen Geflügelbraten zubereitet. Die Beilagen richten sie nach den Wünschen der Gäste an. Der oder die mag schließlich dies oder jenes nicht!

Da tauchen neue Schwierigkeiten auf. Schwiegerkinder haben meist auch noch Elternteile. Natürlich freuen die sich ebenfalls über den Besuch von Kindern und Enkeln. „Können wir nicht am zweiten Tag kommen?“ Das hieße ja, an zwei Tagen für die Familie zu schuften. „Oh, mein Gott, nächstes Jahr fahr' ich weg!“ erschrickt die Gastgeberin in spe über ihren eigenen Gedankenblitz. Und freut sich, wenn das zweite Familientreffen bei Sohn oder Tochter stattfindet.

Dann war Weihnachten wieder so schön! Und alles bleibt beim Alten. Wenn auch der geheime Wunsch besteht, dass die gesamte Familie gemeinsam die Christmette besucht und anschließend fröhliche Bescherung unter dem Tannenbaum feiert. Wenn's sein muss - bei den noch rüstigen Oldies!

Christine Kluck



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

Frohe Weihnachten

Gibt es einen Weihnachtsmann?

Es war am 20. Dezember 1897, als in der New Yorker Zeitung „The Sun“ folgender Brief der achtjährigen Virginia eintraf: „Viele meiner Freunde sagen, dass es gar keinen Weihnachtsmann gibt. Papa meinte, ich solle bei der ‘Sun’ nachfragen. Die Leute dort wüssten so ziemlich alles. Bitte sagen Sie mir die Wahrheit! Gibt es einen Weihnachtsmann?“

Der Antwortbrief: „Ich glaube nicht, dass Deine Freunde recht haben. Allerdings leben sie in einem Zeitalter, das den Zweifel auf seine Fahnen geschrieben hat. Wir wollen heute nur glauben, was wir sehen und begreifen können. Deine Freunde sollten jedoch nicht vergessen, dass unsere scheinbar so grosse Welt nur einen ganz kleinen Punkt des riesigen Weltalls darstellt, und dass wir Menschen über ein Wissen von diesem All verfügen, das die Erkenntnis einer Ameise mit dem Stolz eines Elefanten verbindet. Ja, liebe Virginia, es gibt einen Weihnachtsmann! Gäbe es ihn nicht, so wäre es traurig um uns bestellt. Du kannst die Liebe Deiner Eltern auch nicht sehen und begreifen. Aber gibt es darum diese Liebe nicht? Die schönsten Dinge dieser Welt kann man nicht sehen und begreifen....“

Wie bitter und öde wäre die Welt, wenn wir nicht mehr träumen könnten oder dürften! Sage Deinen Freunden, dass man ein Geheimnis nicht vorzeitig enthüllen darf, dass man in die unsichtbaren Dinge dieser Welt hineinwachsen, in sie hineinreisen muss. Du darfst uns glauben... noch in tausenden und zehntausenden von Jahren wird der Weihnachtsmann die Kinderherzen höher schlagen lassen!“

*Mit dieser kleinen Geschichte
wünschen wir allen Lesern ein gesundes,
frohes Weihnachtsfest!*

Brigitte Kotzorek
Diplomphysiotherapeutin (NL) (B.c.)
Alexianergraben 9
52064 Aachen
Fon/Fax 0241 - 2 79 56
physiotherapie-aachen@gmx.de





10 JAHRE BÜRGERLICHES ENGAGEMENT IN AACHEN FÜR AACHEN

Vor 10 Jahren wurde die Aachener Tafel e.V. unter dem Motto „Wir konnten die Not in unserer Nachbarschaft nicht mehr sehen! ... die überquellenden Abfall-Container an manchen Supermärkten auch nicht.“ von einer Gruppe Aachener Bürgerinnen und Bürger gegründet.

Die Tafel-Idee ist eigentlich recht einfach: Die Tafeln sind angetreten, die Lebensmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verkäuflich sind, aber noch allen lebensmittelrechtlichen Anforderungen genügen, vor der Vernichtung zu bewahren. Am Ende des Handels werden Lebensmittel von einfacher Ware wieder zu dem, was sie sind: Mittel zum Leben. Diese Lebensmittel werden dann an bedürftige Menschen weitergegeben.



Die Lebensmittel geben wir in einem kleinen Laden in Aachen an bedürftige Menschen weiter. Da Suppenküchen traditionell von verschiedenen anderen Institutionen in Aachen betrieben werden, war das die Nische, in der unsere Arbeit am dringendsten gebraucht wurde.

Menschen, die zu uns kommen, belegen Ihre Bedürftigkeit gegenüber dem Vorstand der Aachener Tafel und erhalten daraufhin eine Kundenkarte. Damit sind

sie unsere „Kunden“, die wir gern bedienen. Der Einkauf „kostet“ einen symbolischen Betrag von maximal 50 Cent.

Durften wir in den ersten Jahren der Tafelarbeit in Aachen noch annehmen, dass wir mit der Weitergabe der gesammelten Lebensmittel den bedürftigen Menschen, die unsere Hilfe annahmen, ermöglichten, ihren Haushalt zu entlasten und vielleicht vorhandene Schulden zu bezahlen oder sich oder ihren Kindern einfach mal einen Wunsch zu erfüllen, so hat sich die Situation grundlegend geändert: Die Lebensverhältnisse der Menschen, die zu uns kommen, haben sich sehr verschlechtert. Menschen, die von staatlichen Transferleistungen leben, brauchen Unterstützung, wenn sie am „normalen“ Leben teilnehmen wollen. Eine immer größere Anzahl sucht diese Unterstützung bei der Aachener Tafel. Für uns ist das eine immer aufwendiger werdende Aufgabe.

Unsere Entwicklung und die Situation der Aachener Tafel e.V. in Zahlen:

2005

Zu Beginn des Jahres 2005 hatten 500 einzelne Personen eine Kundenkarte, Ende 2005 waren es bereits 1050 Personen.

2006

Anfang 2006 wurden die Kundenkarten umgestellt: mit dem Ziel der gerechteren Verteilung der Waren und um den Andrang bewältigen zu können. Es erhalten seitdem und bis heute



nicht mehr einzelne Personen Kundenkarten, sondern nur noch Haushalte (Bedarfsgemeinschaften).

Zum Auftakt des Jahres 2006 gab es in Aachen 680 Haushalte mit einer Kundenkarte der Aachener Tafel, im Dezember 2006 war es schon 1100.

2007

Bis zum Dezember 2007 hatten wir einen Anstieg auf 1634 Kundenkarten zu verzeichnen.

2008

Aktuell, im November 2008, haben wir die 1985. Kundenkarte ausgestellt. Darin enthalten ist eine Zahl von 650 Familien-Haushalten, in denen insgesamt 1320 Kinder leben.

Wir sind sehr froh, dass unsere Bemühungen mit dem Zuwachs an Kunden bisher mithalten konnten. Unser größtes Problem sind unsere Räumlichkeiten, die



Wirkönnen eine Überdachung einrichten, so dass unsere Kunden in der Wartezeit bis zum Einlass in den Laden nicht mehr dem „Öcher Wetter“ ausgesetzt sein müssen. Wir erhalten in der Clermontstraße ausreichend Platz für unseren Laden und können die Räumlichkeiten so einrichten, dass die Vor- und Aufbereitung der Waren mitarbeiterfreundlich vorgenommen werden kann.



unserer Arbeit Grenzen setzen. Wir sind schon lange auf der Suche nach einem größeren Ladenlokal.

Jetzt haben wir mit viel Glück von der Stadt Aachen ein altes Straßenreinigungslager in der Clermontstraße 10 angeboten bekommen. Wir sind mit den Aussichten sehr zufrieden, weil diese Immobilie vielen unserer Wünsche entspricht: Wir können mit unserem Angebot bleiben, wo wir sind – im Ostviertel – und unsere Kunden können uns gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Weiterhin können wir unseren Kunden einen sichtgeschützten Innenhof anbieten, der die Privatsphäre besser zu wahren hilft.

Der Zugang für Kunden mit Rollatoren und Rollstühlen ist nach unseren Umbaumaßnahmen ohne Probleme möglich.

Die Stadt überlässt uns das Gebäude mietfrei. Die Kosten für die Umbaumaßnahmen müssen von uns getragen werden. Dazu benötigen wir finanzielle und ideelle Unterstützung.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen montags bis freitags zwischen 9.00 und 16.00 Uhr unter 0241 - 99 77 474 zur Verfügung.

Jutta Schlockermann

Vorsitzende der Aachener Tafel e.V.



Weihnachtsaktion 2008

Die Aachener Tafel sammelt wieder Weihnachtskisten für bedürftige Mitbürger. Spender können die Kisten am Mittwoch, den 17.12.2008 von 10.00 - 18.00 Uhr in der Clermontstraße 10 abgeben.

Was kommt in die Weihnachtskiste?

Mit dem Inhalt der Kiste soll im weitesten Sinne ein „Weihnachtessen“ zubereitet werden können: ein Weihnachtsmenü, wie wir es uns alle wünschen. Gut ist auch alles, was über Weihnachten die Speisekammer füllt. Geeignet sind verpackte, haltbare Lebensmittel wie z.B. Konserven, Dauerwurst, Süßwaren (Weihnachtsstollen), Kaffee, Tee, Nudeln, Erbsen und Möhren aus der Dose, Klöße aus der Packung, Öl in unzerbrechlichen Flaschen. Alkohol im Sinne einer Flasche Wein ist kein Problem. Nicht geeignet sind frische Lebensmittel wie Obst, Butter, Eier, Frischkäse oder Frischfleisch, da eine ordnungsgemäße Lagerung nicht gewährleistet werden kann. Bitte verwenden Sie für den Transport eine ausreichend stabile Kiste, die sich gut tragen lässt (z.B. durch seitliche Griffe).

Die Ausgabe findet am Donnerstag, den 18.12.2008 von 10.00 - 16.00 Uhr statt. Solange der Vorrat reicht, geben wir die gespendeten „Weihnachtskisten“ an alle Aachener Bürger, die eine Kundenkarte der Aachener Tafel e.V. haben, ab.

Für weitere Fragen stehen ihnen die Mitarbeiter der Aachener Tafeln unter 0241 - 997 74 74 oder unter info@aachener-tafel.de gerne zur Verfügung.

Aachener Tafel e.V.
Goerdelerstraße 6
52066 Aachen



Bankverbindung:
Aachener Tafel e.V., Konto 623508013
Aachener Bank, BLZ 390 601 80

www.aachener-tafel.de
info@aachener-tafel.de

Weitere Tafeln im Kreis Aachen gibt es in Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Stolberg, Würselen.

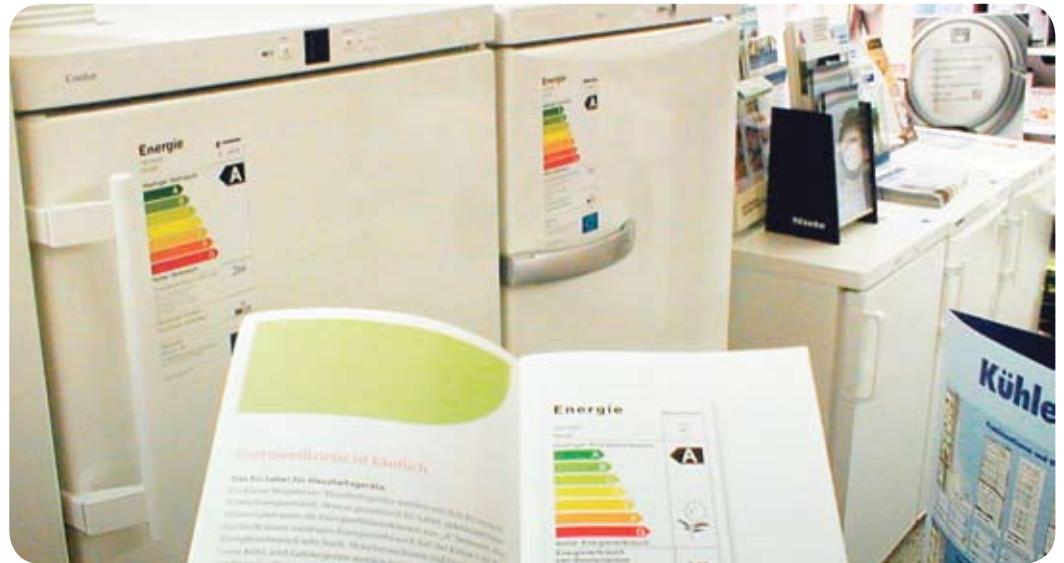
EFFIZIENZKLASSEN FÜR HAUSHALTSGERÄTE

In Deutschland werden im Herbst 2008 etwa 2200 verschiedene Kühl- und Gefriergeräte, 600 Waschmaschinen, 800 Spülmaschinen, 270 Wäschetrockner und 60 Waschtrockner angeboten. Darunter gibt es einige besonders sparsame Modelle, viele mit mittlerem und auch noch einige mit sehr hohem Strom- und Wasserverbrauch. Um sich in diesem Markt zu orientieren, scheint das EURO-Label auf den ersten Blick ein einfaches Hilfsmittel, um Strom sparende Haushaltsgeräte auf Anhieb erkennen zu können. Es gilt europaweit und besteht aus einem Buchstaben zwischen A und G.

Ursprünglich waren A-Geräte außerordentlich energieeffizient, G-Geräte grauenvoll verschwenderisch. Heutzutage aber täuscht diese Abstufung. Die A- bis G-Skala der vor über 12 Jahren von der EG beschlossenen „Energieverbrauchskennzeichnungsverordnung“ ist bei vielen Bauarten völlig überholt. Die zweitbeste Klasse B ist oft schon die schleteste.

Nur bei den Kühl- und Gefriergeräten ist die Anfang 2004 auf A+ und A++ erweiterte Skala noch hilfreich. Gefrierschränke der Klasse A++ brauchen deutlich mehr Strom als A+-Gefriertruhen gleicher Größe.

Bei Wasch- und Spülmaschinen gibt es ein dreifaches Euro-Label: für den Energieverbrauch, für die Wasch- bzw. Reinigungswirkung und für das Schleudern bzw. Trocknen. Oft werden dabei nur die positiven Teil-Klassifizierungen beworben, die schlechteren Bewertungen stehen im Kleingedruckten. Bei Wasch- und Spülmaschinen befinden sich fast alle Geräte in Klasse A. Hier ist das in der Branche eingeführte, nicht offizielle A+ eine hilfreiche Orientierung. Bei den Wäsche- und Waschtrocknern liegen die meisten



Werbung mit Klasse A klingt gut. Diese Kühlgeräte verbrauchen aber bis zu 50 % mehr Strom als vergleichbare Geräte der Klasse A++ und sind hinter der Klasse A+ nur noch dritte Wahl.

Modelle noch in den Klassen B und C.

Auch wenn die besten Geräte etwas teurer verkauft werden, lohnt sich oft die Mehrinvestition wegen der geringeren Betriebskosten: Bei einer Spülmaschine für 12 Maßgedecke liegen die Strom- und Wasserkosten in 15 Jahren bei einem überdurchschnittlichen A-Gerät bei 902,- €, bei einem C-Gerät bei 1404,- €.

Bei 5 kg-Frontlader-Waschmaschinen betragen die Strom- und Wasserkosten in 15 Jahren zwischen 800,- und 1250,- €. 5 kg-Toplader, XXL-Geräte und 4,5 kg-Geräte liegen in einer ähnlichen Größenordnung.

Elektrisch betriebene 6 kg-Kondens-trockner bedeuten in 15 Jahren etwa 1500,- € Energiekosten. Bei Trocknern mit Wärmepumpe liegen diese Kosten bei etwa 850,- €, bei gasbetriebenen Ablufttrocknern etwa bei 540,- €.

Weiterführende Informationen: Die neu aufgelegte Liste „Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2008/09“ wurde vom Niedrig-Energie-Institut (www.nei-dt.de) erstellt. Sie ist in schriftlicher Kurzform bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW in Stadt und Kreis Aachen (www.vz-nrw.de) erhältlich. Tel.: 0241-40 46 00 (Stadt Aachen) oder 02472-802 57 40 (Kreis Aachen).

GROSSE UNTERSCHIEDE BEI DEN BETRIEBSKOSTEN

Haushaltsgerät	Volumen (in Liter)	Klasse	Stromkosten (in 15 Jahren)
Kühlschrank ohne Sternefach	156	A++	227.- €
	105	B	591.- €
Kühlschrank mit (*/***)-Fach	131	A++	335.- €
	112	B	729.- €
Gefriertruhe	245	A++	463.- €
	263	B	1428.- €
Gefrierschrank	252	A++	535.- €
	311	B	1212.- €
Kühl-Gefrier-Kombination	303	A++	545.- €
	392	B	1558.- €

Angenommene Preise: Strom 18 Ct/kWh, Gas 7 Ct/kWh

Quelle: Niedrig-Energie-Institut

Text und Bild:
Heinz Discher
Verbraucherzentrale NRW
Energieberatung Kreis Aachen



DER FEIERTAGSKALENDER

Feste Feiertage finden immer am gleichen Tag des Jahres, bewegliche abhängig vom Mondkalender jedes Jahr an einem anderen Tag statt. Sie haben aber stets den gleichen Abstand zum Ostersonntag. Ordnen Sie die Namen der Tage ihren Jahresdaten zu!



1 - Neujahr



2 - Valentinstag



3 - Weihnachten



4 - Allerheiligen



5 - St. Martin



6 - Totensonntag



7 - Christi Himmelfahrt



8 - Silvester



9 - Pfingstmontag



10 - Mariä Himmelfahrt



11 - Karfreitag



12 - Muttertag



13 - Tag der dt. Einheit



14 - Erntedank



15 - Fronleichnam



16 - Nikolaustag



17 - Heilige drei Könige



18 - Ostersonntag



19 - Maifeiertag



20 - Aschermittwoch

Feste Feier-/Gedenktage

- A** 1 1. Januar
- B** ____ 6. Januar
- C** ____ 14. Februar
- D** ____ 1. Mai
- E** ____ 15. August
- F** ____ 3. Oktober
- G** ____ 1. November
- H** ____ 11. November
- I** ____ 6. Dezember
- J** ____ 25. - 26. Dezember
- K** ____ 31. Dezember

Bewegliche Feier-/Gedenktage

- L** ____ 7. Mittwoch vor Ostern
- M** ____ Der Freitag vor Ostern
- N** **18** Sonntag n. d. 1. Frühlingsvollmond
- O** ____ 2. Sonntag im Mai
- P** ____ Donnerstag n. d. 5. So. nach Ostern
- Q** ____ 50 Tage nach dem Ostersonntag
- R** ____ Am 2. Donnerstag nach Pfingsten
- S** ____ 1. Sonntag im Oktober
- T** ____ Der Sonntag vor dem 1. Advent

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.

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

Köttgen
Hörakustik

SpardaGiro

www.sparda-west.de

Vitamine
für Ihr Konto!

0,- Euro* Kontoführungsgebühr ohne
Mindestgehaltseingang!
*Mitgliedschaft Voraussetzung.

Geschäftsstelle Aachen:

Blondelstraße 9-21, 52062 Aachen

Gebührenfrei anrufen: 0800-330 605 9



Wir wünschen
Ihnen frohe
Weihnachten und einen
guten Start für 2009.

Sparda-Bank
freundlich & fair

BENEFIZKONZERT SUSAN MÁRO

Chorkonzert mit dem Königlichen Männergesangverein Marienchor Eupen 1905, Dirigent Heinz Piront und als Solisten Angela Buzari (Sopran) und Lothar von Hoegen (Klavier) am Samstag, den 6. Dezember 2008, 19.00 Uhr (Einlass ab 18 Uhr) im Museum Zinkhütterhof – Stolberg-Münsterbusch, Bernhard-Kuckelkorn-Platz/Cockerillstraße.



Der Eintritt zum Konzert ist frei, um eine Spende wird gebeten. Spenderempfänger werden sein: 1. die Servicestelle Hospiz für Stadt und Kreis Aachen und 2. der Palliativpflegeverband der Deutschsprachigen Gemeinschaft VoG - Eupen. Das Konzertprogramm wird am Konzertabend verteilt; Platzreservierungen sind nicht möglich.

Susan Máro, die Ehefrau des bekannten Malers und Bildhauers Antonio Máro und Mutter seines Sohnes Rafael Ramirez erkrankte im Herbst 2006 unheilbar und verstarb im Oktober 2007.

Ganz in ihrem Sinne arbeiten Vater und Sohn Máro weiter an ihrem künstlerischen Werk. In der Sonderausstellung „Großformatige Gemälde von Antonio Máro und Rafael Ramirez Máro“ präsentieren sie Beispiele ihrer Malkunst. Antonio Máro, 1928 in Peru geboren, gilt als Vermittler zwischen der lateinamerikanischen und der europäischen Kultur. Er lebt in Hause, Belgien. Rafael Ramirez Máro, seit seinem 12. Lebensjahr offizieller Mitarbeiter im Atelier seines Vaters, malt figurativ und abstrakt, besondere Aufmerksamkeit erreichen seine Porträtgemälde und Bilderzyklen.



www.antoniomaro.com, www.rafaelramirez.eu

14. KRIPPENVERKAUFAUSSTELLUNG BEI MISSIO AM DOM

Das Internationale Katholische Missionswerk missio unterstützt Hilfsprojekte in über 100 Ländern in Afrika, Asien und Ozeanien. Mit der Krippenverkaufsausstellung unter dem Motto „Die ‚Eine Welt‘ zu Gast in Bethlehem“ ermöglicht missio vielen Künstlerinnen und Künstlern, Kunstwerkstätten und Initiativen des Südens, ihre Existenzgrundlage zu sichern.



Zu bewundern und zu erwerben sind mehr als 70 verschiedene Krippen aus über 20 Ländern. Von ganz kleinen, ca. drei Zentimeter großen dreidimensionalen Krippen, sogenannten Retablos aus Peru (auch zum Hängen), bis hin zur großen, wertvollen Ebenholzschnitzerei der Makonde aus Tansania ist das Spektrum auch hinsichtlich der

verwendeten Materialien wie Ananasfaser, Glas, Bananenblatt, Messing, Alabaster, etc. weit gefasst.

„Mit dem Erwerb der Krippen können Aachener und Gäste Aachens somit einen Beitrag leisten, missio bei der Realisierung der mehr als 2.700 Projekte weltweit zu unterstützen“, sagt Thomas Bürgerhausen, Mitorganisator der Verkaufsausstellung.

Die Ausstellung wird am Montag, 1. Dezember um 11 Uhr im Beisein von Oberbürgermeister Dr. Jürgen Linden, dem neuen missio-Präsidenten in Aachen Prälat Dr. Klaus Krämer, missio-Diözesandirektor Dr. Manfred Körber und missio-Diözesanreferentin Anke Reermann feierlich eröffnet.

MIT BEWEGUNG GESUND ÄLTER WERDEN



Sturzprophylaxe

Zu dieser Veranstaltung hatte der Seniorenbeirat-Südviertel am 21. Oktober um 11 Uhr im Activ-Centrum in Aachen eingeladen. Leider hielt die schlechte Wetterlage an diesem Tag einige Interessierte vom Besuch der Veranstaltung ab. Unter der Leitung von Frau Baicoeanu wurde den anwesenden Teilnehmern ein Bewegungsprogramm zur Minde rung von Sturzrisiken bei Verlust von Kraft, Konzentration und Gleichgewichtsfähigkeit und gleichzeitiger Verbesserung der Bewegungssicherheit vorgestellt. Ebenso ging es um den Abbau von Bewegungsängsten nach Sturzerfahrung.

Nach Studien des europäischen Netzwerkes zur Verhinderung von Stürzen (ProFaNe) erleiden ein Drittel aller Personen über 65 einmal im Jahr einen Sturz, zwischen 80 und 89 die Hälfte und bei den noch älteren fast alle. Mit dramatischen Folgen: 120.000 Ältere erleiden in Deutschland jährlich so genannte Hüftbrüche. 20 Prozent von ihnen werden danach pflegebedürftig, die meisten behalten erhebliche Behinderungen und nur noch 15 Prozent können wieder ohne Hilfsmittel gehen.

*Für den Seniorenbeirat-Südviertel:
Erna Matthäus, Erika Kluck,
Marlies Hamacher,
Joseph Dortschy und
Wilfried Braunsdorf*



ARM UND ALT WENN DIE RENTE NICHT REICHT

Reportage im NDR-Fernsehen, Mittwoch 3. Dezember, 22:30-23:00 Uhr

Am Stadtrand von Bremen sitzt eine alte Frau am Küchentisch und ist verzweifelt. Drei Monate hat die 84-Jährige keine Miete überwiesen. Jetzt droht ihr der Rauswurf. Doch wovon soll sie die 380 Euro Mietschulden zahlen? Die Frau am Küchentisch hat keinen Fernseher, kein Telefon, keine Couch. Sie ist arm und alt.



Schon heute leben 400.000 Rentner in Deutschland von Grundsicherung, von der Sozialhilfe für Senioren: 347 Euro im Monat plus Miete und Heizkosten. In 20 Jahren ist jeder Dritte Deutsche von Altersarmut bedroht, so schätzen Experten. „Das wird das Problem der Zukunft sein“, meint auch Irmtraut Pommer von der Arbeiterwohlfahrt in Bremen. „Es gibt doch heute schon viele, die voll arbeiten

und trotzdem von ihrem Lohn nicht leben können. Die werden später auch kaum Rente bekommen.“

Seit 17 Jahren kümmert sich Irmtraut Pommer im Bremer Stadtteil Gröpelingen um Senioren wie die alte Frau mit den Mietschulden. Die Sozialarbeiterin hat viel Elend gesehen. Doch seit ein paar Jahren ist die Lage geradezu verzweifelt. „Früher gab es vom Sozialamt einmalige Beihilfen“,

so Irmtraut Pommer. „Heute müssen die alten Leute sehen, wie sie allein zu Recht kommen.“

Zwei Wochen lang haben die Autoren Carsten Rau und Hauke Wendler für den NDR Menschen begleitet, die arm und alt sind. Rentner, die ein Leben lang gearbeitet haben. Heute reicht es gerade mal für einen Kaffee aus dem Automaten, aber nicht mehr für eine Brille oder dritte Zähne.

ALTENARBEIT RÜSTET SICH FÜR DIE ZUKUNFT

Altentagesstätten und -treffs gewinnen eine besondere Bedeutung als wohnortnahe Begegnungsmöglichkeit für einen wachsenden Anteil von Senioren. Dadurch verändern sich jedoch auch die Anforderungen an diese Einrichtungen.



Ehrenamtliche Mitarbeiter der Aachener Begegnungsstätten für Senioren machten sich bei einer Fortbildung mit wichtigen Themen vertraut. Im Rahmen der Weiterentwicklung der Altentagesstätten

zu Begegnungszentren setzten sich die 22 Teilnehmer mit Gruppenarbeit, Kommunikation, Ehrenamt, Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung auseinander. Ziel dieser Fortbildung war es, ein zeitgemäßes Profil für die vielfältigen Herausforderungen einer solchen Einrichtung im Stadtteil zu entwickeln. Sabine Wolf-Wennersweide von evangelischen Erwachsenenbildungswerk im Rheinland konnte als kompetente Referentin gewonnen werden. Sie brachte das AUFWIND-Fortbildungskonzept ein. Die Teilnehmer waren mit den fünf Seminaren sehr zufrieden. „Jetzt haben wir wieder Aufwind für unser Ehrenamt mit Senioren erhalten“, so drückte es eine Teilnehmerin aus.

Bei der Zertifikatsübergabe freute sich Dr. Gerrit Köster von der Stadt Aachen über das große Interesse und erhoffte sich durch die Fortbildung eine Weiterentwicklung der Offenen Altenarbeit. Rainer Krebsbach bedankte sich im Namen der Wohlfahrtsverbände für die finanzielle Unterstützung durch die Stadt Aachen. Er betonte das große ehrenamtliche Engagement in der Altenarbeit. Es sei gut, wenn sich Mitarbeiter auf neue Herausforderungen einstellen.

Rainer Krebsbach
Dipl.-Sozialarbeiter
Caritasverband für die Regionen Aachen-
Stadt und Aachen Land e. V.



Vorbeugung verhindert neue DIABETES-ERKRANKUNGEN

Rund sechs Millionen Menschen leiden in Deutschland an Diabetes, Tendenz steigend. „Es gibt immer mehr Diabetiker, bei denen sich die Stoffwechselkrankheit durch Bewegungsman gel und Übergewicht entwickelt hat“, sagt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker im Kreis Aachen.



Foto: Alois Müller

Nur durch Früherkennung und Vorsorge können die immer höheren Zahlen von neuen Diabetes-Erkrankungen gestoppt werden. „Deshalb ist es auch so wichtig, immer wieder auf die guten Möglichkeiten hinzuweisen, dieser Krankheit vorzubeugen oder Diabetes-Patienten zu helfen, ihre Lebensqualität zu steigern“, sagt Katzenbach. Die Apotheker bieten deshalb eine Messung des Blutdruckes und gegen eine geringe Schutzgebühr einen Blutzuckertest an. Bei Auffälligkeiten empfehlen sie, dringend einen Arzt aufzusuchen, um das Diabetes-Risiko näher abzuklären und gegebenenfalls frühzeitig handeln zu können.

Ein großer Risikofaktor für Diabetes ist z.B. Übergewicht. Gesunde und kalorienarme Ernährung in Verbindung mit ausreichend Bewegung sind dagegen entscheidende Faktoren zur Verbesserung der Situation. „Durch Gewichtskontrolle lässt sich der Wert des Blutzuckers bei Übergewichtigen gut regulieren. Wer abnimmt, kann seinen Blutzuckerspiegel sehr schnell normalisieren“, so der Pressesprecher. „Für Diabetiker, die nicht auf sich achten, können die Folgen verheerend sein.“ Neben Amputationen, Herzerkrankungen und Erblindungen, gibt es auch zahlreiche Nierenkranken. Allein in Deutschland leiden rund 80.000 Menschen unter so schweren Nierenfunktionsstörungen, dass sie auf Dialyse oder eine Transplantation angewiesen sind.

Weitere Infos: www.diabetesstiftung.de und www.diabetiker-bund.de.

DER KÜRZESTE WEG MIT DEM HANDY ZUM APOTHEKEN-NOTDIENST

Wer am Wochenende, an Feiertagen oder in der Nacht erkrankt und Medikamente benötigt, kennt die Problematik: Welche Apotheke in der Nähe hat Nacht- oder Notdienst?

Für alle Handynutzer bieten die Apotheker jetzt eine neue mobile Rufnummer an, die diese Suche vereinfacht. „Unter der bundesweit einheitlichen Telefonnummer 22833 kann man per Handy rund um die Uhr die nächstgelegene dienstbereite Apotheke abfragen“, berichtet Wiebke Moormann, Presse sprecherin der Apotheker in Aachen. „Ob mit einem Anruf oder per Text-SMS, der Apotheken-Notdienstfinder ist immer und von überall aus erreichbar“, so Moormann. Die Kosten betragen maximal 69 Cent pro Minute.

Der Service umfasst verschiedene Optionen: Von jedem Handy aus kann die Nummer bundesweit ohne Vorwahl genutzt werden. „Wer die Nummer 22833 oder vom Festnetz die 0137-888-22833 gewählt hat, muss seinen Standort angeben und erhält dann die Adressen der

vier nächstgelegenen Notdienst-Apotheken“, erklärt die Apothekerin das System. Die Namen und Adressen können auf Wunsch auch als Text-SMS auf das Mobiltelefon gesendet werden.

Wer eine SMS mit dem Inhalt „apo“ an die 22833 sendet, wird per SMS um seine Zustimmung zur Ortung seines Standortes gebeten. Nachdem er diese gegeben hat, wird sein Standort lokalisiert und er erhält umgehend eine SMS mit den Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern der Notdienst-Apotheken in seiner Nähe.

Und auch per mobilem Internet kann der Service genutzt werden. Dazu muss der Kunde www.22833.mobil in den Internetbrowser seines Handys eingeben und gelangt so auf eine mobile Webseite. „Hier kann er sich mit einem Klick



Mit der mobilen Telefonnummer 22833 können ab sofort rund um die Uhr die nächstgelegenen dienstbereiten Apotheken abgefragt werden. Foto: Kaspar Müller-Bringmann

mit dem telefonischen Notdienstfinder verbinden lassen oder seinen Standort in eine Suchmaske eingeben“, erklärt Moormann. Er erhält dann eine Liste mit den sechs nächstgelegenen Apotheken. Mit dem neuen Service reagieren die Apotheker auf das veränderte Telefonverhalten. „Immer mehr Menschen verzichten auf einen Festnetzanschluss und benutzen ihr Handy zum Telefonieren oder Internet surfen“, so Wiebke Moormann.

ZAHLEN BIS 25

In dem abgebildeten Quadrat fehlen noch einige Zahlen. Ergänzen Sie diese so, dass in jeder waagerechten Zeile und jeder senkrechten Spalte die Summe der Zahlen jeweils 65 beträgt. Es sind alle Zahlen von 1 bis 25 nur einmal vertreten.

14	20		2	8
10				4
22				16
18	24		6	12

ZAHLENSPALTEN

Setzen Sie anstelle des Fragezeichens die richtige Zahl ein:

5		9		15
16		29		?
49		89		147

BUCHSTABENFOLGE I

Welcher Buchstabe folgt als nächster?

A, E, F, H, I, K ?

BUCHSTABENFOLGE II

Welcher Buchstabe folgt als nächster?

B, C, D, G, J, O ?

MULTIPLIKATION UND ADDITION

Jeder Buchstabe bedeutet eine bestimmte Ziffer. Finden Sie diese Ziffern.

$$\text{AA} \times \text{AA} = \text{BCDA}$$

$$\text{BC} + \text{DA} = \text{AA}$$

FÄLSCHE ZAHL

Welche Zahl ist in den folgenden Reihen fehl am Platz?

48 4 88 52 8 20 6 64

52 9 15 42 6 33 21 12

KARTENSPIEL

Aus einem normalen Kartenspiel mit 52 Karten fehlen einige. Wenn ich sie unter 4 Personen aufteile, bleiben drei Karten übrig. Teile ich sie unter drei Personen auf, bleiben 2 Karten übrig, ebenso, wenn ich sie unter 5 Personen aufteile. Wie viele Karten fehlen mir zum normalen Kartenspiel?

WELTZEIT

In Mexiko Stadt ist es 13 Stunden später als in Singapur, wo es 7 Stunden früher als in London ist. Wenn es 10 min nach 4 Uhr morgens in London ist, wie spät ist es dann in den beiden anderen Städten?

FÜNFSTELLIGE ZAHL

Wie lautet die kleinste 5-stellige Zahl, deren Zehnerziffer doppelt so groß wie deren Tausenderziffer ist? Durch Vertauschen der Hunderter- und Einerziffer ändert sich die gesuchte Zahl nicht.

DREI ZAHLEN ADDIEREN

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

AB

+ AB

+ AB

CAA

Dieter H. K. Starke

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



DER OMBUDSMAN FÜR SENIOREN IM KREIS AACHEN

UNABHÄNGIG – NEUTRAL – VERSCHWIEGEN

Ende Dezember ist es soweit: Nach 9 Jahren Einsatz für die Seniorinnen und Senioren geht Franz Breuer aus Alsdorf wieder einmal in Pension. Der Bergmann von Beruf, aber Dienstleister für die Gemeinschaft aus Passion kann von neuem auf gute Ergebnisse seines Schaffens zurückblicken. Seit dem Jahr 2000 hat er als zweiter Ombudsman für die Seniorinnen und Senioren im Kreis Aachen vielen Menschen in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen und im ambulanten Bereich geholfen, kleinere und größere Probleme zu lösen, und zu einer Verbesserung ihrer Situation beigetragen.



Die Einrichtung des Ombudsman im Kreis Aachen ist einzigartig. Der Leiter des Amtes für Altenarbeit des Kreises, Heinz Müller, meint: „Es gibt im Kreis Düren etwas Ähnliches, aber sonst ist mir nicht bekannt, wo es noch einen geben könnte.“

Mitte der 90er Jahre wurde im Kreis die Idee geboren, die Stelle des Ombudsman als Anlaufstelle für Meinungsverschiedenheiten oder Streitigkeiten in Pflegeeinrichtungen einzurichten. Seit 1996 gibt es das Amt des Ombudsman. Er wird durch den Seniorenbeirat des Kreises für die Dauer von 3 Jahren gewählt. Da kein Gesetz diese Einrichtung vorsah, ist es bis heute notwendig, dass sich die Beteiligten dem Ombudsmanverfahren freiwillig anschließen. Zur Zeit sind alle 32 vollstationären sowie einige Tages- und Kurzzeitpflegestützpunkte und ambulante Dienste dabei.

Franz Breuer zur Frage, wie er damals diese doch relativ unbekannte Aufgabe

angegangen ist: „Da das Amt des Ombudsmannes auf freiwilliger Basis beruht, setzt es voraus, dass man sich Vertrauen erarbeitet. Die Dinge kann man nur gemeinsam bewegen.“ Dies hat sich in den folgenden Jahren bewährt und ihn zu der Erkenntnis geführt: „Es ist nicht immer einfach, da muss man zuhören können, vielleicht auch ein wenig für geboren sein, es so zu machen, dass sie erfolgreich sind. Die Menschen sollen mit Herz versorgt werden.“

Ein Erkenntnis ist auch, dass die Dinge zunächst ganz hoch aufgehängt werden. Wenn man dann nachbohrt, fällt vieles wie ein Kartenhaus zusammen.“ Breuer sagt: „Dann sind die ganzen Vorwürfe gegen Heime, Personen, Ärzte oft gar nicht mehr da.“ Er legt großen Wert darauf, festzustellen, dass im Großen und Ganzen es meistens zufriedenstellend läuft und die in den Einrichtungen arbeitenden Menschen eine „ganz hervorragende Leistung mit

großer Zuwendung abliefern. Ansonsten könnte es gar nicht funktionieren.“ Er hat aber auch erfahren: „Kleinigkeiten sind oft so bedeutsam.“

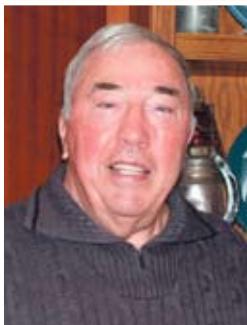
Regelmäßig hält er Kontakt zu den Heimbeiräten. „Das 1/3 nach dem neuesten Gesetzen auch von außerhalb hineingewählt werden dürfen, finde ich gut.“

Im Verlaufe eines Jahres hat er ca. 35 Fälle zu bearbeiten und zusätzlich viele Telefonate zu führen, um im Vorfeld vieles schon zu klären. Organisatorisch wird er vom Amt für Altenarbeit unterstützt, ansonsten arbeitet und entscheidet er aber - unabhängig, neutral und verschwiegen - allein. Sein Spruch ist für die Beteiligten bindend.

Das Essen, das Umfeld, menschliche Probleme untereinander, finanzielle Dinge, Informationsprobleme: vielfältig sind die Gründe, ihn zu kontaktieren. Zu seinen Arbeiten gehört auch, die Häuser zu besuchen. „Ich spüre es, wenn ich mit einem Heimleiter durch das Haus gehe und sehe, wie die Leute ihn grüßen und mit ihm sprechen, was dort los ist.“

In seiner Amtszeit hat er als wichtige Neuerung ein Gütesiegel für die stationären und ambulanten Einrichtungen eingeführt. „Mein Grundanliegen ist, dass die Menschen mit Herz versorgt werden.“ Um das sicherzustellen wurden Richtlinien entwickelt: Wahlfreiheit, Wohnen, Privatsphäre, Freizeit, Essen und Trinken gehören dazu. Die Einrichtungen können das Siegel beantragen, werden entsprechend überprüft und erhalten es, sofern sie den Kriterien entsprechen, feierlich

Wer ist er?



Franz Breuer, geboren 25.12.1930, ist verheiratet und hat zwei Kinder. 35 Jahre lang arbeitete er im Bergbau. Darüber hinaus war er Vertreter in der Bergbau-Berufsgenossenschaft und national und international auf gewerkschaftlicher Ebene tätig. 27 Jahre saß er im Rat der Stadt Alsdorf und 13 Jahre im Kreistag, 38 Jahre lang war er Sozialrichter. Für sein ehrenamtliches Engagement wurde er vielfach geehrt, u.a. mit zwei Bundesverdienstkreuzen.

überreicht. Es gilt 3 Jahre. Bislang haben es 11 vollstationäre, 6 ambulante und 2 der Tages- und Kurzzeitpflege. „Man reißt sich noch nicht darum, aber man merkt langsam, dass es ein Qualitätsmerkmal ist, mit dem man auch werben kann und sich schon viele Menschen, die einen Platz für einen Angehörigen suchen, danach richten.“

Grundsätzlich bemängelt Franz Breuer die Einstellung von außen. Es fehle das Verständnis für viele Dinge und die Bereitschaft, unentgeltlich ehrenamtlich mitzuhelfen, nehme immer mehr ab. Gerade ältere Menschen brauchen aber Zuwendung. „Atmosphäre und

Herzlichkeit sind auch sehr wichtig.“ Die ärztliche Versorgung ist oft auch nicht optimal: „Viele Hausärzte kommen nicht in die Häuser, weil das zu wenig honoriert wird.“ Also bleibt auch für die Zukunft genug zu tun. „Der Ombudsman ist wichtig, auch deshalb, weil die Kleinigkeiten für den Einzelnen so bedeutsam sind.“ Seinen Nachfolgern gibt er mit auf den Weg: „Immer Augen und Ohren offen haben für die Menschen, denen man in diesem Bereich begegnet.“

Franz Gass



AUFGABEN DES OMBUDSMAN

Vermittelt und schlichtet bei Meinungsverschiedenheiten in folgenden Bereichen:

- Art und Weise der Pflege und Betreuung
- Unterkunft, Verpflegung und Taschengeld
- medizinische Betreuung
- menschenwürdige Behandlung
- Gewalt in der Pflege
- Vertragsangelegenheiten
- Probleme allgemeiner Art

An ihn wenden können sich Seniorinnen und Senioren. Plausiblen Hinweisen von Dritten (Verwandte, Bekannte, Betreuer) oder vom Sozialamt oder der Pflegekasse geht er nach.

NICHT TÄTIG WERDEN KANN ER:

- bei allgemeinen Beratungsbedarf,
- bei Verfahren, die bereits vor einem ordentlichen Gericht anhängig sind,
- bei allen Einrichtungen und Diensten, die nicht dem Ombudsmanverfahren angeschlossen sind.

Das Ombudsmanverfahren ist für alle Beteiligten kostenlos.

Persönlich erreichbar ist der Ombudsman jeden Mittwoch zwischen 10.00 Uhr und 12.00 Uhr, Mauerfeldchen 29, 52146 Würselen. Tel.: 02405 - 44 73 24
www.pflege-regio-aachen.de



Einjähriges Bestehen des ersten und einzigen Fachgeschäftes für Senioren in Aachen

Die ursprüngliche Idee eines reinen Fachhandels für Senioren- und Sanitätshausartikel mit einem ausgewählten Sortiment hat sich aufgrund individueller Kundennachfragen in vielen Bereichen geändert und erweitert. Mittlerweile wird das Senioren Vitalcenter mit einem Lächeln und einem Scherz auf den Lippen auch von allen anderen Altersgruppen besucht und genutzt. Individuelle Fachberatung und Serviceleistung sowie ein flexibles Sortiment in den Bereichen Mobilität, Alltagshilfen, Wohlbefinden, Wellness, Fitness, Sicherheit, Unterhaltung, Hören und Sehen, Schmerztherapie, Treppenlifter und Badumbauten gewährleisten ein umfassendes Angebot zentral an einem Platz.



Für die Zukunft wünschen wir uns die Möglichkeit, noch vielen Menschen weiterhelfen zu können.



Theaterplatz 5, 52062 Aachen
 Tel: 0241/9010276
www.senioren-vitalcenter.de

DIE PATIENTENVERFÜGUNG

Die Patientenverfügung stand in den letzten Wochen zum wiederholten Mal im Blickpunkt des öffentlichen Interesses. Nachdem es bislang keine gesetzliche Regelung und somit auch keine klaren Vorgaben für diese gegeben hatte, wurde Anfang November ein erneuter Gesetzentwurf zur Regelung der Patientenverfügung im Bundestag diskutiert. Das Gesetz soll noch in dieser Legislaturperiode in Kraft treten.

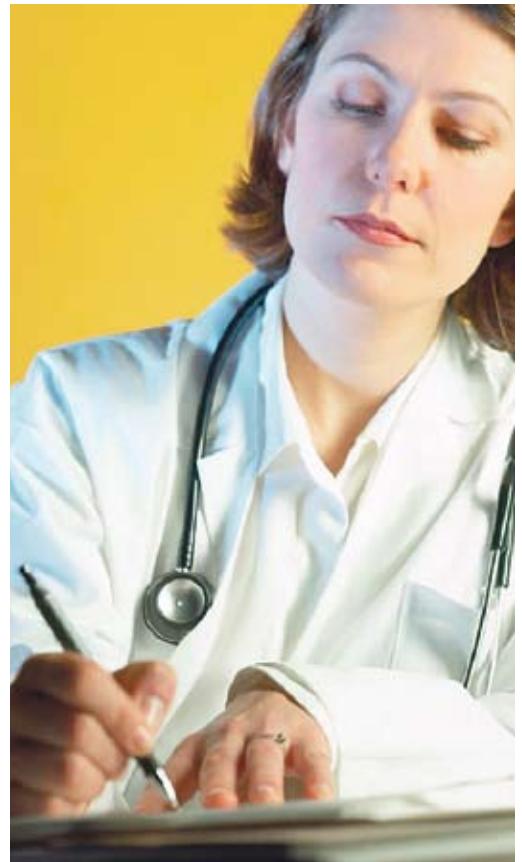
Was aber ist eine Patientenverfügung?

Mit einer Patientenverfügung legt der Betroffene für den Fall der Entscheidungsunfähigkeit im Voraus fest, wie er in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden will. Dies also insbesondere in Fällen, in denen ein Patient ohne Aussicht auf Besserung im Koma liegt oder aufgrund anderer Umstände nicht in der Lage ist, zu entscheiden, ob weitere, möglicherweise lebensverlängernde Maßnahmen durchgeführt werden sollen oder nicht. Diese Punkte lassen sich im Voraus in einer Patientenverfügung zusammenfassen und geben so die Möglichkeit, auch im Fall der Entscheidungsunfähigkeit Einfluss auf die ärztliche Behandlung zu nehmen. Außerdem können und sollten in der Patientenverfügung die persönlichen Wertvorstellungen des Betroffenen, seine Einstellung zum Leben und Sterben sowie religiöse Ansichten aufgenommen werden, um eine möglichst umfassende Hilfe bei der Auslegung des Willens des Betroffenen zu bieten.

Bislang gibt es für eine Patientenverfügung keine vorgeschriebene Form, d.h. sie kann mündlich oder schriftlich erfolgen, alleine aufgesetzt werden oder mit Hilfe eines Rechtsanwalts oder Notars. Grundsätzlich ist natürlich aus Gründen der Nachweisbarkeit die schriftliche Abfassung einer Patientenverfügung anzuraten.

Ist eine Patientenverfügung erst einmal aufgesetzt, muss sie natürlich so aufbewahrt werden, dass sie im Fall der Fälle von den behandelnden Ärzten zur Kenntnis genommen werden kann. Dies kann durch Einschaltung einer Vertrauensperson geschehen oder auch einfach durch einen Zettel, den man immer bei sich trägt und dem man entnehmen kann, wo sich die Patientenverfügung befindet.

Aber muss eine Patientenverfügung durch die behandelnden Ärzte beachtet werden? Der Bundesgerichtshof hat 2003 entschieden, dass es die Würde des Menschen gebietet, ein im einwilligungsfähigen Zustand



ausgeübtes Selbstbestimmungsrecht – etwa in Form einer Patientenverfügung – auch dann noch zu respektieren, wenn die Verfasserin oder der Verfasser der Patientenverfügung zu einer eigenverantwortlichen Entscheidung später nicht mehr in der Lage ist. Dies gilt allerdings nur, wenn sich die Patientenverfügung auch konkret mit der Situation befasst und der eindeutige Wille des Betroffenen zum Ausdruck kommt, wie er in einer bestimmten Situation behandelt werden will.

Die Anforderungen an eine ordnungsgemäße Patientenverfügung sind also mannigfaltig. Aus diesem Grunde wird auch seit geraumer Zeit versucht, die Voraussetzungen per Gesetz festzulegen. Dass hier, nach jahrelangem Gezerre um Detailfragen, nun endlich ein Ende abzusehen ist, kann im Interesse des Patienten gar nicht positiv genug bewertet werden.

GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg
Telefon 0 24 02 / 2 38 21 u. 47 07
Telefax 57 05

TRI-O-med GmbH
Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Telefon 0 24 03 / 7 88 4-0 · Telefax 78 84-19

Besuchen Sie unseren Sanivita-Shop unter www.gesundheitszentrum-kleis.de
Mehr als 20000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege



Marc Felden
Rechtsanwalt
Kanzlei am Dom



CHRESSKENGCHENS WONSCH

Ka mer et Chreßkenk och jät schenke?
 Doe bruuhrt mer sich net ze bedenke.
 Wat sich et Chreßkenk wönscht es klor:
 Fred ongereeä - et janze Johr!

**CHRISTKINDCHENS WUNSCH**

Kann man dem Christkind auch was schenken?
 Da braucht man sich nicht zu bedenken.
 Was sich das Christkind wünscht ist klar:
 Friede untereinander - das ganze Jahr!

**ENE CHRESSMES-SÜÜET**

Ming Eldere sönd usereä.
 Mi Modder hat ene näie Frönd,
 och minge Pap hau hengereä
 jät Nöits - sich jot verstöhnt.

Verstooeh dönt och ming Eldere sich;
 verstooeh küem va „Verstand“,
 dröm jüev et jenge Kniis öm mich,
 se wäre tolerant.

Se wäre sich noch jot jesennt,
 än ich wür all hön Jlöck.
 Sue leäv ich luuter uusjelennt,
 net Heäm - mär op Besöck.

Wejjl Frönd än Fröndenn va die zwej
 noch allebejjds hön Eldere hant,
 weäd ich va dön, met vööl Behäi,
 och houv als Enkel anerkant.

Dörch deä Familie-Dörrejeä
 muuet et jo dozou komme;
 ich han jetzt pamptisch bejjeneä
 vier Opas an vier Omme.

Stellt mer mich nuun die Froeg ens:
 „Sag, wat wönschste van et Chreßkenk dich?“
 Da sag ich mär: „Sess Weihnachtsdag,
 datt ich de Röngde krigg!“

**EIN WEIHNACHTS-SEUFZER**

Meine Eltern sind getrennt.
 Meine Mutter hat einen neuen Freund,
 auch mein Vater hatte gleich drauf
 eine Neue - verstehen sich gut.

Verstehen tun auch meine Eltern sich;
 verstehen käme von „Verstand“,
 drum gäb es keinen Streit um mich,
 sie wären tolerant.

Sie wären sich noch gut gesonnen,
 und ich wär all ihr Glück.
 So lebe ich ständig ausgeliehen,
 nicht zu Hause - nur zu Besuch.

Weil Freund und Freundin von den zweien
 noch beide ihre Eltern haben,
 werd ich von denen, mit viel Tamtam,
 auch halb als Enkel anerkannt.

Durch dieses Familien-Durcheinander
 musste es ja dazu kommen;
 ich hab jetzt plötzlich beieinander
 vier Opas und vier Omas.

Stellt man mir nun die Frage mal: „Sag,
 was wünschst du von dem Christkind dir?“
 Dann sag ich nur: „Sechs Weihnachtstage,
 dass ich die Runde kriege!“



Alle Texte und Übersetzungen:
Richard Wollgarten
 ÖcherPlatt e.V.

DIE BÄCKISCH MÄDSCHER

Ein außergewöhnliches Quintett auf Geburtstagstour

„Macht es Ihnen etwas aus, den Platz zu tauschen?“ fragt die Reiseleiterin im Bus zum Lago Maggiore. „Die Kegelschwestern möchten gerne zusammen sitzen.“ Nein, uns macht es nichts aus, aber eine der quirligen Damen protestiert: „Wir sind keine Kegelschwestern, wir sind richtige Schwestern!“ Und als sie unsere ungläubigen Gesichter sieht, fügt sie hinzu: „Und jede ist zwei Jahre älter als die nächste.“



Da drängt sich ja geradezu die Frage auf: „Wer ist die Älteste?“ Großes Gelächter, wir sollen raten, aber das ist unmöglich. Bevor wir verzweifeln, tippt sich eine der Schwestern an die Brust: „Ich! Ich bin 72!“ Jetzt ist meine Neugier geweckt. Ich möchte mehr über die „Mädchen im Fünferpack“ wissen, die sich alle zwei Jahre zu einer gemeinsamen Tour treffen.

Damit angefangen haben sie, als die Älteste 60 wurde. Da wurde ihnen zum ersten Mal bewusst, dass das Leben nicht unendlich ist und es nicht selbstverständlich ist, dass alle fünf bisher gesund durch's Leben gekommen sind. „Und wie war die Kindheit im Fünf-Mädelhaus?“ „Wir wohnten in Burg an der Mosel, im ganzen Ort wurden wir nur die ‚Bäckisch Mädscher‘ genannt, denn

unser Vater war Bäcker. Er hätte sich natürlich einen Sohn gewünscht, der die Bäckerei übernehmen würde. Und als unsere Dritte geboren wurde, war Krieg, der Vater beim Polenkrieg. Die Mutter sah mit gemischten Gefühlen der Heimkehr des Vaters entgegen. Wie würde er den erneuten weiblichen Familienzuwachs aufnehmen? Aber ihre Sorge war unbegründet. Als der Vater in Urlaub kam, strahlte ihn das Neugeborene mit himmelblauen Augen an und der Bann war gebrochen. Ja, und dann war es geradezu eine Selbstverständlichkeit, dass das vierte und fünfte Kind wieder ein Mädchen war.“ Leider starb der Vater als die Jüngste sechs Jahre alt war. Die Mutter konnte zwar einen jungen Bäckermeister anstellen und so die Bäckerei noch einige Jahre halten, aber der Traum des Vaters, eine seiner Töchter könnte einen Bäcker heiraten, ging nicht in Erfüllung. Der angestellte Meister fand keine Gnade vor den Augen der inzwischen zu Teenagern herangewachsenen Mädchen. Maria, Henni, Hedwig, Ilse und Erika hatten andere Sorgen. In den sechziger Jahren durften sie ohne männliche Begleitung nicht zum Tanzen gehen.

Maria
Henni
Hedwig
(Hedi)
Ilse
Erika



„Wir hatten keinen Bruder, also haben wir unsere beiden Vettern angebettelt, uns zum Tanzen mitzunehmen.“ Ilse seufzt noch heute bei der Erinnerung.

„Aber“, fährt Henni fort, „wenn die ‚Herbstmädchen‘ aus dem Taunus zur Traubenlese kamen, gingen unsere Vettern lieber allein, da störten wir nur. Tanzen war sowieso nur am Wochenende, meistens saßen wir mit unserer Mutter abends um den großen Tisch herum und lasen Bücher“, erinnert sich Maria. „Als mein späterer Mann zum ersten Male zu uns nach Hause kam, war er sehr verschüchtert, weil nur ‚Weibsleut‘ anwesend waren.“ „Gab es keine Verwicklungen mit den jeweiligen Freunden?“, will ich wissen. „Nein“, ergreift nun Erika das Wort, „wir sind uns nie ins Gehege gekommen. Die Älteste hat als erste geheiratet, aber dann ging es nicht mehr der Reihe nach. Als alle fünf verheiratet waren, ist unserer Mutter bestimmt ein Stein vom Herzen gefallen. Ihre größte Sorge war nämlich, dass eine von uns mit einem Kind angekommen wäre. Das wäre in dem kleinen Dorf eine Katastrophe gewesen, da hätten die Leute was zu reden gehabt.“ Nun, sowohl damals als auch heute sind die fünf Schwestern von großen Katastrophen verschont geblieben. So können sie sich an der schönen Fahrt erfreuen und wenn die Zeit reichte, könnten sie noch viel erzählen.

MARLiN

*Machen Sie sich auf die Socken,
denn Weihnachten naht!*

Kuschelig, warme Wollsocken und Kniestrümpfe
in vielen Variationen.
Marlins Besonderheit: Socken und Strümpfe aus Kamelhaar!
Nicht zu vergessen: Unterwäsche aus Wolle-/Seidenmaterial!

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!

Text und Bilder:
Inge Gerdom



Schlösser an der Wurm SCHLOSS RIMBURG

Nicht nur an der Loire in Frankreich gibt es berühmte Schlösser. Einige liegen vor den Toren Aachens, so das Schloss Rimburg mit seiner bewegten Geschichte.



FOLGE 1

Steht der Wanderer vor dem Schloss, sieht er römische Legionäre, bewaffnet mit Schild und Lanze, die den Eingang zum Kastell bewachen. Sie sicherten in der Römerzeit den Übergang über die Wurm, welche heute die Landesgrenze Deutschland-Niederlande zwischen Herzogenrath und Übach-Palenberg bildet. Denn Rimburg liegt an einer alten römischen Heerstrasse, der „Via Belgica“, welche u.a. über Tongern in Belgien und Heerlen führte. Sie diente der Versorgung der römischen Garnisonen in Neuss, Xanten, Zülpich und Köln.

Der Landeskonservator Rheinland hat in den Jahren 1964 bis 1967 Schloss Rimburg eingehend untersucht und festgestellt, dass dieses Schloss ein altes Kastell aus der Römerzeit ist. Die ehemalige Wasserburg kann als das älteste bewohnte Gebäude in der Bundesrepublik Deutschland bezeichnet werden.

Bis 1972 gehörte Rimburg zur Gemeinde Merkstein/Kreis Aachen. Im Rahmen der kommunalen Neuordnung wurde Rimburg der Stadt Übach-Palenberg zugeordnet.

Seit 1898 sitzt die Familie von Brauchitsch auf Rimburg. Am 19. April 1898 heiratete Benno von Brauchitsch Johanna Webbeker, deren Vorfahren zum österreichischen Adel gehörten. Das Schloss ist noch immer in Privatbesitz und kann deshalb nur von außen besichtigt werden.

Zum Gedenken an die bei den Kämpfen im Oktober 1944 an der Rimburg gefallenen Soldaten wurde von der Marinekameradschaft Übach-Palenberg ein Kreuz errichtet.



Am 2. Oktober 1944, fast zweitausend Jahre nach den römischen Legionen, kamen die „G.I.s“. US-amerikanische Truppen durchbrachen nach schweren Kämpfen auf der alten Heerstrasse an der Rimburg den Westwall. Auf beiden Seiten gab es viele Tote. Dieser Durchbruch des Westwalls war mit entscheidend für die schnellere Beendigung des Zweiten Weltkrieges in Europa.

Bilder und Text:
Mathias J. Fleu



Verschiedene Jugendverbände der Stadt Übach-Palenberg bauten auf Initiative des evangelischen Pfarrers Poll ein Mahnmal in verschiedenen Sprachen. So kann der Besucher in deutscher, englischer, niederländischer, französischer, polnischer, persischer, litauischer, türkischer und gälischer Sprache die Inschrift lesen: „Wisset, die euch den Hass lehren, erlösen euch nicht“.

Süße Enttäuschung

Franz (60) hatte häufig Lust auf feine Backwaren. Nun war Wochenende und Besuch hatte sich angekündigt, den er mit leckerem Kuchen überraschen wollte. Beim nahen Konditor deckte er sich reichlich mit süßem Gebäck ein.



Zu Hause angekommen, erlebte er eine herbe Enttäuschung. Franz war es peinlich, die Kuchenstücke waren hart und ungenießbar. Leider war es nicht das erste Mal, dass man ihm überlagerte Ware eingepackt hatte. Bei der letzten Reklamation wurde frisches Gebäck ausgehändigt und die Geschäftsinhaberin bot an: „Wenn so etwas noch einmal passieren sollte, dann rufen Sie an, wir kommen vorbei und tauschen die reklamierte Ware aus.“

Also rief Franz an. Die Geschäftsfrau bedauerte, dass sie nicht vorbeikommen könne, da ihr kein Fahrzeug zur Verfügung stände. Sie schlug ihm vor, zurückzukommen, damit man über die Reklamation reden könnte. Enttäuscht lehnte er ab. Ihm war die Lust vergangen, und er nahm sich vor, den Konditor zu wechseln.

Der Obermeister der Konditoren-Innung für den Kammerbezirk Aachen, Hermann Weissinger, rät: „Der Kunde sollte sich beschweren, die beanstandete Ware zurückgeben und angemessenen Ersatz, gegebenenfalls eine Entschädigung verlangen.“ Eine Entschädigung komme z.B. in Frage, wenn der Kunde eine längere Wegstrecke zum Bäcker bzw. Konditor zurücklegen muss.

Manche Bäckereien sind dazu übergegangen, Ware vom Vortag zu ermäßigten Preisen zu verkaufen.

Peter J. Heuser





FRÜHER und HEUTE Weihnachten



Die Jahre sind vergangen, alles hat sich verändert. Heute gibt's für die Bratäpfel die Mikrowelle und Kekse und Stollen aus dem Supermarkt auf die Schnelle. Es gibt alles nach Herzenslust, doch leider hat das auch einen Nachteil: Die Familien basteln nicht mehr so viel, die Zeit wird anders genutzt. Ob es zum Guten so ist? Wer weiß?

Früher stellte sich in der vorweihnachtlichen Adventszeit pünktlich der Winter ein, mit klirrender Kälte und dickem Schnee. Dazu peitschte oft ein eisiger Wind, und er brachte meterhohe Schneeverwehungen mit sich, sodass ganze Dörfer eingeschneit waren. Der Winterdienst war nicht so perfekt organisiert, wie er es heute ist. Man half sich, indem man in den Dörfern Pferde vor große Holz-Spurpflüge spannte und eine notdürftige Spur freilegte. Es wurde gemeinschaftlich gearbeitet: die Männer, mit Schaufeln bewaffnet, räumten die wichtigsten Wege zur Schule, Kirche usw. frei.



Die Fenster der Häuser waren mit dicken Eisblumen verziert, die gar nicht wegtauen wollten, waren doch die meisten Räume kaum beheizt. Und aus den Kaminen der mit dicken Schneewällen bedeckten Häuser stieg kräftiger Rauch. Streichholzschatzeln sammelte man das ganze Jahr über, um sie zu kleben und kleine Häuser daraus zu bauen. Aus Kastanien bastelte man kleine Tiere und vieles andere mehr.

Gm Krieg bereitete man sich sehr früh auf den Winter vor, Holz und Kohlen wurden eingekellert. Sehr oft stellte sich an Buß- und Betttag der Winter ein. Schnee, der dann fiel, blieb meist bis zum Frühjahr liegen. In der armen Zeit beheizte man die Wohnung mit dem Küchenherd und mit einem Ofen. Gemütliche Wärme stellt sich ein. Es wurde gestrickt, vorgelesen, gebastelt und gesungen.

Die Plätzchen wurden mit Haferflocken und selbstgemachtem Kartoffelmehl zubereitet. Aus Gelben Rüben backte man Kuchen. Auch in der armen Kriegszeit roch es nach Überraschungen und Plätzchen. In der guten Stube war dann die Türe für die Kinder verschlossen. An der Türklinke wurde ein Tuch gehängt, sodass wir nicht durchschauen konnten. Was sich dahinter verbarg, war ein großes Rätsel. Mutter fiel immer etwas ein. Orangen und Süßigkeiten waren etwas Besonderes. Plätzchen wurden erst am Heiligen Abend hervorgeholt.

War dann nun endlich der Heilige Abend da, so ging man mit der ganzen Familie, meistens waren die Väter im Krieg, zum Rathaus. Dort wurden Weihnachtslieder gesungen, und auch ein Trompeter spielte. Anschließend gab es das Weihnachtsessen, so gut es die Mutter herbei zaubern konnte. Die Wohnung war gemütlich warm, denn die Winternächte kamen mit starkem Frost und ließen die Fenster zufrieren. Am Heiligen



Abend hatte man die schönsten Kleider an und wartete gespannt vor der Tür bis das Glöckchen klingelte.

Dann öffneten die Eltern die Tür: Wunderkerzen glitzerten und erhelltten den Raum. Auf dem Christbaum waren silberne Kugeln, das Glöckchen und Lametta. In der Mitte hing ein Engel aus vergoldetem Karton. Gemeinsam sangen wir Weihnachtslieder. Ein Gedicht wurde vorgetragen. „Frohe Weihnachten“ wünschten wir uns alle, aber getrübter war der schöne Abend dann doch. Der Vater oder der Sohn waren nicht dabei, weil sie als Soldaten an der Front waren. Das stimmte alle sehr traurig.

Dann kam die Überraschung: Eine Puppe war schön gemacht, lag frisch in dem kleinen Bettchen. Oder die Puppe hatte aus Stoffresten ein neues Kleid bekommen und die Puppenbettchen waren neu bemalt, so gut es ging. Die Buben bekamen etwas aus Holz geschnitzt. Von aufgezogener Wolle hatte Mutter neue Pullover und Strümpfe



gestrickt, was wir Kinder vorher nicht gesehen hatten und geheimnisvoll vor sich gegangen war. Die Buben lagen nun auf dem Boden und erfreuten sich an den aus Holz geschnitzten Autos. Aus allem wurde was erfunden und neu hergerichtet.

Am anderen Morgen fand der Festgottesdienst statt. Es gab in der Kirche keinen Weihnachtsbaum. Eine kleine Krippe stand am Altar, die mit einer Kerze beleuchtet war. In der Kirche war es bitterkalt. Das Licht war auf Sparsamnahme eingestellt, doch bei allem, was der Krieg mit sich brachte, wurden die Weihnachtslieder schallend gesungen.

Die Glocken verkündeten nicht die Weihnachtsbotschaft. Sie waren aus dem Turm geholt worden, um sie einzuschmelzen. Durch die dunkle Stadt, die ja auch nicht beleuchtet war, gingen wir trotzdem froh und dankbar in unsere warme Wohnungen zurück. Weihnachten war noch ein Erlebnis, ein Märchen.



Und wie ist es heute? Die Stadt und die Häuser sind im Advent hell beleuchtet, kleiner Tischschmuck kündet uns in der Familie den Advent an. Und wie begeht man den Advent? Selbst am Sonntag, kaum zu fassen, will man das „Shoppen“ gar nicht lassen! In Hülle und Fülle wird gekocht und gebacken. Vorbereitungen werden den Wünschen der Familie angepasst. Heute hat man oft einen Tannenbaum aus Plastik, der nadelt nicht. Geschmückt ist er sehr farbig mit Kerzen und Kugeln, je nach Geschmack.



Wenn man die heutige Jugend so beim Fest betrachtet, kommt einem doch manchmal Bitterkeit hoch. Nicht vor Neid, nein, um Gotteswillen, aus einem anderen Grund: Die Kinder und Jugendlichen können oder wollen nicht begreifen, dass es ihren Eltern nicht immer leicht fällt, ihnen ihre großen Sonderwünsche zu erfüllen! Sie betrachten ihre Geschenke als selbstverständlich und können noch nicht mal ein Dankeschön oder ein Weihnachtsgedicht vorbringen. Bei dem großen Angebot, das die Kinder in den Kaufhäusern erwarten, heißt es nicht mehr: „Das oder dies möchte ich.“ Nein, da heißt es nur noch: „Das will ich!“ Ist das denn schön?

Unser Weihnachtsfest hat sich immer mehr zur Hetze und zum Fest der Unzufriedenheit entwickelt. Weihnachten ist Stressprogramm pur und zwar für alle Beteiligten!



Hinzu kommt, dass der Heilige Abend für viele Menschen Vorbereitung und Fest an einem Tag bedeutet. Schließlich arbeiten viele am 24. Dezember noch bis 13 Uhr. Dann geht es schnell nach Hause zur Vorbereitung und um 16 Uhr ist die Bescherung. Da muss man doch wahnsinnig werden!

Und der Besuch der Kirche? Der Nachmittagsgottesdienst ist meistens übervoll - denn anschließend geht man zur Bescherung. Die Mette dagegen, die vor zehn Jahren noch sehr gut besucht war, füllt sich allenfalls zu drei Vierteln.

Gegen 23 Uhr findet dann auch im öffentlichen Leben ein Schnitt statt: Bis dahin läuft gedämpfte Musik und danach geht man wieder in die Vollen, auf die Piste! Das ist genauso schlimm wie Fernsehen an Heiligabend.

Früher wurden Oma oder Opa aus Pflegeheimen zum Familienfest abgeholt, um dabei zu sein. Heute werden sie „abgeschoben“ in Altersheime, Tagespflege und dergleichen oder schlachtweg erst gar nicht eingeladen – damit man seine Ruhe hat!

Von einem Fest der Liebe kann man heute wirklich nicht mehr sprechen. Konsum und Kaufrausch zählt – mehr nicht! Ausnahmen bestätigen sicherlich die Regel, doch der große Trend ist leicht zu sehen.

Zusammenfassung:
Marion Holtorff

Bilder: lautwerfer.de, lbs.de, illoxx.de, ried.at, brasilpostcard.com.br



OHNE GEFÜHLE HABEN WIR NICHTS

Wenn wir von Glück sprechen, sprechen wir von glücklichen Gefühlen. Denn unsere Gefühle sind die fundamentalen Triebfedern unseres Lebens. Ohne sie krümmen wir keinen Finger, wie manche Krankheiten uns auf erschreckende Weise bestätigen. Doch wenn unsere Gefühle so wichtig sind, warum schenken wir ihnen im Alltag oft so wenig Beachtung? Vor einigen Wochen wurde mir eine Geschichte zugetragen. Diese Geschichte möchte ich Ihnen diesen Monat erzählen. Es könnte passieren, dass Sie diese Geschichte zum Nachdenken anregt, daher überlegen Sie sich gut, ob Sie sie tatsächlich lesen wollen.

Stellen Sie sich vor, der Teufel persönlich bietet Ihnen eine Milliarde Euro an. Er will dafür nicht Ihre Seele, davon hat er schon genug, er will einfach nur Ihre glücklichen Gefühle. Wenn Sie also den Handel eingehen, werden Sie bis zum Ende Ihres Lebens keine glücklichen Gefühle mehr haben können. Dafür sind Sie stolzer Besitzer von einer Milliarde



Euro – und zwar steuerfrei! Das ist doch ein tolles Angebot, oder?! Würden Sie diesen Vertrag unterschreiben?

Würden Sie unterschreiben, wenn er Ihnen die Liebe des tollsten Mannes oder der tollsten Frau der Welt anbietet würde? Erfüllten Sex gibt es natürlich auch inklusive. Sie könnten diesen Menschen natürlich nicht lieben, denn Liebe ist ja auch ein Glücksgefühl. Den Sex könnten Sie natürlich auch nicht genießen, denn Ihr Genuss gehört ja Luzifer.

Würden Sie unterschreiben, wenn er Ihnen die Weltherrschaft anbietet würde? Oder für Ruhm und Ehre? Sie könnten der angesehenste und berühmteste Mensch der ganzen Welt sein. Er könnte Sie natürlich auch von Ihren Krankheiten befreien. Sie wären bis zu ihrem Lebensende gesund. Genießen könnten Sie ihre Gesundheit natürlich nicht. Denn Sie wissen ja, Genuss ist ein Glücksgefühl. Oder würden Sie unterschreiben, wenn er Ihnen Schönheit anbietet? Sie könnten der schönste Mensch der Welt sein. Dafür müssten Sie Luzifer nur Ihre Glücksgefühle abtreten. Das wäre doch billiger als jeder Schönheitschirurg!

Na gut, dann bekommen Sie jetzt ein wirklich gutes Angebot: Luzifer bietet Ihnen ewiges Leben. Und zwar eines vom Feinsten! Sie werden nie wieder krank sein, werden immer Geld ohne Ende haben, werden geliebt, sind schön, können Sex haben so viel Sie wollen, und Sie sind berühmt, frei und mächtig. Sie haben alles, was sich ein Mensch wünschen kann – absolut alles! Bis auf eine unbedeutende Kleinigkeit: Sie können keine glücklichen Gefühle haben und das bis in alle Ewigkeit. Unterschreiben Sie jetzt endlich??!



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 diabetikergeeignete Menüs und Schonkost
- frisch zubereitet aus besten Zutaten
- 7 Tage die Woche, auch an Sonn- und Feiertagen
- vom freundlichen Menükuriert ins Haus gebracht

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88



Carina Mathes
Logopädin
Glückskompetenz Trainerin



„Für dich ist ein Einschreibebrief gekommen“, sagt die Ehefrau zu ihrem Mann, als er abends nach Hause kommt. „Auf dem Umschlag steht persönlich und streng vertraulich.“ Murrt der Ehemann: „Nun sag schon, was steht in dem Brief?“

Anne schwelgt in Erinnerungen: „Als Kind liebte ich es, an Winterabenden in der Stube vor knisterndem Feuer zu sitzen. Leider gefiel das meinem Vater nicht. Er hat es verboten.“ – „Warum denn?“ – „Nun, wir hatten keinen Kamin!“

Herr Meier ist immer schwerhöriger geworden und hat einen Knopf ins Ohr bekommen. „Wie sind Sie denn mit dem neuen Hörgerät zufrieden?“, fragt der Arzt beim nächsten Besuch. „Der Apparat ist wirklich ganz ausgezeichnet, Herr Doktor“, lobt Herr Meier. „Ich habe schon dreimal mein Testament geändert.“



Ein Briefträger ist ziemlich sauer, als er wegen einer einzigen Ansichtskarte zum Leuchtturm hinausrudern muss. „Post für dich, Jan“, ruft er schlecht gelaunt. „Pass bloss auf“, ruft der Leuchtturmwärter zurück. „Wenn du maulst, abonniere ich ab sofort eine Tageszeitung!“

Zwei Stammtischbrüder führen ein tiefes Gespräch über ihren Biergläsern. „Manchmal möchte ich ein Hund sein!“, sinniert der eine. „Weshalb denn?“, fragt der andere erstaunt. „Dann müsste ein anderer für mich die Steuern zahlen.“

Der Lehrer fragt die Schüler: „Wer kann mir die Weinsorte nennen, die am Fuße des Vesuv wächst?“ Meldet sich Peter: „Das müsste der Glühwein sein!“



www.totaberlustig.de

Als das Ehepaar goldene Hochzeit feiert, sagt der Jubelgreis in vorgerückter Stunde zu seinen Schwiegersöhnen: „Ja, ja, meine Lieben, ich habe in meinem Leben vielen Ehemännern Hörner aufgesetzt.“ Da meint die Jubilarin mit mildem Lächeln: „Ich nur einem einzigen!“

„Ach, Omi, die Trommel von dir war wirklich mein schönstes Weihnachtsgeschenk.“ „Tatsächlich?“, freut sich Omi. „Ja, Mami gibt mir jeden Tag fünf Mark, wenn ich nicht darauf spiele!“

TONYs Schmunzelecke



Weil die arme Witwe nichts mehr zu verlieren hat, schreibt sie in ihrer Not ans Christkind: „Liebes Christkind, ich bin sehr arm und kann nicht einmal mehr meine Miete bezahlen. Bitte schicke mir ein bisschen Geld, vielleicht 100 €!“

Der Brief gelangt irgendwie zu ihrer Hausbank. Die Mitarbeiter möchten Gutes tun und führen eine Sammlung durch. 90 Euro kommen zusammen, die sie der Frau zukommen lassen.

In Dankbarkeit schreibt die Witwe wieder ans Christkind: „Liebes Christkind, vielen Dank für das Geld. Aber schicke es das nächste Mal nicht mehr an die Bank, denn diese Gauner haben mir gleich 10 € Bearbeitungsgebühr abgezogen!“

Zwei Opas in der Werkstatt: „Wäre doch klasse, wenn man bei Menschen auch den Motor wechseln könnte.“

„Ach, weißt du – Ich wäre schon mit einer neuen Stossstange zufrieden!“

„Ich möchte dich jetzt aufklären“, sagt die Mutter zu ihrer 16jährigen Tochter, „denn in sieben Monaten bekommst du ein Schwesternchen.“ „Nicht nötig, Mami, in sechs Monaten wirst du Omi.“

Sie: „Wie nennst du eine Frau, die weiß, wo ihr Mann jede Nacht ist?“ Antwortet er: „Eine Witwe!“

Unterhalten sich zwei Freunde. Sagt der eine: „Gestern Abend verlangte meine Frau von mir, dass ich sie an einen teuren Ort ausführen solle.“

„Und, was hast du gemacht?“ „Hab' ich sie halt zum Tanken mitgenommen!!!“

OSTEOPOROSE-RISIKO SENKEN

Neben calciumhaltiger Ernährung ist regelmäßige Bewegung das wichtigste Mittel zur Osteoporosevorbeugung. Geeignete Sportarten sind z.B. Joggen, Wandern, Walking, Schwimmen oder Gymnastik.

Schätzungsweise vier bis sechs Millionen vor allem ältere Menschen leiden in Deutschland an Knochenschwund (Osteoporose). Das Tückische: Den schleichenden Verlust an Knochenmasse spürt man nicht, Schmerzen setzen oft erst im fortgeschrittenen Stadium ein.

Der Krankheit lässt sich aber mit einfachen Mitteln vorbeugen. Je stärker der Knochenaufbau in der Kindheit gefördert wird, desto geringer ist die Gefahr, im Alter an Osteoporose zu erkranken. Bereits in jungen Jahren wird die Basis für eine hohe Knochendichte gelegt. Die Knochenmasse baut sich bis zu einem Alter von etwa 30 Jahren auf. Die nächsten zehn Jahre hält sie sich auf konstantem Niveau und



spätestens mit Mitte 40 beginnt der langsame, aber stetige Abbau. Dies ist ein natürlicher Vorgang. Die Baustoffzähne der Knochen lässt sich aber beeinflussen. Zu den wichtigsten Bausteinen zählen Calcium und Vitamin D. Gerade in den Jahren des Aufbaus sollte daran kein Mangel herrschen. Aber auch im

Alter sind Calcium und Vitamin D wichtig, um den Abbau der Knochendichte so lange wie möglich aufzuhalten.

Ursachen für Osteoporose:

- Familiäre Veranlagung
- Schilddrüsenüberfunktion
- Ernährungsfehler
- Bewegungsmangel
- Übermäßiger Alkoholkonsum

Zum Schutz vor Osteoporose ist daher eine Doppelstrategie empfehlenswert: Neben einer calciumreichen Ernährung mit Milch und Milchprodukten wie Joghurt, Quark oder Käse und ausreichend Sonnenlicht, das für die Vitamin-D-Produktion wichtig ist, sollte man sich regelmäßig bewegen. Gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Jogging, Walking, Wandern, aber auch Schwimmen, Gymnastik oder Tanzen. Bewegung und damit Belastung ist für den Knochen lebenswichtig. Sie fördert den Knochenaufbau und dient der Osteoporosevorbeugung.

Apothekerverband Nordrhein e.V.

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

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

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

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

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

Sauna, Dampfbäder oder Wechselduschen trainieren das Immunsystem

Ob Finnische Sauna, Türkisches Bad, Wasserdampfsauna oder Wechselduschen – der gewünschte Effekt ist immer gleich: Der Wechsel von warm nach kalt übt den Kreislauf und stärkt die Abwehrlage.



Was bewirkt die Hitze: In der Sauna z.B. steigt die Körpertemperatur um etwa ein Grad Celsius an, die Hauttemperatur sogar um bis zu 10 Grad Celsius. Die Wärme sorgt für eine verstärkte Durchblutung. Der gesamte Stoffwechsel läuft auf Hochtour. Der Puls schlägt höher, die Blutgefäße werden geweitet, die Muskeln gelockert, die Hautporen öffnen sich, um Stoffwechselprodukte auszuschwemmen, um die Haut zu reinigen. Millionen Schweißdrüsen sorgen für ein ständiges Schwitzen, um den Körper abzukühlen.

Die anschließende Abkühlung bewirkt wieder eine Verengung der Gefäße.

Der regelmäßige Wechsel von Erweiterung und Verengung der Blutgefäße, von Hitze- und Kältereizen aktiviert die

Selbstheilungs- und Selbstregulierungs Kräfte des Körpers. Der Organismus wird besser mit Wetterveränderungen und Temperaturschwankungen fertig.

Einschränkungen bestehen kaum. Fragen Sie Ihren Arzt bei Herzkrankheiten, sehr hohen Blutdruckwerten, Venenthrombosen.

Generell sind Sauna und Co nicht nur zur Abhärtung des Körpers da. Man tut sich was Gutes. Körper und Seele entspannen, viele positive Effekte lassen ein „sich wohlfühlen“ aufkommen. Wer braucht das nicht?



Hartmut Kleis
Apotheker



Servietten-, Klapp-, Spieluhr-, Quietsch-, Geh- und Wackelnikoläuse

Endlich ist es wieder so weit. Die Tage werden kürzer und überall riecht man den Duft von frischem Gebäck. Natürlich darf auch die Weihnachtsdekoration nicht fehlen. Wenn man bei der 68-jährigen Helene Junker die Wohnstube betritt, wird man von einer großen Schar fröhlicher Weihnachtsmänner willkommen geheißen.



Frau Junker, Sie besitzen eine ansehnliche Sammlung von Puppen und Figuren.

In meiner Sammlung befinden sich ca. 40 „Schildkrötpuppen“, die ich fast das ganze Jahr in meiner Wohnung aufgestellt habe. Aber um die Weihnachtszeit nehmen deren Platz meine Nikolausfiguren ein.



Wenn ich mich so bei Ihnen umschau, darf ich eine stolze Anzahl von Weihnachtsmännern bewundern.

Das stimmt. Es ist schwer, sie alle zu zählen, aber es werden schon um die 400 Stücke sein.

Wer ist sie?



Helene Junker lebt seit ihrer Geburt in Aachen. Einen Teil ihrer Freizeit widmet die gelernte kaufmännische Angestellte einem besonderen Hobby,

dem Sammeln von Puppen und - vor allem - Weihnachtsmannfiguren, von ihr liebevoll „Nikoläuse“ genannt.



Wann haben Sie mit Ihrem Hobby angefangen?

Das fing 1985/86 an, als meine Kinder aus dem Haus waren. Damals besaßen wir noch ein großes Haus, so dass ich genügend Platz zur Verfügung hatte.



Woher beziehen Sie Ihre Figuren?

Die meisten habe ich von Flohmärkten oder dem Weihnachtsmarkt. Aber auch viele Freunde und Bekannte schenken mir die kleinen Männer. Dadurch habe ich sogar welche aus New York und Hawaii.

Mir fällt eine große Vielfalt an Gestalten auf.

Die kleinen Männer sind meistens rot-weiß. Einige wenige sind auch golden; da sie nicht wirklich zu den anderen passen, stelle ich sie immer gesondert auf.



Jedoch hat jeder seine eigene Art. So habe ich Servietten-, Klapp-, Spieluhr-, Quietsch-, Geh- und Wackelnikoläuse, eine Backform, mehrere Kerzenständer, Adventskalender und Dosen mit entsprechenden Darstellungen. Ich besitze sogar einen Kaffeekannennikolaus. Einige davon sind aus Filz oder Holz, wieder andere aus Porzellan.

Welche ist Ihre Lieblingsfigur?

Das ist schwer zu sagen. Ich hänge vorwiegend an dem Filznikolaus, den meine Tochter vor Jahren gebastelt hat. Aber genauso gefallen mir selbstverständlich die, die mir meine Enkel geschenkt haben.

Ich vermute, dass die Familie Ihre Sammelleidenschaft unterstützt.

Das ist richtig. Sowohl meine Kinder als auch meine 13 Enkel helfen fleißig mit, die Figuren zu sammeln, aber auch zu basteln.



Vielen Dank für das Interview und noch viel Freude beim Sammeln Ihrer Figuren!

Birgit Küchen



MIT ALZHEIMER LEBEN EIN INTERVIEW

Frau M. ist 66 Jahre alt und wohnt in Aachen. Vor sieben Jahren ist ihr Mann gestorben, er wurde nur 66 Jahre alt. Wir haben miteinander gesprochen und alles aufgeschrieben.



Seit wann haben Sie im Verhalten Ihres Mannes Veränderungen bemerkt?

Veränderungen begannen schon zehn Jahre vor seinem Tod. Er war Maschinenbautechniker von Beruf und bei einer Aachener Maschinenfabrik beschäftigt. Er war meist gut gelaunt und immer für einen Spaß zu haben. Er war sehr sportlich und Übungsleiter in einem Sportverein. Er achtete auf seine Ernährung. Sein Arbeitgeber sanierte den Betrieb und er wurde entlassen.

Fand er eine neue Beschäftigung?

Kurze Zeit später arbeitete er in der Bildstelle bei Talbot. Bald begann er, das Zeitgefühl zu verlieren. Wenn wir uns verabredeten, vergaß er den Termin oder wartete an einer anderen Stelle. Wenn ich ihn zur Rede stellte, wurde er aggressiv und beschimpfte mich. Mit 59 Jahren schickte man ihn in den Vorruestand. Er war oft in sich gekehrt und bekam Depressionen. Seine Persönlichkeit veränderte sich allmählich.

Ihr Mann war danach ständig zu Hause, wie verhielt er sich?

Er kam sich nutzlos und überflüssig vor. Seine handwerklichen Fähigkeiten gingen verloren. Er verkroch sich in sich selbst. Eines Tages fuhr er zu einem Großmarkt und als er mit den Einkäufen fertig war, fand er sein Auto nicht mehr. Von diesem Tag an hat er das Autofahren eingestellt.

Er gab auf ihm gestellte Fragen Antworten, die nicht zur Frage passten. Er verwechselte die Begriffe. Er versteckte seine Schlüssel, sein Portemonnaie und

andere persönliche Gegenstände und fand sie nicht mehr. Er beschimpfte mich und unsere Kinder, er habe nicht einmal einen Pfennig Geld, wir würden ihm alles wegnehmen.

Haben Sie in der Zeit noch gearbeitet?

Ja, auf einer Ganztagsstelle. Ich kam mittags nach Hause und kochte für die Familie. Später musste ich meine Arbeitszeit auf drei Stunden reduzieren. Sein Bewegungsdrang wurde immer größer. Anfangs war es noch nicht so schlimm. Er wurde oft von Nachbarn und Freunden zum Fahrradfahren und Wandern mitgenommen. Wenn man nicht auf ihn achtete, lief er einfach weg. Er fand aber immer nach Hause. Damit er ins Haus konnte, zog ich seine Schlüssel auf eine Kette, die ich mit einem Karabinerhaken an seinem Gürtel befestigte. Den Karabinerhaken konnte er nicht öffnen.

Seine Unruhe wuchs ständig. Er versuchte, nach draußen zu gelangen und ich musste alle Türen abschließen. Wenn er nicht ins Freie konnte, wurde er böse und ich hatte oft Angst vor ihm. Um seine Ruhelosigkeit zu dämpfen, bekam er Medikamente. Bei einer Busfahrt zum Arzt kam es vor, dass er an irgendeiner Haltestelle aufstand und den Bus verließ. Er konnte nicht ruhig sitzen. Besuche der Kirche, des Theaters oder bei Freunden mussten unterbleiben.

Gab es in dieser Zeit überhaupt noch eine Art Verständigung mit Ihrem Mann?

Bei den Alltagsdingen schon. Doch es kam vor, dass ich ihn drängte, zur Toilette

zu gehen, und er nicht wusste, wohin er gehen musste. Die Kontrolle über die Körperfunktionen verlor er langsam.

Wer hat Ihnen in dieser Zeit beigestanden und wie informierten Sie sich über den Verlauf der Krankheit?

Informationen bekam ich in der Selbsthilfegruppe. Dort erfuhr ich, wie andere Familien mit der Krankheit umgingen, welchen Verlauf sie nahm. Es gibt Kranke, die still am Fenster sitzen und froh sind, wenn jemand mit ihnen redet. Viele verspüren den gleichen Bewegungsdrang wie mein Mann und wollen immer nach draußen und sind sehr aggressiv. Der Hausarzt und der Neurologe, auch Nachbarn und Freunde, haben mir sehr geholfen und mich unterstützt.

Wann verlor Ihr Mann seine Mobilität?

Etwa ein Jahr vor seinem Tod bekam er epileptische Anfälle. Er konnte kaum noch gehen und verlor die Möglichkeit, eine Stufe hinauf oder herab zu gehen. Er sprach nicht mehr und saß in sich gekehrt in seinem Sessel. Wir richteten sein Bett in unserem Wohnzimmer ein. Vormittags hatte ich eine Altenpflegerin als Halbtagshilfe, die ihn versorgte, wenn ich zur Arbeit ging und abends den Pflegedienst der Caritas, der ihn wusch und für die Nacht herrichtete. Wichtig war, dass möglichst die gleiche Person ihn pflegte. Kam jemand Fremdes, reagierte er meist ablehnend und ließ niemand an sich heran. Auch in dieser Zeit freute er sich, wenn er draußen war und im Rollstuhl herumgefahrene wurde.

Was ging dem Tod Ihres Mannes voraus?

Mein Mann hatte seine Persönlichkeit verloren. Er reagierte jedoch immer mit Zustimmung oder Ablehnung auf die Personen, die sich mit ihm befassten. Er war vollkommen hilflos und musste gewaschen, gewickelt und gefüttert werden. Ohne professionelle Hilfe hätte ich ihn nicht allein versorgen können.

Er bekam eine Grippe mit hohem Fieber und hatte Wasser in der Lunge. Auch die Spritze des Arztes konnte ihm nicht mehr helfen. Am nächsten Tag verstarb er völlig entspannt in meinen Armen.

Erwin Bausdorf



SPENDEN

„Hilfe, meine Rente reicht nicht aus für all‘ die Spenden, die ich gerne leisten würde!“

Wollen wir nicht alle Gutes tun? Aber fünf Euro hier, acht Euro da sind zwar keine großen Summen, bedeuten für viele Rentner jedoch schon ein kleines Vermögen. Ihr niedriges Einkommen erlaubt es ihnen nicht, auf all die Bettelbriefe zu reagieren, die wiederholt reinflattern. Beigefügte, vorgefertigte Überweisungsträger, Post- und Glückwunschkarten, Kalender usw. üben einen moralischen Druck aus, wieder der Spendenaufforderung nachzukommen. Menschen, die mit jedem Cent rechnen müssen, sind dazu nicht in der Lage. Was sollen sie mit dem zugesandten Material anfangen? Müssen sie ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie das Zugesandte nicht wieder an die Absender zurückschicken, obwohl sie nichts überweisen? Laut Gesetz sind sie nicht dazu verpflichtet!

Willigen Wohltätern fällt es schwer zu unterscheiden, ob die Organisationen und Vereine, die Verbände und Initiativen, die Kirchen, die Parteien oder die Selbsthilfegruppen die richtigen Empfänger gut gemeinter Spenden sind: Opfer von Katastrophen in der ganzen Welt, hungernde Menschen, Kinder ohne Eltern und Schulen hoffen



genauso auf Spendenbereitschaft wie der Tier-, Natur-, Umweltschutz und die Klimaforschung. Der Wiederaufbau und Erhalt von Denkmälern, Schlössern und Burgen ist auch nur mit zusätzlichen Spendengeldern zu finanzieren.

Spendenwillige fragen sich, wo sind die Gelder dringlicher angebracht? Bei Krebs-, Aids-, Herzhilfen oder etwa besser MS, ALS, Essgestörte unterstützen? Auch Initiativen und Vereine gegen Missbrauch, zur Unterstützung von Arbeitslosen oder Alleinerziehenden brauchen Mittel.

Die Deutschen sind ein spendenfreudiges Volk, haben sozusagen die „Spendierhosen“ an: Für Unicef, Misereor, Brot für die Welt, Welthungerhilfe, SOS-Kinderdörfer, Missio, Bonifatius, Kriegsgräberfürsorge usw., sogar für Projekte des um Hilfe bittenden Bischofs.

Keinesfalls sollte sich ein „Krösus“ auf Haustürbettelei oder Werbung um Mitgliedschaft einlassen. Unbedachte fallen auf fadenscheinige Begründungen rein, wenn Unbekannte mit Liste und Spendendose für Zwecke und Organisationen sammeln, die es gar nicht gibt. Vorgezeigte Ausweise können gefälscht sein. Die

vorgetäuschte Hilfsbereitschaft dient dann dem Sammler selbst. Skrupellos agieren Gruppen, die bettelnde Menschen, oft in Begleitung von Kindern und Tieren, in Einkaufszonen abladen und von dem Erlös profitieren. Großen Zuspruch haben durch das Fernsehen bekannte Lotterien: Geldgeber erhoffen sich einen Gewinn und haben zugleich das Gefühl, etwas Gutes zu tun.

Für Bessergestellte, Firmen und Reiche lohnt sich das Absetzen von „gemeinnützigen“ Spenden allemal: Spendenzertifikate für mildtätige oder wissenschaftliche Zwecke werden vom Finanzamt anerkannt.

Leider muss die Öffentlichkeit immer wieder von zwielichtiger Handhabung von Spendengeldern informiert werden. Gutes tun kann jeder mit Sachspenden, Lebensmitteln oder Kleidungsstücken. Lebensnotwendig sind Organ- und Blutspenden. Die Rede von der „Spende- und Opferbereitschaft“ behält ihre Gültigkeit.

Christine Kluck



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



VISITATIS®
GmbH



Häusliche Alten- und Krankenpflege

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

24 Std. Bereitschaftsdienst

GEGEN DEN STROM - WINTERREISE



Haben Sie auch gelesen, dass es in diesem Jahr am Nordpol 5 Grad Celsius wärmer als normalerweise ist? Dass das grönlandische Inlandeis um 100 Kubik-Kilometer abgeschmolzen ist? Und dass auf Grönland der Meeresspiegel bereits 25 cm höher liegt als sonst?

Sie meinen, Grönland liegt weit weg von uns?! Nun, so weit wiederum auch nicht, denn die Um- und



Zustände, die unser Wetter machen, kümmern sich nicht um 1.000 km mehr oder weniger.

Die Mitmenschen, die klagen, „Das ist doch kein richtiger Winter mehr!“ kennen Sie sicher auch. Und „Früher, da hatten wir richtig viel Schnee.“ Heute fragen die Enkel, wenn sie eine Weihnachtskarte sehen: „Was ist da für'n komisches weißes Zeugs drauf?“

Vor Jahren sind wir ein einziges Mal im Winterurlaub gen Süden gegeistert, in die Alpen. Ein Mal, das reichte uns an Rummel. Die zweite Jahreshälfte war stressig genug gewesen; da wollten wir für die letzten Tage des Jah-



res nur eins: Ruhe. Entspannung. Rückkehr zu uns selbst. Gerade das fanden wir im Süden nicht.



So begannen wir, gegen den Strom zu schwimmen, bzw. gegen den Strom zu reisen. Wir fuhren nach Norden, nach Schweden und Norwegen. Dort fanden wir das, was wir suchten. Das bedeutete jedoch auch, von den Abfahrtsskiern auf die Langlaufskier zu wechseln. Wir haben das nie bereut.

Wir reisten meistens in den Schärengarten nördlich von Stockholm und bezogen eine Holzhütte inmitten weiter Wälder, aber in Ufernähe der Ostsee, die auf viele Kilometer zufror.



Wenn wir nach dem Frühstück unsere Spuren in den jungfräulichen Schnee zogen, kreuzten wir nur selten weitere Skispuren. Da war es eher wahrscheinlich, einen Elch aufzuscheuchen. Das Geräusch unserer durch den tiefen Schnee gleitenden Skier war oft auf Stunden das einzige Geräusch neben dem eigenen Schnaufen. Die Stille übertrug sich auf das Innere und verdrängte die Hek-

tik der vergangenen Monate. Wenn die Dämmerung gegen 15 Uhr hereinbrach, kehrten wir in die Hütte zurück und entfachten ein Feuer im Kamin. Dann wurde gebacken und gekocht. An den langen Abenden wurde gespielt, gelesen, Musik gehört. Mit Nachbarn wurde geklönt und Karten gespielt.

Einen Weihnachtsbaum konnte man hier nicht kaufen; wir brachten uns einen aus dem Wald mit. Den



Schmuck dafür bastelten wir selbst. Vogelfutter kauften wir säckeweise. Es war fantastisch, wie viele unterschiedliche Vögel hier den Winter verbrachten. Auch Eichhörnchen stellten sich auf der Terrasse ein. Rehe holten sich Gemüseabfälle.

Ein besonderes Erlebnis war der Skilanglauf auf der bis zum Horizont zugefrorenen Ostsee. Laufen konnte man darauf nur, wenn das Eis von einer Schneedecke bedeckt war. Einheimische rasten auch auf Langlauf-Schlittschuhen übers Eis. Die tiefstehende Sonne übergoss die glitzernde Fläche mit einem gold-weißen Licht. Zauber-





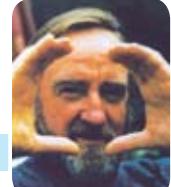
haft! Bei Wind bewegte sich die Eisfläche vom offenen Meer her etwas, was jedoch nicht sichtbar war. Aber man hörte es! Es war ein ganz hohes Singen, unwirklich klingend, auf- und abschwingend, eine Sphärenmusik, von der man nicht erhören konnte, aus welcher Richtung sie kam. Sie klang unirdisch.

Wenn dann in der Nacht Sturm auf kam, war die ganze Herrlichkeit am anderen Morgen zerstört. Die Wellen zerschlügen die Eisdecke zu kleinen und großen Schollen und schichteten sie zu turbulenten Eiswällen am Ufer auf. Jetzt krachte und knirschte es. Es heulte und pfiff. Da spielte nun ein ganz anderes Orchester. Die Sonne war verschwunden. Das Licht fahl-grau, schattenlos. Die Landschaft wurde zum Schwarz-Weiß-Foto. Auch diese Stimmung genossen wir. Auch das war Winter.



FAZIT: Vorbei ist die Zeiteines „richtigen“ Winters. Auch hier fiel er der Klimaerwärmung zum Opfer. Wollten wir wieder einen Schneewinter erleben, müssten wir noch 600 km weiter nordwärts fahren. Aber das würde wieder zur Erwärmung beitragen. Also bleiben wir zu Hause und freuen uns darüber, dass wir das noch erleben durften, denn Kunstschnne aus Kanonen halten wir für abartig.

Wolfgang Schönrock



REISE DURCH ENGLANDS SÜDEN

Wo ist die Seele dieser britischen Nation besser zu erfassen als in den poetischen Landschaften Cornwalls? Einsame Weiten und verträumte Buchten erzählen Geschichten von Wind und Meer. Unverwechselbar ist der Charme alter Städte wie Bath, jungsteinzeitlich ist der geheimnisvolle Steinkreis von Stonehenge und eine fast mystische Stille liegt über dem einsamen Dartmoor. Aber auch die malerischen Dörfer und steilen Klippen Cornwalls verzaubern die Besucher.



Eine Gruppe der Arbeiterwohlfahrt Burtscheid reiste für zehn Tage durch den Süden Englands. Sie wandelte dabei auf den Spuren der Romane von Rosamunde Pilcher, welche seit Jahren Jung und Alt begeistern.

Von Aachen aus führte die Busfahrt nach Calais, mit dem Zug ging es weiter nach Folkestone und London. Bei einer Stadtrundfahrt sah man die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und es blieb noch genug Zeit, diese einmalige Weltstadt auf eigene Faust zu erkunden. Viele Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, um eine Runde mit dem London Eye zu drehen.

Von London aus startete die AWO-Gruppe ihre große Rundreise durch den Süden. Erster Stopp war Stonehenge mit den Megalithen und Menhiren aus Englands prähistorischer Zeit. Weiter ging es nach Salisbury, dort besichtigte die Gruppe die berühmte Kathedrale.

Am nächsten Tag gelangten die Reisenden nach Exeter, wo sie sich die dortige Kathedrale ansahen, und in den Dartmoor National Park, in dessen Heidelandschaft die bekannten Dartmoor Ponys zwischen vielen Steinformationen aus Granit leben.

Die Reisegruppe besuchte auch die Gezeiteninsel St. Michael's Mount, die bei Ebbe zu Fuß und bei Flut nur mit einem Boot zu erreichen ist. Weiter ging es nach Lands End, dem westlichsten Punkt der britischen Insel, und in den kleinen Künstlerort St. Ives, dessen Altstadt vor allem von bunten Häusern und Geschäften geprägt ist.

Eine weitere Attraktion war das Eden Project, das größte Gewächshaus der Welt: In riesigen Kunststoffwaben mit tropischem Klima wachsen Pflanzen aus dem Regenwald, aus Ozeanien und aus dem mediterranen Raum. Nachmittags besichtigte die Reisegruppe die Lost Gardens of Heligan.

Von Plymouth aus ging die Fahrt weiter Richtung Bristol, das man am Abend erreichte. Unterwegs sahen sich die Aachener das Tintagel Castle an, das durch die Sagen von König Artus und dem Gral bekannt ist. In Somerset besichtigte man eine Cider-Brauerei.

Der Kurort Bath, in dessen heilkraftigen Thermalquellen schon die Römer badeten, stellte einen weiteren Höhepunkt der Reise dar. Die Gruppe konnte die architektonischen Meisterwerke des 18. Jhdts. und römische Bäder bestaunen. Nächste Station war Wells mit seiner beeindruckenden gotischen Kathedrale und der imposanten Skulpturengalerie an der Westfassade.

Bevor die AWO-Gruppe ihre Heimreise antrat, besichtigte sie ausführlich Schloss Windsor.



Willy Hünerbein

BRÜCKENRÄTSEL

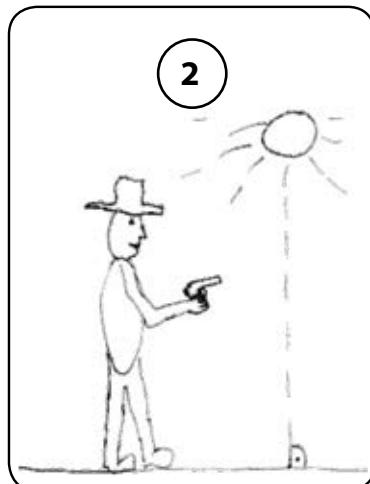
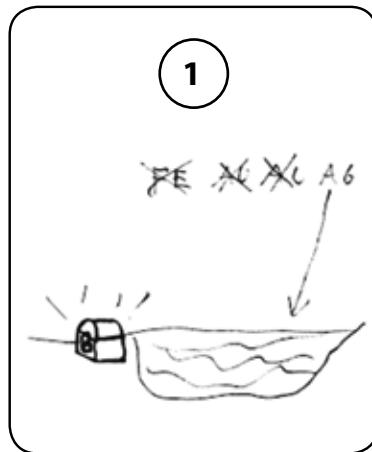
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



ZIGARETTEN	-----	HALLE
LESE	-----	KAMPF
WÜSTEN	-----	LANDSCHAFT
FORST	-----	DACH
FLUG	-----	BRATEN
REISE	-----	DIENST
SCHUTZ	-----	BERG
STACHEL	-----	FISCH
HEIMAT	-----	ARBEITER
VOGEL	-----	HÄKCHEN
STEIN	-----	FARN
POLIZEI	-----	SESSEL
OBER	-----	STADT
UNTER	-----	BETRAG
GROSS	-----	TEIL
STICK	-----	KISSEN

FILME RATEN!

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



DER FARBige TEXT

Lese laut den farbigen Text!

Gar nicht so leicht oder?

Da kollidiert die linke mit der rechten Gehirnhälfte!

gelb rot violett schwarz orange

grün gelb blau gelb rot grün gelb

schwarz orange lila grün rot weiß

pink orange schwarz weiß gelb

blau gelb grün schwarz violett

pink rosa blau gelb orange weiß

GITTERRÄTSEL

Welches Wort wird gesucht? Vertauschen Sie die Buchstaben so, dass ein sinnvolles Wort daraus entsteht.

1.

G	A	R
Z	T	E
A	U	N

2.

R	I	T
T	U	A
R	L	E

SPRICHWORTSALAT

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

1. Mit zwei Sprichwörtern:

Disteln – getan – Zungen – niemand – stechen – Allen – sehr – mehr – Dorn – kann – die – noch – Menschen – Kunst – eine – scharfe – und – recht – viel – ist

2. Mit drei Sprichwörtern:

Wiedersagen – Stadt – Glücklich – soll – schönsten – mehr – was – wer – Wenn's – nicht – Sagen – Geheimnis – durch – ändern – getragen – am – zu – aufhören – und – vergisst – man – ist – ist – die – wird – ein – Durch – ist

Zusammenfassung:

Marion Holtorff



EIN VORTRAG ZUM THEMA GESUNDHEIT IM ERZÄHLCAFÉ

Die Seniorenbeirätin Wilma Emmerich lud am 27. Oktober 2008 um 15 Uhr zu einem Vortrag in die AWO Aachen-Ost, Schleswigstr. 10-16 ein. Gastredner war Dr. Elmar Mertens. Er stellte unter dem Titel „Älter werden - gleich Leiden?“ alle Aspekte zum Thema „Gesundheit“ im Zusammenhang vor.

Trotz eines überfüllten Saales war die Atmosphäre herzlich und entspannt. Die sympathische Art des Redners trug ebenso dazu bei wie das Angebot an Kaffee und Kuchen. Das Publikum verfolgte den gesamten Vortrag hoch konzentriert. Während Dr. Mertens sein ernstes Thema gekonnt durch Witze oder Einfälle auflockerte, dachte ich, dass eine solche Stimmung in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts hier an den Schulen geherrscht haben muss.

Reizwort des Treffens war das „Ökonomie-orientierte Gesundheitssystem“. Als Dr. Mertens erläuterte, warum einige der Leistungen der Gesundheitsversorgung auf der Strecke bleiben, wurden die Zuhörerinnen und Zuhörer lebhaft. Viele Wortmeldungen und Einwände gegen diese Entwicklung gingen ein: 40 und mehr Jahre lang habe man in



den „gemeinsamen sozialen Topf“ gezahlt und jetzt, wo man in Not sei, würden die Leistungen gekürzt.

Dr. Mertens ließ in seinem Vortrag keinen Aspekt aus: Ernährung, Verträglichkeit von Medikamenten, Depressionen, Früherkennung von Krankheiten usw. Seine Vorschläge an das Publikum lauteten u.a.:

- Sich gesund ernähren,
- viel bewegen (z.B. indem man sich einen Hund anschafft),
- das Gewicht kontrollieren,
- alle eingenommenen Medikamente aufeinander abstimmen lassen,
- sich bei der Körperhygiene neu ausrichten,
- bei Problemen die „Leitstelle Älter werden“ anrufen und Hilfe anfordern,
- bei Verdacht auf Schlaganfall sofort den Notarzt anrufen.

Es war eine rundum gelungene Veranstaltung. Eine Wiederholung in anderen Stadtvierteln wäre sinnvoll.

Ibrahim Coban



OKTOBERFEST IN LAURENSBERG

Endlich war es so weit: Das Wetter spielte am Samstag, dem 15. Oktober mit, es war herbstlich, aber trocken. Hanni Kohl, die Vorsitzende der AWO in Laurensberg, und ihr Team hatten den Raum des Schützenhauses festlich geschmückt. Auf den Tischen lagen dieses Mal Zierkürbisse, sonst sind es meistens frische Blumen. Jeder durfte sich einen Kürbis aussuchen und mit nach Hause nehmen.



Hanni Kohl begrüßte alle herzlich und teilte Neuigkeiten mit. Sie hatte (trotz ihrer Krankheit) wieder für 50 Leute Kartoffelsalat hergerichtet, dazu gab es ein Stück „Kasseler“ und Brot, sonst gibt es meistens selbstgebackenen Kuchen. Das Team muss auch erwähnt werden, da die Küche sehr klein ist, und sie alle sehr emsig sind.

Herr Hubert Kohl war mit seiner „Band“ anwesend und machte Musik. Er spielte auch alte Aachener Lieder. Es wurde gesungen, geschunkelt und getanzt. Anschließend verteilte Hanni Kohl noch persönlich „Mon Chéri“.

Sie holt immer einige Leute mit dem Auto ab, so dieses Mal ihre Stellvertreterin, die leider gezwungen ist, im Altenheim zu leben. Im Anschluss an den Nachmittag bringt sie auch wieder einige Leute nach Hause, besonders im Winter, da manche aus dem nahen Grenzgebiet kommen.

Zu besonderen Anlässen, runden Geburtstagen, Krankheit oder Tod, wird der Leute von Hanni besonders gedacht.

Auf diesen Nachmittag freuen wir uns alle, da werden Gedanken ausgetauscht,

es gibt kleine Vorträge und Gratulationen zu Geburtstagen.

Unser Treffen ist immer am 3. Mittwoch im Monat (ab 13.00 Uhr) im Schützenhaus in der Rathausstraße. Wir wünschen uns, dass noch einige Leute zu uns finden, da durch Alter, Krankheit und Tod immer wieder einige ausfallen.

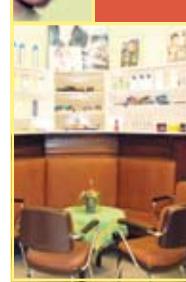
Wir freuen uns schon auf den 3. Mittwoch im Dezember, da hat Hanni Kohl sicher wieder einige Überraschungen für uns.

Edith In der Smitten
Schriftführerin



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



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!*

			1
3		4	
	1		
		6	
2			3
6			

MINISUDOKU

1	6	
		4
	4	
	2	
2		
	3	1

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

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Weihnachtsgrüße

SO VERSCHICKT MAN SIE HEUTE

Virtuelle E-Cards erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Kein umständliches Suchen nach Postleitzahlen oder Adressen und kein Anstehen am Schalter, um Briefmarken zu kaufen. Manche versenden sie sogar zusätzlich zur Briefpost, einfach weil sie so schön sind: Kostenlose elektronische Postkarten kommen pünktlich zu Weihnachten an.



Aus der Vielzahl der angebotenen E-Cards stelle ich Ihnen heute diesen kostenlosen Grußversand vor: www.weihnachten.gruesse.de, der mit seiner Vielfalt von Möglichkeiten überzeugt: Sticker, Effekte, Musik,



Animation, Terminversand, verschiedene Landessprachen u.v.m., um individuelle Weihnachtsgrüße zu gestalten.

Der Empfänger erhält eine E-Mail mit einem Link zur Karte und daraufhin öffnet sich Ihre Weihnachtskarte kostenlos und werbefrei. Als Clou kann sie auf Wunsch auch als Puzzle zusammengesetzt werden und verkürzt somit das lange Warten auf das Christkind. Ganz besonders praktisch ist der Terminversand, d.h. Sie können schon heute Ihre Weihnachtskarten vorbereiten und zu einem bestimmten Datum (z.B. dem 24.12.2008) versenden lassen. Pünktlich zum Fest erreichen sie die Empfänger in ihren Mailboxen. Mein Tipp: Senden Sie doch zuerst eine Karte zur Probe an Ihre eigene E-Mail-Adresse und nutzen alle angebotenen Möglichkeiten zur Ansicht aus, bevor Sie weitere Karten individuell gestalten. Es gibt viele Anbieter mit tausenden kostenlosen E-Cards im Internet zur Auswahl, auch zu anderen Anlässen. Frohes Fest!



Vera Klee

NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



WWW.50MOBIL.DE

Sie verfügen über kein eigenes Fahrzeug, Bus und Bahn sind Ihnen zu unflexibel? Sie suchen Menschen, bei denen Sie mitfahren können? Oder Sie haben selbst ein Fahrzeug und möchten nette Menschen mitnehmen? Dann hilft Ihnen 50mobil.de, der Mobilitätservice für Menschen in den besten Jahren. Hier finden Sie passende Mitfahrgelegenheiten oder Mitfahrerinnen und Mitfahrer für kurze und längere Strecken.



WWW.NEUSTART50PLUS.EU

Neustart 50Plus ist ein kostenfreies Jobportal für Bewerber der Generation 50plus. Sie finden hier Stellenanzeigen von Unternehmen, die gezielt erfahrene, zuverlässige Mitarbeiter suchen. Eröffnen Sie einen eigenen Account und Sie erhalten die Möglichkeit, Ihr persönliches Bewerbungsprofil zu erstellen, sich interessante Stellenangebote zu merken und sich jederzeit online auf Stellenangebote zu bewerben.



Moderne Expreß-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





Fotografieren Sie gern?

Die BAGSO und Feierabend.de, die größte deutsche Online-Community für Senioren, veranstalten zum 9. Deutschen Seniorentag (8. bis 10. Juni 2009) in Leipzig wieder einen Fotowettbewerb.

Unter dem Motto des Seniorentages „Alter leben und Verantwortung übernehmen“ laden sie Hobbyfotografinnen und -fotografen ein, Szenen aus dem Leben von Älteren mit der Kamera festzuhalten: Wie gestalten ältere Menschen ihr Leben? Was macht ihnen Freude, was bereichert ihr Leben? Welche Träume verwirklichen sie in dieser Lebensphase? Was tun sie für sich, um körperlich und geistig fit zu bleiben? Was tun sie für andere? Wie übernehmen sie Verantwortung in ihren Familien, Vereinen, Wohnorten?

Bis 31.3.2009 können Sie Ihre Fotos direkt auf der Internet-Seite „www.feierabend.de“ über ein vorbereitetes Formular hochladen. Zudem wird auf „www.bagso.de“ ein „Link“ zu den Feierabend-Seiten eingerichtet.

Die Abstimmung erfolgt ausschließlich via Internet und dauert vom 1.4.-15.5.2009. Auf dem Seniorentag werden die „Top 10“ dann in einer Ausstellung gezeigt. Die Besucher können hier ihre Favoriten wählen. Am 10.6. um 12.30 Uhr erfolgt die Bekanntgabe der Sieger. Ausgelobt werden zehn Preise, darunter Digitalkameras und Ratgeber über „Digitale Fotografie“.

WETTBEWERBSBEDINGUNGEN

Jeder Teilnehmer darf bis zu drei digitale oder digitalisierte Fotografien einreichen. Diese dürfen nicht größer als 1 MB sein und sollten eine Auflösung von mind. 300 dpi haben. Mit der Einreichung stimmt der Einsender einer unentgeltlichen Nutzung der Bilder durch die BAGSO und Feierabend zu.

WEITERE INFORMATIONEN

BAGSO e.V., Ursula Lenz, Bonngasse 10, 53111 Bonn

Tel.: 0228 - 24 99 93 18, E-Mail: lenz@bagso.de

Feierabend Online Dienste für Senioren AG

Judith Martin, Kaiserstr. 65, 60329 Frankfurt

Tel.: 069 - 25 62 81 50, E-Mail: judith.martin@feierabendag.com

BAGSO warnt vor Folgen des Gesundheitsfonds



Die Einführung des Gesundheitsfonds zum 1.1.2009 bedeutet die Umorganisation der Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung für rund 70 Millionen Menschen. Künftig soll für alle gesetzlich Krankenversicherten ein einheitlicher Beitragsatz von 15,5% erhoben werden.

Das Geld fließt in einen Fonds; von diesem erhalten die Krankenkassen für jeden ihrer Versicherten eine feste Pauschale zugewiesen. Mittels eines Verteilungsschlüssels sollen die Kassen für kranke Versicherte mehr Geld bekommen als für gesunde. Für ausgesuchte 80 Krankheiten sowie je nach Alter und Geschlecht gibt es Zuschläge zur Pauschale im Rahmen eines sogenannten morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleichs. Wenn das über den Gesundheitsfonds zugewiesene Geld nicht ausreicht, können die Kassen von ihren Mitgliedern einen Zusatzbeitrag erheben. Dieser kann bis zu 1 % des Einkommens oder maximal 8 € pro Monat betragen und muss von den Versicherten allein aufgebracht werden.

Mit Einführung des Fonds steigen die Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung um durchschnittlich 0,6 %. Rentnerinnen und Rentner sind hiervon besonders betroffen, da sie nicht von der geplanten Reduzierung der Beiträge zur Arbeitslosenversicherung profitieren. Der Zusatzbeitrag bedeutet eine einseitige Belastung der Versicherten und damit eine weitere Aufweichung des Prinzips der paritätischen Finanzierung.

Die BAGSO warnt vor den Folgen der zusätzlichen Belastungen insbesondere für ältere Menschen. Über 40 % der Rentnerinnen und Rentner fühlen sich bereits heute durch Praxisgebühr sowie Zuzahlungen für Medikamente und Hilfsmittel stark belastet und verzichten z.T. auf notwendige Untersuchungen und Behandlungen. Dies ist das Ergebnis einer BAGSO-Erhebung unter rund 1.700 älteren Menschen vom Nov. 2007.

Die BAGSO fordert den Ausbau und die finanzielle Absicherung vorhandener Beratungsmöglichkeiten für Verbraucherinnen und Verbraucher. Statt der zu erwartenden Steigerung der Bürokratie und der z.T. erheblich höheren wirtschaftlichen Belastung der Versicherten brauchen wir eine Steigerung der Effizienz des Gesundheitssystems. Um bereits jetzt erkennbare Fehlentwicklungen zu korrigieren, fordert die BAGSO eine zeitlich begrenzte Erprobung des Gesundheitsfonds mit wissenschaftlicher Begleitung.

Ursula Lenz

BAGSO



Optiker-Heimservice

... und die Brille kommt zu Ihnen!

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

08 00 55 55-065

Nutzen Sie unsere kostenlose Rufnummer.

ambulant

OPTIK

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

NÜTZLICHE GESCHENKE

Weihnachten steht vor der Tür - das Fest der inneren Einkehr und Rückbesinnung auf unseren Glauben, das Fest der Freude und der Familie, aber auch das Fest der Geschenke und des Konsums.

Viele Menschen fragen sich gehetzt, was sie ihren Lieben schenken können, besonders denjenigen, die scheinbar schon alles haben. Meist bleibt neben der Alltagshektik keine Zeit, um in Ruhe auf die Suche zu gehen oder gemeinsam zu überlegen, welches Geschenk nützlich und sinnvoll sein könnte. Durch die allgemeine schlechte wirtschaftliche Situation wird das Schenkenwollen oft auch zu einem finanziellen Problem.

Wir stellen Ihnen einige Ideen für nützliche Geschenke vor, die entweder preisgünstig sind oder sich gut als Gemeinschaftsgeschenk eignen.

Wir wünschen Ihnen allen ein gesegnetes und besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!



Gabriele Hagemann
Senioren Vitalcenter

One touch Dosenöffner
(Dose öffnen mit einem Knopfdruck)



Cap-Twister
(Flaschenöffner ohne großen Kraftaufwand)



Glasöffner
(öffnet jeden Glasdeckel ohne Anstrengung)

Tubenleer zum Drehen
(kein Ausdrücken mehr nötig)



Ringdosenöffner
(spielend leichtes Öffnen)



Großtasten-Handy
(einfach nur telefonieren, mit bequemen Tasten)



Schirm- und Gehstockkomposition
(2 in 1 für Sicherheit und Bequemlichkeit)



Schlupfsack für den Rollstuhl
(ermöglicht Mobilität auch in der kalten Jahreszeit)



Rollatorschirm
(nützlich bei Regen und Sonne, windstabil)

Die grüne Oase mitten in Aachen



Hermann-Löns-Allee 3, 52074 Aachen

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

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

ZAHNVERLUST IST KEINE ALTERSERSCHEINUNG

Die Wissenschaft zeigt uns heute, dass der Alterungsprozess nicht viel im Mund verändert: Die Mundschleimhaut wird nicht runzelig, die Kraft der Kaumuskeln bleibt erhalten, und auch die Zähne werden weder spröde noch fallen sie allein durch das Altern aus.

Entsprechend ist es zu einem ganz deutlichen Trend geworden, dass alte Menschen immer mehr „echte“ Zähne haben: In Deutschland besitzen aktuell 77% der 64- bis 74-Jährigen im Durchschnitt noch 18 eigene Zähne. Munderkrankungen laufen in jedem Alter gleich ab. Ältere Menschen haben kein zusätzliches Risiko für Erkrankungen der Zähne (Karies) oder des Zahnhalteapparates (Parodontitis), sie sind aber auch nicht besser davor geschützt. Der einzige Unterschied besteht darin, dass diese Erkrankungen bei einem 64-Jährigen 30 Jahre länger wirken konnten als bei einem 34-Jährigen und dass man früher noch nicht soviel über Vorbeugung - Prophylaxe - wusste.

FÜNF GUTE GRÜNDE

Früher hat man die Mundgesundheit nicht für sehr wichtig gehalten, doch das ist lange vorbei. Fünf gute Gründe sprechen dafür, dass die Mundgesundheit gerade auch im Alter sehr wichtig ist:

1. Viele gesunde Lebensmittel müssen gekauft werden. Schmerzen im Mund, Entzündungen, wacklige Zähne oder Prothesen behindern das Kauen und Essen.
2. Ein gesunder gepflegter Mund sieht besser aus und riecht besser. Das lässt einen im täglichen Umgang mit anderen Menschen entspannter und sicherer sein.
3. Je älter man wird, umso schlechter gewöhnt man sich an Prothesen. Es gibt heute sogar viele Menschen, die gar keine herausnehmbaren Zähne mehr wollen. Dadurch ist es umso wichtiger, weiteren Schäden im Mund vorzubeugen.
4. Medikamente - Bisphosphonate -, die bei Osteoporose eingesetzt werden, tragen vielleicht das Risiko, schlecht heilende Wunden an den Kieferknochen zu verursachen. Hier ist es besonders wichtig, auf einen entzündungsfreien Mund zu achten.
5. Die Mundgesundheit beeinflusst die allgemeine Gesundheit.



WAS HAT DER MUND MIT DER GESUNDHEIT ZUTUN?

Der Mund ist eine wichtige Eintrittspforte für Bakterien in den Körper. Die Ansammlung von Bakterien auf den Zähnen, auf der Zunge und auch auf Prothesen hat einen Einfluss auf die Gesundheit. So besteht ein Zusammenhang zwischen der Mundhygiene und Lungenerkrankungen, dem Risiko für Schlaganfälle und Herzkrankungen. Prof. Michael Roizen, ein sehr bekannter amerikanischer Intensivmediziner, sagt, dass jemand, der auf seine Mundgesundheit achtet, im Schnitt 6,5 Jahre länger lebt.

Ein weiterer Punkt ist vielleicht noch nicht bewiesen aber sehr spannend: Japanische Wissenschaftler sehen einen Zusammenhang zwischen dem hohen Kaudruck, den man mit echten Zähnen und auch Implantaten aufbauen kann, und der Hirndurchblutung und damit der Intelligenz.

WAS SOLL MAN TUN?

Der Rat ist ganz einfach: Man sollte an den Erfolgen teilhaben, die die Zahnmedizin bei Kindern und Jugendlichen erreicht hat. 70% der 12-Jährigen haben



In Memoriam
bestatten begleiten begegnen

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

heute keine Zahnerkrankungen mehr. Ist so etwas nur in der Jugend umsetzbar? Nein, es wurde möglich, weil sehr viele Kinder und Jugendliche heute regelmäßig zur Vorbeugung zum Zahnarzt gehen. Dadurch entsteht ein positiver Kreislauf: Man selbst pflegt den Mund so gut man kann, zusätzlich reinigt das Team in der Zahnarztpraxis den Mund mit professionellen Mitteln und gibt Tipps, wo und wie man selbst besser pflegen kann. Mit jeder Wiederholung wird die Situation besser.

Nun mag man einwenden, dass die Vorbeugung bei Kindern und Jugendlichen von den Krankenkassen bezahlt wird und im Alter nicht. Das ist richtig, diesen Startvorteil bekommen nur die Kinder, aber sind die „Fünf guten Gründe“ nicht auch im Alter viel mehr wert als sie kosten?

LOHNT SICH VORBEUGEN IM ALTER NOCH?

Natürlich! Der Mund bietet die schöne Möglichkeit, dass man das Ruder in jedem Alter herumreißen kann. Es werden zwar keine neuen Zähne wachsen, aber was da ist, wird geschützt und erhalten. Das können eigene Zähne genauso sein, wie der Kieferknochen zum besseren Halt für einen Zahnersatz oder auch künstliche Zahnwurzeln-Implantate. Es lohnt sich umzudenken: Früher ging man zum Zahnarzt, wenn es wehtat, heute geht man zum Zahnarzt, damit es nicht wehtut.

ZAHNARZT FRAGEN

Vorbeugen ist heute ein ganz wichtiger Teil der Zahnmedizin. Ein Zahnarzt kann für jeden Patienten ein individuelles Vorbeugungs-Programm entwickeln mit der ganz persönlichen Mischung aus zahnmedizinischen Maßnahmen und eigener Mitarbeit.



WAS MAN SELBST TUN KANN

Zwei wichtige Erkrankungen bedrohen die Mundgesundheit: Die Karies zerstört die Zähne, die Parodontitis den Halt der Zähne im Knochen. Beide Erkrankungen werden durch Bakterien im Zahnbefall verursacht. Zur Bekämpfung von Karies und Parodontitis haben sich zwei Strategien bewährt:



MUND UND ZÄHNE REINIGEN

Zahnbefall muss zweimal täglich entfernt werden. Auch Implantate schützen nicht vor Zahnfleischerkrankungen und müssen sorgfältig gereinigt werden.

Die Zahnzwischenräume stellen einen kritischen Bereich dar. Für größere Zwischenräume ist eine Interdentalbürste, für kleinere eine Zahnseide zu empfehlen.

Herausnehmbarer Zahnersatz sollte z.B. einmal täglich mit Flüssigseife und Bürste gereinigt werden.

Ein ganz neues, aber wichtiges Thema ist die Reinigung der Zunge. Hier sitzen bis zu 80 % aller Mundbakterien. Sie verursachen unangenehmen Mundgeruch und gelangen mit dem Speichel an die Zähne und das Zahngfleisch. Deshalb sollte zweimal täglich nach der Zahnpflege auch die Zungen mit einem speziellen Zungenreiniger gepflegt werden.

BAKTERIEN NICHT FÜTTERN

Zucker schadet leider den Zähnen. Dabei entscheidet nicht die Menge, sondern wie häufig man zuckerhaltige Speisen zu sich nimmt. Eine Tafel Schokolade in kleinen Portionen über den Tag zu verteilen, ist gefährlicher, als die Tafel in einer halben Stunde zu verzehren. Man muss nun nicht auf Zucker verzichten, sondern nur wenige Punkte beachten:

- Zuckerhaltige Nahrungsmittel weniger oft verzehren.



- Bei Süßigkeiten Produkte probieren, die unschädlich sind für die Zähne. Sie erkennen diese Produkte am Zahnmännchen-Aufdruck. Hier werden oft Zuckeraustauschstoffe verwendet, die zwar künstlich klingen, aber doch aus der Natur stammen: Xylit, Sorbit.

- Zucker ist auch in Nahrungsmitteln enthalten, bei denen nicht jeder dies vermutet: Ketchup, Banane, Salatsoßen.

- Zuckerfreie Kaugummis sind sehr zu empfehlen. Sie tragen zur Reinigung bei und regen den Speichelfluss an. Speichel ist die wichtigste natürliche Abwehr gegen Erkrankungen im Mund.

Wenn Sie unter Stoffwechselerkrankungen leiden, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, bevor Sie Ihre Ernährung anpassen.

*Quelle: Deutsche Gesellschaft für AlterszahnMedizin (DGZ),
www.dgaz.org*

Hörgerätebatterien? 6 Markenbatterien nur 1,49 €

HÖRGERÄTE JONEN <small>Kommunikation für Ihr Ohr</small>	 Haus des Hörens
Löhergraben 34 52064 Aachen 0241 / 921 48 40	Burtscheider Markt 1 52066 Aachen 0241 / 160 72 01

LOB und TADEL

Sehr geehrte Damen und Herren,

großes Lob für dieses gute Magazin möchte ich doch gerne mal anbringen. Mir fiel es zum ersten Mal kürzlich in die Hände und ich habe es mit Freude und Interesse gelesen. Es bringt nicht nur sinnvolle Unterhaltung, sondern auch ergiebige Informationen nach meinem Eindruck. Kein Magazin kann Leser jeder Altersstufe oder Geschmacks oder Anspruchs gerecht werden. Vergeblich suchte man bisher in Zeitschriften Informationen für uns Alte. Mode für Betagte oder Grauhaarige ... um Himmelswillen, wo gibt's denn so etwas Abwegiges!?

Dem Beitrag von Herrn Römer möchte ich auch gerne zustimmen. „Das Bäumchen biegt sich, doch der Baum nicht mehr.“ Spielerisch, ohne erhobenen Zeigefinger können unsere kleinen Mäuse so viel lernen.

Ein kleines Erlebnis von vielen möchte ich noch beitragen: Mein kleiner Ur-enkel belehrte mich, als ich so sagte, „Ach, diese schreckliche Schlabberhaut an den Armen.“ „Omi, du bist uralt und dann schrumpfst du und hast zu viel Pelle.“

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Irmela Moormann



Hallo, sehr geehrter Herr Günal,

das „Senio Magazin“ wird auch in Heinsberg gelesen. Ein sehr interessantes Blatt – nicht nur für Senioren. Auf Seite 4 wird der Monat November beschrieben und dankenswerter Weise auf die fünfte Jahreszeit aufmerksam gemacht. Doch die Formulierung im Text ist völlig falsch und für die Beschreibung des Brauchtums Karneval völlig unangemessen. Dort wird behauptet: „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“. Diese Beschreibung hat mit der rheinischen, karnevalistischen, traditions- und landschaftlich gebundenen Brauchtumspflege überhaupt nichts zu tun. Das Gegenteil wäre richtig. Denn die in den Verbänden und Komitees organisierten karnevalstreibenden Vereine bekämpfen Ausschweifungen bei der Brauchtumspflege. (...) Beim organisierten Karneval steht (...) der Schutz der Jugend, die Aufforderung der Erwachsenen zum vorbildlichen Verhalten und die Mitverantwortung aller engagierten Beteiligten im Mittelpunkt des Handelns. Wäre die im „Senio Magazin“ beschriebene Auf- und Freigabe eines „sitten- und tugendlosen Lebens“ richtig, hätten meine Frau Gisela und ich diese Aufgabe als Prinzenpaar nie übernommen.

(...) Rheinischer Frohsinn, närrisches Treiben, lustiges Spektakel und Beisammensein stehen nicht unbedingt im Zusammenhang mit ausschweifendem, sitten- und tugendlosem Leben. Gemeinnützige Karnevalsvereine sollten sich dagegen wehren, wenn ihre mit viel Mühe und Herzblut vorbereitete karnevalistischen Veranstaltungen als besondere Gelegenheit für sitten- und tugendloses Treiben bezeichnet werden. Karneval steht für eine bunte Mischung von Spaß, Stimmung, Unterhaltung und Humor. Hier kommt Freude, Frohsinn auf. Denn Lachen ist gesund. Gemütliche, prächtige und Zwergfell erschütternde Stimmung gehören zur alten Tradition. Das Stimmungsbarometer soll steigen bis zum Anschlag. Nährisches Blut soll in den Adern und Lachtränen sollen fließen, aber Eifersuchtstränen dürfen nicht vergossen werden.

(...) Allerdings stelle ich mir die Frage, was haben wir, die ältere Generation, falsch gemacht, wenn jüngere Menschen den Zusammenhang vom Brauchtum Karneval mit ausschweifendem, sitten- und tugendlosem Leben herstellen. Diese Frage müssen sich auch die engagierten Karnevalsverantwortlichen auf allen Ebenen stellen und beantworten.

In diesem Sinne allen Leserinnen und Lesern nach den Weihnachts- und Neujahrstagen im schönen bunten Kostüm eine schöne und gesunde Karnevalszeit mit lustigem Singen, viel Tanz und sportlichem Springen.

Mit freundlichen Grüßen
Heinz-Peter Benetreu

Karnevalsprinz des Karnevalsvereins „Kerkever Jekke“ in Heinsberg-Kirchhoven in der Session 1980-1981 und Stadtprinz im „Komitee Heinsberger Karneval“ in der Session 1995-1996 sowie Beiratsmitglied Mitglied im Gesamtpräsidium des Verbandes der Karnevalsvereine Aachener Grenzlandkreise (VKAG)

Hallo „Senio-Menschen“,

Ein Kompliment: Ich lese das Senio Magazin von vorne bis hinten: höllisch interessant! Also: weiter so!

Eine Leserin,
Lydia Tafeieff

Meine Damen und Herren,

ich finde Ihre Zeitung für Senioren und Seniorinnen toll, lese sie immer online auf Feierabend Aachen.

Ich komme aus Österreich. Bei uns habe ich etwas Ähnliches noch nicht gefunden, wo alle Seiten des Älter werdens aufgezeigt werden, sehr interessant, macht weiter so. Ich würde gerne mal einen Bericht bei Ihnen reingeben über Österreich, wenn Sie wollen. Kenne etliche Leute hier und war schon des Öfteren in Aachen und Deutschland.

Viele Grüße
Gertrude Karasek

Sehr geehrter Herr Günal,

in der Tat: es stimmt, was die Leserin Frau Storbeck schreibt. Die „Witze“ im Senio sind absolut peinlich. Das hat überhaupt nichts mit Humor oder Witz zu tun, sondern ist ganz einfach niveaulos, genauso wie der Beitrag „Zu klug für die erste Klasse?“

Da scheint allzu viel durch von der sprichwörtlichen Senilität gealterter, aber unreif gebliebener Männer. Muss das sein? Eine solche Zeitung kann man einfach nicht abonnieren - man müsste sich ja schämen!

Mit freundlichen Grüßen
Adalbert Schmitz

ÜBER DAS SPIEL ZUM MITEINANDER



Weihnachten, das Fest der Familie! Weihnachten, das Fest der Harmonie? Leider ist das nicht immer der Fall. Die Familie geht mit so großen Erwartungen in die Festtage, dass sie fast zwangsläufig enttäuscht wird. Oft sieht man sich nur selten, jeder hat seine eigene Welt, sei es der Ruhestand, Beruf, Haushalt oder Schule und Studium. Wie soll die Familie da spontan zu einer Gemeinschaft zusammenfinden? Krampfhaft wird nachgeholt, was das ganze Jahr über zu kurz kam. Und damit sind alle überfordert. Bei uns zu Hause

wurde nach der Bescherung und dem Festmahl für den Rest der Weihnachtstage gespielt, die Männer Skat, die Frauen Rommé. Alle konzentrierten sich in entspann-



ter Atmosphäre auf das Spiel. Und ganz nebenbei kamen die Gespräche in Gang, die Gemeinschaft bildete sich neu. Denn „Spiel ist das Lernen vom Umgang miteinander“, hat der Spieleerfinder Lutz



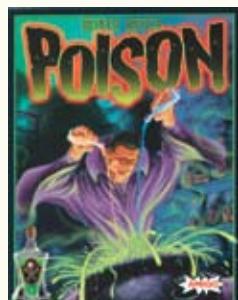
Stepponat gesagt. Aber nicht jedes Spiel ist dafür gleich gut geeignet. Es sollte einfach sein und keine lange Vorbereitung erfordern. Droht weihnachtliche Sprachlosigkeit, zieht man die Schachtel hervor, erklärt kurz die Regeln, und es kann losgehen. Von den Titeln, die wir Ihnen im Senior Magazin vorgestellt haben, sind „Can't Stop!“, „Würfel Bingo“, „ZATRE“ und „Heckmeck am Bratwurmeck“ dafür gut geeignet. Und auch die drei neuen Titel aus diesem aktuellen Heft bringen das weihnachtliche Miteinander wieder in Gang.



Berthold Heß

POISON

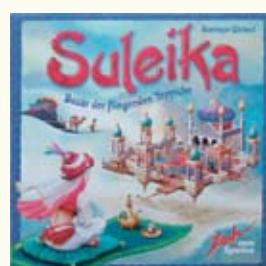
Ein bisschen „giftig“ ist dieses Kartenspiel schon. Auf drei Stapeln, den „Zauberkeseln“, wirft man seine Karten in der passenden Farbe ab. Wer so ablegt, dass der Wert der Karten im Kessel die 13 übersteigt, muss den ganzen Inhalt nehmen. Nur das zuletzt gespielte Blatt bleibt zurück. Am Ende zählt jede Karte einen Minuspunkt. Hat man aber von einer Farbe die Mehrheit, zählt die Null. Das erlaubt hinterhältige Taktiken. Muss jemand sowieso den Kessel räumen, lässt er den anderen einen hohen Wert zurück, den sie später nehmen müssen. Oder man sammelt gezielt eine Farbe, um Minus zu vermeiden. „Poison“ ist sehr einfach und mit der Schadenfreude kommt viel Stimmung auf.



Poison von Reiner Knizia,
für 3 – 6 Personen ab 8 Jahren,
ca. 45 Min., Amigo Verlag, ca. 8 €

SULEIKA

Suleika führt in ein orientalisches Märchen. Wer der bezaubernden Prinzessin die meisten Teppiche zu Füßen legt, darf hoffen, sie als Braut zu erringen. Ein Würfel schickt Wesir Omar über den Plan. Bleibt er stehen, legt der aktive Spieler einen kleinen Stoffteppich neben ihn. Allmählich füllt sich der Plan mit bunten Läufern, die neben- und übereinander liegen. Steht Omar auf der Teppichfläche eines Konkurrenten, erhält dieser Geld. Je größer die Fläche, desto mehr Piaster wechselt den Besitzer. Sind alle Teppiche ausgelegt, gewinnt, wer viele Piaster und Teppiche offen liegen hat. Schönes Material, eine Mischung aus Taktik und Glück und kurze Regeln entschädigen dafür, dass für deren Studium die Lesebrille notwendig ist.



Suleika von D. Ehrhard, für 2 – 4 P. ab 8 J., ca. 30 Min., Zoch Verlag, ca. 30 €

SCHÄTZEN SIE MAL!

Wann raffte die Spanische Grippe Millionen dahin? Wann wurde ein Schwein wegen Mordes verurteilt? Genau weiß das wohl kaum jemand, aber vielleicht hat man ja eine Ahnung? Zehn Ereignisse gilt es zeitlich einzuordnen, dann wird abgerechnet. Jeder schreibt einen Zeitraum auf, in dem er das richtige Datum vermutet. Nehmen wir bei der Grippe an, Anna schätzt 1910 – 1930, Bert 1900 – 1950. Richtig ist 1918. Beide bekommen Punkte, denn sie haben das richtige Jahr getroffen. Aber Anna erhält mehr, denn sie hat genauer geschätzt. Sehr schön ist, dass sich im großen Kreis spontan ein lebhaftes Gespräch zu den Themen entwickelt. Schade ist aber, dass nur 180 Karten beiliegen.



Schätzen Sie mal! von R. Staupe,
für 2 – 8 Personen ab 10 Jahren, ca.
30 Min., Huch! Verlag, ca. 12 €

Kopfbedeckung in den USA	Fluss in Ostengland	Mensch in Wolfs-gestalt	Initialen Brechts † 1956	Natur-haus-halts-lehre		Chemie-faser	älteste Aristokratie		englische Schulstadt	Wert-papier	Wappen-kunde		Angel-stock	Welt-hilfs-sprache	indo-german. Volk	Welt-raum, der Kosmos
►	▼	▼	▼	▼			▼		die Neue Welt	►			▼	▼	▼	▼
unwohl	►					Kleidungs-stück	►				Tierschar	►				
Zeichen für Strontium	►		heiliges Buch des Islams	►					Fluss zur Donau		ringför-mige Ko-rolle-ninsel	►				
physik. Kraft-einheit	Hinfahrt		die Länge ver-ringen		Turn-übung	►		Arznei-form	►				Zugangs-bebefehl, Passwort (PC)		Gefühls-welt	
Wein-geist, Spiritus	►		▼	▼					Milieu mit best. Lebens-formen		grünlche kleine Zitrus-frucht	►				
alber-ner Streich		Heil-pflanze, Malven-gewächs	►		▼	Ausdeh-nungs-begriff		gebra-fene Fleisch-schnitte	►				mager, trocken		automati-sches Klavier	
einige, ein paar		Weiden des Wildes		griech. Göttinnen d. Jahres-zeiten		Schiffs-zubehör	►			lat.: von selbst (2 Wörter)		akadem. Grad (Abk.)	►	▼	▼	
Saatband	►			▼					Enterich		Vorsi-lbe: jenseits (lat.)	►		▼		
„ein Schiff in Gefahr“	Groß-gelände für Wild		Auf-bewah-rung		Nelken-gewächs, Vogel-kraut	►		Schnecke (franz.)	►			Schild des Zeus und der Athene		Lehrer des Samuel (A. T.)		
Fern-kopier-system	►		▼					Geweih des Reh-wildes		an kei-ne Ton-art ge-bunden	►					
gehoben: aufwärts		Tanz auf Hawaii		Spiel-figur	►	▼		Frucht-saft-galler	►				Leine		Trauben tragende Haupfruten d. Rebstocks	
Redner in der Antike	►		▼					Verbindungs-bolzen		belg. Kriminal-roman-autor †	►					
unver-dünnt	►			Auto-mobil-Welt-verband		griech. Verwal-tungs-einheit	►					Abk.: Euro-päische Zentral-bank		Fluss durch Inns-bruck	latei-nisch: ich	
Ver-packungs-, Isolier-material	►			▼					Abk.: Seine Exzellenz		Auslese der Besten	►		▼	▼	
Tiefen-gestein		Pflan-zen-züchter	►			Behelfs-stück	►						Abk.: negativ	►		

Name byzantinischer Kaiser		Milde- rung	männl. Vorname	Saiten- instrument			Schank- tisch
franz.: nach Art von (2 W.)		▼	▼	persönliches Fürwort	►		
Bewohner d. Obernil-gebiets							Haar-tracht
Welt-organi-sation (Abk.)				Abk.: Akkumu-lator	►		▼
Bücher heraus-geben							
▶				Raub-, Pelztier		Apostel der Grön-länder	
Stadt in Frank-reich	nord-ital. Burg-ruine		Teil des Gartens Provinz in Belgien	►	▼		▼
englisch: Kuba					deutsche Vorsilbe	►	
einen Anstoß geben							
▶					einsam, verlassen		eng-lisch: und
Mittel-euro-päer, Magyar		Zeichen-tinte		Insel im griech. Mythos (lat. Name)	►		▼
gehär-tetes Eisen						Abk.: fran-zösisch	
engl.: Sonne				laufend (Abk.) Schiffsrisiken-Versicherer	►	▼	
▶							Seh-organ
Freizeit-hand-werker	Rei-sender, Aus-flügler		Vorname der Minnelli	►			▼
Herr-scher-stuhl						ver-brachter Schmier-stoff	
▶			Herbst-blume		Abk.: Aktien-gesell-schaft	►	
Wind-stoß		Figur in „Die Fleder-maus“	►				
▶					Pasteten-art (engl.)		Licht-schutz-faktor (Abk.)
Raub-tier-nahrung		Strom in Italien		Magneti-ende	►		
besonde-re Art einer Gattung		▼					
Fußball-treffer				Fußball-mann-schaft	►		

schweiz.: Lohn, Gehalt		Stadt an der frz. Riviera		zögern- der Mensch		Kunst- stoff	
Teil des Messers		Urbevöl- kerung Ame- rikas		Abk.: Ablage	►		
►		▼				Moment	
engl. Frauen- kurz- name				3. u. 4. Fall von wir	►	▼	
Hoch- herzig- keit							
►				Zahl- wort		lat.: inwendig, innen	
Schwert- lilie	Anpas- sungs- vor- richtung		Figur in „Der Flie- gende Hol- länder“	►	▼	▼	
dagegen, kontra					Ort einer Behörde		Film- preis in den USA
franz. Adels- prädikat		Kw.: atlant. Bündnis	►		▼		▼
►		Heiligen- bild	▼				
Zaren- herr- schaft		Leder- streifen		Abk.: Turn- und Sportclub	►		
Heeres- fuhr- wesen, Train		▼				Nestor- papagei	
unbe- stimm- ter Artikel				Abk.: schwed. Krone	►	▼	
►				Himmels- richtung	▼		
Zier- pflanze	Insel- staat der An- tillen		Staat der USA	►			Nieder- wild
südspan. Wein- stadt	▼					Palast in Paris	
►			österr. mund- artlich: hiesig		säch- liches Fürwort	►	
begeis- terter An- hänger		leichte Ver- tiefung	►				
►							Abk.: Ankunft
Hühner- vogel		Abk.: Landrat		westliche Großmacht (Abk.)	►		
schrill tönen		▼					
böse, schlimm				Rhein- Mün- dungs- arm	►		

ANGST UM ERSPARNISSE? ERSTE HILFE AM TELEFON

Viele Sparer würden in der aktuellen Finanzkrise am liebsten ihre Ersparnisse abheben und diese in Form des guten alten Sparstrumpfs unter die Matratze legen. Diese Reaktion ist jedoch nicht vernünftig. Denn Bargeld bringt keine Zinsen und kann gestohlen werden.

„Unentschlossene Anleger sollten ihr Geld stattdessen so lange auf Tages- und Festgeldkonten sicherer Banken parken, bis mehr Klarheit über die weitere Entwicklung der Finanzmärkte herrscht“, empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW. Unter der Rufnummer 0800-664 85 88 beantworten ihre unabhängigen Finanzexperten Fragen besorgter Privatanleger und zeigen auf, wo die Ersparnisse bis zur Beruhigung des Marktes am besten aufgehoben sind.



• **Aufbewahrung zu Hause:** Selbst wer eine Hausratversicherung abgeschlossen hat, sollte sich im Fall eines Einbruchs keine großen Hoffnungen machen: Die Versicherung springt beim Diebstahl von Bargeld nur ein, wenn das Geld in haushaltsüblicher Höhe gestohlen worden ist – und hier liegt die Obergrenze selbst bei großzügigen Assekuranzien bei maximal 1.500 Euro.

- **Geld bei der Bank:** Weitaus besser ist die Absicherung bei Banken, die einem der drei großen Sicherungssysteme in Deutschland angehören. Bei Genossenschaftsbanken und Sparkassen hat die Solidareinrichtung den Zweck, betroffene Mitgliedsbanken erst gar nicht in die Pleite schlittern zu lassen, sondern mit Krediten, Bürgschaften und gegebenenfalls neuem Kapital ihr Überleben zu sichern. Bei den privaten Banken, die dem Bundesverband deutscher Banken (BdB) angehören, springt der Sicherungsfonds im Pleitefall ein und zahlt den privaten und geschäftlichen Anlegern ihre Guthaben aus.

- **Auffangnetz der Bundesregierung:** Für den Fall, dass eines dieser Sicherungssysteme überlastet sein sollte, hat die Bundesregierung ein zusätzliches Auffangnetz eingezogen. Kein Sparer, dessen Geld bei einer einlagengesicherten Bank liegt, soll um sein Guthaben fürchten müssen – mit diesem Grundgedanken bürgt die Bundesregierung für das Funktionieren der Einlagensicherungssysteme. Gefährdet wäre das Bankguthaben damit erst, wenn auch der Bund seine finanziellen Verpflichtungen nicht mehr erfüllen könnte.

- **Tages- und Festgeldanlagen:** Hierbei gibt es Zinsen, die oftmals deutlich über der aktuellen Inflationsrate liegen. Wer sein Guthaben kurzfristig nicht braucht und über dessen Verwendung in einigen Monaten neu entscheiden will, kann mit einem Festgeld um die fünf Prozent Zinsen herausholen. Kunden, die ihr Geld ein Jahr dort lassen, bekommen oft noch einen Aufschlag. Dabei sollten Anleger darauf achten, dass die Bank dem Bundesverband deutscher Banken (BdB) angehört.



Dann nämlich bringt neben dem verbandseigenen Feuerwehrfonds auch noch die staatliche Spareinlagen-Garantie zusätzliche Sicherheit.

Was mit risikoreicheren Anlagen – etwa Aktien, Anleihen, Zertifikaten – passiert, wenn eine Bank pleite macht – solche und weitere Fragen zu Bau- oder Riesterparverträgen und Lebensversicherungen beantworten Finanzexperten der Verbraucherzentralen an der bundesweiten Hotline. Unter der Rufnummer 0800-664 85 88 erhalten Ratsuchende von Montag bis Freitag zwischen 9 und 21 Uhr eine Erste-Hilfe-Beratung. Anrufe aus dem Festnetz sind kostenlos. Mobilfunktelefone können abweichen. Weitere Informationen zum Angebot unter www.vz.nrw.de/hotline oder in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW.

**verbraucherzentrale
AACHEN**

Boxgraben 38, 52064 Aachen

E-Mail: Aachen@vz-nrw.de

www.verbraucherzentrale-nrw.de

Tel.: 0241 - 447 60

Fax: 0241 - 40 38 26



SEITE 34
GEDÄCHTNISTRAINING

BRÜCKENRÄTSEL

Zigaretten	Fabrik	Halle
Lese	Ring	Kampf
Wüsten	Oasen	Landschaft
Forst	Haus	Dach
Flug	Enten	Braten
Reise	Wetter	Dienst
Schutz	Engel	Berg
Stachel	Igel	Fisch
Heimat	Hafen	Arbeiter
Vogel	Nest	Häckchen
Stein	Adler	Farn
Polizei	Chef	Sessel
Ober	Haupt	Stadt
Unter	Teil	Betrag
Groß	Eltern	Teil
Stick	Nadel	Kissen

Gesuchtes Wort: **FROHE WEIHNACHTEN**

FILME RATEN!

- Der Schatz im Silbersee
- Zwölf Uhr Mittags

GITTERRÄTSEL

1. Falsch: **Gartenzaun**

Richtig: **Augenarzt**

2. Falsch: **Rituale**

Richtig: **Literatur**

SPRICHWORTSALAT

1. Mit zwei Sprichwörtern:

- Dorn und Disteln stechen sehr, scharfe Zungen noch viel mehr.
- Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.

2. Mit drei Sprichwörtern:

- Wenn's am schönsten ist, soll man aufhören.
- Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist.
- Durch Sagen und Wiedersagen, wird ein Geheimnis durch die Stadt getragen.

SEITE 13
BILDERRÄTSEL

A-1	F-13	K-8	P-7
B-17	G-4	L-20	Q-9
C-2	H-5	M-11	R-15
D-19	I-16	N-18	S-14
E-10	J-3	O-12	T-6

SEITE 36 SUDOKU

Mini	Einfach	Mittel	Schwer																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tbody> <tr><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>	2	6	4	1	3	5	1	5	3	2	6	4	3	4	5	6	1	2	6	1	2	5	4	3	4	2	1	3	5	6	5	3	6	4	2	1	<table border="1"> <tbody> <tr><td>1</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>6</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>	1	4	5	6	3	2	6	3	2	1	5	4	5	2	4	3	1	6	3	1	6	2	4	5	2	5	1	4	6	3	4	6	3	5	2	1	<table border="1"> <tbody> <tr><td>8</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>9</td><td>7</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>9</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>3</td><td>4</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>8</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>8</td><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>1</td><td>7</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td><td>8</td><td>9</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>7</td><td>9</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>9</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>8</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>4</td><td>7</td><td>9</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>3</td><td>2</td><td>6</td><td>9</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>8</td><td>5</td><td>3</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>2</td><td>4</td></tr> </tbody> </table>	8	2	4	6	9	7	5	1	3	1	6	3	2	4	5	7	8	9	9	5	7	1	8	3	4	6	2	6	9	5	7	1	4	2	3	8	3	4	8	5	2	9	1	7	6	7	1	2	3	6	8	9	5	4	4	6	8	7	9	1	3	5	2	5	3	9	4	7	6	8	2	1	2	8	6	5	1	3	4	7	9	4	7	1	8	3	2	6	9	5	1	8	5	3	6	7	9	2	4	<table border="1"> <tbody> <tr><td>3</td><td>9</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>8</td><td>5</td></tr> <tr><td>8</td><td>4</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>8</td><td>7</td><td>9</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>1</td><td>9</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>7</td><td>9</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>5</td><td>8</td><td>3</td><td>9</td></tr> <tr><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>7</td><td>8</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>5</td><td>7</td><td>4</td></tr> </tbody> </table>	3	9	7	6	2	4	1	8	5	8	4	2	1	3	5	7	9	6	5	1	6	8	7	9	2	4	3	7	5	3	2	8	6	4	1	9	9	2	1	4	5	3	6	7	8	4	6	8	7	9	1	3	5	8	2	3	4	9	1	8	5	6	7	6	7	2	1	4	5	8	3	9	5	4	3	7	8	1	2	6	5	8	9	1	6	3	2	5	7	4																																										
2	6	4	1	3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	5	3	2	6	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
3	4	5	6	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
6	1	2	5	4	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
4	2	1	3	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5	3	6	4	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	4	5	6	3	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
6	3	2	1	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5	2	4	3	1	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
3	1	6	2	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
2	5	1	4	6	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
4	6	3	5	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
8	2	4	6	9	7	5	1	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	6	3	2	4	5	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
9	5	7	1	8	3	4	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	9	5	7	1	4	2	3	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	4	8	5	2	9	1	7	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	1	2	3	6	8	9	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	6	8	7	9	1	3	5	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	3	9	4	7	6	8	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	8	6	5	1	3	4	7	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	7	1	8	3	2	6	9	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	8	5	3	6	7	9	2	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	9	7	6	2	4	1	8	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	4	2	1	3	5	7	9	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	1	6	8	7	9	2	4	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	5	3	2	8	6	4	1	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
9	2	1	4	5	3	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	6	8	7	9	1	3	5	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	3	4	9	1	8	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	7	2	1	4	5	8	3	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	4	3	7	8	1	2	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	9	1	6	3	2	5	7	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tbody> <tr><td>4</td><td>6</td><td>2</td><td>5</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>9</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>3</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> </tbody> </table>	4	6	2	5	3	1	3	5	1	2	4	6	2	3	4	7	6	9	5	1	6	3	2	4	2	4	3	1	6	5	1	2	4	6	5	3	6	3	5	4	1	2	<table border="1"> <tbody> <tr><td>5</td><td>9</td><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td><td>6</td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td>8</td><td>6</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>9</td><td>7</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td>8</td><td>1</td></tr> <tr><td>8</td><td>1</td><td>7</td><td>2</td><td>4</td><td>9</td><td>6</td><td>5</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>3</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>2</td><td>1</td><td>9</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>7</td><td>1</td><td>9</td><td>6</td><td>5</td><td>8</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>9</td><td>8</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>2</td><td>8</td><td>1</td><td>3</td><td>9</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>7</td><td>5</td><td>2</td><td>8</td></tr> <tr><td>6</td><td>8</td><td>9</td><td>5</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>7</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>	5	9	7	1	2	8	4	6	3	1	8	6	3	4	5	9	7	2	2	3	4	7	6	9	5	8	1	8	1	7	2	4	9	6	5	3	4	3	6	7	8	2	1	9	5	2	7	1	9	6	5	8	3	4	5	9	8	4	3	1	2	6	7	7	5	2	8	1	3	9	4	6	1	4	3	6	9	7	5	2	8	6	8	9	5	2	4	3	7	1	<table border="1"> <tbody> <tr><td>8</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td><td>9</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td><td>3</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>7</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>7</td><td>2</td><td>3</td><td>8</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>8</td><td>9</td><td>7</td><td>6</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>7</td><td>4</td><td>6</td><td>2</td><td>5</td><td>3</td><td>9</td><td>8</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>1</td><td>8</td><td>9</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>9</td><td>2</td><td>3</td><td>8</td><td>7</td><td>1</td><td>6</td><td>4</td></tr> <tr><td>6</td><td>8</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>9</td><td>7</td><td>2</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	8	3	5	1	9	2	6	4	7	9	2	4	1	5	6	3	8	9	7	4	6	8	5	3	2	1	9	3	6	9	5	4	1	8	7	2	4	1	7	2	3	8	9	5	6	2	5	8	9	7	6	4	3	1	1	7	4	6	2	5	3	9	8	8	2	1	8	9	4	5	3	6	5	9	2	3	8	7	1	6	4	6	8	3	4	1	9	7	2	5	<table border="1"> <tbody> <tr><td>8</td><td>5</td><td>4</td><td>7</td><td>2</td><td>1</td><td>6</td><td>9</td><td>3</td></tr> <tr><td>7</td><td>6</td><td>1</td><td>9</td><td>8</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td></tr> <tr><td>3</td><td>9</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>8</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>9</td><td>7</td><td>6</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>6</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>5</td><td>3</td><td>9</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>5</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>9</td><td>4</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>8</td><td>5</td><td>9</td><td>4</td><td>3</td><td>7</td><td>6</td></tr> <tr><td>4</td><td>3</td><td>9</td><td>8</td><td>6</td><td>7</td><td>2</td><td>1</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	8	5	4	7	2	1	6	9	3	7	6	1	9	8	3	4	5	2	9	2	3	6	4	5	1	8	7	3	9	7	1	5	6	8	2	4	5	8	2	4	3	9	7	6	1	1	4	6	2	7	8	5	3	9	6	7	5	3	1	2	9	4	8	2	1	8	5	9	4	3	7	6	4	3	9	8	6	7	2	1	5
4	6	2	5	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
3	5	1	2	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
2	3	4	7	6	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5	1	6	3	2	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
2	4	3	1	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	2	4	6	5	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
6	3	5	4	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5	9	7	1	2	8	4	6	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	8	6	3	4	5	9	7	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	3	4	7	6	9	5	8	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	1	7	2	4	9	6	5	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	3	6	7	8	2	1	9	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	7	1	9	6	5	8	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	9	8	4	3	1	2	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	5	2	8	1	3	9	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	4	3	6	9	7	5	2	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	8	9	5	2	4	3	7	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	3	5	1	9	2	6	4	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
9	2	4	1	5	6	3	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	4	6	8	5	3	2	1	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	6	9	5	4	1	8	7	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	1	7	2	3	8	9	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	5	8	9	7	6	4	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	7	4	6	2	5	3	9	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	2	1	8	9	4	5	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	9	2	3	8	7	1	6	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	8	3	4	1	9	7	2	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	5	4	7	2	1	6	9	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	6	1	9	8	3	4	5	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
9	2	3	6	4	5	1	8	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	9	7	1	5	6	8	2	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	8	2	4	3	9	7	6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	4	6	2	7	8	5	3	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	7	5	3	1	2	9	4	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	1	8	5	9	4	3	7	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	3	9	8	6	7	2	1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

SEITE 17 GRIPSGYMNASTIK

ZAHLEN BIS 25

14	20	21	2	8
10	11	17	23	4
1	7	13	19	25
22	3	9	15	16
18	24	5	6	12

ZAHLENSPALTEN

Lösung: 48. In der ersten Spalte wird jede Zahl mit 3 multipliziert und anschließend 1 addiert. In der zweiten Zahenspalte wird jede Zahl mit 3 multipliziert und anschließend 2 addiert, und in der dritten Zahenspalte wird jede Zahl mit 3 multipliziert und anschließend 3 addiert.

BUCHSTABENFOLGE I

Alle Buchstaben, die nur aus geraden Linien geschrieben werden, also L.

BUCHSTABENFOLGE II

Alle Buchstaben, die nur aus gebogenen Linien geschrieben werden, also P.

FÄLSCHE ZAHL

Die 6 geht nicht durch 4 und die 52 durch 3.

KARTENSPIEL

Es fehlen 5 Karten.

WELTZEIT

In Singapur ist es 11.10 Uhr und in Mexiko Stadt ist es 22.10 Uhr den Abend vorher.

FÜNFSTELLIGE ZAHL

Da hier die kleinste fünfstellige Zahl mit besonderen Eigenschaften gesucht ist, kann die Zehntausenderziffer nur eine 1 sein; die Tausenderziffer muss ebenfalls eine 1 sein, während die Zehnerziffer dann folglich die 2 ist. Für die beiden anderen Ziffern kann man jetzt nur noch die Null einsetzen, da die Zahl ja möglichst klein sein soll: 11020.

DREI ZAHLEN ADDIEREN

$$48 + 48 + 48 = 144$$

SEITE 44-45 SCHWEDENRÄTSEL

N E H
COWBOYHUT AMERIKA
UEBEL ROCK RUDEL
SR KORANT ATOLL
NEWTON D PILLE T
O L KEHRE D LES
ALKOHOL U LIMONE
UNFUG P STEAK G E
REIBISCH F DIPL
MEHRERE E PETUNIE
IZEEANKER E A
SAEHILFE R TRANS
SEENOT F ESCARGOT
SRMIRE N ELI
TELEFAX P ATONAL
HINANG GELEE T T
EGEGEL G SILO
RHETOR H SIMENON
PUR J NOMOS I T
ALUFOLIE L ELITE
GRANIT ERSATZ NEG
K GAERTNER BENNO

M G T
ALA I HR
NILOTE
UNO AKK
EDIEREN
ALES R O
RBEET
CUBAGE
ANREGEN
UNGAR D
OBAAEA
STAHL N
SUNLFD
BASTLER
CLIZA
THRON U
BOEY AG
UADELE
FRASS T
ITPOL
SPEZIES
TORELF
SCS P
AAABL
KLINGE A
ANNUNS
EDELMUT
IRISE I
AERIK
ANTIN
DENATO
ZARISSMUS
PKTSC
EINTSKR



*Wir wünschen allen
Leserinnen und Lesern
frohe Weihnachten!*

DAS TEAM VOM SENIO MAGAZIN

Das SENIO MAGAZIN kommt zu Ihnen!

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

**Suchen Sie noch nach
Geschenkideen?
Dann verschenken
Sie doch ein Abo!**



Jahresabonnement

(12 Ausgaben)

in der Region (Postleitzahl 52...)

30 Euro

deutschlandweit

40 Euro

im europäischen Ausland

65 Euro

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 Auslegerstellen erhältlich sein!**

Wenn Sie das Senio Magazin im Jahresabonnement zugeschickt bekommen möchten, überweisen Sie den entsprechenden Betrag auf das Konto: **1071589723** bei der: **Sparkasse Aachen**

Bankleitzahl: **39050000** unter Angabe der **Empfängeradresse**.

Begünstigter Name, Vorname/Firma (max. 27 Zeichen)	
SENIO MAGAZIN	
Konto-Nr. des Begünstigten	Bitte deutlich schreiben! Beleg wird maschinell gelesen.
1071589723	39050000
Kreditinstitut des Begünstigten	
SPARKASSE AACHEN	
EUR	Betrag: Euro, Cent
Kunden-Referenznummer - Verwendungszettel, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden - nur für Begünstigten	
MUSTER MUSTERMANN	
noch Verwendungszettel (Begünstigter darf max. 27 Zeichen)	
MUSTER-STR. 11 52000 AACHEN	



VALKENBURG, DIE WEIHNACHTSSTADT

Ältester und größter unterirdischer Weihnachtsmarkt Europas!

SAMSTAG, 20. DEZEMBER 2008

ABFAHRT: 12:00 UHR, RÜCKFAHRT: CA. 20:00 UHR

2008 lautet das Thema der Fluweelengrot: Weihnachtselfen. Dieses Jahr ist die Höhle wieder toll dekoriert mit Weihnachtsszenen rund um ein neues Märchen...

Ein stimmungsvoller Weihnachtsmarkt für alle Altersgruppen, ein wahres Erlebnis in einer einzigartigen Umgebung, das man nicht vergisst!

Weitere Attraktionen sind die Weihnachtsparade, die Tree Lighting Ceremony, Professor Falckenstein & Magicalibration sowie das schöne Valkenburg.

Kosten: 28,00 € (Inkl. Eintritt; für Leserinnen und Leser des Senio Magazins - Kennwort „Senio“ - nur 25,00 €)



AGIFLY – Agiman Flugreisen, Adalbertsteinweg 84

Tel.: 0241- 51 18 95, Fax: 0241 - 99 77 587

E-Mail: fly@agifly.de www.agifly.de