ZUM KOSTENLOS MITNEHMEN

Monatlich

SENIO MAGAZIN

Nummer 14
Februar 2009

StädteRegion Aachen

Generation 50 plus

Vernachlässigte Konsumenten

KOMPETENTE HILFE BEI DEMENZ

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflegeteams
- Ganztägige Betreuung im Tagespflegehaus
- Anerkannter häuslicher Entlastungsdienst für Familien mit demenzerkrankten Menschen (in der Regel für Sie kostenlos durch zusätzliche Leistungen der Pflegekasse!!)
- Fachberatung zum Thema Demenz - auch bei Ihnen zuhause
- Beratungsbesuche für Pflegegeldempfänger nach § 37 SGB XI
- **Unsere Pflege-Wohngemeinschaften**
  Geborgenheit wie in einer Familie: In zwei ambulant betreuten Wohngemeinschaften in der Joseph-von-Görres-Str. 82a finden jeweils acht psychisch veränderte oder demenzbetroffene Menschen Sicherheit, Geborgenheit und Zuwendung – rund um die Uhr!

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

- **Tel.: 0241 - 51 44 95**
- **www.fauna-aachen.de**

fauna e.V.
freie alten- und nachbarschaftshilfe aacher

Termine im Februar 2009

Seniorenclub Arche,
Schurzelterstr. 540,
52074 Aachen
Beginn ist immer um 15.00 Uhr.
05.02. Leben mit Demenz - Vortrag, Gespräch Sabine Nolden
12.02. Der Besuch der Königin Saba bei König Salomon. Vortrag mit Dias, Fr. Zelleke
19.02. Das bewegte Jahr: Wir feiern Karneval - ein heiterer Nachmittag mit Musik und Spiel. Monica Dawo-Collas
26.02. So nimm denn meine Hände... Was können sie uns erzählen? Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

Seniorenkreis
Dietrich-Bonhoeffer-Haus,
Kronenberg 142,
52074 Aachen
Beginn ist immer um 15.00 Uhr.
04.02. Der Besuch der Königin Saba bei König Salomon. Vortrag mit Dias, Fr. Zelleke
18.02. Das bewegte Jahr: Wir feiern Karneval - ein heiterer Nachmittag mit Musik und Spiel. Monica Dawo-Collas

Seniorenkochgruppe
„Zauberküche“
im ev. Gemeindehaus Arche,
Schurzelterstr. 540
Beginn ist immer um 11.30 Uhr.
4. und 18.02.09 Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 Uhr unter Tel.: 0241- 88 69 14 39

Damensitzung kfd - Dekanat Kornelimünster, Brand Ellerhof, Freunder Landstr. 8
12.02. 19.30 Uhr

Wanderungen ab Münsterbusch, Parkplatz „Plus“, Prämienstsraße
27.02. 09:15 Uhr CDU Senioren - Union Stolberg wandern zum Kloster Wenau, Burg Holzem. Wanderstrecke: 5-7 km

Engagiert Älter werden, Annastr. 35
05., 12., 26.02. 14.00-16.00 Uhr
PC-Café. Anmeldung: Tel.: 0241-211 55

Erzählcafé `Café oder Tee´, Schleswigstr. 10-16, Aachen
16.02. 15.00 Uhr Das Erzählcafé feiert den 1. Geburtstag. Zu Gast ist Tony Fieles.

Jakob-Büchel-Haus e.V., Prämienstr. 57, Aachen-Walheim
31.01. 20.00 Uhr Musik „Traumpfade - Eine schamanische Reise“, Gruppe „Seitenwind“
31.01., 01.02., 07.02. u. 08.02. 15-18 Uhr „Kunst der Natur“. 11. Walheimer Fotoausstellung der Fotofreunde Walheim. www.jakob-buechel-haus.de/fotofreunde

Bäckerball, Eurogress Aachen
14.02. 19.30/21.00 Uhr
Große Sitzung und Kostümball. Karten gibt es beim Eurogress, den Bäckereien der Elferratsmitglieder (Bäckerei Dahmen, Drouven, Kaussen, Kickartz, Klein-Printenbäckerei, Leo der Bäcker, Nobis Printen, Tillmanns) und im Internet unter www.baeckerball.de

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material
- Das Senio Magazin freut sich über eingesandte Leserbriefe, Veranstaltungshinweise, Manuskripte, Fotos etc., übernimmt für sie jedoch keine Haftung.
- Alle Einsender stimmen der Nutzung ihrer Beiträge im Senio Magazin und in der Internetausgabe zu.
- Die Einholung der Abdruckrechte für eingesandte Beiträge, Fotos etc. obliegt dem Einsender.
- Die Redaktion behält sich die Auswahl und redaktionelle Bearbeitung der Beiträge und Veranstaltungshinweise vor.
- Mit Namen oder Namenskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Senio Magazins wieder.
- Alle Urheberrechte verbleiben beim Senio Magazin bzw. den Autoren. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.

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

Inhaltsverzeichnis

ÖCHER PLATT 4
• Alaaf • Thouet-Mundartpreis •

AACHENER ANSICHTSKARTEN 5
• Karneval auf alten Ansichtskarten •

SENIOREN SCHREIBEN 6
• Burg Trips • Religiöse Beeinflussung •

SENIOREN SCHREIBEN 7
• Vom Babyboom zum Pillenknick •

BERICHTE 8
• Bürgerforum Herzogenrath • Büro für Ehrenamtler •

BERICHTE 9
• Theaterpremiere • Sammlung Crous • VHS Aachen •

DIE APOTHEKE INFORMIERT 10
• Schutz vor Erkältungen •

SENIOREN SCHREIBEN 11
• Das „Stehgraa“ • Karneval am Rhein •

SAMMLER 12
• Karnevalistischer Wandschmuck •

SENIORENEINRICHTUNGEN 13
• Seniorenzentrum Lourdesheim •

BERICHTE 14
• Jubiläum Feierabend • AWO-Burtscheid •

NOSTALGIE 15
• Alsdorf damals •

SENIOREN SCHREIBEN 16
• Interview mit der Betreuerin Frau D. •

GEDÄCHTNISTRAINING 17

FÜNFTE JAHRESZEIT 18
• Organisatoren des „Spaßes an der Freud“ •

POLIZEI INFORMIERT 20
• Enkel online •

SENIOREN SCHREIBEN 21
• Fastenzeit •

WOHNFORMEN 22
• Passivhaus •

SCHWEDENRÄTSEL 23

THEMA DES MONATS 24
• Vernachlässigte Konsumenten •

VORBEUGUNG 26
• Gesund alt werden! • Händewaschen hilft •

JUBILÄUM 27
• 150 Jahre AKV •

EINER VON UNS 28
• Zwischen Rembrandt und Moderne •

GESUNDHEITSFONDS 30
• Stellungnahme der Bundesgesundheitsministerin •

EHRENAMTLICHE ARBEIT 31
• VdK - aktiv seit mehr als 60 Jahren •

GLÜCK IST TRAINIERBAR 32
• Unser Bauchgefühl •

RECHT 33
• Erbrecht im Trennungsfall •

GESELLSCHAFTSSPIELE 34
• Schienen im Spiel •

GRIPSGYMNASTIK 35

REISEBERICHTE 36
• Mit dem Postschiff ans Ende der Welt •

VERBRAUCHERZENTRALE 38
• Änderungen für Krankenversicherte • Ratgeber •

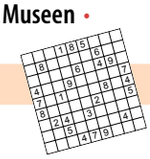
BILDERRÄTSEL 39
• Blumen •

SCHWEDENRÄTSEL 40

HÖRFUNKTIPP 41
• Erlebte Geschichten •

BITTE LÄCHELN 42

MUSEUMSKULTOUR 43
• Karnevalsarchive & Museen •



RÄTSEL 44
• Sudoku •

COMPUTER UND INTERNET 45
• Google Alerts • Kleines Computerlexikon •

NÜTZLICHE TIPPS 46
• Betten für die häusliche Pflege •

AUFLÖSUNGEN 47

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Senio Magazin richtet sich an Menschen über 50 Jahre. In der öffentlichen Wahrnehmung, in Wirtschaft, Werbung und Medien wird diese große und vielfältige Altersgruppe immer noch „stiefmütterlich“ behandelt. Wir arbeiten daran, dass sich das in Zukunft bessert, und nehmen am Beispiel von „Warenangebot“ und „Produktwerbung“ die Ursachen und Folgen dieser Vernachlässigung im Titelthema einmal genauer „unter die Lupe“. Ansonsten befindet sich unsere Februarausgabe fest in der Hand von „König Karneval“. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Feiern der jecken Tage und natürlich auch beim Lesen.

Alaaf!

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, F. Gass, B. Küchen

Anzeige: **Tel.: 0241 990 78 68**
Grafik: **A. Elfantel (elfantel-design)**
Druck: **Grenz-Echo Eupen**
Auflage: **11.000 Exemplare**

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:
W. Schönrock, E. Bausdorf, G. Hahn, I. Gerdom, J. Römer, K. Friese, P. Arz, D.H.K. Starke, B. Heß, U. Schmidt, H.-T. Cloße, R. Wollgarten, C. Kluck, K. Weber, M. J. Fleu, G. Hagemann, C. Mathes, W. Moormann, F. Erb, C. Clemens-Bohnenberger, V. Klee, G. Rauber, R. Tenhaeff, E. Blesgen, H. Kleis, W. Hünerbein, H. Discher

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

‘ne Alledags-Bejreff een Oche - ALLAF - ein Alltags-Begriff in Aachen

Allaf es esu wennig ene spezifisch karnevalistische Uusdrock een Oche wie Kamelle een Kölle, wenn ouch die zwej Wöet beij de Fastelovvendszög Konjunktur hant. Wat met Allaf jemeengt es, hängt van de Situaziuen av, woe mer et benotzt.

Richard Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.

Allaf ist so wenig ein spezifisch karnevalistischer Ausdruck in Aachen wie Kamelle in Köln, wenn auch die zwei Wörter bei den Fastnachtsumzügen Konjunktur haben. Was mit Allaf gemeint ist, hängt von der Situation ab, bei der es benutzt wird.

Bild: Verkehrsverein Bad Aachen e.V.

Ejjene Fastelovvend es Alaaf, met si langkjetrocke „aa“ ene Huechroff op dr Prenz, of op os Stadt (es lebe der Prinz/hoch Aachen).

Janz secher es dat Wooet een Oche at lang een dr Jebruuch.

Uus e Öcher Platt-Sproechdenkmoel van et 18. Johrhonndert es os deä Usproch övverlevvert: „Allaf Zellijenssjaan!“ Ouch dat Spröchwooet: „Allaf wat jongk es, än wenn et ene Honk es!“ hau dr Schollen een et 19. Johrhonndert at e sing Sammelong. Än wie een Oche de Doch-Industrie noch een de Flür wor, duw wor ouch „Allaf dr wölle Fam“ noch ene jängije Uusdrock. Vür hant et dobeij, wie sich zejgt, met ene Alledags-Bejreff ze duue, een dr Sen va: „Da lob ich mir...“

Dat beleägt ouch exempelswis e Ameröllche uus de eje Familie. Ene klenge Festäng. Minge Vetter wor ouch derbeij, een de Familie als „fleischfressende Pflanze“ bekant. Et joev Fondue. Än wat dat bedüt, weäß mer jo - lang Forschette än klintsche Fleäschdöbbelchere. Ich soeg et minge Vetter at a si Jesech aan, datt dat net noeh singe Schmaach wor. Duw broech et ävver ouch at uus hem eruus: „Allaf e Kotlett!“

Im Karneval ist Alaaf mit seinem langgezogenen „aa“ ein Hochruf auf den Prinzen, oder auf unsere Stadt (es lebe der Prinz/hoch Aachen).

Ganz sicher ist das Wort in Aachen schon lange in Gebrauch.

Aus einem Öcher Platt-Sprachdenkmal des 18. Jahrhunderts ist uns der Ausspruch überliefert: „Allaf Jan Zelligen!“ Auch das Sprichwort: „Allaf was jung ist, und wenn es ein Hund ist!“ hatte Schollen im 19. Jahrhundert bereits in seiner Sammlung. Und als in Aachen die Tuch-Industrie noch in Blüte stand, war auch „Allaf der Wollfaden“ noch ein gängiger Ausdruck. Wir haben es dabei, wie sich zeigt, mit einem Alltags-Begriff zu tun, im Sinne von: „Da lob ich mir...“

Das belegt auch zum Beispiel eine Anekdote aus der eigenen Familie. Ein kleines Fest. Mein Vetter war auch dabei, in der Familie als „fleischfressende Pflanze“ bekannt. Es gab Fondue. Und was das bedeutet, weiß man ja - lange Gabeln und winzige Fleischwürfelchen. Ich sah es meinem Vetter schon an seinem Gesicht an, dass das nicht nach seinem Geschmack war. Da brach es aber auch schon aus ihm heraus: „Allaf ein Kotelett!“

THOUET-MUNDARTPREIS 2009

Traditionell am Dreikönigstag wurde zum 25. Mal der „Thouet-Mundartpreis“ verliehen. Christophe Thouet, der gemeinsam mit seinem Vater Konsul Hans-Josef Thouet im Jahr 1985 den Preis stiftete, überreichte Manfred Savelsberg, Jugendamtsleiter der Stadt Düren, die mit 2.500€ dotierte Auszeichnung. Savelsberg, auch bekannt als „Manni d´r Huusmeäster“, engagierte sich stets dafür, Jugendlichen das Öcher Platt näherzubringen. Außerdem war er Gründungsmitglied der „Tropigarde“, wirkte lange Zeit bei der Alt-Aachener-Bühne mit und leitet derzeit das Kabarett „Öcher Nölde“.

Birgit Küchen

Bild: integrationsaemter.de

KARNEVAL auf alten Ansichtskarten

Teil 11

Franz Erb

Natürlich gibt es auch das Thema ‚Karneval' auf historischen Ansichtskarten, und zwar in vielen Variationen. Karnevalsvereine warben für ihre Sitzungen oder präsentierten den Elferrat:

1) ‚Gruss von der Aachener Narrenzunft 1901' - ein Meisterfoto aus dem Atelier von Richard Jarmer **2**),Gruss vorm Schlussball am 4. Februar 1902', eine wunderschöne Federzeichnung im Jugendstil.

1

2

Cafés und Restaurants stellten ihren Gästen künstlerisch gestaltete Karten zur Verfügung, mit denen man Freunde und Verwandte per Post teilhaben lassen konnte am lustigen Treiben - die damalige Form von SMS. **3**) Hier eine köstliche Chromolithographie vom Karneval im Kaiser-Café gegenüber dem Elisenbrunnen.

3

Ein beliebtes Zentrum karnevalistischer Narretei um die Jahrhundertwende war das von Johann Vandeneschen betriebene Lokal „Alt-Bayern" in der Wirichsbongardstraße 43. Hier wurde besonders im sog. „Bierdörfchen" von Fettdonnerstag bis Aschermittwoch ausgelassen gefeiert. Jahr für Jahr wurde vom Wirt für die Festtage ein karnevalistisches Motto festgelegt, das Ausschmückung der Räumlichkeiten, Kostümierung der Gäste und die Gestaltung einer Ansichtskarte bestimmte. Auf diese Weise entstand im Laufe der Jahre eine Serie lustiger Chromolithographien vom „Carneval in Alt-Bayern" - Hier einige Beispiele:

4) 1898: **Die Aachener in Blankenberghe –**
‚Von Blankenberghe's Strande
Send ich den Gruss zu Dir.
Adresse ist: ‚Alt Bayern'
Bis Mittwoch früh um vier.'

4

5) 1899: **Die ‚Alten Deutschen' in ‚Alt-Bayern' -**
‚ Sei auf das Herzlichste gegrüsst
Aus Aachen, wo der Wurmbach fliesst,
Und wo den Carneval heut feiern
Die „Alten Deutschen" in „Alt-Bayern". '

5

6) 1900: **Carnevalistischer Gesang-Wettstreit im Bierdörfchen von Alt-Bayern.**
‚Aus dem „Bierdorf" in „Alt-Bayern"
Wo heut pudelnärrisch wir
Grossen Sängerwettstreit feiern,
Send' ich beste Grüsse Dir.'

6

7) 1901: **Fideles Winzerfest in Alt-Bayern**
‚Beim Winzerfeste in Alt-Bayern,
Da lern' den Carneval erst feiern!
Das ist das rechte Faschingsleben!
Geh' hin - und Du bleibst sicher kleben!'

7

8) 1902: **Karnevalistisches Ueberbrett'l**
‚Zum karnevalistischen Ueberbrett'l
Lädt' Dich nach Alt-Bayern der närrische Zettel?
Die Einladung ist keine Mausefalle –
Dies „bunte Theater" geht über alle!'

8

Und noch ein besonderer Leckerbissen: **9**) Am 1. April 1897 wird die Stadt Burtscheid mit der Stadt Aachen vereinigt - sie wird ‚eingemeindet'. Traurig ziehen Burtscheider Narren einen mit Kirchen

9

und öffentlichen Gebäuden beladenen Karren ‚nach Aachen'. Damals für manchen Bötscheder sicher ein eher trister Gruß vom Karneval.

„Schlösser an der Wurm“

BURG TRIPS BEI GEILENKIRCHEN

Die Ritterschar braust heran mit fliegenden Gewändern, angeführt von einem Herold, gefolgt von Knappen. Der Herold verkündigt mit lautem Posaunenklang die Ankunft. Die Zugbrücke über den Wassergraben vor der Vorburg wird herabgelassen, das Burgtor öffnet sich. Die Reiterschar reitet in den Innenhof der Wasserburganlage.

Dort werden Sie 1376 von Nees von Trips begrüßt zur Hochzeitsfeier mit Daem von Berghe. Durch diese Heirat gelangt die Burg in den Besitz von Daem von Berghe und wird damit Stammhaus der Berghe von Trips zu Trips. Aus den Fenstern der Kemenaten schauen neugierige „Burgfräuleins“ auf die Ritterschar und hoffen, „dass einer der Ritter um die Hand anhalten wird“. Ein Minnesänger beginnt zu singen.

Die Burg wurde auf vier Inseln mit zwei Vorburgen und einer Hauptburg sowie einer Gartenanlage im 15. Jh. erbaut und bis ins 17. Jh. erweitert. Das fast quadratische Herrenhaus der Hauptburg gehört zu den interessantesten spätmittelalterlichen Burghäusern am

Niederrhein. Es verfügt an der Westseite über einen haubenbekrönten siebengeschossigen Wehrturm mit z.T. erhaltenen vorgekragten Ecktürmchen. Die beiden Vorburgen aus Backstein stammen aus dem 17. Jh. Im 18. Jh. wurde an der Südseite der Burg eine Gartenanlage mit zwei Pavillons angelegt. Durch Kriegszerstörung ist von dieser Anlage nur noch der Grundriss erkennbar.

Die Hauptlinie des Adelsgeschlechts Berghe von Trips zu Trips stirbt im 18 Jh. aus. Berühmt wird Ende der 1950er Jahre der letzte Nachkomme einer Seitenlinie der Familie, der Formel-1-Rennfahrer Wolfgang Graf Berghe von Trips. Er verunglückt 1961 beim Autorennen in Monza tödlich.

Heute ist die Burganlage ein Wohnsitz für Senioren. Wohnungen für betreutes Wohnen gibt es in der Anlage ebenso wie Heimplätze. Die Burggebäude sind daher nicht für Publikumsverkehr geöffnet.

Die Burg ist mit dem ÖPNV ab Aachen Hauptbahnhof RE Linie 4 oder der Regionalbahn im 30 Minutentakt zu erreichen. Fahrradmitnahme im Regionalexpress bzw. -bahn ist möglich. Vom Bahnhof Geilenkirchen aus mit dem Fahrrad entlang der Wurm ca. 3 km fahren oder zu Fuß ca. 40 Minuten wandern.

Bilder und Text:
Mathias J. Fleu

Hörgerätebatterien?
6 Markenbatterien nur 1,49 €
HÖRGERÄTE JONEN
Kommunikation für Ihr Ohr
Haus des Hörens
Löhergraben 34
52064 Aachen
0241 / 921 48 40
Burtscheider Markt 1
52066 Aachen
0241 / 160 72 01

RELIGIÖSE BEEINFLUSSUNG

Ein Kommentar zu „Weihnachten - Das Fest der Liebe und Familie“

Der Seniorenbeirat Wilhelm Müller regt in seinem Artikel im Senio-Magazin Nr. 13, Januar 2009 den Seniorenbeirat in der Stadt Aachen an, zu veranlassen, dass Kindergruppen in der Weihnachtszeit die Menschen in Altenheimen und Krankenhäusern besuchen sollen, um dort musikalische Darbietungen darzubringen.

Er begründet es damit, dass eine solche soziale Handlung ja auch viel mit dem tieferen Sinn der Lehre Christi zu tun habe und sie gebe dem Gedanken des Weihnachtsfestes sicherlich einen besonderen Sinn. Weihnachten sei das Fest der Liebe, das zum Gedenken an die Menschwerdung Gottes durch die Geburt seines Sohnes auf Erden, zum Heil der Menschen gefeiert wird.

Dem ist entgegenzuhalten, dass eine solche „soziale Handlung“ eine Verletzung der konfessionellen Neutralitätsverpflichtung des Seniorenbeirates darstellt, wie sie der Rat der Stadt Aachen am 29.03.2007 in der Wahlordnung zum Seniorenbeirat festgeschrieben hat. Religion ist und bleibt Privatsache und nicht Bestandteil der kommunalen Seniorenarbeit.

Die Anregung von Herrn Müller, das Kindergruppen den Senioren Gesangsvorträge zur Weihnachtszeit darbringen sollen, wird z.B. bei der AWO Aachen-Ost seit Jahren praktiziert. Kinder des integrierten Kindergartens Gördelerstrasse - Kinder aus 30 Nationen - singen bei der Weihnachtsfeier deutsche Winterlieder für die Seniorinnen und Senioren.

Mathias J. Fleu
Ehemaliger Vorsitzender des Seniorenbeirates in der Stadt Aachen

Vom Babyboom zum Pillenknick

„Hallo, Schwester Hedwig, wie geht´s? Immer noch aktiv?" „Na klar, die grauen Zellen dürfen doch nicht verkümmern", ruft die Angesprochene lachend zurück und gibt dem Bücherwagen einen festen Schubs, damit er in den Aufzug rollt.

Seit nunmehr zehn Jahren ist die ehemalige Hebamme pensioniert, aber wenn sie durch „ihr" Marienhospital geht, wird sie immer noch von alten Bekannten mit „Schwester Hedwig" angesprochen. Dabei fährt sie heute nicht mehr mit dem Babywagen über die Station, sondern schiebt einen Wagen voll beladen mit Büchern vor sich her, um die Patienten mit Lesefutter zu versorgen. Sie kann sich halt nicht trennen von ihrer Wirkungsstätte, in der sie 35 Jahre tätig war. Temperamentvoll und resolut, so lernten alle, die mit ihr zusammen arbeiteten, sie kennen. Einsatzbereit und fleißig, verantwortungsbewusst und qualifiziert zu sein, wurde ihr von ihren Vorgesetzen bestätigt. Die Qualifikation erwarb sie an der Hebammenschule in Paderborn, wo sich der Chef noch mit „Herr Regierungsobermedizinalrat" anreden ließ und ein strenges Regiment führte.

Wird sie gefragt, wie viele Babys sie ans Licht der Welt befördert hat, schüttelt sie den Kopf. Nein, sie hat keine gigantische Zahl parat. Als sie 1961 eingestellt wurde, kamen im Aachener Marienhospital jährlich ca. 1.500 Babys zur Welt, natürlich nicht alle mit ihrer Hilfe, denn vier Hebammen teilten sich damals die Arbeit im Kreißsaal. Und Dienst nach Plan gab es nur offiziell. Da die Hebammen im Hospital wohnten, wurde, wenn es viel zu tun gab, bei denen, die frei hatten, angerufen, damit sie zur Hilfeleistung herbeieilten, das war damals eine Selbstverständlichkeit.

Doch schon nach einigen Jahren war es vorbei mit der Babyschwemme. Der Pillenknick machte sich bemerkbar. Und auch sonst änderte sich einiges während ihrer Dienstzeit. „Die moderne Medizin hat bewirkt, dass Geburten kaum noch mit Risiken verbunden sind. Vor allem Kaiserschnittgeburten sind häufiger geworden, sie sind fast schon Normalität. Früher griff der Geburtshelfer hingegen nur in Notfällen zum Skalpell."

Schw. Hedwig braucht nicht zu überlegen, als sie gefragt wird, ob sich die Geburtsmethoden geändert haben. „In den ersten Jahren meiner Tätigkeit arbeiteten wir nach dem ‚Read´schen System'. Im Vorbereitungskurs brachten wir den werdenden Müttern die entsprechenden Atemtechniken bei. Doch nachdem die ‚Lamaze-Methode' eingeführt worden war, stellten wir fest, dass dies wesentlich entlastender für die Gebärenden war. Und noch etwas Wesentliches hat sich geändert: Das Wort Wöchnerin besagt ja schon, dass früher eine junge Mutter mindestens eine Woche das Bett hüten musste. Diese Vorstellung gilt heute als überholt. Um Embolien vorzubeugen, ist Bewegung statt Bettruhe angesagt. Meistens werden die Mütter schon zwei oder drei Tage nach der Geburt entlassen. Dann kommt - nach Absprache - eine Hebamme ins Haus, um mit Rat und Tat bei der Pflege des Säuglings zu helfen."

Gab es weitere Neuerungen? „Vor allem seit Ultraschalluntersuchungen bei Schwangeren eingeführt wurden, hat sich die Möglichkeit der Vorsorge revolutionär geändert. Die Geburten wurden kalkulierbarer. Und die Rolle der Väter ist auch eine andere geworden", fährt Schw. Hedwig fort. „Seit den 80er Jahren dürfen sie bei der Geburt dabei sein. Früher hatten wir vor dem Kreißsaal eine grüne Bank, dort saßen die werdenden Väter und wurden immer nervöser, je länger die Geburt dauerte. Oder sie lieferten ihre Frauen einfach bei uns ab und waren froh, dass sie das Krankenhaus verlassen konnten, wenn feststand, dass es noch Stunden dauern würde.

Dass die Väter heute während der Geburt anwesend sind, ist allerdings nicht immer unproblematisch. Einmal ist uns ein Vater, als die Plazenta kam, sanft und tonlos umgekippt, er hat das viele Blut einfach nicht verkraftet. Da musste der Gynäkologe sich erst einmal um den Ohnmächtigen kümmern und ihn mit Sauerstoff beatmen. Zum Glück hatte die Mutter keine zusätzliche Hilfe bei der Geburt nötig. Es gibt Frauen, die sehr robust sind und Erstaunliches leisten. In den 70er Jahren haben wir einmal eine Beckenendlage in einem alten VW geholt." Das muss die Hebamme näher erklären. „Nun, wir bekamen vom Nachteingang einen Anruf, dass eine Gebärende angekommen sei, die nicht mehr den VW, in dem sie hertransportiert worden war, verlassen könne, weil die Geburt schon im Gange sei. Als wir den Wagen mit der Schwangeren erreichten, sahen wir schon die Beine des Babys. Aber obschon dies eine unnormale Lage ist, gab es keine besonderen Komplikationen. Die Mutter wurde von einem gesunden Kind entbunden."

In den 70er Jahren gab es im Simmerather Krankenhaus keine Möglichkeit, Geburten durch Kaiserschnitt zu beschleunigen. Kam es dort bei einer Gebärenden zu einem Geburtsstillstand, wurde sie im Krankenwagen mit einer Hebamme als Begleitung ins Marienhospital gefahren. Hier jedoch war der Kaiserschnitt meistens nicht mehr nötig: Die holprige Fahrt von der Eifel bis Aachen war der beste Geburtshelfer und das Baby in null Komma nix da.

„Ja", sagt Schw. Hedwig, „die Arbeit im Kreißsaal war nicht immer leicht, aber es war alles in allem eine schöne Zeit und ich würde diesen Beruf immer wieder ergreifen."

Inge Gerdom

ALTER SCHAFFT NEUES ERSTES BÜRGERFORUM IN HERZOGENRATH

„Wir werden älter, aber nicht alt. Wir werden langsamer, aber bleiben nicht stehen. Wir werden ruhiger, aber nicht starr. Wir werden genügsamer und dabei glücklich." Unter diesem Motto stand das erste Bürgerforum, welches im Rahmen des Landesprogramms „Alter schafft Neues – Aktiv im Alter" am 9. Dezember 2008 von der Stadt Herzogenrath durchgeführt wurde.

Dabei sollte in Erfahrung gebracht werden, wie die Bürgerinnen und Bürger morgen leben möchten.

Die Einladung richtete sich an rund 2000 Herzogenrather zwischen 55 und 65 Jahren, die per Zufallsprinzip schriftlich eingeladen wurden, sowie alle anderen Interessierte und Seniorinnen und Senioren, die ihre Wünsche äußern und ihre Zukunft in Herzogenrath gerne mitgestalten möchten.

Die Resonanz stimmt optimistisch, ca. 150 hochmotivierte Bürgerinnen und Bürgern nutzten die Gelegenheit, sich zu informieren und einzubringen.

In der Sonderausgabe von „Wissenswertes" sind die Ergebnisse des Forums zusammengefasst. Hier finden Sie folgende Beiträge: Bürgerforum 9.12.2008, Stadt-Check, Bürgerradio, Talentschuppen, Trainings-Center, Mach-Bar, Ausblick 2009. Die Ausgabe steht Ihnen als

pdf-Datei zum Download unter www.herzogenrath.de (Rund ums Alter ⇨ Wissenswertes) zur Verfügung.

Die Broschüre ist auch als Druckversion erhältlich im Koordinationsbüro „Rund ums Alter" im Rathaus, Zimmer 4 bei Fr. Küpper oder Fr. Beck, Tel.: 02406-83-430 oder -435.

NEUE ANLAUFSTELLE FÜR AACHENER EHRENAMTLER

Im Verwaltungsgebäude Katschhof hat die Stadt Aachen ein „Büro für bürgerschaftliches Engagement" eröffnet. Es soll Ansprechpartner sein für alle ehrenamtlich Tätigen, seien es Einzelpersonen, Vereine, Gruppen oder Institutionen, sowie für Aachenerinnen und Aachener, die ein solches Engagement vorhaben.

Ziel der neuen städtischen Dienststelle ist es, das bürgerschaftliche Engagement in Aachen zu fördern und zu erweitern. Dazu wurde auf der Internetseite „http://ehrenamt.aachen.de" ein „Ehrenamtsportal" eingerichtet. In der „Stellenbörse für Ehrenamtler" z.B. können Vereine, Verbände, Institutionen und Organisationen von ihnen angebotene freiwillige und ehrenamtliche Tätigkeiten anzeigen und sich als Träger vorstellen. Interessierte Bürgerinnen und Bürger, die in Aachen freiwillig und ehrenamtlich tätig werden möchten, können im Portal dann diese Angebote für mögliche Tätigkeiten finden.

Zu den Aufgaben des Büros gehört auch die Ausstellung des Aachener Ehrenamtspasses. Ehrenamtlich tätige Bürgerinnen und Bürger, die sich seit mindestens fünf Jahren engagieren, können diesen Pass beantragen. Als Anerkennung für ihr Engagement gewährt der Ehrenamtspass seiner Inhaberin bzw. seinem Inhaber besondere Vergünstigungen beim Besuch der städtischen Einrichtungen, z.B. im Stadttheater, in den Museen oder den Schwimmbädern.

STADT AACHEN
BÜRO FÜR BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT FB 01

Verwaltungsgebäude Katschhof
Raum 205
52062 Aachen
Fr. Deutz-Bergrath / Fr. Mahr
Tel.: 0241-432-72 38 oder 72 39
Fax: 0241-432-80 08
E-Mail: ehrenamt@mail.aachen.de

HEUT WERDE ICH NICHT ALT

Im November 2008 lud das Stadttheater Aachen in den Medien zu einem ungewöhnlichen „Casting“ ein: Gesucht wurden theaterbegeisterte ältere Menschen, die Spaß daran haben, sich selbst samt ihren Erfahrungen in die Entwicklung und Aufführung eines Theaterstücks einzubringen.

Doris Kollek-Schlunke, Henning Rohde, Klaus Rassau, Elisabeth Schodder, Barbara Köhnen-Rehn, Josephine Kühnast, Günter Goetzenich

Foto: Carl Brunn

Sieben Aachenerinnen und Aachener zwischen 60 und 82 Jahren, allesamt Bühnenlaien, jedoch Experten in Lebensfragen wurden ausgewählt. Gemeinsam mit der Regisseurin Jenke Nordalm, die sich in verschiedenen Kunst- und Theaterprojekten in anderen Städten bereits mit den Themen Alter und Erinnerung auseinandergesetzt hat, erarbeiteten sie ein Stück, das Erinnerungsverlust und Gehirnjogging, Eitelkeit und Vergänglichkeit, Abhängigkeit und Unabhängigkeit, Diesseits und Jenseits von Alten- und Pflegeheimen sowie Einschränkungen und Chancen des Älterwerdens erforscht. Am Freitag, dem 6. Februar um 20 Uhr stellen sie das Ergebnis in der Kammer des Stadttheaters zum ersten Mal dem Aachener Publikum vor.

Weitere Aufführungen: *11., 13., 21. Feb., 1., 7., 20., 24. März, 1., 5., 18., 24. April, 9., 12. Mai 2009 jeweils um 20 Uhr.*

Historische Aufnahmen der Sammlung Crous

Die Sammlung Crous präsentiert im Senio Magazin historische Ansichten von der Stadt Aachen und der Euregio. Dieses Mal stellt sie alte Fotografien der Gebäude „Am Lavenstein 1-4“ und „Hubertusstraße 14“ neben heutige Aufnahmen.

Hubertusstraße

Am Lavenstein

Raritäten dieser Art haben die Zeiten nur überdauert, weil es in Aachen Bürgerinnen und Bürger gibt, die ein großes Interesse an Stadtgeschichte und ihrer Bewahrung haben.

Ihnen wie auch den intensiven Bemühungen der Mitarbeiter der Sammlung Crous ist es zu verdanken, dass die Sammlung von Aquensien zur Aachener Stadtgeschichte und der Euregio im Sinne ihres Begründers Hr. A. Crous weiter wächst. Tatkräftige Unterstützung erhält die Sammlung zudem durch ihren alleinigen Gesellschafter, den Aachener Karnevalsverein von 1859 e.V. mit Ihrem Präsidenten Horst Wollgarten an der Spitze.

Falls auch Sie unentdeckte Kostbarkeiten besitzen und diese zwecks Veröffentlichung kurzfristig dem Verein zur Verfügung stellen möchten, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an den ehrenamtlichen Mitarbeiter der Sammlung Crous, Hr. Bernd Oligschläger, Tel.: 0241-57 31 79.

www.sammlung-crous.de

THEMEN 60 PLUS AN DER VHS AACHEN

Seit Januar sind die Programme der Volkshochschulen der Stadt Aachen, der Stadt Eschweiler, der Stadt Stolberg sowie des Nord- und Südkreises für das 1. Halbjahr 2009 erhältlich.

Die VHS Aachen bietet wieder einige Vorträge, Kurse und Exkursionen an, die sich gezielt an Menschen über 60 richten. Dazu zählen z.B. zwei Vorträge von Prof. Dieter Starke, der regelmässig im Senio Magazin die Seite „Gripsgymnastik“ gestaltet. Er wird in der VHS Aachen-Brand, Trierer Straße 799 am 17. und 24. März um 20 Uhr anhand eines schwierigen Sudoku alle Methoden - von den einfachen bis zu den komplizierten - zum Lösen dieser japanischen Rätsel erklären.

Das Angebot der „Themen 60 Plus“ bietet neben derartigen „Fitnesskursen“ für den Geist natürlich auch solche für den Körper an, wie z.B. Yoga und Aqua-Gymnastik. Neben dem Umgang mit dem Computer, dem Handy oder der englischen Sprache werden zahlreiche kreative Betätigungen vermittelt wie Aquarellmalerei oder Weben. Auch Vorträge, Gespräche und Filmvorführungen zur Geschichte Aachens und der Region umfasst das Angebot. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei?

rüdiger
FRIEDHOFSGÄRTNEREI

- Grabanlagen und Grabpflege-Nr. 20
- Kranzbinderei
- Gartenpflege

Mitglied der Aachener Friedhofsgenossenschaft eGmbH

Hausanschrift:
Rotter Bruch 24a
52068 Aachen

Tel.: (0241) 50 38 74
Fax: (0241) 50 38 76

Die Erkältungswelle rollt: SCHNUPFEN, HUSTEN, HEISERKEIT

WIE KANN MAN SICH SCHÜTZEN?

Die Nase läuft, der Hals kratzt, Kopf und Glieder schmerzen. Die Wartezimmer bei den Ärzten sind überfüllt, in Pendlerzügen sind plötzlich Sitzplätze frei und in der Schule bleiben viele Stühle leer. Derzeit werden unsere Abwehrkräfte auf eine harte Probe gestellt. Denn die Eiseskälte der vergangenen Tage geht mit einer großen Erkältungswelle einher. Der Ansturm auf Erkältungsmittel in den 75 Apotheken in Aachen ist groß. Auch wird immer wieder nach dem Schutz vor einer Infektion gefragt.

Foto: Alois Müller

Nicht nur Erwachsene sind von der Erkältungswelle betroffen, sondern insbesondere auch Kinder, wie hier die kleine Isabel. Wie man sich vor Husten, Schnupfen und Heiserkeit schützen kann, wissen die Apotheker in der StädteRegion Aachen.

„Wichtig ist es jetzt, das Immunsystem zu stärken", sagt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. Dazu tragen positive Klimareize wie z.B. regelmäßige Spaziergänge in warmer Kleidung bei. Keinesfalls sollte man seine Zeit nur zu Hause verbringen. „Gerade die trockene Heizungsluft, die derzeit in Büros und Wohnzimmern vorherrscht, begünstigt das Austrocknen der Nasenschleimhaut", so Moormann. Dies erleichtere den Erkältungsviren den Eintritt. Deshalb sollte man mehrmals am Tag durchlüften und so frische Luft ins Haus lassen.

„Wer sich vor einer Infektion schützen will, sollte sich zudem häufig die Hände mit Seife waschen", erklärt Moormann. Die Viren werden meistens durch Tröpfcheninfektion weitergegeben. Sie lagern sich auf Gegenständen wie Türgriffen ab und gelangen über die Hände an die Nase oder die Augen. Durch das Händewaschen kann der Übertragungsweg unterbrochen werden.

„Die Abwehrkräfte werden zudem durch Vitamin C gestärkt", hat Moormann einen weiteren Tipp parat. „Vitamin C aktiviert die Abwehrzellen gegen Erkältungen. Neben speziellen Vitamin C-Präparaten ist auch in Obstsorten wie z.B. Orangen, Kiwi oder Grapefruit sowie vielen Gemüsesorten wie Broccoli, Paprika oder Weißkohl Vitamin C enthalten." Ganz wichtig sei es, ausreichend zu trinken, vor allem Wasser oder Tee. „Das hält die Schleimhäute feucht und sie sind damit widerstandsfähiger."

Doch was tun, wenn es einen dann doch erwischt? „Die Dauer der Erkältung ist kaum zu beeinflussen, aber die Symptome lassen sich lindern", weiß die Apothekerin. Dabei seien Mittel, die alle Beschwerden gleichzeitig behandeln, weniger zu empfehlen. Sinnvoller als der Einsatz solcher Kombipräparate sei eine gezielte Therapie, d.h. Arzneimittel dort einsetzen, wo die Beschwerden wirklich auftreten: Bei Schnupfen ein Nasenspray, bei Beschwerden im Hals Lutschtabletten oder eine Gurgellösung.

Oberstes Gebot bei Erkältung ist, sich Ruhe zu gönnen: „Wer sich nicht richtig auskuriert, nimmt das Risiko von Folgeerkrankungen wie Lungenentzündung oder Entzündungen der Nasennebenhöhlen und des Mittelohres auf sich," sagt Moormann. Die Erkältung sei nicht zu verwechseln mit der Virusgrippe, bei der man innerhalb von wenigen Stunden unter hohem Fieber leidet. „In diesem Fall hilft nur noch der Gang zum Arzt."

TIPPS ZUM SCHUTZ VOR ERKÄLTUNG:

- viel Wasser oder Tee trinken
- gesunde, vitaminreiche Ernährung
- mehrmals täglich Durchlüften
- positive Klimareize schaffen (Spaziergänge)
- regelmäßig Hände waschen

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

Die „kleinste Kneipe Europas“

Die kleine Kneipe „Stehgraa“ am Kapuzinergraben im Degraa-Haus hat auch einen kleinen Anteil an Aachens Geschichte.

Die Aachener Brauerei „Degraa“ war eng mit dem Namen „Vonderbank“ verbunden, und zu dieser Firma gehörte auch das „Stehgraa“. Es wurde seit 35 Jahren in eigener Regie vom Ehepaar Grumbach betrieben. Etwa 1978/79 wollten die beiden aus Altersgründen aufgeben. Herr Vonderbank begab sich auf die Suche nach einem neuen Betreiber, und nach mindestens einem Fehlversuch hatte er scheinbar den richtigen Wirt gefunden. Der erfahrene Gastwirt Kurt Dennert schickte sich an, das „Stehgraa“ mit seiner Frau Ellen zu übernehmen.

Von Anfang an war es ein erfolgreiches Unterfangen. Was die Grumbachs in all den Jahren zum Erfolg geführt hatten, wurde von den Dennerts erfolgreich weiter betrieben.

Hier amüsierten sich Schauspieler, Medienvertreter und Geschäftsleute genauso wie Arbeiter und Angestellte. Ein buntes Durcheinander brachte „Leben in die Bude“. So erschien dann auch eines Tages ein Artikel in einer Aachener Tageszeitung über „Europas kleinste Kneipe“, und zum Geburtstag des Wirtes am 2.7.1980 fasste ich, als Freundin

des Ehepaares, das ganze Treiben in der kleinen Kneipe in Reime. Ich malte etwas dazu, rahmte es ein und hielt es für ein passendes Geschenk. Es hing dann auch lange an der Wand neben dem Zeitungsausschnitt, Autogrammbildern von prominenten Schauspielern und Geldscheinen aus aller Welt.

Durch das Geschick und Fingerspitzengefühl des Wirtes und seiner Frau wurden die Gäste im „Stehgraa“ zu einer großen Familie. Familie Dennert übernahm später sogar das Restaurant „Degraa“ und machte es im Laufe der folgenden Jahre als Familienbetrieb wieder zu einem erfolgreichen, gutbürgerlichen Restaurant.

Am 2.7.1993 feierte Kurt Dennert im Degraa seinen 60. Geburtstag in geschlossener Gesellschaft. Das Restaurant war „proppenvoll“. Sein Sohn Andreas spielte mit seiner Band, sein Sohn Ralph hat die Gäste „bekocht“ und seine Tochter Gerti hat mit ihrem Organisationstalent in wochenlanger Arbeit zunächst den „Stehgraa-Chor“ gegründet und mit diesem gemeinsam ein schönes Überraschungs-Programm auf die Beine gestellt. Charly Scholl, der ehemalige Buffo vom Theater Aachen, trat dort zum letzten Mal in der Öffentlichkeit auf.

Schon einige Jahre nach diesem großen Fest erkrankte der Wirt. Er sprach nicht darüber. Nicht zu seiner Familie und erst recht nicht zu seinen Gästen. Er veränderte sich, aber das fiel nur wenigen auf.

Nachdem er „sein Haus in Ordnung gebracht hat“, wie man so schön sagt, tauchte er eine Weile ab. Einige Zeit später - vor nunmehr sieben oder acht Jahren - ist er viel zu früh verstorben.

Es hat sich einiges verändert seit damals, aber das „Stehgraa“ und das urige Traditionslokal „Aachener Brauhaus Degraa am Theater“ besteht weiter, und das ist auch gut so, denn beides gehört einfach zu Aachen.

Fotos: www.bierdeckelsammler.net

Gisela Rauber

Karneval am Rhein

Hans-Theo Cloße

Närrisch geht es zu im Karneval,
Wo jeder lacht und singt.
Die meisten sind nicht ganz normal,
Doch sind ganz toll geschminkt.

Alle sind schön aufgedonnert und geziert,
Tanzen, springen oder schweben,
Haben sich vermummt und maskiert,
Mit Nasen wird man sich bekleben.

Der Hase tanzt heut´ mit dem Schwein,
Die Unterwelt tanzt Ringelreihn,
Das Engelchen tanzt mit den Piraten,
Die Hexe schwoft mit Akrobaten.

Ein flotter Kerl tanzt mit Vampiren,
Ein Schwein springt heut auf allen vieren,
Das Huhn tanzt mit dem Känguruh,
Die Dorfkapell´ macht den Radau dazu.

Die Fee, die schaut zum Astronaut,
Der Luzifer umarmt die Räuberbraut,
Die Katz springt über Tisch und Bänke,
Doch wer nicht tanzt - schont die Gelenke.

KARNEVALISTISCHER WANDSCHMUCK

Mit einem Augenzwinkern bittet mich Franz-Josef Wahlen bei unserem Interview in das Zimmer seiner Wohnung, dessen Ausstattung ein langes Karnevalsleben widerspiegelt. Wo anderswo Behänge oder Bilder Wände schmücken, nehmen hier Karnevalsorden deren Platz ein.

Wenn man die Wände dieses Raums betrachtet, bestehen wohl keine Fragen zu Ihrem Sammelgebiet. Wie viele Karnevalsorden besitzen Sie schätzungsweise?
Die Orden hängen ja nicht nur an den Wänden dieses Zimmers, sondern befinden sich teilweise auch in einem Schrank. Es werden wohl mittlerweile rund 2.500 sein.

Woher beziehen Sie Ihre Orden?
Sehr viele Orden habe ich verliehen bekommen, andere wiederum habe ich auf dem Flohmarkt erstanden. Für an mich verliehene Sonderorden musste ich natürlich auch einiges tun.

Die Verleihung von Orden legt die Vermutung nahe, dass Sie einem oder gar mehreren Karnevalsvereinen angehören. In welchem Verein haben Sie Ihr Karnevalsleben begonnen?
Das war die KG Hühnerdieb, der ich mich im Jahre 1956 angeschlossen habe. 1976 bin ich der KG Löstige Elsässer 1885 e.V. beigetreten.

Ich vermute, dass Sie auch hier Ihre karnevalistischen Spuren hinterlassen haben?
Ich war lange Zeit der Präsident und wurde schließlich zum Ehrenpräsidenten ernannt. In Zusammenarbeit mit meiner Frau rief ich den Ball der Kinder- und Jugendmariechen ins Leben. Dieser Ball findet seit 1982 jedes Jahr statt.

Sie sind über Ihren Verein hinaus Träger einer Reihe von Auszeichnungen weiterer karnevalistischer Gruppierungen.
Ich bin nicht nur Ehrenpräsident der

KG Löstige Elsässer, sondern des Weiteren ältestes Mitglied bei den Haarbachtalerinnen, Ehrenmitglied beim A.K.C. Royal, Ehrenmitglied der Burtscheider Lachtauben, Ehrengendarm der Polizeiwache Viktoriastraße. Außerdem bin

ich von der Föderation Europäischer Narren e.V. mit „Narr von Europa“ in Brillant ausgezeichnet worden.

Haben Sie auch andere Menschen mit Ihrer Karnevalsbegeisterung mitgerissen?
Meine ganze Familie ist karnevalistisch „angehaucht“. Ohne die tatkräftige Unterstützung meiner Frau wäre all das nicht möglich gewesen. Mein

Sohn Ingo, der zur Zeit Präsident der KG Löstige Elsässer ist, war lange Zeit Kinderpräsident und meine Tochter hat von 1978 bis 1997 für den selben Verein getanzt. Auch meine Enkeltochter hat das Karnevalsfieber gepackt - sie tanzt bei Aix Dance Temptation.

Herr Wahlen, vielen Dank für das Gespräch und noch viel Spaß in den kommenden Sessionen!

Birgit Küchen

Wer ist er?

Der vor 79 Jahren in Burtscheid geborene **Franz-Josef Wahlen** lebt seit 1972 im Aachener Ostviertel. Der Dachdecker- und Klempnermeister prägte wesentlich den Öcher Fastelovvend mit und ist ihm bis heute aktiv verbunden.

Seniorenzentrum Lourdesheim

„... hier fühle ich mich geborgen!“

Das Seniorenzentrum Lourdesheim finden Sie citynah im beliebten Aachener Südviertel Burtscheid. Gemeinsam mit sechs weiteren stationären Altenhilfeeinrichtungen bilden wir das christlich-katholische Unternehmen der „Franziska Schervier“ Altenhilfe gGmbH mit Sitz in Aachen. Übrigens reichen unsere Wurzeln bis an den Anfang des vergangenen Jahrhunderts zurück.

In der angegliederten Betreuten Wohnanlage „Franziskushaus“ befinden sich 20 voll ausgestattete Wohnungen für das selbständige Wohnen und im Pflegeheim bieten wir 155 Wohnplätze für pflegebedürftige Menschen. Kurzzeit- und Verhinderungspflege sind selbstverständlich ebenso möglich wie das „Wohnen auf Probe“.

Welche fachlichen Schwerpunkte bieten Sie an?

Altersverwirrtheit, oder Demenz, ist ein Krankheitsbild mit einer wachsenden Zahl Betroffener, auch und gerade im Pflegeheim. Darauf haben wir uns eingestellt und bieten diesen Menschen eine spezialisierte Betreuung. Die individuelle Lebensgeschichte als Schlüssel zur Persönlichkeit bildet die Basis dieses Konzepts, um eine größtmögliche subjektive Zufriedenheit und Eigenständigkeit in einem normalen Alltag zu erreichen.

Die pflegerische wie medizinische Hilfe, die benötigt wird, wird durch fachlich und menschlich qualifizierte Mitarbeiter gewährleistet. Darauf können Sie sich verlassen. Und wenn das Lebensende näher rücken sollte, dann ist unser wichtigstes Anliegen, ein nach den Grundsätzen des „palliativ care“ selbstbestimmtes, möglichst schmerzfreies und würdevolles Sterben zu ermöglichen.

Wie stelle ich mir die tägliche Versorgung in Ihrem Haus vor?

Sie sollen sich möglichst wohl und sicher ver- und umsorgt fühlen. Darum vertrauen wir lieber uns selber und waschen, reinigen, kochen und reparieren durch eigene Mitarbeiter.

Wie ist das gemeinschaftliche Leben in Ihrem Haus? – Was bieten Sie gegen die Langeweile?

Getreu dem Leitsatz„Aufleben statt Aufheben“ (Prof. E. Böhm) gibt es ein breites Beschäftigungs-, Freizeit- und Förderangebot. Das reicht etwa von Musik, Literatur, Malen und Töpfern über den mobilen Kiosk bis hin zur Förderung Ihrer körperlichen und geistigen Mobilität durch spezielle Gruppen- oder Einzelangebote. Brauchtum, Kultur und religiöse Feiern im Jahreskreis gehören ebenso dazu wie der tägliche Gottesdienst in unserer Kapelle. Und wenn das Herz einmal schwer wird, bieten unsere Seelsorger die Möglichkeit für vertrauliche Gespräche an.

Man liest ja nicht nur Gutes über Altenheime – Was tun Sie, wenn Fehler passieren bzw. um Fehler zu vermeiden?

Mittlerweile blicken wir auf eine langjährige Erfahrung unserer internen Qualitätsentwicklung zurück. Darüber hinaus gibt es strenge Qualitätsauflagen mit zahlreichen Kontrollen durch staatliche Behörden sowie durch die Pflegekassen. Dennoch kann man bei so vielen Menschen, die hier für Ihr Wohl sorgen, nicht ausschließen, dass sich nicht doch mal ein Fehler einschleicht. In diesem Fall hilft Ihnen ein Beschwerdeverfahren und wir werden für Abhilfe sorgen.

„Sind Sie neugierig geworden? Besuchen Sie uns! Klicken Sie uns an: www.schervier-altenhilfe.de“

Seniorenzentrum Lourdesheim

I. Rote-Haag-Weg 34, 52076 Aachen

Tel.: 0241 / 6005-0, Fax: 0241 / 6005-270

Mail: lourdesheim@schervier-altenhilfe.de

Internet: www.schervier-altenhilfe.de

ZWEI JAHRE FEIERABEND AACHEN

Feierabend.de, die Internetplattform und „Online-Community" für Senioren, als beste „Netzgemeinschaft" in Deutschland ausgezeichnet, bietet in 192 Regionen ihren Mitglieder einen „Regionalbereich", um sich „real" kennen zu lernen und gemeinsam Aktivitäten zu unternehmen. So auch in Aachen. Hier gibt es jetzt einen Grund zum Feiern, denn der Regionalbereich Aachen besteht seit zwei Jahren.

Angefangen hat alles im Februar 2007 mit der Gründung des Regionalbereichs. Den ersten Eintrag im Gästebuch findet man am 4. Februar und er stammt von „Zenja Gaby": Das erste Mitglied hat sich am 2. Februar angemeldet und ist heute noch Mitglied. Ab dem 9. Februar haben auch „BJ37 Josef" und zwei Tage später „Renate 1508" den Regio-Bereich entdeckt und wurden Mitglieder. In kurzer Zeit haben es die beiden geschafft, dass bis Ende April 45 Mitglieder am Regionalbereich teilnahmen. Dadurch fanden sich ständig neue Kontakte. Kompliment an die beiden! Aber auch die anderen Mitglieder halfen tatkräftig mit, den Regionalbereich Aachen aufzubauen.

Seit Mai 2007 wurde der Regionalbereich von einem Regional-Botschafter betreut, der nach kurzer Zeit zum ersten Treffen einlud. Man traf sich zum ersten Mal im alten Brauhaus in Aachen, damit war der Grundstein gelegt. Auch die Regionalseite Aachen im Internet hat sich in dieser Zeit zu einem festen Bestandteil des Reginalbereichs gemausert und lädt Mitglieder und auch Fremde ein, hier zu verweilen. Der Regionalbereich Aachen zeigte sich damit sehr präsent und die Mitgliederzahl stieg seither ständig: Heute schauen wir stolz auf über 260 Mitglieder!

Jeden Monat finden nun regelmäßige Treffen statt, seien es die Regionaltreffen mittwochs, die Frühstückstreffen samstags oder die beliebten Wanderungen. Heute betreuen zwei Regional-Botschafter die Mitglieder, sie sind Ansprechpartner bei Fragen, Problemen oder Sonstigem. Außerhalb dieser Aktivitäten wird sich in gemütlicher Runde zum Grillen getroffen oder es geht auf große Tagesfahrt, wie z.B. zur Loreley. Der Regionalbereich Aachen präsentiert sich also von der allerbesten Seite und blickt heute stolz zurück auf zwei ereignisreiche gemeinsame Jahre.

Gerd Hahn

www.aachen.feierabend.de

JAHRESRÜCKBLICK DER AWO-BURTSCHEID

„2008 war ein erfolgreiches Jahr für die Begegnungsstätte „Burtscheider Stube", sagt Willy Hünerbein, Vorsitzender der Arbeiterwohlfahrt in Aachen-Burtscheid. Dies zeige sich am vielfältigen Angebot der Begegnungsstätte und ihren guten Besucherzahlen.

Ob Montagsclub, Handarbeitsclub und Werkstatt am Dienstag, Skatspielen am Mittwoch, Kaffeeklatsch am Donnerstag, Singekreis am Freitag, Stammtisch, Brunchsonntag, Informationsveranstaltungen oder Sommerfest und Weihnachtsbasar: Die „Burtscheider Stube" ist nahezu ganzjährig ein Haus der offenen Tür und für jedermann zugänglich.

Sie wurde seit ihrer Eröffnung im Januar 1975 von Seniorinnen und Senioren überaus gut angenommen. „Darauf sind wir besonders stolz", betont der Vorsitzende. Zu danken sei dies vor allem den hervorragenden, ehrenamtlich tätigen Clubleiterinnen und Clubleitern und ihren Helferinnen, die es durch unermüdlichen und uneigennützigen Einsatz stets schaffen, eine gemütliche Atmosphäre zu gewährleisten.

Darüber hinaus bot (und bietet) die AWO-Burtscheid sportliche Betätigung bei Gymnastik, Schwimmen und Kegeln an.

Zahlreiche Halbtages- und Tagesfahrten sowie vier verschiedene Urlaubsreisen rundeten das Jahresprogramm im Jahr 2008 ab.

Willy Hünerbein

ALSDORF DAMALS

Die Internetseite „Alsdorfdamals.de“ vermittelt lebendige Eindrücke aus dem „alten“ Alsdorf, vorwiegend aus den 50er und 60er Jahren. Ihre Initiatorin und Gestalterin Frau Clemens-Bohnenberger berichtet über ihre Beweggründe und über die Anfangszeit ihrer Homepage.

Bahnhofstraße, früher Hauptstraße genannt, die Hauptgeschäftsstraße

Alsdorf hatte früher sehr schöne alte Gebäude, die leider dem Abriss zum Opfer fielen: Die Kirche St. Castor, die im Jahr 1962 durch eine neue Kirche ersetzt wurde. Das alte Bürgermeisteramt wurde 1976 abgerissen. Der Bahnhof, Kasino Anna und zum guten Schluss noch der größte Arbeitgeber und das „Herz“ der Stadt, die Zeche Anna. Sie wurde 1992 geschlossen.

Die Idee, eine Webseite über meine Heimatstadt Alsdorf zu gestalten, hatte ich schon länger. Meine Schwester, die nun schon 50 Jahre in Rotterdam wohnt, aber immer noch heimatverbunden ist, erzählte mir öfter Geschichten von damals. Auch ich schwelgte dabei in Erinnerungen, Erinnerungen an das damalige Alsdorf.

Spielplatz im Burgpark, im Hintergrund der alte Pachthof, der zur Burg gehörte. Das Bild ist aus den 50er Jahren, der Pachthof wurde in den 60er Jahren abgerissen. Im Sandkasten haben wir als Kinder stundenlang unsere Zeit verbracht.

Vorbereitungen zu treffen, um eine Webseite über meine Heimatstadt zu gestalten. Da ich in Alsdorf aufgewachsen bin, fiel es mir nicht schwer, etwas über die Stadt zu schreiben. Irgendwann ging es los und ich bekam die ersten Fotos für „Alsdorfdamals“. Die meisten Bilder auf der Homepage stammen von Freunden, „alten Alsdörper“. Nicht zu vergessen sind die alten Ansichtskarten aus der Sammlung von Norbert Schnorrenberg. Mit seiner Genehmigung durfte ich die Ansichtskarten für meine Homepage benutzen. Am 15. Okt. 2007 war es dann so weit, „Alsdorfdamals“ ging online.

Auch für mich war es sehr interessant, viel über die Geschichte meiner Heimatstadt zu erfahren. Denn durch das Einstellen der Bilder und der dazu gehörenden Geschichten lernte ich mein Alsdorf noch besser kennen. Beim Abschreiben der Mundart-Gedichte floss auch schon mal eine Träne. Die Gedichte von Toni André sind sehr gefühlvoll geschrieben.

Mit den Bildern vom Alsdorf der 50er Jahre, die ich von Matthias Berg bekam, konnte ich das erste Fotoalbum auf der Homepage anlegen. Ein zweites Fotoalbum wurde mit Bildern der Zeche Anna aus der Sammlung von Martin Welzel aus Essen bestückt.

(1) Die St. Castor Kirche aus dem 19. Jh. wurde 1962 abgerissen. (2) Die Grube Anna. (3) Von-Harff-Straße in Alt-Alsdorf. Das ist auch das Logobild auf meiner Startseite. Hier wohne ich wieder in dem Haus, wo ich meine Kindheit verbracht habe. Auf der Ecke links ist das Tanzcafé Corso zu sehen. (4) Hubertusstraße mit Wasserturm im Hintergrund (Aufnahme von Matthias Berg aus den 50er Jahren)

Ich glaube, wenn der Mensch älter wird, beschäftigt er sich öfters mit früher. Das „Früher und damals“ war dann der Auslöser für mich: Ich begann,

Kasino Anna wurde 1989 abgerissen

Es gab auch in Alsdorf so manches schöne Fleckchen, wie z.B. die Hubertusstraße. Dort standen sehr schöne alte Häuser, die man aber abgerissen hat. Deshalb möchte ich mit den ausgestellten Bildern die Erinnerung an meine Heimatstadt Alsdorf wachhalten.

Ich bin dankbar für jedes alte Foto von Alsdorf. Kontakt:

clemens-bohnenberger@t-online.de

Christa Clemens-Bohnenberger

www.alsdorfdamals.de

INTERVIEW MIT DER BETREUERIN FRAU D.

Frau D. wird vom Vormundschaftsgericht in Aachen als Betreuerin für hilfsbedürftige Personen bestellt. Die Notwendigkeit einer Betreuung hat das Gericht in einem besonderen Verfahren zu überprüfen.

Wer kann durch das Gericht zum Betreuer bestellt werden?

Grundsätzlich jede Person, die sich dazu in der Lage sieht und vom zuständigen Vormundschaftsrichter nach Überprüfung bestellt wird. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allerdings wären Kenntnisse des Sozialgesetzbuches sinnvoll.

Wer kann die Anordnung einer Betreuung beantragen?

Der Hilfsbedürftige selbst, Verwandte, Ärzte, Nachbarn, Behörden oder das Krankenhaus.

Was geschieht, wenn der Antrag gestellt ist?

Im sog. Betreuungsverfahren bestellt das Gericht zunächst einen Verfahrenspfleger, der die Notwendigkeit einer Betreuung prüft, dem Betroffenen das Verfahren erklärt und ihn bei der Wahrnehmung seiner Interessen unterstützt. Der Verfahrenspfleger fertigt einen Bericht für das Amtsgericht, aus dem die Notwendigkeit und der erforderliche Umfang der Betreuung sowie die mögliche Person des künftigen Betreuers hervorgeht. Der Verfahrenspfleger muss auch feststellen, ob der Betroffene mit der Betreuung einverstanden ist und ob im Einzelfall ein psychiatrisches Gutachten eingeholt werden sollte. Danach entscheidet das Gericht über die Einrichtung einer Betreuung. Hierzu muss der Vormundschaftsrichter den Betroffenen persönlich aufsuchen und ihn anhören.

Der Richter entscheidet, ob der vorgeschlagene Betreuer auch bestellt wird. Hat er Zweifel, so entscheidet er, wer Betreuer wird.

Der Betreuer wird durch eine Bestellungsurkunde berufen. In der Urkunde ist auch die Art und der Umfang der Betreuung angegeben. Die Betreuung umfasst nicht automatisch alle Lebensbereiche, sondern kann z.B. auf die finanziellen Angelegenheiten des Betroffenen beschränkt werden.

Mit der Berufung des Betreuers endet die Verfahrenspflegschaft.

Es gibt verschiedene Arten von Betreuungen, worin besteht der Unterschied?

1. Es gibt den ehrenamtlichen Betreuer, der die Betreuung aus familiären oder freundschaftlichen Gründen übernimmt. Er erhält für seine Aufwendungen eine gerichtlich festgesetzte Pauschale.
2. Es gibt den Vereinsbetreuer. Dieser ist Angestellter eines Wohlfahrtsvereins, wie z.B. die Arbeiterwohlfahrt, Verein der Diakonie, SKM (Sozialdienst Katholischer Männer) oder SKF (Sozialdienst Katholischer Frauen). Diese Betreuung ist kostenpflichtig. Die Bezahlung erfolgt an den Verein.
3. Es gibt den Berufsbetreuer, der die Betreuungen selbständig führt und auch persönlich bezahlt wird.

Wer muss den Betreuer bezahlen und wie viel bekommt er?

Der Betreute muss den Betreuer grundsätzlich selbst bezahlen. Bei mittellosen Personen übernimmt der Staat die Bezahlung. Als mittellos gilt, wer weniger als 2.600 € besitzt.

Die Vereins- und Berufsbetreuer erhalten gesetzlich vorgeschriebene feste Stundensätze und Zeitpauschalen.

In der Bevölkerung geistern die tollsten Beträge herum und die Angst, eine Betreuung würde ein Vermögen kosten.

Der Berufs- oder Vereinsbetreuer bekommt, je nach Ausbildung, eine Stundenpauschale von 27€, 33€ oder 44€ und eine monatliche Zeitpauschale von 2 bis 8,5 Std. je nachdem, ob der Betreute zu Hause oder in einem Heim lebt.

Gibt es die Möglichkeit, eine Betreuung zu vermeiden?

Wer seine Angelegenheiten selbst regeln will, kann eine Vorsorgevollmacht ausstellen. Bei der Auswahl seines Bevollmächtigten ist allerdings große Sorgfalt nötig. Gerade bei den „guten Bekannten" tun sich oft üble Dinge auf und die eigenen Interessen sind nicht immer die Interessen des Vollmachtgebers.

Wozu der Bevollmächtigte ermächtigt wird, kann in der Vollmacht im Einzelnen geregelt werden.

Wenn kein Grundbesitz vorhanden ist, kann die Vorsorgevollmacht privatschriftlich ausgestellt werden.

Ist Grundbesitz da, muss die Vollmacht notariell beurkundet werden, damit der Bevollmächtigte auch über den Grundbesitz verfügen kann, sofern das nötig ist, um evtl. die Heimkosten zu bezahlen.

Was ist eine Patientenverfügung?

Mit einer Patientenverfügung regelt man die Fragen der medizinischen Versorgung für den Fall, dass man sich bei Eintritt eines Notfalls nicht mehr artikulieren kann. Hier kann auch festgelegt werden, ob lebensverlängernde Maßnahmen durch Maschinen gewünscht sind oder nicht.

Wo kann man weitere Auskünfte erhalten und sich den genauen Text einer Vorsorgevollmacht oder einer Patientenverfügung beschaffen?

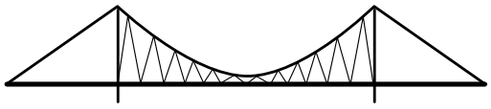
Das Justizministerium verschickt kostenfrei die Broschüre „Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht" mit vielen Erläuterungen zum Thema.

Die Adresse: Justizministerium NRW,
Justizkommunikation,
Martin-Luther-Platz 40,
40190 Düsseldorf
Tel.: 0211- 87 92 -313
www.justiz.nrw.de.

Erwin Bausdorf

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 Wort, dass im Karneval sehr beliebt ist.



SCHLUSS **W O R T** BRÜCKE

KUNST	_ _ _ _ _	MÄHER
HASEN	_ _ _	WURM
GELD	_ _ _ _ _ _	WERFER
STOCK	_ _ _ _ _	TEICH
HOCH	_ _ _ _ _	BANK
ROCK	_ _ _ _ _	KAPELLE
KOHLE	_ _ _ _	BANK
FAMILIEN	_ _ _ _ _	LISTE
LEBER	_ _ _ _	SPORT
HALB	_ _ _ _ _	GEHEGE
UNTER	_ _ _ _ _	GESETZ
TOTAL	_ _ _ _ _ _ _	ERSATZ
PUDER	_ _ _ _ _ _	WATTE
WAND	_ _ _	ZEIT
TIER	_ _ _ _ _ _	LAUBE

ZAHLENMIX

In die leeren Kästchen müssen die Zahlen so einzutragen werden, dass die Rechnung aufgeht.

2 _ 6 + _ 8 4 = 4 _ 0
+ + +
1 0 _ + 3 0 = _ 3 7

_ 8 3 + _ 1 4 = 5 9 7

WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie Wörter, die vor das vorgegebene Wort passen:

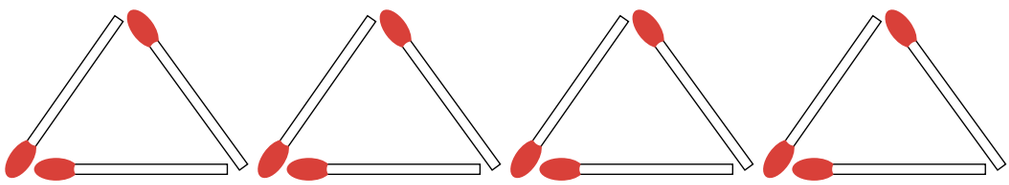
…….stuhl,	…….buch,	…….tasten,	…….papier
…….stuhl,	…….buch,	…….tasten,	…….papier
…….stuhl,	…….buch,	…….tasten,	…….papier
…….stuhl,	…….buch,	…….tasten,	…….papier
…….stuhl,	…….buch,	…….tasten,	…….papier

Suchen Sie Wörter, die hinter das vorgegebene Wort passen:

Natur…….	Stuhl……..	Frauen…….	Nieder…….
Natur…….	Stuhl……..	Frauen…….	Nieder…….
Natur…….	Stuhl……..	Frauen…….	Nieder…….
Natur…….	Stuhl……..	Frauen…….	Nieder…….
Natur…….	Stuhl……..	Frauen…….	Nieder…….

STREICHHOLZ-RÄTSEL

Hier sehen Sie vier Dreiecke. Entfernen Sie ein Dreieck und bilden aus den verbleibenden Dreiecken wieder vier Dreiecke. Ein kleiner Tipp: Es müssen nur zwei Hölzer umgelegt werden.



DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

Sie müssen erst ein bisschen rätseln, bevor sie lachen können. Tragen Sie die Wörter auf den vorgegebenen Linien ein. Die schon eingesetzten Buchstaben helfen Ihnen dabei.

Z_ _ _ _ _ _ _ _ s_ _ _ _ _ _ _r _e_ _t_ _ _ _ _ _ _t _ _ _
_ _t_ _ _ _ _ _n _ _t_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _t_ _ _ _.
„_ _r m_ _„ _ _ _t der _ _ _ _ , „w_ _ _ _ _ _ _ _ d_ _
m_ _ _ _ _ _ _ _ _ _k_ _?“
„_ _“, s_ _ _ d_ _ _ _ d_ _ _ , _ _ _ _t _ _f d_ _
_ _ _ _t_ _ _ _ _u _ _d _ _ _t: „_ _ _ _o, _ _ _a!“

Jungen - ruft - Brautpaar - erschrecken? - Papa! - interessiert - wollen - der - mal - Standesamt - stehen - ein - die - Bräutigam - Hallo - betrachten - und - Zwei - zu - und - den - auf - wir - sagt - vor - dem - Hör - eine - Ja - andere - läuft - sagt - der - mal

Zusammenfassung:
Marion Holtorff

ORGANISATOREN DES „SPASSES AN DER FREUD“

Im Februar steht der Höhepunkt der „fünften Jahreszeit“, der Karnevalssession 2008/2009 an. Wir werfen deshalb einen Blick hinter die Kulissen und stellen Ihnen einige Aktive aus der Mitte des Öcher Karnevals vor.

Günter Hintzen ist Geschäftsführer der KG Öcher Duemjroefe, im Vorstand des Ausschusses Aachener Karneval und Leiter des Aachener Rosenmontagzugs.

Was bedeutet für Sie Rosenmontag?
Trotz der Unterstützung des Teams ist der Rosenmontag für mich ein Stresstag pur und ich bin froh, wenn der Zug unfallfrei zu Ende gegangen ist.

Welche Veränderungen wird es dieses Jahr beim Rosenmontagszug geben?
Erstmalig wird sich der Zug auf dem Adalbertsteinweg auf Höhe des Gerichts sowie in einigen benachbarten Nebenstraßen aufstellen und um 11:11 Uhr losgehen. Eine weitere Premiere ist die Partymeile in der Komphausbadstraße. Alte und junge Karnevalisten mit „Spaß an der Freud“ werden sich dort bereits vor Beginn des Zuges mit Unterstützung des Radiosenders 100,1 einstimmen und auch dort den Rosenmontagszug ausklingen lassen.

Herr Hintzen, welchen Aufgaben werden Sie nachgehen, wenn die Karnevalstage vorbei sind?
Direkt nach Aschermittwoch werden Nachbesprechungen und Vorausplanungen für das kommende Jahr stattfinden. Außerdem baue ich viele neue Kontakte auf, da für die Zukunft geplant ist, den Zug euregional - d.h. zusammen mit Niederländern und Belgiern - zu gestalten.

Herr Dr. André Schievenbusch unterstützt die KG Öcher Duemjroefe als Beisitzer, Vertreter der Rathausgarde und Organisator des „Öcher Fastelovvends-Biwaks“, welches jährlich im euregionalen Rahmen stattfindet. Da er nicht gerne passiv auf der Bühne steht, ist er im Verein außerdem als „Tanzbär“ tätig.

Hr. Schievenbusch, seit wann sind Sie im Karneval aktiv?
Mit 16 Jahren trat ich dem Verein „Rote Funken - Kölsche Funken rut-wieß vun 1823 e.V.“ in Köln bei und habe dort unter anderem ein Fanfarenkorps geleitet. Seit fünf Jahren bin ich nun Mitglied bei der KG Öcher Duemjroefe 1953 e.V.

Was unterscheidet den Karneval in Köln vom Karneval in Aachen?
Die Aachener feiern den Karneval stolzer, da Aachen - vor allem durch die Verleihung des Ordens „Wider den tierischen Ernst“ - viel mit Prominenz arbeitet.

Die Duemjroefe sind ja nicht nur im Karneval, sondern auch als Rathausgarde das ganze Jahr über aktiv.
Unser Verein ist seit 2002 Mitglied des Aachener Rathausvereins und darf sich seitdem als Aachener Rathausgarde betiteln. Bei allen größeren Anlässen, wie z.B. dem Karlsfest, Krönungsmahl oder anderen Veranstaltungen des Rathausvereins, treten wir nicht als Karnevalsverein, sondern mit Hellebarden, Fackeln und ohne Abzeichen beschmückt auf.

Bernd Oligschläger ist seit 45 Jahren im Aachener Karneval aktiv und leitet seit vielen Jahren den Aachener Kinderkarnevalszug.

Herr Oligschläger, wie starteten Sie Ihre karnevalistische Karriere beim Aachener Kinderkarneval?
1964 erhielt ich vom damaligen Zugleiter, Hans Walbert, eine Anfrage, ob ich ihn nicht beim Kinderzug unterstützen könnte, denn er suchte noch dringend Helfer. Damals war ich noch Gruppenleiter der Pfadfinder St. Georg Stamm Forster Linde. 20 Jahre später wurde ich dann die rechte Hand des Zugleiters. Im September 1985 empfahl mich Franz Baumann als Mitglied des Ausschusses Aachener Kinderkarneval und so übernahm ich dann drei Jahre lang die Organisation des Kinderzuges als stellvertretender Direktor der Zugleitung. Im Jahr 1988 hatte ich meine erste offizielle Amtshandlung als Zugleiter.

Dies ist Ihre letzte Session als Zugleiter des Aachener Kinderzuges. Aus welchem Grund geben Sie Ihr Amt an den letzten Karnevalsprinzen Frank II. Prömpler weiter?
Ich habe mir vor drei Jahren das Ziel gesetzt, nach 25 Jahren aktivem AKiKa das Amt des Zugleiters niederzulegen und auch jüngeren Menschen die Möglichkeit zu geben, etwas für den Aachener Kinderkarneval zu tun.

Werden Sie nach dieser Session dem Aachener Kinderkarneval noch zur Verfügung stehen?
Selbstverständlich werde ich auch im Jahr 2010 dem neuen Zugleiter mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Markus Bongers ist seit langer Zeit Mitglied der Prinzengarde und seit fünf Jahren ihr Kommandant.

Herr Bongers, wie verlief ihre karnevalistische Karriere in der Prinzengarde Aachen?
Seit 27 Jahren bin ich dabei. Als 15-Jähriger bin ich allerdings mehr durch Zufall dazugestoßen. Mein Vater war zu diesem Zeitpunkt bereits Mitglied. Jedenfalls hatte die Garde einen Auftritt in einem großen Saal in Düsseldorf und mein Vater wurde darauf angesprochen, ob nicht seine Söhne mitauftreten wollten - was wir dann auch taten.

Zwei Jahre danach, als das damalige Tanzpaar ausschied, wurde ich Tanzoffizier.

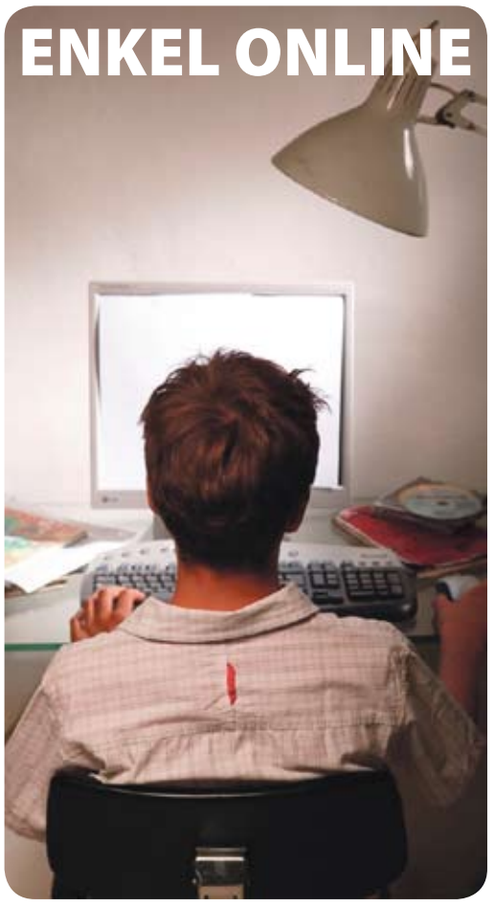
Später diente ich der Prinzengarde als Adjutant, bevor ich schließlich vor fünf Jahren ihr Kommandant und somit Vorsitzender wurde.

Welche Rolle spielt die Prinzengarde im Aachener Karneval?
Die Prinzengarde wird oft als Leibgarde des Prinzen bezeichnet, obwohl sie ein eigenständiger Verein ist und somit auch ihre eigene Sitzung hat. Bei ihrer Gründung nahm der AKV die Prinzengarde an die Hand und zog sie groß. Die Garde, welche 30 Uniformierte und etwa 300 inaktive Mitglieder zählt, ist der älteste Reiterverein im Aachener Karneval. In der Karnevalszeit begleitet sie den Prinz bei all seinen Auftritten, allerdings erst ab 18 Uhr, da die Mitglieder berufstätig sind.

In welcher Form ist die Prinzengarde außerhalb der fünften Jahreszeit aktiv?
Wir treffen uns einmal pro Woche zum Reiten. Weitere Highlights in unserem Vereinsleben sind die Fuchsjagd, welche wir jedes Jahr am dritten Samstag im Oktober veranstalten sowie unser Sommerfest. Des Weiteren besuchen wir außerdem das CHIO, wo man sich am Soerser Eck trifft und die Bierspenden mit den Mitgliedern und Freunden der Garde vertrinkt.

Herzlichen Dank für die Interviews. Wir wünschen den Karnevalisten und ihren Vereinen eine erfolgreiche Session!

Birgit Küchen



WORAUF GROSSELTERN ACHTEN KÖNNEN!

Kinder und Jugendliche gehen heute mit einer Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit mit den neuen Medien um, dass wir nur staunen können. Als Großmütter und -väter sollten auch Sie Verantwortung gegenüber Ihren Enkeln zeigen, wenn diese ihre ersten Schritte im Internet machen. Was Ihnen an Internet-Erfahrung fehlt, machen Sie durch Ihre Lebenserfahrung mehr als wett.

Hier sind einige allgemeine Tipps:

- Lassen Sie dabei Ihre Enkel bei den ersten Schritten im Internet nicht allein, denn die Gefahr, dass die Kinder auf Seiten gelangen, die für ihr Alter nicht geeignet sind, ist immer vorhanden.

- Interessieren Sie sich für das, was die Enkel im Internet machen.

- Lassen Sie die Kinder wissen, dass Sie deren Bedürfnisse ernst nehmen. Kinder, die sich unverstanden fühlen, werden sich mit Sorgen und Ängsten weniger an Sie wenden!

IHRE ERFAHRUNG ZÄHLT!

In vielerlei Hinsicht ist Ihr Wissen und Ihre Lebenserfahrung für Ihre Enkel von großem Nutzen!

Bitte erklären Sie Ihren Enkeln, dass sie mit Ihren persönlichen Daten (Name, Adresse, Handynummer, Bilder usw.) sehr vorsichtig umgehen müssen! Alles, was Ihre Enkel im Internet von sich preisgeben, können auch andere lesen und begutachten - und mit ein wenig Geschick sogar böswillig verändern oder missbrauchen.

DAS INTERNET VERGISST NICHTS!

Schärfen Sie den Enkeln ein, dass sie keine Kontrolle mehr über das haben, was sie im Internet veröffentlichen! Andere könnten die persönlichen Daten, Bilder oder Videos nicht nur ansehen, sondern auch missbrauchen, herunterladen, verändern und auf anderen Internetseiten wieder veröffentlichen.

Manche persönlichen Videos mit peinlichem Inhalt tauchen immer wieder auf. Das Internet vergisst nichts! Für die Betroffenen ist das eine sehr schlimme Sache!

Informieren Sie speziell ältere Enkel, dass inzwischen auch Personalchefs im Internet recherchieren und so Informationen über ihre Bewerber einholen! Wenn dabei längst vergessene, peinliche Bilder oder Texte gefunden werden, kann das beim wichtigen Einstellungsgespräch zum Stolperstein werden.

NICHT ALLES, WAS GEHT, IST AUCH ERLAUBT!

Bevor Ihre Enkel Bilder von anderen Personen (z.B. Freunden) im Internet veröffentlichen, müssen sie diese Personen um Erlaubnis fragen, denn jede Person hat grundsätzlich das „Recht am eigenen Bild".

Ihre Enkel können sich aber auch strafbar machen, wenn sie z.B.:

- illegale Lieder oder Videos aus dem Internet herunterladen (Urheberrechtsverletzung)

- andere Personen im Internet beleidigen, belästigen oder bloßstellen

- Spielfilme, Spiele oder Musik-CDs für andere kopieren und weitergeben

Wenn Ihre Enkel selbst einmal Opfer von Beleidigungen, Nachstellungen („Stalking") oder gar Bedrohungen im Internet werden, wenn man ihnen vielleicht sogar pornografische Bilder oder Gewalt verherrlichende Videos übersendet, dann zögern Sie bitte nicht und wenden Sie sich unverzüglich an eine der vielen Polizeidienststellen!

Schnelle und umfassende Informationen finden Sie z.B. auf den Internetseiten der Polizei www.polizei-beratung.de und der Initiative für Sicherheit im Internet www.klicksafe.de.

Zuständig für den Bereich „Gefahren für Kinder und Jugendliche im Internet" ist im Kriminalkommissariat Vorbeugung (KK 44) Herr Hauptkommissar Peter Arz, Tel.: 0241/9577 - 344 14.

FASTENZEIT Besinnung und Vorbereitung auf das Osterfest

Die Gottesdienste in den Kirchen werden von immer weniger Christen besucht. Oft sind es nur ältere Menschen, die regelmäßig zur Messe gehen. Ein Großteil der heutigen Jugend ist zwar getauft, hat aber ansonsten mit den Bräuchen und Sitten der Kirche wenig am Hut.

Somit ist auch verständlich, warum so viele junge Leute mit der Fastenzeit nichts anzufangen wissen. Gehört haben sie schon von der 40 Tage dauernden Fastenperiode, beginnend mit dem Aschermittwoch und am Karsamstag endend, aber das Fasten so richtig in die Tat umzusetzen, vermögen sie nicht.

Welchen Verzicht sollen sie sich auferlegen, um dem christlichen Brauchtum gerecht zu werden?

Dabei ist es heute einfach, sich für sieben Wochen einzuschränken. Hier leben wir doch in einer Überflussgesellschaft. Auf alles, was nicht gerade lebensnotwendig ist, kann gut für eine gewisse Zeit verzichtet werden. Das fängt mit dem üppigen Essen an (Fleisch, Fett, Süßigkeiten usw.) und hört mit Luxusartikeln und Konsumgütern auf.

Viele Lebensgewohnheiten arten in „Suchtverhalten" aus. Alkohol, Tabak, Drogen dienen nicht gerade der Gesundheit. Enthaltsamkeit täte dem Körper, Geist und der Seele gut. Auch andere Suchtverhalten könnte ein zum Fasten Bereiter einschränken. Wie z.B.: Fernsehkonsum, Internet-Surfen und dergleichen. Die gewonnene Zeit könnte der inneren Einkehr, der Besinnung oder der Buße dienen.

Zu früheren Zeiten fasteten die Menschen, indem sie karge Mahlzeiten (Brotsuppen, Mehlspeisen) zu sich nahmen. Das eingesparte Geld oder Gut wurde dann den Armen gespendet. In der Zeit der Vorbereitung auf das Osterfest sollten die Menschen an den Hunger und die Armut in der Welt denken. Von dem, was bei uns weggeworfen oder vernichtet wird, könnten ganze Völker leben.

Noch ein positiver Effekt bleibt demjenigen, der das Fasten durchführt. Sein Körper wird entschlackt, überflüssige Pfunde werden abgebaut. Der Einstieg in eine gesündere Lebensweise kann beginnen und helfen, von so mancher Sucht loszukommen.

Christine Kluck

- Anzeige -

SICHER UND GUT DIE FINANZIELLE ZUKUNFT PLANEN

VIEL VERTRAUEN IN DIE SPARDA-BANK IN AACHEN

Trotz der Turbulenzen an den Finanzmärkten haben die meisten Bankkunden in Deutschland bislang besonnen reagiert. So auch die Kunden der Sparda-Bank in Aachen.„Wir genießen nach wie vor das volle Vertrauen unserer Kunden", sagt Birgitt Kremers, Leiterin der Sparda-Bank Geschäftsstelle in der Blondelstraße 9-21. Das genossenschaftliche Kreditinstitut, das in Aachen seit fast 30 Jahren vor Ort ist, konnte sogar in den vergangenen Monaten neue Kunden gewinnen. Nicht ohne Grund, denn die neun Bankberater der Sparda-Bank in Aachen setzen klar auf eine detaillierte Beratung und eine umfassende Information der Kunden.

Im Alter gut vorsorgen

Um ein engmaschiges Sicherheitsnetz für die vielen spannenden Jahre nach dem aktiven Berufs- und Familienleben zu spannen, bietet die Sparda-Bank West älteren Kunden mit SpardaRelax eine besondere Beratung an.

Hierzu gehört eine detaillierte Analyse der privaten Vorsorge und der weiteren Kapitalplanung.

Klar ist aber auch: Wer wirklich sorgenfrei die besten Jahre seines Lebens genießen möchte, sollte auch genau Bescheid wissen über den Status aller Verträge, über Vollmachten und den Besitz. In jedem SpardaRelax-Gespräch prüfen Birgitt Kremers und ihr Team Lebensversicherungen, Sterbegeldversicherungen, Vollmachten, die steuerrechtliche Situation und die Testamentsfrage.„Kurzum, wichtig ist hier eine Beratung, die tatsächlich alle wesentlichen Fragen einer sorgenfreien Zukunft aufgreift. Wir bieten mit SpardaRelax exakt solch ein Rundum-Paket", so resümiert Birgitt Kremers.

Sparda-Bank
freundlich & fair

SPARDA-BANK WEST eG
Geschäftsstelle Aachen
Blondelstraße 9-21
52062 Aachen

Gebührenfrei anrufen:
0800-330 605 9

KOSTENGÜNSTIG BAUEN UND ENERGIESPAREND WOHNEN

Die Heizkosten sind verschwindend gering, aber überall ist es auch im kalten Winter sehr behaglich. Was zunächst widersprüchlich scheint, harmoniert beim Passivhaus prächtig. Der Name bezieht sich darauf, dass ein konventionelles (aktives) Heizsystem mit Heizkessel und Heizkörpern nicht mehr erforderlich ist.

Energieeffizientes Bauen, hier das erste Mehrfamilienpassivhaus in Aachen, muss nicht spektakulär und auch nicht überdurchschnittlich teuer sein.

In einem solchen Energiesparhaus sind alle Oberflächen und die Raumluft angenehm warm und die Luftqualität ist besser, als wenn alle Fenster den ganzen Tag über weit offen stünden. Das erreicht das Passivhaus durch sein einfaches Konzept. Es schützt die Wärme im Inneren so gut, dass kaum noch geheizt werden muss. Damit sind Passivhäuser den geltenden Vorschriften noch weit voraus. Sie unterscheiden sich von konventionellen Gebäuden durch doppelt so gute Dämmstandards und eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung. „Im Ergebnis wird der Heizwärmebedarf um etwa 75 Prozent gegenüber der geltenden Verordnung verringert", erläutert Wolfgang Feist, der Leiter des Passivhaus-Institutes (Tel.: 06151/ 82699-0, www.passiv.de). Aktiv wird nur noch wenig Heizenergie zugeführt. Nur bei frostigen Außentemperaturen heizt eine kleine Wärmepumpe mit. Die Kosten für Heizung und Warmwasser in einem Passivhaus mit 140 Quadratmetern liegen oft unter 20 Euro im Monat.

MEHRKOSTEN, DIE SICH RENTIEREN

Durch den Wegfall der üblichen Heizung sind Vereinfachungen des Gebäudes möglich. Mehrkosten entstehen aber noch bei den Fenstern und für die Lüftungsanlage. „Gegenüber dem Standard liegen die Mehrkosten von Passivhäusern zunächst im Bereich von 6 bis 12 %", fasst der Architekt Burkhard Schulze Darup seine umfangreichen Erfahrungen zusammen, „andererseits sind hohe Betriebskosteneinsparungen zu erwarten." Und in NRW gibt es für solch ein Einfamilienhaus einen Zuschuss von 4700,- €. Um eine kostengünstige Bauweise zu erreichen, kann man außerdem auf dicke Tragkonstruktionen, den Keller, einen Schornstein, einen Glasvorbau und vor allem komplizierte Bauformen verzichten.

Eine begrünte Fassade lässt alte, dicke Wände schön aussehen, bietet aber keinen guten Wärmeschutz.

In Europa wurden seit 1991 über 10.000 Passivhäuser gebaut, die meisten davon in Deutschland. Darunter auch Seniorenheime, Bürogebäude, Kindergärten und Mehrfamilienhäuser. Aber noch gehört etwas Pioniergeist dazu, solch ein Haus zu realisieren, denn erfahrene Architekten und Handwerker sind

Die inneren Werte dieses Passivhauses im Kreis Aachen sind nicht auf den ersten Blick erkennbar.

selten. Wirtschaftlich ist diese energetische Optimierung sehr interessant, besonders wenn man auf eher steigende Energiepreise tippt. „Die Hindernisse befinden sich vor allem im Kopf", sagt der Freiburger Architekt Rolf Disch mit Blick auf die Zurückhaltung vieler seiner Architektenkollegen. Er plant und baut schon lange Passivhäuser, die mit zusätzlichen Solaranlagen sogar mehr Energie produzieren, als in ihnen verbraucht wird.

WIE FUNKTIONIERT EIN PASSIVHAUS?

Eine wärmebrückenfreie Dämmung umschließt das Haus und verhindert, dass es auskühlt. Große, dreifachverglaste Fenster lassen viel Sonnenwärme ins Haus, aber nur wenig heraus. Die Raumtemperatur bleibt so auf einem angenehmen Niveau. Für die frische und doch warme Luft sorgt eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung. Sie transportiert die verbrauchte Raumluft hinaus und führt von außen frische Luft zu. Dabei wird über 90 Prozent der Wärme aus der Abluft wieder genutzt. Die sehr dichte Gebäudehülle verhindert, dass Luft durch Fugen ein- oder ausströmt. Das vermeidet hohe Wärmeverluste, Zugluft, Schimmel und feuchte Stellen.

Text und Bild:
Heinz Discher
Verbraucherzentrale NRW
Energieberatung Kreis Aachen

Fragewort		ugs.: sehr fest	kleines Quantum	Röstrückstand			„König der Tiere“
Abk.: Esperanto	▶			Rennschlitten	▶		
Schrägstützbalken	▶						Haft, Gefängnis
italienisch: sechs	▶			Kfz-Z. Ruanda	▶		
arktisches Raubtier	▶						
	▶			Figur aus Schillers „Wallenstein“		Fluss in Südtirol	
englische Prinzessin	Tragestuhl		Einfall / Diplomlandwirt	▶			
großer Tanzraum	▶				Abk.: Turbinenschiff	▶	
Heimtücke	▶						
	▶				Formel-1-Weltmeister 2005/06		Kfz-Z. Namibia
lat. Vorsilbe: rückwärts		Kanton der Schweiz		Vorfahr	▶		
Flammenzeichen	▶					Ausruf d. Freude, Lustigkeit	
das All-Eine (chin. Philos.)	▶			dt. Physiker † / Verkehrsflugzeug	▶		
	▶						Singvogel
europ. Ureinwohner	Warenabnehmer, Kunde		ägypt. Himmelsgöttin	▶			
Hauptstadt in Nordafrika	▶					diplomatischer Titel	
	▶		musik. Signal		Zeichen für Calcium	▶	
weibl. Schwein		Betreuer von Studienanfängern	▶				
	▶				Wintersportgerät		Abk.: Video-Home-System
fruchtb. Bodenschicht		ital. Artikel		Abk.: Sommerschlussverkauf	▶		
weibl. Hirschtier	▶						
ungekocht	▶			Flugzeuglandesystem (engl., Abk.)	▶		

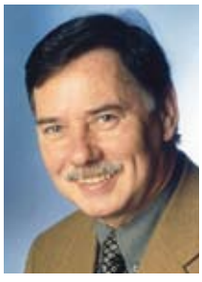
Hptst. der Türkei		schaumige Süßspeise		Hauptkämpfer im Stierkampf		allg. Bezeichnung für Eiweiß	
verborgen, geheim		Vereinslokal, -heim		Abk. für einen Frühlingsmonat	▶		
▶						Abk.: Rhode Island	
ein Bindewort	▶			Weise, Gewohnheit	▶		
Autor von „Die satanischen Verse“	▶						
▶				Biene		Name Gottes im Islam	
Wachszellenbau der Biene	Schweden in der Landessprache		Staat in Vorderasien	▶			
Randeinfassung	▶				Republik in Vorderasien		Hunnenkönig
Abk.: von unten	▶		Hptst. der Malediven / Mühsal, Qual	▶			
▶							
verzweifelt		ugs.: sehr schnell		Megahertz (Abk.)	▶		
früherer Erlass eines Sultans	▶					Abk.: incorporated	
witziger Einfall	▶			Strom in Afrika / vorderind. Affe	▶		
▶							frech, dreist
Abonnentin	Kursabweichung b. Fahrzeugen		Hinterschiff	▶			
südamerik. Gebirge	▶					Wickeltuch f. Kleinkinder	
▶			Verkaufsausstellung		Abk.: water closet	▶	
Klostervorsteher		Tonkunst	▶				
▶					amerik. Boxlegende (Nachn.)		Kurzform von Maria
Wandverzierung		Flächenmaß		Abk.: Administration	▶		
Geschwätz	▶						
ital.: drei	▶			Intern. Luft- u. Raumfahrtausst./Abk.	▶		

GENERATION 50plus VERNACHLÄSSIGTE KONSUMENTEN

In einem Restaurant sitzen Vater und Tochter an einem Tisch, er ist Ende 50 und sie ca. 25 Jahre alt. Sie unterhalten sich. Gleichzeitig nimmt sich der Vater aus dem auf dem Tisch stehenden Brotkörbchen ein kleines in Klarsichtfolie ummanteltes Crackerpäckchen heraus. Obwohl er es minutenlang dreht, wendet, zieht und drückt, gelingt es ihm nicht, die Packung aufzubekommen. Irgendwann wird es der Tochter zu viel: Sie nimmt das Päckchen, hält es in Augenhöhe, damit der Vater es sehen kann, und reißt es an der eingekerbten Kante, wo es zusammengeschweißt ist, in entgegengesetzte Richtungen ziehend leicht und problemlos auf und übergibt es lächelnd ihrem Vater.

Dieser kleine Vorgang stellt die gesamte Problematik dar, um die es hier geht. Mit zunehmendem Alter nehmen bestimmte körperliche Leistungsfähigkeiten ab. Mit ca. 50-60 Jahren trifft es das Sehvermögen, die Farbwahrnehmung und die Beweglichkeit (Fingerfertigkeit). Die geistige Leistungsfähigkeit erfährt einen Strukturwandel: Kreativität, räumliches Denkvermögen und Gedächtnisleistungen (fluide Intelligenz) lassen nach. Demgegenüber können soziale Intelligenz, Sprachleistungen und Problemlösungsfähigkeiten (kristalline Intelligenz) zunehmen.

Die sich aus dieser Veränderung ergebenden praktischen Probleme sind bekannt: Kleine Schriften sind nicht lesbar, komplizierte Verpackungen nicht zu öffnen, Bedienungsknöpfe von Geräten sind zu klein (z.B. bei Fernbedienungen und Telefonen). Bedienungsanleitungen für elektrische Geräte oder auch Montageanleitungen für Möbel sind oft schon für junge Menschen, geschweige denn für ältere unverständlich abgefasst. Bei neuen technischen Geräten ist es oft nötig, sie bei Inbetriebnahme zu programmieren. Junge Menschen machen das spielerisch, älteren fällt das nicht so leicht. Man könnte diese Liste beliebig fortsetzen.



Der Diplom-Psychologe **Rolf Kirchmair** befasst sich schwerpunktmäßig mit diesem Thema. Er hat ein Spezialinstitut für Seniorenmarktforschung gegründet, das die Problematik wissenschaftlich aufarbeitet und Produzenten und

Handel Informationen an die Hand gibt, wie sie seniorengerechtere Waren herstellen können. Auf unsere Nachfrage bestätigte er, dass sein Institut seltener Marktforschungsaufträge von der Industrie und vom Handel erhalte, als man dies aufgrund der Bedeutung der „Zielgruppe 50plus“ vermuten würde.

Trotz geringer Fortschritte bleibt generell festzustellen, dass die Industrie die Generation 50plus weiterhin links liegen lässt. Die Produkte und die Werbung sind i.d.R. auf junge, dynamische Personen ausgerichtet. An den meisten Herstellern scheint immer noch eine wichtige Tatsache vorbeizugehen: Menschen über 50 Jahre machen nicht nur bald 1/3 der Gesamtbevölkerung aus, sie verfügen auch über ein 1/3 der Kaufkraft. Im Jahr 2003, jüngere Untersuchungen liegen nicht vor, waren das 230 Mrd. €.

„Die materielle Lebenssituation der Älteren ist besser als die des Durchschnitts der Gesamtbevölkerung“, sagt der Ver-

HELP
Mobiler Senioren-Betreuungsservice
bietet
• stundenweise Lebensbegleitung
• die häusliche 24-Stundenbetreuung
Die sichere Alternative zum Altersheim
Tel./Fax 02408/ 921177
www.help-aachen.de Email: info@help-aachen.de

teilungsökonom Markus Grabka vom Deutschen Institut für Wirtschaftsförderung (DIW), das diese Daten erhoben hat. „Durchschnittlich haben die Senioren mehr verfügbares Einkommen und vor allem mehr Vermögen als die Jüngeren", führt er weiter aus. Insgesamt ist die Generation 50plus damit eine hochinteressante Zielgruppe für Industrie und Handel. Im Einzelnen gibt es wie überall bezüglich des verfügbaren Einkommens natürlich erhebliche Unterschiede. Finanziell am schlechtesten gestellt sind zumeist alleinstehende Frauen.

Ältere Menschen sind auch konsumfreudig, sogar konsumfreudiger als der Durchschnitt. Die Auswertung des DIW zeigt, dass Menschen im Alter von 65 bis unter 75 Jahren z.B. rund 84%„Konsumquote" haben, d.h. sie geben 84% ihres verfügbaren Einkommens für den Konsum aus. Die Konsumquote der privaten Haushalte insgesamt liegt dagegen bei nur ca. 75%.

Irgendwie ist es aber immer noch unüblich, den Begriff „Alter(n)" in einen positiven wirtschaftlichen Zusammenhang zu stellen. Eher betrachtet man ältere Menschen unter den Begriffen „arm, krank, hilfsbedürftig". Die Leitbilder in der Werbung sind junge, gutaussehende Menschen. Seltsam ist oft nur, dass die dort umworbenen Produkte dann von wesentlich älteren Personen gekauft werden. Ein Beispiel sind Frauenzeitschriften. Laut der Verlagsgruppe Bauer wurde festgestellt, dass zwar 47% der Hefte von Frauen über 50 Jahren (sogar 80% über 45) gekauft, jedoch nur 19% der Werbeinvestitionen in eine Leserschaft von 50 investiert werden (Sven Schrader/Friedrich Ebert Stiftung).

Ältere Menschen sind Kunden und Konsumenten wie alle anderen. Als Käuferpotential finden Sie bei der Produktplanung, bei den Verkaufsstrategien und der Werbung leider noch immer zu wenig Aufmerksamkeit. Ein typisches Beispiel ist die Produktentwicklung bei den Handys: sie werden immer kleiner, leichter und vielfältiger in ihren Funktionen, aber dadurch oft gerade nicht bedienungsfreundlicher.

Eine Vereinfachung des„Handlings", also des Umgangs mit Geräten und Produkten, spart Zeit und Nerven kommt im Endeffekt allen Benutzern und Konsumenten, also auch den jüngeren zugute. Aber auch die Werbung muss lernen, umzudenken und die Angehörigen der Zielgruppe 50plus richtig anzusprechen. Dafür sind andere Leitbilder und eine Umorientierung weg von der einseitigen Jugendfixierung hin zu einer adäquaten Berücksichtigung der Bedürfnisse älterer Käufergruppen notwendig.

Die Zielgruppe der Älteren als Kunden zu erreichen, ist allerdings nicht einfach. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass die „Seniorinnen und Senioren" nicht als Gemeinschaft „mit vermeintlichen Defiziten" angesprochen werden möchten (Alexander Leschinsky: Demographischer Wandel). In der Ansprache dieser zugegebenermaßen großen Gruppe zeigt sich die stark auf Individualisierung ausgerichtete Werbung zurzeit noch ideenlos und inkompetent. Bisher hat man es lediglich geschafft, diese Kunden „Best Ager" (also Menschen in den besten Jahren) zu nennen.

Untersuchungen haben eindeutig ergeben, dass die Angehörigen dieser Altersgruppe sich ansprechen lassen durch eine Betonung des Gebrauchsnutzens des Produktes und der Einfachheit und intuitiven Bedienbarkeit. Persönliche Ansprache und ein gutes Preis-Leistungsverhältnis wirken ebenfalls positiv auf die Kaufentscheidung.

Vielleicht bringt die momentane globale Finanz-, Wirtschafts- und Absatzkrise einige Hersteller und Verkäufer doch zu einem Umdenken. Das große finanzielle Potential der„Best Ager" könnte dann umso mehr mithelfen, den Wachstumsmotor wieder in Gang zu setzen. Dann kann vielleicht auch der Vater mit seiner Tochter im Restaurant zukünftig die veränderte Crackerverpackung problemlos selbst öffnen.

Franz Gass

GESUND ALT WERDEN!

Älter werden müssen wir alle, daran führt kein Weg vorbei. Allerdings können wir in gewissem Maße Einfluss darauf nehmen, wie sich unser individueller Alterungsprozess gestaltet.

Wer heute der 65plus-Generation angehört, ist weit davon entfernt, sich in die Reihe hinfälliger Greise einzureihen. High-Tech-Medizin, Früherkennungsmaßnahmen, verbesserte Hygiene, wirkungsvollere Arzneimittel und die gesetzlich vorgeschriebene Krankenversicherung haben entscheidenden Anteil. Die Lebenszeit steigt immer mehr: Die Gruppe der 100-Jährigen wächst am stärksten!

Wie erhalte ich mit fortschreitendem Alter meine Lebensqualität?

Alle wissen, dass Sport die Gesundheit fördert - doch weniger als ein Drittel ist regelmäßig sportlich aktiv. Nicht nur der „innere Schweinehund“ oder schmerzende Gelenke halten ältere Menschen vom Streben nach dem Fitsein ab, sondern häufig auch die Vorstellung, dass gesundheitliche Probleme altersgemäß normal sind.

Gesunde Lebensführung, Vermeidung von Risikofaktoren und eine positive innere Einstellung sind sehr wichtige Faktoren, um den Alterungsprozess zu beeinflussen. Aber durch körperliche Ertüchtigung dem Muskelabbau entgegenzuwirken ist mindestens genauso wichtig! Für jedes Alter und für jedes Krankheitsbild gibt es eine Form der Gymnastik, denn ohne Muskeln, das Stützkorsett unseres Körpers, wird die Lebensqualität sehr eingeschränkt.

Natürlich bemisst sich das Wohlbefinden im Alter nicht nur danach, wie der Körper funktioniert. Als älterer Mensch muss man auch spüren, dass man noch gebraucht wird. Man soll sich Aufgaben und Herausforderungen stellen können und zu Veränderungen bereit sein.

Die Partnerschaft mit einem liebenden Menschen, einem Freund oder das Integriertsein in einer Familie sind ebenfalls mitentscheidende Faktoren, um ein hohes Alter zu erreichen.

Wer der Gruppe der 100-Jährigen angehören möchte, muss sich natürlich auch stimulieren können, 100 Jahre alt werden zu wollen!

Hartmut Kleis
Apotheker

Händewaschen hilft Schutzmaßnahmen gegen Atemwegsinfektionen

Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Fieber, eine laufende Nase: Eine Grippe (Influenza) mag nur wie eine heftige Erkältung daherkommen, und das Schlimmste ist meist nach einer Woche überstanden. Doch Menschen können durch Grippe- und ähnliche Viren auch ernsthaft erkranken, besonders wenn sie noch ganz jung oder sehr alt sind. Die Erreger infizieren die Atemwege oder das Atmungssystem, weshalb sie auch als Atemwegsviren oder „respiratorische Viren“ bezeichnet werden. Das ganze Jahr über, besonders aber im Herbst und Winter, befinden sich Hunderte von Viren im Umlauf, die eine „echte“ Grippe oder grippeähnliche Krankheiten auslösen.

Um sich vor Atemwegsinfektionen zu schützen, gilt es zu verhindern, dass viruslastige Tröpfchen von einer Person zur nächsten gelangen. Das bedeutet:

- Waschen Sie Ihre Hände häufig. Dazu benötigen Sie keine spezielle antibakterielle Seife oder Lösung, Wasser und eine normale Seife reichen aus.
- Halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern. Die Wahrscheinlichkeit sich zu infizieren ist groß, wenn Sie Ihren Mund oder Ihre Nase berühren, nachdem Sie einen virusbelasteten Gegenstand angefasst haben.
- Trinken Sie nicht aus Tassen oder Flaschen, aus denen bereits andere getrunken haben.

Wenn Sie bereits eine Atemwegsinfektion haben, denken Sie bitte außerdem an Folgendes:

- Bedecken Sie Ihre Nase und Ihren Mund, wenn Sie husten oder niesen - am besten mit einem Papiertaschentuch.
- Entsorgen Sie benutzte Taschentücher richtig - lassen Sie sie nicht herumliegen, so dass andere Leute sie berühren könnten. Waschen Sie auch selbst Ihre Hände, nachdem Sie die Taschentücher angefasst haben.
- Vermeiden Sie es in dieser Zeit, Menschen die Hand zu geben, sie zu umarmen und zu küssen.

GRIPPEKRANKE SIND ANSTECKEND:

- schon einen Tag, bevor sie erkranken,
- während der gesamten Zeit, in der sie Beschwerden haben und
- noch etwa fünf Tage danach. Letzteres gilt für Erwachsene; Kinder können unter Umständen noch etwa eine Woche nach Abklingen der Beschwerden ansteckend sein.

Wenn Sie grippekrank sind, stecken Sie möglicherweise weniger Menschen an, wenn Sie in dieser Zeit mit weniger Menschen Kontakt haben, z.B. indem Sie von zu Hause aus arbeiten, wenn das möglich ist.

Die vollständige Fassung des Merkblattes „Wie Sie sich und Ihre Familie vor Atemwegsinfektionen schützen“ und ausführliche Informationen zu den Themen Erkältung und Grippe finden Sie bei www.gesundheitsinformation.de.

150 JAHRE AACHENER KARNEVALSVEREIN

Seit 150 Jahren ist der AKV, dessen Wurzeln auf die Spaltung des ersten Karnevalsvereins „Florresei" im Jahre 1859 zurückgeht, mit seinen Aktivitäten nicht mehr aus dem Öcher Fastelovvend wegzudenken. An die Spitze des neugebildeten Vereins trat der 43-jährige gebürtige Monschauer Christian Felix Ackens, der neben seiner karnevalistischen Tätigkeit vor allem als rühriger Musikfreund das damalige Aachener Musik- und Gesellschaftsleben wesentlich mitprägte. So scheint die dem Karneval typische Sangesfreude dem Verein bereits in die Wiege gelegt.

Es ist jedoch weniger die musikalische Seite, für die der AKV nicht nur in seiner Heimatstadt steht, ohne ihn wären heutzutage in Aachen Prinz Karneval, Rosenmontagszug, Prinzengarde, Märchenprinz mit Kinderzug und der Orden „Wider den tierischen Ernst" undenkbar.

an der Freud" steckt aber auch eine gute Portion Ernsthaftigkeit. Unter dem Motto „Durch Frohsinn zur Wohltätigkeit" sammeln die Prinzen jährlich für einen guten Zweck. So stellte z.B. der letztjährige Prinz Frank II. Prömpeler die eingenommenen Gelder dem „Mittagstischprojekt"

Im Mittelpunkt des närrischen Treibens steht der Karnevalsprinz, dessen Rolle im Laufe des 150-jährigen Bestehens des AKV bereits von 80 Mitgliedern übernommen wurde.

Was aber macht einen heutigen Prinzen aus? Es sind nicht nur die von ihm getragenen Insignien, die ihn gegenüber anderen karnevalistischen Figuren auszeichnen: Prinzenmütze mit Prinzenfedern, Kette und Zepter. Das närrische Volk verlangt vielmehr nach einem Entertainer, stimmgewaltig und mit schauspielerischem Talent ausgestattet. Hinter vordergründiger Ausgelassenheit und „Spaß

der Aachener Zeitung zur Verfügung. Damit führt er eine Tradition weiter, die seit Ende der 1980er Jahre besteht.

Ein weiteres Paradebeispiel für die vielen Aktivitäten des AKV ist die Verleihung des Ordens „Wider den tierischen Ernst", die jedes Jahr Millionen Zuschauer an den Fernsehgeräten verfolgen. 1950 wurde erstmalig diese Auszeichnung an James-Arthur Dugdale verliehen, der einen Gesetzesbrecher kurz nach seiner Verurteilung mit den Worten aus der Haft entließ: „Man könne es dem Mann nicht zumuten, die höchsten Feiertage im Rheinland hinter Gittern zu verbringen." Seither folgten ihm als Ordensritter eine ganze Reihe illustrer Persönlichkeiten, deren Leben stets unter dem Motto „Humor und Menschlichkeit im Amt" stand. Letztes Jahr eroberte Gloria Fürstin

von Thurn und Taxis mit ihrer Herzlichkeit und lebensfrohen Art die Herzen der Aachener. In ihre Fußstapfen wird am Samstag, dem 7. Februar der beliebte Schauspieler und Autor Mario Adorf treten.

Aktuell steht dem AKV unter dem jetzigen Präsidenten Horst Wollgarten und seinem Team eine Umstrukturierung ins Haus. Aus wirtschaftlich-rechtlichen Gründen unternimmt man eine Trennung zwischen einerseits dem „traditionellen AKV" als gemeinnützigen Verein zur Brauchtumspflege und andererseits einer steuerpflichtigen Veranstaltungsgesellschaft zur Organisation, Vermarktung und Durchführung von Veranstaltungen.

Birgit Küchen

Bilder: karnevalinaachen.de

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

Zwischen Rembrandt und Moderne - **der Kunstmaler Wolfgang Zodet**

Eine Wand des Wohnzimmers von Wolfgang Zodet (62) in Aachen-Burtscheid ist von einem riesigen Ölgemälde bedeckt. Es ist eine Nachbildung des weltbekannten Bildes „Die Nachtwache“ des niederländischen Malers Rembrandt Harmenszoon van Rijn (1606-1669). Es ist in der Manier des Altmeisters und detailgetreu gemalt.

Somit drängt sich dem Betrachter gleich folgende Frage auf: Herr Zodet, wie lange haben Sie an diesem Werk gearbeitet?
Ich habe etwa vier Jahre mit Unterbrechungen an diesem Bild gearbeitet, und zwar in meiner gesamten Freizeit, also nach Feierabend und an den Wochenenden. Die Unterbrechungen waren bedingt durch die Zeiten, in denen Farbschichten trocknen mussten, ehe ich neue auftragen konnte.

In welchem Alter haben Sie zu zeichnen und malen begonnen und wie kamen Sie dazu?
Als Siebenjähriger begann ich mich für die Malerei zu interessieren. Ein Lehrer, der auch das Fach Kunst unterrichtete, bezeichnete mein Erstlingswerk als ‚geniales Geschmiere'. Das gab mir Ansporn und ich dachte mir: „Jetzt erst recht!“

Auf welchem Weg haben Sie sich die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten angeeignet?
Seitdem habe ich keine Kunstausstellung, keine Galerie und kein Museum ausgelassen, die ich als Kind und Jugendlicher irgendwie erreichen konnte. Ich habe mir die Gemälde und Zeichnungen genau angesehen und mich mit den verschiedenen Techniken vertraut gemacht. Während andere Jungen zum Fußballspielen gingen, habe ich alle verfügbaren Kunstbücher förmlich ‚verschlungen'. Das hat sich auch im Erwachsenenalter so fortgesetzt. Ich erinnere mich, dass ich mehrmals vor Rembrandts Nachtwache in Amsterdam gestanden habe und immer wieder sehr ergriffen war, dass mir sogar die Tränen gekommen sind.

In Ihrer Wohnung befinden sich neben klassischen Stillleben und Landschaftsbildern auch moderne Werke. Zeichnen und malen Sie heute lieber gegenständlich oder doch eher abstrakt?
Um die verschiedenen Maltechniken zu erlernen, habe ich zunächst Kopien von Bildern der ‚Alten Meister' gefertigt. Ich wollte mich dieser Herausforderung stellen, um anhand der gegenständlichen Malerei technisch perfekt zu werden. Als Ausgleich hierzu begann ich eigene Ideen in abstrakten Gemälden und Zeichnungen zu verwirklichen.

Aber ich male auch heute noch gegenständlich, vor allem Portraits von Menschen und Tieren.

WER IST ER?

Wolfgang Zodet wurde 1946 in Eleonorenhain (Böhmerwald; heute Lenora/Tschechien) geboren und lebt seit 1952 in Aachen-Burtscheid. Er entdeckte bereits in frühester Kindheit seine Liebe zur Malerei. Sie ist bis heute seine Leidenschaft, und er betreibt sie mit Freude und Temperament. Neben den Kopien ‚Alter Meister' arbeitet er abstrakt nach eigenen Ideen. Auf Wunsch fertigt er aber auch naturgetreue Portraits von Menschen und Tieren nach fotografischen Vorlagen.
Eine Übersicht über den Künstler und seine Arbeiten sind im Internet zu finden unter: **www.zo.hompage.t-online.de**

Woher bekommen Sie Ihre Motive?
Teilweise kopiere ich auch heute noch ‚Alte Meister'. Oft entstehen auch gegenständliche Arbeiten wie Landschaften aus der Fantasie. Die abstrakten Bilder entstehen ausschließlich aus der eigenen Fantasie. Hier habe ich mir einen eigenen Stil entwickelt, den ich beizubehalten versuche.

und natürlich auch Bilder verkauft. Unter anderem hatte ich 1992 eine Einzelausstellung auf der Burg Stolberg und 1993 im Rathaus der Stadt Alsdorf eine Gemeinschaftsausstellung mit weiteren Künstlern. Im gleichen Jahr fand dann noch eine Einzelausstellung im Rathaus Neunkirchen-Seelscheid statt.

1995 beteiligte ich mich an einer Ausstellung der Künstlergruppe ‚Roter Reiter' anlässlich deren 50jährigem Bestehen im Foyer der Bayerischen Versicherungskammer.

Gibt es „öffentliche" Orte, an denen sich Kunstwerke von Ihnen befinden? Ich denke an Ankäufe, Leihgaben oder ähnliches.
Nein. Allerdings wurden bereits Film- und Fernsehproduktionen mit Bildern von mir ausgestattet. Auch für die Fernsehserie „Geld.Macht.Liebe", die im Sommer 2009 jeweils montags um 20.15 Uhr von der ARD ausgestrahlt wird, habe ich Bilder verliehen.

Können Sie noch überblicken, wie viele Zeichnungen und Gemälde Sie bisher gefertigt haben?
Nein. In mehr als 50 Jahren sind so viele Bilder entstanden, dass ich keinen Überblick mehr habe. Erst in den letzten Jahren habe ich die Gemälde und Zeichnungen auch fotografisch festgehalten. Ein komplettes‚Werkverzeichnis' existiert jedoch nicht.

So viele Objekte konnten und können Sie nicht alle in Ihrer Wohnung aufbewahren und zeigen. Haben Sie bisher eigene Ausstellungen gemacht oder sich an Gemeinschaftsausstellungen beteiligt?
Ja, ich habe bereits einige Ausstellungen gemacht

Sie betreiben die Kunstmalerei mit professionellem Anspruch. Weshalb haben Sie Ihre Kunst immer‚nur' als Hobby neben ihrer anderen beruflichen Tätigkeit ausgeübt?
Natürlich braucht man, um zu leben, eine stabile finanzielle Grundlage. Deshalb habe ich die Malerei stets neben meiner beruflichen Tätigkeit als Hobby betrieben. Sicherlich hätte ich mir eine akademische Ausbildung gewünscht. Diese war mir jedoch in der Jugend verwehrt.

Andererseits ersparte ich mir so auch größere Existenzsorgen, die manchen Berufskünstler plagen und ich blieb unabhängig vom Kunstmarkt.

Jetzt, wo Sie Ihr Berufsleben abgeschlossen haben, was wünschen Sie sich für Ihre künstlerische Zukunft?
Vor allem wünsche ich mir weiterhin Gesundheit, damit ich möglichst lange meiner Malerei nachgehen kann.

Interview:
Josef Römer
Fotos:
Wolfgang Zodet und Josef Römer

STELLUNGNAHME DER BUNDESGESUNDHEITSMINISTERIN

In unserer Ausgabe 11, November 2008 veröffentlichten wir den nebenstehenden offenen Brief unseres Lesers Edgar E. Jansen an die Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt. Seit Beginn diesen Jahres ist der Gesundheitsfonds eingerichtet und für alle gesetzlich Krankenversicherten gilt der neue einheitliche Beitragssatz von 15,5 %. Lesen Sie nun die Antwort der Ministerin.

Lieber Herr Jansen,
Liebe Leserinnen und Leser,

danke für Ihren offenen Brief und Ihre grundsätzliche Loyalität! Ich kann Ihnen versichern, dass die Sorgen der Renterinnen und Renter mir sehr am Herzen liegen.

Ihnen macht der Gesundheitsfonds Sorgen, wie Sie schreiben. Aber das muss er nicht. Es gibt zwar manches an unserem Gesundheitssystem, über das man sich ärgern kann. Aber es gilt nach wie vor: Wer von uns krank wird, wird medizinisch mit dem Notwendigen versorgt – unabhängig davon, wie viel er verdient, wo er wohnt und wie viel er in die Krankenkasse einzahlt. Das muss so bleiben und dafür kämpfe ich. Aber das muss auch finanziert werden.

Bis Ende 2008 gab es rund 200 Kassen mit teils ganz unterschiedlich hohen Beitragssätzen - aber gesetzlich festgeschriebenen gleichen Leistungen. Die Beitragssätze lagen bis zu fünf Prozentpunkte auseinander, was bei 1000 € Einkommen im Monat bis zu 47 € ausmachte. Das war nicht fair. Auch nicht für die Rentnerinnen und Rentner, die zu weit mehr als der Hälfte in Kassen mit überdurchschnittlich hohen Beitragssätzen versichert waren und deren Beiträge ohne den Fonds erneut stark erhöht worden wären. Deswegen wurde zum Januar ein bundesweit einheitlicher Beitragssatz für alle gesetzlich Versicherten beschlossen. Nach den Plänen der Bundesregierung wird dieser Beitragssatz ab dem kommenden Juli bei 14,0 % liegen, die je zur Hälfte vom Versicherten und vom Arbeitgeber bzw. der Rentenversicherung finanziert werden; hinzu kommt wie bisher der Sonderbeitrag von 0,9 %, den Arbeitnehmer bzw. Rentner alleine bezahlen. 70 % der Rentner werden daher ab dem kommenden Sommer weniger bezahlen als 2008. Möglich wird die Beitragssatzsenkung durch einen höheren Anteil von Steuergeldern am Gesundheitsfonds. Der Fonds selbst hat übrigens nichts mit der Geldmenge zu tun, die unser Gesundheitssystem benötigt. Auch ohne Fonds hätten die Kassenbeiträge erhöht werden müssen, weil die Kosten im Gesundheitswesen aufgrund einer älter werdenden Gesellschaft steigen und weil wir die ambulante und stationäre Versorgung stärken.

Das Gesundheitswesen wird durch die Neuerungen zum 1. Januar 2009 fairer. Dazu trägt der neu eingeführte Gesundheitsfonds bei. Er basiert auf einem einfachen System - dem der Solidarität, bei dem der Gesunde für den Kranken einsteht. Jemand, der heute noch mit seinen Beiträgen für die Behandlung von anderen Versicherten mit aufkommt, kann morgen schon darauf angewiesen sein, dass seine Krankheitskosten von anderen mitfinanziert werden. Diese Solidarität wird durch den Gesundheitsfonds gestärkt. Kassen, bei denen viele alte und kranke Menschen versichert sind, bei denen also auch höhere Kosten anfallen, erhalten nun mehr Geld als Kassen, bei denen eher junge und gesunde Menschen versichert sind. Das Geld der Versicherten wird mit dem neuen System fairer verteilt als früher. Mit der Reform werden aber auch die Leistungen verbessert, z.B.: die Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen, ein Rechtsanspruch auf Rehabilitation auch noch im hohen Alter, eine verbesserte häusliche Krankenpflege oder zusätzliche Pflegekräfte in den Krankenhäusern. All dies sind Leistungen, die auch älteren Menschen nützen.

Ich wünsche Ihnen, sowie allen Leserinnen und Lesern alles Gute – ganz besonders natürlich Gesundheit!

Ulla Schmidt
Bundesgesundheitsministerin

Offener Brief an Ulla Schmidt

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

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

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

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

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

SOZIALVERBAND VdK

KREISVERBAND AACHEN STADT
AKTIV SEIT MEHR ALS 60 JAHREN

Der VdK ist ein Sozialverband und setzt sich für die sozialen Interessen seiner Mitglieder ein. Die Abkürzung stammt aus seiner Gründungsphase nach dem Zweiten Weltkrieg, als Deutschland in Trümmern lag.

Die Kriegsversehrten und Hinterbliebenen haben wesentlich dazu beigetragen, Deutschland wieder aufzubauen. Gegenseitige Unterstützung und Solidarität waren dabei die wichtigsten Faktoren. Die Abkürzung VdK (Kriegs- und Wehrdienstopfer, Behinderte, Sozialrentner) wurde zum Markenzeichen, deshalb wollen darauf auch heute nicht verzichten.

Mit bundesweit über 1,5 Millionen Mitgliedern in Deutschland, davon allein 5.000 im Kreisverband Aachen Stadt, leisten wir unsere Arbeit vorwiegend durch das ehrenamtliche Engagement unserer Mitglieder. Die Beratung von Hilfesuchenden und ihre Vertretung bei den Ämtern oder vor dem Sozialgericht übernehmen unsere geschulten hauptamtlichen Mitarbeiter. Wir finanzieren uns durch Mitgliedsbeiträge und Spenden. Auch vertreten wir die Interessen der Mitglieder gegenüber der Politik.

Wir sind ein freier und unabhängiger Verband, überparteilich, weltanschaulich neutral und sagen offen unsere Meinung! Dabei vertreten wir berechtigte Interessen sachlich und ohne falsche Rücksichtnahme.

Helmut Huntgeburth

„HIER WIRD SIE GEHOLFEN“, sagt der Aachener, im:

- Schwerbehindertenrecht
- Hilfe nach dem Opferentschädigungsrecht
- Einstufung der Pflegebedürftigkeit
- Ansprüche von Kriegsversehrten
- Leistungen der Krankenkasse, Arbeitslosengeld, -hilfe
- Sozialhilfe - Grundsicherung – Hartz IV
- Wohngeld
- Rente oder
- Rechtsberatung.

Wenn Sie ihre berechtigten Forderungen durchsetzen wollen, müssen Sie diese richtig formulieren. Dazu müssen Sie die Gesetze und Bestimmungen genau kennen. Der VdK Aachen Stadt hilft Ihnen dabei. Unser Büro ist in der Augustastr. 77/ Ecke Frankenstr. in 52070 Aachen. Hier können Sie nach Terminabsprache Beratung und Vertretung erhalten. ***Tel.: 0241-53 76 73, Fax: 0241-53 77 71, E-Mail: kv-aachen@vdk.de***

Wir sind eine große Gemeinschaft mit 16 Ortsverbänden, auch die Ortsverbände Stolberg-Zweifall und Herzogenrath-Mitte und zwei Ortsverbände im nahegelegenen Belgien und in den Niederlanden gehören dazu. Die Ortsverbände werden ehrenamtlich geleitet. Wir haben über 90 ehrenamtliche Mitarbeiter. Sie bereiten die Veranstaltungen zu aktuellen Gesetzesänderungen oder Gespräche mit Politikern vor, führen Krankenbesuche durch und gratulieren - soweit bekannt - bei Goldener Hochzeit.

Wir versuchen nicht nur berechtigte Forderungen unserer Mitglieder durchzusetzen, sondern nehmen viele in die große Gemeinschaft auf, um sie nicht allein zu lassen. Auch die Geselligkeit soll nicht zu kurz kommen. Deshalb führen wir für alle Mitglieder über 65 Jahren kostenlos eine vorweihnachtliche Veranstaltung und einen bunten karnevalistischen Abend durch. Wunderschöne, erlebnisreiche Reisen finden ebenfalls unter Beteiligung des VdK statt.

Zehn Mitglieder sind ehrenamtliche Richter am Sozialgericht. Sie wurden von uns vorgeschlagen und akzeptiert. Die Geschäftsführerin im Kreisverband Aachen Stadt, Rosemarie Tenhaeff ist auch Mitglied des Sozialpolitischen Ausschusses des VdK Landesverbandes NRW. Ebenso ist sie ehrenamtliche Richterin beim Landessozialgericht in Essen. Sie sehen, auch hier wollen wir mitgestalten und Einfluss nehmen. Weiterhin sind wir auf Landesebene im geschäftsführenden Vorstand durch unseren Vorsitzenden Helmut Huntgeburth vertreten.

Rosemarie Tenhaeff
Geschäftsführerin des VdK Kreisverband Aachen Stadt

Unser Bauchgefühl

Liebe LeserInnen, vielleicht veranstalten sie dieses Jahr zu Karneval eine Mottoparty: „Jeder kommt in seinem Lieblingsgefühl." Wenn dann das äußere Kostüm auch noch zu der inneren Stimmung passt und sich dann Spannung, Begeisterung, Euphorie, Freude und Sympathie auf ihrer Party tummeln, kann der Abend nur ein voller Erfolg werden. In diesem Sinne wünsche ich ihnen eine gelungene närrische Zeit.

Kennen sie vielleicht die Aussage „Hätte ich mich doch nur auf mein Gefühl verlassen" oder „Da war mein erster Eindruck wohl doch richtig"? Wahrscheinlich war jeder von uns schon einmal in einer Situation, in der er festgestellt hat, dass sich sein anfängliches ungutes Gefühl am Ende bestätigt hat. Trotzdem vertrauen wir oft eher auf den Verstand, der uns so manche Situation zunächst „schönredet", bis wir am Ende doch einsehen, dass unser erster Eindruck wohl der richtige war. Doch was ist eigentlich dieses Bauchgefühl, das manchmal viel weiser zu sein scheint als unser Verstand?

Es ist unsere Intuition. Die Intuition braucht nur wenige Sekunden, um eine Sache als gut oder schlecht zu beurteilen. Laut Gehirnforschung verarbeitet unser Verstand ca. vierzig Informationen pro Sekunde. Unsere Intuition hingegen 400 Milliarden. Die Intuition geht dabei ähnlich vor wie eine Suchmaschine im Internet. In Bruchteilen von Sekunden öffnet sie im Gehirn sämtliche Seiten, die der aktuellen Situation ähnlich sind und fällt aufgrund dieser großen Bandbreite von Informationen ihre Beurteilung. Der Verarbeitungsprozess der Intuition in unserem Gehirn ist also viel zu schnell, als das wir ihn bewusst mitverfolgen könnten. Wir können aber das Ergebnis dieses intuitiven Denkprozesses wahrnehmen.

Denken sie jetzt einmal an eine Sache oder auch an eine Person, die sie überhaupt nicht mögen. Achten sie dabei vor allem auf ihre Körperempfindungen im Brust- und Bauchbereich sowie in ihrem Gesicht. Wie fühlt es sich an, wenn sie jetzt an etwas denken, dass sie sehr ablehnen? Fühlt es sich insgesamt eher eng oder weit an? Fühlen sie sich eher schwer oder leicht? Können sie gut durchatmen? Was machen ihre Mundwinkel, wenn sie jetzt einmal von innen in ihr Gesicht hineinspüren? Wenn sie das gut wahrgenommen haben, starten sie den Gegenversuch. Denken sie nun einmal intensiv an eine Sache oder Person, die sie sehr gerne mögen. Und achten sie auch jetzt wieder auf ihre Körperempfindungen an den besagten Stellen. Wie fühlt es sich jetzt an? Was machen ihre Mundwinkel? Fühlt es sich im Bauchbereich eher weit oder eng an? Können sie gut durchatmen? Die meisten Menschen empfinden einen leichten bis starken Druck auf der Brust, wenn sie an etwas denken, das sie nicht mögen. Des Weiteren fühlt sich der Körper eher eng und schwer an und die Mundwinkel scheinen leicht nach unten gezogen zu sein. Genau das Gegenteil empfinden wir, wenn wir an etwas denken, das wir sehr gerne mögen. Der

Körper fühlt sich weit und leicht an, die Mundwinkel scheinen zu lächeln und wir spüren ein gewisses Maß an Lebensenergie, die uns durchströmt. Und genau diese Körperempfindungen schickt uns unsere Intuition, je nachdem, ob sie eine Situation als gut oder schlecht beurteilt. Mit ein paar Wiederholungen werden sie die Empfindungen sicherlich sehr gut wahrnehmen können und vielleicht kann ihnen ihre Intuition dadurch bei der einen oder anderen Entscheidung hilfreich sein.

Probieren sie es auch ruhig einmal mit ihren Freunden oder Bekannten aus, sie werden vielleicht erstaunt sein, dass die Körperempfindungen bei allen Menschen gleich sind. Und so sind Aussagen wie „Ich habe Wut im Bauch" oder „Mir geht vor Freude das Herz auf" wörtlicher zu nehmen, als wir bisher vielleicht gedacht hätten.

Carina Mathes
Logopädin
Glückskompetenz Trainerin

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 / 78 84-0 · Telefax 78 84-19

Mehr Lebensqualität im Alter auf **www.gesundheitszentrum-kleis.de** unter **Sanivita**
Mehr als 20000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

EHE IN DER KRISE – FOLGEN FÜR DAS ERBE?

Wenn eine Ehe in die Krise gerät, hat dies unter Umständen auch erbrechtliche Konsequenzen. Trennen sich die Eheleute und wurde noch kein Scheidungsantrag gestellt, wird im Fall des Todes eines Ehepartners der andere Erbe, wenn kein Ehevertrag besteht und die Eheleute im gesetzlichen Güterstand der Zugewinngemeinschaft lebten.

ERBANSPRUCH DES EHEGATTEN IN DER ZUGEWINNGEMEINSCHAFT

Die Höhe des Ehegattenerbanteils hängt von den erbberechtigten Verwandten ab:

- Erbt der überlebende Ehegatte z.B. neben Kindern, Enkeln, Urenkeln, beträgt sein Erbteil 1/4.
- Erbt er neben den Eltern des Erblassers oder deren Kindern, beträgt sein Erbteil 1/2.
- Bei der Zugewinngemeinschaft erhöht sich der Erbteil darüber hinaus um ein weiteres 1/4, mit dem pauschal der Zugewinnausgleichsanspruch erfüllt wird. Der überlebende Ehegatte kann jedoch wählen: Er kann entweder seinen 1/4 oder 1/2 Erbanteil zuzüglich des pauschalierten Zugewinnausgleichs in Anspruch nehmen oder die Erbschaft ausschlagen und den Pflichtteil sowie den nach den güterrechtlichen Vorschriften zu berechnenden Zugewinnausgleich beanspruchen.

WIE KANN ICH DEN TRENNUNGSPARTNER ENTERBEN?

a) Es besteht bei der Trennung kein Testament

In diesem Fall kann der Ehegatte in einem dann aufzusetzenden handschriftlichen oder notariellen Testament bestimmen, dass der Partner kein gesetzlicher Erbe werden soll. Damit ist jedoch keine vollständige Enterbung bewirkt: der Ehepartner ist **pflichtteilsberechtigt**, d.h. er kann immer noch die Hälfte seines gesetzlichen Erbteils beanspruchen. Eine Entziehung des Pflichtteils kommt nur in absoluten Ausnahmefällen in Betracht, etwa wenn der Ehegatte dem Erblasser nach dem Leben getrachtet hat oder bei körperlicher Misshandlung des Erblassers.

b) Einseitiges Testament wurde während der Ehe errichtet

Ein bereits errichtetes einseitiges Testament kann jederzeit ohne Angabe von Gründen handschriftlich oder beim Notar widerrufen oder vernichtet oder ersetzt werden.

c) Gemeinschaftliches wechselbezügliches Testament wurde während der Ehe errichtet

Haben die Ehegatten ein gemeinschaftliches Testament errichtet und darin Bestimmungen getroffen, die aufeinander beruhen (z.B. Berliner Testament), können diese nach den Vorschriften über den Rücktritt vom Erbvertrag ebenfalls einseitig widerrufen werden. Der Widerruf bedarf der notariellen Beurkundung.

Wenn kein Widerruf des gemeinschaftlichen Testaments in der Trennungszeit erfolgte und ein Ehegatte verstirbt, kann eine Anfechtung des Testaments innerhalb eines Jahres durch die Kinder des Verstorbenen in Betracht kommen.

d) Erbvertrag zwischen den Eheleuten während der Ehe

Ein Erbvertrag kann grundsätzlich nicht widerrufen werden, wenn nicht ein vertragliches Rücktrittsrecht vereinbart wurde oder ausnahmsweise ein gesetzliches Rücktrittsrecht besteht. Ist der Rücktritt möglich, bedarf er der notariellen Beurkundung. Anderenfalls kann der Erbvertrag u.U. innerhalb eines Jahres nach der Trennung angefochten werden, weil der Ehepartner sich über einen in der Zukunft liegenden Umstand (die Trennung) getäuscht hatte, als er den Erbvertrag errichtete. Die Anfechtungserklärung bedarf der notariellen Beurkundung und ist gegenüber dem anderen Vertragspartner abzugeben.

AUSSCHLUSS DES GESETZLICHEN ERBRECHTS AB RECHTSHÄNGIGKEIT DES SCHEIDUNGSANTRAGS

Sobald der Scheidungsantrag dem Ehepartner wirksam zugestellt wurde, hat der Antragsgegner keinen gesetzlichen Erbanspruch mehr an dem Erbe des antragstellenden Partners. Umgekehrt hat der antragstellende Partner aber immer noch einen Anspruch gegenüber dem Antragsgegner! Diesen verliert er erst dann, wenn der Antragsgegner dem Scheidungsantrag zustimmt oder einen eigenen Antrag stellt.

Damit verliert der Ehepartner:

- das gesetzliche Erbrecht,
- das Pflichtteilsrecht sowie den
- Anspruch auf den „Voraus", also die zum ehelichen Haushalt gehörenden Gegenstände (Hausrat).

Güterrechtliche Ansprüche wie den Zugewinnausgleichsanspruch oder Unterhaltsansprüche sind hingegen nicht ausgeschlossen.

Karolin Weber
Rechtsanwältin

Schienen im Spiel

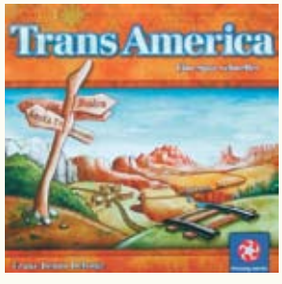
Eisenbahnen üben eine ganz eigenartige Faszination aus. Ungezählte Millionen geben Modelleisenbahner und Sammler in jedem Jahr aus. Weite Wege werden in Kauf genommen, um einen ganz besonderen Zug zu sehen. Manche sammeln gar echte Loks und Waggons (z.B. www.selfkantbahn.de) oder Fotos von Zügen (z.B. www.railpix.de).
Eisenbahnen sind aber auch ein sehr beliebtes Thema für Brettspiele. Wer keine echten Schienen besitzt, wem der Platz oder das Geld für eine Modelleisenbahn fehlt, der kann zumindest auf dem Küchentisch sein Bahnimperium errichten. Die Bandbreite reicht von der äußerst komplexen Wirtschaftssimulation bis zum einfachen, schnellen Taktikspiel. Wir stellen hier drei Titel vor, die besonders einfach zu lernen, aber dennoch sehr spannend sind.

Berthold Heß

ZUG UM ZUG

Jeder Bahnbaron hat die Aufgabe, bestimmte Städte in den USA an das Schienennetz anzuschließen. Die Baurechte dazu sammelt man mit Karten. Doch wenn einem die Konkurrenten die fehlenden Karten wegschnappen, muss man auf Umwegen sein Ziel erreichen. Es wird zunehmend schwieriger, denn bestehende Linien blockieren den Streckenbau. Ist das Material verbraucht, endet die Partie. Siegpunkte gibt es für Strecken und für erledigte Aufgaben. Nicht erfüllte Aufgaben bringen Minus. Es bleibt bis zuletzt sehr spannend. Alle schauen gebannt, ob die dringend benötigte Baukarte so lange liegen bleibt, bis man wieder dran ist. Oder wird etwa die letzte Möglichkeit blockiert, um die eigene Strecke noch fertig zu stellen? Die schöne grafische Gestaltung und das opulente Material laden immer wieder zu einer neuen Runde ein. Für „Zug um Zug“ gibt es noch weitere Ausgaben (Europa, Märklin, Schweiz, Skandinavien), die sich vom Original etwas unterscheiden.

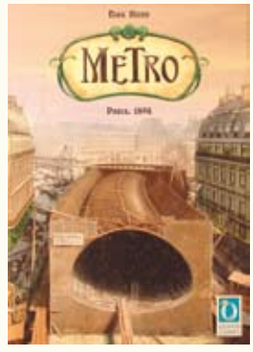
Zug um Zug von Alan R. Moon, für 2 – 5 Personen ab 8 Jahren, ca. 90 Min., Days of Wonder, ca. 35 €



TRANS AMERICA / TRANS EUROPA

Bei „Trans America“ muss jeder fünf Städte, die quer über den Kontinent verteilt sind, miteinander verbinden. Man wählt eine Startstadt und beginnt mit dem Schienenbau. Bald wachsen die Schienennetze der Konkurrenten zusammen. Da man nicht weiß, welche Städte die Anderen erreichen müssen, schenkt man ihnen oft ungewollt den Sieg, indem man die noch fehlende Trasse baut. Blitzschnell ist dann das Spiel beendet. Also versucht jeder, die eigenen Absichten zu verschleiern und erst im letztmöglichen Moment den Anschluss an die Konkurrenten zu suchen. Bei „Trans America“ spielt man ohne große Strategie schnell eine Partie nach der anderen. Mit „Trans Europa“ werden die Bahnen auch in Europa gebaut. Die Regeln sind gleich geblieben, aber das andere Gelände führt zu einem anderen Spielgefühl. „Trans America“ ist die interessantere Fassung, denn die Verteilung der Zielstädte ist ausgewogener.

Trans America / Trans Europa von Franz-Benno Delonge, für 2 – 6 Personen ab 8 Jahren, ca. 30 Min., Winning Moves Spiele, ca. 16 €



METRO

Vor 111 Jahren wurde in Paris mit dem Bau der Untergrundbahn, der Metro begonnen. Die Eröffnung erfolgte pünktlich zur Weltausstellung im Jahre 1900. In diese aufregende Zeit führt uns dieses wunderschön gestaltete und mit vielen liebevollen Details versehene Legespiel. Jeder Spieler erhält einen Satz Metrowaggons in seiner Farbe, die an den Rändern des quadratischen Spielplans platziert werden. Von hier sind möglichst lange Schienenstränge zu legen. Man zieht verdeckte Schienenplättchen und erweitert damit die Strecken. Aber soll man seine eigenen Strecken ausbauen oder besser den Gegner blockieren? So wächst allmählich ein verschlungenes und verzweigtes Schienennetz. Endet eine Strecke am Rand, gibt es dafür Punkte. Endet sie in der Mitte des Plans, wird die Punktzahl verdoppelt. Sind alle Plättchen gelegt, gewinnt der Spieler mit den meisten Punkten. „Metro“ ist sehr spannend und hervorragend umgesetzt. Im Laufe des Jahres 2009 wird es eine überarbeitete Neufassung geben.

Metro von Dirk Henn, für 2 – 6 Personen ab 8 Jahren, ca. 45 Min., Queen Games, ca. 20 €

ZAHLVERÄNDERUNG

Betrachten Sie folgende Gleichung:

2 + 8 + 3 + 1 + 7 = 21

und die weitere Gleichung:

6 + 4 + 5 + 9 = 24.

Verändern Sie eine einzige Zahl und beide Ergebnisse sind gleich. Wie geht das?

ZAHLENQUADRAT

Schreiben Sie die Zahlen von 1 bis 9 so in die Felder, dass die Summe jeder Spalte und jeder Zeile 15 ergibt.

DIVISION

Welche Ziffern verbergen sich hinter folgender Buchstabengleichung:

ABA : AA = AA

DIE GRUNDRECHENARTEN

Welche Ziffer müssen Sie statt eines Buchstabens einsetzen, damit die Gleichungen stimmen?

A B x B C = A D C
+ - :
B E - F = G

F B + B B = C A

ADDITIONSQUADRAT

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

α	β	α	α	13
γ	ε	β	ε	21
γ	γ	β	α	21
ε	α	ε	γ	16
18	?	20	14	

ZWEI MAGISCHE QUADRATE

Vervollständigen Sie die beiden folgenden magischen Quadrate so, dass jede der folgenden Additionen 34 ergibt. Die Zahlen von 1 bis 16 dürfen in jedem Quadrat nur einmal benutzt werden.

a) Die Zeilen (waagerecht) = 34
b) Die Spalten (senkrecht) = 34
c) Die großen Diagonalen = 34
d) Die vier Zahlen in der Mitte = 34
e) Die vier Zahlen in den Ecken = 34

4			13
	15		
7			10

13			12
	5		14
2	16		

ZAHLENREIHE

Was sind die nächsten vier Zahlen in dieser Reihe:

12, 1, 1, 1, 2, 1, 3, ... ?

Dieter H. K. Starke

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

Mit dem Postschiff ans Ende der Welt

Seit langem hegten wir den Wunsch, einmal mit einem Postdampfer der Hurtigruten-Linie an der norwegischen Küste entlang zu fahren. Aber das ist ein kostspieliges Vergnügen und wir schoben es daher immer wieder auf. Im vorigen März jedoch buchten wir eine Reise außerhalb der Saison, das kostete wesentlich weniger. Wir nahmen in Kauf, dass wir dem Winter nachreisten und haben es nicht bereut. Ferner suchten wir uns ein Schiff aus der mittleren Generation aus (Baujahr 1983), denn auf einen der neuen „modernen" Riesenpötte wollten wir nicht. Die älteren Schiffe sind übersichtlicher und gemütlicher, sie passen ganz einfach besser in die Küstenlandschaft als die „500-Betten-Eimer".

MS Finmarken sitzt auf dem Trockenen

Über Amsterdam fliegen wir von Düsseldorf nach Bergen, wo wir für eine Nacht ein Hotelzimmer gebucht haben, um uns die Stadt ansehen zu können. Da Schneematsch und fast waagerechter Schneeregen ungemütliche Reisebegleiter sind, suchen wir uns Ziele mit Dach aus: das Aquarium und das Kunstmuseum. Abends schiffen wir uns auf der „MS Vesterålen" ein und beziehen eine 2-Bett-Kabine. Ein Bullauge ermöglicht Sicht nach draußen. Unser erstes Abendessen an Bord ist hervorragend und so blieb es bis zum letzten Tag.

Abendlicht

Frithjof Nansens Worten: „So fuhren wir dann, meist bei schönem Wetter, seltener in Regen und Nebel, zwischen Sunden und Inseln hindurch längs der norwegischen Küste nach Norden. Welch herrliches Land! Ich möchte wissen, ob es in der ganzen Welt ein Fahrwasser gibt wie hier." aus seinem Buch „In Nacht und Eis" von 1897 ist eigentlich kaum etwas hinzuzufügen.

Drei Stunden Aufenthalt, die wir zu einem Stadtbummel nutzen, haben wir in Alesund. 1904 zerstörte eine Feuersbrunst nahezu den gesamten Stadtkern, 800 Häuser verbrannten. In

Heim der Riesen und Trolle

nur drei Jahren wurde die Stadt wieder aufgebaut: Im Jugendstil. So bildet die Innenstadt geradezu eine Architektur-Ausstellung dieses Stils.

Am Hafen finden wir zum ersten Mal (und nun fast in jedem Hafen) ein Denkmal für die Opfer der deutschen Besetzung 1940-1945. Wer weiß bei uns zu Hause, dass die deutsche Wehrmacht gegen Kriegsende hier verbrannte Erde hinterließ mit zigtausenden Opfern unter der Zivilbevölkerung?

Die vorüberziehende Landschaft wirkt etwas versalzen, denn salzige Gischt hat sich auf den Fenstern des Panoramasalons auf dem Oberdeck festgesetzt. Wir sitzen viel hier oben, denn rechts und links zieht der Winterfilm „Norwegische Küste" vorbei. Drau-

Trondheim: Altstadtbrücke

ßen ist es saukalt (steht wirklich so in meinem Reisetagebuch) bei blauem Himmel. Eine raue, schroffe Bergwelt, schneeübergossen.

In Trondheim liegt das Schiff sechs Stunden, genügend Zeit für einen Stadtbummel und viele Fotos. Die Ge-

Trondheim: Speicher am alten Hafen

schäfte sind heute - Ostersonnabend - geschlossen. Wolkenloser Himmel, minus 9° C. Norwegens drittgrößte Stadt ist dem Reisenden vor allem durch den „Nidarosdom" bekannt, an dem in der

Der Nidarosdom

Gotik Baumeister aus vielen Ländern der Erde bauten. Die Stadt hieß zu jener Zeit Nidaros und war die Residenzstadt des Königs. Der bekannteste von ihnen, Olaf II. verbreitete das Christentum mit unvorstellbarer Grausamkeit - eben mit Feuer und Schwert. Und wurde dafür heilig gesprochen.

Eine besonders spannende Strecke ist die Fahrt durch den nur 42 m schmalen Stokksund. Unser Schiff ist 16,5 m breit und 108 m lang. Man hat fast den Eindruck, als könne man die

Im Raftsund

Felswände mit den Händen berühren. Und dann geht es auch noch 90° „um die Ecke". Von Deck aus beobachten die knapp 100 Passagiere die Maßarbeit des Steuermanns.

Wir schlafen herrlich und bekommen nicht mit, wie wir nachts den Polarkreis überqueren. Wir legen in kleinen Orten an, um Fracht zu entladen und Passagiere aufzunehmen, die nur ein, zwei Häfen weiter wollen. Das

Der Polarkreis

dauert meist nur 15-30 Min., in denen man das Schiff nicht verlässt. Auf den insgesamt 2500 Seemeilen dieser Reise werden 34 Häfen angelaufen. Da unser Schiff dicht unter der Küste bleibt, sehen wir nicht die zahlreichen Bohrtürme draußen im Meer, die Erdöl und -gas fördern, was Norwegen zu einer der reichsten Nationen Europas macht.

In Bodö bummeln wir eine Stunde durch die menschenleere Stadt (es ist Ostersonntag), die zu zwei Dritteln durch die Wehrmacht zerstört wurde. In der Zeit des Kalten Krieges lag hier eine der größten NATO-Basen der nördlichen Hemisphäre. - Abends schauen wir uns

Dramatischer Abend

einen Film über das Nordlicht an. In natura kriegen wir diese märchenhafte Naturerscheinung nicht zu sehen, da es uns nachts auf Deck einfach zu kalt ist.

Im Dunklen passieren wir die Inselgruppen der Lofoten und der Vesterålen. Auf der Rückreise werden wir hier tagsüber durchkommen und sehen, wie wir zwischen 1000 m hohen Bergen hindurch fahren.

Eismeer-Kathedrale

Der nächste längere Stopp von vier Stunden wird in Tromsö, der „Pforte zum Eismeer" eingelegt. Die Stadt sammelt Superlative, die alle mit „nördlichste" beginnen: Nördlichste Brauerei, nördlichste Universität, nördlichste katholische Kirche, nördlichster Burger King usw. Im Polaris-Museum schauen wir uns die Tiere der Polarregion an und besuchen die beeindruckende Eismeer-Kathedrale mit ihren modernen leuchtenden Glasfenstern.

Schnee in Honningsvag

Roald Amundsen steht als Denkmal auf hohem Sockel. Hier rüstete er seine Nordpolar-Expeditionen aus, so wie Frithjof Nansen und andere.

Lachsfarm im Meer

Besonders tiefer Winter erwischt uns in Honningsvag. 2.000 km sind es noch bis zum Nordpol. Wir sind nun nördlicher als Kanada und Alaska, etwa in der Mitte Grönlands.

Festung Vardö

Am siebten Tag erreichen wir Kirkenes, das „Ende der Welt", 12 km von der russischen Grenze entfernt an der Barentssee gelegen. Kirkenes war die wichtigste Erzstadt Norwegens. Etwa 30.000 deutsche Soldaten sollten im 2. Weltkrieg die alliierten Geleitzüge aus den USA und England durch das Eismeer nach Murmansk (Russland) verhindern. Bei minus 40° C wurde die Stadt beim Abzug der deutschen Truppen dem Erdboden gleichgemacht.

Eishotel in Kirkenes

Wir besuchen das Eishotel, in dem vom Bett bis zum Whiskeyglas alles aus Eis gemacht ist, streicheln Rentiere und Schlittenhunde, bevor unser Schiff zur fünftägigen Rückreise nach Bergen ablegt. Leider reicht der Platz nicht, um die nicht minder spannende Rückfahrt zu beschreiben.

Die Verpflegung an Bord ist erstklassig!

FAZIT: Diese Reise wird von den Werbern als „schönste Seereise der Welt" angepriesen. Sehr vollmundig! Aber wenn ich alle übrigen noch möglichen Seereisen kennen könnte, würde ich ihnen vielleicht zustimmen.

Wolfgang Schönrock

Patientenverfügung, Erbe, Bestattung richtig regeln

Unfall, schwere Krankheit oder Pflegebedürftigkeit – der Ernstfall passiert oft ohne Vorwarnung. Die meisten Menschen möchten, dass in einer solchen Lage eine Vertrauensperson für sie die richtigen Entscheidungen trifft. Aber nur wenige sind darauf richtig vorbereitet.

Die Verbraucherzentrale NRW liefert die passende Hilfestellung mit dem Ratgeber „Vorsorge selbstbestimmt". Der Ratgeber im DIN-A-4-Format greift die existenziellen Bereiche der Vorsorge auf und bietet viele Informationen und Denkanstöße für die persönliche Lebens- und Finanzplanung. Er enthält Musterformulare und Formulierungshilfen für alle wichtigen Verträge - von der Patientenverfügung bis zur Bestattung. Informationen über Fragen rund um Testament und Erbrecht sowie über die finanzielle Vorsorge, Geldanlage und die wichtigsten Versicherungen runden die Vorsorge-Hilfe ab. Alle wichtigen Vorlagen sind zudem auf einer beiliegenden CD-ROM zusammengestellt und können am PC jederzeit aktualisiert oder geändert werden.

Der Ratgeber kostet 14,90 Euro und ist in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38 erhältlich.

ACHTERBAHNFAHRT IM GESUNDHEITSWESEN

Erneute Änderungen für gesetzlich Krankenversicherte

Krankenversicherte müssen sich derzeit ständig auf Neuerungen im Gesundheitswesen einstellen. Einerseits gelten für Mitglieder gesetzlicher und privater Kassen seit 1. Januar gleichermaßen veränderte Regelungen, die im Zuge des großen Konjunkturpakets von der Bundesregierung teilweise wieder verändert werden.

„So wird der Beitragssatz für gesetzlich Versicherte zunächst einheitlich auf 15,5 % angehoben. Um die Kaufkraft der Bürger zu erhalten, soll er ab 1. Juli wieder auf 14,9 % sinken", erklärt die Verbraucherzentrale NRW und zählt weitere wichtige Änderungen auf: „Drücken vor der Krankenversicherung gilt nicht – ab sofort muss jeder für den Krankheitsfall abgesichert sein. Allerdings können privat Abgesicherte künftig problemloser den Krankenversicherer wechseln." Damit sich Versicherte im Wust der veränderten Bedingungen zurechtfinden, zeigt die Verbraucherzentrale auf, was sie in punkto Krankenkassen unbedingt wissen sollten:

- **Allgemeine Versicherungspflicht:** ‚Ich bin nicht versichert' – dieser Status gilt nicht mehr. Seit 1. Januar muss fast ausnahmslos jeder Mitglied in einer gesetzlichen oder privaten Krankenkasse sein und monatliche Beiträge entrichten. Nichtversicherte, die nicht in einer gesetzlichen Kasse unterschlüpfen können, sollten sich umgehend privat versichern. Teuer wird's für alle, die dies jetzt versäumen: Die Kassen vergessen nichts. Nachlässige Zeitgenossen müssen später mit Beitragsnachzahlungen und Säumnisgebühren rechnen.

- **Einheitlicher Beitragsatz:** In der gesetzlichen Krankenversicherung gilt ab diesem Jahr zunächst ein einheitlicher Beitragssatz. 15,5 % des Bruttoeinkommens fließen bis Ende Juni in einen gemeinsamen Gesundheitsfonds. Anschließend soll der Satz auf 14,9 % gesenkt werden. Aus der großen Geldsammelstelle erhalten die Kassen eine Pauschale für jeden ihrer Versicherten. Der Anteil ist gestaffelt nach Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand. Mit den zugewiesenen Beträgen müssen die Krankenkassen auskommen. Reichen die Mittel nicht, können sie von den Versicherten einen Zusatzbeitrag fordern. Dieser ist begrenzt auf maximal 1 % des beitragspflichtigen Einkommens. Einen Pauschalbetrag von bis zu acht Euro darf die jeweilige Kasse aber ohne Einkommensprüfung einziehen. Wird ein Zusatzbetrag fällig, haben Versicherte jedoch ein Sonderkündigungsrecht und können die Kasse wechseln. Erzielen die Kassen dagegen einen Überschuss, winkt den Versicherten unter Umständen eine Prämie.

- **Wechsel der privaten Krankenversicherung:** Wer privat versichert ist, kann erstmals den Versicherungsanbieter wechseln, ohne dass ihm dabei sämtliche Alterungsrückstellungen verloren gehen. Bislang Versicherte können dies bis zum 30. Juni dieses Jahres tun. Neu-Versicherten ist dies jederzeit möglich. Ein Wechsel des Versicherungsanbieters lohnt sich jedoch meist nur für jüngere Versicherte.

- **Privater Basistarif für alle:** Seit 1.1.09 müssen die privaten Krankenkassen allen Interessenten einen Basistarif anbieten, der dem Leistungsniveau der gesetzlichen Kassen entspricht. Freiwillige Mitglieder in der gesetzlichen Krankenversicherung können ebenfalls bis zum 30.6. in diesen Basistarif bei einer privaten Versicherung wechseln. Interessenten darf die Aufnahme nicht verweigert werden - auch nicht falls ein erhöhtes gesundheitliches Risiko besteht. Auch privat Versicherte können in den Basistarif wechseln. Bedingung ist, dass sie dort mindestens für 18 Monate bleiben.

Wer's genauer wissen will, findet alle wichtigen Informationen in der Kurzinformation „Krankenversicherungen. Was ändert sich ab Januar 2009". Die kostenlose Broschüre ist in der Beratungsstelle Aachen, Boxgraben 38 erhältlich.

BLUMEN

Während der vier Jahreszeiten blühen unterschiedliche Blumen. Ordnen Sie den Bildern die passenden Blumennamen sowie die entsprechende Jahreszeit, in der sie blühen, zu.
F = Frühjahr, **S** = Sommer, **H** = Herbst, **W** = Winter

1 = W = Amaryllis

___ = ___ = Anemone

___ = ___ = Aster

___ = ___ = Christrose

___ = ___ = Dahlie

___ = ___ = Gladiole

___ = ___ = Herbstrose

___ = ___ = Malve

___ = ___ = Osterglocken

___ = ___ = Sonnenblume

___ = ___ = Stockrose

___ = ___ = Tagetes

___ = ___ = Tulpe

___ = ___ = Veilchen

___ = ___ = Weihnachtskaktus

___ = ___ = Weihnachtsstern

Fotos: © P.Röhl, Echino, Zaubervogel, M.Lanznaster, K.-U.Gerhardt, I.Lehmann, Raimund, Rike, siepmannH, U.Dreincker, virginia43, M. Dumat, D.Suhm, Marwel, tbo, B. Thomas / Pixelio

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

VISITATIS® GmbH

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

TÜV

Häusliche Alten- und Krankenpflege

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

Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen

24 Std. Bereitschaftsdienst

Summe d. Ziffern einer Zahl	Abk.: um Antwort wird gebeten	errichten	Abk.: Rechnung	Zusammenschluss von Freiberuflern		den Mond betreffend	Gewürzpflanze		Bindewort	wider	poet.: ewig		Fluss zum Ouse	engl.: Ende	tibet. Lastenträger	engl.: Sohn
									entsprechend							
Edelgas						Schluss					Fluss in Portugal					
Zeichen für Weber			eh. russ. Herrscherinnentitel						franz.: Weste		in den Boden ableiten					
						Hülle der Insektenpuppen		keilförmiges Stück in Kleidungen						Gruppe, Abteilung		blutstillendes Mittel
Hafenstadt in Marokko	Übungskurs an Hochschulen		großer Raum in Heilorten		offene Feuerstelle						Herrenhaus der Ritterburg		belg. Heilbad in d. Ardennen			
Abteilung, Zweig								Zwiegesang		Einheit des Drucks						
					Westslawe		mazedon. Währungseinheit						Großstadt am Rhein		Schwester Mozarts (Kosename)	
Hafenstadt in Italien		beherzt, entschlossen								Verdauungsorgan		Indianerboot				
							Mittellosigkeit		aromat. Gewürz/Heilpflanze							
Dissonanz		Fortbestehen		Flüssigkeitsmaß		geografisches Kartenwerk						Wagenladung		Staat in Südeuropa		veraltet: Kleinhändler
männl. Vorname									Schiffslandeplatz		rasch, schnell					
						geometrische Figur		hinab								
Zimmerpflanze	das „Schwäbische Meer"		Wissenschaftlerin		zur Haut gehörend (Med.)						weibliche Brust		bunter Papagei			
sehr gefragt								Weichkäsesorte		Augengläser						
					Ort westl. von Locarno		Show						Farbton		Drüsenabsonderung	
altgriechischer Hauptstamm		Körperhülle		leinenähnlicher Baumwollstoff						Baumwolle		Schlaufe				
unverheiratet							schweiz.-franz. Schriftsteller †		Gästebediener							
dicht dabei				Abk.: Religion		Bruder des Moses (A. T.)						Speisefisch		Abk.: Europäische Währungsunion		franz. Schriftsteller † 1857
Dolby-Raumklang									Kfz-Z. Rumänien		Münzvorderseite					
						unser Erdteil							Abk.: Westeuropäische Union			
baltisches Volk		neg. geladen. Elementarteilchen									Zupfinstrument					

WDR 5

ERLEBTE GESCHICHTEN

Wer unter 65 ist, kommt hier nicht zu Wort: In den „Erlebten Geschichten" auf WDR 5, dem Radiosender, erzählen jeden Sonntagmorgen prominente und unbekannte Menschen über 65 aus ihrem Leben. Ihre Schilderungen, Berichte und Anekdoten bilden zusammen ein Stück deutscher Geschichte.

Gut 20 Min. lang dauert die Sendung, gut 20 Min. erzählen die Interviewten detailgetreu, dicht und anekdotenreich wichtige Abschnitte ihres Lebens.

Die Originalton-Erzählung liefert den Hörerinnen und Hörern die Möglichkeit, ganz „nah" den persönlichen Schilderungen zu folgen und dabei neue Menschen samt ihrer bewegten Lebensläufe kennenzulernen bzw. an bekannten Menschen unbekannte Seiten zu entdecken.

Nichts darf dabei den Redefluss stören: keine Fragen der Journalisten und keine Musikunterbrechung. Die Sendung ist eine reine Erzähl-„Geschichte", eine „oral history": Diese Methode der Geschichtswissenschaft ergänzt durch ihre subjektive Darstellung die „offizielle" Geschichtsschreibung und wird vor allem zur Dokumentation der Alltags- und Lokalgeschichte angewandt. Dabei geht es auch um Emotionen und Standpunkte, die in anderen, zumeist schriftlichen Quellen unberücksichtigt bleiben.

In den rund 20 Jahren seit Beginn der Sendereihe „Erlebte Geschichten" wurden bisher über 800 Menschen befragt. Das Spektrum ihrer Geschichten ist sehr weit gesteckt: Erzählt haben Persönlichkeiten aus Kunst, Film, Schauspiel, Literatur, Sport und Politik. Erzählt haben Menschen, die Deutschland, weil sie Juden waren, verlassen haben bzw. verlassen mussten. Erzählt haben Menschen, die nach den 12 Jahren der nationalsozialistischen Gräuel-Herrschaft von der Überzeugung getrieben wurden, dass so etwas nie wieder passieren darf und daraufhin entschieden, sich für das Gemeinwohl zu engagieren.

Jede Woche kommt eine neue Geschichte hinzu: WDR 5 strahlt die Lebenserinnerungen jeden Sonntag und zusätzlich an Feiertagen aus.

IM FEBRUAR ERINNERN SICH:

Am **01.02.2009** Irmgard Heydorn, eine kämpferische Antifaschistin, die heute als Zeitzeugin in Schulen geht.

Am **08.02.2009** Erika Rabau, eine Berliner Fotografin, die seit Jahrzehnten die Berlinale fotografiert.

Am **15.02.2009** Elisabeth Schütz, die von 1953 bis Ende 1954 Dienstmädchen bei Bertolt Brecht war; sie wird am 12.2. 75 Jahre alt.

Am **22.02.2009** Günter Eilemann, Karnevals- und Unterhaltungsmusiker, der 1951 das „Eilemann-Trio" gründete.

Die Sendungen werden jeweils **sonntags von 7.05 Uhr - 7.30 Uhr und 19.05 Uhr - 19.30 Uhr** ausgestrahlt.
Sollten Sie Sendungen verpassen, können Sie diese auf der Internetseite „podcast.wdr.de/radio/erlebtegeschichten.xml" nachhören.

www.wdr5.de/sendungen/erlebte-geschichten

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

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

0800 5555-065
Nutzen Sie unsere kostenlose Rufnummer.

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

Nutzen Sie die Köttgen-Leistung!

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

Ihr Fachmann für Hörsysteme.

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

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

Köttgen Hörakustik

WEG MIT DEM SPECK

Zuweilen trifft's mich wie ein Schock
Jede Hose, jeder Rock
Ist zu eng und drückt und zwickt
Mein Spiegelbild macht mich geknickt
Und da ich diesen Anblick hasse
Sag ich: Jetzt Schluss mit dem Geprasse
Nun unterdrück ich heldenhaft
Meine Schoko-Leidenschaft.

Als Frühstück ess ich unerschrocken
Zum Magerquark Getreideflocken
Mittags, abends rabiat
Nur Gurken, Möhren, Kopfsalat
Trink Apfelessig, grünen Tee
Ohne Zucker den Kaffee
Nasche nur noch häppchenweise
Fettlos, fade Fastenspeise.

Ich rechne aus vor jedem Mahl
Die Joule- und Kalorienzahl
Mache ein Diätprogramm
Wieg' vor dem Essen jedes Gramm
Seh' indessen voller Grausen
Meinen Eheliebsten schmausen
Schau ihm zu, voll Futterneid
Tu mir selber furchtbar leid.

So geht's enthaltsam vierzehn Tage
Dann steig ich hoffend auf die Waage
Sieh' an, als Lohn für den Verzicht
Vier Pfündchen weniger Gewicht
Die hab' ich hungernd abgespeckt
Hurra, jetzt gibt's ein Gläschen Sekt
Dazu als Lohn darf ich versuchen
Zwei Stücke von dem Marmorkuchen.

Oh wie genieß ich jeden Bissen
Doch plötzlich plagt mich mein Gewissen
Ich esse trotzdem noch 'nen Happen
Ab morgen wird es wieder klappen
Dann lebe ich erneut spartanisch
Heut' locken Lüste mich satanisch
Nach cremegefüllten Schokoküssen
Nach Mandelkeksen, Pfeffernüssen.

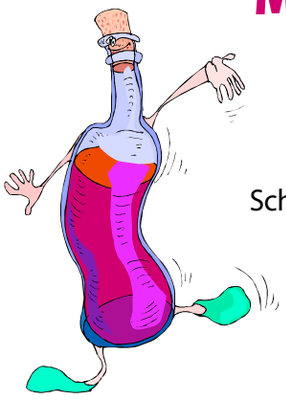
Leckres hinter Kühlschranktüren
Will zum Naschen mich verführen
Auch wär es wirklich jammerschade
Wenn die gute Schokolade
Die Mokkatafeln und die herben
Vergammeln, schimmeln und verderben
Drum tu ich essend sie vernichten
Bald muss ich wieder drauf verzichten.

Unkontrolliert und ungehemmt
Lass' ich's mir schmecken, wird geschlemmt
Zwei Wochen drauf wird mir beklommen
Ich habe wieder zugenommen
Die Waage zeigt mir sechs Pfund mehr
Als vierzehn Tage noch vorher
Ein Kilo mehr auf der Figur
Als vor Beginn der Fastenkur.

Runter, rauf, ich bin erschreckt
Über den Jo-Jo-Effekt
Dann muss ich lachen, nehm mir vor
Ich trag sie einfach mit Humor
Die Pölsterchen um Bauch und Po
Und meinem Mann erklär' ich's so:
Von vier Pfund, die ich abgenommen
drei Kilos sind hinzugekommen.

Edda Blesgen

MISS-VERSTÄNDNIS



In der Vorweihnachtszeit besuchte der Vertreter einer bekannten Aachener Brennerei eine Gastwirtschaft in einem Vorort, die von zwei älteren Schwestern geführt wurde.

Als Präsent stellte er eine Flasche Schnaps auf den Tresen. Darauf hin fragte eine der Schwestern erstaunt: „Wat es dat da?"

Darauf der Vertreter: „Dat es jratis." Entrüstet kam ihm die Antwort entgegen: „Vür hant jenge „Jratis" bestaalt!"

Josef Römer

© Gerd Altmann/Pixelio

Zentrales Karnevalsarchiv & Museum des Ausschuss Aachener Karneval 1935 e.V.

Gibt es eine Möglichkeit, einen Blick in die Vergangenheit des Aachener Karnevals zu werfen? Seit dem 1. 11. 1999 bietet das Karnevalsarchiv am Markt die Gelegenheit, mittels Publikationen, Ton- und Filmaufnahmen, Orden, Festschriften, Plakaten, Eintrittskarten, Uniformen, Kostümen, Fahnen, Präsidentenketten und diverser Zepter der zahlreichen Vereine in die Welt des Öcher Fastelovvends einzutauchen.

Der Ursprung des organisierten Karnevals geht auf die Geburtsstunde des ersten Aachener Karnevalsvereins,„Florresei", im Jahr 1829 zurück. Die ersten Maskenbälle und Umzüge am Karnevalsmontag fanden in Aachen allerdings schon im frühen 16. und 17. Jh. statt. Seit 1830 steht„Prinz Karneval" im Mittelpunkt des närrischen Treibens. In den ersten 50 Jahren wurde dieser von der KG Florresei, danach vom AKV (Aachener Karnevalsverein) gestellt. Prinz Karneval zur Seite steht der „Märchenprinz" als Vertreter der jungen Närrinnen und Narren. Sein erster Umzug fand am 27. Februar 1937 statt. Während der Kriegszeit ruhte der Karneval, er blühte jedoch kurz danach wieder auf.

Der Ausschuss Aachener Karneval (AAK) ist die Dachorganisation von rund 50 Karnevalsgesellschaften in Aachen. Aufgabe seines Archivs ist es, alle schriftlichen, bildhaften und gegenständlichen Unterlagen und Zeugnisse über den Karneval in Aachen und Umgebung zu sammeln, zu ordnen und zu verwahren. Helmut Strack und Heinz Jansen bauten das Karnevalsarchiv auf, heute steht es unter der Obhut von Udo Rohner. Als herausragende Exponate der Sammlung gelten der Orden des AKV von 1895 sowie der Prinzenorden des „Eisprinzen" Ernst Niessen von 1929.

Die Ausstellung befindet sich im Haus Löwenstein am Aachener Markt, Nr. 39, dem ältesten Bürgerhaus Aachens, und kann jeden 1. Montag im Monat in der Zeit von 16:00 bis 18:00 Uhr besichtigt werden. Außerhalb der Öffnungszeit ist die Möglichkeit einer telefonischen Terminvereinbarung unter 0241-87 39 52 gegeben. Der Eintritt ist frei!

www.karnevalsarchiv.aachen-markt.de

Bilder: Helmut Koch und Karnevalsarchiv

KARNEVALSARCHIV und Dokumentationszentrum des Aachener Grenzlandkarnevals

Das Brauchtum Karneval hat in den Kreisen Aachen, Heinsberg und Düren (Kreisteil Jülich) eine jahrhundertelange Tradition und ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens der Bevölkerung. Deshalb pflegt und erforscht das „KarnevalsArchiv und Dokumentationszentrum des Aachener Grenzlandkarnevals" (KADAG) diesen Teil der Volkskunde und möchte ihn breiten Bevölkerungsschichten näher bringen.

Einerseits ist das KADAG ein zentrales Archiv, andererseits ein Museum mit wechselnden Exponaten, das auf die Vielfalt des Brauchtums der fünften Jahreszeit aufmerksam machen will. Des Weiteren hat es sich die wissenschaftliche Erforschung des Karnevals in Zusammenarbeit mit unseren benachbarten Staaten, den Niederlanden und Belgien zum Ziel gesetzt.

Zu besichtigen gibt es im KADAG Jahres-, Sonder- und Verdienstorden, Kostüme, Requisiten, aber auch diverse Veröffentlichungen, Fotos sowie Video- und Tonaufzeichnungen der mehr als 160 Vereine im „Verband der Karnevalsvereine Aachener Grenzlandkreise e.V." (VKAG).

Das KAMAG befindet sich im „Haus des Grenzlandkarnevals" (im ehemaligen Schulgebäude) in Würselen-Morsbach, Balbinastr. 3, und ist dienstags von 17:00 bis 19:00 Uhr geöffnet. Nach Absprache finden auch Führungen für Vereine, Schulklassen und Gruppen statt. Weitere Informationen erhalten Sie beim KAMAG-Leiter Bernd Simons, Tel.: 0172 24 78 785 oder im Internet unter www.grenzlandkarneval.de

Birgit Küchen

SUDOKU

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

MINISUDOKU

					1
5				3	
				6	
	1				
	2				5
6					

1			4		
		3			
					3
2					
			2		
		4			5

		1		4	
	3				
		6			
			3		
				6	
	4		5		

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Kleines Computer Lexikon

- Teil 1 -

@-Zeichen (gesprochen „Ätt“): Das so genannte Klammeraffenzeichen trennt in einer E-Mail-Adresse den Namen des Computernutzers vom Namen des Dienstleisters, der den Zugang zum Internet bereitstellt, z.B.: Max.Mustermann@web.de

Account („Äkaunt“): Der englische Begriff für Konto. Zugangsberechtigung zum Provider (ein Dienstleister, der den Zugang zum Internet bereitstellt).

Attachment („Ättätschment“): Der englische Begriff für Anhang. Dokumente bzw. Daten unterschiedlicher Art, die an eine E-Mail angehängt sind, z.B. Musik, Texte, Fotos, Videos.

Bandbreite: Die Datenmenge, die innerhalb eines bestimmten Zeitraumes über die Internetleitung übertragen wird (Datenübertragungsrate). Die Einheit dafür ist Megabit pro Sekunde (Mbit/s).

Betriebssystem: Das wichtigste Programm. Es startet automatisch mit dem Einschalten des Rechners und steuert nahezu alle wichtigen Funktionen. Ohne Betriebssystem (z.B. Windows) läuft kein Rechner.

Bit: Die kleinste Informationseinheit in der Computertechnik.

Browser (gesprochen „Brauser“): Ein Programm, das zum Anzeigen von Internetseiten benötigt wird. Beispiele für Internet-Browser sind der Internet-Explorer, Morzilla Firefox oder Opera.

Byte („Beit“): Eine Informationseinheit, die sich aus 8 Bits zusammensetzt.

Cache („Käsch“): Zwischenspeicher für früher bereits aufgerufene Internetseiten, so dass diese bei weiteren Anwahlen nicht erneut geladen werden müssen.

Chat („Tschätt“): Eine schriftliche „Plauderei“ im Internet zwischen zwei oder mehreren Personen, die mit Hilfe der Tastatur geführt wird.

Karin Friese
Computer-Lehrerin

Google Alerts – Was ist denn das?

Während in Suchmaschinen nach bereits gesammelten Dokumenten gesucht wird, ermitteln Alerts-Dienste kontinuierlich, ob ein neu hinzugekommenes Dokument zuvor definierte Abfragekriterien erfüllt und senden gegebenenfalls eine entsprechende Meldung an den Benutzer. Google bietet diesen kostenlosen Informationsdienst per E-Mail an. Aufgrund Ihrer Themenvorgabe erhalten Sie alle neuen Online-Artikel zugestellt, die sich zu Ihrer Auswahl finden können, sei es zu einem Ihrem Lieblingsschauspieler, Ihrem Hobby oder der lang gesuchten Veranstaltung.

Wie abonniert man Google Alerts?

Web Bilder Maps News Shopping Google Mail Mehr ▼

Google Deutschland

Sie klicken auf der Google-Startseite (www.google.de) oben links auf den kleinen Pfeil neben „Mehr“ und öffnen damit das Untermenü. Klicken Sie nun ganz unten „und noch mehr >>“ an, so öffnet sich eine Seite mit weiteren Google-Produkten. Wenn Sie die erste Rubrik „Alerts“ auswählen, so erscheint eine Eingabemaske, mit der Sie Ihren persönlichen Alert erstellen können:

Google Alert erstellen

Geben Sie das Thema ein, das Sie verfolgen möchten.

Suchbegriffe:
Typ: Multi
Häufigkeit: einmal täglich
Ihre E-Mail:
Alert erstellen

Geben Sie das Thema ein, das Sie verfolgen möchten: Ihren persönlichen Suchbegriff oder einen Namen, wählen Sie den Typ und die Häufigkeit (täglich, wöchentlich oder bei Veröffentlichung) aus und tippen Sie Ihre E-Mail-Adresse ein, zu der die Benachrichtigung gesendet werden soll. Nun nur noch mit einem Klick den Alert erstellen und Sie erhalten kostenlose Neuigkeiten Ihrer Wahl aus dem World Wide Web. Dieser Dienst kann jederzeit wieder mit ein paar Klicks abbestellt werden. Ihre Google-Alerts können Sie ganz einfach verwalten, wenn Sie ein Google Konto besitzen. Dies ist ein gratis E-Mail-Konto von Google, mit dem man auch in den Genuss vieler weiterer Produkte kommt. Eine Auswahl praktischer Google-Produkte erscheint in Zukunft hier im Magazin. Mit Google Alerts bleiben Sie immer auf dem Laufenden.

Vera Klee
Computer-Lehrerin

InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

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

BETTEN FÜR DIE HÄUSLICHE PFLEGE

Der Wunsch bzw. die Notwendigkeit nach häuslicher Pflege innerhalb der Familie nimmt ständig zu. Eines der wichtigsten Hilfsmittel stellt das Pflegebett und mögliches Zubehör dar. Wir haben einige hilfreiche Informationen für Sie zusammengestellt.

- **Krankenbetten** werden Ihnen in seltenen Fällen ohne Pflegestufe über Rezept von Ihrer Krankenkasse zur Verfügung gestellt, wobei Sie keinen Einfluss auf die Art oder das Aussehen haben. Es ist in der Regel gebraucht und wird z.B. bei Schlaganfallpatienten für die Wartezeit bis zur Reha oder Pflegeeinstufung im häuslichen Bereich eingesetzt.
- **Hochwertige Pflegebetten** werden als Medizinprodukt von der Pflegeversicherung im Falle häuslicher Pflege bereitgestellt. Auch auf dieses Bett haben Sie keinen Einfluss, es sei denn, Sie kaufen es privat. Ansonsten bleibt das Bett Eigentum des Leistungserbringers. (Es gibt auch die Möglichkeit, ein Bett beim Sanitätshaus privat zu leihen. Hierbei müssen Sie allerdings aus hygienischen Gründen eine neue Matratze kaufen.)
- **Seniorenbetten** sind gut für Senioren mit leichten Beeinträchtigungen. Diese Betten werden selbst gekauft, sind höher als normale Betten und verfügen über einen verstellbaren Lattenrahmen im Kopf- und Fußteil. Zusätzlich sind sie höhenverstellbar.
- Ein **Einlegerahmen** stellt eine Alternative zum Pflegebett dar und wird ebenfalls von der Kasse gestellt. In diesem Fall können die Ehepartner weiter im gemeinsamen Ehebett schlafen. Es darf allerdings kein Bettkasten vorhanden sein. Der Lattenrost wird entfernt, so dass nur noch der Bettrahmen übrig bleibt. Anschließend wird der höhenverstellbare Einlegerahmen hineingestellt. Zusätzlich muss aus Sicherheitsgründen ein Seitengitter angebracht werden.

Das Bildmaterial wurde uns freundlicherweise von der Firma Burmeier zur Verfügung gestellt.

Zu jedem von der Kranken- bzw. Pflegekasse gestellten Bett gehören Bettgitter und ein Bettgalgen. Im Falle von Funktionsstörungen des Bettes ist ein 24 Stunden Notdienst vom Lieferanten vertraglich geregelt.

BEIM PRIVATEN KAUF SOLLTEN SIE AUF EINIGE PUNKTE ACHTEN:

In jedem Fall gilt: besser im Fachhandel kaufen, damit Sie ein Bett mit hohem Sicherheitsstandard gemäß der aktuellen Normen erhalten und den permanenten fachlichen Service sicherstellen.
Ein optimales Bett sollte ein 24 Volt-Antriebssystem haben gegen eventuelle Stromschäden im unmittelbaren Bettbereich, elektrisch höhenverstellbar sein, eine dreigeteilte Liegefläche (Kopf- und Fußteil einzeln verstellbar) und vier Räder mit Bremsen haben, über eine Standard- oder viskoelastische Matratze verfügen, die die Bewegungen des Rahmens mitmacht (Federkernmatratzen sind zu unflexibel), sowie mit einem herausnehmbaren Galgen und durchgehenden Seitengittern von ca. 41 cm Höhe ausgestattet sein (geteilte Gitter können zu Verletzungen führen).

MÖGLICHES ZUBEHÖR:

- Antidekubitusmatratze gegen Wundliegen mit erhöhten Seitengittern
- Betttisch oder Nachtschränkchen mit verstellbarer Platte wie im Krankenhaus
- Strickleiter als Aufrichthilfe
- Urinflasche mit Halter
- Bettpfanne oder Toilettenstuhl
- Fellprodukte gegen Wundliegen
- Lagerungshilfen für Knie, Rücken, Füße, Ellenbogen
- Bettschutzeinlagen bei Inkontinenz
- Waschbares Kopfkissen und Decke
- Pflegewäsche (z.B. Overal mit Reißverschluss vorne)
- Haarwaschbecken
- Slyders (fließende Tücher als Schlauch genäht zum leichteren Pflegen und Mobilisieren der betreffenden Person)
- Prismenbrille (obwohl sie flach liegen und hochschauen, können Sie fernsehen oder ein Buch lesen)

Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, sich im Sanitätsfachhandel beraten zu lassen, insbesondere wegen der Verordnungsmöglichkeiten von hilfreichem Zubehör für die Verhandlungen mit der Kranken- bzw. Pflegeversicherung.

Gabriele Hagemann
examinierte Krankenschwester

SEITE 35
GRIPSGYMNASTIK

ZAHLVERÄNDERUNG
Drehen Sie die 9 um und es entsteht eine 6 und das Ergebnis ist dann ebenfalls 21.

ZAHLENQUADRAT
Die Ziffern lauten:

2	7	6
9	5	1
4	3	8

DIVISION
A = 1 und B = 2

DIE GRUNDRECHENARTEN
21 x 14 = 294; 10 – 3 = 7; 31 + 11 = 42

ADDITIONSQUADRAT
α=2; β=7; γ=6; ε=4

ZWEI MAGISCHE QUADRATE
Die magischen Quadrate haben folgende Lösung: Von links nach rechts und dann von oben nach unten:
4, 6, 11, 13; 9, 15, 2, 8; 14, 12, 5, 3; 7, 1, 16,10;
Für das 2. Quadrat: 13; 3, 6, 12; 8, 10, 15, 1; 11, 5, 4, 14; 2, 16, 9, 7

ZAHLENREIHE
Die Zahlen stehen für die Schläge einer Standuhr, die alle halbe Stunde erfolgen. Die Reihe setzt sich also fort mit 1, 4, 1, 5, und so weiter

SEITE 39 BILDERRÄTSEL

1_W_Amaryllis
14_F_Anemone
3_H_Aster
4_W_Christrose
11_W_Dahlie
7_S_Gladiole
10_H_Herbstrose
9_H_Malve
8_F_Osterglocken
5_S_Sonnenblume
16_S_Stockrose
13_S_Tagetes
15_F_Tulpe
2_F_Veilchen
6_W_Weihnachtskaktus
12_W_Weihnachtsstern

SEITE 44 SUDOKU

Mini

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

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

Einfach

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

Mittel

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

Schwer

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

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

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

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

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

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

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

SEITE 17 GEDÄCHTNISTRAINING

BRÜCKENRÄTSEL

Kunst	**R**asen	Mäher
Hasen	**O**hr	Wurm
Geld	**S**chein	Werfer
Stock	**E**nten	Teich
Hoch	**N**ebel	Bank
Rock	**M**usik	Kapelle
Kohle	**O**fen	Bank
Familien	**N**amen	Liste
Leber	**T**ran	Sport
Halb	**A**ffen	Gehege
Unter	**G**rund	Gesetz
Total	**S**chaden	Ersatz
Puder	**Z**ucker	Watte
Wand	**U**hr	Zeit
Tier	**G**arten	Laube

Gesuchtes Wort: **ROSENMONTAGSZUG**

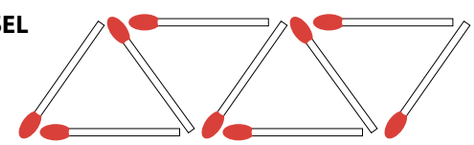
WÖRTER SUCHEN
stuhl: Fahr…, Schienen…, Lehr…, Dach…, Glocken…, Schaukel…
buch: Fach…, Hand…, Wörter…, Lehr…, Bilder…, Mal…, Kinder…
tasten: Klavier…, Orgel…, Harmonium…, Akkordeon…, Cembalo…
papier: Brief…, Alt…, Wert…, Toiletten…, Schreibmaschinen…

Natur: …farben, …kunde, …freund, …heilkunde, …erscheinung, …ereignis
Stuhl: …bein, …gang, …lehne, …kissen, …reihe
Frauen: …stimme, …name, …held,…heilkunde, …arzt
Nieder: …lassung, …schlag, …schrift, …tracht, …deutsch, …gang

ZAHLENMIX

276	+	184	=	460
+		+		+
107	+	30	=	137
383	+	214	=	597

STREICHHOLZ-RÄTSEL



DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ
Zwei Jungen stehen vor dem Standesamt und betrachten interessiert ein Brautpaar.
„Hör mal", sagt der eine, „wollen wir die mal erschrecken?"
„Ja", sagt der andere, läuft auf den Bräutigam zu und ruft: „Hallo, Papa!"

SEITE 23 und 40 SCHWEDENRÄTSEL

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

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

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

apetito

ZUHAUS

Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

PROBIER-ANGEBOT

Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

- 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 Menükurier ins Haus gebracht

www.apetito-zuhaus.de

02 41 – 9 16 16 88