

ZUM  
KOSTENLOS  
MITNEHMEN

Monatlich

# SENIOR

## MAGAZIN

Nummer 15  
März 2009

StädteRegion  
Aachen

**ABHÄNGIGKEIT IM ALTER**  
**Nur eine Randerscheinung?**



## Termine im März

### Euregio-Wirtschaftsschau Bendplatz

**06. - 15.03.** Der Seniorenbeirat ist mit einem Stand in Halle 3 (Nr. 13) vertreten. Am Mittwoch, 11. März, ist der diesjährige Seniorentag, an diesem Tag erhalten Senioren ermäßigten Eintritt.

### Seniorenclub Arche,

#### Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen

*Beginn ist immer um 15.00 Uhr.*

**05.03.** Kommissariat Vorbeugung berät: Sicher in der Wohnung - vor dem Urlaub bzw. Krankenhaus. Sicher im Alltag: Beim Geld abheben.

**12.03.** Gedächtnis spielend trainieren - Tiere und Namen - Sigrid Stein

**19.03.** Gesundheit im Alter „Pro Senior“ Vortrag Renate Hamacher

**26.03.** Jahreszeiten im Wechsel der Zeit: Frühling will es werden! Gedichte, Lieder etc. Monica Dawo-Collas

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

*Beginn ist immer um 15.00 Uhr.*

**04.03.** Kommissariat Vorbeugung berät: Sicher in der Wohnung - vor dem Urlaub bzw. Krankenhaus. Sicher im Alltag: Beim Geld abheben.

**18.03.** Gesundheit im Alter „Pro Senior“, Vortrag Renate Hamacher

### Gemeindehaus St. Martinus, Horbacher Straße 52, Richterich

**19.03. 15.00 Uhr**

„Mit dem Fahrrad um den Siljan-See, Dalarna, Schweden“, Tonbildschau von Wolfgang Schönrock

### Seniorenkochgruppe „Zauberküche“ im ev. Gemeindehaus Arche,

#### Schurzelterstr. 540

*Beginn ist immer um 11.30 Uhr.*

**04. und 18.03.09** Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 Uhr unter Tel.: 0241- 88 69 14 39

### Wanderungen ab Münsterbusch,

#### Parkplatz „Plus“, Prämienstraße

**27.03. 09:15 Uhr** CDU Senioren - Union Stolberg: Wandern zum Schloss Brüggen nach Übach. Wanderstrecke: 5-7 km

### Engagiert Älter werden, Annastr. 35

**05., 12., 19. u. 26.03. 14.00-16.00 Uhr** PC-Café. Anmeldung: Tel.: 211 55

**02.03. 18.30-20.00 Uhr**

Kreatives Schreiben

**02.03. 18.00-19.00 Uhr**

Der Sinn der Liebe

**ab 02.03. - 06. 04. montags 10.00-**

**11.30 Uhr** Meditatives Tanzen

**06.03. + 20.03. 10.00-12.00 Uhr**

Leben im Gef(l)echt von Beziehungen

**13.03. + 27.03. 13.00-16.30 Uhr**

Kulturführerschein

**18.03. 15.00-17.00 Uhr** Arbeiten und

Gestalten mit Trockenblumen

**18.03. 15.00-17.00 Uhr** Erzählcafé Vital

**23.03. 10.00-12.00 Uhr**

Alternative Wohnformen

**25.03. um 14.30 Uhr** Geschichtlicher

Spaziergang (Rosviertel)

Treffpunkt Annastr. 35

**25.03. 14.30-17.15 Uhr** Besuch des

Computermuseums,

Treffpunkt Klinikum, Haltest. 33 oder 45

### In den Räumen der AWO Schleswigstr. 10-16, Aachen

**16.03. 15.00 Uhr Frau Emmerich**

**vom Seniorenbeirat lädt ein zur:**

Vortragsreihe „Vermögen weitergeben und weiterpflegen!“

+ Erläuterung der unterschiedlichen

Formen der Vollmacht

Referent: Sparkassen Fachwirt

Peter Neven

### Jakob-Büchel-Haus e.V.,

#### Prämienstr. 57, Aachen-Walheim

**07.03. 20 Uhr** Theater: „Tücken der Liebe“

(Anton Tschechow) TheaterKristall

**28.03. 20 Uhr** Musik: Trio „Syl'n Dan“

### Haus Löwenstein am Markt

**06.03. 19 Uhr** Mitgliederversammlung des

Aachen-Toledo-Vereins mit Neuwahlen

des Vorstandes und anschl. Vortrag „Ohne

Worte - eine Realsatire zur spanischen

Nationalhymne“.

„Tertulia“ (= spanischer Gesprächs-

kreis) im Café Opera am Theaterplatz

**Jeden ersten Mittwoch im Monat,**

**04.03. ab 20 Uhr**

Offen für alle Mitglieder und Freunde des Vereins und der spanischen Sprache

### DRK - Seniorenclub, Robensstr. 49

**Alle 14 Tage mittwochs 14 - 17 Uhr**

Geselliges Beisammensein von Seniorinnen und Senioren bei Kaffee und Kuchen. Tel.: 0241-180255

### Woche der Senioren in Eschweiler

**30.03. - 04.04.09**

(alle Veranstaltungen kostenfrei)

**30.03. 17.00 Uhr** Bilderausstellung v. Bewohnern des Senioren- und Betreuungszentrums des Kreises Aachen mit Grußwort des Bürgermeisters, Johanna-Neuman-Str. 4

**31.03. 10.00 Uhr** „Ambulante Hilfen und niedrigschwellige Angebote“. Vortrag des Kreisverbandes der AWO. Rathaus Eschweiler, Raum 8

**31.03. 11.00 Uhr** Info-Veranstaltung mit Hausführung und gemeinsamen Mittagessen (Voranmeldung erbeten - 02403/7030)

Senioren- und Betreuungszentrum des Kreises Aachen, Johanna-Neuman-Str. 4

**31.03. 15.00 Uhr** „Sicherheit zu Hause“.

Vortrag der Polizei Aachen, Kriminal-Kommissariat Vorbeugung, Seniorenzentrum, Marienstraße 7

**31.03. 16.00 Uhr** „Eschweiler gestern und heute“. Dia-Vortrag Herr Leo Braun, Rathaus, Raum 8

**01.04. 10.30 Uhr** „Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung“. Vortrag des Sozialdienstes kath. Frauen e.V. Rathaus, Raum 7

**01.04. 15.00 Uhr** „Seniorenfallen“. Vortrag der Verbraucherzentrale, Seniorenzentrum, Marienstr. 7

**01.04. 18.30 Uhr** Dia-Vortrag für reiselustige Senioren, die Reise führt nach Ladakh/Kashmir-Region, Frau Prof. Dr. Claudia Erdmann, Senioren- und Betreuungszentrum des Kreises Aachen, Johanna-Neumann-Str. 4

**01.04. 19.00 Uhr** „Frisches Wissen für erfahrene Fahrer“. (Voranmeldung erbeten - Tel.: 02403/33123) Fahrschule Seeger, Kochsgasse 4

## 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

<b>NOSTALGIE</b>		<b>4</b>
• Alte Bürgerhäuser am Aachener Markt		
<b>AACHENER ANSICHTSKARTEN</b>		<b>5</b>
• Das Aachener Rathaus		
<b>BERICHTE</b>		<b>6</b>
• Wintermärchen-Urlaub • Woche der Senioren		
<b>BERICHTE</b>		<b>7</b>
• Danke! • 90 Jahre Frauenwahlrecht		
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>		<b>8</b>
• „Heut werd ich nicht alt“		
<b>BERICHTE</b>		<b>10</b>
• DemenzNetz AC • Selbsthilfegruppe nach Krebs		
<b>BERICHTE</b>		<b>11</b>
• Palliatives Netzwerk • Pflegende Angehörige		
<b>SENIORENEINRICHTUNGEN</b>		<b>12</b>
• Diakoniestation Nord • Das Tagespflegehaus		
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>		<b>14</b>
• Langfinger unterwegs!		
<b>SENIOREN SCHREIBEN</b>		<b>15</b>
• Eine Reise nach Dresden		
<b>ÖCHER PLATT</b>		<b>16</b>
• Meüz-Bise • Streng Faaßte		
<b>MUSEUMSKULTOUR</b>		<b>17</b>
• Das Suermondt-Ludwig-Museum		
<b>GLÜCK IST TRAINIERBAR</b>		<b>18</b>
• Jede Schwäche hat auch ihre starken Seiten		
<b>GEDÄCHTNISTRAINING</b>		<b>19</b>
<b>WOHNFORMEN</b>		<b>20</b>
• Arbeitskreis Seniorengerechte Architektur		
<b>EINER VON UNS</b>		<b>22</b>
• Mit Leib und Seele für den Aachener Dom		
<b>THEMA DES MONATS</b>		<b>23</b>
• Abhängigkeit im Alter		
<b>SAMMLER</b>		<b>26</b>
• Bierkrüge aus ganz Deutschland		

## BITTE LÄCHELN

27

## SENIOREN SCHREIBEN

28

- Aachener Dreigestirn

## BILDERRÄTSEL

29

- Gewürzkunde

## SENIOREN SCHREIBEN

30

- Schloss Leerodt

## SENIOREN SCHREIBEN

31

- Schuhtechnik Engels

## REISEBERICHTE

32

- Gotland, die Sonneninsel Teil 1

## BERICHTE

34

- BAGSO wird 20 • Besuchsdienst DRK

## BERICHTE

35

- Kunst für den guten Zweck...

## ENERGIEBERATUNG

36

- Energetische Schwachstellen

## GRIPSGYMNASTIK

37

## RÄTSEL

38

- Sudoku

## COMPUTER UND INTERNET

39

- Fotos und Webalben • Kleines Computerlexikon

## VORBEUGUNG

40

- Abnehmen • Aktionstage

## GESUNDHEIT

41

- Rückenschmerzen vorbeugen

## GESELLSCHAFTSSPIELE

42

- Spiel' nicht mit dem Essen!

## NÜTZLICHE TIPPS

43

- Nützliches für Jedermann!

## SCHWEDENRÄTSEL

44-45

## DIE APOTHEKE INFORMIERT

46

- Persönliche Beratung

## AUFLÖSUNGEN

47

## Liebe Leserinnen und Leser!

„Abhängigkeit“ oder „Sucht“ betrifft mich nicht, sagen viele Menschen. Aber jeder kann von Substanzen wie Drogen oder Medikamenten abhängig werden. Wie schwierig es ist, sich daraus zu befreien, schildern wir diesmal in unserem Titelthema.

Doch zum Glück geht es in unserer März-Ausgabe nicht nur ernst zu. Wir haben für Sie wieder eine sehr abwechslungsreiche Mischung aus Informationen und Unterhaltung zusammengestellt.

Sollten Sie Themen und Geschichten vermissen, die Sie interessant und berichtenswert finden, wenden Sie sich an uns. Wir sind dankbar

für jede Anregung und jeden Hinweis.



Ihr  
G. Günal

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

FACTOR: G Medien & Ideen  
G. Günal

Adalbertsteinweg 26  
52070 Aachen

Tel.: 0241 990 78 70

Fax: 0241 990 787 44

E-Mail: [post@senio-magazin.info](mailto:post@senio-magazin.info)

[www.senio-magazin.info](http://www.senio-magazin.info)

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69  
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn,  
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,  
I. Gerdorf, T. Fieles, F. Erb, V. Klee,  
D. H. K. Starke, B. Heß, P. J. Heuser,  
H. Discher, E. Kluck, R. Wollgarten,  
M. J. Fleu, G. Hagemann, M. Latten,  
W. Hünenbein, D. Lintzen,  
J. Jeworrek, P. Fuchs-Frohnhofen,  
H. Kleis, K. Friese, M. Katzenbach,  
U. Lenz, C. Mathes, C. Kluck

### Bürozeiten:

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

# Alte Bürgerhäuser am Aachener Markt

*In der mittelalterlichen Stadt zählten die Grundstücke am Markt zu den besten Wohnlagen. Als Mittelpunkt des städtischen Lebens übte der Markt eine besondere Anziehungskraft auf wohlhabende Bürger, Kaufleute und Schankwirte aus. 1438 werden in einer Steuerliste allein für den Aachener Markt 15 Gaststätten aufgezählt, so z.B. auch das Haus Löwenstein.*

Es zählt zu den ältesten Häusern der Stadt und wurde wahrscheinlich im 14. Jh. errichtet. Ecktürmchen, Zinnenkranz und schmale, hohe Kreuzstockfenster sind typische Bauelemente des späten Mittelalters. Im Laufe der Jahrhunderte wurde das Gebäude von seinen zahlreichen Besitzern, es sollen mindestens elf gewesen sein, immer wieder baulich verändert. Sein jetziges Aussehen erhielt es zwischen 1971 und 1974. Dem schmalen modernen Nachbarhaus, in dem sich das neu geschaffene Treppenhaus zum Haus Löwenstein befindet, wurde als Schmuckelement



Bild: Michael Jeworrek

ein Blausteinportal aus dem 18. Jh. vorgesetzt. Es gehörte ursprünglich zum Kloster Marienbongard.

Auffallend ist die kleine goldene Statue an der Hausecke zur Pontstraße, die vermutlich im Jahre 1747 dort angebracht wurde. Sie stellt den Brückenheiligen St. Nepomuk dar, der bekanntlich auf oder an Brücken aufgestellt wird. Die Anbringung gerade dieses Heiligen ist charakteristisch für das damalige Verständnis des Namens ‚Pont‘ als Brücke.

Zusammen mit dem Haus Löwenstein flankiert die Karlsapotheke den Anfang der Pontstraße. Das dreigeschossige

Gebäude mit Mansardendach wurde um 1785 als Wohn- und Geschäftshaus im ‚Couven-Stil‘ erbaut. Vom Erdgeschoss, das ganz aus Blaustein gemauert ist, zieht sich der Stein als Rahmen um die beiden Obergeschosse und die Fenster. Das heutige Aussehen der ‚Karls-Apotheke‘ entspricht bis auf geringfügige Änderungen dem von Johann Joseph Couven (\* 10. November 1701 in Aachen, † 12. September 1763 in Aachen) errichteten Gebäude.

Das ursprünglich an dieser Stelle gelegene und im gotischen Stil erbaute Haus ‚zum wilden Mann‘ war 1696 in den Besitz des Apothekers Michael Gersthoven gelangt. Das Haus wird bereits 1320 im Zinsregister des Aachener Marienstiftes als ‚Haus Brüssel‘ erwähnt. Es soll bis zur Fertigstellung des neuen Rathauses den Schöffen als Versammlungsraum gedient haben. Michael Gersthoven richtete in diesem Haus seine Apotheke ein. Die Apothekerfamilie Gersthoven ist seit 1615 in Aachen nachweisbar. Ob sich ihre Apotheke schon damals auf dem Markt oder in dessen unmittelbarer Nähe befand, ist jedoch nicht bekannt.

## Der „decke Nöll“ (der dicke Arnold)

In den 1840er Jahren stand der „decke Nöll“ jeden Tag „ajene Maat, op datt Trotwar van die dumoelige Kölges‘ Appetiek,“ der heutigen Karls-Apotheke. (Oecher Jampetaatsche us de 1840er Johre, verzaald van der J. D. Die Zitate erfolgen in der Schreibweise des Verfassers.) Nöll hielt hier zusammen mit seinem Freund Jupp Zennebock an den Markttagen Ausschau, „ovv hej än doe net ä Fröche de Eköüf vajene Maat net drage küent“ (ob hier und da eine Frau ihren Einkauf vom Markt nicht tragen könnte). Für einen Groschen trugen sie



die eingekauften Sachen „bes noe de Woehng van die Lüh“, also bis vor die Haustür.

Nöll und Zennebock hatten wie so mancher der ‚Oecher Jampetaatsche‘ „fröchen et Gras biesse“ (früh sterben) müssen. Manchmal hatte Nöll auch abends Gelegenheit, sich ein paar Groschen zu verdienen. Wenn die Stadt besonders illuminiert, d.h. festlich erleuchtet sein sollte, kletterte er auf eine Leiter, um Kerzen anzuzünden, die in den Fenstern standen. Nöll verunglückte „bej en Lemenzaejuen, woe heä opene Maat an en Huhs op en Lejjer stong än de Keäzchere op de Fensterbänk anstoech än op eämoel, zämelich aajedronke, et Övverjewieht kreäg än der Hals broech.“ (Bei einer Illumination soll er ziemlich betrunken auf einer Leiter gestanden und beim Anzünden der Kerzen das Gleichgewicht verloren haben. Dabei fiel er von der Leiter und brach sich das Genick.)

Jupp Zennebock hatte noch einen „bedrövdere Dued“ (betrüberten Tod). „Op ene Ovvend hau heä in en Wiettschaff a Ponkbrök för ‘n Weddenschaff ä paar Kanne Wachelter jedronke än fielt op ämoel ajen Eäd än woer dued.“ (Zennebock hatte eines Abends in einer Wirtschafft für eine Wette ein paar Kannen Wacholder getrunken und war plötzlich tot umgefallen.)



Text:

Josefina Jeworrek

Zeichnung:

A. Schneeberger



# Das Aachener Rathaus

Der Sammler alter Aachener Ansichtskarten weiß: Es gibt Motive im Aachener Stadtbild, die immer und immer wieder auf Ansichtskarten zu finden sind. Das sind sog. ‚Häufigkeitsmotive‘, die bei keiner Verlagsproduktion fehlen, denen wir in allen Sonderbereichen der Sammlung (Druckart, Dekor, Rahmung, Prägung usw.) begegnen. Dazu gehören in Aachen: der Dom, das Rathaus, der Elisenbrunnen, das Theater, Postgebäude und Bahnhof, Ponttor und Marschierter usw.



Teil 12

Franz Erb

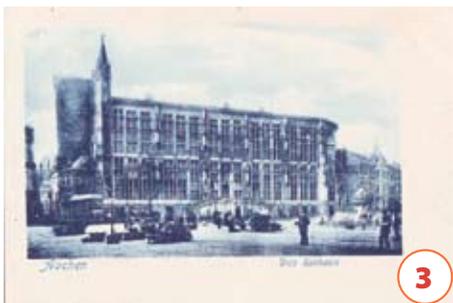


1

Es ist trotzdem interessant, ein solches Allerweltsmotiv in einer Sonderabteilung der Sammlung zusammenzufassen. Hier eine kleine Auswahl zu diesem Thema:

1 Die künstlerisch gestaltete Karte gehört zu einer um 1897 verlegten Serie Alt-Aachen. Sie zeigt das Rathaus mit den gotischen Türmen nach einem Stich von 1598.

2 Das Rathaus kurz vor dem Brand von 1883. Der Eingangsbereich zeigt schon den neuen Treppenaufgang von 1878. Die Karte wurde erst um die Jahrhundertwende vom Verlag Knackstedt & Näther produziert.



3

3 Etwa 15 Jahre lang präsentierte sich das Rathaus ohne Türme. Die Karte gehört zu einer Serie im Verlag Trenkler, Leipzig - ‚Lichtdrucke in blau‘.

4 Rückansichten des Rathauses nach dem Brand sind selten. Hier eine Karte aus dem Aachener Verlag Mohren 1898.



5

4 Rückansichten des Rathauses nach dem Brand sind selten. Hier eine Karte aus dem Aachener Verlag Mohren 1898.

5 Auf der dekorativen Karte aus dem Verlag Hubert Grümmer AC 1902 erkennen wir links am Granusturm noch letzte Sicherungselemente.

6 und 7 An den beiden ‚Künstler‘-Karten aus dem Verlag Miesler, Berlin überrascht die eigenwillige Perspektive. Der Granusturm ist deutlich größer gezeichnet, offenbar ein Hinweis, dass dieser Turm der ältere, bedeutendere ist.

So gibt es Dutzende von Karten, die das Thema Aachener Rathaus erweitern: da ändert sich die Perspektive, es werden Einzelheiten gezeigt, wie auf Abb. 8 der Granusturm oder auf Abb. 9 der Eingangsbereich. Auch zahlreiche Abbildungen der Innenräume wurden als Ansichtskarte verlegt. Kurzum: Allein mit Ansichtskarten könnte man eine recht umfangreiche Ausstellung zum Thema „Das Rathaus zu Aachen zwischen 1880 und 1920“ zusammenstellen.



2



4



6



7



8



9



## Woche der Senioren in Eschweiler



Der Seniorenbeauftragte der Stadt Eschweiler Winfried Effenberg veranstaltet vom 30.03. - 04.04.2009 die „Woche der Senioren“ mit unterschiedlichsten Angeboten, Vorträgen und Präsentationen für Seniorinnen und Senioren.



„Eschweiler gestern und heute“ wird in einem Dia-Vortrag vorgestellt, es gibt u.a. Vorträge zur „Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung“ und über die „Sicherheit zu Hause“ sowie einen Dia-Vortrag über eine Reise nach Ladakh bzw. in die Kashmir-Region. Eine Übersicht des Angebots im März finden Sie auf unserer Terminseite 2. Der Besuch aller Veranstaltungen ist kostenfrei.

In der Zeit vom 30.03. - 04.04.2009 wird zudem die vom Bundesgesundheitsministerium initiierte Fotoausstellung „Ein neuer Blick auf die Pflege“ im St. Antonius-Hospital Eschweiler zu sehen sein. Anliegen dieser Ausstellung ist es, der Pflege ein menschliches Gesicht zu geben und Sorge zu tragen, dass Pflegebedürftige in Würde und Geborgenheit leben können.

## WINTERMÄRCHEN-URLAUB

Zum 24. Mal reiste eine Gruppe der Arbeiterwohlfahrt Burtscheid in die Alpen. Diesmal fuhr man in das von Schnee bedeckte Wipptal nach Steinach am Brenner. Im Sporthotel „Wilder Mann“ wurden die Reisenden von Michael Eller vom Tourismusverband Wipptal und vom Gastwirtsehepaar Angelika und Günter Hörtnagel herzlich empfangen.



Das erstklassige Programm hat wie gewohnt der Burtscheider AWO-Vorsitzende Willy Hünerbein zusammengestellt; betreut wurde die Gruppe von Anna Savelsberg und Marianne Hahn. Eine Ausflugsfahrt mit dem Gästeführer Roland Amor führte ins Ötztal. Zum Erlebnis wurde die Fahrt durch das Zillertal mit der „nostalgischen Dampfeisenbahn“ bis Mayerhofen. Weitere Tagesfahrten führten nach Wildschönau und ins Tiroler Oberland, wo die Gruppe unter fachlicher Leitung von Roland Amor das Schloss Landeck besichtigte. Im zollfreien Samnaun stand ein Einkaufsbummel auf dem Programm.

Ein Erlebnis war die Fahrt mit dem Panoramazug von Innsbruck nach Bad Seefeld, wo sich im Anschluss eine Pferdekutschenfahrt durch die schneebedeckte Landschaft nach Triendlsäge anschloss. Nach einem echten Bauernfrühstück im Navistal im Gasthof „Eppsteiner“ mit anschließendem gemütlichen Fröhschoppen fuhr die AWO-Reisegruppe weiter ins Schmirntal zum Graupensuppenessen im Gasthof „Olpererblick“ und besuchte später die bekannte Grenzstadt Sterzing.

Auch die malerische Domstadt Brixen und das verschneite Padaun, sowie eine originale Bauernmahlzeit

im Gasthof „Steckholzer“ bei Martina hinterließen bei den Reisenden besondere Eindrücke. Bei der obligatorischen Einkehr bei „Nina“ im Gschnitztal mit Schürzenverleih erhielt Trudi Kirchmann die Ehrenschrürze.

Der Geschäftsführer des Tourismusverbandes Kurt Hasenbacher ehrte im Namen der Gemeinde Steinach bei einem „Zauberabend“ im Hotel Anna Savelsberg, die zum 15. Mal mit der AWO nach Steinach gereist war, sowie Inge und Ewald Grimbach und Christa Flamm, die das zehnte Mal dabei waren. Annetarie und Josef Becker hatten die Urkunden gestaltet und sie dann den Geehrten mit viel Humor überreicht.

Auch die sportlich Interessierten kamen auf ihre Kosten: Die schneebedeckte Landschaft lud zum Wandern ein. Ein Fondue- und Bauernabend sowie ein Galadinner im Hotel „Wilder Mann“ in Steinach rundeten den Urlaub ab. Auch im Januar 2010 fährt die Gruppe wieder zum 25-jährigen Jubiläumsfest mit einem tollen Programm in den Wintermärchenurlaub nach Steinach. Interessenten können sich montags oder donnerstags von 14-17 Uhr im Büro des Ortsvereins, Bayernallee 3/5 anmelden.

Willy Hünerbein



**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

# DANK E!

*Für viele Aachener über 60 ist es Tradition! Jedes Jahr zwei Wochen vor Karneval trifft man sich zur Senioren-Karnevalssitzung im Eurogress.*



Wir Mitglieder vom Seniorenbeirat-Süd Bezirk Burtscheid möchten uns dieses Jahr bei den Ausrichtern der 42. Veranstaltung am 10. und 11. Februar für Ihre Bemühungen einmal ganz besonders herzlich bedanken.



Die Leitstelle „Älter werden in Aachen“ hat unter der Federführung von Frau Rexing-Hoekman alles so perfekt durchorganisiert, dass schon beim Einlass um 17.00 Uhr keine Hektik aufkommt. Alle dekorierten Tische sind mit Sitzplatznummern versehen. Sogar für Rollstuhlfahrer sind vorgeordnete Plätze da. Falls es doch kleine Probleme gibt, werden sie von den umsichtigen und überaus freundlichen MitarbeiterInnen schnellstens gelöst.

Die Stadtgarde „Oecher Penn“ kann um 18.00 Uhr pünktlich die Sitzung beginnen. Die Stimmung ist und bleibt bei dem zum großen Teil kostümierten Publikum über vier Stunden einfach toll.

Wenn man bedenkt, dass es so etwas im großen Umkreis von Aachen nicht



noch einmal gibt: Die Karten sind kostenlos erhältlich, alle Karnevalisten treten ohne Gage auf und viele Firmen und Einrichtungen machen durch ihre finanzielle Unterstützung diesen Seniorenkarneval möglich, dann muss man einfach „Danke“



sagen. Nach der Veranstaltung stehen auf der Mohnheimsallee zwölf ASEAG-Busse zur kostenlosen Heimfahrt bereit. In unserem Bus nach Burtscheid ist die Stimmung immer noch fantastisch – bis zum nächsten Jahr.



**Erika Kluck**

Für den Seniorenbeirat  
Burtscheid

Bilder:

**Helmut Koch**

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



## TISCHTENNISBEGEISTERTE GESUCHT

*Die Tischtennisabteilung des Polizeisportvereins Aachen e.V. sucht Mitspielerinnen und Mitspieler für seine Mannschaften in der 1. und 3. Kreisklasse.*

Wer sich einmal anschauen möchte, was die Damen und Herren des PSV am „Tisch“ können, ist herzlich eingeladen, als Gast am Training teilzunehmen. Trainiert wird dienstags und donnerstags jeweils ab 19:30 Uhr in der unteren Turnhalle der Hauptschule Aretzstraße 30.



**KONTAKT: Reinhard Weyer, Tel.: 0241-180 57 55 [www.psv-aachen-tt.de](http://www.psv-aachen-tt.de)**



## 1919 - 2009 Frauenwahlrecht

*Vom 6. März bis zum 24. April ist im Haus der Identität und Integration, dem ehemaligen Rhein-nadel-Gebäude am Reichsweg 19-42 in 52068 Aachen, eine Ausstellung mit dem Titel „... um die Stimmen der Frauen - Das Frauenbild der Parteien im Spiegel ihrer Wahlplakate“ zu sehen.*

Zudem wird dort am Donnerstag, den 19. März um 19:30 Uhr die Wissenschaftliche Mitarbeiterin des Historischen Instituts der RWTH Aachen, Frau Anika Schleinzer, einen Vortrag zum Thema „Pionierin, Genossin oder stille Gehilfin? - Die Nutzung von Frauenbildern im Kampf um die Frauenstimmen“ halten. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung kostet 3 Euro. Der Besuch der Ausstellung ist dagegen kostenlos.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Gleichstellungsbüro der Stadt Aachen,  
Katschhof, 52058 Aachen,  
Tel.: 0241-432-73 13,  
E-Mail:  
[gleichstellungsbuero@mail.aachen.de](mailto:gleichstellungsbuero@mail.aachen.de)

Öffnungszeiten der Ausstellung:  
Mi. - Fr. 15-18 Uhr, So 11-15 Uhr  
Öffentliche Führungen:  
Do., 26. März u. 23. April,  
jeweils 17 Uhr  
So., 22. März u. 19. April,  
jeweils 12 Uhr

# Heut werd ich nicht alt Ein Blick hinter die Kulissen



**Alle Achtung! Was da sieben ältere Menschen - von den Dramaturginnen liebevoll als die glorreichen Sieben bezeichnet - auf die Bühne der Kammer des Stadttheaters Aachen bringen, ist mutig und stark.**

Ausgewählt wurden die Aachenerinnen und Aachener zwischen 60 und 82 Jahren bei einem Casting im Sommer, bei dem sich 55 Personen als Experten in Lebensfragen bewarben. In Workshops verstanden es Regisseurin Jenke Nordalm (36), die Dramaturginnen Sibille Hüholt (37) und Caroline Schlockwerder (27), die alle Erfahrung mit ähnlichen Projekten haben, den Mitwirkenden Raum- und Körpergefühl zu vermitteln.

Sieben verschiedene Charaktere mussten lernen, Ängste abzubauen und sich aufeinander einzulassen. Hart aber fair haben sie gearbeitet; emotional, diszipliniert, respekt- und liebevoll. Aus sieben erlebnisreichen Leben sollte ein Stück entstehen, das Themen über Erinnerungsverlust, Gehirnjogging, Eitel- und Vergänglichkeit, Abhängig- und Unabhängigkeit, Sexualität, Einschränkungen und Chancen des Älterwerdens beinhaltet.

Es wurde erzählt, diskutiert, gelesen und szenisch gestaltet. Mitschnitte dienen als Vorlage zur dramatisierten Textfassung. Das Rollenbuch war entstanden. Dramaturgin Hüholt konnte mit Recht bei der Einführung vor der halbstündigen „Kostprobe“, zu der

das Theater geladen hatte, sagen: „Quasi sind die Darsteller die Autoren des Stücks.“

In der heißen Phase waren die Akteure acht bis zehn Stunden pro Probetag für das Theater aktiv. Gage bekommen



**Regisseurin Jenke Nordalm (rechts) mit der Dramaturgin Caroline Schlockwerder (links)**

sie keine, aber Anerkennung, Zwischenbeifall für Sport- und Tanzeinlagen und lang anhaltenden tosenden Schlussapplaus vom begeisterten Publikum.

Die Darstellerinnen und Darsteller, die so viel aus ihrem Leben zu berichten haben, sind allesamt Rentnerinnen und Rentner. Sie haben erwachsene Kinder und Enkel, die mächtig stolz sind auf die mutigen Laienschauspieler.

Doris Kollek-Schlunke (66, verh., 3 Kinder) war früher schauspielerisch tätig. Sie

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

**Aix-Phila GmbH**  
Lothringerstraße 13  
52062 Aachen

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

**Aix-Phila**  
BRIEFMARKEN UND MÜNZEN AUKTIONSHAUS



fand das Zusammenspiel von Profis und Laien anstrengend und interessant. Auf der Bühne wehrt sie sich gegen Ignoranz und Arroganz den Alten gegenüber. Sie denkt auch über Sterbehilfe nach.

Sport, Musik und Fotografie sind die Hobbys von Henning Rohde (65, verh., 2 Kinder). Im Berufsleben war er HNO-Arzt. Er steht zum ersten Mal auf der Bühne und wirbt für Selbstdisziplin, was das Körperliche, Psychische und Geistige angeht. Seine Animation zur körperlichen Ertüchtigung seiner Bühnenpartnerinnen und -partner fordert das Publikum zu Zwischenapplaus heraus. Seine Rezitation aus dem Buch „In Ruhe alt werden können? - Widerborstige Anmerkungen“ macht betroffen und nachdenklich.

Klaus Rassau (60, 1 Sohn), der in verschiedenen Theaterproduktionen als Statist mitmachte, hat lange gebraucht, das Älterwerden zu akzeptieren. Er hält es mit Goethe: „Zum Erstaunen bin ich da“. Seine Neugierde will der frühere politisch Engagierte sich bewahren.

Von Beruf war Elisabeth Schodder (82 Jahre, verheiratet, zwei Kinder) Direktorin. Die gelernte Kostümbildnerin

und Hobby-Malerin legt Wert darauf, auch im höheren Alter aktiv zu sein und sich nicht unterkriegen zu lassen.

Auch möchte sie, wenn es zu Ende geht, ein Leben ohne Schuld geführt haben. Sie liest aus einer Abhandlung über das sexuelle Empfinden der Frau im Alter und brachte damit auch das zahlreich erschienene jüngere Publikum zum Erstaunen.

Wie sehr sie das Leben genießt, verkündet Barbara Köhnen-Rehn (73, verh., ein Kind). Früher war sie im Verkauf tätig. In mehreren Theaterstücken wirkte sie als Statistin mit. Seit fünf Jahren ist sie mit dem Mann verheiratet, auf den sie 47 Jahre lang gewartet hat. „Vieles ist schöner im Alter als in der Jugend“, sagt sie.

Josephine Künast (78, verw., 1 Sohn) hatte schon Sprechrollen im Theater, u. a. bei „Luise, der Führer ruft“. Sie ist ein positiver Mensch und glaubt, alles gehabt zu haben. Nur auf zwei Finger

pfeifen hat sie nie gekonnt. Und „Mizzi“ hat sie nie bekommen. Sie sollte „Mizzi“ von der Großmutter erben. Der Krieg hat alles zerstört. „Mizzi“ war eine Katzen-Kaffeekanne.

Ein begeisterter Tänzer ist Günter Goetzenich (79, verw., 2 Töchter). Der frühere Geschäftsinhaber und Radsportler steht zum ersten Mal auf der Theaterbühne und findet es wunderbar. Der meist lächelnde Zeitgenosse wird ernst, wenn er vom Tod seiner geliebten Frau vor einigen Jahren berichtet. „Aber Leben heißt für mich erleben, auch wenn die Augen nicht mehr so mitmachen.“ Seiner neuen Liebe macht er sogar von der Bühne herab



**Christine Kluck mit fünf der sieben DarstellerInnen: v.l.n.r. Günter Goetzenich, Josephine Künast, Barbara Köhnen-Rehn, Elisabeth Schodder, Henning Rohde**

eine Liebeserklärung.

Das sehenswerte Stück wird noch mehrmals aufgeführt in der Kammer des Stadttheaters Aachen.

**Im März: 1., 7., 20., 24.,  
im April: 1., 5., 18., 24.,  
im Mai: 9., 12.,  
jeweils um 20 Uhr.**

**Christine Kluck**

Fotos: Heinrich Kluck



## Caritas – Ihr Partner im Alter

Profitieren Sie von unserem leistungsfähigen Netz in der Stadt und im Kreis Aachen. Wir sind umfassend und professionell für Sie da: mit **7 Caritas-Pflegestationen**, dem **Palliativpflegedienst**, der **Alltagsbegleitung**, den **Mobilen Sozialen Diensten**, dem **Fahrbaren Mittagstisch** und den **Seniorenerholungen**.

**Caritas: Ihr Partner mit Sicherheit und Qualität**

Caritasverband für die Regionen Aachen-Stadt und Aachen-Land e.V.

Hermannstr. 14 • 52062 Aachen • Tel. 0241/477 83-0 • Fax 0241/477 83-40 • [www.caritas-aachen.de](http://www.caritas-aachen.de)

## DemenzNetz Aachen zieht erfolgreiche Halbzeitbilanz

Das „DemenzNetz Aachen“ präsentierte sich am 20. Januar mit anderen vom Bundesgesundheitsministerium ausgezeichneten „Leuchtturmprojekten Demenz“ in Berlin der Fachöffentlichkeit. In das seit Frühjahr 2008 und noch bis März 2010 vom Ministerium mit rund 500.000 Euro geförderte Projekt sind bereits 130 ambulant betreute Patienten und knapp 100 Hausärzte vorwiegend aus der Stadt, vereinzelt auch aus dem Kreis Aachen eingeschrieben.



Dr. med. Andreas Theilig mit Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt am Infostand des DemenzNetz Aachen in Berlin (Foto: Frank Ossenbrink)

„Das Projekt läuft sehr gut“, berichtet der Projektleiter und Leiter des Gerontopsychiatrischen Zentrums am Alexianer Krankenhaus, Oberarzt Dr. med. Andreas Theilig, von der konkreten Umsetzung. Das DemenzNetz hat am Alexianergraben 45 in Aachen eigene Räume bezogen. Eine Pflegefachkraft, eine Sozialarbeiterin und eine Psychologin stellen für jeden betreuten Patienten das individuelle Case-Management sicher. Das bedeutet: Sie koordinieren die gesamte Versorgung für die Betroffenen, indem sie die Familien betreuen, den Kontakt zu den Hausärzten halten und den Demenzerkrankten und ihren Angehörigen die je individuell benötigten Hilfeleistungen vermitteln.

„Wir stellen eindeutig fest, dass diese Form der Versorgung Demenzkranker für alle Beteiligten sehr viel Sinn macht“, verdeutlicht Theilig. „Die von unseren Case-Managern betreuten Betroffenen und ihre Familien sind besser versorgt

und entlastet, sie nehmen Hilfsangebote besser wahr als Betroffene, die ohne eine solche konzentrierte Unterstützung oft gar nicht wissen, wo sie die richtige Anlaufstelle finden. Gleichzeitig werden alle beteiligten Behandlungspartner jederzeit engmaschig über alle eingeleiteten Schritte unterrichtet.“ Bis Ende des Jahres soll das Projekt auf 150 betreute Patienten anwachsen.

Interessierte können sich jederzeit melden, entweder über ihren Hausarzt oder im Alexianer Krankenhaus, Tel.: 0241-4 77 01 15-3 55, [www.demenznetz-aachen.de](http://www.demenznetz-aachen.de). Alle Leistungen der Beratung und Unterstützung sind für die Patienten und ihre Angehörigen kostenlos.

Für die Zukunft würde das DemenzNetz seine Leistungen gern ausweiten. „Derzeit untersucht das geförderte Projekt die Versorgung ambulant versorgter Patienten, also Betroffener, die in der eigenen Wohnung oder bei Angehörigen leben“, beschreibt Theilig die Planungen. „Wir würden gern eine Ausweitung z.B. auch auf Seniorenheime realisieren, dazu streben wir eine noch bessere Vernetzung mit Seniorenheimen, Sozialstationen und allen anderen in der Versorgung tätigen Partnern an. Insbesondere sollen natürlich auch die niedergelassenen Fachärzte mit ihrer Erfahrung enger in das Versorgungsnetzwerk einbezogen werden. Interessierte Personen und Institutionen können sich jederzeit gern bei uns melden.“

## GEMEINSAM SIND WIR STARK...

Wir haben es geschafft: Am 18.11.2008 gründete ich in Baesweiler, Aachenerstr. 218, in den Räumen der Arbeiterwohlfahrt die Selbsthilfegruppe nach Krebs.



Nun treffen wir uns regelmäßig alle 14 Tage dienstags. In gemütlicher Runde tauschen wir Erfahrungen und Tipps bei leckerem Kaffee aus. Jeder kann über seine Sorgen und Leiden erzählen. Aber nicht nur die Krankheit soll im Vordergrund stehen, sondern auch geplante Freizeitaktivitäten und viel Spaß.

### Warum ist es wichtig, zur Selbsthilfegruppe zu gehen?

Nach Operation, Chemotherapie, Bestrahlung und Reha fallen viele Betroffene in ein Loch. Plötzlich lassen alle Termine nach und man hat viel mehr Zeit zum Grübeln. Die Familie möchte man oft nicht belasten. Spätestens dann wird man von der Selbsthilfegruppe aufgefangen.

Neuerkrankte und auch ihre Angehörigen können mit mir Kontakt aufnehmen, ich besuche Sie auch gerne im Krankenhaus. Denn gerade dort hat man viele Fragen und Sorgen. Da ich selber im November 2004 an Krebs erkrankte, kann ich Sie umfassend beraten und bei Bedarf an die Krebsberatungsstelle in Aachen verweisen.

Kontakt: Magdalene Latten  
Tel.: 02401-60 22 85  
Mobil: 0170 83 31 268



Magdalene Latten

### Hörgerätebatterien?

6 Markenbatterien nur 1,49 €



Löhgraben 34  
52064 Aachen  
0241 / 921 48 40

Burtscheider Markt 1  
52066 Aachen  
0241 / 160 72 01

# WÜRDEVOLLES STERBEN GEWÄHRLEISTEN

*Palliativstationen, ambulante Hospizdienste, das stationäre Hospiz, Home Care Aachen, Fach- und Hausärzte, ambulante Pflegedienste, Altenheime, Krankenhäuser, Apotheken, Sanitätshäuser, Trauerbegleiter, Bestatter und noch viele mehr haben sich zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, dem „Palliativen Netzwerk für die Region Aachen e.V.“. Alle 38 Mitglieder des Netzwerks wollen gemeinsam dafür sorgen, dass in Zukunft in der Region Hilfsmittel und Hilfen zur Verfügung stehen, die eine kompetente und menschliche Sterbebegleitung ermöglichen.*



„Eine würdevolle und vernetzte Versorgung, die die Wünsche und Bedürfnisse des Sterbenden in den Mittelpunkt stellt, sei das erste Anliegen des Netzwerkes“, hob Schönhofer-Nellessen, die Geschäftsführerin des neu gegründeten Vereins, bei der Auftaktveranstaltung am 30. Januar 2009 im Krönungssaal des Rathauses der Stadt Aachen hervor. Und je enger die Einrichtungen dabei zusammenarbeiten, desto besser sei die Aufgabe zu bewältigen.

„Wir wollen öffentlich deutlich machen, dass Palliativversorgung ins Herz Aachens und der Region gehört“, betonte Oberbürgermeister Dr. Jürgen Linden und fügte hinzu: „Es ist wichtig, das Bewusstsein der Menschen für die Notwendigkeit dieser Arbeit zu schärfen.“ „Palliativmedizin muss in allen Bereichen des Lebens vertreten sein“, so der Wunsch Lindens und er lobte gleichzeitig den Mut und den Einsatz all derer, die mit Herzblut in diesem Bereich arbeiten.

Prof. Lukas Radbruch, Direktor der Klinik für Palliativmedizin an der RWTH Aachen, betonte die unabdingbare Notwendigkeit von Palliativversorgung. „Jeder von uns wird Sterbebegleitung irgendwann mal brauchen.“ In Aachen ist einer von vier Lehrstühlen in ganz Deutschland. Seit 2003 gibt es eine an den Lehrstuhl angeschlossene Palliativstation, die von Beginn an eng mit

Home Care Aachen e.V. zusammengearbeitet hat, so Radbruch. Das Netzwerk habe sich zum Ziel gesetzt, eine flächendeckende Versorgung in der gesamten Region zu erreichen. „Nur so ist es uns gemeinsam möglich, die Legalisierung von aktiver Sterbehilfe in Deutschland zu verhindern. Gerade am Ende des Lebens können wir noch unendlich viel tun“, betonte Radbruch.

Die große Bedeutung des Ehrenamtes hob Beatrix Hillermann, Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes St. Anna hervor. Die Berichte von Ehrenamtlichen mache deutlich, wie die Ehrenamtlichen in intensiven Gesprächen dabei helfen, Abschied zu nehmen, Streitigkeiten noch zu klären und sich auf den Tod vorzubereiten. Oder auch, wie sie alle Hebel in Bewegung setzen, um den Sterbenden den großen Wunsch zu erfüllen, die letzte Zeit zu Hause zu verbringen. Die Ehrenamtlichen können von den Hauptamtlichen nicht ersetzt werden. Bedauerlich sei, dass für die notwendige hauptamtliche Begleitung der Ehrenamtlichen immer weniger Geld zur Verfügung stehe.

**Geschäftsstelle „Palliatives Netzwerk für die Region Aachen e.V.“**

bei der Servicestelle Hospizarbeit  
Adalbertsteinweg 257, 52066 Aachen  
Tel.: 0241-515 34 90, Fax: 0241-50 28 19  
info@servicestellehospizarbeit.de

# SEMINARANGEBOT für pflegende Angehörige

*Einen Angehörigen zu Hause pflegen, stellt die Familie und insbesondere die Pflegepersonen vor große Herausforderungen. Nicht nur die körperlichen und fachlichen Anforderungen, sondern gerade auch die seelischen und psychischen Belastungen, die eine häusliche Pflegesituation mit sich bringt, gilt es zu meistern.*

Die Pflegekasse der AOK Rheinland/Hamburg und das Amt für Altenarbeit des Kreises Aachen bieten auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Kurse und Seminare zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen an. Neben der Vermittlung von theoretischem Wissen und der Durchführung praktischer Übungen ist der Austausch mit anderen Betroffenen sowie das Auseinandersetzen mit der eigenen Rolle und der Umgang mit dem Thema „Stress und Überlastung“ im Fokus der Seminare. Sowohl Tagesseminare als auch mehrtägige Intensivseminare werden zu verschiedenen Schwerpunktthemen angeboten.

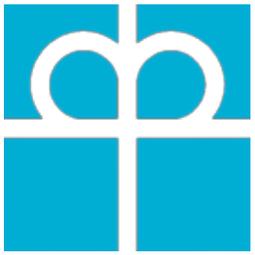
Die Seminare finden in Alsdorf, Eschweiler, Herzogenrath, Simmerath, Stolberg und in Würselen statt. Die Teilnahme ist kostenlos.



Informationen  
und Anmeldung  
bei der AOK im  
Kreis Aachen  
unter:  
02402-10 41 05

oder beim  
Kreis Aachen  
unter:  
0241- 51 98 54 26

Infos im Internet:  
[www.pflege-regio-aachen.de](http://www.pflege-regio-aachen.de)



# DIAKONIESTATION NORD

## IHR AMBULANTER PFLEGEDIENST IM KREIS AACHEN

### Eine Kompetenz, die gut tut!



*Das vertraute Umfeld mit Familie und Freunden ist wichtig, wenn die alltäglichen Dinge des Lebens schwieriger werden. Die Diakoniestation Nord ermöglicht durch den ambulanten Pflegedienst ein selbständiges Leben durch professionelle Hilfe, spezielles Pflegeangebot, Unterstützung und Beratung in der vertrauten Umgebung, bei Bedarf auch mehrmals täglich. Der Heimaufenthalt kann dadurch verzögert oder sogar verhindert werden.*

Wir sehen unsere Aufgabe als Mitarbeiter des Diakonischen Werks im Kirchenkreis Aachen e.V. zuallererst im Zuhören und Erkennen der Probleme, um im nächsten Schritt individuelle Lösungsmöglichkeiten vorzuschlagen und umzusetzen. Unsere Angebote sind vielseitig und unser Netzwerk ist weit gefächert, so dass ausreichende Hilfen für die Senioren als auch für ihre Angehörigen zur Verfügung stehen.

Eine gute Versorgung umfasst mehr als nur eine allgemeine und medizinische Pflege. So gehört die Beantwortung von Fragen rund um die Pflegeversicherung, zum Widerspruch in Einstufungsverfahren, Erstellung von Pflegegutachten sowie die Vermittlung von ergänzenden Hilfen ebenso zum Dienstleistungsangebot der Diakoniestation wie die Haushaltsunterstützung durch unsere Hauswirtschaftskräfte. Neben der Reinigung werden auch andere Leistungen angeboten: beispielsweise Einkaufen, Wäschepflege, Hilfe in praktischen Dingen, Blumenpflege in Abwesenheit, Briefkasten leeren, bei Bedarf Wäsche ins Krankenhaus bringen ... und vieles mehr.

Die Qualität der Leistungserbringung rückt immer stärker in das Blickfeld aller Beteiligten, sei es aus ethischen, wirtschaftlichen und haftungsrechtlichen oder praktischen Gründen. Dies wird bei der Diakoniestation sehr ernst genommen. Wir schulen, bilden aus und qualifizieren unsere Mitarbeiter.

In diesem Zusammenhang werden wir noch in diesem Jahr eine Pflegeberatungsstelle ins Leben rufen, wo Senioren und ihre Angehörigen fachlich und kompetent von unserer geprüften Diakonieberaterin und zertifizierten Pflegesachverständigen beraten werden.

Zusätzlich bieten wir für unsere Kunden und Mieter des Betreuten Wohnens folgende Angebote an:

- **Hausnotrufsystem**
- **Betreutes Wohnen im „Seniorenpark Baesweiler“**
- **„Bistro am Park“ – Vermietung und Freizeitangebote**
- **Pflegekurse für Angehörige**

Bei weiteren Fragen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kommen Sie uns einfach mal besuchen oder rufen Sie uns an.

**Gabriele Makola**  
Abteilungsleitung  
Pflegemanagement



**Der neue iQ.**

ab 12.700 €

eschweiler-toyota.de

Nichts ist unmöglich.  
**Toyota.**

**auto KOCH**  
DIR ZULIEBE

Auf dem Felde 75  
52249 Eschweiler-Hehlrath  
Tel.: 02403 / 50 58-0

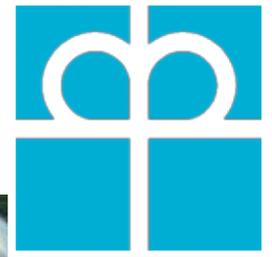
**Diakoniestation Nord**

Mariastraße 5-7, 52499 Baesweiler

Tel.: 02401 – 13 23

Fax: 02401 – 93 91 06

diakoniestation-nord@diakonie-aachen.de



# DAS TAGESPFLEGEHAUS

## IHR PARTNER MIT SICHERHEIT UND QUALITÄT

*Seit bereits 16 Jahren bietet das Tagespflegehaus in der Malmedyer Straße in Burtscheid Pflege und Betreuung für Senioren an. Der Besuch des Tagespflegehauses ermöglicht Senioren so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu bleiben bzw. zusammen mit ihren Angehörigen zu leben.*

Die Senioren werden morgens von einem Fahrdienst abgeholt und am Nachmittag wieder nach Hause gebracht. Die weitere Mobilität der Einrichtung wird durch das Cambio-Carsharing gewährleistet. Mitarbeiterinnen des Tagespflegehauses können als Mitglieder von Cambio-Aachen ganz nach Bedarf eines der zahlreichen Autos nutzen. Für die benötigte Zeit und die gefahrenen Kilometer wird dann ein Pauschalpreis berechnet.



Im Tagespflegehaus wird ein Tag gemeinsam verbracht. Es wird erzählt, gemeinsam gegessen, gesungen und gespielt. Ein wesentlicher Bestandteil sind die speziellen Beschäftigungsangebote wie Zeitungsrunde, Gedächtnistraining, Basteln, Singen und Spaziergänge in die nähere Umgebung. Das Angebot der Tagespflege umfasst ebenfalls alle erforderlichen Hilfestellungen wie z.B. beim Essen und der Mobilität, die vom pflegerischen Fachpersonal durchgeführt werden.

Das Angebot kann nach Bedarf an ein bis fünf Tagen pro Woche in Anspruch genommen werden. Bevor die Leistungen der Tagespflege vertraglich vereinbart werden, haben Interessierte die Möglichkeit, ein Tagespflegehaus unverbindlich und kostenlos an einem „Schnuppertag“ kennen zu lernen.



Die Finanzierung der Tagespflege kann bei vorhandener Pflegestufe maßgeblich aus den Leistungen der Pflegeversicherung bestritten werden. Hierzu bietet die Einrichtung umfassende Beratung und Unterstützung an.

Der Aufwand der Pflege wird durch die Einstufung der Pflegekassen zurzeit in die Pflegestufe I, II oder III bewertet. Bei Ablehnung der Pflegestufe steht Ihnen unsere zertifizierte Pflegesachverständige in beratender Form zur Verfügung, die Sie von Anfang bis Ende des Widerspruchsverfahrens begleitet und unterstützt. Unsere Pflegesachverständige ist bei allen Sozialgerichten in NRW und Rheinland-Pfalz zugelassen und kann für Sie bei gerichtlichen Auseinandersetzungen, falls erforderlich, tätig werden.

Desweiteren bietet das Tagespflegehaus in Aachen noch folgende Möglichkeiten an:

- **Das „Kaffee-Kännchen“ – stundenweise Betreuung in gemütlicher Atmosphäre, die erste Betreuungsgruppe für demenzkranke Senioren in Aachen**
- **Pflegebegleiter**
- **Geplant: Diakonie Pflegeberatungsstelle**

**Tagespflegehaus des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Aachen e.V.**

Malmedyer Str. 29 a, 52066 Aachen

Tel.: 0241 - 60 73 77, Fax: 0241 - 60 50 24

Internet: [www.kirchenkreis-aachen.de](http://www.kirchenkreis-aachen.de)

E-Mail: [tagespflegehaus@diakonie-aachen.de](mailto:tagespflegehaus@diakonie-aachen.de)



## Langfinger unterwegs!

„Jedes Mal, bevor wir eine Stadtbesichtigung machten, hat uns der Reiseleiter ermahnt, gut auf unsere Taschen aufzupassen, aber auf der ganzen Reise ist niemand aus unserer Gruppe bestohlen worden“, schildert mir meine Freundin ihre Reiseerlebnisse. „Dazu brauchst Du nicht mehr in den Süden zu fahren, das kannst du hier in Aachen haben“, entgegne ich.

Text und Bild:

Inge Gerdom



„Du kennst doch Hermine, der haben sie vorige Woche das Portemonnaie aus der Tasche geklaut und Frau M., die ich im Supermarkt traf, erzählte mir, dass sie dasselbe Missgeschick getroffen habe“, berichte ich weiter. Meine Freundin ist entsetzt: „Wie kann das passieren? Haben die nicht aufgepasst?“ „Hermine erzählte mir, sie habe in den Bus einsteigen wollen und stand in der Schlange. Die Leute vor ihr gingen am Fahrer vorbei, um ihre Karten zu zeigen, als ein junges Mädchen den Fahrer anrief, ob der Bus zum Bahnhof führe. Der Fahrer verneinte und erklärte kurz, welchen Bus sie nehmen müsse. Dann wandte er sich wieder den Fahrgästen zu und nach und nach stiegen alle ein. Nur eine kleine Episode, wie es scheint, aber Hermine ist sicher, dass diese Frage ein Ablenkungsmanöver war und der Dieb genau in dem Moment in ihre Tasche fasste. Es war eine Handtasche mit Magnetverschluss. Bei diesen Taschen ist es sehr einfach, sie zu öffnen. Auch Frau M. hatte eine solche Tasche

dabei. Auch sie war mit dem Bus gefahren. Und beide haben nichts bemerkt.“ Meine Freundin schüttelt ungläubig den Kopf: „Das müssen ja Profis sein.“ „Davon bin ich überzeugt“, antworte ich. „Aber das Schlimmste ist, seitdem Hermine mit mehreren Bekannten und Freundinnen über diese Geschichte gesprochen hat, kann sie etliche Leute aufzählen, denen es genauso ergangen ist.“

„Und was sagt die Polizei dazu?“ „Die meisten Bestohlenen sind der Meinung, dass sie durch eine Anzeige nur Laufereien haben und gehen erst gar nicht zur Polizei.“ „Dann wüsste die Polizei aber wenigstens, wo die neuralgischen Punkte sind.“ Meine Freundin will sich nicht so



leicht beruhigen. „Die kennen sie sowieso, aber sie können nicht überall präsent sein“, antworte ich resigniert. „Und darauf vertrauen die Diebe.“ „Schrecklich“, seufzt meine Freundin, „wenn ich auf Reisen bin, habe ich mein Geld und meine Papiere selbstverständlich in einem Brustbeutel. Aber hier in Aachen laufe ich doch nicht ständig mit so einem Ding herum.“

**Fazit:** Für die meisten Bestohlenen ist der Verlust des Bargeldes noch zu verschmerzen. Aber die sonstigen Dinge wie EC-Karten, Personalausweise, Krankenkassenkarten müssen neu besorgt, die Karten sofort gesperrt werden. Vor allen Dingen ist die Wut bei den Betroffenen groß, dass sie nichts gemerkt haben, dass ihnen das passieren konnte.

### WIE KANN MAN SICH DAVOR SCHÜTZEN?

Eine Tasche mit Reißverschluss hätte vielleicht einiges verhindert. Sie sollte nicht lässig über der Schulter getragen werden, sondern so, dass die Kontrolle gewährleistet ist. Und wenn möglich: Nicht viel Bargeld mit sich herumschleppen und die Karten auslagern in die Seitenfächer der Tasche. Vor allem: Aufpassen, wenn irgendwo Gedränge ist. Auch in Supermärkten kann man nicht vorsichtig genug sein. Die Banken bieten für den Fall, dass die Karte gestohlen wurde, die bundesweite **Hotline 116 116** an. Dann wird die Karte sofort gesperrt.

**PS:** Inzwischen hat sich die Taktik der Diebe geändert. Um die Kamera am Elisenbrunnen zu umgehen, steigen die „geschulten Klauer“ mit in den Bus. Diesmal waren es vier junge Frauen. Sie bildeten ein Knäuel um ihr Opfer und als dieses merkte, dass etwas nicht stimmte, waren die Mädchen schon hinten im Bus und die Handtasche der Bestohlenen stand offen, die Geldbörse war weg. Die Bestohlene hat, nachdem der erste Schreck vorüber war, erwogen, den Fahrer aufzufordern, anzuhalten. Sie fürchtete aber, wenn dann die Polizei käme, würde kein Dieb gefunden und schwieg. Erst von zu Hause rief sie die Polizei an. Die „Klauer“ haben sich diesmal ein Opfer gesucht, das etwas gehbehindert ist und zudem eine schwere Einkaufstasche tragen musste. So konnte die ältere Dame, als sie in den Bus einstieg, nicht genug auf ihre Handtasche achten und die Diebinnen hatten leichtes Spiel.

Die Frage drängt sich auf: Darf man in Aachen nicht mehr als gehbehinderte, ältere, mit einer vollen Einkaufstasche bepackte Person in der Stadt unterwegs sein, ohne bestohlen zu werden? Wann wird die Polizei mit dieser Bande fertig?



# MARLIN

**Es wird gebaut in der Annastraße!  
Aber Marlin ist wie immer für Sie da!**

**Warme Unterwäsche, Wollsocken oder evtl.  
einen Spielzeugbagger für das Enkelkind?**

**Gerne begrüßen wir Sie auf der Annastr. 12  
52062 Aachen • Tel.: 0241 4015877**

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

*Es ist immer durchgehend geöffnet!*

# EINE REISE NACH DRESDEN

*Da sitzen Johanna und Johannes in dem superschnellen ICE von Köln nach Frankfurt. Kaum haben sie sich eingerichtet, müssen sie schon wieder aussteigen. Dann suchen sie in dem riesigen Gelände des Bahnhofs am Flughafen das Gleis 2 und müssen über mehrere Ebenen gehen, Rolltreppe fahren und den Aufzug benutzen. Sie erreichen den IC nach Dresden noch rechtzeitig und haben endlich Muße, sich zu besinnen. Die beiden sind auf ihrer dritten Hochzeitsreise, denn sie haben mit ihren Kindern, Schwiegerkindern, Enkeln und dem Urenkel goldene Hochzeit gefeiert.*

Die erste Reise machten sie vor 50 Jahren, als sie gerade zwei Tage verheiratet waren. Nach Mittenwald zog es sie damals. Sie erlebten die grenzenlose Freiheit, von der sie schon lange geträumt hatten, und als sie nach Hause fuhren, war Johanna schwanger.

Die zweite Reise vor 25 Jahren ging nach Venedig, die Stadt der Dogen und Paläste. Der Markusdom mit seinen aus aller Welt zusammengerafften Schätzen, das Arsenal, das von zwei Löwen be-



wacht wird, und die Accademia mit ihrer unendlichen Zahl an Gemälden beeindruckten und beglückten sie. Eine Stadt auf Pfählen, die ohne Auto auskommt und deren Entfernungen zu Fuß oder mit dem Vaporetto bewältigt werden.

Jetzt sind sie unterwegs nach Dresden. Sie wollen die Frauenkirche sehen, an der bei ihrem letzten Besuch noch gebaut wurde. Sie wohnen in der Wilder-Mann-Straße in der Neustadt, wo man sie schon zweimal gut aufgenommen hat. Eine Wohnung zum Verlieben im Dachgeschoss mit Fenstern nach allen Seiten und Ausblicken in die Gärten des Karrees, auf den Kirchturm der Weinbergskirche und die Fassaden der umliegenden Villen.

Am nächsten Tag fahren sie in die Altstadt. Das System der Straßenbahnen ist vorbildlich. Im 10-Minuten-Takt eilen sie bis in die Vororte. Für August den Starcken wurde auf dem Neustädter Markt ein Reiterstandbild auf einem hohen Sockel errichtet, weil er König über die Polen geworden war. Goldig glänzen der Herrscher und das prächtige Ross. Johanna und Johannes betreten die Augustusbrücke, um zur Altstadt zu gehen. Zweimal müssen sie hinsehen, um das neue Wahrzeichen im Chor der Türme zu akzeptieren. Gebieterisch drängt sich der Turm der Frauenkirche vor, nimmt den Platz ein, der ihm zusteht, den Viele gewollt haben. Mit einer großartigen Anstrengung ist es gelungen, der Stadt wiederzugeben, was der Krieg ihr genom-

men hatte. Tausende Menschen waren sich einig, haben geworben, gesammelt, sortiert, vermessen, erfasst, gebaut und nun steht dieser Bau wieder, den George Bähr einst geschaffen hatte.

Johannes ist nervös und drängelt vorwärts. Er will nicht nur die Silhouette sehen, sondern auch das Innere des Hauses. Sie treten ein und es verschlägt ihnen fast den Atem. Sie setzen sich in eine Bank. Alles sieht so neu, so sauber aus. Die acht Säulen, die die 12.000 Tonnen der gewaltigen Kuppel tragen, streben zum Himmel. Der große Altar mit Jesus am Ölberg, getröstet von dem Verkündigungengel, und darüber die Orgel nehmen den Blick gefangen. Die



beiden können sich gar nicht sattsehen. Hoch über ihnen begrenzt die Kuppel mit ihren Gemälden den Blick.

Vier Galerien umringen den runden Kirchenraum; es gibt Sitzplätze für 1.800 Besucher. Am Ausgang steht das alte Turmkreuz, das fast ohne Schäden aus der Schuttmasse geborgen werden konnte. Es ist eine Mahnung zu Frieden und Verständigung. Still verlassen sie den neu geschaffenen Kirchenraum. Zunächst ist es für sie nur ein großartiges Gebäude, das hierhin gehört.

Am Sonntagabend nehmen sie an einem ökumenischen Gottesdienst teil. Die Orgel begrüßt die Gäste mit einer Fantasie über „Tut mir auf die schöne Pforte“ und die Musik erfüllt den Raum bis in jeden Winkel. Dabei wird dieses Haus für die Zuhörer zur Kirche, zu einem Versammlungsraum der Gläubigen. Nach den Mahnungen der Geistlichkeit, der Predigt des Pfarrers der Katholischen Hofkirche, erbraust die Orgel mit der Toccata Festiva über „Großer Gott, wir loben dich“ und entlässt die Zuhörer.

Johanna und Johannes gehen am Luther-Denkmal und dem Fürstenzug vorbei zur Augustusbrücke in der Gewissheit, heute etwas Ungewöhnliches erlebt zu haben, die Verwandlung eines Bauwerks in einen Sakralbau. Jetzt gehört die Frauenkirche zu ihnen wie zur Stadt; sie hat sich einen Platz in ihren Herzen erobert.

Und für morgen Abend haben sie Karten für die Semper-Oper. Verdis „Troubadour“ steht auf dem Programm.

Erwin Bausdorf





Alle Johrs ejjene Meäz, wenn et Weär esu dörrejä es, wie mer et van deä Monnt, evve sue, wie van d'r Ap-  
rel jewännt es, sprejche se een d'r Radio än een d'r Fernseher luuter van „Ap-  
rilwetter“. Woför ejentlich net van Meäzbise, of op Dütsch van „Märzbisen“?

D'r Meäz hat nu eämoel sing eije Bise, dat heäsch, Reänschulle an schärpe Wenk een d'r Weäßel met e kitzje Sonn. Dröm sät mer ouch van enge, deä jecke Huvve hat, deä hat wier sing Bise.

För dat Röetsel op d'r Ironkzejoeh, keckicheen d'r Duden noh. „Märzbisen“ steäht net dreem! Wat ich eenzig fuengt, wor dat wooret „Bise“, alleng een de Schweiz ene Nam för „Nord(ost)wind“.

Aha! Een et Öcher Platt hat sich demnoh uus et Germanische deä Bejreff „Bise“ för deä fleddije än kauwe Wenk erhauwe. Jenou jenomme sönd ävvel Meäz än Aprel van de selve Zooet.

Die Monnde sönd net jrad jönstig för os Jesonkheät. E ooet Spröchwooet sät os at: „Meäzsonn än Aprelswenk verschän-  
geliere mänch Moddere Kenk.“ Ävvel ouch vööl Jrueße hole sich dan noch döcks d'r Peps. Dröm minge Roet: „Haut Üch nuun jät ereen.“

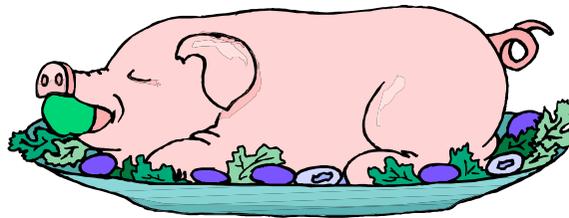
Richard Wollgarten (frei nach Hoffmann von Fallersleben)

## STRENG FAASSTE

D'r Juehne, op Jröngdonneschdeg,  
leß sich ne Ferkensbroede schmaache;  
heä kuent nu eämoel sich a Fesch  
för d'r Deuvel net vermaache.

Dorövvver könt jrad Nobbesch Pitt,  
för, datt se jät bespejche, -  
schleät jau e Krüzz, wie heä döm sit  
de strengste Faaßte brejche.

„Jlöüvt et mich, Juehne, Fleäsch ze köjje,  
een de Karwejch, es net reäht.  
Weä hü net Joddes Stroef deät schöüe,  
jeäht et morje secher schleäht!“



„Pitt, es osen Heär net selev,  
dem nüüs Schleähts es aazehange,  
doneschdeg-ovvends met sing Zwellef  
noh et Passa-Mahl jejange?“

An wat hat heä doe jejejße? -  
Lammfleäsch-Broede, mangs än mörrig!“ -  
„Mä, Juehne, ühr dörf net verjejße,  
angeren Dags - jeng et em jörrech!“

## MEÄZ-BISE MÄRZ-BISEN

Jedes Jahr im März, wenn das Wetter so verrückt spielt, wie man es von diesem Monat, ebenso wie vom April gewohnt ist, sprechen sie im Radio und im Fernseh'n ständig von Aprilwetter. Weshalb eigentlich nicht von Meäzbise oder auf Deutsch „Märzbisen“?

Der März hat nun mal seine eigenen (Wetter)-Launen, das heißt, Regenschauer und scharfer Wind im Wechsel mit ein wenig Sonnenschein. Drum sagt man auch von jemandem, der üble Launen hat, der hat wieder seine „Bisen“.

Um dem Rätsel auf den Grund zu gehen, schaute ich im Duden nach. „Märzbisen“ steht nicht drin! Was ich einzig fand, war das Wort „Bise“, allein nur in der Schweiz eine Bezeichnung für „Nord(ost)wind“.

Aha! Im Öcher Platt hat sich demnach aus dem Germanischen der Begriff „Bise“ für den hässlichen und kalten Wind erhalten.

Genau genommen sind aber März und April von derselben Sorte. Diese Monate sind nicht gerade günstig für unsere Gesundheit. Ein altes Sprichwort sagt uns schon: „Märzsonne und Aprilwind verderben mancher Mutter Kind.“ Aber auch viele Erwachsene holen sich dann noch oft eine Erkältung. Darum mein Rat: „Haltet Euch nun etwas vorsichtig zurück.“



R. Wollgarten  
ÖcherPlatt e.V.

## STRENGES FASTEN

Der Johnen, auf Gründonnerstag,  
ließ sich 'nen Schweinebraten schmecken;  
er konnte sich nun mal an Fisch,  
zum Teufel, nicht ergötzen.

Darüber kommt grad Nachbars Peter,  
damit sie was besprechen, -  
bekreuzigt sich, wie er den sieht,  
das strengste Fasten brechen.

„Glaubt es mir, Johnen, Fleisch zu essen  
in der Karwoche, ist nicht recht.  
Wer heut nicht Gottes Strafe scheut,  
geht's morgen sicher schlecht!“

„Peter, ist unser Herr nicht selbst,  
dem nichts Schlechtes ist nachzusagen,  
donnerstags-abends mit seinen Zwölfen  
zum Passa-Mahl gegangen?“

Und was hat er da gegessen? -  
Lammfleischbraten, zart und gar!“ -  
„Aber, Johnen, Sie dürfen nicht vergessen,  
am nächsten Tag - ging es ihm schlecht!“

# DAS SUERMONDT-LUDWIG-MUSEUM

Ein Besuch im Suermondt-Ludwig-Museum ist eine Entdeckungsreise in die Welt der Bilder und Skulpturen, der Grafik und des Kunsthandwerks von der Antike bis ins letzte Jahrhundert: neben Gemälden aus dem 15. bis zum 20. Jh. vermitteln Kupferstiche, Tapissereien, Antiken, Glasmalerei- und Goldschmiedearbeiten, süddeutsche Skulpturen und spätgotische Bildschnitzerkunst einen überaus vielfältigen Kontakt mit der Geschichte der Kunst.



Der seit 1877 existierende Aachener Museumsverein hatte 1883 zunächst die Gründung eines städtischen Museums in der „Alten Redoute“ erreicht, das nach seinem ersten großen Stifter Barthold Suermondt benannt wurde. Durch zahlreiche Stiftungen Aachener Bürger wie z.B. Anton Ignaz van Houtem, Franz Bock und Irene und Peter Ludwig, die 1977 durch eine Stiftung ihren Namen mit dem Haus verbanden, erweiterte sich der Museumsbestand. Seit 1901 residiert das Museum in der umgebauten Villa Cassalette.



Dem Wunsch des Bauherrn, dem Kratzenfabrikanten Eduard Cassalette entsprechend hatte der Architekt Eduard Linse von 1884 bis 1888 diese Villa nach dem Vorbild venezianischer Adelspaläste mit einer dreigeschossigen, reich dekorierten Fassade im Stil der Neo-Renaissance geschaffen. Im Inneren des Hauses sind heute die wieder aufgedeckten Wandmalereien und die alten Deckengestaltungen in der Einfahrt und im Treppenhaus sowie in einigen Räumen des Erd- und Obergeschosses zu sehen. Mächtige Kassettendecken in den Salons wechseln mit zarten Wanddekorationen im Stile pompejanischer Malerei.

Unter dem Titel „**Vom Paradies ein heller Schein...**“ zeigt das Museum noch bis zum 26. April eine der bedeutendsten Sammlungen mittelalterlicher Elfenbeinkunst aus dem Hessischen Landesmuseum Darmstadt. Angelegt hatte diese Sammlung der Kölner Baron von Hüpsch (1730 - 1805). Die Ausstellung umfasst ca. 60 spätantike, byzantinische,



ottonische, romanische und gotische Elfenbeinarbeiten: Tragaltäre, Reliquienbehälter, Klappaltärchen oder Buchdeckel von Handschriften, so z.B. eine antike Elfenbein-Einlage mit einem thronenden Konsul aus Arles (449), welche in einen prächtigen Lektionar-Buchdeckel aus Lüttich (1270) montiert wurde, und das in der Aachener Hofschule Karls d. Gr. entstandene Fragment einer Himmelfahrtsdarstellung, welches schon 2003 auf der Ausstellung „Ex Oriente“ in Aachen zu besichtigen war. Darüber hinaus werden in der Ausstellung auch naturkundliche und kulturtechnische Aspekte des Elfenbeins dokumentiert.

Zudem verfügt das Museum über eine kunstwissenschaftliche Präsenzbibliothek, die jedem Interessierten während der Öffnungszeiten auch unabhängig von einem Besuch im Museum offensteht. Die Benutzung ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich.

Fotos: Andreas Herrmann, Peter Hinschläger



## DER GROSSE VIRTUOSE - JACOB BACKER

Ab dem 12. März wird einer der bedeutendsten niederländischen Künstler des 17. Jahrhunderts erstmals mit einer Einzelausstellung geehrt: Jacob Adriaensz. Backer (1608/09-1651). Er war ein gefeierter Amsterdamer Maler, der wegen seiner brillanten Maltechnik bei seinen Zeitgenossen großes Ansehen genoss. Sein Erfolg beruhte auf seiner unübertroffenen Virtuosität als Porträt- und Historienmaler: Um 1645 war er der erfolgreichste Porträtist in Amsterdam. Mit seinen spektakulären Historienbildern zu Themen aus der Mythologie und der pastoralen Dichtung war er seiner Zeit weit voraus und Wegbereiter des Amsterdamer Klassizismus. Bis zu seinem frühen Tod 1651 erhielt er Aufträge des Adels wie auch von den mächtigen Amsterdamer Regenten und wohlhabenden Kaufleuten.

So bekannt Backer zu Lebzeiten war, so sehr ist er danach in Vergessenheit geraten. Lange Zeit hielt man ihn zu Unrecht für einen Schüler des nur zwei Jahre älteren Rembrandt. Die große Übersichtsausstellung zu Backers 400. Geburtstag zeigt, warum die Zeitgenossen seine Werke so hoch schätzten. Einige der insgesamt 40 Gemälde und 20 Zeichnungen werden erstmals der Öffentlichkeit präsentiert. Eröffnet wird die Ausstellung am 11. März, um 19 Uhr in St. Adalbert.

### SUERMONDT-LUDWIG-MUSEUM

Wilhelmstraße 18, 52070 Aachen

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Di., Do., Fr. 12-18 Uhr,  
Mi. 12-20 Uhr, Sa. und So. 11-18 Uhr

**FÜHRUNGEN:** So. um 12 Uhr, Mi. 18.30 Uhr

Tel.: 0241-479 80-0 Fax: 0241-370 75

info@suermondt-ludwig-museum.de

www.suermondt-ludwig-museum.de

# JEDE SCHWÄCHE HAT AUCH IHRE STARKEN SEITEN

Liebe Leserinnen und Leser, mit dem März läuten wir langsam wieder den Frühling ein, der nicht nur in der Natur die Knospen sprießen lässt, sondern bei so manch einem auch die Stimmung wieder anhebt. Vielleicht die richtige Zeit, um einmal darauf zu achten, was in Ihrem Leben bisher alles richtig und gut gelaufen ist. Machen Sie sich einmal bewusst, was Ihnen Gutes widerfahren ist und welche großen und kleinen Erfolge Sie auf ihrem Weg verzeichnen können. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in diesem Monat ganz gezielt auf all die Dinge, die Sie als gut und richtig, kurz als passend, empfinden. Sollte Ihnen dabei doch die eine oder andere Schwäche ins Auge rutschen, dann denken Sie vielleicht an die folgende Geschichte zurück. Der Verfasser der Geschichte ist unbekannt, ihm sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Ihnen ein fröhliches Frühlingserwachen!



Es war einmal ein Junge. Er war mit nur einem Arm auf die Welt gekommen, der linke fehlte ihm. Nun war es so, dass sich der Junge für den Kampfsport interessierte. Er bat seine Eltern so lange darum, Unterricht in Judo nehmen zu können, bis sie nachgaben, obwohl sie wenig Sinn darin sahen, dass er mit seiner Behinderung diesen Sport wählte.

Der Meister, bei dem der Junge lernte, brachte ihm einen einzigen Griff bei und den sollte der Junge wieder und wieder trainieren. Nach einigen Wochen fragte der Junge: „Sag, Meister, sollte ich nicht mehrere Griffe lernen?“ Sein Lehrer antwortete: „Das ist der einzige Griff, den Du beherrschen musst.“ Obwohl der Junge die Antwort nicht verstand, fügte er sich und trainierte weiter.

Irgendwann kam das erste Turnier, an dem der Junge teilnahm. Und zu seiner Verblüffung gewann er die ersten Kämpfe mühelos. Mit den Runden steigerte sich auch die Fähigkeit seiner Gegner, aber er schaffte es bis zum Finale. Dort stand er einem Jungen gegenüber, der sehr viel größer, älter und kräftiger war als er. Auch hatte der viel mehr Erfahrungen. Einige regten an, diesen ungleichen Kampf abzusa-gen; und auch der Junge zweifelte einen Moment, dass er eine Chance haben würde. Der Meister aber bestand auf den Kampf. Im Moment einer Unachtsamkeit seines Gegners gelang es dem Jungen, seinen einzigen Griff anzuwenden – und mit diesem gewann er zum Erstaunen aller.

Auf dem Heimweg sprachen der Meister und der Junge über den Kampf. Der Junge fragte: „Wie war es möglich, dass ich mit nur einem einzigen Griff das Turnier gewinnen konnte?“ „Das hat zwei Gründe: Der Griff, den Du beherrschst, ist einer der schwierigsten und besten Griffe im Judo. Darüber hinaus kann man sich gegen ihn nur verteidigen, indem man den linken Arm des Gegners zu fassen bekommt.“ Und da wurde dem Jungen klar, dass seine größte Schwäche auch seine größte Stärke war.



**Carina Mathes**

Logopädin

Glückskompetenz Trainerin



## Optiker-Heimservice

... und die Brille kommt zu Ihnen!

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



**ambulantOPTIK**

Vieth & Zachner GbR  
Aachener Straße 47  
52249 Eschweiler

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

**08 00 55 55-065**

Nutzen Sie unsere kostenlose Rufnummer.

## 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.

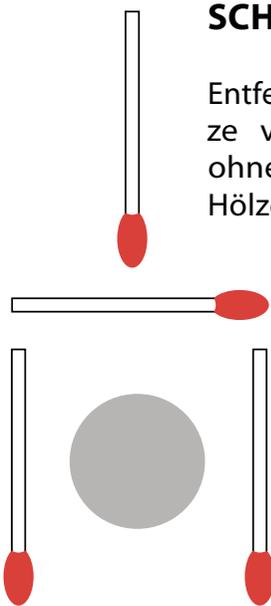
52062 Aachen  
Komphausbadstraße 32-34  
Telefon (02 41) 2 29 93  
52249 Eschweiler  
Marienstraße 56  
Telefon (0 24 03) 2 76 94

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

### SCHAUFEL

Entfernen Sie die Münze von der Schaufel, ohne mehr als zwei Hölzer umzulegen.



### WORTVERWANDLUNGEN

Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dafür aber in jeder Zeile nur einen Buchstaben verändern und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein neues sinnvolles Wort entsteht.

<b>M</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	<b>N</b>
<b>W</b>	<b>E</b>	<b>I</b>	<b>B</b>

### BRÜCKENRÄTSEL

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



SCHLUSS **W**ORT BRÜCKE

DRUCK	-----	QUELLE
KREIS	---	SCHLAG
AUTO	-----	FLUCHT
BRECH	-----	ERZ
BAUM	-----	DACH
CHOR	-----	WAGEN
BLITZ	-----	REICH
HAKEN	-----	FLÜGEL
WENN	-----	GÜLTIG
HAND	-----	PUNKT
HALB	-----	GEHEGE
FINGER	-----	LACK
GOLD	-----	REIHER
OBER	---	BEUGE
ATEM	---	BEHELFF
OPERN	-----	AUGE

### BUCHSTABENMUSTER

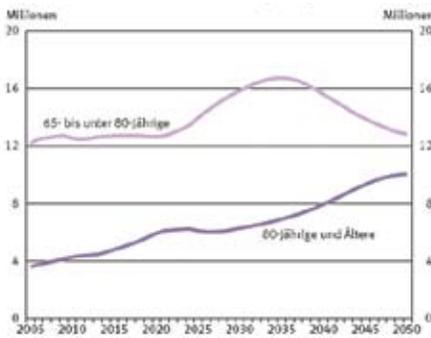
Suchen Sie nach 4 gleichen Buchstaben, die so angeordnet sind, wie das Muster, das unten vorgegeben ist. Streichen Sie diese so wie im Beispiel an.

<b>s</b> aah	nggh	shhd	gdav	hggs
h <b>ss</b> h	gnns	assd	hpph	zhha
d <b>zzs</b>	sggz	paas	dggp	bzzh
nszh	gzzg	apps	hddg	nssa
hnnz	zkka	vaag	vhhhd	dnns
vhhn	szzg	pvva	zvvz	zddn
nvvd	naaz	vddh	dzzs	azza
gnnv	snaa	szzh	nddz	ghhz
nssa	zssn	dssd	hnnv	dggb
kaag	dzzg	aggs	zhha	hdds
skka	addz	naad	kzzk	vhhhd
nssk	vaah	vnnk	dkkn	nvvg
hnna	hvva	pvvg	nddk	snnv
ghhk	shhg	gppv	annh	kssd
vddh	assd	sggd	gaad	dkks
nvvg	haas	dssd	dgga	qdda
dhhv	hnna	gaas	svvd	gnnd

Marion Holtorff



# Eine alternde Gesellschaft braucht seniorengerechte Architektur



*In Deutschland wird sich die Zahl der 80-Jährigen und Älteren von heute nicht ganz 4 Millionen auf 10 Millionen im Jahr 2050 nahezu verdreifachen. Diese Zahlen lassen sich mit leichten Anpassungen auch auf die Aachener Region übertragen. Der „Arbeitskreis Seniorengerechte Architektur Aachen“ kümmert sich darum, welche Auswirkungen diese demographische Entwicklung auf den Wohnungsmarkt hat und möchte passende architektonische Konzepte entwickeln.*

Bei den 65- bis 80-Jährigen wird es ca. 2035 ein absolutes Hoch mit über 16 Millionen Menschen in dieser Altersgruppe in Deutschland geben. Bei weiterhin hohen Scheidungsraten nimmt gleichzeitig die Zahl der Einpersonenhaushalte zu. Die Großfamilie der Vergangenheit, bei der Oma und Enkelkind unter einem Dach lebten, ist weitgehend passé. Daraus ergeben sich neue Herausforderungen auch für Architektur und Bauwirtschaft:

- Unterschiedliche Nutzungsformen müssen in der Langfristbetrachtung von Immobilien stärker als in der Vergangenheit mitbedacht werden,
- die Kund/innen suchen Protagonisten, die Ihnen helfen, neue Wohnformen zu entwickeln, die an die demographische Entwicklung und den eigenen Alterungsprozess angepasst sind,
- nicht nur architektonischer Sachverstand, sondern die Fähigkeit, gemeinsam mit vorhandenen und potenziellen Kunden altersgerechte Wohnkonzepte zu entwickeln und umzusetzen, wird verstärkt gesucht,
- Umbaumaßnahmen im Bestand für älter werdende Mieter/innen und sich verändernde Familienstrukturen werden notwendig,
- das Thema „Barrierefreiheit“ gewinnt an Bedeutung,
- Architekten werden zunehmend darauf angesprochen, ob sie sich auch mit neuen gemeinschaftlichen Wohnformen für pflegebedürftige alte Menschen auskennen und schon mal etwas vom Thema „Demenz“ gehört haben,



Wohnanlage Friedenskirche,  
Baesweiler



Hornerheide Care Village,  
(NL)

- ambulant betreute Wohnformen sind zunehmend ebenso wie stationäre Pflegeeinrichtungen Arbeitsplätze für Pflege- und Betreuungspersonal und sollten entsprechend gestaltet sein.
- Altersgerechte Technik (Fahrstuhl, Treppenlift, Licht, Notrufeinrichtungen, barrierefreie Badgestaltung etc.) gewinnt bei der Bauplanung an Bedeutung.

Dies sind nur einige der Anforderungen, die heute und in Zukunft verstärkt auf Architektur und Bauwirtschaft zukommen.

## IM MODELLPROJEKT INTEGRA WURDE DAS THEMA ANGESTOSSEN

Im Rahmen des Modellprojekts INTEGRA - dieses Kunstwort bedeutet: Integrierte Weiterbildung, Personal- und Organisationsentwicklung in stationären Einrichtungen der Altenpflege (siehe [www.integra-altenpflege.de](http://www.integra-altenpflege.de)) - fand 2007 bei der IHK Aachen eine Tagung „Bewohnergerechtes Bauen für Demenzerkrankte“ statt, die von über 90 Architekten, Vertretern aus der Bauindustrie sowie Heimleitern und Pflegekräften besucht wurde. Hier wurde sowohl über notwendige Anpassungen der



### Moderne Expres-Reinigung / Änderungsschneiderei

Reinigen von Textilkleidung  
Gardinen Service  
Änderungen aller Art  
Wäscheannahme

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

**ABHOLSERVICE**  
Tel.: 0241 / 32 683





Wohnbedingungen im privaten Umfeld als auch über neue Wohnkonzepte in stationären Altenpflegeeinrichtungen berichtet. So referierten neben Ursula Kremer-Preiss vom KDA, Johannes Heinrichs, der geschäftsführende Gesellschafter der Pro 8 GmbH in Erkelenz, und Bernd Bogert, Heimleiter des Altenheims Haus Berg in Hückelhoven, über ihre Erfahrungen mit modernen architektonischen Konzepten.



Aussenansicht Pro 8, Bedburg

- die ambulant betreuten Wohngemeinschaften der FAUNA in Aachen,
- die Außenwohngruppe des Vereins zur Förderung von Körper- und Mehrfachbehinderter e.V. (VKM) in Aachen,
- die stationären Pflegeeinrichtungen:
  - ⇒ Haus Berg, Hückelhoven,
  - ⇒ Care Village Proteion, Hornerheide (NL),
  - ⇒ Itertal-Seniorenzentrum Aachen,
  - ⇒ sowie zuletzt die neue Pro 8 in Bedburg.



Wohngruppe - Haus Berg, Hückelhoven

Der Arbeitskreis wird diese Vor-Ort-Besuche sowie den internen Erfahrungsaustausch fortsetzen und in Zukunft auch verstärkt an die Öffentlichkeit gehen. So ist geplant, in bestimmten Abständen im Senio Magazin über unterschiedliche Aspekte seniorengerechter Architektur zu informieren.

Weitere Informationen:

ASA Aachen, c.o. Paul Fuchs-Frohnhofen  
 MA&T, Tel.: 02405-4552-0  
 E-Mail: fuchs@mat-gmbh.de  
 web: www-asa-aachen.de



Paul Fuchs-Frohnhofen

## DER ARBEITSKREIS SENIORENGERECHTE ARCHITEKTUR AACHEN IST IN ZUKUNFT EIN ANSPRECHPARTNER

Das große Interesse an dieser Tagung war der Ausgangspunkt für eine Reihe von Architektinnen und Architekten der Region, sich in Zukunft auch gemeinsam und über die Grenzen des eigenen Büros hinaus mit dem Thema „Seniorengerechte Architektur“ zu beschäftigen. Moderiert durch den INTEGRA-Koordinator Paul Fuchs-Frohnhofen wurde der „Arbeitskreis Seniorengerechte Architektur Aachen“ (ASA Aachen) ins Leben gerufen.

Der ASA Aachen möchte Kompetenzen im Bereich seniorengerechter Architektur bündeln und eine Plattform für Erfahrungsaustausch und Kompetenzentwicklung in dem Bereich des seniorengerechten Um- und Neubaus schaffen. Der Arbeitskreis organisiert Workshops, Vorträge und kollegiales Lernen und steht der Öffentlichkeit und allen jungen und älteren Interessentinnen und Interessenten für Fragen rund um die Thematik seniorengerechten Bauens als Ansprechpartner zur Verfügung.

So besuchte der ASA von 2007 bis heute acht Bauten, die für unterschiedliche Aspekte seniorengerechter Architektur als beispielhaft gelten:

- die seniorengerechte „Wohnanlage Friedenskirche“ der evangelischen Kirchengemeinde Baesweiler,

# Der große Virtuose

## Jacob Backer (1608/09-1651)

12. 3. - 7. 6. 2009

[www.jacob-backer.de](http://www.jacob-backer.de)

**SUERMONDT-LUDWIG-MUSEUM**

DI-Fr 12-18 Uhr, Mi 12-20 Uhr, Sa und So 11-18 Uhr  
 vom 12. - 22. März: Mo -So 11-18 Uhr, Mi 11-20 Uhr  
 52070 Aachen Wilhelmstraße 18 Tel. 0241 - 47980 0

**stadt aachen**  
KULTURBETRIEB

PETER UND IRENE  
LUDWIG STIFTUNG

Koninkrijk  
der Nederlanden

Bornheimer  
Theater

NOORTMAN  
MAATJE HAARLEM

HOOGSTEDER  
& HOOGSTEDER

Johnny Van Haeften

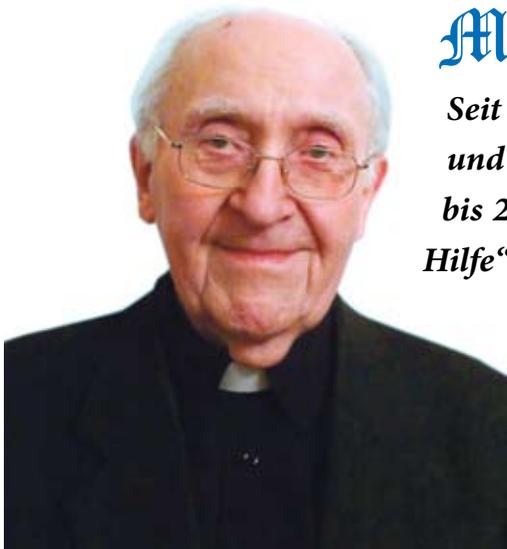
DR. NEUMANN - SCHMEER UND PARTNER  
Rechtsanwälte - Wirtschaftsprüfer - Steuerberater

Das Fossilat  
für NRW

weekin  
weekuit

RAIUS  
AACHEN

WDR 3



## Mit Leib und Seele für den Aachener Dom

*Seit vielen Jahren verehrt der geborene Stolberger, Dr. Hans Müllejans, mit „Leib und Seele“ den Aachener Dom. Dies kommt nicht von ungefähr, denn von 1977 bis 2004 hatte er das Amt des Dompropstes inne. „Der Aachener Dom braucht Hilfe“ heißt die von ihm gegründete Initiative, für die er in 25 Jahren mehr als 30 Millionen Euro gesammelt hat.*

die es zu beseitigen galt. Um dies anzugehen, habe ich einfache und vermögende Bürger angesprochen und in diesem Sinne auch mit der Aachener Presse zusammengearbeitet.

### Im Jahr 2002 wurden Sie zum Ehrenbürger der Stadt Aachen ernannt.

Jahrelang war ich kulturell, religiös und sozial engagiert, insbesondere für den Aachener Dom. Nach dem Zweiten Weltkrieg war es mein großes Anliegen, das Münster für die Nachwelt zu erhalten.

### Welchen Stellenwert hat für Sie persönlich der Aachener Dom und wie würden Sie die Auszeichnung „Der Aachener Dom als Weltkulturerbe“ einordnen?

Der Aachener Dom steht über allem und ich fühle mich mit dem Herzstück Aachens verwachsen. Das Aachener Münster wurde bereits im Jahr 1978 als erstes deutsches Denkmal in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen.

### Man hat Sie als „begnadeten Bettler“ bezeichnet.

Das war 1998, als ich von Johannes Rau mit dem Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet wurde. Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es riesige Schäden am Münster,

### Welche Arbeiten werden zukünftig auf den Aachener Dom zukommen?

Der Aachener Dom muss weiter gepflegt werden, um zu erhalten, was mit großer Sorgfalt einst aufgebaut wurde. Wichtig war es, zu diesem Zwecke eine Stiftung zu gründen, den Karlsverein, da auch künftig ständig Reparaturen anfallen werden.

### Welchen Freizeitaktivitäten gehen Sie außerhalb Ihrer Tätigkeit am Dom nach?

Ich wandere, schwimme, lese gerne und viel, unter anderem Fachliteratur zum Thema Kirchenrecht, aber auch Zeitschriften und Belletristik. Außerdem reise ich sehr gerne – ich war schon in China, Südafrika, Chile usw. Leider habe ich es nie geschafft, nach Australien oder Neuseeland zu kommen, und mittlerweile ist es mir zu anstrengend.

### Am 12. März begehen Sie Ihren 80. Geburtstag. In welchem Rahmen wird gefeiert?

Eigentlich wollte ich gar nicht feiern. Allerdings wird es einen feierlichen



Gottesdienst mit Bischof Heinrich Mus Singhoff geben und anschließend findet im Rathaus ein Empfang mit dem Oberbürgermeister statt.

### Sie werden demnächst aus Aachen wegziehen.

Richtig. Das hat mehrere Gründe, unter anderem Altersbeschwerden, da ich mich lange zu weit aus dem Fenster gelehnt habe. Allerdings werde ich in der Nähe bleiben. Seit vielen Jahren betreue ich als Priester den ältesten Aachener Frauenorden mit Sitz in Venwegen, wo ich weiterhin die Gottesdienste übernehmen werde. Dort beziehe ich eine kleine Wohnung. Außerdem bin ich weiterhin Mitglied im Domkapitel, werde an Sitzungen teilnehmen und auch künftig für Domführungen zur Verfügung stehen.

### Ich bedanke mich für das Interview und wünsche Ihnen für Ihren weiteren Lebensweg alles Gute!



Birgit Küchen



**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](http://www.inmemoriam-web.de)

# ABHÄNGIGKEIT IM ALTER NUR EINE RANDERSCHEINUNG?



*Abhängigkeit, gewöhnlich auch als „Sucht“ bezeichnet, gehört schon lange zur Kulturgeschichte der Menschen: Bereits die alten Griechen behandelten ihre Alkoholsüchtigen mit diversen Therapien. Aber Sucht im Alter - ist das ein Problem? Wenn ältere Menschen schon mal durcheinander sind, ein paar blaue Flecken haben oder ein Schnäpschen trinken? Sollte hier und da eventuell mehr dahinterstecken? Da dies anscheinend keine Einzelfälle sind, hat die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) „Missbrauch und Abhängigkeit im Alter“ zu einem Schwerpunktthema gemacht.*

Die Zahlen geben der DHS Recht: Ca. 2 Mio. ältere Männer und Frauen rauchen, ca. 400.000 haben Alkoholprobleme und am wenigsten bekannt ist, dass bei ca. 1 bis 2 Mio. älteren Menschen - in der Mehrzahl Frauen - der Gebrauch von psychoaktiven Medikamenten „zum täglichen Brot“ gehört, also Gewohnheitscharakter aufweist. Auffällig ist auf der anderen Seite, dass z.B. im Jahre 2004 von den 250.000 Menschen, die sich an die Einrichtungen der Suchthilfe gewandt haben, nur 12.400 im Seniorenalter waren (Quelle: DHS). Folglich erfahren die wenigsten von ihnen eine notwendige kompetente Hilfe.

Ältere Menschen leben häufig allein oder in Alten- u. Pflegeheimen. Man bemerkt ihre Abhängigkeit nicht so schnell. Die, die etwas merken, betrachten es häufig als Marotte, Gewohnheit, nichts Schlimmes. „Die kleine Freude will man in dem Alter nicht auch noch nehmen.“ Es wird verkannt, dass der andauernde „Substanzkonsum“ geistig und körperlich auszehrt, für Krankheiten anfällig macht. Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwindel werden dem Alter zugeschrieben. „Sucht bringt ein unfreies abhängiges Leben mit sich, die Lebensqualität wird eingeschränkt – egal in welchem Alter“, sagt Martin Peter, Psychologe in der Suchtberatung Aachen.

Zunehmende Isolation und Vereinsamung, fehlende Lebensinhalte, Verlust eines Partners, Krankheit, Depressionen, die Leere nach Eintritt ins Rentenalter, der sogenannte „Ruhestandsschock“. All das führt dazu, Zuflucht und vermeintliche Hilfe beim Kettenrauchen, beim Alkohol oder der dauernden Einnahme von Tabletten zu suchen. Sucht beginnt, ohne dass man es merkt. Wenn man mit

Alkohol oder Medikamenten Stress oder Probleme bewältigen will, ist man unter Umständen schon auf dem Weg dahin. Michael Lochhaas von der Suchtberatung Alexianerkrankenhaus: „Neben einer genetischen Vorprägung können zusätzlicher Stress und bestimmte Umstände zur Sucht führen.“ Raucher sind zumeist schon viele Jahre abhängig. 1/3 der Alkoholiker nehmen ihre



Leidenschaft mit ins Alter. Die anderen kommen erst durch obige Gründe dazu. Beim Medikamentenmissbrauch gibt es die größte Dunkelziffer. Es handelt sich in der Regel um Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungstabletten (Benzodiazepine oder ähnliche Stoffe, siehe Kasten). Die Abhängigkeit kann alleine schon durch die nicht sachgerechte Verordnung von Ärzten entstehen. Zahlreiche Fachleute weisen schon lange darauf hin, dass bei psychischen Störungen, Schlafstörungen und Schmerzkrankungen gerne, statt einem notwendigen umfangreichen Hilfsangebot, diese Mittel verschrieben werden. Die Medikamente wirken durch den verlangsamten Abbau in der Leber des älteren Menschen länger. Wenn die nächste Tablette folgt, ist die vorherige noch wirksam. Die Wirkung potenziert

sich mit den Folgen: Teilnahmslosigkeit, Benommenheit, Wanken, Unfälle, Brüche. Außenstehende interpretieren dies oft als altersbedingte Gebrechen. Nicht abzustreiten ist auch der Umstand, dass manch ein Arzt oder Pfleger glaubt, es lohne sich nicht, ältere Suchtkranke zu behandeln. Die begrenzte Lebenserwartung, die Anstrengungen einer Therapie ständen dem entgegen. Kosten-Nutzen-Denken ist bei dem einen oder anderen auch dabei.

Eine wichtige Rolle spielen Verwandte, Freunde, das Umfeld. Sehr oft als „Co-Abhängige“ benutzt (siehe Interview mit M. Peter) hätten sie die Chance, auf die Betroffenen einzuwirken. Dies ist nicht einfach und muss in der richtigen Art und Weise geschehen. Es erfordert viel Kraft, Ausdauer und nervliche Stärke. Als Helfer und Begleiter bieten sich die diversen Suchtberatungen an, professionelle Hilfe ist letztlich unumgänglich. Martin Peter: „Sucht ist ein Gefängnis. Es engt immer mehr ein. Wenn man es geschafft hat, fühlt man sich wie neugeboren. Man sieht wieder Farben, spürt den Frühling, hört wieder Vögel zwitschern, es ist wie ein Erwachen.“

## MEDIKAMENTE, DIE EINE ABHÄNGIGKEIT BEWIRKEN KÖNNEN

### Schlaf- und Beruhigungsmittel:

Radedorm®, Noctamid®, Lendormin®, Flunitrazepam ratiopharm®, Remestan®, Planum®, Rohypnol®, Dalmadorm®

**Tranquilizer:** Adumbran®, Tavor®, Lexotanil®, Oxazepam-ratiopharm®, Faustan®, Bromazani Hexal®, Normoc®, Diazepam-ratiopharm®

**Muskelrelaxans:** Musaril®

## Es lohnt sich...

Wie verhält sich die Gesellschaft gegenüber der Suchtproblematik?



Martin Peter/Suchthilfe Aachen

Sucht wird immer noch immer stigmatisiert in unserer Gesellschaft, obwohl sie seit 1968 als Krankheit anerkannt ist. Krankenkassen, Rentenversicherungsträger übernehmen die Therapiekosten. Manche Privatkassen nicht, dort gilt es als selbstverschuldete Krankheit.



### Warum gibt es so eine große Dunkelziffer bei Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit?

Das ist alles schambehaftet, man genießt sich, man schämt sich. Wenn man es vor sich zugegeben hat, geht man nicht gerne in die Suchtberatung, da steht ja Sucht dran. Eine Hemmschwelle.

### Welche Rolle spielen die Verwandten, Freunde, das Umfeld?

Eine wichtige, aber man weiß oft nicht, wie man rangehen soll. Oft werden sie

auch als „Co-Abhängige“ benutzt. Diese Menschen haben oft ein Helfersyndrom. Sie entschuldigen alles, der Betroffene braucht nichts selber machen, er hat ein Stützensystem durch sie. Das steigert seinen Selbstwert. Irgendwann wird der Druck jedoch zu groß und das System zerbricht.

### Wie kann man dann helfen?

Man muss die Sache ansprechen, keine Diagnose stellen, sondern die Verhaltensweisen immer wieder aufzeigen.

## Ich bin Alkoholiker

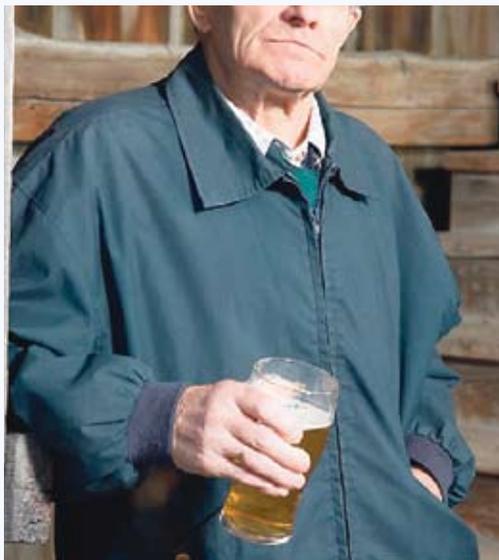
Karl S. (Name geändert) 66 Jahre, Akademiker, berichtet ausführlich und sehr offen über sein jahrzehntelanges Alkoholikerleben. Er erzählt

### ...wie es anfang:

Aufgrund einer Krankheit bekam ich als Jugendlicher Alkoholunverträglichkeit attestiert. Toll, dachte ich, da kann ich ja nie Alkoholiker werden. Wenn ich während des Studiums schon mal trank, wurde mir schlecht. Als ich später verheiratet war, kam ein Studienkollege und brachte eine Flasche Schnaps mit. Komischerweise verweigerte ich den. So fing es irgendwie an, ich hatte keine Probleme und habe dann für einige Jahre mächtig zugegriffen. Meine Frau nahm schon Anstoß. Es hat sich so eingeschlichen.

### ...wann er etwas merkte:

Irgendwann merkte ich, dass es mit der Arbeit nicht so klappte. Ich musste mich entscheiden, trinkst Du oder arbeitest Du. Anfangs dachte ich, es geht beides. Ich musste mich entscheiden. Ich entschied mich immer mehr für



den Alkohol, weil der Dich in dieser Phase umarmt. Da könnte man noch aufhören, aber man will es nicht, weil es keinen Leidensdruck gibt. Als ich dann eine wichtige Arbeit zu machen hatte, kam ich nicht mehr klar. Da habe ich gedacht, jetzt hörst Du auf zu trinken. Das wurde so schwierig, wie ich nicht geglaubt hatte. Dann dachte ich, weniger zu trinken. Man macht sich was vor. Alkoholiker lügen, dass sich die Balken biegen, nach Strich und Faden. Sie wollen sich und nicht andere belügen. Alles Abwehrmechanismen. Mit 34 musste ich zum ersten Mal richtig aufhören.

### ...zu den Gründen/Motiven:

Anlässe und Umstände hören Alkoholiker nicht so gerne, die gibt es, um anzufangen und um aufzuhören. Man muss es nicht an Anlässen festmachen. Eine Suchterkrankung kommt auf leisen Sohlen. Sie überrascht alle, auch die, die von Berufs wegen ein klares Auge haben. Alle sind vor dem Alkohol gleich. Die meisten können es nicht datieren, wann es anfängt. Es tarnt sich manchmal, die wirklichen Gründe liegen viel tiefer. Vielleicht liegt auch eine gewisse „Ich-Schwäche“ zugrunde. Man kapituliert vor dem Gegner, weil er auch als Problemlöser daherkommt, der Wohlbefinden spendet.

### ...zu Entzug/Entgiftung:

Bei ganz wichtigen bevorstehenden Terminen musste ich mich „kalt entziehen“. Das bedeutet 3-4 Tage vorher anfangen, alles abzusetzen. Entzug bedeutet schlimmste Qualen, nicht beschreibbar. Körperlich und seelisch. Ohne ärztliche Überwachung ist es auch gefährlich. Wenn ich mich ganz „festgesoffen“ hatte, musste ich dann zum Entgiften ins Krankenhaus. Dort bekommt man gegen die Suchtqualen ein hochwirksames Medikament. Wenn ich es dann wieder geschafft



Man wird auf viel Widerstand stoßen, nicht persönlich nehmen. Immer wieder in einem günstigen Moment neu versuchen. Steter Tropfen höhlt den Stein. Die Einsicht in die Sucht muss angenommen werden.

**Dies scheint für einen Laien nicht so einfach zu sein.**

Richtig. Leider sind auch oft Hausärzte aufgrund ihrer Ausbildung und ihrer Tätigkeit für Suchtkranke nicht die richtigen Ansprechpartner. Ähnlich

verhält es sich bei Pflegekräften in Seniorenheimen und natürlich auch bei Anverwandten.

**Wenn der Betroffene oder Anverwandte zu Ihnen in die Suchtberatung kommt, wird die Privatsphäre gewahrt?**

In jedem Fall, Rat holen und Therapie ist immer vertraulich. Wir versuchen, den Menschen die Würde zu geben. Es sind ganz wertvolle Personen, es kann mir genau so passieren. Jeder kann suchtkrank werden. Ein Mediziner hat einmal gesagt: Es gibt keine normalen Menschen, jeder hat sein Krankheitsbild und muss es meistern lernen.

**Also lohnt es sich, den Kampf aufzunehmen?**

Es lohnt sich, klar, der Weg ist nicht leicht. Es gibt viele Unterstützer. Es lohnt sich, es anzupacken.

**SUCHTHILFE AACHEN**  
 Hermannsstraße 14, 52062 Aachen  
[www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)  
 E-Mail: [info@suchthilfe-aachen.de](mailto:info@suchthilfe-aachen.de)  
 Sprechstunden: Mo: 9.00h-11.00h,  
 Do: 16.00h-18.00h  
 Tel., erste Infos: 0241 - 41 35 61 28

**ALEXIANER KRANKENHAUS**  
 Alexianergraben 33, 52062 Aachen  
[www.alexianer-krankenhaus-aachen.de](http://www.alexianer-krankenhaus-aachen.de)  
 Tel.: 0241 - 47 70 11 54 26  
 Ambulanzzeiten: Mi: 10.00h-11.00h,  
 Fr: 10.00h-11.00h oder Terminabsprache  
 Konrad-Station – 2. Etage

**SUCHTHILFE IM KREIS AACHEN**  
 Suchtberatung Eschweiler,  
 Bergrather Str. 51-53, 52249 Eschweiler  
[www.sucht-eschweiler.de](http://www.sucht-eschweiler.de),  
 Tel.: 02403 - 88 30 50  
 E-Mail: [sekretariat@sucht-eschweiler.de](mailto:sekretariat@sucht-eschweiler.de)

hatte, fragte ich mich, warum tust Du Dir das an. Höre doch auf. Aber diese kleinen schüchternen Vorsätze erreichen das Bewusstsein nicht.

**...zum Tagesablauf:**

Man entwickelt bestimmte Verhaltensweisen, die immer in der Spur laufen. Das Besorgen von Alkohol zu ganz bestimmten Tageszeiten. Das Tarnen und Täuschen. Auch wenn der unmittelbare Saufdruck nicht da ist, die Gewohnheit ist da. Wenn Du denkst, Du musst nicht trinken, ist die Flasche schon am Hals, wie von Geisterhand gelenkt. Im Grunde willst Du es. Schizoides Denken. Du schüttest dir das Zeug rein, Du willst schon kotzen, wenn Du die Flasche siehst. Hast Tränen in den Augen. Manchmal muss ich noch Saft trinken, damit es runtergeht.

**...die schlimmsten Erfahrungen:**

Man gerät in Panik, in Verzweiflung, Depression. Zeitweise war ich suizidgefährdet. Irgendwann war es soweit, dass ich morgens mit dem Trinken aufhörte und abends die ersten Symptome des Deliriums bekam. Da bilden sich ganz eigenartige helle Kreise. Man deutet das irgendwie als Schwärme von Ungeziefer. Das ist ungefähr das Grausamste,



was man erleben kann. Ich krieche in der Küche herum, sehe gewächsartige Gebilde und fange unter dem Tisch spinnenartige Viecher. Meine Frau steht da mit den Händen vor den Augen und weint fürchterlich. Dann landet man zwangsläufig mit Blaulicht in der psychiatrischen Klinik und wacht ans Bett gefesselt auf.

**...Trinkpausen:**

Hatte ich einige kurze, aber auch bis zu vier Jahren, in denen ich sogar an Wein schnüffeln konnte, ohne das was passierte. Irgendwann kaufst Du dann doch einen Flachmann und es geht wieder los. Du hast es in Dir. Von da kommt das Übel.

**...zur Wende:**

Ich war wieder einmal im Krankenhaus zum Entzug. Dort gab mir ein Arzt, der mich versorgte, eine Broschüre und erklärte einiges zu therapeutischen Maßnahmemöglichkeiten, Suchtkliniken, usw. Da wusste ich auf einmal, da ist eine Chance. Du musst es nicht selbst machen. Es entwickelte sich plötzlich ein Wille aufzuhören, wirklich aufzuhören. Ich gestand mir ein, ich bin ein Alkoholiker. Ich brauche Hilfe. Das kommt mir immer noch schwer über die Lippen. Aber ich war am Tiefpunkt. Tiefer ging es nicht mehr. Von dem Punkt musste ich mich entwickeln, aber nur mit fremder Hilfe, da kommt man alleine nicht raus. Der Gegner ist zu stark.

*Karl S. ist jetzt seit 8 Jahren trocken. Er hat in der Suchtberatung eine Therapie gemacht und sich dann einer Selbsthilfegruppe angeschlossen, zu der er heute noch wöchentlich geht. – Er sagt, er fühle sich glücklich und das Leben sei so schön wie selten zuvor.*



Franz Gass

# BIERKRÜGE AUS GANZ DEUTSCHLAND



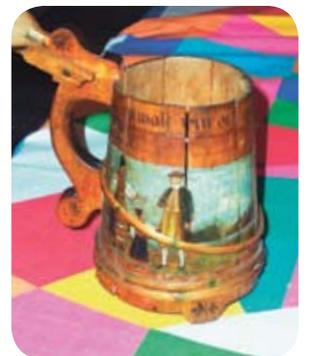
Der 74jährige Josef Römer, geborener Aachener und seit 1983 in Stolberg-Vicht ansässig, hat sich einem Hobby verschrieben, dessen Ausgangspunkt seine berufliche Tätigkeit im Braugewerbe bildete: das Sammeln von Bierkrügen.

## Womit hat Ihre Sammelleidenschaft begonnen?

Das fing im Jahre 1978 an, als ich Prokurist im Brauereigewerbe war. Damals erhielt man jedes Jahr zu Weihnachten einen besonderen Jubiläumskrug der Brauerei.

## Ihre Sammlung umfasst doch mehrere hundert Krüge. Woher beziehen Sie diese?

Es werden mittlerweile wohl um die 300 bis 400 sein. Sehr viele Krüge habe ich auf Flohmärkten erstanden - vorwiegend aus Haushaltsauflösungen. Die Krüge an sich stammen allerdings aus ganz Deutschland, da die Bierkrugtradition eine deutsche Tradition ist.



## Mir fällt eine große Bandbreite an unterschiedlichen Krügen auf.

Die Krüge sind aus Porzellan, Stahl, Glas und Holz; mit Zinndeckel - mein eigentlicher Sammelschwerpunkt - oder ohne Deckel. Außerdem sind sie mit unterschiedlichen Mustern verziert: historischen Kalenderblättern, Figuren, Pflanzen, Jagdmotiven, Zwiebelmustern - aber auch typisch bayerische mit Wappen.

## Welcher ist Ihr Lieblingskrug?

Das ist ein handgearbeiteter Stahlkrug mit einem sehr aufwendigen Muster.

## Was ist das älteste Stück Ihrer Sammlung?

Das ist ein Holzkrug aus dem 19. Jahrhundert.

Herzlichen Dank für das Gespräch und noch weiterhin viel Spaß an Ihrem Hobby!



Birgit Küchen

## 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 Schönkost
- frisch zubereitet aus besten Zutaten
- 7 Tage die Woche, auch an Sonn- und Feiertagen
- vom freundlichen Menükurier ins Haus gebracht

[www.apetito-zuhause.de](http://www.apetito-zuhause.de)

02 41 - 9 16 16 88



# Ich bin Rentner, ich habe Zeit!

Tony Fieles



Steh' ich am Zebrastreifen,  
kann ich manchmal nicht begreifen,  
alle rennen, stehen sprungbereit,  
ich bin Rentner, ich habe Zeit.

Früh aufstehen wäre mir zu dumm,  
ich dreh' mich gerne noch einmal um,  
so um acht oder neun, dann ist es so weit,  
denn ich bin Rentner, ich habe Zeit.

Und fährt mir der Bus vor der Nase fort,  
bleib' ich ruhig stehen an diesem Ort,  
bis der nächste kommt, ich warte gescheit,  
ich bin ja Rentner, ich habe Zeit.

Und wenn sich am Schalter die Menschen stauen,  
kann ich in Ruhe mir die Eiligen beschauen,  
und stehe da in aller Gelassenheit,  
ich bin ein Rentner, ich habe Zeit.

Jetzt sehe ich mir die Welt in Ruhe an,  
lange genug rannte auch ich wie jedermann,  
und platzen auch manche vor Neid,  
ich bin jetzt Rentner, ich habe Zeit.

Höre ich einmal die Leute sagen:  
„Der hat es gut, wir müssen uns plagen.“  
Dann kann ich sie trösten in ihrem Leid:  
„Auch ihr werdet mal Rentner, dann habt ihr Zeit.“

So wünsche ich mir noch Ruhe und Glück.  
Und weiter Gesundheit, noch ein langes Lebensstück,  
betrachte alles mit Gelassenheit,  
denn ich bin Rentner, ich hab Zeit.

Doch ist es eines Tages dann so weit, -  
und der Herrgott ruft: „Komm, sei bereit!“  
Dann sag' ich: „Nein, ich bin noch nicht so weit!“  
Ich bin Rentner, ich habe Zeit.

Doch wenn Er dann winkt: „Komm, lass uns geh'n.  
Du warst ein Rentner. Dein Leben war schön.“  
Dann muss ich Dank sagen für diese Zeit.  
„Dann bin ich Rentner für die Ewigkeit!“



## VERSTÄNDIGUNG

Kommen drei in eine Kneipe. Einer macht das Licht aus, einer macht das Licht an, und der Dritte rennt mit dem Kopf gegen die Wand. Sagt der Ober: „Okay, ich verstehe. Ein Dunkles, ein Helles und ein Bock!“

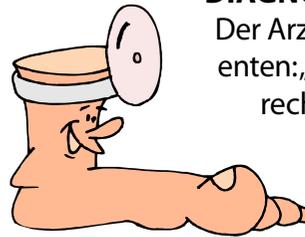
## NATUR

Treffen sich zwei Schnecken. Die eine hat ein blaues Auge. Fragt die andere: „Was ist passiert?“ - „Tja, als ich gestern heimging, schoss plötzlich ein Pilz aus dem Boden...“



## DIAGNOSE

Der Arzt zu seinem Patienten: „Die Schmerzen im rechten Bein sind Alterserscheinungen.“  
- „Das glaube ich nicht, Herr Doktor, denn mein linkes Bein ist genauso alt und schmerzt nicht!“



## PRAHLEREI

„Mein Onkel ist Pfarrer!“, prahlt ein Junge. „Alle Leute reden ihn mit **Hochwürden** an!“ Ein zweiter hält dagegen: „Mein Onkel ist Kardinal. Alle sagen **Eminenz** zu ihm!“ Darauf Hans: „Ich habe einen Onkel, der wiegt 200 kg. Wenn der auf die Straße geht, sagen alle: **Allmächtiger Gott!**“



## ZEUGNIS

„Fritzchen, dein Zeugnis gefällt mir gar nicht!“. „Mir auch nicht, Mutti!“, sagt der Junge, „aber eines freut mich: Wir haben denselben Geschmack.“



# BERÜHMTE ORDENSGRÜNDERINNEN DAS AACHENER DREIGESTIRN

*Sie waren Schülerinnen an der privaten katholischen höheren Töchterschule St. Leonhard in Aachen: Franziska Schervier, Klara Fey und Pauline von Mallinckrodt gelten als das „Aachener Dreigestirn“. Denn alle drei haben in ihrem Leben die Begriffe Hingabe, Vertrauen und Sorge um den Mitmenschen in die Tat umgesetzt und durch ihre Orden über ihr Leben hinaus Wirkung hinterlassen.*

Religiös und sozial beeinflusst wurden die Ordensgründerinnen in jungen Jahren durch ihre Lehrerin an der höheren Töchterschule St. Leonhard, die von allen hochverehrte Dichterin Luise Hensel. Diese vermittelte ihren Schülerinnen frühzeitig die Sorge für Arme und Kranke und stand selbst tatkräftig den Armen bei.



## Franziska Schervier

kam am 3. Januar 1819 als eines von sieben Kindern des Nadelfabrikanten Johann Heinrich Schervier und seiner aus Frankreich stammenden Frau Marie Louise Victorie zur Welt. Ihr Taufpate war Kaiser Franz I. von Österreich.

Als Franziska dreizehn Jahre alt war, starb ihre Mutter. Kurz danach star-

ben zwei ältere Schwestern. So musste Franziska schon mit 14 Jahren den Fabrikantenhaushalt führen.

Franziska schloss sich einem Kreis junger Damen an, die nicht nur Almosen geben wollten, sondern ganz bewusst Kranke pflegten, sich um verwaarloste Kinder kümmerten, Kleidung flickten und Wohnungen säuberten.

An St. Paul wirkte der Kaplan Johann Josef Istas. Mit ihm zusammen richtete Franziska eine „Johannisküche“ ein, die arme Familien mit einem warmen Mittagessen versorgte. Dafür erbettelte Franziska Holz, Kohle und Lebensmittel.

1845 gründete Franziska die Genossenschaft der „Armen-Schwestern vom heiligen Franziskus“. Die Schwestern versorgten die Bedürftigen in den Aachener Pfarreien St. Paul und St. Jakob mit Essen, später nahmen die Schwestern auch 30 junge Prostituierte auf.

1848 bezogen die „Armen-Schwestern vom heiligen Franziskus“ ein altes Dominikanerkloster bei St. Paul. 1849 richteten die Schwestern in Burtscheid am Jonastor eine Krankenpflegestation ein. Daraus ging später das Marienhospital hervor. 1851 wurden die ersten 24 Armen-Schwestern in der Kirche St. Paul eingekleidet. 1852 kaufte Mutter Franziska das ehemalige Aachener Klarissenkloster in der Kleinmarschierstraße, das nun zum Mutterhaus wurde. Die Genossenschaft dehnte sich aus bis in die USA.

Am 14. Dezember 1876 starb Mutter Franziska in Aachen und wurde 1974 selig gesprochen.



**Clara Fey** wurde am 11. April 1815 als viertes von fünf Kindern des Spinnereibesitzers Louis Fey und seiner Frau Katharina in Aachen geboren. Ihr Vater verstarb sehr früh. Zwei Söhne wurden Priester. Claras Bruder Andreas Fey war längere Zeit hindurch Kaplan an St. Paul und widmete sich

später als Mitgründer der Ordensgemeinschaft von Clara.

Clara Fey gründete am 2. Februar 1844 die Kongregation der „Schwestern vom Armen Kinde Jesus“. Clara und ihre Mitschwestern kümmerten sich besonders um Waisenkinder und unterrichteten sie.

1848 erhielten Clara und ihre Mitschwestern in St. Paul das Ordenskleid. Der Orden breitete sich überall in der Welt aus, obwohl durch den preußischen Kulturkampf die blühende Gemeinschaft fast unterzugehen drohte.

Clara Fey starb am 8. Mai 1894 im neuen Mutterhaus des Ordens in Simpelveld in den Niederlanden.



## Pauline von Mallinckrodt

wurde am 3. Juni 1817 als ältestes von vier Kindern in Minden geboren. 1824 übersiedelte die Familie nach Aachen, da ihr Vater Oetmar von Mallinckrodt hier Regierungspräsident wurde.

Nach dem Tod der Mutter musste Pauline für ihre drei jüngeren Geschwister sor-

gen. Nach der Pensionierung des Vaters zog die Familie in die Nähe von Paderborn. 1840 übernahm Pauline die Leitung einer Kleinkinderbewahranstalt, später leitete sie eine Blindenanstalt in Paderborn.

1848 gründete Pauline die Kongregation „Schwestern der Christlichen Liebe“, 1849 nahm sie die ersten Schwestern auf. Neben der Betreuung und Erziehung von Blinden war ihr besonders die Mädchenerziehung wichtig. So entstanden Waisenhäuser mit eigenen Schulen. Auf eine gute Ausbildung der Schwestern wie auf einen guten Kontakt zu Lehrerinnen der öffentlichen Schulen wurde Wert gelegt.

Die Ordensgemeinschaft dehnte sich trotz des Kulturkampfes in Europa und Übersee aus. Die ehemalige Lehrerin Luise Hensel starb 1876 bei Pauline von Mallinckrodt im Kloster in Paderborn.

Pauline von Mallinckrodt verstarb am 30. April 1881 in Paderborn und wurde am 14. April 1985 selig gesprochen.

Doris Lintzen



Bilder: [www.heiligenlexikon.de](http://www.heiligenlexikon.de)



K



U



G



T

## Gewürzkunde

Viele Gewürze verfeinern unser tägliches Leben. Kennen Sie alle hier abgebildeten Kräuter? Ordnen Sie die Bilder den Namen zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt das gesuchte Lösungswort, von oben nach unten gelesen, einen Beruf.



E



E



A



T



R



R



E



E



R



A

- 1 =   K   = **Basilikum**
- 2 =        = **Sauerampfer**
- 3 =        = **Brennessel**
- 4 =        = **Kapuzinerkresse**
- 5 =        = **Kerbel**
- 6 =        = **Thymian**
- 7 =        = **Lavendel**
- 8 =        = **Oregano**
- 9 =        = **Petersilie**
- 10 =        = **Zitronenmelisse**
- 11 =        = **Pfefferminze**
- 12 =        = **Beifuß**
- 13 =        = **Rosmarin**
- 14 =        = **Salbei**
- 15 =        = **Bohnenkraut**
- 16 =        = **Schnittlauch**

Fotos: © S. Roßmann, K. Liebisch, H. Mondstein, S. Rossmann, S. Pötzsch, K. Jungmann, R. Kaute, N. Vollmert, Betty, canongirl, knipseline, B. Hanspeter, moorhenne / Pixelio.de



N



R

*Sich wohlfühlen wie zuhause*



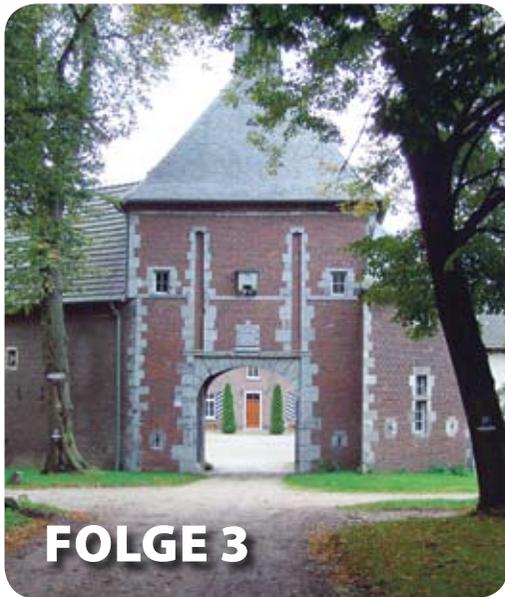
### KOMPETENTE HILFE BEI DEMENZ

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflgeeteams
- 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**





## Schlösser an der Wurm **SCHLOSS LEERODT**

*Auf, Ihr Aachener Fahrradfahrerinnen und Radfahrer, vom Europlatz aus entlang der Wurm nach Haaren! Hier durch die Germanusstrasse links Richtung Strangenhäuschen, auf dem alten Bahndamm hinauf nach Würselen-Markt. Durch die Friedrichstrasse, über das gut ausgebaute Radwegenetz von Würselen nach Bardenberg, vorbei an der dortigen Kirche über Wefelen, Ruif, entlang des Broichbaches - wer Glück hat, kann hier an den Staustufen des Broichbaches kanadische Schneegänse beobachten - nach Herzogenrath. Weiter über Worm-Wildnis an den Schlössern Rimburg und Zweibrücken vorbei nach Geilenkirchen. Hier entlang der Wurm weiterfahren, die Burg Trips wird passiert, dann erreicht man nach ca. weiteren 1,5 km das Schloss Leerodt. 35 km sind auf einer ziemlich flach verlaufenden Strecke zurückgelegt.*

Urkundlich erwähnt im Jahre 1354, war die ehemalige Wasserburg seit dem 14. Jh. Stammsitz eines gleichnamigen Adelsgeschlechtes. Im Jahr 1647 erbaute Heinrich Wilhelm von Leerodt, der als Hofmeister und Kammerpräsident am Hof zu Düsseldorf wirkte, das stattliche Herrenhaus im Stil der Niederländischen Renaissance. Durch den 1658



**Neu!**  
Abnehmen „XXS“

Ganzheitliches  
Weight-Managementprodukt



**einzigartiges Produkt weltweit**

- ist ein modernes innovatives Weight-Managementprodukt
- absolut natürlich

Info oder Produkt Präsentation anfordern unter

info@fitundmehr.com  
Tel. 0241 978 3 979

erstellten Torbau des Schlosses Leerodt führen sechsspännige Kutschen mit elegant gekleideten Fahrgästen aus Düsseldorf, so kann sich der heutige Betrachter die damalige Zeit vorstellen. Mit Clemens August von Leerodt starb das Geschlecht im Jahr 1829 im Mannesstamm aus. Die Witwe des Nefen Max von Leerodt, geb. Freiin von Eynatten-Trips bewohnte das Schloss nicht. Nach ihrem Tode im Jahr 1882 fiel das Schloss an ihren Enkel, Herrn Major und königl. Kammerherrn Freiherr Georg Schütz von Leerodt, die jetzige Eigentümerfamilie. Diese ließ das Herrenhaus wiederherstellen.

Durch Kriegseinwirkungen im Herbst 1944 wurden Teile des Schlosses und eine Gemäldesammlung, die u.a. den Herzog von Jülich-Cleve-Berg Anno 1588 zeigte, zerstört. Von der Anlage aus der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts sind nur noch Reste sowie die Gebäude der fünfseitigen Vorburg erhalten. Wer mehr über die Geschichte des Schlosses, das einst zu den feinsten Profanbauten am Niederrhein zählte, wissen möchte, sollte Duncker: „Rheinlands Schlösser

und Burgen“ oder Robens: „Der ritterbürtige landständische Adel des Großherzogtums Niederrhein“ lesen.



Wem die Rückfahrt mit dem Rad nach Aachen zu beschwerlich ist, kann ab Bahnhof Geilenkirchen die jeweils im 60 Minutentakt verkehrende Grenzlandbahn oder den Regionalexpress benutzen. Mit der AVV-Karte (Vier-Fahrtenkarte) Preisstufe 4 und dem Kurzstreckentarif für das Fahrrad können die Aachener Bahnhöfe bis Eilendorf bequem erreicht werden.

Bilder und Text:  
Mathias J. Fleu



# SCHUHTECHNIK ENGELS

## Einer der ältesten Aachener Schuhmacherbetriebe

*Auf der Hitliste der beliebtesten Aachener Handwerker steht er ganz oben: Josef Engels, Seniorchef des Schuhmacher-Betriebes auf der Wespienstraße am Ausgang der Elisengalerie.*



Lautes Lauchen erfüllt das kleine Ladenlokal, wenn der 73-Jährige, umringt von Kunden, seine Ammeröllchen zum Besten gibt. So erzählte er einmal: „Eine Kundin habe ich gefragt, mit welchem Material ich ihre Schuhe besohlen solle. Sie antwortete: ‚Tun Sie, was Sie am liebsten machen.‘ Da habe ich meine langjährige Kundin in den Arm genommen und ihr einen Kuss gegeben. Eine andere Kundin gab ihre Schuhe zur Reparatur ab, schaute mich an und stellte die Frage: ‚Wann kann ich sie haben?‘ Ich schaute auf die Uhr und sagte: Nicht gleich, aber um halb sieben, dann habe ich Feierabend.“

### IN DRITTER GENERATION

Im Jahre 1924, in der Aufbruchzeit der Weimarer Republik, eröffnete der Vater des heutigen Seniorchefs, Mathias Engels, in der Reihstraße einen Schuhmacherbetrieb. In der aufziehenden Nazizeit hätten Freunde seinem Vater nahegelegt, in die Partei einzutreten, weiß der Senior zu berichten. Dies habe der Vater abgelehnt, mit den Nazis habe er nichts am Hut gehabt.

Josef Engels interessierte sich schon früh für das Handwerk seines Vaters. Er kroch in der Werkstatt herum und übte sich als Fünfjähriger im Nageln. Noch heute zeugt ein alter Tisch mit vielen eingeschlagenen Nägeln, in Aachen auch Penne genannt, von den frühen handwerklichen Versuchen des Knaben.

Josef Engels feiert in diesem Jahr sein fünfzigjähriges Meisterjubiläum. Ralf Engels, 40, Orthopädietechnikermeister, hat sich auf Maßanfertigungen und Schuhzurichtungen spezialisiert. Er führt jetzt in dritter Generation den Betrieb.

Er bestätigt, dass heute weniger Schuhe repariert werden. Bei den Billigschuhen unserer Wegwerfgesellschaft lohne sich oft eine Reparatur nicht. „Wer gute Schuhe kauft, lässt sie auch reparieren. Es sind Schuhe dabei, die über 20 Jahre alt sind“, ergänzt Josef Engels. Eine Konkurrenz von Schnellschustern fürchten die beiden Meister nicht. „Unsere Kunden wissen, was sie an uns haben“, sagt der Vater und der Sohn nickt zustimmend.

„Wir haben Kunden aus ganz Deutschland, sogar aus dem Ausland.“ Ein nach München verzogener Aachener schickte z.B. seine Schuhe zur Reparatur, weil er in seiner neuen Heimat keinen guten Schuhmacher fand. Schauspieler



des Stadttheaters und Grenzlandtheaters lassen bei Engels reparieren, ebenso auswärtige Prominente wie Margarete Schreinemakers und Bruce Darnell.

Bei Schuhriemen bzw. Schnürsenkel ist der Betrieb gut sortiert. Josefine Engels, Ehefrau des Seniors, die den Ladenbetrieb organisiert, verweist stolz auf 4000 verschiedene Sorten. Nicht selten komme es vor, dass Kunden alle Schuhhändler in der Stadt abklappern, bis sie bei Engels fündig werden.

Juniorchef Ralf beantwortet die Frage, ob es eine vierte Generation geben werde, so: „Meine Frau und ich haben drei Kinder, zwei Jungen und ein Mädchen, da ist noch alles drin.“

Josef Engels legt schmunzelnd einen vergilbten Zeitungsausschnitt auf die Ladentheke. Darauf steht: „Schuster bleib von meiner Leiste“ (Evchen Polgner zu Hans Sachs vom 12.05.1561).

Peter J. Heuser



## GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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

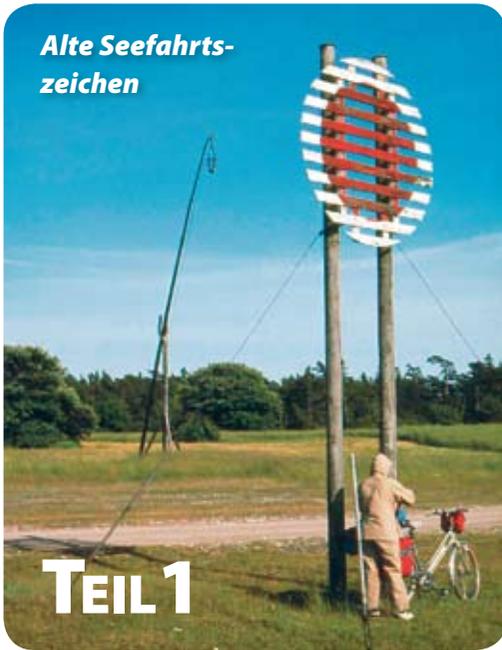
Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg  
Telefon 0 24 02 / 2 38 21 u. 47 07  
Telefax 57 05

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](http://www.gesundheitszentrum-kleis.de) unter **Sanivita**  
Mehr als 2000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

Alte Seefahrts-  
zeichen



TEIL 1

**A**ls wir in Nynäshamn südlich von Stockholm mit unseren Fahrrädern auf die Fähre nach Visby rollen, ist aller Ärger vergessen. Die 70 km bis auf die Insel Gotland sind in 5 Stunden geschafft. Bei 23°C und blauem Himmel stellt sich das Gefühl „Ferien“ ein: Frei, losgelöst (erlöst?) von Pflichten und Terminen. Eine Luft wie Seide. Am Abend schlagen wir unser kleines Pyramidenzelt unter knorrigen Kiefern auf dem Campingplatz Tofta auf, der direkt hinter den Meerdünen an der Westküste Gotlands liegt.

Zwischen Kiefern auf Sandboden



**D**ie 140 km lange Ostsee-Insel ist durch einen 350 km langen Radweg hervorragend erschlossen. Die Bewohner nennen ihre Insel auch „Sonneninsel“, da sehr trockene Sommer ein ideales Ferienwetter schaffen. Der Boden besteht aus Jahrtausenden altem Kalk-Meeressediment, der an der Westküste eine formenreiche Steilküste bildet, die an der Ostseite flach ins Meer ausläuft, mit km-langen sauberen Sandstränden.

## GOTLAND, DIE SONNENINSEL

*„Ihr wisst ja gar nicht, wie gut Ihr es habt!“ seufzt unsere Tochter beim Abschied, denn sie bleibt zu Hause, und wir fahren nach Schweden. Wir wissen es tatsächlich (noch) nicht, denn es will keine richtige „Urlaubsstimmung“ (was ist das eigentlich?) aufkommen. Auf der Autobahn bei Eschweiler gibt der Generator unseres Autos seinen Geist auf. Zurück nach Aachen; im Notdienst einen neuen eingebaut. Wolkenbruch bei Köln. Autobahn bei Hamburg gesperrt; Umleitung durch die Stadt. Nebel bis Travemünde. Trotz aller Verzögerungen: Wir erreichen die Frachtfähre noch rechtzeitig. In einer Nachtfahrt bringt sie uns nach Helsingborg.*

Fähre von Nynäshamn nach Visby



**D**ie Hauptstadt Visby war lange die reichste Hansestadt des Ostseeraumes. Wie eine Spinne im Netz kontrollierte sie die Handels- und Schifffahrtsrouten zwischen dem Kontinent und den baltischen Staaten und Russland. Aber bereits in der älteren Steinzeit war die Insel besiedelt, und es finden sich 7.000 Jahre alte Siedlungs- und Begräbnisplätze.

**W**ir legen einen Tag ohne Fahrräder ein und lassen uns in einer stürmischen Überfahrt von einem kleinen Schiff auf die Insel Stora Karlsö bringen, die als Naturreservat und Vogelschutzinsel nur unter sachkundiger Führung betreten werden darf. Eine Biologiestudentin der Universität Uppsala erklärt uns die Geologie, und wir nehmen uns ein Stück 400 Millionen Jahre



Höglint, Steilufer der Westküste



Muschelkalk, ehem. Meeresboden



Versteinerte Kettenkorallen



Vogelnistfelsen auf Stora Karlsö

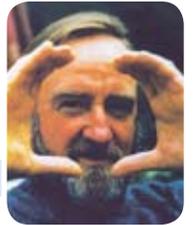
alten Meeresboden mit, der fast nur aus versteinertem Meeresgetier besteht. Die Ostsee war damals ein flaches und warmes Süßwasser-Binnenmeer. Auf dem Kalkboden wächst eine Fülle seltener Pflanzen, von denen die meisten jetzt blühen. Zauberhaft! Das Schönste heute aber sind die Vogelfelsen am Leuchtturm, wo hunderte von Trottellummen und Tordalken in den Steilfelsen brüten. Die Vögel sitzen dicht an dicht auf ihren Eiern, und ein unglaubliches Geschrei erfüllt die Luft. Wir sitzen fasziniert auf hohem Felsenrand und schauen auf die Felsbänder unter uns. Wir sind weit genug entfernt, um die Tiere nicht zu stören. Ende des 19. Jahrhunderts waren die Bestände der

Trottellumme bis auf ein Dutzend Tiere durch Eierraub und Vogeljagd durch die Menschen so dezimiert, dass man von „ausgestorben“ (besser „ausgerottet“) sprechen konnte. Im Jahre 1880 gründeten beherzte Zeitgenossen einen Tierschutzverein und kauften die Insel nach und nach den Fischern und Bauern ab. Jagd und Tierhaltung (300 Schafe) wurden eingeschränkt und untersagt. Die Vogelbestände konnten sich erholen, und wir Heutige können etwas miterleben, was wir normalerweise nur im Fernsehen zu schauen kriegen. Auch viele andere Vogelarten brüten hier und haben eine Heimstatt: Silber- und Sturmmöwen, Eiderenten und Säger, Mehl- und Gyrllste, Herings- und

Mantelmöwen. Mit 233 registrierten Arten ist die Insel das artenreichste gotländische Vogelgebiet.

**M**enschen siedelten auf der Insel seit der Bronzezeit, Gräber und Hausgrundrisse stammen aus der Eisenzeit und der Wikingerzeit. Unsere Wanderung über Stora Karlsö ist ein Gang durch Geologie, Botanik und Tierleben, durch Geschichte und Archäologie.

**FAZIT:** Fast jedes Land hat eine eigene Musiktradition, die eine landestypische Klangwelt hervorgebracht hat. Landestypische Musikinstrumente mit ihren oft fremdartigen Klangfarben unterstreichen das. Ich habe mir aus den meisten besuchten Gegenden solche traditionelle Musik mitgebracht, sei es auf Schallplatten, auf Tonkassetten und CDs. Mit diesen Aufnahmen untermale ich meine Tonbildschauen. Sie ergänzen meine Bilder und das gesprochene Wort. Leider kann ich Ihnen in Zeitungsberichten diese Musik nicht hörbar machen. Hier endet der erste Teil meines Berichtes über Gotland. Der zweite Teil folgt im nächsten Senio Magazin.



Wolfgang Schönrock

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

**VISITATIS**<sup>®</sup>  
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

**Häusliche Alten- und Krankenpflege**

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

**Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen**

**24 Std. Bereitschaftsdienst**

## BEHARRLICH GEGEN DEN JUGENDWAHN Deutschlands Seniorenlobby wird 20

Lobby der Älteren



Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) feierte ihr 20-jähriges Jubiläum am 23. Januar in Bonn mit viel Prominenz. Vier ehemalige Familienministerinnen hatten ihr Kommen angekündigt: Rita Süßmuth (1985 bis 1988), Ursula Lehr (1988 bis 1991), Hannelore Rönsch, die erste „Seniorenministerin“ (1991 bis 1994) und Claudia Crawford, früher Nolte (1994 bis 1998).



Auch die amtierende Vorsitzende des Familienausschusses des Deutschen Bundestages, Kerstin Griese sowie der Parlamentarische Staatssekretär Dr. Hermann Kues nahmen an dem Festakt teil.

Die BAGSO, die am 24. Januar 1989 von elf Verbänden gegründet wurde, vertritt heute über ihre 100 Mitgliedsorganisationen rund 13 Mio. ältere Menschen in Deutschland. „Ging es vor 20 Jahren noch um die Frage, was die Gesellschaft für die älteren Menschen tun kann, so fragt die heutige Seniorenpolitik vor allem, was die Älteren für die Gesellschaft tun können“, weiß Ursula Lehr, Ehrenvorsitzende des BAGSO-Fördervereins. „In dem freiwilligen Engagement, das Ältere bereits heute in großem Umfang leisten, sehen wir einen Gewinn für beide Seiten“, so der BAGSO-Vorsitzende Walter Link.

Als eine der wichtigsten Leistungen in 20 Jahren sieht Link den Beitrag der BAGSO zur Veränderung des Altersbildes in unserer Gesellschaft. „Die Zeiten des Jugendwahns müssen endgültig passé sein“, bekräftigt der frühere Vorsitzende der Enquêtekommission „Demographischer Wandel“ des Deutschen Bundestages. „Die Älteren sind heute mehr gefragt denn je. Das Motto des 9. Deutschen Seniorentages, den die BAGSO im Juni 2009 in Leipzig veranstaltet, lautet entsprechend: Alter leben – Verantwortung übernehmen.“

Die amtierende Bundesseniorenministerin Ursula von der Leyen fordert die BAGSO in ihrem Grußwort auf: „Lassen Sie uns gemeinsam an einer Gesellschaft arbeiten, in der es Freude macht, alt zu werden!“

BAGSO  
Bonngasse 10, 53111 Bonn  
Tel.: 02 28 / 24 99 93 18  
Fax: 02 28 / 24 99 93 20  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

Ursula Lenz

Pressereferat



## Der Besuchsdienst vom Roten Kreuz sucht Unterstützung

*Der Kontakt von Mensch zu Mensch ist einer der wichtigsten Bestandteile gesellschaftlichen Lebens. Für viele ältere Menschen ist der Besuch vom DRK der einzige regelmäßige Kontakt.*



Der ehrenamtliche Besuchsdienst des DRK ist für Menschen aller Altersstufen gedacht, die alleine leben, einsam sind und Unterstützung benötigen. Dieser Dienst wird in der Regel von ehrenamtlichen Helfern ausgeübt, für den Einzelnen entstehen so keine Kosten.

Zurzeit zählt der ehrenamtliche Besuchsdienst fünf Helferinnen und Helfer, die einmal wöchentlich einen älteren Menschen besuchen. Sie übernehmen für diese Personen sogenannte Patenschaften: So haben die Menschen immer die gleiche Bezugsperson.

Die Besucher gehen dabei ganz individuell auf die Bedürfnisse der Menschen ein. Sie lesen vor, blättern gemeinsam in Fotoalben oder gehen mit ihnen spazieren.

Dieser ehrenamtliche Besuchsdienst braucht Verstärkung, um allen Anfragen gerecht zu werden. Gesucht werden Frauen und Männer, die bereit sind, im engagierten Team bei freier Zeiteinteilung und Fahrtkostenerstattung mitzuarbeiten. Die ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter treffen sich einmal monatlich im Rahmen eines gemütlichen Beisammenseins, in dem der Erfahrungsaustausch und evtl. gewünschte Hilfestellung erfolgen.

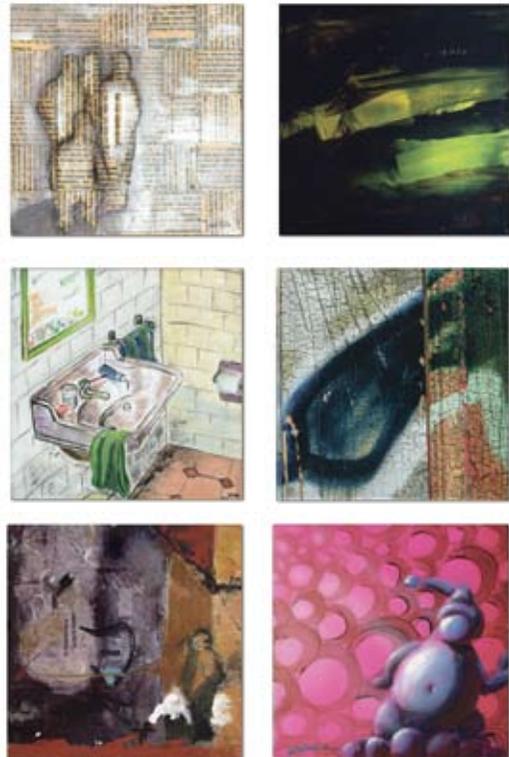
Entsprechende Weiterbildungen bietet das DRK in der Städteregion Aachen kostenlos an. Interessenten, die gerne den DRK-Besuchsdienst ehrenamtlich unterstützen möchten, melden sich beim DRK in Aachen unter 0241-180 25 55 oder unter [info@drk-regio-aachen.de](mailto:info@drk-regio-aachen.de).

# KUNST FÜR DEN GUTEN ZWECK...



Am großartigen Erfolg aus 2007 möchte die Künstlerin Gabriele Prill anknüpfen: In Zusammenarbeit mit dem BUNTEN KREIS in der Region Aachen e.V. setzt sie die Aktion „Künstler helfen Kindern“ in diesem Jahr fort. 100 Künstler wurden aufgerufen, 100 Kacheln zu gestalten, die Ende Mai dieses Jahres zu Gunsten des BUNTEN KREISES versteigert werden.

Die Aktion geht weit über die Aachener Grenzen hinaus: auch diesmal beteiligen sich namhafte Künstler aus dem In- und Ausland. „Viele Künstler haben ihre Teilnahme spontan zugesagt und handelsübliche Kacheln in wunderbare Kunstwerke verwandelt“, so die Initiatorin Gabriele Prill. Die Kunst für den guten Zweck steht unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt, die dieses Event zum zweiten Mal unterstützt. Zu sehen sind die Kunstwerke bereits digital im weltweiten Netz unter „www.100kuenstler-100kacheln.de“. Schon jetzt darf auf jedes einzelne



Stück geboten werden. Endgültig unter dem Hammer kommen die Kacheln am 31. Mai 2009 ab 12.00 Uhr im Zinkhütter Hof Stolberg begleitet von einem großen Rahmenprogramm. Dort sind die Kunstkacheln bereits ab dem 8. Mai 2009 zu sehen. Eröffnet wird die Ausstellung um 18.00 Uhr.

Schon vorher besteht die Gelegenheit, einige der Kunstwerke in Augenschein zu nehmen: ab dem 13. März 2009, um 11 Uhr wird eine Auswahl bei dem Aachener Haarstylisten Udo Dümenil - bekannt vom Aachener Karneval sowie durch die Sendung „Das perfekte Dinner“ auf Vox - am Hof 12 ausgestellt. An diesem Tag kann auch auf die Kacheln vor Ort geboten werden (sonst per Email: [info@Gabriele-Prill.de](mailto:info@Gabriele-Prill.de) Betreff: Auktion). Mitarbeiter des BUNTEN KREISES werden über den Verein aufklären sowie Tombolalose verkaufen.

„Solche Aktivitäten sind für uns von großer Bedeutung“, erklärt Monika Janssen, Leiterin des BUNTEN KREISES. „Neben dem Ersteigerungserlös gibt dieses Projekt die Möglichkeit, den BUNTEN KREIS in der Aachener Region bekannter zu machen.“

Der BUNTE KREIS in der Region Aachen e.V. bietet Familien mit chronisch-, krebs-, schwerkranken oder behinderten Kindern sozialmedizinische Nachsorge in



Monika Janssen vom BUNTEN KREIS mit der Initiatorin Gabriele Prill (v. l.)

unserer Region an. Er begleitet betroffene Familien in dem häufig sehr schwierigen Übergang von der stationären Behandlung auf dem Weg nach Hause. Schwerpunkt der Arbeit ist die optimale Vernetzung mit Therapeuten, Ärzten und sonstigen Gesundheitsangeboten. Darüber hinaus leisten die Mitarbeiterinnen viel Motivationsarbeit und Hilfe bei behördlichen Angelegenheiten. Das Angebot ist für die Familien kostenlos. Der Verein finanziert sich weitestgehend über Spenden- und Fördermittel. Nähere Infos unter [www.bunterkreis-aachen.de](http://www.bunterkreis-aachen.de).

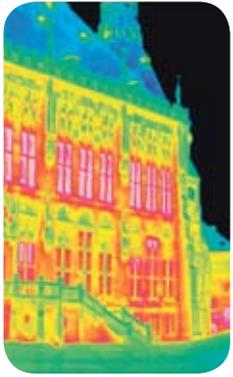
Solche Events lassen sich ohne Spender und Sponsoren nicht realisieren. Von daher suchen die Organisatoren weiterhin finanzielle Unterstützer, die sich gern mit Monika Janssen vom BUNTEN KREIS, Tel. 0241-963-2350 in Verbindung setzen können. Spenden können jederzeit auf das eigens hierfür eingerichtete Konto des BUNTEN KREISES in der Region Aachen mit der Nummer 119 093 015 bei der VR-Bank, BLZ: 391 629 80, Stichwort: „100 Künstler – 100 Kacheln“, überwiesen werden.



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

Adalbertsteinweg 197  
52066 Aachen  
Tel.: 0241/508228

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



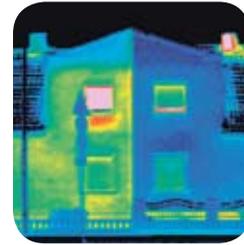
## BEI ÄLTEREN HÄUSERN WIRD ES OFT GANZ BUNT Wärmebilder können energetische Schwachstellen zeigen

Wenn hohe Wärmeverluste weh täten oder laut wären, wären sie unerträglich. Aber was erfahren wir, wenn ein schlechter Wärmeschutz farbige Bilder malt? Die Technik der Thermografie, die Schwächen in der Gebäudehülle veranschaulicht, ist in der letzten Zeit bekannter geworden.

**Aachener Rathaus**  
Das historische Gebäude einmal anders betrachtet

Thermografie bedeutet „Wärmebildtechnik“. Eine Infrarotkamera wandelt die aufgenommene Wärmestrahlung eines Gebäudes in ein farbiges Wärmebild, ein Thermogramm um. Darauf sind die Temperaturen der Oberflächen mit unterschiedlichen Farben kenntlich gemacht. So ist abzulesen, an welchen Teilen des Gebäudes mehr und an welchen

Bilden sich kahle Flecken in der weißen Schicht, ist dort ein Wärmeloch. Wer es genauer wissen will, misst an den betreffenden Stellen im Haus die Temperaturen mit einem Infrarotthermometer, das in der Anschaffung ähnlich viel kostet wie eine Rundum-Thermografie. „Voraussetzung für eine aussagekräftige thermografische Untersuchung ist, dass diese Technik fachgerecht ausgeführt wird“, sagt Dieter Blaschke vom Bundesverband für Angewandte Thermografie, „wenig aussagekräftig sind



**Doppelhaus:** Bei der Fassade zeigt das Thermogramm deutlich die Auswirkungen einer nachträglichen Wärmedämmung. Beim Dach ist keine Aussage möglich.

### Thermografie ist nur in Spezialfällen nötig

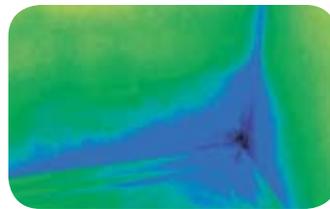
Eine fundierte thermografische Untersuchung kostet einschließlich Auswertung mehrere hundert Euro. Nur die bunten Bilder, ohne Beratung und Auswertung, kann man ab etwa 100 € bekommen. Geht es auch günstiger? Es geht: Ein erfahrener Energieberater erkennt auch anhand der verwendeten Materialien, Bauteile und Bauunterlagen viele neuralgische Punkte. Vor der konkreten Planung und Umsetzung von Sanierungsmaßnahmen ist daher eine anbieterneutrale Energieberatung empfehlenswert. Ein günstiges Energieberatungsangebot macht die Verbraucherzentrale landesweit mit 60 € für eine Vor-Ort-Beratung bis max. 1,5 Stunden. Für Termine ist die Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW erreichbar über Tel.: 02472 – 80 25 740 (E-Mail: monschau.energie@vz-nrw.de) oder unter 0241 – 40 46 00 (E-Mail: aachen.energie@vz-nrw.de).



**Innovationszentrum  
Monschau:** So sieht ein gut gedämmtes Gebäude aus



**Einfamilienhaus:** Alte Häuser sind oft eine einzige Wärmebrücke



**Außenwanddecke von innen:** In den kalten Ecken kann sich der Schimmelpilz zuerst entwickeln

weniger Wärme vorhanden ist. Für einen Energieausweis ist eine Thermografie nicht erforderlich. Die bunten Bilder werden in diesem Zusammenhang nur als Blickfang genutzt.

Die energetischen Schwachstellen lassen sich oft auch ohne thermografische Untersuchung ausmachen. Die einfachste Prüfung bietet sich bei Schnee oder Raureif auf dem Dach an.

alleinige Außenaufnahmen des Gebäudes, wie sie im Zuge kostengünstiger Thermografieaktionen angeboten werden. Unverzichtbar“, so Blaschke, „ist die Infrarot-Untersuchung von innen, wenn die Außenwände nicht massiv, sondern hinterlüftet sind.“ Und beim Schrägdach? Die Dachfläche ist immer hinterlüftet, eine Außenthermografie bringt dann oft keine Erkenntnisse.

**Heinz Discher**  
Verbraucherzentrale NRW  
Energieberatung Kreis Aachen



**Mobiler  
Senioren-  
Betreuungsservice**  
bietet

- stundenweise Lebensbegleitung
- die häusliche 24-Stundenbetreuung

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

Die  
sichere Alternative  
zum Altersheim

## FINANZIERUNG DES ST. MARTINSZUGES

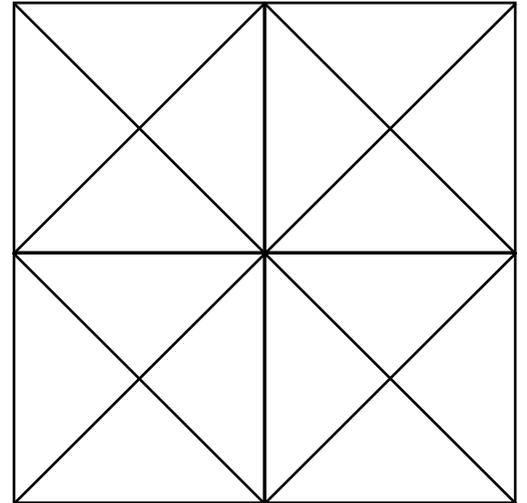
In einem Haus mit 6 Wohnungen wurden insgesamt 15 Stück St. Martins-Karten (gedacht für die Finanzierung des St. Martinszuges) verkauft. Jede Karte kostet den gleichen Preis. Gesamteinnahme des Verkäufers in diesem Haus 75 Euro. In den drei übereinander liegenden Wohnungen im rechten Hausteil wurden doppelt so viele verkauft wie in den drei übereinander liegenden Wohnungen auf der linken Seite. Der Mieter rechts unten kaufte für 25 Euro, der daneben nur für 10 Euro. Im obersten Stockwerk wurden vier Karten verkauft, verteilt auf beide Mieter. Wer kaufte keine Karte? A) links mittlere Etage, B) rechts obere Etage, C) links obere Etage, D) links unten oder E) rechts mittlere Etage?

## DREIECK AUS KREISEN

Zeichnen Sie sich drei Kreise waagrecht so nebeneinander, dass sie sich berühren. Darunter zeichnen Sie waagrecht zwei Kreise so, dass sie sich einerseits untereinander, aber auch die darüber liegenden Kreise berühren. In der nächsten waagerechten Reihe zeichnen Sie einen Kreis, der die beiden darüber liegenden Kreise berührt. Es entsteht ein traubenförmiges Gebilde, ein gleichseitiges Dreieck, dessen jede Seite aus drei Kreisen besteht. Nun verteilen Sie die Zahlen **1, 2, 3, 4, 5** und **6** so in die Kreise, dass die Zahl in einem Kreis genau gleich ist mit der Differenz der Zahlen in den beiden oberhalb liegenden Kreisen. Wie müssen die Zahlen plaziert werden und wie viele Möglichkeiten der Darstellung gibt es?

## DREIECKE ZÄHLEN

Zählen Sie, wie viele Dreiecke in wieviel verschiedenen Größen es in diesem Muster gibt?



## ADDITION

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

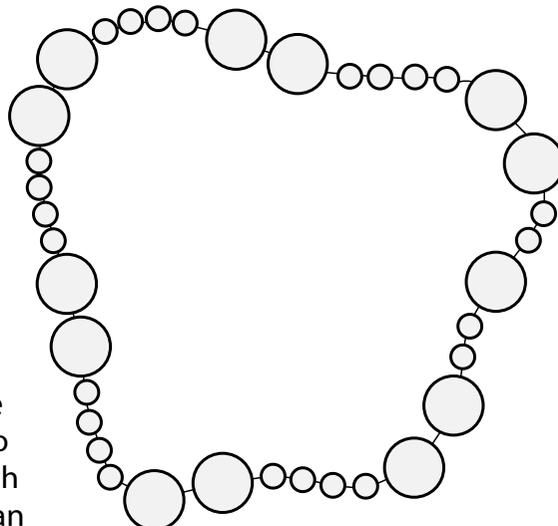
$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 0 & & 7 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & 4 & \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 8 & 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline & 1 & 7 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 1 & 1 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & & 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline & 5 & 4 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 5 & 8 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 1 & 2 \\ \hline \end{array}$$

## TONKUGELN

Auf der Abbildung sehen Sie eine Perlenkette bestehend aus großen und kleinen einheitlich bemalten Tonkugeln, die auf einem stabilen Kunststoffaden aufgereiht sind. Der Faden ist zusammengeknötet und lässt sich nicht öffnen. Betrachtet man die Reihenfolge, so sieht man ein regelmäßiges Muster, auf zwei große Tonkugeln folgen vier kleine. Nur an einer Stelle sind die vier kleinen Tonkugeln (also unregelmäßig) unterbrochen durch eine große Tonkugel. Wie kann man sehr schnell das Muster wieder herstellen, ohne den Faden zu lösen oder durchzuschneiden?



## SCHWERGEWICHT

Der Obst- und Gemüsehändler Schmitz hat eine stattliche Figur. Er ist 195 cm groß, trägt die Kleidergröße XXL und hat eine Schuhgröße von 46. Was wiegt Herr Schmitz?

## ADDITIONSGLEICHUNG

Die Zahlen in folgender Aufgabe sind durch Buchstaben ersetzt, wobei gleiche Buchstaben gleiche Zahlen bedeuten. Hilfe: A = 9, E = 1, B = 5, D = 7.

$$\begin{array}{cccc} & A & B & C & D \\ + & E & F & G & B \\ \hline E & F & C & B & H \end{array}$$

## SPEZIELLER SCHLAFRAUM

In einem Raum sind in den Höhen von 1,20 m und darüber von 2,40 m zwei Schlafmatratzen installiert. Die Fläche jeder Matratze ist gerade so groß, dass nur jeweils ein Mensch darauf schlafen kann. Trotzdem schlafen darauf vier Menschen. Wo ist dieser Raum und wie kann das sein?

Dieter H. K. Starke

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



# 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

		4		3	
1			6		
		3			1
6			5		

4			2		
2				6	
	6				5
		5			3

1		6		4	
	5				
			3		
		2			
				6	
4			5		1

## EINFACH

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

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

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

## MITTEL

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

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

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

## SCHWER

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

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

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

## Kleines Computer Lexikon



### - Teil 2 -

**Cookie** (gesprochen „Kukie“): Eine individuelle Markierung, die von einer Webseite auf den Rechner gespeichert wird, um den Nutzer beim erneuten Besuch einer Internetseite wieder erkennen und bestimmte Einstellungen vornehmen zu können.

**Datei:** Eine Sammlung von zusammengehörigen Daten, die auf einem Datenträger wie z.B. einer Festplatte gespeichert werden. Eine Datei kann Programme, Texte, Grafiken, Fotos, Musik, etc. enthalten.

**Download** (gesprochen „Daunlod“): Das Herunterladen, d.h. die Übertragung einer Datei von einem fremden Rechner auf den eigenen Rechner.

**DSL** (Digital Subscriber Line): Der englische Begriff für „Digitaler Teilnehmeranschluss“, einem Verfahren zur Datenübertragung über die Telefonleitung. Die Telefonleitung kann hierbei gleichzeitig zum Telefonieren benutzt werden.

**E-Mail** (gesprochen „Imehl“): So bezeichnet man die Elektronische Post. Sie wird mit speziellen E-Mail-Programmen erstellt (z.B. Outlook).

**Firewall** („Feierwol“): Ein Sicherheitssystem, das den Computer vor Angriffen von außen und vor unerlaubten Zugriffen schützt.

**Flatrate** („Fläträt“): Ein monatlicher Pauschaltarif für den Internetzugang.

**Freeware** („Friedwär“): Sammelbegriff für kostenlose Software.

**Hardware** („Hartwär“): Alles, was „angefasst“ werden kann, gehört zur Hardware, z.B. Computergehäuse, Laptop, Tastatur, Drucker.



Karin Friese  
Computer-Lehrerin

## FOTOS UND WEBALBEN

*Kennen Sie das? Sie haben Ihre Fotos von der digitalen Kamera hochgeladen, aber nicht mehr in Ihrem PC wiedergefunden? Es herrscht ein heilloses Durcheinander und man findet das gesuchte Foto nicht auf die Schnelle, wenn man es braucht?*



Da hilft nur Ordnung. Ein übergeordneter Ordner mit eigenen Bildern ist meist schon vorhanden. Nun erstellt man neue Unterordner, z.B. Urlaub, Familienfest, Hobby. Diese Unterordner unterteilt man wieder in mehrere neu angelegte Unterkategorien, z.B. Sommer 2008, Winter 2009, Hochzeit 2007 oder benennt sie einfach nach dem Urlaubsort wie Teneriffa 2008, Paris 2009 usw. Die einzelnen Bilder benennt man um, damit sie in der Suchfunktion leicht wiederzufinden sind (möglich wäre z.B. Ten1, Ten2, usw.) und verschiebt sie in die entsprechenden Ordner.

Beim Hochladen von Bildern aus der Digitalkamera werden diese unter chronologisch angeordneten Buchstaben und Nummern abgespeichert (z.B. P00001, P00002). Beim erneuten Hochladen neuer Bilder erscheint dann oft das nervige Feld: Datei schon vorhanden, soll sie ersetzt werden? Da es aber neue Fotos sind (nur unter gleichem Dateinamen), wollen wir sie nicht ersetzen, sondern speichern. Dazu kann man sie direkt neu umbenennen, bevor man sie hochlädt, was ziemlich zeitraubend ist. Am effektivsten ist es, wenn man alle vorhandenen Fotos umbenennt und sortiert, die neuen Fotos direkt beim Hochladen in die entsprechenden Ordner verschiebt und danach umbenennt. So landen sie dort, wo man sie auf Anhieb oder mittels der Suchfunktion wiederfindet.



Um Fotos mit Freunden oder Familie gemeinsam im Internet ansehen zu können, gibt es bei Google die Möglichkeit, die kostenlose Fotosoftware „Picasa 3“ herunterzuladen. Sie klicken auf der Google-Startseite ([www.google.de](http://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. Hier finden Sie auf der rechten Seite „Picasa“. Haben Sie das Programm heruntergeladen, so werden dort alle Fotos und Alben des eigenen Computers angezeigt. Dann kann man sie in Picasa neu sortieren und auf Wunsch nur bestimmten Gruppen (Freunden, Familie, Vereinsmitgliedern) oder sogar weltweit öffentlich zugänglich machen. Hierfür hat Google die „Picasa Web-Alben“-Funktion. Mit „Picasa“ ist es auch möglich, die Fotos geringfügig zu bearbeiten oder sie in Filmen, Collagen und Diashows zu präsentieren.



Picasa kann man aber auch dazu nutzen, seine kostbaren Fotos einfach nur für sich selbst als zusätzliche Sicherungskopie ins Internet hochzuladen. So hat man noch seine Fotos, auch wenn der Computer das Zeitliche segnet oder die Sicherungskopien auf CD z.B. bei einem Wohnungsbrand nicht mehr zu retten sind. Bei Picasa kann man seine Daten wunderbar im Internet (auch für andere nicht sichtbar) aufheben. Webalben helfen somit auch bei einem Versicherungsfall, seine Kostbarkeiten zu dokumentieren.



Vera Klee

# ICH WILL ABNEHMEN!

*Allein der Vorsatz ist Gold wert! Zuerst sollte man selbst versuchen, seine Willenskraft auf die Probe zu stellen. Erst wenn mehrere Versuche gescheitert sind oder das Übergewicht bereits zu groß ist, sollte man die Unterstützung in der Gruppe suchen.*

Es gibt genügend seriöse Möglichkeiten, um abzunehmen, und teilweise führen sie auch zu einem schnellen Erfolg. Nur sollte man immer vor Augen haben: Liegt eine erbliche Belastung vor, wird man meist lebenslang einen „Aktionsplan Abnehmen“ mit sich führen müssen.

Viele Abnehmgruppen helfen einem beim kurzfristigen Abnehmen, aber wie man die nächsten Jahrzehnte „leben muss“, hat man meist nicht erlernt. Nur wer auch seinen Lebensplan umstellt, wird sein Wunschgewicht halten können! Ebenfalls ist es hilfreich zu wissen, dass eine Lebensumstellung meist erst nach einem halben Jahr zur Gewohnheit wird. So lange muss man also sein zukünftiges Leben „trainieren“!



Die meisten Abnehmgruppen sehen zu sehr die Ernährung bzw. die Kalorien im Vordergrund. Der Einbau von mindestens 3 x pro Woche 1 Stunde Mehrbewegung wird häufig nur vermittelt, aber nicht zur Grundlage gemacht.

Die Muskeln, unser Kalorien-Verbrennungsmotor, werden zu wenig gefordert. Die Erfolgsbilanz ist erschreckend. Noch immer nehmen mehr als 90% anschließend wieder zu!

Es wird zu häufig vergessen, dass beim Dicksein das optische Problem weniger wichtig sein muss als das Gesundheitsrisiko. Schon bei einem Body-Maß-Index von mehr als 30 sprechen Mediziner von Adipositas (Fettleibigkeit), einer meist chronischen Stoffwechselerkrankung.

Dass Übergewichtige, die regelmäßig Sport betreiben, nachweislich die gleiche Lebenserwartung haben können wie Normalgewichtige, spricht erst recht dafür, neben der bewussten Kalorienzufuhr die Bewegung und den Muskelaufbau bis ins hohe Alter in seinem Lebensplan zu berücksichtigen. Ein Gewinn an Lebensqualität wird einen dann immer begleiten!

Hartmut Kleis

Apotheker

Bild: sassi / www.pixelio.de



## TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

*Am 7. März 2009 wird der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) e. V. unter dem Motto „So einfach geht’s: Gesund, lecker und fix zubereitet“ die Mahlzeitenherstellung und das Essen in der Familie und für Berufstätige veranschaulichen.*

Heute haben viele Menschen nur wenig Zeit – und schon gar keine Zeit zum Einkaufen und zum Kochen. Der Verband für Ernährung und Diätetik wird am 12. Tag der gesunden Ernährung darauf aufmerksam machen, wie man Einkauf, Speisenzubereitung und Speisenverzehr so gestalten kann, dass es in den eigenen zeitlichen Rahmen passt und trotzdem gesund und vor allem auch lecker ist.

Bundesweit und auch in Belgien, Österreich und der Schweiz werden Diätassistent(inn)en, Dipl.-Oecotropholog(inn)en, Mediziner(innen) und Apotheker(innen) am Tag der gesunden Ernährung Aktionen anbieten. Neben Vorträgen, Ausstellungen und Verkostungen gibt es Aktionen in Geschäften, Apotheken, Büchereien und Schulen. So können erneut viele Interessierte mehr zur eigenen gesunden Ernährung erfahren.

Wenn Sie mehr zum Tag der gesunden Ernährung wissen möchten, dann rufen Sie von montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr unter der Tel.: 0241-5073-00 in der VFED-Geschäftsstelle in Aachen an.

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

## HALTUNG BEWAHREN!

### Tag der Rückengesundheit

Ursache für Rückenschmerzen sind nicht nur Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und Muskelverspannungen. Der Rücken ist auch ein Tummelplatz der Seele. Stress und Depressionen können deshalb ebenfalls Beschwerden auslösen. Dagegen hilft nur eine möglichst umfassende Vorbeugung. Unter dem Motto „Haltung bewahren!“ informieren rund um den 15. März 2009 mehr als 1.000 Aktionspartner des Deutschen Grünen Kreuzes e.V. (DGK), das den Tag der Rückengesundheit organisiert, über geeignete Möglichkeiten. Dazu zählen die Rückenschule am Arbeitsplatz genauso wie die ergonomische Fachberatung oder verschiedene Methoden der Entspannung und Stressbewältigung. Betroffene und Interessierte können sich während des bundesweiten Gesundheitstages bei Physiotherapeuten, Apotheken, Rückenschulen, Fachhändlern und vielen anderen Institutionen ausführlich beraten lassen.

Ausführliche Informationen zum Thema Rückengesundheit gibt es auch unter [www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de) im Internet. Interessierte finden dort kostenlose Downloads von Broschüren, Übungsbeispielen, Podcasts und ein sehr aktives Forum.

[www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)

# RÜCKENSCHMERZEN WIRKSAM VORBEUGEN WAS PATIENTEN WISSEN SOLLTEN

*Rückenschmerzen - ein Problem, das jeder kennt, wenn man den Statistiken glaubt. Über 80 Prozent der Deutschen haben diese Erfahrung schon einmal gemacht. Das Senio Magazin sprach aus Anlass des 8. Tages der Rückengesundheit am 15. März mit Prof. Dr. med. Annette Becker, Universität Marburg und Mitautorin der Europäischen Leitlinie zur Therapie von Rückenschmerzen.*

## Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen?

Es lässt sich nicht immer sagen, warum Rückenschmerzen bei einem Menschen immer wiederkehren und beim anderen nur einmalig auftreten. Sicher ist aber, dass unsere Lebensweise einen wichtigen Einfluss hat. Unser Bewegungsapparat aus Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen – und dazu gehört auch der Rücken – ist so konstruiert, dass wir uns viel bewegen sollten. Statt ihn aber zu nutzen, ist unser Leben geprägt von Bewegungsarmut, indem wir Distanzen sitzend im Auto oder Bus zurücklegen, häufig eine sitzende berufliche Tätigkeit ausführen und auch in der Freizeit nicht für den nötigen Aktivitätsausgleich sorgen. Das führt zu Rückenschmerzen und anderen „Wohlstandskrankheiten“.

## Wie werden Betroffene ihre Beschwerden schnell wieder los?

Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos und verschwinden so plötzlich wie sie aufgetreten sind. Gut ist, den Beschwerden kein allzu großes Gewicht beizumessen und so früh wie möglich wieder seinem normalen Tagesablauf nachzugehen. Wenn nötig kann ein einfaches Schmerzmittel helfen. Bettruhe oder Schonung sind nicht notwendig, sondern können sogar dazu führen, dass die Beschwerden länger andauern oder häufiger wieder auftreten.



## Warum kommen Rückenschmerzen immer wieder?

In der Tat ist es so, dass zwar die meisten Rückenschmerzen von selbst verschwinden, aber viele auch irgendwann wieder auftauchen. Zu einem großen Teil hängt das mit der fehlenden Bewegung im Alltag zusammen. Wir wissen aber auch, dass die Psyche eine wichtige Rolle spielt. So können z.B. dauerhafte private und berufliche Belastungen, die mit anhaltendem Kummer oder Unzufriedenheit einhergehen, das Wiederauftreten der Beschwerden fördern.

## Was ist zu tun, damit man keine Rückenschmerzen bekommt?

Zu verhindern, dass überhaupt Rückenschmerzen auftreten, ist gar nicht so entscheidend. Wichtiger ist, wie man mit den Rückenschmerzen umgeht, damit sie schnell wieder verschwinden, möglichst wenig beeinträchtigen und nur selten wiederkehren. Hierfür hilft es, sich ausreichend im Alltag zu bewegen und möglichst sogar Sport zu treiben. Es ist nicht schlimm, wenn viele von uns einseitige Tätigkeiten bei der Arbeit haben, beruflich viel sitzen oder auch schwer heben müssen,

wir müssen nur für den notwendigen Ausgleich sorgen. Das fördert einerseits den Muskelaufbau des Rückens, hält den Kreislauf fit und hilft andererseits auch beim Abbau von Stress und negativen Gefühlen oder Gedanken.

## Wann sollten Betroffene den Arzt aufsuchen?

Bekannte Rückenschmerzen sind meist unkompliziert und verschwinden von selbst wieder. In jedem Fall sollte man einen Arzt aufsuchen, wenn die Beschwerden anders sind als sonst, nicht verschwinden, schlimmer werden oder mit untypischen Symptomen wie einer Muskelschwäche in den Beinen, Gefühlsstörungen, Fieber oder starkem Unwohlsein einhergehen. Auch wenn Rückenschmerzen nach einem schweren Sturz auftreten, in höherem Alter (über 50 Jahre) erstmalig oder in untypischer Form auftreten, ist es sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen.



*Rundum gut versorgt!*

Nahrungsergänzung

Medizinische Kosmetik

Hochdosierte Vitamine & Mineralien

Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung

Lieferservice

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

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

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &

Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr



## Spiel' nicht mit dem Essen!

so hieß es immer bei uns zu Hause. War das auch in den Spielverlagen so? Das Thema ist doch relativ selten im Programm. Ob „Essen und Trinken“ zu alltäglich ist? Meinen die Verlage, die ferne Vergangenheit oder die Welt des „großen Geldes“ seien interessanter? Natürlich ist es schwierig, das Thema in ein Spiel umzusetzen. Wie soll man die Freude an einem schönen Festmahl mit Freunden nachspielen? Wie ein Rezept auf das Spielbrett bringen? Daher handelt es sich bei vielen Titeln um Quizspiele, die meist sehr schwierige Fragen zum Thema „Essen und Trinken“ stellen. Aber es werden auch einfache,



flotte Spiele serviert. Unsere kleine Bilderparade zeigt, wie unterschiedlich das Thema „zubereitet“ wird. Von der „Speisekarte“ empfehlen wir drei ganz unterschiedliche Titel. Sie sind alle schnell gelernt. Jedes stellt auf seine Art eine Herausforderung dar. Und damit bilden diese Spiele auch eine „Kraftnahrung“ für die „kleinen grauen Zellen“. Freude am Spiel miteinander ist Nahrung



für die Seele. Dass dabei der Verstand auch noch „gefüttert“ wird, nimmt man gerne in Kauf. Für die Regellektüre muss leider die Lesebrille her, im Spiel gibt es damit keine Probleme mehr.

Berthold Heß



### Mamma Mia! Plus

Pizzabäcker brauchen ein Supergedächtnis! Wer die meisten Aufträge erfüllt, gewinnt. Soll es „Salami/Ananas“ sein oder die „Bombastica“ mit mindestens 15 Zutaten? Jeder legt Karten mit Pizzabelag oder eine Bestellung auf den Stapel. Bald enthält dieser bunt gemischt Zutaten und Bestellungen. Dann wird ausgewertet. Eine Bestellung ist erfüllt, wenn alle passenden Zutaten darunter liegen. Fehlen noch welche, darf sie der Spieler aus den Handkarten ergänzen. Man merkt sich also genau, welcher Belag wo im Stapel liegt. Dann wird die Bestellung daraufgelegt, die genau diese Zutaten fordert. Das ergibt ein ganz tolles Spiel! Aber alles kann man sich nicht merken. Da wird auf gut Glück eine Bestellung abgelegt. Vielleicht sind die Zutaten ja schon im Stapel.

**Mamma Mia! Plus** von U. Rosenberg, für 2 - 6 Pers. ab 10 Jahren, ca. 30 - 60 Min., Abacusspiele, ca. 17 €



### ... aber bitte mit Sahne

„Einer teilt den Kuchen, die anderen suchen die Stücke aus!“ ist das Motto.

Acht Früchtetorten sind zerschnitten worden. Immer elf Stücke bilden bunt gemischt einen Kuchen. Einer teilt den Kuchen in so viele Teile, wie Spieler mitmachen. Dann nimmt sich jeder reihum ein Stück. Das hört sich simpel an, ist aber höchst raffiniert. Jeder sammelt nämlich bestimmte Obstsorten, denn nur wer am Ende von einer Sorte die meisten Teile hat, bekommt Punkte dafür. Die anderen gehen leer aus. Also teilt man den Kuchen nach Möglichkeit so, dass die anderen nur ganz wenige Stücke mit ihrer gesuchten Sorte bekommen. Um erfolgreich zu sein, muss man ganz schön clever sein. „... aber bitte mit Sahne“ ist mit wenigen Worten erklärt, stellt aber eine echte Herausforderung dar.

**... aber bitte mit Sahne** von J. D. Allers, für 2 - 5 Pers. ab 8 Jahren, ca. 25 Min., Winning Moves, ca. 11 €



### Burg Appenzell

Eine richtige Burg ist aufgebaut und verführt direkt zum Spielen. Sogar die Enkel greifen sofort zu. Putzige Mäuse erforschen „Burg Appenzell“ auf der Suche nach leckerem Käse. Der Plan ist zunächst verdeckt. Zug um Zug wird er aufgedeckt. Bald findet ein Mäuschen die ersten Käsestückchen. Und der Plan ist beweglich, damit man sich den Käse zuschieben kann. Aber wehe, es öffnet sich eine Falle, dann plumpst die Maus hinein und ist gefangen. Also schiebt jeder so, dass die Gegner in die Falle gehen, die eigenen Nager aber den Käse bekommen. Da muss man um die Ecke denken und sich gut merken, wo die Fallen und wo welcher Käse ist. Die Erweiterung „Cheesy Gonzola“ bietet noch mehr Taktik und lässt eine fünfte Maus mitmachen. Spannend und mauselustig!

**Burg Appenzell** von J. P. Schliemann, B. Weber, 2 - 4 (5) Pers. ab 6, ca. 30 Min., Zoch, ca. 27,50 €, Cheesy Gonzola ca. 13,50 €



# NÜTZLICHES FÜR JEDERMANN!

Heute wird sehr viel über die so erstrebenswerte ewige Jugend gesprochen. Keiner darf mehr älter werden oder über Beschwerden und Schmerzen sprechen, ohne gleich in die Schublade der Alten gesteckt zu werden. Dabei gibt es diverse körperliche Probleme, die durch harte oder einseitige Arbeit, schlechte Körperhaltung, zu viel oder zu harten Sport, durch zu viel Stress und Reisen entstehen können. Diese Probleme äußern sich dann bei Jung und Alt ähnlich und altersunabhängig. Wir haben im Folgenden einige Produkte zusammengestellt, die sowohl vorbeugend eingesetzt, als auch zur Entspannung oder zur Schmerzbekämpfung genutzt werden können.



## Viol Aktiv Oel

Die lokale Sauerstoffduche für die Gelenke, Muskulatur, Sehnen und Haut. Eine Massage mit Viol Aktiv

pflügt und hilft, die Geschmeidigkeit der Muskulatur und der Gelenke wieder herzustellen und vitale Funktionen zu erhalten. Das Öl lässt sich gut vorbeugend als Schutz vor den Folgen starker Anstrengung einsetzen und eignet sich besonders gut bei Schmerzen und akuten Problemen des Bewegungsapparates und der Haut.

## Viol Therm Oel

Dieses Öl wirkt ähnlich wie das Viol Aktiv Oel, hat aber zusätzlich einen erwärmenden Effekt.



Dadurch wird in kurzer Zeit die Durchblutung deutlich erhöht und Schmerzen oder Verspannungen können gelindert werden. Es unterstützt Ihre Aktivität bei der Arbeit, beim Wandern, Treppensteigen, Sport oder bei der Gartenarbeit.

## Moor-Nackenkissen



Das Nackenkissen mit echtem Naturmoor kann in der Mikrowelle oder im Backofen in kurzer Zeit erwärmt werden und hält die Wärme für mehrere Stunden.

Die anatomische Form ist besonders für den Nacken- und Lendenwirbelbereich geeignet.



## Das wandelbare Heizkissen

Dieses multifunktionale Heizkissen können Sie sich als Gürtel um Bauch, Rücken oder Gelenke binden oder zusammengerollt um den Hals wickeln. Es verfügt über eine anatomische anschmiegsame Form, eine Schnellheizung, einen Überhitzungsschutz, eine Abschaltautomatik und ist maschinenwaschbar.



## Kuscheldecke



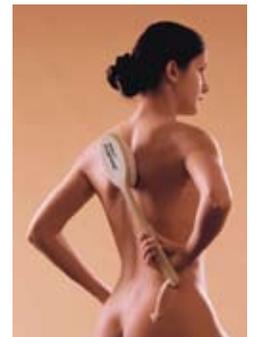
Die Kuscheldecke ist keine „Oma-Decke“. Dieser Winter ist lang und kalt, die Tage sind grau, schon ein Blick aus dem Fenster genügt, um zu frieren. Eine Decke aus angenehmen atmungsaktiven Flauschmaterial mit elektrischer Beheizung in sechs Stufen erwärmt Ihr Bett oder macht den Fernseh- oder Leseabend zu einem wohligen Vergnügen.

## Shiatsu-Massagekissen



Wer statt passiver Wärme lieber aktive Massage hat, kann sich jederzeit zu Hause verwöhnen lassen. Dieses Gerät ahmt mit seinen rotierenden Massageköpfen auf verblüffende Weise die klassische Shiatsu-Massage nach. Je nach Druck kann sie tief im Gewebe wirken und Muskelverspannungen, Schmerzen und Müdigkeit positiv beeinflussen. Es lässt sich auch leicht mit ins Büro nehmen. Selbst bei Friseurinnen und Frisuren oder Zahnarzt-helferinnen, Berufen, bei denen die Arme und Schultern häufig angehoben werden müssen, kann die Mittagspause mit einer kurzen Massage starken abendlichen Verspannungen entgegenwirken.

## Die Pflegehand



Jeder Mensch, der länger keine Gymnastik betreibt, rostet ein bisschen ein oder wird etwas steif. Nackenverspannungen oder Rückenprobleme sorgen ebenfalls dafür, dass ein einfaches Rückeneincremen zum Problem werden kann. Wer dann keinen hilfsbereiten Partner an seiner Seite hat, wird die „Pflegehand“ zu schätzen wissen. Durch den Universalgriff mit verschiedenen austauschbaren Aufsätzen sind Sie jederzeit in der Lage, Ihren Rücken optimal zu pflegen.

*Egal für welchen Artikel Sie sich interessieren, wir empfehlen Ihnen in jedem Fall im Fachhandel zu kaufen. Nur dort erhalten Sie eine fachgerechte individuelle Beratung sowie die Sicherheit und Qualität für Ihre Gesundheit.*

Gabriele Hagemann

Senioren Vitalcenter



Nachtgreifvogel	Feldfruchtart	Radiowellenbereich (Abk.)	irak. Königsname	Abk.: Television	kalte Mischspeise	künstl. Gewässer	abwertend: Pferd	Hauptschlagader	Abk.: Millimeter	Speisefisch	Rätsellöser
			Hauptstadt v. Georgia (USA)				Hauptstadt von Jordanien				
Gegenteil von passiv					erhaben geschnitt. Stein	selbsttätiger Apparat					geometr. Figur, Nonagon
Luftwiderstandsbeiwert			Wert der digitalen Auflösung	Hauptstadt v. Afghanistan			Winkelfunktion		engl. Männerkurzname		
Richtungsanzeiger		fertig, bereit				Lederpeitsche	Unbeweglichkeit				
				Liebelei		Republik in Ostafrika			Stadt in der Lombardei		Rundfunksprecher
Heiligenschein		ein Erzengel	Weite, Fremde				Schulfach (Kurzwort)	Vorhaben, Absicht			
						österr. Feldmarschall † 1736	aalförmiger Fisch				
Abk.: Kalorie			sandfarben		ein wenig, ein bisschen			gefühlbetonte Dichtkunst	Abk.: South Carolina		
Abk.: Halbpension			Haarbogen über dem Auge				Schreibflüssigkeit	spanischer Flieder			
					darreichen	Fluss in Niederösterr.				Metallfaden	übermäßig schneller Fahrer
muskulöser Mann	sehr leichte Holzart		südamerik. Hochgrassteppe	schöpferischer Mensch				Tau zum Segelspannen	bestimmter Artikel		
Staat in Europa						Tierkreiszeichen	Gebirgskette (span.)				
				zaubern		Stab, Stecken			griechischer Buchstabe		Altersgeld
großer Raum		Vorort von San Francisco (USA)	am jetzigen Tage				brüllen (Hirsch)	besitzanzeigendes Fürwort			
Tätigkeit am Strand						Sinn für Schallwahrnehmungen	Maschinenmensch				
Abk.: am angeführten Ort			gegorenes Milchgetränk	Preisvorschlag				Schiffsrippe	Name d. Hasen (Meister ...)		kleiner Kellerkrebs
die Absicht haben, etwas zu tun	Abk.: Gem. Erdöl export. Länder		Randverstärkung aus Leder				ärmelloser Umhang	Brettspiel			
					zu keiner Zeit	elektron. Halbleiterbauteil im PC			röm. Kupfergeld		
Abk.: per Adresse			persönliches Fürwort	beurkundender Jurist				Abk.: Arbeitsbeschaffungsmaßnahme			Abk.: Orientierungslauf
Salatpflanze						Qual, Schmerz			amerik. Schriftsteller † 1849		
Tonart				Nachlass empfangen				durchsichtiges Gewebe			

scharfe Gewürzsoße	▼	Gewässer	sandiges Badeufer	▼	geistreicher Scherz	Fluss durch Paris	Abk.: Personal Computer	sorgfältig, genau	Ring	Empfindung, Riecher	▼	▼	Futterpflanze	Faustkämpfer	Abk.: Public Relations	Nagetier	
Kurzform von Assistent	▶		▼		Frühjahrgemüse	▶	▼	▼	▼				Bundespräsident (Abk.)	▶	▼	▼	▼
Teil d. Nachtlagers	▶									spanische Anrede: Frau	▶						
▶					technisches Gerät	▼	Abfallgrube	▶					Ackerland		geeignet fürs Fernsehen		
Monatsname		Prahlerei		Telefonat	▶					Polizeidienststelle	▼	Bestandteil von Nahrungsmittel	▶				
fein belegtes Stück Brot (frz.)	▶	▼					Ton-Taubenschießen		engl.: Schiedsrichter	▶							
▶				Keimträger		ugs.: Gegenteil von süß	▶					Nährmutter		geschickte Täuschung		Ruhepause	▼
Erdtrabant	alter Klavierjazz (Kurzw.)		heilig (bei Ortsnamen)	▶					weibl. Märchengestalt	▼	großer Greifvogel	▶					
Funktionsverfahren	▶					Abk.: Teilzahlung		Kinostück	▶				Abk.: Int. Gartenbauausstellung	▶			
fortweg	▶		südamerik. Aufgussgetränk	▶							Schiffsjunge (seemänn.)	▶					
ruhig, besonnen	▶							Birnen-gewächs	▶				Abk. für einen Sprengstoff	▶			

Abneigung, Ekel	Nutztier-nahrung	Araberfürst	süße Festtagsgabe	▼	James-Bond-Autor † (Vorname)	westsibir. Strom	Zugezogener	Motorstarter (Kfz)	▼	langweilig	vorderer Teil des Kopfes	▼	Abk.: medizinisch-techn. Assistent	dt. Vorsilbe	emsiges Streben	Abk.: Rundfunk	
▶	▼	▼			▼	▼	▼	Herbstmonatsname	▶	▼			▼	▼	▼	▼	▼
kurz für: in dem	▶		Zahlenübersicht	▶							starr; nicht biegsam	▶					
versöhnen (gehoben)	▶					Folge, Serie		Teil des Mittelmeers	▶					Singvogel, Gartenammer			Großstadt in Frankreich
▶			Federwechsel der Vögel	▼	Fischfanggerät	▶					Edelstein-nachahmung	▼	flüssiges Fett	▶			
Schiedsrichter-utensil		antikes Volk im Iran	▶					Stadt an der Warthe (Polen)	▼	spanischer Wein	▶						
▶					Vorgesetzter		französisch: klein	▶					Schnittblumen-gefäß		kurz: Religions-unterricht		
Hafenstadt am Pers. Golf		arabischer Sackmantel	▼	chem. Element, giftiges Gas	▶					lateinisch: Sache, Ding	▼	an der Vorderseite	▶				
Einkaufshälter	▶						Abk.: Mister		Nebenbuhler	▶							Abk.: Zentral-komitee
Flachland	▶					deutscher Name des Flusses Neman	▶					Speisen-zutat	▶				
selten	▶			weit weg	▶					Hafenstadt in Kroatien	▶						

# PERSÖNLICHE BERATUNG HAT GROSSEN STELLENWERT

90 Prozent der Patienten sind mit den Apotheken in Nordrhein-Westfalen zufrieden, über die Hälfte davon gibt ihnen gute bis sehr gute Noten. Über dieses Resultat einer repräsentativen Telefonumfrage des Meinungsforschungsinstitutes infas informieren die Apotheker im Kreis Aachen.



Mit ihrer pharmazeutischen Kompetenz sind die Apotheker im Kreis Aachen ein wichtiger Ansprechpartner für die Patienten. Foto: Alois Müller

„Wir freuen uns natürlich sehr über die positive Bewertung, denn es ist eine Bestätigung für unsere tägliche Arbeit“, sagt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker im Kreis Aachen.

Besonders geschätzt wird die Leistung der Apotheken von Patienten, die rezeptpflichtige Arzneimittel einnehmen oder die älter als 65 Jahre sind: „In diesen Gruppen beurteilten sogar zwei Drittel der Befragten die Leistung mit gut oder sehr gut“, so Katzenbach. Zudem ist für mehr als jeden Dritten die Apotheke erste Anlaufstelle, wenn es um die fachkompetente Beratung zu Arzneimitteln und Gesundheitsinformationen geht, lautete ein weiteres Ergebnis der infas-Umfrage.

„Die Umfrage zeigt eindeutig, dass wir für die Menschen wichtig sind und sie das derzeitige Apothekensystem unterstützen“, macht der Pressesprecher der Apotheker im Kreis Aachen klar. Dabei gewinnt auch das Thema Vorsorge an Bedeutung, denn das Gesundheitsbewusstsein der Menschen wächst. Über die Hälfte der Befragten interessiert sich für Sonderaktionen, wie sie z.B. die Apotheker zum Tag der Apotheke im Juni oder zur Diabeteswoche im November durchführen. „Wir sichern die

Arzneimittelversorgung und sind mit unserer pharmazeutischen Kompetenz ein wichtiger persönlicher Berater für die Menschen. Das wird eindeutig anerkannt.“

„Das Ergebnis der Umfrage bestärkt uns in unserem Bemühen, das bewährte System der inhabergeführten, unabhängigen, öffentlichen Apotheke qualitativ weiterzuentwickeln. Zumal es durch die regelmäßig stattfindenden Umfragen zu den vertrauensvollsten Berufsgruppen bestätigt wird“, sagt der Apotheker. „Gemeinsam mit den heilberuflichen Kollegen aus der Ärzteschaft landen wir seit vielen Jahren auf den vorderen Plätzen.“

Infas-Telefonumfrage:

- Das Oberthema der Umfrage lautete Gesundheit und Prävention.
- Insgesamt wurden 3.372 Menschen ab 16 Jahren in ganz Deutschland befragt und die Ergebnisse regional und nach Altersklassen unterteilt.
- Bundesweit gaben den Apotheken zwölf Prozent ein „sehr gut“, 47 Prozent ein „gut“ und weitere 30 Prozent ein „befriedigend“.

## GESUNDHEITSTIPP Häufige Fehler bei Schnupfen

Durchschnittlich dreimal im Jahr hat jeder einen Schnupfen. Hier die häufigsten Fehler in der Behandlung:

**TROMPETEN BEIM NASEPUTZEN** Durch den hohen Druck kann das Sekret in die Nasennebenhöhlen gepresst werden - dort steigert es das Risiko für Entzündungen. Besser ist es, sich leise und mit geringem Druck die Nase zu schnäuzen.

**TAPFER SEIN** Wem es nach fünf bis sechs Tagen nicht besser geht, sollte nicht den Helden spielen, sondern zum Arzt gehen. Auch bei gelblichem Schleim, Ohrenschmerzen oder hohem Fieber ist die Selbstbehandlung in der Apotheke nicht ohne Risiko.

**MIT SCHNUPFEN IN DIE SAUNA** Saunieren härtet ab, keine Frage. Sind die ersten Symptome einer Erkältung aber schon da, schwächen kalte Duschen, Saunagänge und Sport den Körper.

**NASENTROPFEN MIT ANDEREN TEILEN** Bei jedem Schnupfen sollte man sich in der Apotheke ein neues Spray oder neue Tropfen besorgen. Bei aller Sparsamkeit: Sich das Spray mit jemandem zu teilen, macht keinen Sinn. In benutzten Flaschen können sich Bakterien vermehren, das Medikament wird zur Keimschleuder.

**ANTIBIOTIKA VOM LETZTEN JAHR NEHMEN** Schnupfen werden durch Viren verursacht, gegen die Antibiotika nichts ausrichten können. Der Arzt verordnet Antibiotika nur, wenn zusätzliche Infektionen mit Bakterien vorliegen. Um Resistenzen zu verhindern, sollten Antibiotika nur nach ärztlicher Anweisung eingenommen werden.

**GROG GEGEN GRIPPE** „Ein steifer Grog hilft immer...“ stimmt nicht. Alkohol schwächt das Immunsystem und hat oft Wechselwirkungen mit Arzneimitteln. Viel Trinken ist aber wichtig, am besten heißen Kräutertee oder Fruchtsäfte.



# Gesundheit braucht Training!

Wir helfen Ihnen dabei.

Kostenloses  
Probetraining!  
Infos unter  
0241-4019605!

# MedAix Training