

**ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN**

Monatlich

**Nummer 21
September 2009**

SENIOR

MAGAZIN

**StädteRegion
Aachen**



**HISTORISCHE ORTE
DES GENUSSES**

Bild: Helmut Rüländ [www.blickpunkt-aachen.de]

Termine im September

Lange Nacht der Museen

29.08. ab 18.00 h

Europamarkt der Kunsthandwerker

5.-6.09. Rund um Dom und Rathaus

Über den Dächern der Stadt - Turmbesichtigung des Aachener Doms

5.-6.09. 13 - 19 h

Als Teil der Aktion „Der Aachener Dom braucht Hilfe“ besteht die Möglichkeit, bis zur Galerie und Brücke (einschl. Thron) den Turm des Aachener Münsters zu besteigen.

Führungen durch die EuRegionale

29.08. 14 h, Von-Halfen-Park, Ac., Treffpunkt: Eingang Preusweg.

26.09. 14 h, Die Iter - Von der Quelle bis zur Mündung, Treffpunkt: Raeren (B), Töpfereimuseum, Burgstr. 1. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Organisiert vom Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen

Aachen September Special

25.09.-04.10. Aachener Innenstadt, Markt u. Münsterplatz

Herbstfest in der Stadtresidenz

Simmerath 22.09.

Stadtparty 18.-20.09. Stolberg, rund um die Burg, Stolberger Altstadt, Innenstadt u. Mühle

Alsdorfer Europafest

09.-13.09. Alsdorfer Innenstadt

Begegnungsstätte St. Hubertus,

Kronenberg 127, AC

15.09. 15-16 h Der Seniorenbeirat Kulen, Kronenberg, Lütticher Str. bietet eine Bürgersprechstunde an.

Eurogress Aachen, Vortrag:

„Wohnalternativen im Alter“

30.08. 12.00 - 12.45 h, Raum K8 Organisiert durch die „Leitstelle Älter werden“

Aureliusstraße 35, 52064 Ac.

Haus Aurelius SZB **28.08. 18 h** Musikalisch-kabarettistischer Bummel durch das Berlin von gestern m. R. Ratz

DRK-Seniorenclub, Robenstr. 49, Ac.

Alle 14 Tage mittwochs. 02.09., 16.09. u. 30.09. 14 - 17 h

Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Mit Gesprächen über „Gott und die Welt“, Vorträgen und Feiern. Weitere Infos zu Kursen z.B. Seniorenwassergymnastik, Bewegung unter Tel.: 1802555

Trauercafé, Emmauskirche,

Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

Jeden ersten Donnerstag des Monats. Nächster Termin: 03.09. 15 h

„In der Trauer nicht allein“ Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

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

Beginn ist immer um 15 h

16.09. Gedächtnis spielend trainieren Monica Dawo-Collas

24.09. Ausflug der Senioren von DBH, Arche und Gästen

Monatliche Lesungen in der Forster Seniorenberatung, Am Kupferofen 19

Jeden 1. Freitag im Monat 04.09.

17.30 - 18.30 h A. Obermeyer liest eigene Gedichte und Geschichten. Der Eintritt ist frei. Informationen: Tel.: 520862

Info-Veranstaltung

22.09. 16 h Pfarrheim St. Severin, Marienstr. 58, Eilendorf. Der Seniorenbeirat lädt ein. General- u. Vorsorgevollmacht, Patienten- u. Betreuungsverfügung. Referat: Hr. Ashroft u. Hr. Schmitz

Trost- u. Trauerspaziergänge

12.09. 11 h. ca. 1,5-3 Std. Aachener Wald, Wurmatal, Hohes Venn usw. Treffpunkt: Bestattungshaus ImMemoriam, Eifelstr. 1 b

NaturFreunde Aachen

Jeden 3. Sonntag im Monat

20.09. 9.30 h Wanderung, Treffpunkt am Blücherplatz

Jeden 1. Freitag im Monat

04.09. 10.30 h Wanderung, Treffpunkt Parkplatz Waldfriedhof

Gemeindenachmittage in der ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Ac.

07.09. 15 h Grundzüge des Erbrechts, Andreas Schmeitz

20.09. 11.15 h Gemeindefest

21.09. 15 h Mascha Kaléko - Lyrik aus dem Alltag für den Alltag, Renate Brün

29.09. 14 h Wandern ab Immanuelkirche

Café „Am Kupferofen“

Jeden Donnerstag v. 9.30-13.30 h

Gruppenangebot für Menschen mit Demenz, Am Kupferofen 19, Ac. Tel.: 57 59 72

Kirmes in Monschau

11.-15.09. Marktplatz

Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie

Jeden Donnerstag v. 10.00-11.30 h

Stettinerstr. 25, Ac.-Brand, im rollstuhlgerechten Aufenthaltsraum des Behindertenzentrums

Seniorenkochgruppe „Zauberküche“ im ev. Gemeindehaus Arche, Schurzel-

terstr. 540 Beginn ist immer um 11.30 h.

16. u. 30.09.09 Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 h unter Tel.: 88 69 14 39

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac.

07., 14., 21. u. 28.09. 14-16 h

Gedächtnistreff

01., 08., 15., 22. u. 29.09. 9.30 - 12.30 h

Café Margerite. Treffpunkt für Menschen mit Demenz

30.09. 10-11 h

Gripsgymnastik

03., 10., 17. u. 24.09. 14-16 h

PC-Café

01., 08., 15., 22. u. 29.09. 15.30-16.30 h

Das lebendige Hörbuch

07., 14., 21. u. 28.09. 11-12.30 h

Philosophischer Gesprächskreis

Wanderungen ab Münsterbusch,

Parkplatz „Plus“, Prämienstraße

25.09. 09:15 h

CDU Senioren - Union Stolberg: Eynatten, Rochuskapelle, Hauset. Telefonische Auskunft: Winfried Bartges, 024 02 / 832 77

Seniorenclub Arche,

Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen

Beginn ist immer um 15 h.

17.09. Unser Alltag, unser Sonntag. Unterscheiden wir das noch? Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

24.09. Ausflug der Seniorengruppe DBH, Arche und Gäste

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

NOSTALGIE		4
• Kindheitserinnerungen an das Aachener Rosviertel •		
AACHENER ANSICHTSKARTEN		5
• Waldrestaurants auf alten Ansichtskarten Teil 3 •		
ÖCHER PLATT		6
• Napoleon an de Öcher Duemjroefe •		
BILDERRÄTSEL		7
• Obstnamen •		
BAGSO INFORMIERT		8
• Selbständigkeit im Alter? •		
EINE VON UNS		10
• Vielfältiges Engagement •		
WELTALZHEIMERTAGE		11
• Weltalzheimertage in der StädteRegion Aachen •		
MOBILE DIENSTLEISTUNGEN		12
• ambulantOPTIK •		
SENIORENEINRICHTUNGEN		13
• Fauna e.V. •		
MUSEUMSKULTOUR		14
• Zinkhütter Hof • Ein Turm für die Möhre •		
GENERATION 50PLUS		15
• Aachen wird älter •		
BERICHTE		18-19
• Vicenza, Verona, Venedig • Seniorenwoche • • Service des VdK • Tierheim • Rokoko • Currywurst •		
SENIOREN SCHREIBEN		20
• Schneckenplage • Unbekanntes Tier •		
GEDÄCHTNISTRaining		21
EHRENAMTLICHE ARBEIT		22
• Den Nationalpark mit Liebe „verkaufen“ •		
THEMA DES MONATS		23
• Historische Orte des Genusses •		
BERICHTE		26-27
• Glückliche Momente • Abschied von Dr. H. Müllejans • Rasseperde • Friedenspreis • Gefahr durch breite Fugen •		

SENIOREN SCHREIBEN		28
• Das Schweizer Rentensystem •		
SENIOREN SCHREIBEN		29
• Black&White im idyllischen Wurmatal •		
SELBSTHILFEGRUPPEN		30
• Selbsthilfegruppe contra Schmerz - Euregio Aachen •		
GRIPSGYMNASTIK		31
LEBENSRAÜME		32
• Im Einsatz für Steinkauz und Gelbbauchunke •		
STADTGESPRÄCH		34
• Kein Trinkwasser •		
ZEITGESCHEHEN		35
• Die Seele der Stadt •		
SCHWEDENRÄTSEL		36
DER GRÜNE DAUMEN		37
• Garten- & Balkontipps •		
REISEBERICHTE		38
• Reise ins Land des unterdrückten Lächelns •		
RÄTSEL		40
• Sudoku • Schwedenrätsel •		
DIE APOTHEKE INFORMIERT		41
• Hygiene, bester Schutz gegen die neue Influenza •		
NÜTZLICHE TIPPS		42
• Pflegetipps für (Sonnen-)Brillen • Lust auf Meer? •		
GESELLSCHAFTSSPIELE		43
• Würfelspiele •		
BITTE LÄCHELN		44
VORBEUGUNG		45
• Wie fit sind Sie in Bezug auf Ausdauer? •		
COMPUTER UND INTERNET		46
• Verhalten im Internet (Teil 1) •		
AUFLÖSUNGEN		47



Liebe Leserinnen und Leser!

Meiner Meinung nach ist Don Quijote der berühmteste Demenzerkrankte der Welt - und zugleich einer der glücklichsten: Denn ihm gelingt es, in seiner eigenen Welt zu leben. Geholfen hat ihm dabei Sancho Pansa, der beste „Betreuer“, den man sich vorstellen kann. Was die Krankheit „Demenz“ für Betroffene und Angehörige bedeutet und wie und wo man sich beraten und helfen lassen kann, erfahren Sie an den Alzheimertagen

in Stadt und Kreis Aachen. Haben Sie keine Scheu und gehen Sie hin!

Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**
MEDIEN & IDEEN

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

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn,
F. Gass, B. Küchen

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

In dieser Ausgabe
haben uns geholfen:
E. Bausdorf, C. Kluck, I. Gerdorf,
J. Römer, F. Erb, D.H.K. Starke, B. Heß,
K. Friese, W. Hühnerbein, † G. Metz,
M. J. Fleu, H. Amian, H. Rüland,
W. Moormann, J. Müller, F. Jennissen,
K. Kruschinski, W. Müller, M. Dohms,
A. Herrmann, H. Kleis

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

Kindheitserinnerungen an das Aachener Rosviertel

In der Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg gab es im Rosviertel noch viele Fabriken der unterschiedlichsten Art. Manche werden sich noch an den Schornstein der Färberei Fellingner erinnern, der bis in die 1980er Jahre auf dem Fabrikgelände in der Rosstraße stand.

Die Wohnverhältnisse im Viertel waren damals sehr bescheiden. Hinter den Häusern gab es zahlreiche Hinterhäuser mit Höfen dazwischen. Die Leute waren oft sehr kinderreich. Es gab eine Vielfalt von Geschäften der unterschiedlichsten Art, auch Wirtschaften, Altwarenhändler und Speisegaststätten, die wegen ihrer Schlichtheit „Frittenbuden“ genannt wurden. Neben dem Öcher Platt sprach man sehr häufig auch „Hochdeutsch mit Streifen“, was oft zu Verwechslungen führte.

Geheizt wurde damals außer mit Kohlen und Briketts noch mit Schlamm und Kohlengrieß, welches dann noch mit Seifenlauge oder Spülwasser angefeuchtet wurde. Abends wurde das Herdfeuer mit einem Gemisch aus Kohlengrieß und Lehm, „Gedecks“ genannt, versorgt. Die Kohlen- und Schlammbauern kamen von den Gruben aus Kohlscheid und Würselen mit ihren Pferdefuhrwerken nach Aachen gezogen und lieferten das Heizmaterial. Es gab im Rosviertel auch zahlreiche Kohlenhandlungen. Die Händler nannte man „Klüttebure“ oder „Koehlejitze“. Sie lieferten ihr Brennmaterial meistens sackweise in die Häuser.



Viele Leute hatten damals noch keinen elektrischen Strom in ihren Wohnungen und anstelle dessen Gasbeleuchtung. Bei den geringsten Erschütterungen ging der Glühkörper, „et Strömpche“ genannt, kaputt. Wir hatten in unserer eigenen Wohnung bereits elektrischen Strom, andere Hausbewohner aber noch Gaslicht. Tobten wir Kinder zuviel herum, hörten wir unter uns schon den Schrei

der Nachbarin:

„Et Strömpche!“

Dann musste unsere Mutter wieder einen neuen Gasglühkörper bezahlen.

Wir Kinder konnten damals meistens unbeschwert in den Straßen spielen, da der Autoverkehr, abgesehen von einigen Hauptstraßen, noch sehr bescheiden war. Beliebte Kinderspiele waren Seilchenspringen, Hüpfen, Knauel(=Kreisel)-Schlagen und Spielen mit Murmeln, „Frankale“ genannt. Davon hatten wir einen ganzen Beutel voll. Gespielt wurde mit Schuhkartons, die zahlreiche Öffnungen hatten. Oft wurde auch nur mit dem Absatz ein Loch in den Boden gestampft. Das nannte man „en Frankelekull“.

Wir hatten natürlich auch viel Freude daran, den Erwachsenen Streiche zu spielen. Ein beliebter Streich war, aschegefüllte Mülleimer mit einem Seil zwischen zwei nebeneinanderliegende Haustüren zu hängen und dann beiderseitig zu klingeln. Da es damals kaum elektrische Türöffner und erst recht keine Türsprechanlage gab, kamen die Hausbewohner zu den Haustüren und rissen bei dem Versuch, ihre Türen zu öffnen, den Mülleimer so rabiät hin und her, dass der Inhalt auf dem Bürgersteig landete und die Asche dunkle Wolken bildete.

Anstelle eines Urlaubs gab es für die meisten Kinder unseres Viertels während der Schulferien die sogenannte „Ferienwiese“. Sie lag im Von-Halfern-Wald und befindet sich auch heute noch dort. Wegfahren konnten nur die Wenigsten. Ich hatte das Glück, nach Hoenigen und Bardenberg in Ferien fahren zu können!



Heinz Amian

GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg
Telefon 02402 / 23821 u. 4707
Telefax 5705

TRI-O-med GmbH
Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Telefon 02403 / 7884-0 · Telefax 7884-19

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



WALDRESTAURANTS AUF ALTEN ANSICHTSKARTEN Teil 3**Teil 18**

Franz Erb



Wie Adamshäuschen, Alt-Linzenshäuschen, das Restaurant Aussichtsturm, so war auch das außerordentlich beliebte Waldrestaurant Siegel zunächst ein Forsthaus. Der Förster und seine Familie boten Speise und Trank. (1)



Als der letzte Förster Josef Meinen pensioniert und in der Nähe ein neues Forsthaus gebaut wurde, konnte die alte Försterei endgültig als Restaurant genutzt werden. Der Name blieb erhalten: 'Forsthaus Siegel'. Aber auch hier musste wie bei anderen Waldlokalen ständig erweitert werden, dies umso mehr, als die Bedienung der Gäste sich inzwischen bis weit in den angrenzenden Wald ausgedehnt hatte (2/3).



Nur ein paar hundert Meter weit von Forsthaus Siegel entfernt lag das 'Burtscheider-Heidchen', das von der Familie Zintzen als Schenkwirtschaft betrieben wurde. (4)



Als sich die Räumlichkeiten mit der Zeit als zu eng erwiesen, wurde dem alten Haus nach 1900 parallel zum 1. Roten-Haag-Weg die abgebildete Fachwerkhalle angefügt (5).



Später wurde das Ganze in 'Kaffee-Restaurant Bismarckturm' umbenannt. Das Forsthaus Schönthal gehörte zum Gutskomplex des Freiherrn von Nellesen, und der Betreiber des kleinen Waldrestaurants, Wilhelm Goldhausen, war der Privatförster des Freiherrn. (6)



Auch auf dieser Karte begegnen wir wieder dem Besitzer der 'Papier-, Schreib- u. Galanteriewarenhandlung' in der Adalbertstraße, Adolf Schweitzer mit seiner Familie. Die von dem Verlag Leonhard Effenberg gefertigte Lithographie, 'Gruss aus dem Burtscheider Wald' (7) zeigt ein Gruppenbild dieser zuletzt genannten 'Burtscheider' Waldlokale, verziert mit einem jagdlichen Dekor.



Dort, wo heute der Ronheiderweg auf den Eberburgweg trifft, lag das Restaurant Kuhscheid (Kuhscheider Hof). Auf der von dem Fotografen L. Merken produzierten Karte posieren Mitglieder des damaligen Inhabers H. Scheepers. (8)



Ein Spaziergang entlang der Bahnlinie führte nach nur wenigen Minuten zum Waldrestaurant Ronheide (9) direkt bei der Bahnstation gleichen Namens.



Man konnte das Lokal von der Stadt aus mit dem Zug anfahren oder seit 1910 mit der Tram, an heißen Tagen natürlich im offenen Sommerwagen. Hinter dem Gebäude gab es, wie auf der Grußaus-Karte des Verlages Reisinger, Köln zu erkennen ist (10) einen weiträumigen Wiesenhang für ausgelassene Kinderspiele.



Gegenüber, auf der anderen Seite des zur Waldschenke führenden Weges (heute Ronheiderberg) lag das 'Kurhotel Restaurant Neu Ronheide' mit seinen hochaufragenden Giebelspitzen. (11)



Napoleon an de Öcher Duemjroefe

Meddse en de Franzuesezeit, me schreäv der zweijde September achzenghonndertvier, hau dr Kejser Napoleon Bonaparte en Stippvisitt noh Oche aajesaat. Met sing Kejserronn Fing, et Joséphine, wou heä sich ejjene Redoutejade de Öcher Industrieuustellong aakicke.

Stonndelang knubbele- te sich op beijdse Sijje vajjen Stroeße hömmele Lü. Vanaa Sankelpooetz, de Sankel erav än langs Hotmannspiif bes övver- je Kompesbad stonge se bejeneäjedöit wie de Härregge, öm de huech- wördijje Herrschaffe hön Reverenze ze bewise. Met Mäijeschwöng än Fähncher haue de Sän- kelter hön spetzjevvelijje Hüssjer adig dekeriert.

Dr Kejser koem vajjene Knep der Sankelsteävig erav än hau met singe Aahangk vor Sankelpooetz jau noch ens e kleng Püsje jemaht. Nu sou et ävel net lang mieh dure. Pamp wor alles e Repp än Ruhr. De franze Tröötetemannder bloesete alle Backens op, an ouch de Trommeschlärer maachete ene Radau för ze frecke. De Sankel, stippevoll, wor uus Rank an Bank. „Se komme, se komme!“ reijfe de Lü hälop, „se sönd at doe!“

Stiifstaats koem der Napoleon, der Drejtemp open Höit, met sing schön Kejserronn langs, än derhenger ene bonk- te Trauß va Zaldate met Zabele än Fahne. De Waache mu- ueten et Volk wier de Huser peäsche än döie, ömdatt et Kejserpäärche met singe Träng en Jaaß hau för dörchze- komme. Uus dusend Möng bejrössete de Öcher hön Ma- jestiete: „Vive l'Empereur! Vive l'Empératrice!“ A la bonne heure, dat wor ens e bänklich Angkaschement!

Dr Krau vajjen Sankel hau duzemoels Kenger wie Flejje, Duemjroefe, wie se ee Oche hejjsche. Die onjehubbelte än onjeroene Zooet wor reell staabeljeck än ramäntieret wie en Heäd Böffe. Se lejjße sich net lompe an venerie- rete de Majestiete noh hönne Töönk. „Viff Lampe-Nöll! - Schejff Lampe-Threjs!“ huet me hön bööeke.

„Parbleu,“ menkete de Franzuese, „ce francais et vraiment très misérable!“ Dat wor nüüß wie de Worret. Zapperdüß, de Öcher Rabaue par- lierete a deä Daag werklich e hiel miserabel Franz.

Günter Metz



Napoleon und die Aachener Lausbuben

Mitten in der Franzosenzeit, man schrieb den 2. Septem- ber 1804, hatte Kaiser Napoleon Bonaparte eine Stippvi- site nach Aachen angesagt. Mit seiner Kaiserin Finchen, der Joséphine, wollte er sich im Redoutengarten die Aa- chener Industrieausstellung ansehen.



Stundenlang ballten sich auf beiden Seiten der Straße sehr viele Leute. Vom Sand- kaultor, die Sandkaulstraße hinunter und entlang der Hotmannspiif bis über das Komphausbad standen sie zusammengepfercht wie die Heringe, um den hochwürdi- gen Herrschaften die Ehren- bezeugung zu erweisen. Mit Laubgewinden und Fähn- chen hatten die Sandkaul- sträßler ihre spitzgiebeligen Häuser artig geschmückt.

Der Kaiser kam vom Knipp die Sandkaulstraße hinun-

ter und hatte mit seinem Gefolge vor dem Sandkaultor rasch noch einmal eine kleine Pause gemacht. Nun sollte es aber nicht mehr lange dauern. Plötzlich war alles in voller Aufregung. Die französischen Trompeter bliesen alle Backen auf, und auch die Trommler machten Lärm zum Verrecken. Die Sandkaulstra- ße, gedrängt voll, war außer Rand und Band. „Sie kommen, sie kommen!“, riefen die Leute hellauf, „sie sind schon da!“

Sehr geputzt kam Napoleon, den Dreispitz auf dem Kopf, mit seiner schönen Kaiserin entlang, und dahinter ein bunter Tross von Soldaten mit Säbeln und Fahnen. Die Wachen mussten das Volk gegen die Häuser drängen und drücken, damit das Kaiserpärchen mit seinem Anhang eine Gasse hatte, um durchzukommen. Aus tausend Mündern begrüßten die Aa- chener ihre Majestäten: „Hoch lebe der Kaiser! Hoch lebe die Kaiserin!“ Alle Achtung, das war wirklich eine Begeisterung!

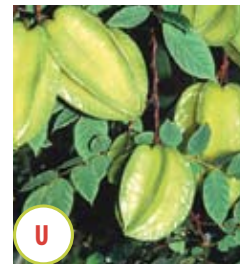
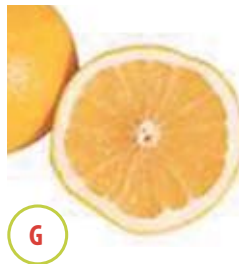
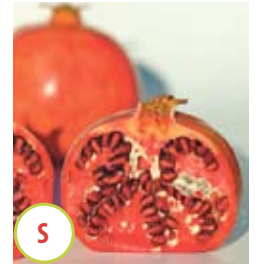
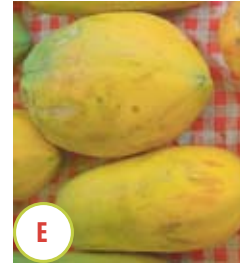
Der Pöbel aus der Sandkaulstraße hatte damals Kinder wie die Fliegen, Lausbuben, wie sie in Aachen hießen. Dieses un- gebildete und ungeratene Völkchen war wirklich knatschjeck und lärmte wie eine Büffelherde. Sie ließen sich nicht lum- pen und verehrten die Majestäten nach ihrem Geschmack. „Pfiffiger Lampen-Arnold! – Schiefe Lampen-Therese!“, hör- te man sie schreien.

„Bei Gott“, meinten die Franzosen, „dieses Französisch ist wahrlich sehr schlecht!“ Das war nichts als die Wahrheit. Verflucht, die Aachener Rabauken sprachen an diesem Tag wirklich ein miserables Französisch.

OBSTNAMEN

Kennen Sie alle hier abgebildeten Obstnamen? Ordnen Sie die Buchstaben den Namen zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich ein gut gemeinter Gesundheitstipp.

- 1 = 0 = **Orange**
- 2 = _____ = **Avocado**
- 3 = _____ = **Bergamotte**
- 4 = _____ = **Dattel**
- 5 = _____ = **Feige**
- 6 = _____ = **Granatapfel**
- 7 = _____ = **Kaktusfeige**
- 8 = _____ = **Kaki**
- 9 = _____ = **Kiwi**
- 10 = _____ = **Limette**
- 11 = _____ = **Kumquat**
- 12 = _____ = **Litschi**
- 13 = _____ = **Mandarine**
- 14 = _____ = **Mango**
- 15 = _____ = **Pampelmuse**
- 16 = _____ = **Papaya**
- 17 = _____ = **Quitte**
- 18 = _____ = **Sternfrucht**
- 19 = _____ = **Wassermelone**
- 20 = _____ = **Zitrone**



Fotografen Wikipedia.de und Pixelio.de: E. Rose, Kellermeister, wrw, H. Hering, M. Schmidt-Meier, berwis



SENIO MAGAZIN

Sie finden alle Ausgaben im Internet unter:
www.senio-magazin.info

Das SENIO MAGAZIN kommt zu Ihnen!

Jahresabonnement (12 Ausgaben)

in der Region (Postleitzahl 52...) **30 Euro**

deutschlandweit **40 Euro**

im europäischen Ausland **65 Euro**



Wenn Sie das Senio Magazin im Jahresabonnement zugeschickt bekommen möchten, überweisen Sie den entsprechenden Betrag auf das Konto: **1071589723** bei der: **Sparkasse Aachen**
Bankleitzahl: **39050000** unter Angabe der **Empfängeradresse**.

FRAGEN

6.1. Mit welchen konkreten politischen Maßnahmen plant Ihre Partei, die Möglichkeiten eines selbstständigen und bezahlbaren Wohnens bis ins hohe Alter zu erweitern? In welchem Umfang sollen neue Wohnformen, die eine Alternative zum Heim darstellen, staatlich gefördert werden?

6.2. Plant Ihre Partei die Verabschiedung eines Präventionsgesetzes? Falls ja, inwieweit werden dabei die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen, etwa im Bereich der Tertiärprävention, berücksichtigt?

6.5. Welche konkreten Maßnahmen plant Ihre Partei für den Ausbau der Versorgung im Bereich Palliativmedizin und Palliativpflege sowie zur Förderung der Hospizbewegung?

SELBSTÄNDIGKEIT IM ALTER?

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) hat den im Bundestag vertretenen Parteien Wahlprüfsteine zur Bundestagswahl am 27. September 2009 vorgelegt. Deren Antworten zum Thema „Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität“ geben wir in Auszügen wieder.



Bilder:
AOK-Mediendienst



6.1. Um ein attraktives Stadtumfeld und eine zuverlässige Infrastruktur zu sichern, wollen wir den Stadtbau als eine wichtige Herausforderung mit milieu- und zielgruppenorientierten Angeboten gestalten. Hierzu zählen Angebote für barrierefreies Wohnen und auch neue Wohnformen für die ältere Generation. Diese neuen Wohn-, Pflege- und Betreuungsformen wollen wir ausbauen und fördern. Chancen auf Wohneigentum erhöhen die Verbundenheit mit der eigenen Stadt. CDU und CSU wollen, dass mehr Menschen sich den Wunsch nach Wohneigentum erfüllen und dort auch im Alter leben können. Deshalb schaffen wir mehr Sicherheit für Arbeitnehmer, die ihren Arbeitsplatz verlieren. Im Rahmen des Bezugs von Leistungen nach dem SGB II wollen wir die selbstgenutzte Immobilie umfassender schützen.

6.2. CDU und CSU bekennen sich nachdrücklich zu einer Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung im deutschen Gesundheitswesen. Wir wollen die Prävention aufwerten, ohne dabei eine neue Bürokratie zu schaffen. Prävention braucht keine zentralistische Steuerung, sondern klare Regelungen

der Zuständigkeiten und Finanzierung nach subsidiären Prinzipien. Vor allem auf kommunaler und regionaler Ebene wollen wir die Kooperation zwischen den gesellschaftlichen Akteuren verstärken, gemeinsame Ziele definieren, vorhandene Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit und Effizienz hin prüfen sowie vorhandene Strukturen nutzen.

6.5. Auf Initiative der Union wurde mit der Gesundheitsreform 2007 erstmals ein Leistungsanspruch auf spezialisierte ambulante Palliativversorgung eingeführt. Wir haben die Umsetzung durch die Selbstverwaltung im Gesundheitswesen intensiv beobachtet und dafür gesorgt, dass die Finanzierung ambulanter und stationärer Hospize auf eine sichere Grundlage gestellt wird. Dies wird vielen Menschen in ihrer schwersten Lebensphase Hilfe bringen.

Wir lehnen eine Legalisierung der aktiven Sterbehilfe ab. Nützlichkeitsabwägungen dürfen nicht über den Schutz allen menschlichen Lebens gestellt werden. Wir werden die palliativmedizinischen Versorgungsangebote weiter ausbauen und fördern. Wir unterstützen nachdrücklich den Einsatz für ein Sterben in Würde wie etwa in der Hospizbewegung.



6.1. Die SPD hat das Wohngeld aufgestockt und auf die Heizkosten ausgedehnt. Auch künftig werden wir einkommensschwache Haushalte gezielt unterstützen, wenn die Wohnkosten steigen. Städtebauförderung, Stadtentwicklung, Wohnungsbau und soziale Infrastruktur werden wir stärker den Bedürfnissen einer älter werdenden Gesellschaft anpassen. Das Zusammenleben mehrerer Generationen unter einem Dach unterstützen wir. Wir fördern den Umbau von Wohnungen für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen.

6.2. Die SPD setzt sich für das Präventionsgesetz ein. Wir wollen die Prävention stärken und Gesundheitsziele als Handlungsrahmen definieren. Es muss bei sozialen Lebenswelten (Stadtquartier, Arbeitsplatz, Schule etc.) ansetzen.

6.5. Die SPD hat in den Bereichen Palliativmedizin und Palliativpflege konkrete Verbesserungen wie z.B. die „spezialisierte ambulante Palliativversorgung“ durchgesetzt. Die Stellung von Hospizen wurde gestärkt. Patienten in Hospizen erhalten einen Anspruch auf palliativärztliche Versorgung durch

spezialisierte ambulante Palliativ-Care-Teams. Künftig müssen sie zudem keinen Eigenanteil mehr leisten. Wir setzen uns für weitere Verbesserungen in der Versorgung Sterbenskranker ein. Die Ernsthaftigkeit des Umgangs mit der Menschenwürde zeigt sich im konkreten Umgang mit den Schwächsten unserer Gesellschaft.

Die Palliativmedizin muss eine Priorität der Gesundheitspolitik werden. Ebenso sehr bedarf es eines besseren palliativmedizinischen und hospizlichen Angebots sowie einer verbesserten Ausbildung von Ärzten und Pflegepersonal. Die palliativmedizinische Ausbildung muss fester Bestandteil des Curriculums für Mediziner werden.

Gesundheitsförderung und Prävention können dazu beitragen, Krankheiten zu verhindern bzw. hinauszuzögern. Deshalb sollte Gesundheitsförderung von Jung bis Alt organisiert werden, damit sie den besonderen Bedürfnissen aller Zielgruppen gerecht wird. Bewährte Konzepte müssen im Lebensumfeld der Menschen verankert werden.



FDP

6.1. bis 6.5. Der Wunsch jedes Menschen ist es, gesund alt zu werden. Für die FDP ist die Prävention deshalb ein ganz wichtiges Handlungsfeld. Je mehr es gelingt, über präventive Maßnahmen zu einer Verbesserung des Gesundheitszustandes der Bevölkerung beizutragen, umso leichter wird es auch werden, mit den zukünftigen Herausforderungen der demografischen Entwicklung und des medizinischen Fortschritts gut umzugehen. Dafür ist unseres Erachtens jedoch kein neues Gesetz notwendig. Wichtig ist stattdessen, bereits vorhandene Strukturen, Einrichtungen und Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung weiterhin zu nutzen und auszubauen, sowie eine klare Aufteilung von Aufgaben- und Finanzverantwortung.

(...) Eine Verbesserung der Lebensqualität der Menschen an ihrem Lebensende tut dringend not. Dazu gehören eine Verbesserung der Betreuung von Sterbenden durch den Ausbau des Angebots an Hospizplätzen und eine Verbesserung der palliativmedizinischen Betreuung – vor allem auch im ambulanten Bereich.

Die gegenwärtige Regelung, nach der Hospize dazu verpflichtet sind, einen Anteil ihrer Kosten von 10 Prozent (bzw. 5 Prozent bei Kinderhospizen) aus Spenden zu finanzieren, halten wir für richtig. Das ist ein wesentlicher Baustein, Hospize in der Mitte der Gesellschaft zu verankern, bürgerliches Engagement zu fördern und das Anliegen der Hospize im Bewusstsein der Bürger zu halten.

DIE LINKE.

6.1. Insbesondere unsere Forderungen zur Pflegeversicherung und hier vor allem die Abkehr vom verrichtungsbezogenen Pflegebegriff, der Stärkung der ambulanten Pflege und Assistenz wie auch eine erhebliche Leistungsanhebung sind geeignet, den Menschen ein Leben in ihrem bisherigen Umfeld auch im hohen Alter weiter zu ermöglichen. Alternative Wohnformen erweitern die Möglichkeiten selbstbestimmten Lebens. Wir befürworten gezielte Förderungen sinnvoller Projekte, nicht jedoch eine pauschale und undifferenzierte Förderung.

6.2. Ein Präventionsgesetz ist dringend erforderlich. Nur so kann endlich eine funktionsfähige, flächendeckende Infrastruktur für eine wirksame Präventionspolitik geschaffen werden.

6.5. DIE LINKE fordert einen Ausbau der ambulanten und stationären Betreuung von Todkranken. Hierzu müssen extra-budgetäre Mittel zur Verfügung gestellt werden. Die Hospizbewegung braucht dringend weitere strukturelle, finanzielle und mediale Unterstützung.



6.1. Wir wollen eine altersgerechte Wohnungs- und Stadtentwicklungspolitik fördern, die eine Ausweitung des Angebots an barrierefreien Wohnungen zum Ziel hat. Altersgerechte und barrierefreie Wohnungen müssen Fördertatbestand der Wohnungs- und Städtepolitik werden. Wir wollen das generationenübergreifende Zusammenleben auf einer breiteren Basis erproben.

6.2. Ja. Allerdings legen wir den Schwerpunkt vorerst auf die Primärprävention. Anders als für die Sekundär- und Tertiärprävention gibt es für die Gesundheitsförderung bisher keine Regelung. Die anderen Präventionsarten müssen in einem zweiten Schritt einbezogen werden. Die notwendige Harmonisierung mit den bereits bestehenden Regelungen im Krankenversicherungs-, Renten- und Rehabilitationsrecht braucht Zeit.

6.5. Unsere Forderungen in diesem Bereich haben wir umfassend in unserem Antrag vom 04.06.2008 formuliert. Die Mehrzahl der Menschen will zu Hause sterben, die Rahmenbedingungen und Angebote müssen sich deutlicher daran orientieren. Wir fordern deshalb u.a. die Stärkung ambulanter Versorgungsangebote, den Abbau bestehender bürokratischer Hindernisse und die Absenkung des Eigenanteils von Hospizen.

Die vollständigen Wahlprüfsteine und Antworten finden Sie im Internet unter www.bagso.de



Vor einigen Jahren kam sie auf die Idee, für die „Nachbarschaft“ ein Erzählcafé einzurichten. Einmal im Monat nehmen etwa 60 Besucher - nicht nur aus dem Viertel, sondern auch aus der Umgebung - ihr Angebot wahr, in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen einem interessanten Vortrag zu lauschen oder sich an einer lustigen Darbietung zu erfreuen. Stolz verweist Wilma Emmerich auf Gäste wie Tony Fieles, Dr. Buchsteiner, „Tierarzt Hund, Katze, Maus“, Herr Schieren, Dr. Elmar Mertens, Andreas Vogt oder Herbert K. Oprei.



Aber Engagement beweist sie auch bei besonderen Anlässen im Ostviertel. So organisierte sie zum 100-jährigen Jubiläum der Volksschule Düppelstraße (heute KGS Düppelstraße) eine Ausstellung, die vielen ehemaligen Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit gab, alte Bekanntschaften zu erneuern und in Erinnerungen zu schwelgen.

VIELFÄLTIGES ENGAGEMENT

Die 63-jährige Wilma Emmerich ist im Aachener Ostviertel keine Unbekannte, zumal sie dort seit 2007 als Seniorenbeirätin den Menschen mit Rat und Tat zur Seite steht.



Nicht nur in ihre soziale Arbeit steckt Wilma Emmerich viel Zeit. Mit großer Freude geht sie seit 1978 ihrem Beruf als freischaffende Künstlerin nach.



Lächelnd führt mich die 63-Jährige in ihren Werkraum. Dort befinden sich nicht nur Arbeitsgerät und Rohmaterial, sondern auch ihre aus Ton gefertigten Skulpturen: Neben großen und kleinen Gefäßen, Schalen und Vasen findet der staunende Besucher eine ganze Menagerie Keramiktiere



in den Regalen. Zwischen lustig dreinblickenden Katzen, Igel und Vögeln steht ihr besonderer Liebling - ein gähnendes Nilpferd. Außer Tierskulpturen und Gefäßen gehört farbenfroher Schmuck wie Ketten, Armbänder und Ohrringe zu ihrem Repertoire. „Es ist un-

terschiedlich, wie lange ich für ein Teil benötige, bis es ganz fertig ist“, berichtet Wilma Emmerich. „Zunächst erfolgt die Formgebung. Danach warte ich bis zu 10 Tage, bis der Ton getrocknet ist. Schließlich erfolgt der erste Brand bei 950 – 1000°C. Schließlich glasiere oder



bemale ich das Stück und es erfolgt der zweite Brand bei 1100°C.“

Ihre Arbeiten verkauft sie auf Kunstmärkten in Krefeld, im Museum Raeren und in Burtscheid. Anfang Dezember erhalten Interessenten Gelegenheit, in ihrem Atelier „fündig“ zu werden.

Birgit Küchen



WELTALZHEIMERTAGE in der StädteRegion Aachen

Haben Sie schon einmal etwas vergessen? Ganz bestimmt. Für immer mehr Menschen wird das Vergessen zur Krankheit. Es fehlen nicht nur Erinnerungen an Augenblicke, sondern Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre. Das Demenz-Servicezentrum NRW Regio Aachen / Eifel will gemeinsam mit der Alzheimergesellschaft Aachen e. V. sowie mit der Stadt und dem Kreis Aachen auf die Situation von Menschen mit Demenz und die Belastung ihrer Angehörigen hinweisen und Unterstützung anbieten. Jeden Tag finden in der Stadt und dem Kreis Aachen dazu Seminare, Filmvorführungen, Diskussionsrunden oder Vorträge statt.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos. Die meisten Veranstaltungsräume sind barrierefrei zu erreichen. Bei einigen Veranstaltungen sind Voranmeldungen erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie unter www.aachen.alzheimerstage.de oder unter: Amt für Altenarbeit (0241-51 98 54 22), Alzheimergesellschaft Aachen e. V. (0241-44 59 92 07), Leitstelle Älter werden in Aachen (0241-4325028), Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Alsdorf (02404-948347)

Hier eine kleine Auswahl an Terminen:

21.09. 16.30 - ca. 21.00 Uhr

Öffentliche Auftaktveranstaltung
in der Burg Stolberg,
Faches-Thumesnil-Platz

22.09. 19.30 - 21.30 Uhr Monschau,
Pfarrheim Imgenbroich, Schulstr. 6-8,
„Die Patientenverfügung“

24.09. 17.15 - 20.30 Uhr Alsdorf,
Seniorenzentrum St. Anna,
Bettendorfer Str. 30,
„Demenzielles Verhalten verstehen“

26.09. 10 - 16 Uhr Tagesseminar in
Eschweiler, Bismarckstr. 29-35,
„Hilfe beim Helfen für Angehörige
von Menschen mit Demenz“

28.09. 15 - 16.30 Uhr Aachen,
Café „Die Insel“, Annastr. 2,
„Umgang mit Menschen, die an
einer Demenz erkrankt sind“

28.09. 18 - 20 Uhr in der Stadthalle
Alsdorf, „Wenn die Nerven blank lie-
gen und es zuhause nicht mehr geht!“

07.10. 18.30 - 20 Uhr Verbraucher-
zentrale NRW, Aachen, Boxgraben 38
„Aggressiv, böse, hinterlistig und
gemein?“

10.10. 10 - 15 Uhr Elisenbrunnen
Aachen, Öffentlicher Abschlussstag
der Alzheimerstage 2009 mit
Rahmenprogramm und Einrichtungen,
die ihre demenzspezifischen
Angebote vorstellen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Alzheimerstage in der StädteRegion Aachen

- nur nicht vergessen -

21.9. - 10.10.2009

Die Auftaktveranstaltung findet am Montag, 21.9.2009 um 17.00 Uhr in der Burg Stolberg, Faches-Thumesnil-Platz in Stolberg statt.

Kontakt, Information und Anmeldung:
Demenz-Servicezentrum
 ☎ 02404 - 948347
 ☎ 02404 - 20233
 ✉ dsz@vz-nrw.de
 🌐 www.aachen.alzheimerstage.de

Programm sowie Anmeldeformular als PDF auch über Internet möglich

Kooperationspartner:


 Alzheimergesellschaft Aachen e. V.
 ☎ 0241 - 44599207


 Kreis Aachen - Amt für Altenarbeit
 ☎ 0241 - 51985422


 Stadt Aachen - Leitstelle „Älter werden in Aachen“
 ☎ 0241 - 4325028

Landesinitiative Demenz-Service


 Demenz-Servicezentrum für die Region Aachen/Eifel

ambulantOPTIK - Wenn die Brille zu Ihnen kommt



BERATUNG
individuell

MESSUNG
professionell

SERVICE
selbstverständlich

Seit fast zwei Jahren kann man die Augentoptiker der ambulantOPTIK zu sich bestellen. Und dabei spielt es keine Rolle, wohin der Optiker kommen soll. Er kommt sowohl ins heimische Wohnzimmer als auch in eine Senioreneinrichtung oder an den Arbeitsplatz.

Wie sehr eine optimale Brille zur Lebensqualität und Sicherheit beiträgt weiß jeder, der selbst auf eine Sehhilfe angewiesen ist. Leider ist gerade für ältere oder auch pflegebedürftige Menschen der Gang zum Optiker oft ein großes Hindernis.

Doch gerade im Alter lässt meist die Sehkraft nach. Das Lesen fällt schwerer, der Fernseher wird mehr gehört

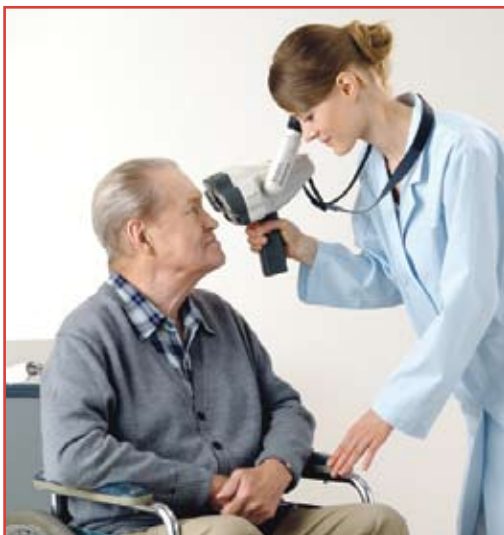
als gesehen. Auch die Sicherheit, vor allem beim Gehen und Erkennen von Stolperfallen, geht mit der Sehstärke verloren. Laut des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) gehören Sehbeeinträchtigungen und eine falsch angepasste Brille zu den Faktoren, die die Sturzgefahr erhöhen.

Durch entsprechende Ausstattung mit modernen mobilen Geräten ist auch die Prüfung von Personen möglich, deren Mitteilungsfähigkeit oder Aufmerksamkeitsspanne eingeschränkt ist.

Wenn man dann einmal überlegt, wie viele Menschen es nicht in den nächsten Optikerladen schaffen, ist die Konsequenz daraus nur logisch: Wo die Menschen nicht zum Augentoptiker kommen, muss der Augentoptiker eben zu den Menschen gehen! Und so wurde die Idee zum Optikerheimservice geboren.

Und der Optiker hat alles dabei, was er braucht, um Sie mit einer neuen Brille zu versorgen: angefangen bei den nötigen Geräten zur Sehstärkenbestimmung bis hin zu einer großen Auswahl an Fassungsmodellen.

Für Pflegeeinrichtungen bietet die ambulantOPTIK einen kostenlosen Überprüfungs- und Dokumentationsservice rund um Sehhilfen und Sehleistung der Bewohner an.



Vor allem für Menschen die von Demenz betroffen sind, ist die Überprüfung der Sehleistung von Bedeutung. Denn durch eine schlechte Sehleistung können Unsicherheiten und Ängste noch verstärkt werden. Gerade hier bietet der Hausbesuch den Vorteil, dass Untersuchung und Fassungs Auswahl in der gewohnten Umgebung stattfinden.



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

ambulantOPTIK
Vieth & Zachner GbR
Aachener Straße 47
52249 Eschweiler

0800 5555-065
Nutzen Sie unsere
kostenlose Rufnummer

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

BERATUNG
individuell

MESSUNG
professionell

SERVICE
selbstverständlich



Die Freie Alten- und Nachbarschaftshilfe Aachen (fauna) ist ein gemeinnütziger Verein und Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. Seit über 25 Jahren setzt sie sich für alt und pflegebedürftig gewordene Menschen ein:



Der ambulante Pflegedienst

Der ambulante Pflegedienst trägt dazu bei, dass auch schwerpflegebedürftige oder psychisch veränderte und demenzbetroffene Menschen lange Zeit in ihrem vertrauten Zuhause bleiben können. Die 4-5 professionellen MitarbeiterInnen eines Pflegeteams betreuen „Ihre“ Kunden zuverlässig und zu fest vereinbarten Zeiten. Verlässlichkeit und Vertrauen stellen die Grundlage für eine so intime Dienstleistung wie die Pflege dar.

Leistungen:

- Sämtliche Leistungen der Pflegeversicherung, wie z.B. Hilfe bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden, bei der Ernährung und Mobilität
- Ärztlich verordnete medizinische Maßnahmen, wie z.B. Medikamente oder Spritzen verabreichen, Verbände anlegen, Katheterwechsel u.v.a.
- Hilfen bei der Vermittlung von Haushaltshilfen, Pflegehilfsmitteln und Betreuungsangeboten
- Beratungsbesuche bei Bezug von Pflegegeld nach SGB XI



ERFAHREN, KOMPETENT UND ENGAGIERT

Der Entlastungsdienst

Geschulte freiwillige Helferinnen und Helfer entlasten stundenweise pflegende Angehörige durch Betreuung und Beschäftigung der demenzbetroffenen Familienmitglieder und helfen somit, die Belastungen durch die Pflege etwas zu mildern. Eine kontinuierliche Begleitung der Helferinnen und Helfer durch eine Fachpflegekraft unterstützt die Freiwilligen und hilft bei Problemen in der betreuten Familie.



Das Tagespflegehaus

Das Tagespflegehaus bietet für die pflegenden Angehörigen Zeit für sich, während sie ihre pflegebedürftigen Angehörigen den ganzen Tag wohlvorsorgt wissen.

Das tägliche Zusammensein in einer überschaubaren, vertrauten Gruppe, die gemeinsamen Mahlzeiten oder begleitete Spaziergänge vermögen oft mehr als isolierte therapeutische Trainingsprogramme.

Leistungen:

- Alle medizinischen und pflegerischen Hilfen, Beschäftigungsangebote, Training zur Selbsthilfe
- Frühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee
- Hol- und Bringdienst
- Gemeinsam einen anregungsreichen Tag mit vielfältigen Angeboten zum Mitmachen, Zusehen und Ausruhen erleben



Die Pflegewohngemeinschaften

Bei fortschreitender Erkrankung ist irgendwann eine 24-Stunden-Betreuung erforderlich. Im September 2007 eröffneten die ersten beiden Pflegewohngemeinschaften in Aachen mit dem Ziel, eine Alternative zur Heimbetreuung anzubieten. Die Wohngemeinschaften bieten eine familienähnliche Gemeinschaft von acht Menschen. Betreuungspersonen sind 24 Stunden anwesend. Der Tagesablauf wird nach den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen der Bewohner/innen gestaltet. Die Fähigkeiten der Bewohner/innen werden gefördert, indem die MieterInnen soweit wie möglich in den Alltag einbezogen werden. Jeder kann sich, wenn er möchte, am Haushaltsgeschehen beteiligen. Eine große Wohnküche lädt zum gemeinsamen Erleben des Tages ein. Jeder Mieter hat sein eigenes „Zuhause“, sein vollständig mit eigenen Möbel ausgestattetes Zimmer, in das er sich jederzeit zurückziehen kann. Die Wohngemeinschaften bieten eine sehr individuelle Betreuung und sind somit bestens geeignet, gerade den Bedürfnissen von demenzbetroffenen Menschen gerecht zu werden.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:



Stolberger Str 23

52068 Aachen

Tel.: 0241 - 51 44 95

www.fauna-aachen.de



ZINKHÜTTER HOF

Der Zinkhütter Hof in Stolberg-Münsterbusch steht für die Industrie-, Wirtschafts- und Sozialgeschichte im Raum Aachen. Hier erhalten Jung und Alt Informationen über die Nadelherstellung und über die Handwerke und Industrieproduktion rund um die Metalle Zink und Kupfer.

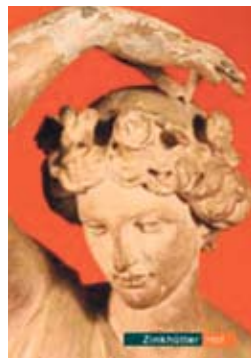


Ursprünglich war der Zinkhütter Hof eine Glashütte, bis das Gebäudeensemble (bestehend aus Produktionshalle, Arbeiterwohnungen und Verwaltungsvilla) um die Wende zum 20. Jahrhundert in den Besitz der Stolberger Zink wechselte. Ein Teil der Anlage wurde zu einer Musikhalle umgebaut, andere Teile dienten als Pferdestall, Hufschmiede etc. Später entstanden Garagenhof, Werkstätten und Laboreinrichtungen. 1991 erwarb die Stadt Stolberg den inzwischen stillgelegten Komplex und baute ihn zum Museum um, das 1996 seine Türen öffnete.



Aachen galt weltweit als das Zentrum deutscher Nadelproduktion. In der Abteilung „Aachener Nadel“ des Museums Zinkhütter Hof befinden sich Maschinen und Werkzeuge aus diesem Bereich. Sie dokumentieren jeden einzelnen Arbeitsschritt, beginnend vom Draht bis hin zur Endkontrolle der Nadel, so wie man um das Jahr 1910 produzierte. Auf der Galerie können sich Interessierte über die historischen Aspekte wie das

Zunftwesen, die Nadelproduktion im Mittelalter sowie die diversen Einsatzmöglichkeiten und unterschiedlichen Arten des Produktes informieren.



Im Bereich „Zink“ lernt der Besucher dieses Material, seine Verarbeitung und Verwendung kennen: angefangen bei der Entstehung aus Galmei bis hin zu fertigen Produkten wie der Einheits-Zinkbadewanne aus Großmutter's Zeiten. Außerdem erhält man Einblick in die Bedeutung von Zink für Architektur und Bildende Kunst.

Auch bei der Messingherstellung kam Galmei zum Einsatz. Allerdings hielt man zu dieser Zeit dieses Zinkerz für einen Farbstoff, der Kupfer gelb färbte und dessen Eigenschaften verbesserte. Messing erinnert durch die Farbe

und den Glanz an Gold, daher auch der Begriff „Stolberger Gold“. Es ist jedoch lediglich eine Legierung der Metalle Zink und Kupfer.



Aufgrund des hohen Galmeivorkommens wurde Stolberg bald berühmt und galt bereits im 16. Jahrhundert als ein Zentrum der Messingproduktion. Der Besucher erfährt höchst Wissenswertes über die Messingerzeugung, -verarbeitung und natürlich auch über die daraus hergestellten Produkte.

Das Museum Zinkhütter Hof, Cockerillstraße 90 in Stolberg, ist dienstags bis freitags 14-17 h, samstags 14-18 h und sonntags 10-18 h geöffnet. Weitere Infos erhalten Sie unter: Tel.: 02402 / 90313-0 oder www.zinkhuetterhof.de

Bilder: Zinkhütter Hof

EIN TURM FÜR DIE MÖHRE

Kennen Sie das kleinste eingetragene Museum Belgiens? Es liegt kurz hinter der Grenze in dem Ort Berlotte (Gemeinde Eynatten) und heißt „Möhrenmuseum“.



Manchmal gerät man auf merkwürdig erscheinende - aber originelle! - Ideen: Auf solche Weise entstand auch das Möhrenmuseum in einem ehemaligen Trafoturm. Da es zum Betreten leider zu klein ist, wurde innen ein Paternoster installiert, den man per Knopfdruck in Bewegung setzen kann. Die Exponate sieht man durch ein kleines Fenster.

Ausgestellt ist alles rund um die Möhre: Rezepte, Möhrenkrawatten, lustige Knetmöhren, die Bürgermeister-, die Priester-, die Biertrinker- oder die Bügelmöhre sowie viele andere kuriose Ausstellungsstücke. Wenn Sie einmal in der Nähe sind, ist es auf jeden Fall einen Besuch wert.

Birgit Küchen



AACHEN WIRD ÄLTER

Im Mai 2009 stellte die Stadt Aachen erstmals einen Bericht zur sozialen Lage in Aachen vor. Auf 160 Seiten bildet dieser „Sozialentwicklungsplan“ die wesentlichen Aspekte der sozialen Wirklichkeit in 52 Lebensräumen der Stadt ab und formuliert Ziele zur sozialen Entwicklung. Auch auf die Situation älterer Menschen geht der Bericht ein, die wesentlichen Punkte hierzu werden im Folgenden vorgestellt.



Das Alter bildet heute angesichts der gestiegenen Lebenserwartung eine recht lange Lebensspanne, die dem alternden Menschen Raum für Aktivitäten und persönliche Weiterentwicklung bietet. Das Selbstverständnis der Älteren und ihre Ansprüche z.B. an ihre Wohnbedürfnisse oder ihre gesellschaftliche Teilhabe haben sich gewandelt. Deshalb ist es eine vorrangige Aufgabe der Kommune, ältere Menschen zunächst in ihren Kompetenzen und Erfahrungen, von denen alle Generationen profitieren können, zu sehen und in ihrem Wert zu schätzen.

Allerdings verfügen ältere Menschen über ungleiche Ressourcen, diese Lebensspanne zu gestalten und ihre Potenziale für die Gesellschaft einzusetzen. Die Einkommenssituation, die heute noch bei einem Großteil der Rentner zufriedenstellend bis ausreichend ist, wird sich für einen wachsenden Teil unter ihnen verschärfen.

Zudem ist zu beachten, dass Alterungsprozesse sehr individuell verlaufen. Sie sind für den Einzelnen schwer vorherzusehen. Für die Lebensqualität im Alter ist ganz entscheidend, wie viele Jahre man in Gesundheit verbringen kann und ob

und wie die Netzwerke zur Unterstützung im Bedarfsfall funktionieren. Ältere Menschen können dann den Jüngeren Erwerbsmöglichkeiten bieten, indem sie deren Hilfen in Anspruch nehmen.

DIE DEMOGRAFISCHE ENTWICKLUNG

In Aachen lebten am 31.12. 2007 rund 250.700 Bürgerinnen und Bürger. 44.300 von ihnen waren 65 Jahre und älter. Das entspricht einem Anteil von 17,5 %. Auch in Aachen ist das Alter „weiblich“. Ab einem Alter von 75 Jahren nimmt der Anteil der Frauen wegen ihrer höheren Lebenserwartung deutlich zu. Der Anteil steigt von dann 58 % bei den 75-Jährigen auf 82 % bei den 90-Jährigen und älteren Personen.

Das Verhältnis von Männern zu Frauen wird sich aber in den nächsten Jahren zu Gunsten der Männer verschieben. Während derzeit bei den 80-Jährigen und Älteren der Anteil der Frauen noch 72,2 % beträgt, fällt dieser über 67,5 % (2010) und 64,3 % (2015) bis auf 61,6 % im Jahre 2020 ab. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Verluste von Männern durch die Weltkriege allmählich nicht mehr zum Tragen kommen.

Bei der Betrachtung „rund um das Alter“ sind aber nicht nur die 65-Jährigen und Älteren insgesamt von Interesse. Vielmehr sind einzelne Altersgruppen entsprechend ihrer Bedürfnisse und Ansprüche an die Altenarbeit zu unterscheiden:

50-59 „Zukünftige Alte“

Die 50-59-Jährigen befinden sich in der letzten Phase ihres Berufslebens. Es sind die „zukünftigen Alten“. Derzeit befinden sich knapp 30.000 Aachener in dieser Phase, die sich mit dem Stichwort „Vorbereitung auf das Alter“ beschreiben lässt. Es ist eine Zeit, in der man beginnt, sich Gedanken zu machen, wie man seine Zukunft gestalten möchte – welche Aktivitäten sich bieten oder wie und wo man wohnen möchte.

60-69 „Junge Alte“

Für die 60-69-Jährigen werden die oben aufgeführten Fragen und deren Beantwortung sehr konkret. Es sind die „rüstigen Alten“, bei denen die Realisierung eigener Wünsche oder auch ein Engagement für ihre nähere oder weitere Umgebung im Vordergrund stehen. Mit etwa 25.000 Personen ist diese Gruppe ebenfalls sehr bedeutend.

70-79 „Alte Alte“

Bei den 70-79-Jährigen beginnt eine verstärkte Nachfrage nach Unterstützungsmöglichkeiten. Das gilt nicht nur für Hilfen in den eigenen vier Wänden, sondern auch für solche, die eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – andere Menschen treffen, kulturellen Ereignissen beiwohnen – erleichtern. Der Informationsbedarf steigt, welche Unterstützungen es gibt und wie man diese optimal für sich und seine speziellen Bedürfnisse nutzen kann, immer das Ziel vor Augen, auch in Zukunft möglichst lange selbstbestimmt zu leben. In Aachen gehören fast 19.000 Einwohner zu diesen „alten Alten“.

80+ „Hochbetagte“

Ab einem Alter von 80 Jahren zählt man zu den „Hochbetagten“. Sie haben den 2. Weltkrieg voll erlebt und damit besonders schwerwiegende Erfahrungen gemacht. Der Hilfebedarf steigt, das Thema Demenz gewinnt

zunehmend an Bedeutung. Aber auch in dieser Altersgruppe gilt es, die bestehenden Ressourcen und Kompetenzen zu erkennen, zu stärken und zu erhalten. Hier ist das Gemeinwesen aufgefordert, entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen. Zu dieser Gruppe zählen etwa 11.000 Menschen.

Hinsichtlich der zukünftigen Entwicklung zeigt sich folgende Tendenz: Mit Ausnahme der 70-79-Jährigen („alte Alte“) verzeichnen alle Altersgruppen Zunahmen. Die Zahl der 50-59-Jährigen („zukünftige Alte“) wird vor allem im Zeitabschnitt 2010-2015 deutlich zunehmen, die der „jungen Alten“ (60-69-Jährigen) sowie der „Hochbetagten“ (ab 80 Jahre) besonders stark zwischen 2015 und 2020.

Gleichzeitig wächst, wiederum mit Ausnahme der 70-79-Jährigen, der Anteil der älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung Aachens. Dies ist ein Hinweis darauf, dass nicht nur die absolute Zahl der Älteren zunimmt, sondern auch deren Verhältnis zu den Jüngeren: In Zukunft wird es immer mehr ältere und immer weniger jüngere Menschen in Aachen geben. Damit liegt die Stadt im Trend der allgemeinen demografischen Entwicklung. Der Gipfel wird etwa im Jahr 2030 erreicht sein, wenn die „Babyboomer“ (1964) ins Rentenalter eintreten. Danach wird die Zahl der Älteren wieder abnehmen.

Durch die steigende Lebenserwartung und den gleichzeitigen Rückgang der Geburtenziffern entsteht in den kommenden Jahrzehnten ein Übergewicht an älteren gegenüber

den nachwachsenden Geburtsjahrgängen. Das wirkt sich schon jetzt auf den Bedarf an kommunaler Versorgungsinfrastruktur aus: Der Bedarf an Kindergartenplätzen sinkt, die erwerbstätige Bevölkerung altert, das Erwerbspersonenpotenzial nimmt ab, die Pflegebedürftigkeit wird weiter ansteigen und Einpersonenhaushalte Älterer weiter zunehmen.



ARBEITEN UND WOHNEN

Die Zahl der arbeitslosen Über-50-Jährigen ist seit Einführung des SGB II im Jahr 2005 ständig zurückgegangen. Während deren Gesamtzahl im Dezember 2005 noch bei 4.186 lag, sank sie bis Ende Juli 2009 auf 3.387. (Über die Arbeitslosigkeit und die besonderen Vermittlungshilfen für die Generation 50+ haben wir bereits in vorherigen Ausgaben ausführlich berichtet.)

Auf dem gesamten Wohnungsmarkt bestehen Versorgungsdefizite für kinderreiche Familien, Alleinerziehende, Studierende mit Kindern, Menschen mit Behinderungen und ältere Menschen. Immer mehr ältere Menschen wie auch andere engagierte Personengruppen suchen nach alternativen

Wohnmöglichkeiten, um im Alter so aktiv wie möglich zu bleiben und vor allem nicht allein zu sein. Deshalb wurde im Frühjahr 2006 beim Fachbereich Wohnen der Stadt Aachen eine Kontaktstelle „Neue Wohnformen“ eingerichtet. Ihre Aufgabe besteht insbesondere darin, für alle Generationen gemeinsame und auf die jeweiligen Bedürfnisse ausgerichtete Wohnlösungen zu finden.

ARMUT IM ALTER IST WEIBLICH

Das Thema „Armut im Alter“ wird in der jüngeren Vergangenheit wieder verstärkt diskutiert. Während auf der einen Seite die überwiegende Mehrheit der heutigen älteren Generation über eine ausreichende Altersversorgung verfügt, beginnt sich die Schere zwischen hohen und sehr niedrigen Renteneinkünften für die zukünftigen Alten zu öffnen. Die derzeit vielen Arbeitslosen, Teilzeitbeschäftigten, Minijobber und Geringverdiener werden geringere Renten bekommen. Dazu kommt, dass allgemein das Rentenniveau aller künftigen Rentner im Zug der Reformen um rund 18 % gesenkt wurde.

In Aachen erhielten im Dezember 2007 2015 Personen eine Grundsicherung im Alter. Das sind 63 % aller Bezieher von Leistungen nach dem 12. Buch des Sozialgesetzbuches (SGB XII). Ihre Zahl steigt jährlich um 4 %. Der Anteil der weiblichen Hilfeempfänger lag bei 60 %, da viele Frauen entweder nur eine kleine oder gar keine eigene Rente erhalten. Im Dezember 2007 wurde an 3.249 Haushalte ein Mietzuschuss gezahlt. Die Über-50-Jährigen waren hieran mit 39,2 % beteiligt.

PROGNOSE DER ALTENBEVÖLKERUNG IN AACHEN (2010 - 2020)

Jahre	2010		2015		2020	
	Anzahl	Anteil an Gesamtbev.	Anzahl	Anteil an Gesamtbev.	Anzahl	Anteil an Gesamtbev.
50-59	32.000	13,4	39.300	16,7	41.300	17,8
60-69	24.400	10,2	24.600	10,5	28.700	12,4
70-79	20.600	8,6	21.800	9,3	19.500	8,4
80 u.m.	12.000	5,0	12.900	5,5	15.100	6,5

Quelle: Landesamt für Datenverarbeitung und Statistik, Düsseldorf

Neben der wirtschaftlichen Armut ist eines der größten Probleme bei den von Alterarmut betroffenen Menschen die Vereinsamung und Isolation. Zwar besteht in der Stadt ein differenziertes Angebot für ältere Menschen, doch werden arme ältere Bürgerinnen und Bürger darüber kaum erreicht. Das gilt in besonderem Maße für Senioren mit Migrationshintergrund. Denn für sie treten als zusätzliche Barriere für eine gesellschaftliche Teilhabe die fehlenden Sprachkenntnisse hinzu, besonders dann, wenn aufgrund ihrer Herkunft kaum Ansprechpartner in Ausländervereinen und -verbänden vorhanden sind. Es fehlen noch detaillierte Kenntnisse über die Lebensverhältnisse armer älterer Menschen, um gezielt auf ihre Bedürfnisse eingehen zu können.

EHRENAMT BIS INS HOHE ALTER

Es gibt keine konkreten Zahlen über ehrenamtliches Engagement in der Stadt Aachen. Da Ehrenamtspässe erst nach langjähriger Tätigkeit (bis 2008: 10 Jahre,



seither: 5 Jahre) ausgestellt werden, ist deren Zahl nur bedingt aussagefähig. Zudem findet selbstorganisiertes Ehrenamt – also außerhalb von Institutionen – hier keinen Eingang. Dennoch bleibt festzuhalten: 69 % der Inhaber eines Ehrenamtspasses sind 60 Jahre und älter, während von der Altersstruktur her in Aachen der Anteil dieser Altersgruppe nur bei 22 % liegt. 17 Personen sind sogar noch in einem Alter von über 90 Jahren ehrenamtlich tätig.

WIE GEHT ES WEITER?

Bei der Vorstellung dieses ersten Teils des Sozialentwicklungsplans am 18. Mai 2009 erklärte der Leiter des Fachbereichs Soziales und Ausländerwesen, Günter Schabram, dass die in einem kleineren zweiten Teil formulierten Ziele zur zukünftigen sozialen Entwicklung zunächst in den verschiedenen Gremien von Rat und Verwaltung besprochen werden, bevor am 13. November 2009 eine „Große Sozialkonferenz“ mit Fachleuten der Verwaltung, Politik und freien Träger stattfindet. Anfang 2010 soll dann der Rat der Stadt Aachen über notwendige Maßnahmen entscheiden.

Weitere Infos unter :

www.aachen.de/Sozialentwicklungsplan



Josef Römer

NEUE PFLEGEKURSE STARTEN!

Kurs „Pflege zu Hause“

in Zusammenarbeit mit dem Amt für Altenarbeit des Kreises Aachen, **10 Doppelstunden** – immer von **18.30 bis 20.30 Uhr**

Kurs I : ab 14.09.2009, Simmerath, Caritaspflegestation, jeweils Montags und Mittwochs

Kurs II : ab 26.10.2009, Herzogenrath, AWO Seniorenzentrum, jeweils Montags und Mittwochs

Kurs II : ab 27.10.2009, Eschweiler, Senioren- und Betreuungszentrum, jeweils Dienstags und Donnerstags

Wir informieren über: Pflegetechniken in Theorie & Praxis, Einsatz von Hilfsmitteln, Umgang mit dementiell veränderten Menschen, Entlastungsangebote, Leistungen der Pflegeversicherung und weiter Themen. **Die Teilnahme ist kostenfrei!**

Anmeldung und Information: Willi Schmitz, AOK Rheinland/Hamburg, Tel.: 02402 - 104 - 176

Heike Palm, Amt für Altenarbeit des Kreises Aachen, Tel.: 0241 - 51 98 54 26 (8.00 - 10.00 Uhr)

Vicenza, Verona, Venedig

Für zwei Wochen reisten 44 Teilnehmer der Arbeiterwohlfahrt Burt-scheid nach Norditalien.

Ausgehend von dem ****Hotel „Venezia“ im Nobel-Badeort Abano Terme, erlebte die Gruppe ein interessantes und abwechslungsreiches Programm. Die Lagunenstadt Venedig verzauberte die Besucher mit all seinen Kanälen, herrlichen Gassen, verwunschenen Plätzen und historischen Palästen. In Verona, der Stadt von Romeo und Julia, mit ihrer antiken Arena wurden die Opern „Il Barbiere de Siviglia“ von Gioacchino Rossini, „Aida“ von Giuseppe Verdi oder „Carmen“ von Georges Bizet besucht und verzauberten nicht nur die Opernfreunde. In Padua, der Stadt der Wissenschaft mit ihren vierzigtausend Studenten, bewunderte man die zur



Zeit modernste Ein-Schienen-Straßenbahn, die auf Gummirädern fast lautlos durch die historische Altstadt fährt. Eine Tagesfahrt auf dem Schiff brachte die Besucher nach Murano, auf die weltbekann-



Piazza San Marco mit dem Palazzo Ducale und dem Campanile



Die Fußgängerzone von Abano Terme

te Insel der Glasbläser, Glasschneider, Graveure und Spiegelmacher. Anschließend fuhr man weiter zur malerischen Fischerinsel Burano, auch als „Klein Venedig“

bezeichnet. Sie ist bekannt für ihre kleinen, bunten Häuser, vor denen die klöppelnden Fischerfrauen ihre Ware anbieten. Eine unnachahmliche Kreuzfahrt erlebte man auf der schönsten Strecke des Brentakanals. Hier ließen sich die Eindrücke der bedeutendsten Persönlichkeiten neu erleben, die damals die „Riviera der Brenta“ besucht haben (Goethe, Lord Byron, G. D'Annunzio). Einen weiteren Ausflug machte die Reisegruppe nach Vicenza, der Stadt von Andrea Palladio (1508-1580), der einen neuen klassizistischen Baustil entwarf und damit die gesamte europäische Architekturentwicklung beeinflusste. Natürlich besuchten die Teilnehmer auch den bekannten italienischen Markt, und bei Kerzenschein und einem Riessen-Feuerwerk am

Pool wurde sogar das Tanzbein geschwungen.

Willy Hünerbein



WOCHE DER SENIOREN

Von Sonntag, den 6. September 2009, bis einschließlich Samstag, 12. September 2009, präsentiert die Stadt Baesweiler ihre 9. Woche der Senioren.

Von sportlichen Aktivitäten wie Tanztee, Minigolfpreisturnier oder Fahrradtour, über informative Vorträge und Foren bis hin zur Theateraufführung und Lesung reicht das abwechslungsreiche Wochenprogramm. Die Großveranstaltung, bei



der Seniorinnen und Senioren aus allen Stadtteilen sich in der Dreifachsporthalle am Gymnasium Baesweiler treffen, findet am Mittwoch, den 09. 10. um 18h

statt. Hierzu ist ebenso eine Anmeldung erforderlich (bis zum 02. 09.) wie für die Teilnahme an den Sport- und Kulturveranstaltungen. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei! Das vollständige Wochenprogramm finden Sie unter:

www.baesweiler.de/tb/senioren-aktuell.asp.

Anmeldungen bei der Stadt Baesweiler

persönlich: im Rathaus Baesweiler, Information und im Rathaus Setterich, Zimmer 12

Tel.: 02401/800-512 Fax: 02401/800-530

E-Mail: helmut.franken@stadt.baesweiler.de

Für einen kleinen Monatsbeitrag (zur Abdeckung der Geschäftskosten) stehen Ihnen ehrenamtliche Mitarbeiter bei Rentenbescheiden, Rechtsfragen etc. zur Verfügung und setzen sich für Ihre Rechte ein.

Aber das ist nicht alles, das Angebot des Ortsverbandes Haaren-Verlautenheide umfasst noch viel mehr: Jeden dritten Donnerstag lädt der VdK Haaren zu einer gemütlichen

Service des VdK

Mehr als 5.000 Mitglieder des Ortsverbandes Haaren-Verlautenheide nehmen zur Zeit die Angebote des VdK wahr.



Bei Interesse oder weiteren Fragen stehen Ihnen: Fr. Schumacher (Tel.: 0241 16 16 86) oder Hr. Schensar (Tel.: 0241 16 24 87) zur Verfügung.

Stammtischrunde und - in regelmäßigen Abständen - zu Bildungsreisen ein. So reiste eine Gruppe Anfang Juni anlässlich des 20-jährigen Jubiläums des Mauerfalls nach Leipzig. Zudem finden Besichtigungen, Führungen und Vorträge zu interessanten Themen statt. Festivitäten gehören natürlich ebenfalls zum Programm. Wenn Haus- oder Krankenbesuche gewünscht sind, werden diese von engagierten Mitarbeitern durchgeführt.

Künstler helfen dem Tierheim Aachen

Auf dem Tierheim-Sommerfest am Sonntag, dem 6. September 2009 besteht die Gelegenheit, Werke des Tiermalers Hajo Peters zu ersteigern. Der Erlös kommt dem Tierheim zugute.



v.l.n.r. Christa Oedekoven, Ferdi Gatzweiler und Lutz Vierthaler freuen sich über das Interesse an den gestifteten Kunstwerken und den Aachener Tierschutz. Foto: steinweg-galerie.de

Im Rahmen einer Finissage in der Stolberger Steinweg-Galerie, die Anfang August zum Abschluss der Ausstellung „Tierisch Gut!“ stattfand, wurden die von den Künstlern Hajo Peters und Hubert Kruft gestifteten Werke meistbietend verkauft. Für das Gemälde „Ziehende Kraniche“ von Hajo Peters stand das Höchstgebot am Ende auf 600 Euro. Der

Bieter schlug vor, das Bild am 6. September 2009 den Gästen des dann stattfindenden Tierheim-Sommerfestes (ab 11 Uhr bis 18 Uhr Im Feldchen, Aachen) vorzustellen. Für den Fall, dass dann ein höheres Gebot abgegeben würde, will er von seinem Kaufrecht zurücktreten. Spontan erklärte sich Hajo Peters bereit, für diese Veranstaltung einige Tierzeichnungen zu erstellen, die dann gleichzeitig mit seinem Gemälde zu Gunsten des Aachener Tierschutzvereins meistbietend erstanden werden können.

Im Rahmen der Finissage fand der Vorsitzende des Tierschutzvereins für Aachen und Umgebung e.V. Lutz Vierthaler Gelegenheit, den Anwesenden die Aufgaben und Herausforderungen des Tierheims zu schildern: „Um die enormen Kosten für den Betrieb unseres Tierheims jährlich zu erwirtschaften sind wir neben den Zuwendungen aus Stadt und Kreis Aachen auf Spenden, Mitgliedsbeiträge, Erbschaften und Aktionen wie diesen angewiesen und danken den Künstlern für die Bereitstellung ihrer Werke und Fr. Oedekoven für die wundervolle Idee und Durchführung.“ Weitere Informationen unter: www.tierheim-aachen.de

Die CURRYWURST wird 60

Die Erfindung der Currywurst wird Herta Heuwer zugeschrieben: Am 4. September 1949 bot sie an ihrem Imbissstand in Berlin-Charlottenburg erstmals gebratene Brühwurst mit einer Sauce aus Tomatenmark, Currypulver, Worcestershiresauce und weiteren Zutaten an.



Currywurst in Deutschland zu einem der beliebtesten Gerichte an Imbissständen, besonders in Berlin, Hamburg und im Ruhrgebiet. Dabei wurde sie zu einer „Ikone“ der deutschen Alltagskultur, über deren ordnungsgemäße Auswahl der Zutaten und Zubereitung große Meinungsunterschiede herrschen, die von Anhängern der Currywurst lustvoll diskutiert werden.

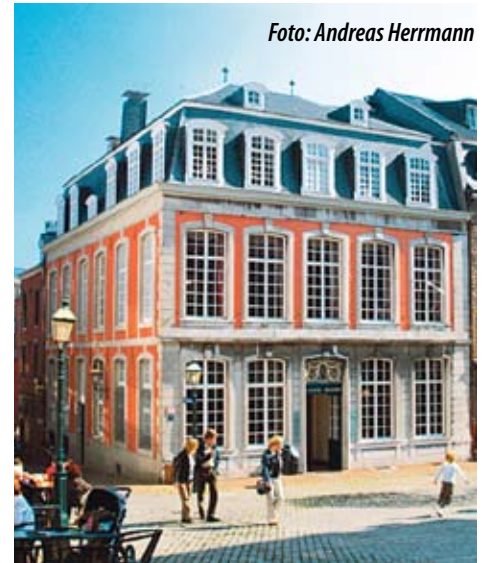
1959 ließ sie den Namen ihrer Sauce, „Chillup“, als Marke schützen. Nach dem Umzug in ein Ladenlokal mit Garküche entwickelte sich ihr Imbiss zu einer festen Institution: Er war Tag und Nacht geöffnet und beschäftigte in seinen besten Zeiten bis zu 19 Verkäuferinnen. Seit 2003 befindet sich am ehemaligen Standort (heute: Kantstraße 101) eine Gedenktafel.

Bis sie seit den 1980er Jahren zunehmend Konkurrenz durch Döner und Hamburger bekam, zählte die

Vom Rokoko inspiriert

Muschelförmige Ornamente, im Französischen und in der Kunstwissenschaft „Rocaille“ genannt, sind kennzeichnend für den Bau- und Dekorationsstil des Rokoko. Eine zeitgenössische Neuinterpretation der Rocaille präsentiert das Aachener Couven Museum vom 26. September bis zum 8. November 2009 unter dem etwas „sperrigen“ Titel „Rokokorelevanz“.

Foto: Andreas Herrmann



Die Architekten Luc Merx und Holmer Schleyerbach zeigen ihre am Computer entworfenen und anschließend in reales Material – Plastikfolien, Keramik, Polyamid – umgesetzten Formgestaltungen, die sie aus der Rocaille entwickelt haben. Das Couven-Museum, das vornehmlich Raumeinrichtungen aus dem Zeitalter des Rokoko präsentiert, erweist sich als adäquates Ambiente für diese zeitgenössischen Reflektionen des im 18. Jahrhundert dominierenden Ornaments. Die Ausstellung eröffnet am 25.09.09 um 19 h. Eine Führung zum Thema „Rokokorelevanz. Ornamentik im Barock und Rokoko“ findet am Samstag, den 10. Oktober 2009, um 15 h statt.

Couven-Museum, Hühnermarkt 17,
52062 Aachen,
Tel.: 0241- 432 44 21,
www.couven-museum.de

Öffnungszeiten: Di. – So. 10-18 Uhr,
Mo. geschlossen

SCHNECKENPLAGE

Das war ein guter Rat: „Schau jeden Morgen unter den Blumenkübel, dann kannst du die Plagegeister einsammeln.“



In der Tat, die Schnecken haben es sich nach durchfressener Nacht wieder in ihrem Quartier gemütlich gemacht und sich zum Schlafen eingerollt. Ich zerstöre nur ungern diese Idylle, aber die Viecher machen es mir unmöglich, sie zu lieben. Sie treiben ihr Unwesen schon

seit Tagen, und nachdem ich morgens drei eingesammelt habe, sind am nächsten Tag vier neue da. Wo die wohl herkommen?

Wenn sie nicht so maßlos wären, ließe ich sie in Ruhe. Aber sie haben meine Dahlien zum Fressen gern und lassen kein Blatt aus, so dass nur noch traurige Blattgerippe übrig bleiben. Seltsamerweise haben sie es in diesem Jahr nur auf die eine Pflanzenart abgesehen, die daneben stehenden Fächerblumen, Geranien und fleißigen Lieschen, und Gott sei Dank den zehn Jahre alten Oleander rühren sie nicht an. Aber für die Dahlien nehmen die schleimigen Räuber eine nächtliche Klettertour in Kauf, müssen sie doch den 37 cm hohen Kübel erklimmen, um die begehrten Blätter abnagen zu können.

So komme ich zu dem Schluss: Ich richte mich im nächsten Jahr nach dem Speiseplan der ungebetenen Gäste und pflanze in meine Blumenkübel keine Schneckenlieblingsblumen mehr. So müsste Schneckenbekämpfung doch ganz einfach sein! Ich brauche kein Schneckenkorn zu kaufen, keine Bierfallen aufzustellen, sondern biete einfach nicht das richtige Futter an.

Hoffentlich ändern die nächtlichen Diebe nicht ihre Fressgewohnheiten!

Text und Bilder:

Inge Gerdorf



Das unbekannte Tier in der Wohnung

Eine wahre Geschichte

Gisela klingelt „Sturm“ bei ihrem Nachbarn Hubert. Dieser öffnet die Tür. Gisela, zutiefst erschrocken und kreidebleich, sagt: „Bitte helfen Sie mir. In meiner Wohnung piepst es dauernd. Da ist ein Tier drin, ich kann es nicht finden.“ Hubert ist hilfsbereit und eilt mit Gisela in ihr wunderschönes Seniorenappartement. Sie lauschen: Er hört keinen Piepston. Er fragt Gisela, ob sie unter die Teppiche geschaut hätte. Gisela antwortet: „Alle Teppiche habe ich weggeräumt, in allen Ecken nachgeschaut, mit dem Staubsauger überall in der Wohnung gesaugt. Es piepst immer noch.“



Plötzlich hört Hubert auch den Piepston. Er sagt: „Ich denke, was da piepst, könnte die Wanduhr sein. Darf ich die von der Wand nehmen?“ Gisela nickt. Hubert wechselt die Batterie aus und stellt die Uhrzeit wieder ein.

Plötzlich kommt der Piepston wieder, diesmal aus einer anderen Ecke. Hubert vermutet, dass das unbekannte Tier in der kleinen Küche sein könnte. Er geht mit Gisela dorthin. Auf dem Gefrierschrank entdeckt er einen Rauchmelder. Und dieser verursacht den Piepston, weil seine Batterie leer ist. Gisela hat vergessen, dass sie eine solche Warneinrichtung in der Wohnung hat. Das Tier ist endlich gefunden! Die Batterie wird ausgetauscht und Gisela kann ruhig schlafen...ohne piep, piep, Piepston.

Rauchmelder können Leben retten!

Beratung über Rauchmelder: Bei der Feuerwehr der jeweiligen Kommune, z.B. in Aachen unter Tel.: 0241 - 432 370 oder beim Fachhandel

Text und Bilder:

Mathias J. Fleu



Rundum gut versorgt!

Nahrungsergänzung

Medizinische Kosmetik

Hochdosierte Vitamine & Mineralien

Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung

Lieferservice

Roermonder Straße 319

52072 Aachen-Laurensberg

Telefon: 0241/1 28 09

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

Internet: www.laurentius-apotheke-aachen.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &

Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr

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 Ereignis, das im September stattfindet.



BERG	----	FORELLE
WAND	----	ZEIT
HOCH	-----	BANK
EI	-----	BLUME
BITTER	-----	FALL
ZIEGEL	-----	ZEIT
ZEICHEN	-----	FILM
FACH	-----	VISITE
HALB	-----	ERGEBEN
ABEND	-----	STUNDE
STERN	-----	ZIMMER
HOCH	-----	BODEN
ROT	-----	GEWEIH
HERBST	-----	BAUM

VERDREHTE RATSCHLÄGE

Die verdrehten roten Worte in die richtige Reihenfolge gebracht, verraten Ihnen wofür Sie sich trotz Stress und Hektik so oft wie möglich Zeit nehmen sollten. (Ä= AE, Ü= UE) Nimm dir Zeit....

zum **enitrAbe**: Das ist der Preis für den **IEfgor**.
 zum **aNnkechden**: Das ist die Quelle der **fartK**.
 zum **Slepien**: Das ist das Geheimnis der **neJgud**.
 zum **Lsene**: Das ist das Fundament des **seWnsis**.
 für deine **Ferenud**: Das ist die Quelle des **uskelGc**.
 zum **Lheacn**: Das hilft, die Bürden des **seLneb** zu tragen.
 zum **Pnelan**: Denn dann hast du auch Zeitfür andere **igDne**.

ADDITIONEN

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

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

+

+

+

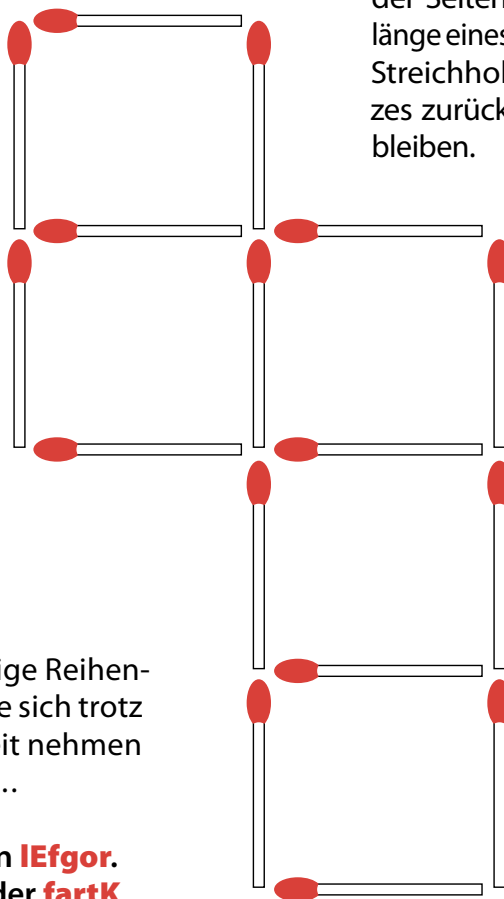
$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline & & 4 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline & & 7 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 4 & 5 & \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline & 7 & 7 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 1 & 5 & \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline & & 1 \\ \hline \end{array}$$

DIE ZÜNDENDE IDEE

Hier wurden insgesamt 16 Streichhölzer zu fünf Quadraten zusammengelegt. Zwei Hölzer sollen so umgelegt werden, dass nur noch vier Quadrate mit

der Seitenlänge eines Streichholzes zurückbleiben.



FRAU ODER VOGEL

Dieses Bild zählt zu den mehrdeutigen Darstellungen. Es lässt im Wechsel mehrere Motive zum Vorschein kommen. Häufig sieht man auf den ersten Blick nur ein Bild.

Was erkennen Sie beim genaueren Betrachten in diesem Bild: einen Vogel oder eine Frau?



Marion Holtorff



Den Nationalpark mit Liebe „verkaufen“

Herr Erler, Sie sind „zertifizierter Landschafts-, Natur- und Gästeführer“ im Nationalpark Eifel. Erläutern Sie unseren Leserinnen und Lesern bitte einmal Ihre Tätigkeit.

Wir Waldführer machen ganz individuelle Führungen nach den Wünschen unserer Gäste. Dazu müssen wir wissen: Den Termin, das gewünschte Gebiet, falls es feststeht, und vor allem: Wie viel Zeit bringen unsere Gäste mit? Weiterhin müssen wir die Zusammensetzung der Gruppe kennen: Sind es junge Menschen, vitale Menschen, sind es Ältere, Gehbehinderte oder Familiengruppen mit Kindern? Dementsprechend müssen wir unsere Tour vorbereiten und gestalten. Eine Gruppe sollte 25 Personen nicht überschreiten, sonst wird die Verständigung schwierig. Größere Gruppen teilen wir unter mehreren Waldführern auf.

In unserem „Pool“ von WaldführerInnen bieten wir Führungen in acht Sprachen, sowie auch in Gebärdensprache an. Auch blinde Menschen führen wir. Barrierefreie Kutschfahrten werden im Bereich Vogelsang - Wollseifen angeboten, zur Zeit entsteht zudem im Kermeter ein barrierefreier Natur- und Erlebnisraum hin zum schönen Aussichtspunkt „Hirschley“, der Anfang nächsten Jahres fertig sein soll.

Was hat Sie dazu bewogen, Waldführer zu werden?

Den Gedanken „Nationalpark“ - dass die Natur sich auf einer großen Fläche

frei entfalten kann - und die Liebe zur Natur und das Verstehen ihrer Zusammenhänge möchte ich unseren Gästen vermitteln. Ebenso gern erzähle ich über unsere Eifelregion und ihre Geschichte, die eine oder andere Anekdote darf dabei nicht fehlen.

Und vor allen Dingen: Seit Juli 2004 war ich in der Freistellungsphase der Alterszeit und wollte auf diese Weise meinen Körper und Geist fit halten.



Wie sah Ihre Ausbildung aus?

Ende 2003 haben sich über 500 Menschen beworben, daraus sind ca. 150 von der Nationalparkverwaltung ausgewählt worden. Wir haben eine Ausbildung an mehreren Wochenenden und in einer Blockwoche durchlaufen und einiges über Fauna, Flora, Geologie, Klima, Wetter, Geschichte, über die Talsperren und den Zusammenhang des Wasserhaushalts und auch ein bisschen Menschenführung gelernt.

Wieso sollte man sich von Ihnen durch den Nationalpark Eifel führen lassen und nicht „auf eigene Faust“ wandern?

Der Vorteil einer Führung ist: Sie erfahren viel über die Natur, über die Geschichte, über die Entwicklung des Nationalparks. Das erfahren und sehen Sie nicht, wenn Sie allein durch den Nationalpark wandern.

Bieten Sie Ihren Service ganzjährig an?

Ja, denn jede Jahreszeit hat ihre Reize: Der Winter ein bisschen verschneit mit

Rauhreif auf den Bäumen, das Frühjahr, wenn das frische Grün durchkommt, im Sommer der Wechsel in der Blumenpracht, im Herbst das bunte Laub...

Was sagen Ihre Angehörigen und Freunde zu Ihrer Tätigkeit als Waldführer?

Die müssen das mittragen und Verständnis zeigen. Meine Frau ist berufstätig, die beiden Kinder sind aus dem Haus, dadurch habe ich ein bisschen Luft. Ausflüge mit meiner Frau und meiner Familie verbinde ich oft mit einer „Vortour“ für kommende Führungen.

Was gefällt Ihnen am besten an Ihrer Tätigkeit?

Neue Kontakte mit netten Menschen suchen und haben, sowie die Schönheiten unserer Eifelregion zu vermitteln.

Haben Sie eine Lieblingswanderroute oder einen Lieblingsplatz im Nationalpark Eifel?

Den Wildnis-Trail, an dem ich mitgearbeitet habe. Das ist ein Wanderweg quer durch den Nationalpark, beginnend in Monschau-Höfen über Einruhr, Gemünd, Heimbach bis nach Zerkall, Länge 85 km. Dort erleben Sie alle Landschaftstypen des Nationalpark Eifel: wildromantische Bachtäler im Süden, die Seenlandschaft an der Urfttalsperre, die Dreiborner Hochfläche und das große Laubmischwaldgebiet Kermeter mit seinen von Traubeneichen bewachsenen Steilhängen.

Sind Ihre Führungen kostenlos?

Wir bieten unsere Touren ehrenamtlich an. Für die laufenden Kosten, die durch Fahrtkosten, Fachliteratur, Fortbildungen etc. entstehen, berechnen wir eine Aufwandsentschädigung von 15 € für die Stunde pro Gruppe.

Buchungsnr. für Führungen im Nationalpark: 02444 - 95 10 71, Fax: 02444 - 95 10 85

Weitere Informationen:
www.nationalpark-eifel.de,
Heinz Erler: 02472-1630
www.wandern-erler.de



Robert Steinborn

Wer ist er?

Heinz Erler, gebürtiger Roetgener, war viele Jahre bei einer Maschinenbaufirma im Aachener Raum tätig. Seit 1964/65 lebt er in Monschau-Konzern. Mit der Region fühlt er sich sehr verbunden. Er war u.a. Landesvorsitzender der Deutschen Wanderjugend und ist Wanderführer in der Eifelvereinsortsgruppe Monschau. Seit 2004 führt er als zertifizierter Landschafts-, Natur- und Gästeführer durch den Nationalpark Eifel, sowie als Gästeführer durchs Hohe Venn, Monschauer Land, Rurseegebiet und Dreiländereck.

Historische Orte des Genusses

Orte des Genusses und der Erholung sind in unserer schnelllebigen Zeit nicht leicht zu finden - und jeder versteht darunter etwas anderes: einen Platz im Garten, einen öffentlichen Park, einen Gasthof, Konzertsaal oder vielleicht den heimischen Platz vorm Kamin? Doch war es in früheren Zeiten anders? Wo und wie hat man sich früher erholt?

Darüber kann man sich am 13. September, dem Tag des offenen Denkmals, informieren. Bauten und Stätten, die sonst nicht oder nur teilweise zugänglich sind, öffnen an diesem Sonntag ihre Türen und laden Millionen von Architektur- und Geschichtsliebhabern zu Streifzügen in die Vergangenheit ein.

Besucherinnen und Besuchern wieder „Geschichte zum Anfassen“ zu bieten, ist das Ziel der beteiligten Institutionen, Kreise, Städte, Gemeinden, Verbände, Vereine, privaten Denkmaleigentümer und Bürgerinitiativen. In fachkundigen Führungen vermitteln sie diesmal an historischen „Orten des Genusses“ die vielfältigen Aufgaben der Denkmalpflege. Archäologen, Restauratoren und Handwerker demonstrieren Arbeitsweisen und -techniken und lenken den Blick auf Details, die ungeschulten Augen ansonsten verborgen bleiben.

IN AACHEN

(Das vollständige Programm liegt ab Ende August an öffentlichen Stellen aus bzw. ist unter www.aachen.de zu finden.)

Busrundfahrt Einstieg Peterstraße, Haltestelle 7 im Bushof, Aachen-Innenstadt

Die Fahrt der Linie G, die in diesem Jahr zw. Aachen und Kerkrade pendelt, führt vorbei an zahlreichen Denkmal-Orten und stellt eine Verknüpfung des deutschen und niederländisch Denkmaltags dar. www.vhs-aachen.de

Fahrten: 10-18 h, Preis: 1 € / Fahrt

Ansprechpartner: Dr. H. Dux, VHS-Aachen, Tel.: 0241- 479 21 72, E-Mail: holger.dux@mail.aachen.de



Gründerzeithaus

Zollernstraße 55, Aachen-Burtscheid

Beschreibung: Im Frankenberger Viertel, 1898 von Benoit erbaut, 3-geschossig mit einem hohen Sockelgeschoss mit neurenaissance und barocken Schmuckformen, 3-Achsen, Mittelachse mit Erker und Balkon, nach jahrelanger Vernachlässigung der ehem. Eigentümer

von den neuen Eigentümern aufwändig saniert

Öffnungszeiten bitte der Tagespresse entnehmen (sonst nicht geöffnet)

Ansprechpartner: I. Maier, Denkmalpflege, Stadt Aachen, Tel.: 0241-4326166, E-Mail: isabel.maier@mail.aachen.de



Eckhaus Zollernstraße 57, Aachen-Burtscheid

Beschreibung: 1898 von Benoit erbaut, spitzwinklig a. d. Kreuzung Zollernstr./Lothringerstr., 4-Geschosse, unregelmäßige Achsseiten, Türmchen, nach vor kurzem abgeschlossener Sanierung, neurenaissance und neubarocke Schmuckformen.

Öffnungszeiten bitte der Lokalpresse entnehmen. Ansprechpartner: Herr Lobs, Tel.: 0241-542936, E-Mail: info@f-lob.de

Elisabethhalle Elisabethstraße 8-12, Aachen-Innenstadt

Beschreibung: Schwimm- und Badeanstalt, im Jugendstil vom Aachener Arch. Laurent 1908-1911 erbaut, Eingang im breit angelegten Mittelrisalit, zwei Schwimmbecken und Wannenbäder, im Wesentlichen noch in Nutzung, zeitgenöss. Inneneinrichtung nahezu unverändert erhalten, www.aachen.de

geöffnet: 10 - 15 h, Führungen um 10 und 13.30 h sowie eine kl. Ausstellung zur Badeanstalt

Ansprechpartner: Herrn Diesburg, E-Mail: Ingo.Diesburg@mail.aachen.de



Elisenbrunnen Friedrich-Wilhelm-Platz, Aachen-Innenstadt

Beschreibung: Trinkbrunnengebäude von Cremer/Schinkel, im streng klassizist. Stil erbaut, Grundsteinlegung 1822, Einweihung 1827, Rückwand steht auf Fundamenten der mittelalterl. Barbarossa-Mauer, urspr. Trinkraum im UG, Thermalwasser entstammt der Kaiserquelle, 1943 fast völlig zerstört, Wiederaufbau 1950 mit ebenerdigen Laufbrunnen

geöffnet: 11 - 17 Uhr, Zeiten der Führungen bitte der Tagespresse entnehmen

Aktionen: Ausst. und Führungen: Thermal- u. Badegenuss durch die Jahrhunderte, kl. Innenstadtroute zu den Quellen in der Innenstadt und ehem. Orten des Thermal- u. Badegenusses

Ansprechpartner: U. Lieser, Bürgerstiftung Lebensraum Aachen, Tel.: 01577 300 11 51



Führung: Einhorn, Schwan und Dürerstube

Treff: Fischmarkt, Fischpüddelchen, Aachen-Innenstadt

Beschreibung: Im Laufe der Jahrzehnte haben sich die gastlichen Stätten von Aachen erheblich gewandelt, einst ging man sein Bier nur im Bierbrunnen trinken oder im Alt-

Oberbayern. Geschichten von früher stehen im Mittelpunkt. des Rundgangs durch die Aachener Innenstadt rund um den Markt. Dabei zeigt sich, dass mancher Name schon seit Jahrhunderten gebräuchlich ist – wenn auch sein Standort immer mal wieder gewechselt hat.

Führung 15 - 17 Uhr durch Herrn Dr. Holger A. Dux

Ansprechpartner: Dr. Dux, Rheinischer Verein f. Denkmalpflege, Tel.: 0241- 479 21 72, E-Mail: holger.dux@mail.aachen.de

Ostfriedhof Aachen-Rothe Erde, geöffnet: 10 - 18 Uhr

Führung: „Die ältesten Gräber - Markante

Erinnerungsmaie auf dem Ostfriedhof“

um 10 Uhr durch Dr. Holger A. Dux zu den Grabstätten bedeutender Aachener wie von Guaita, Cassalette oder Cremer, Treff: Haupteingang am Adalbertsteinweg

Beschreibung: 1803 eingesegnet, zählt heute zu den ältesten, aber immer noch in Nutzung stehenden Friedhöfen Aachens. Bei seiner Anlage bestimmten die napoleon. Behörden, dass er weit vor den Stadtmauern anzulegen sei. Heute ist dieser Friedhof mit rund 3000 Gräbern ein „aufgeschlagenes Geschichtsbuch Aachens“. <http://ostfriedhof-aachen.de>

Führung „Aachens „Millionenallee“- Die Gräber entlang der Stolberger Straße“ um 12.00 Uhr durch Dr. Holger A. Dux, Treff: Haupteingang am Adalbertsteinweg

Beschreibung: Rechts vom Eingang, hinter der neuroman. Friedhofskap., liegen an drei Reihen bes. aufwändig gestaltete Grabmonumente, über Grüften errichtet, zeigen sie die Entwicklung vom schlichten Hochkreuz bis zum fantasievollen Wandgrabmal mit großen Metallskulpturen. Das Grab als letzter irdischer Besitz der Bessergestellten hatte eindeutig repräsentative Funktionen zu erfüllen. <http://ostfriedhof-aachen.de>

Spende für den Förderkreis Ostfriedhof e.V. erbeten

Ansprechpartner: Dr. Holger Dux, Förderkreis Ostfriedhof e.V., Tel.: 0241-4792172, E-Mail: holger.dux@mail.aachen.de

Rundgang durch den Lousbergpark und Couven Pavillon

Treff um 11 Uhr in der Kupferstraße, Aachen-Innenstadt

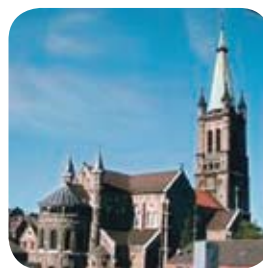


Beschreibung: Rundgang durch den Lousbergpark, seit dem 17. Jh. als Festort genutzt, ab 1807 erstmals als Park gestaltet, Bau des im II. Weltkrieg zerstörten Beldere, 1907 Überführung des spät-

barocken Gartenpavillons aus der Stadt

kleines Programm nach dem Rundgang

Ansprechpartner: Sibille Spiegel, Tel.: 0241-156742, E-Mail: info@lousberg-gesellschaft.de



St.-Jakob-Kirche Jakobstraße 145, Aachen-Innenstadt

Beschreibung: Stationskirche auf dem Jakobsweg, neuroman. Bau von 1886 mit mächtigem Turm (87 m), schwere Kriegsschäden, 1950-53 wiederaufgebaut, die Innenraumgestaltung 1950-1953 nach Plänen des

Dombaumeisters P. Salm u. von 1970 durch L. Hugot. Erstmals wird die alte, wesentl. kleinere Kirche, die bis 1885 gegenüber der heutigen Kirche stand, 1165 erwähnt, urkundl. 1215.

geöffnet: 11-19h, Führungen: 15 u.17 h durch Pfr. W. Acht

Aktionen: 15 - 19 Uhr Turmbesteigung, 12.9.: 10 - 17 Uhr und 13.9. 11 - 18 Uhr Paramentenausst. im Jakobushaus neben der Kirche

Ansprechpartner: Pfarrbüro, Tel.: 0241-28531, E-Mail: post@sankt-jakob-aachen.de, www.sankt-jakob-aachen.de

Welsche Mühle Mühlenstraße 19, Aachen-Haaren

Beschreibung: erinnert noch an die Zeiten, als es keine Dampfmaschinen gab und die Wasserkraft einer der wichtigsten Energiequellen im Mittelalter war, Kern a. d. 16. Jh., von dem ehem. 4-flügeligen Hof Gebäude mit dem Mühlrad, Mahlwerk und Torbogen erhalten, Wirtschaftsgebäude z.T. erneuert bzw. abgebrochen, 1974 hist. Gebäude umgebaut und zur Nutzung für öffentl. Einrichtungen freigegeben, www.haaren-verlautenheide.de

geöffnet: 12.15 - 18 Uhr (sonst auf Anfrage)

Aktionen: 11.15 Uhr Messe im Innenhof, 12.15 Uhr Blasmusik, Ausst. Heimatverein, Aktionen freiwillige Feuerwehr, ab 13 Uhr stündl. Vorführung des Mahlwerks und Verkauf des gemahlten Mehles, 14 Uhr Lieder und Vorträge in Haarer und Aachener Mundart

Ansprechpartner: Herr Heuser, Heimatverein Haaren, Tel.: 0241-960 97 78, E-Mail: HeimatvereinHV@t-online.de

IN ESCHWEILER

Empfangsgebäude Talbahnhof

Raiffeisenplatz 1-3, Eschweiler

Beschreibung: Bahnhof der Berg.-Märk. Eisenbahngesellschaft von 1873, Linie

Mönchengladbach-Stolberg als Konkurrenz zur Rhein. Eisenbahngesellschaft, die seit 1841 in Eschweiler eine Bahnstation unterhielt, repräsentative Gestaltung des Empfangsgebäudes

geöffnet: 11 - 17 Uhr (sonst zu Veranstaltungen und den Öffnungszeiten des Bistros), Führungen zur Öffnungszeit durch den Geschichtsverein und den Kunstverein

Aktionen: Vortrag von Herrn Dr. Meyer zur Eisenbahnentwicklung im Rheinland, Ausst. mit hist. Plänen, Ansichten u. Fotos, Ausst.: Schätze der städt. Kunstsammlung

Ansprechpartner: Frau Lammertz-Dreßler, Stadt Eschweiler, UDB, Tel.: 022403-71604, E-Mail: brigitte.lammertz-dressler@eschweiler.de



IN MONSCHAU

Arte-Scienza-Kunstfabrik Dreistegen 1,
Monschau-Dreistegen

Beschreibung: Kesselhaus v. 1900, seit 2002 Sanierung
zur Kunstfabrik

geöffnet: 13 - 22 Uhr (sonst nicht), Führung um 17 Uhr
durch Peter Sußner

Aktionen: Musik, Kunst, Gartenfest

Ansprechpartner: Peter Sußner, Tel.: 0172 242 33 99

IN STOLBERG

**Burgstollen und
Hamam** Klattestraße
13-15, Stolberg-
Oberstolberg

Beschreibung: Stollen-
system unter der Burgan-
lage, 1450 angelegt, als
Dienstgänge u. Flucht-
wege genutzt, im II. Welt-
krieg als Luftschutzbun-
ker, Eingang im heutigen türk. Dampfbad

geöffnet: 11 - 16 Uhr (sonst nicht), Führungen zur Öff-
nungszeit, regenfeste Kleidung wird empfohlen!

Ansprechpartner: Andreas Pickhardt, Tel.: 02402-134 43,
E-Mail: andreas.pickhardt@stolberg.de



Gut Kranensterz, Restaurant

Aachenerstraße 61, Stolberg-
Oberstolberg/Büsbach

Beschreibung: 1831 errichtete
dreiflügelige Hofanlage beherberg-
te über Jahrzehnte hinweg Wohnung
und ein Gasthaus, nach Jahren des
Leerstands wurde im Zuge umfassen-
der Sanierungs- und Restaurationsar-
beiten ein Restaurant in Kombination
mit modernen Gestaltungsmerkma-
len geschaffen, www.stolberg.de

geöffnet: 11 - 16 Uhr

Ansprechpartner: A. Pickhardt,

Tel.: 02402 - 134 43,

E-Mail:

andreas.pickhardt@stolberg.de

IN WÜRSELEN

**Kath. Pfarrkirche St. Se-
bastian** Markt 1, Würselen-
Stadtmitte

Beschreibung: erste urkundl.
Erwähnung 870, dreischiff. roman.
Neubau im 12. u. 13. Jh., aus die-
ser Zeit ist der Westturm erhalten,
Neubau unter Baumeister Laurenz
Mefferdatis von 1732 als Ziegel-
bau m. Kreuzrippengewölbe auf
toskan. Säulen, 1906-08 Erweite-
rung im barockisierenden Stil

geöffnet: 10 - 18 Uhr (sonst Mo - Fr 15 - 18 Uhr), Führun-
gen um 14.30 und 16.30 Uhr durch Rolf Rüland

Aktionen: Ausst.: Kirchenschätze unserer Kirche, 12.9.:
18 Uhr Gottesdienst mit Übergabe des restaurierten Trip-
tychons von 1530, 12.9.: 19.30 Uhr Konzert der Freiburger
Domsingknaben, Exkursionen zu den Domschatzkammern
in Köln, Essen und Aachen

Ansprechpartner: Hubert Wickerath,
Tel.: 02405-426483

Zusammenfassung:

Robert Steinborn



Daten, Fotos und weitere Infos:

www.tag-des-offenen-denkmals.de



Stationäre Pflege
Kurzzeitpflege
Betreutes Wohnen

Unsere Seniorenzentren in Ihrer Nähe:



WALHEIM



ROETGEN



KORNELIMÜNSTER

Bei allen Fragen rund ums Älterwerden, wie Pflegeberatung oder
Angehörigenschulung, Demenzkonzept oder Aufnahme informiert Sie unsere Zentrale

Tel.: 02408 - 9650-0 · Fax: 02408 - 9650-19

von 9.00 bis 20.00 Uhr

www.itertalklinik-seniorenzentrum.de

info@itertalklinik-seniorenzentrum.de

NEU:

Ab 5 km Entfernung von unseren Seniorenzentren erstatten wir einem Angehörigen eine Monatskarte
der ASEAG für die Entfernung vom Wohnort zum Seniorenzentrum!
Angehörige können zum ermäßigten Preis Mittag essen!

GLÜCKLICHE MOMENTE SPENDEN

Wie Lachfältchen sich in das Gesicht eines Menschen eingraben, der oft fröhlich war, hinterlassen Gefühle im Hirn ihre Spuren. Denn die Wirkung von Emotionen wie Freude oder Trauer, die wir immer wieder erleben, ähnelt der von Wassertropfen, die einen Berghang hinabfließen: Jeder Tropfen für sich ist rasch wieder verschwunden, aber viele Tropfen graben sich mit der Zeit ein Bachbett, einen Flusslauf, ein Tal. Fröhlichkeit kann zur Gewohnheit werden, Missmut ebenso. Deshalb gilt es, positive Gefühle zu kultivieren und negative in Zaum zu halten.



Darum plant Carina Mathes, mit einem unkonventionellen Projekt mehr Menschen am Glück teilhaben zu lassen: Sie möchte ein Buch mit ganz individuellen Glücksmomenten verschiedener Menschen zusammenstellen. „Ich suche individuelle Geschichten. Geschichten, wo Menschen sagen, da hatte ich Glück im Unglück, oder einfach Erlebnisse, an die sie sich gerne erinnern. Dabei muss es nicht um den glücklichsten Moment im Leben gehen, auch Erlebnisse und Erfahrungen mit dem ganz einfachen, täglichen Glück sind gefragt“, erklärt sie.

Redaktionsschluss ist der 30.09.09. Wer sich beteiligen möchte, sollte schnellstmöglich seinen Text (Umfang eine halbe bis eine DIN-A-4-Seite, Name, Alter und Anschrift nicht vergessen) an Carina Mathes schicken, handschriftlich, getippt oder auch per E-Mail. Geplant ist, die Texte mit Vornamen und Wohnort der jeweiligen Autoren zu kennzeichnen. Der Verkauf des Buches soll lediglich die Unkosten decken, einen möglichen Gewinn möchte Carina Mathes auch wegen persönlicher positiver Erfahrungen voll der Stiftung „Humor Hilft Heilen“ des bekannten Autoren und Kabarettisten

Dr. Eckart von Hirschhausen spenden: „Als Zehnjährige habe ich mitbekommen, wie begeistert ein an Leukämie erkranktes Mädchen von den Erfahrungen mit einem Klinik-Clown war, das hat mich immer beschäftigt.“

Ihre Aktion sieht Carina Mathes ganz im Sinne des Mottos „Glück ist ansteckend“: „Wer eine glückliche Geschichte aufschreibt, macht sich zunächst selber glücklich. Wenn er sie dann auch noch spendet, macht er damit viele andere Menschen glücklich.“

Carina Mathes, Ringstr. 24, 41812 Erkelenz,
E-Mail: Kontakt@carinamathes.de,

ABSCHIED VON DR. HANS MÜLLEJANS



Zuhause zu bieten. Wer die Ehre hatte, ein längeres Gespräch mit ihm führen zu dürfen, begegnete einem herzlichen Menschen, auf dessen Lippen sich häufig ein verschmitztes Lächeln abzeichnete.

1977 wurde er nach dem Tod des damaligen Dompropstes Dr. Peter Firmenich zu dessen Nachfolger bestimmt. 1984 ließ er sich aufgrund einer schweren Herzerkrankung von seiner Tätigkeit als Leiter einer Hauptabteilung im Generalvikariat des Bistums entbinden, um sich einer viel größeren Aufgabe zu widmen: der Sanierung des Aachener Doms. So aktivierte er den Karlsverein und den Dombauverein und rief sowohl die Europäische Stiftung Aachener Dom als auch die Aktion „Der Aachener Dom braucht Hilfe“ ins Leben. Für sein Anliegen setzte er alle ihm zur Verfügung stehenden Hebel in Bewegung und war sich für nichts zu schade: Man sah ihn lachend auf einer Wasserrutsche beim Öcher Bend oder einen Tiger durch die Manege des Zirkus Althoff führen. Auch das Skatspiel mit Prominenten diente letztlich der Instandhaltung des Aachener Münsters.



Als Ehrenbürger der Stadt Aachen ließ er es sich selbstverständlich nicht nehmen, das gesellschaftliche Leben in Aachen rege mitzugestalten, wie zahlreiche Aktivitäten in Vereinen und Vereinigungen belegen – er war eben ein sehr engagierter „Außenmitarbeiter des Aachener Doms“.

Mit Dr. Hans Müllejan verlieren wir einen Menschen, dem wir viel zu danken haben und dessen Wirken tiefe Spuren im Herzen der Stadt hinterlässt.



Birgit Küchen

Der emeritierte Dompropst, weit über die Grenzen Aachens hinaus bekannt, verstarb plötzlich und unerwartet am 5. August in seiner Wohnung in einem Venweger Kloster. Wenige Monate zuvor, kurz vor seinem 80. Geburtstag, hatte er sein geliebtes Domizil im Schatten des Münsters aufgegeben und war dorthin gezogen, um seiner langjährigen Haushälterin, Käthe Lüttgen, ein neues altersgemäßes

Arabische Rassepferde in der Aachener Soers

Vom 25. bis 27. September 2009 präsentiert der Verband der Züchter und Freunde des Arabischen Pferdes e. V. aus Hannover (VZAP) wieder eine hochklassige Veranstaltung rund um das Arabische Pferd nationaler und internationaler Herkunft.



Der Höhepunkt dieser Schauveranstaltung in der Albert-Vahle-Halle ist der 27. All Nations Cup am 26. und 27.09.2009. Bei dieser bedeutenden Zuchtschau für Arabische Vollblüter erleben die Zuschauer eine Pferderasse, die sich durch Eleganz, Schönheit und Leichtigkeit hervorhebt und dennoch Kraft und Temperament offenbart. Der All Nations Cup gilt weltweit als korrekteste und schwerste Schau der Welt.

Der Veranstaltungsauftritt ist aber das Nationale Championat für Arabische Vollblüter am 25.09.2009. Hier erhält der Betrachter einen Blick auf den Stand der deutschen Vollblutaraberbucht.



Vom 26. bis 27.09. treffen sich die Freunde arabischer Sportpferde im Deutsche Bank Stadion zum 6. ANC Araber Turnier, um die Leistungsbereitschaft und Sportlichkeit ihrer Arabischen Vollblüter, Shagya-Araber, Araber, Anglo-Araber und Arabisches Partbred in den Disziplinen Springen und Dressur zu zeigen. Da der Verband mittlerweile auf ein 60-jähriges Bestehen zurückblicken kann, ist am 26.09., nach dem All Nations Cup, eine Jubiläumsveranstaltung geplant. Weitere Informationen gibt es beim Verband (www.vzap.org und unter Tel.: 0511-388118-0) sowie bei www.blickpunkt-aachen.de.

Helmut Rüland

Gefahr durch breite Fugen

Die Fugen im Kopfsteinpflaster machen manche Straßen in der Aachener Innenstadt, z.B. die Pontstraße, für Rollstuhlfahrer und Rollator-Benutzer unpassierbar.



„Es besteht die Gefahr, dass ihre Räder sich in den breiten und tiefen Fugen des Kopfsteinpflasters verkanten, und der Rollstuhl oder Rollator steckenbleibt oder schlimmstenfalls sogar umstürzt“,



sagt Wilhelm Müller, Seniorenbeirat in der Stadt Aachen. „An einigen Stellen, z.B. auf dem Aachener Markt, wurden diese Fugen verschlossen. Warum nicht überall in der Stadt?“

Aachener Friedenspreis 2009

Der bosnische Serbe Zdravko Marjanovic erhält am 1. September, dem Anti-Kriegstag, um 19 Uhr in der Aachener Aula Carolina den internationalen Aachener Friedenspreis 2009. Der nationale Aachener Friedenspreis geht an die Theatergruppe „Berliner Compagnie“.



Die diesjährigen Preisträger setzen sich auf sehr unterschiedliche Weise vorbildlich „von unten“ für den Frieden und für eine zivile und gewaltfreie Lösung von Konflikten ein – im ehemaligen Jugoslawien für die Aussöhnung der Volksgruppen und die Aufarbeitung der Kriegsverbrechen, in Deutschland für politische Aufklärung und Warnung vor Kriegsbeteiligung.

Zdravko Marjanovic, ein 68 Jahre alter bosnischer Serbe, setzt sich seit 16 Jahren für Frieden und Versöhnung zwischen Serben, Kroaten und Bosniern ein. Deswegen wurde er immer wieder persönlich angefeindet und bedroht.



Seit 1982 spielt die Berliner Compagnie Theater als Mittel friedens- und entwicklungspolitischer Öffentlichkeitsarbeit. Bis heute hat sie 23 Stücke entwickelt und in über 2000 Gastspielen aufgeführt. Ihr jüngstes Stück „Die Verteidigung Deutschlands am Hindukusch“ zeigt die Berliner Compagnie am Mi., den 02.09., um 17 Uhr und um 20 Uhr in den Kammerspielen des Theaters Aachen.

Der Aachener Friedenspreis ist mit je 1.000 Euro dotiert. Zur Preisverleihung sind – wie in jedem Jahr – alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen.

Das Schweizer Rentensystem - eine Alternative für Deutschland?

Das Thema „Altersarmut“ und Generationenkonflikt in der Altersversorgung wird hierzulande immer wieder kontrovers diskutiert. Auch das Schweizer Rentensystem wird dabei häufig als Vorbild ins Gespräch gebracht, u.a. von den Gewerkschaften. Das Besondere am Schweizer Modell: Dort existiert eine solidarische Volksversicherung, in die alle einzahlen.



Mitte der 1980er Jahre wurde wegen der demographischen Entwicklung die Finanzierung des Alterssicherungssystems in der Schweiz umgestellt. Die Schweizer haben ein auf drei Säulen beruhendes Rentensystem geschaffen. Die Altersvorsorge besteht aus gesetzlichen, privaten und betrieblichen Bestandteilen. Das klingt genauso wie das deutsche Rentensystem, ist aber ganz anders organisiert.

Kernstück der eidgenössischen Alterssicherung ist die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV), die erste Säule. Diese solidarisch organisierte Volksversicherung setzt auf Umverteilung zwischen den Versicherten. Dabei gilt das Prinzip: Alle Menschen zahlen in die Rentenkasse, auch die Einkommensmillionäre. Niemand wird ausgenommen, ob Hausfrau, Student oder Personen mit Einkünften aus Kapitalanlagen. Wer nicht erwerbstätig ist, wie beispielsweise Hausfrauen, zahlt je nach Vermögensverhältnissen einen festen Betrag, bis zu 7000 Euro im Jahr. Dadurch tragen alle Schweizer entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit zur Finanzierung der Alterssicherung bei. Und anders als in Deutschland, wo für Löhne und Gehälter nur bis zu einer bestimmten Höhe Rentenbeträge gezahlt werden müssen, bezahlen die Schweizer bei hohen Löhnen und Gehältern auch dementsprechende Beiträge.

Die monatlichen Renten aus der AHV sind nach oben und unten begrenzt, sie bewegen sich zwischen 650 und 1300 Euro.

Wer über ein Einkommen von mehr als 47 000 Euro jährlich verfügt, erhält deshalb mit der Maximalrente keine Leistung, die seinen Beiträgen entspricht. Er trägt aber zur Finanzierung der Renten von Geringverdienenden bei. Ziel der AHV ist eine Grundversorgung der gesamten Bevölkerung. Reicht die Rente hierfür nicht aus, werden bedarfsabhängige Ergänzungsleistungen gezahlt, die zum sozialen Fundament der Schweiz gehören. Auf sie besteht ein rechtlicher Anspruch.

Die zweite Säule dient der beruflichen Vorsorge (BV). Alle Arbeitnehmer ab einem Jahreseinkommen von 16 200 Euro sind obligatorisch versichert, Selbstständige können freiwillig beitreten. Die Beiträge liegen je nach Alter zwischen sieben und 18 Prozent des Lohnes und werden je zur Hälfte vom Arbeitgeber und Arbeitnehmer getragen. Der durchschnittliche Beitragssatz liegt bei rund zehn Prozent. Die Beitragszahlungen für AHV und BV zusammen betragen rund 20 Prozent.

Die dritte Säule der privaten Vorsorge ist freiwillig, wird aber durch starke Steueranreize gefördert. Sie richtet sich vor allem an Selbstständige, die nicht in der BV versichert sind. Diese können bis zu 20 Prozent ihres Erwerbseinkommens - für Arbeitnehmer und Selbstständige gelten unterschiedliche Obergrenzen - von der Steuer abziehen, wenn sie es für ihre Altersvorsorge anlegen. Bedingung ist allerdings, erwerbstätig zu sein.

Gehen die Schweizer in den Ruhestand, speist sich ihre Rente daher meist aus drei Quellen: Zu 42 Prozent aus der staatlichen Rente, 32 Prozent stammen aus betrieblicher und 26 Prozent aus der privaten Vorsorge. Die Durchschnittsrente in der Schweiz ist damit wesentlich höher als die Rente in Deutschland.

Den Herausforderungen des demografischen Wandels in Deutschland wurde gerade im Hinblick auf das bestehende Rentensystem zu wenig Beachtung geschenkt. Gefordert sind jetzt die sogenannten „Reformpolitiker“: Wenn der politische Wille da ist, lässt sich das Rentensystem grundlegend umgestalten. Auch darüber wird bei der Bundestagswahl am 27. September 2009 abgestimmt. Sie als wahlberechtigte Bürgerinnen und Bürger haben die Möglichkeit, entscheidende Weichen zu stellen, wie es in der Rentenpolitik weitergehen soll. Sprechen Sie mit Ihrem Bundestagsabgeordneten und fragen Sie nach Lösungsvorschlägen.



Mathias J. Fleu



Haben Sie Fragen zur Bestattung, Grabwahl, Grabgestaltung oder Grabpflege?

**Ich stehe Ihnen gerne zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.
Rufen Sie mich unverbindlich an unter 0241 / 720 46.**

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Dieter Neundorf



**blumen-
nicolaye**
Friedhofsgärtnerei

Black&White im idyllischen Wurmatal

Schwarz-weiße Begegnungen kann man in Würselen auf der Halde Gouley entdecken. Die Nordic Walker mit dem Spitznamen „Stockenten-Gruppe“ waren überrascht von dem lehrreichen Kontrastprogramm, das durch die Zeugen der Vergangenheit auf der Berg- und der benachbarten Kalkhalde entstand.



Die folgenden Begleittexte sind nahezu unverändert den Hinweistafeln am Wegesrand entnommen.

Am Teuterhof Innerhalb des Geländes der Halde Gouley und der drei Hektar großen Kalkhalde wird das Wechselspiel zwischen Schwarz und Weiß pointiert. Eine schwarze Aussichtskanzel gewährt den Blick auf eine imposante weiße zehn Meter emporragende Steilwand, eine weiße ermöglicht einen freien Blick auf die schwarze Hochebene. Beide laden zu Naturbeobachtungen ein. Die anthrazitfarbene Oberfläche ist fast ohne Bewuchs, an anderen Stellen erobern weißstämmige Birken die Halde.

Granit-Eier

Überdimensionale, granitfarbene „Vogeleier“ spielen mit der urzeitlich wirkenden Landschaft und lassen sie noch fremder erscheinen. Sie heben sich vom schwarzen Untergrund ab und wirken bei aller Surrealität als selbstverständlicher Teil des Weges.

Das Wurmatal

Im Wurmatal sind die Zeugen der industriellen Vergangenheit naturverträglicher und erlebbarer Teil des Erholungsgebietes. Die rechte Seite des Weges wurde Reitern zur Verfügung gestellt, die linke den Spaziergängern.



Kalkhalde Teuterhof um 1962



weiße Aussichtsplattform auf der Halde Gouley



Von der weiten Aue zum engen Tal: Zeche Gouley

Idyllisch ist es im Wurmatal an vielen Stellen. An diesem Ort wird deutlich, wie diese Landschaft zu dem wurde, wie sie sich heute präsentiert. Ohne die Bergbau- und Industriegeschichte der Region wäre sie so nicht denkbar.

Im Würselener Stadtteil Morsbach lag einst die Zeche Gouley, ursprünglich „Gute Ley“ = Guter Fels. Im Aachener Steinkohlenrevier gehörte diese Grube zu den Ältesten und wurde zwischen 1599 und 1969 betrieben. Die etwa 17 Hektar große Berghalde ist Zeuge dieser Vergangenheit. Begonnen hat man mit der Aufschüttung 1880. Die Halde ist eine Anschüttung in die Hänge des Wurmtals, weshalb sie im Vergleich zu anderen Berghalden einzigartig ist.



Die Entstehung der Kohle

Vor ca. 300 Millionen Jahren lieferten mangrovenartige Urwälder, die sich damals im Raum um Aachen ansiedelten, das Ausgangsmaterial für die Entstehung von Steinkohle. Das Meer, das sich damals periodisch von Großbritannien bis in den Eifelraum erstreckte, bedeckte diese Wälder, der daraus resultierende Abschluss von Sauerstoff bewirkte eine Inkohlung der organischen Substanz. Je länger die organische Substanz dieser Inkohlung unterlag, desto mehr ist sie mit Kohlenstoff angereichert worden und desto hochwertiger ist die Kohle.

Das Aachener Revier

Vielen ist unbekannt, dass im Aachener Revier (12. Jh.) der erste Steinkohleabbau Europas erfolgte, somit mehrere Jahrhunderte vor der Abbautätigkeit im Ruhrgebiet (seit dem 14. Jh.). 1997 endete der Steinkohleabbau in diesem Raum, daraus resultieren etwa 15 Halden im Aachener Norden und Osten, die bis ins niederländische Limburg reichen.

Entwicklung der Halden Die Halden haben sich auf Grund der spezifischen Bodenfaktoren, des besonderen Reliefs und Mikroklimas zu einzigartigen Biotopen mit z.T. bedrohten Pflanzen- und Tierarten entwickelt.

Flora und Fauna

Wegen ihrer einzigartigen Lage am östlichen Wurmatalrand ist die Halde Gouley ausgewiesen als „FFH-Gebiet“, d.h. Pflanzen (Flora), Tiere (Fauna) und Habitate (Lebensraumtypen) stehen unter Schutz. Die steilen und deshalb erosionsgefährdeten Hänge wurden im Rahmen der Rekultivierung aufgeforstet. Als Pioniergehölze hat man Erlen, Pappeln, Robinien, Birken, Wildbirnen und Ahorn angepflanzt. Die Südhänge sollen wegen der dort vorhandenen und wertvollen Trockenrasen-Bereiche unverändert bleiben. Auf den Freiflächen der Halde findet man u.a. die Wiesen-Glockenblume, die Gemeine Wegwarte, den Kleinen Wiesenknopf, verschiedene Königskeuzen, das Tausendgüldenkraut und das Kleine Habichtskraut.

Zusammenstellung:
Christine Kluck



Selbsthilfegruppe contra Schmerz - Euregio Aachen

Selbsthilfe ist für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, um Krankheit, Behinderung oder psychosoziale Probleme besser bewältigen zu können. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gleichem oder ähnlichem Kontext. Sie begegnen sich freiwillig, sind gleichberechtigt und bestimmen Themen und Inhalte ihrer Treffen eigenständig und unabhängig. Die Region Aachen hat mit über 350 Selbsthilfegruppen ein starkes Selbsthilfenetz.



SHG contra Schmerz nach einem Gespräch mit Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt im HBO-Zentrum Aachen am 27. Juni 2009

Selbsthilfe trägt dazu bei, Lebensqualität zu verbessern und neuen Mut zu schöpfen. Manchmal werden die Probleme nicht kleiner, aber in einer Gemeinschaft können sie leichter getragen werden. Der Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe liegt nicht in einer Therapie oder Behandlung, sondern darin, Bezugspersonen und Ansprechpartner zu finden, die gemeinsam mit uns über dieselbe Brücke gehen, der Planken fehlen.

In Selbsthilfegruppen bestehen ein hoher Informationsgrad und ein großes Erfahrungswissen über das jeweilige gemeinsame Thema. Jeder kann sich in der Selbsthilfe beteiligen oder engagieren.

Eine Aussage von jemandem, der eine Selbsthilfegruppe aufsuchte und sehr angetan war: „Ich habe dieses Jahr eine Selbsthilfegruppe besucht. Es ging mir sehr schlecht in dieser Phase und ich war nach dem einmaligen Besuch dort etwas beeindruckt von der Härte der Probleme, welche die Leute dort haben. Des Weiteren war ich sehr stolz, den ersten Schritt in die richtige Richtung getan zu haben, weil das letztlich das größte Problem war.“

Das Wertvollste, was wir tun können, um einander zu helfen, ist, uns die Geschichten des Anderen anzuhören.

»GEMEINSAMER SCHMERZ IST HALBER SCHMERZ.«



Die SHG contra Schmerz - Euregio Aachen ist eine Selbsthilfegruppe für chronisch kranke Schmerz-

patienten. Sie besteht seit August 2006. In der Gruppe treffen sich Menschen aus Stadt und Kreis Aachen sowie aus dem benachbarten Grenzgebiet zum Zuhören – Verstehen – Helfen. Unser „Motto“ lautet: „Gemeinsamer Schmerz ist halber Schmerz“. Wir sind der Deutschen Schmerzliga e. V. und der Deutschen Schmerzhilfe e. V. angeschlossen.

Ob Arthrose, Fibromyalgie – Syndrom, Gelenk- Wirbelsäulenerkrankung, Migräne oder Zosterschmerzen – die Gruppe ist für alle Betroffenen und deren Angehörige jederzeit offen.

Wir treffen uns wöchentlich mittwochs von 15.30 - 18.00 h im „Haus Christina“ Luisenstr. 91-93 in 52477 Alsdorf.

Durch die intensive Zusammenarbeit mit verschiedenen Krankenhäusern aus der Region haben wir auch hier feste Termine, an denen wir Beratungsgespräche und Gruppentreffen anbieten:

An jedem 1. Montag im Monat von 18.00 – 20.00 h treffen Sie uns im Luisenhospital Aachen, Boxgraben 99 in 52064 Aachen im UG im „Cockerillsaal“.

An jedem 3. Montag im Monat von 17.00 – 19.00 h treffen wir uns im Medizinischen Zentrum Kreis Aachen, Mauerefeldchen 25 in 52146 Würselen im UG, grüne Ebene im Besprechungsraum.

Fragen Sie an der jeweiligen Rezeption, von dort wird man Ihnen gerne den Weg zu uns erklären.

Ansprechperson: Frau Birgit Hahn,
Tel.: 0031 - 45 546 07 23,
E-Mail: hahn@tiscali.nl



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

Jürgen Müller



SCHRIFTLICHE MULTIPLIKATION

Es ist folgende Aufgabe zu lösen, deren Ziffern teilweise unleserlich sind. Die unleserlichen sind durch einen Stern angegeben.

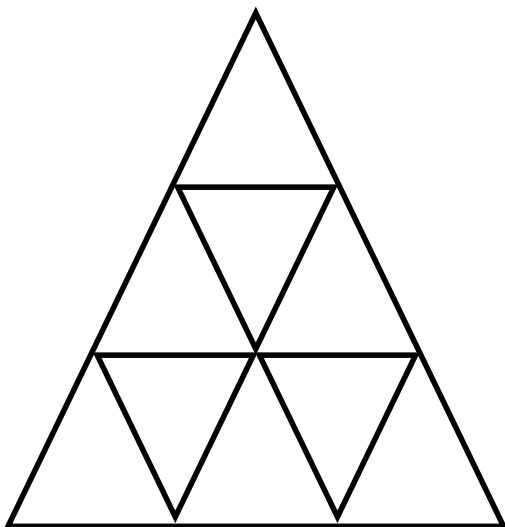
$$\begin{array}{r}
 * \quad 1 \quad * \quad x \quad 3 \quad * \quad 2 \\
 \hline
 * \quad 3 \quad * \\
 3 \quad * \quad 2 \quad * \\
 * \quad 2 \quad * \quad 5 \\
 \hline
 1 \quad * \quad 8 \quad * \quad 3 \quad 0
 \end{array}$$

FÜNF GLÄSER

Fünf Gläser stehen in einer Reihe: Die mittleren drei Gläser sind mit Wasser gefüllt und die beiden äußeren sind leer. Versuchen Sie, mit möglichst wenigen Zügen die Gläser so anzuordnen, dass in der Reihe immer abwechselnd ein leeres und ein volles Glas stehen. Die Abstände der Gläser dürfen zum Schluss nicht größer sein als zu Anfang. Dabei ist ein Zug die Bewegung eines einzelnen Glases.

DREIECKE ZÄHLEN

Wie viele Dreiecke sehen Sie in dieser Figur?



KINDERREICHE ERBSCHAFT

Der Nachbarbauer besitzt ein quadratisches Stück Land und will es auf fünf Söhne aufteilen. Die einzelnen Grundstücke können von beliebig bizarrer Form sein, Hauptsache sie sind alle gleich groß. Bei dieser Aufgabe gibt es nur eine einzige Lösung. Finden Sie sie.

MAGISCHES 4X4-QUADRAT

In dem abgebildeten 4x4 Quadrat sind alle Zahlen von 0 bis 15 so einzutragen, dass sich die zu findende >magische Zahl (Summe aller Zahlen)< in allen Zeilen, Spalten, großen Diagonalen, Summe aller Ecken und in allen 2x2 Eckquadraten ergibt. Einige Zahlen sind zur Erleichterung schon eingetragen. Versuchen Sie es.

	4	8	
2			14
1		6	
12	7	11	0

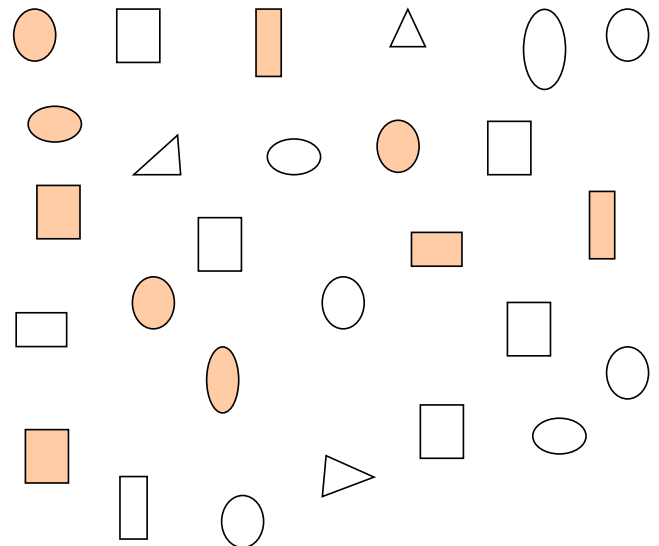
MAGISCHES 5X5-QUADRAT

In dem abgebildeten 5x5 Quadrat beträgt die magische Zahl 60. Sie soll als Summe aller Zahlen in einer Spalte, Zeile oder großen Diagonalen auftreten. Füllen Sie dazu die leeren Felder mit den Zahlen aus dem Bereich von 0 bis 24 aus. Einige Zahlen sind schon eingetragen.

0		14	6	23
9		3		12
		7		1
	4			
11	8		2	19

UNTERGRUPPEN GEOMETRISCHER FIGUREN

In der nebenstehenden Abbildung sehen Sie verschiedene geometrische Figuren. Wie viele Untergruppen muss man mindestens haben und wie viele maximal, um alle Figuren unterzubringen? In einer Untergruppe ist eine bestimmte Eigenschaft bei allen Figuren, die in dieser Untergruppe sind.



UNMATHEMATISCHE ZAHLENFOLGE

Die folgende Zahlenreihe ist nach einem bestimmten System aufgebaut. Sie lässt sich beliebig weit verlängern:

1, 2, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4, 5, 3, ...

Wie könnte die nächste Zahl lauten?

ABGESCHNITTENES BLECH

Zwei abgeschnittene Stücke Blech sind zusammen genauso groß wie der restliche Teil der Blechscheibe. Wieviel vom ursprünglichen Ganzen beträgt die Größe des Reststückes? A) ein Viertel, B) unbestimmt, C) die Hälfte, D) zwei Drittel oder E) drei Viertel.

Dieter H. K. Starke

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



Im Einsatz für Steinkauz und Gelbbauchunke

Der NABU Stadtverband Aachen ist eine Untergliederung des Naturschutzbundes Deutschland und seit 20 Jahren ein selbständiger eingetragener Verein. Der NABU Aachen hat zurzeit etwa 1.200 Mitglieder. Seine Ziele sind die Erhaltung und Förderung der natürlichen Lebensgrundlagen für Menschen, Tiere und Pflanzen. Zur Verwirklichung seiner Aufgaben hat der Verein eine Naturschutzstation gegründet. Wir sprachen mit Dr. Manfred Aletsee, dem Leiter dieser Station.



v.l.n.r. Dr. Manfred Aletsee, Josef Tumbrinck (Vorsitzender des Landesverbandes) und Claus Mayr (Vorsitzender des NABU Aachen)

Wann wurde die Station gegründet und was sind ihre Aufgaben?

Die Station wurde 2006 als Teil des NABU Stadtverband Aachen gegründet. Sie ist kein selbstständiger Verein, sondern die Mitarbeiter unterliegen den Weisungen des NABU Vorstands, sie sind dessen Angestellte. Die Stadt Aachen konnte als Kooperationspartner bei der Gründung der Station gewonnen werden.

Der Verein besitzt eigene Grundstücke, u. a. einen aufgelassenen Steinbruch in Hahn, eine Feuchtwiese an der Inde und eine Obstwiese am Türmchen bei Vaalserquartier. Deren Pflege und Erhaltung gehört zu den Aufgaben der Station.

Durch den Kooperationsvertrag mit der Stadt übernimmt die Station auch Pflegemaßnahmen auf anderen Flächen sowie die Erfassung und den Schutz seltener Arten.



Obstbaumschnitt Finkenlag

Hat die Stadt Aachen Einfluss auf die Arbeit der Station?

Einen direkten Einfluss hat sie nicht. Sie hat allerdings Ansprüche, die sich aus einem gemeinsam erarbeiteten Maßnahmenkatalog ergeben. Die dort im Einzelnen aufgelisteten Arbeiten hat die Station zu erbringen. Zu diesen Aufgaben gehören Schutz- und Pflegemaßnahmen, z.B. die Anlage von Kleinstgewässern für die sehr seltene Gelbbauchunke oder das Aufhängen von Brutröhren für den Steinkauz. Ein wichtiger Bereich ist die Kartierung bedrohter Lebensräume wie Obstwiesen und Magerweiden. Im Rahmen weiterer gemeinsamer Projekte gehören auch die Pflanzung von Obstbäumen oder die Neuanlage von Hecken zu den Aufgaben der Station.



Mahd Indewiese

Wie werden diese Aufgaben erledigt?

Die Pflegemaßnahmen werden meistens von ehrenamtlichen Helfern durchgeführt. Die Termine werden von mir vorgegeben und bei unseren Versammlungen ehrenamtliche Helfer gebeten, sich an den Arbeiten zu beteiligen. Es ist auch möglich, sofern mir entsprechende Mittel zur Verfügung stehen, Arbeiten, die wir nicht selbst erbringen können, zu vergeben, wie z.B. das Schneiden der Obstbäume.

Welche Arbeiten hat die Station im vergangenen Jahr ausgeführt?

2008 haben wir die Erfassung sämtlicher Obstwiesen der Stadt Aachen, insgesamt 540 Flächen mit 7.600 Bäumen abgeschlossen. Streuobstwiesen mit hochstämmigen Bäumen sind charakteristische Elemente unserer Kulturlandschaft und Herberge für viele bedrohte Arten. Mit unseren ehrenamtlichen Ornithologen haben wir für den neuen Vogelatlas Deutschlands „Adebar“ (Atlas deutscher Brutvogelarten) die Vogelwelt der Stadt Aachen kartiert. Für die Gelbbauchunke wurden neue Laichgewässer im Indetal angelegt, in denen



Schnittkur Türmchenwiese

sie sich noch im gleichen Jahr vermehrte. Im Indetal und bei Seffent wurden Wiesen gemäht, um Orchideen und Enziane zu erhalten. Letztes Jahr haben wir auch eine Schriftenreihe gegründet: Im ersten Heft sind die Daten der Steinkauzerfassung der letzten 10 Jahre dokumentiert und ausgewertet.

Welche Aufgaben erfüllt die Station sonst noch?

Neben den laufenden Arbeiten führen wir auch kurzfristige Projekte durch. In den vergangenen beiden Jahren waren wir Partner im Projekt „GrenzRouten“, das von Kommunen in Belgien, den Niederlanden und der Stadt Aachen im Rahmen der EuRegionale 2008 durchgeführt wurde. Ziel des Projekts war die Anlage und Markierung neuer Wander- und Fahrradwege entlang der Landesgrenzen, die inzwischen der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen. Uns war der nachhaltige Schutz der Kulturlandschaft ein besonderes Anliegen. Wir haben über 350 hochstämmige Obstbäume neu gepflanzt, Dutzende

alter Bäume gepflegt, Kopfbäume geschnitten und Hecken gepflanzt. Aber auch die Öffentlichkeit haben wir über den Wert der Kulturlandschaft informiert. Wir beteiligten uns an mehreren Umweltmärkten und erstellten Infoflyer und Ausstellungstafeln. Zudem bietet die Station jeweils im Frühjahr und Herbst Kurse zum Obstbaumschnitt an.

Wie finanziert sich die Station?

Als „Kind“ des NABU Stadtverbandes Aachen aus den laufenden Einnahmen des Vereins sowie einem Betrag, den die Stadt Aachen zur Verfügung stellt. Doch diese Finanzierung ist nur vorläufig, da die Mittel des Vereins begrenzt sind. Um sich auf Dauer zu finanzieren, muss sich die Station an öffentlichen Projekten beteiligen.

Da die Haupteinnahmen des Vereins aus Mitgliederbeiträgen bestehen, sind wir sehr dankbar, wenn einzelne Personen oder Familien als Mitglieder beitreten. Wer Interesse hat, kann natürlich auch bei Aktionen mitwirken.

Sie erreichen uns auf unserer Geschäftsstelle, die jeden Montag und Donnerstag vormittags von 9 bis 12 Uhr besetzt ist unter Tel.: 0241 - 87 08 91. Frau Mahn ist dort Ihre Ansprechpartnerin. Unsere Anschrift lautet: NABU Stadtverband Aachen, Dreiländerweg 112, 52074 Aachen. Weitere Infos finden Sie auch unter www.nabu-aachen.de



Breitblättriges Knabenkraut



Erwin Bausdorf

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

VISITÄTIS®
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

KEIN TRINKWASSER

Thermalwasser wird in Aachen seit jeher getrunken. Historische Dokumente belegen, dass man früher mit den Mengen weniger zimperlich umgegangen ist. Allerdings wurde bereits vom Aachener Badearzt Blondel 1688 vor einem zu großen Konsum gewarnt. Die Thermalwassergruppe der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen hat zur aktuellen Diskussion um den Elisenbrunnen und den Burtscheider Brunnen am Markt eine Stellungnahme verfasst, die wir in Auszügen wiedergeben.

Das Aachener und Burtscheider Thermalwasser ist stark mineralisiert und mit Inhaltstoffen angereichert, die in höheren Dosen auch toxisch oder krebserregend sein können. Solche Inhaltstoffe machen den Charakter eines Thermalwassers, eines Heilwassers oder auch eines Mineralwassers aus. In Aachen entzündet sich die Diskussion an dem Parameter Arsen. Arsen kommt im Aachener Thermalwasser in Konzentrationen von 25 bis 100 µg/l (0,25 bis 1 g Arsen in 1.000.000 Litern Wasser) vor.

Um den Menschen zu schützen, gibt es für den Konsum und den Gebrauch von Wasser strenge Auflagen, die sich in nationalen Verordnungen widerspiegeln. Hierbei haben die Gesundheitsämter der Städte und Kreise die Verantwortung. Die nationalen Verordnungen werden zunehmend mit EU-weiten Regelungen harmonisiert.

Jede Verordnung hat ihren Geltungsbereich: Die Trinkwasserverordnung für Wasser des täglichen Gebrauchs, die Mineral- und Tafelwasserverordnung für Mineralwasser, die Badewasserverordnung dafür, dass ohne Beeinträchtigung der Gesundheit „gebadet“ werden kann, die Arzneimittelverordnung für Arznei- und Heilmittel. Die Aachener Verwaltungsjuristen haben nun festgestellt, dass das Thermalwasser rechtlich kein Trinkwasser oder Tafelwasser ist (Grenzwert für Arsen 10 µg/l), sondern unter das Arzneimittelgesetz fällt, bei dem ab einer Arsen-Konzentration von 40 µg/l Apothekenpflicht besteht. In der aktuellen Diskussion um die Trinkbrunnen gerät einiges Durcheinander:

1. Die EU-Richtlinie, die in nationales Recht umgesetzt wird, nennt einen Grenzwert für Arsen von 10 µg/l für Trinkwasser. Diesen Grenzwert findet man schon in der alten nationalen Trinkwasserverordnung von 1990.

Fazit: Die EU ist also nicht schuld, dass den Aachenern das Thermalwasser abgestellt werden soll.

Thermalwasser wird in Aachen seit jeher getrunken. Historische Dokumente

belegen, dass man früher mit den Mengen weniger zimperlich umgegangen ist. Allerdings wurde bereits vom Aachener Badearzt Blondel 1688 vor einem zu großen Konsum gewarnt. Die Thermalwassergruppe der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen hat zur aktuellen Diskussion um den Elisenbrunnen und den Burtscheider Brunnen am Markt eine Stellungnahme verfasst, die wir in Auszügen wiedergeben.



2. Einige Arsenverbindungen sind humankanzerogen (krebserregend für den Menschen). Es darf also aus toxikologischer Sicht nur in geringen Dosen aufgenommen werden.

Nach einer Anfrage aus dem Frühjahr 2009 ergibt sich laut Herrn Prof. Dieter (Leiter des FG II 3.6, Toxikologie des Trink- und Badebeckenwassers des Umweltbundesamtes in Berlin) für die Aachener Brunnennutzungen als Trinkbrunnen folgende Bedingung: Der Genuss von einem Becher Mineralwasser 2-3 mal wöchentlich ist aus toxikologischer Sicht für Erwachsene unbedenklich.

Fazit: In normalen Mengen kann das Aachener Thermalwasser aus toxikologischer Sicht getrunken werden.

3. Es gibt Aufbereitungsmöglichkeiten, das Arsen aus dem Wasser zu filtern. Das ist u.E. eine Notlösung, da das Wasser in Anlagen verkeimen kann und die Aufbereitung aufwändig und teuer ist.

Fazit: Es gibt Verfahren, die das Arsen aus dem Wasser filtern.

4. Es sind Aachens Politiker, die die Thermalwassernutzung an Trinkbrunnen untersagen wollen. Hierzu gab es erboste Artikel z.B. auf der Internetseite http://www.dasgelbeforum.de.org/forum_entry.php?id=116676.

Fazit: Nach unseren Gesprächen wollen alle Parteien die Nutzung möglichst erhalten.

5. Wer ist es also, der das Thermalwasser abstellen will? Unser Eindruck aus den Diskussionen mit der Verwaltung ist, dass die Verwaltung eine Lösung finden muss, die rechtskonform und praktikabel ist. Darüber wird sehr intensiv beraten.

DIE KIRCHE IM DORF LASSEN

- Die Trinkbrunnennutzung muss u. E. erhalten bleiben. Es ist ein für Aachen wichtiges Stück Kulturhistorie, erhöht die Attraktivität der Stadt, ist ein Standort- und Wirtschaftsfaktor und nutzt somit den Aachenern.

- Der Druck der Verantwortung sollte durch eine verantwortungsbewusste, breit getragene Entscheidung von einzelnen Mitgliedern der Verwaltung genommen werden.

- Die Eigenverantwortung der Brunnen-Nutzer sollte in den Vordergrund treten und kann durch Information unterfüttert werden.

- Die Wartung der Thermalbrunnen kostet Geld. Von den Parteien und den Bürgern gewollt, sollten diese Mittel bereitgestellt werden.

Das Beispiel zeigt, dass es durch sehr komplexe Zusammenhänge Probleme gibt, in die Menschen sich verfangen können. Schön ist, wenn sie (wie damals von Herrn RP Antwerpes) durch pragmatisches Handeln - nämlich dem Anbringen eines Schildes „kein Trinkwasser“ - gelöst werden können.

U. Lieser, B. Oesterreich, A. Meßling,
H. Schütz, N. Lennartz, A. Siebigs,
G. Warmke, Ch. Senz, T. Neef

Am 17. September veranstaltet die Bürgerstiftung eine Podiumsdiskussion zum Thema. Zeit und Ort standen zum Redaktionsschluss noch nicht fest.

DIE SEELE DER STADT



Ein Alemannia-Fan schrieb zum Abschied vom alten Tivoli: „Er war die Seele der Stadt.“ Sicherlich haben Wehmut und Verklärung bei dieser Aussage mitgewirkt. Aber wenn man Motive und Beweggründe sucht, warum die Menschen so gern in dieses 80 Jahre alte, ca. 21.000 Zuschauer fassende (davon 17.600 Stehplätze), enge Stadion gegangen sind und sich mit dieser Mannschaft, die im Verlauf der Jahre mal oben und mal unten war, so identifiziert haben, stößt man unausweichlich auf diesen emotionalen Kern.

Viele, in der Tabelle oben stehende oder sogar in einer höheren Liga spielende Gastmannschaften traten mit Respekt, ja sogar Angst auf dem Tivoli an. Denn sie wussten: die Alemannia kann zu Hause, wenn es rund läuft, weit über sich hinauswachsen und jeden Gegner schlagen. Grund war der 12. Mann, die Zuschauer. Sie saßen so nah am Spielfeld, dass sie die Akteure quasi ans Trikot fassen konnten. Sie spielten mit. Sie foulten, indem sie unflätige Bemerkungen und Lieder auf den Gegner niederprasseln ließen und schrien, pfften, stöhnten, fluchten wie die 11 auf dem Spielfeld. Diese merkten das und die Kraft der zigtausend Spieler ging dann „seelenmässig“ auf sie über. Das Zusammenhalten, Füreinander stehen und kämpfen zeichnete die Mannschaft und die Fans aus, es herrschten Emotionen und atmosphärische Dichte, die nur in solchen Stadien möglich sind.

Aber Tradition und Nostalgie konnten sich auf Dauer nicht den Erfordernissen des kommerziellen Fußballs und der Beachtung aller gesetzlichen und verbandsmäßigen Auflagen erwehren. Ein Neubau musste her. Die Finanzen hatten sich, dank einer professionellen Führung in den letzten Jahren, auch verbessert. Nach z.T. harten kontroversen Diskussionen um den Standpunkt entschied man sich für ein Stadion unweit des alten. Der Aufsichtsratsvorsitzende bei Alemannia, Oberbürgermeister Jürgen Linden, machte sich an die Bildung des

„Soerser Sportparks“. Kleingartenkolonie und Postsportverein mussten an andere Orte ausweichen. Aachen Laurensberger Rennverein und Alemannia einigten sich über die Grundstücksaufteilung und gemeinsame Nutzung von einem Teil der Infrastruktur (Parkhaus etc.).



Jetzt steht er da, der neue Tivoli: Gut 50 Millionen teuer, allein vom Verein, aber mit tatkräftiger Unterstützung des Landes (Bürgschaften), der Fans (Anleihen) und der Stadt Aachen (Infrastruktur) gebaut. Maximale Kapazität: ca. 33.000 Zuschauer. Sitzplätze: 19.465, Stehplätze: 11.681, Rollstuhlfahrerplätze: 90. Für Sponsoren und Werbepartner gibt es separate Logen, Event-Logen und entsprechende „Business-Sitze“ - alles, wie es heute Standard ist.

Die Heimat der Alemannia-Fans ist die Südtribüne. Der Architekt des Stadions, Stefan Nixdorf, erklärte im Dezember 2007 im „Tivoli Echo“: „Der Stehplatzbereich ist das Zuhause eines Stadions. 80

Reihen pure Emotion. Die Dichte wird eine Atmosphäre erzeugen, die den Alemannen das Gefühl geben wird: Hier bin ich zuhause.“ Das Stadion ist wie das alte eng und steil. Es gibt eine eigene Fankneipe, die sich „Klömpchensklub“ nennt. Dieser Name, der aus einem Lied der „Drei Atömchen“ von 1967 stammt, wurde von der Arbeitsgruppe bestehend aus Fan-Vertretern und der Alemannia ausgesucht. Diese Gruppe wurde eingerichtet, um beizutragen zu einer „Bewahrung der Identität, Hervorheben der Tradition“ und zum Schaffen einer Atmosphäre, in der sich Alemannia - Fans wohl fühlen.“ (Quelle: Alemannia). Der Verein versucht von Anfang an, das, was den alten Tivoli ausmachte, mit hinüber zu nehmen in den Neubau und bezieht bei diesen Bemühungen die Anhänger stets mit ein. Rund ums Stadion, an jedem der 16 Kioske, gibt es eine Station des „Traditionsweges“: Hier wird an historische Daten der bewegten Vereinsgeschichte erinnert.

Dennoch ist nicht alles beim Alten geblieben: Denn der neue Tivoli hat die „Skyline“ Aachens verändert. Vorher sah man auf Aachen zufahrend die tiefgrünen Bäume und die hellen, saftigen Wiesen des Lousbergs näher kommen – heute wird es „Tivoli-schwarz-gelb“ vor Augen. So verändert wird auch manchem Fan das neue Stadion – trotz aller Bemühungen um Übertragung der Atmosphäre ausmachenden Details vom alten Tivoli – vorkommen. Nur die Besucher, die Anhänger, die echten Fans, nur die Menschen können diesem perfekten Bau wieder eine Seele einhauchen.

Franz Gass

Bilder: F. Gass u. A. Herrmann



zusätzl. Lieferung	Kletter- tier in den Tropen	ital. Männer- name	Kurz- zeichen: Hertz	Ruhe! (latein.)	▼	engl.: Schau- spieler	über- reich- lich	▼	eine der Ge- zeiten	Teil des Jahres	Brief- hülle, Kuvert	▼	eine d. Kleinen Sunda- inseln	Ausruf	Bierglas	Hoch- gebirgs- weide
▶	▼	▼	▼	▼			▼		Hafen- stadt in Kenia	▶			▼	▼	▼	▼
Ergebnis	▶					Fluss in Spanien	▶				Gebiet südlich der Sahara	▶				
Zeichen für Fermium	▶		Ski- lang- lauf- spur	▶					Geburts- narbe		Gold- minen- anteil	▶				
▶						Gegenteil von Uniform		japan. Birne (Apfel- birne)	▶					Kunst- stil im späten MA.		dt. Schrift- steller † (Heinr.)
Violini- st	Schiffs- erbeutung		in Andeu- tungen prophe- zeien		wörtl. ange- führte Stelle	▶					unge- fähr		Abk.: geboren	▶		
abwertend: grob, derb	▶		▼					Prophet		ital.: Kohl	▶					
▶					Teilneh- mer an Techno- partys	▼	wunsch- los glück- lich	▶					Kurort in Grau- bünden (Schweiz)		Speise in Teig- hülle	
Einge- borener Neusee- lands		Primel- gewächs	▶							Teil der Treppe		akadem. Grad (Abk.)	▶			
▶						Computer- messe in Hannover (Kurzsw.)	▼	Raub- tier, Wild- hund	▶							
Kenn- zeichen		Zurück- setzen eines PCs	▼	ein- fetten, schmie- ren	▼	span. Hafen in Marokko	▶					Post- sendung		Mittel- meer- winde		Gewäs- ser in Mittel- asien
Reiter, Befreier	▶							elektr. Schwin- gungs- zustand			latei- nisch: Dichter	▶				
▶						Fehler- meldung des PC (engl.)	▼	Wund- schutz, Straßen- decke	▶							
Haus- ange- stellter	Rohheit, Grau- samkeit		veralt.: Tauf- pate		Laub- baum	▶					franz. weibl. Vorname		griechi- scher Buch- stabe	▶		
sehr gefragt	▶		▼					span. Bürger- meister		Kraut mit Brenn- haaren	▶					
▶					Halb- götter d. griech. Mythologie	▼	Be- wohner eines Ernteils	▶					Med.: zum Munde gehörig		Regie- rungs- form	
statist. erhobene Informa- tionen		Schwung		Mär- chen- gestalt (Frau ...)	▶					Gesichts- haut- farbe		skand. Münze	▶			
Projek- tions- gerät (engl.)	▶	▼					ungar. Stadt an der Donau	▼	Gast- spiel- reise	▶						
betagt	▶			isla- mischer Name Jesu	▼	Zier- wiese	▶					kaufm.: tatsächl. Bestand		Ein- schnitt im Gelände		Abk.: Straße
vernünftig	▶							japan. Schrift- steller * 1935	▼		Marder- art	▶				
▶						Gelieb- ter der Aphro- dite	▶						Behörde	▶		
Entste- hung, Ent- wicklung		Rabatte	▶								ehe- malige deutsche Münze	▶				

GARTEN- & BALKONTIPPS



Mario Dohms

CHECKLISTE

Aussaat ins Gemüsebeet

Ins Gemüsebeet können Sie jetzt noch Feldsalat, Winterportulak und Salatrauke, auch Rucola genannt, aussäen. Rucola schmeckt leicht nussig, ist ausgesprochen wüchsig und enthält viel Vitamin C. Die Wildform des Rucola ist wüzig als die Kulturform und kann über längere Zeit ständig nachgeschnitten werden.



Ende der Freiluftsaison für Zimmerpflanzen

Grün- und Blühpflanzen, die im Freien übersommert haben, sollten Sie ab Monatsanfang wieder ins Haus stellen, auch wenn die Temperaturen noch milde sind. Den Pflanzen fällt die Umstellung auf das Zimmerklima im Winter leichter, je eher sie sich wieder daran gewöhnen können. Kontrollieren Sie, ob sich in den Töpfen Regenwürmer eingenistet haben. Hierzu die Töpfe für eine Stunde in Eimer mit warmem Wasser stellen. Die Regenwürmer kommen dann aus dem Erdreich herausgekrochen und können nach draußen gesetzt werden. Die Wurzelballen danach einige Tage abtrocknen lassen.



Früchte vor Kälte schützen

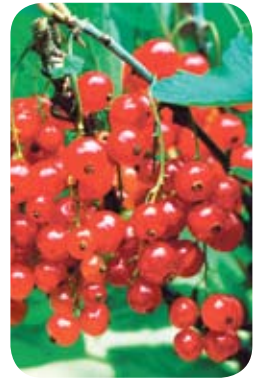
In den nächsten Wochen fallen die Temperaturen langsam wieder ab. Da Gemüse wie Paprika, Zucchini und Gurken auf Kälte wellen sehr empfindlich reagieren, sollten Sie vor allem nachts ein Vlies über das wärmebedürftige Gemüse legen. Das schafft ein Klima, in dem die Früchte weiterreifen können.

Wenn Brombeeren nicht reifen

Wenn sich die Brombeerfrüchte zur Reifezeit nicht gleichmäßig schwarz färben, so ist dies ein Hinweis darauf, dass die Pflanze von der Brombeergallmilbe befallen ist. Besonders spätreifende Sorten zeigen starke Symptome. Schwach befallene Früchte sind nur weniger süß als gesunde, stark befallene sind dagegen ungenießbar. Bekämpfung: Befallene Früchte absammeln und vernichten (nicht auf den Kompost!), anschließend Rückschnitt. Bei starkem Befall Austriebsspritzung im Frühjahr mit einem Ölpräparat.

Johannisbeeren selbst vermehren

Johannisbeeren können im September aus diesjährigen, kräftigen Langtrieben vermehrt werden. Man entfernt die Blätter vom Trieb, schneidet ihn in Stücke mit mindestens fünf Augen (immer etwa 0,5 cm unterhalb eines Auges schneiden) und steckt diese Stecklinge jeweils mit der vorher der Wurzel zugewandten Seite in sandiges, humoses Substrat.



Tipps zur Pflanzung der Zwiebelblüher

Die meisten Zwiebelblumen sind eine einmalige Investition. Bei guten Bedingungen vermehren sie sich und blühen von Jahr zu Jahr üppiger.

- Für die Kombination von Stauden und Gehölzen immer Flächen wählen, in denen nicht gehackt wird und wo die Zwiebelblumen nach der Blüte in Ruhe einziehen können.
- Wer den Boden 3 - 5 cm hoch mit Häcksel oder Rindenmulch bedeckt, stoppt damit bei der Neuanlage den Unkrautwuchs.
- Besser als von vielen Arten ein paar Zwiebeln zu kaufen, ist es, von einzelnen Sorten oder Arten größere Stückzahlen zu nehmen.
- Gepflanzt werden die meisten Zwiebeln und Knollen ab September bis spätestens November, damit sich vor dem Frost viele Wurzeln bilden.
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Pflanztiefe (steht auf der jeweiligen Packung).
- Auch Lilien pflanzen Sie besser im Herbst als im Frühling. Geben Sie eine Handvoll Sand ins Pflanzloch als Drainage.
- Etwas Hornspäne oder etwas Naturdünger (100 bis 120 g/m²) ins Pflanzloch oder alljährlich im Herbst auf die Oberfläche gestreut und mit einer Kralle eingearbeitet, sichern eine langsam fließende Nährstoffquelle.

Gutes Hören verbindet!



Die Welt steckt voller wunderbarer Klänge: Vogelgezwitscher, Blätterrauschen oder das Plätschern eines Bachs. Hören Sie das auch gerne, oder gehören Sie zu den Menschen, denen einige dieser Töne verlorengegangen sind? Wir können Ihnen diese "Musik" mit modernster Hörtechnik wieder zurückgeben und damit auch ein großes Stück Lebensqualität. Besuchen Sie uns doch einfach mal in einer unserer Filialen in Ihrer Nähe.

Köttgen Hörakustik ...wieder gut Hören. 

52062 Aachen, Komphausbadstr. 32-34

Telefon (02 41) 2 29 93

52249 Eschweiler, Marienstraße 56

Telefon (0 24 03) 2 76 94

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

Köttgen
Hörakustik 

Reise ins Land des unterdrückten Lächelns

Gespannt wartete ich am Flughafen von Bangkok auf meinen Weiterflug nach Yangon (dt. Rangun), der Hauptstadt Myanmars. Was würde mich in einem Land erwarten, das seit 40 Jahren durch eine Militärdiktatur unterdrückt wird? Es galt in früheren Zeiten als eines der reichsten Länder Südostasiens, reich an Erzen und Edelhölzern und rangiert jetzt laut UNO-Liste auf den letzten Plätzen. Wie wird es mit meiner Bewegungsfreiheit aussehen? Fragen, die mir durch den Kopf gingen und deren Beantwortung ich auf meiner Reise erwartete.

Nach anderthalbstündigem Flug landete ich in Yangon. Auffallend war die starke Militärpräsenz in der Ankunftshalle. Nach mehreren Kontrollen verließ ich erleichtert den Flughafenbereich und fuhr mit einem Taxi ins Zentrum. Während der britischen Herrschaft galt Yangon als „Kronjuwel“ Asiens. Von diesem ehemaligen Glanz zeugen etliche Kolonialstilhäuser, die zwar z.T. schon recht verfallen wirken, aber dennoch liebevoll durch ihre Bewohner instand gehalten werden. Im Großen und Ganzen wirkt Yangon eher gemütlich: Mit Autos vollgestopfte Straßen, wie sie in anderen asiatischen Großstädten zu finden sind, fehlen hier und der durch Abgase verursachte Smog hält sich in Grenzen. Armut ist hier nicht so offensichtlich wie ich es von Indien her kenne. Überall sind buddhistische Mönche gegenwärtig, 90% aller Birmanen sind Buddhisten. Durch das Prinzip der Gleichheit werden Lebensmittel unter der Bevölkerung verteilt, so dass alle gleich viel bzw. gleich wenig bekommen.

Mein Hotel lag in der Nähe der berühmten Shwedagon Pagode, mit ca. 100 m Höhe eine der höchsten Pagoden Asiens. Ich machte mich früh auf den Weg, um die großen Touristenströme zu meiden. Die mit Goldplatten belegte Hauptstupa der Pagode begrüßt einen in der morgendlichen Sonne bereits von weitem. Den ganzen Tag über

herrscht auf den Plätzen rund um das Bauwerk Betrieb: Buddhafiguren und anderen verehrten Statuen werden Blumen und Schirmchen als Gaben dargebracht. Mit Tonnen von Gold und Edelsteinen geschmückt ist die Pagode ein Ort der Meditation und Ruhe. 64 kleinere und vier größere Stupas umgeben die Hauptstupa, deren Spitze ein 76-karätiger Diamant krönt.

Beindruckt von dieser Vollkommenheit schlenderte ich anschließend ein wenig durch die Straßen. Überall herrschte eine angenehme Gelassenheit. Die Frauen verkaufen am Wegesrand Obst und Gemüse. Zum Schutz vor der Sonne haben sie im Gesicht eine Paste aus Tamarinde aufgetragen. Im Schatten großer Bäume treffen sich meist Männer oder Jugendliche und trinken Zuckerrohrsirup. Politische Themen sind in solchen Runden tabu. Wer weiß, ob ein Zuhörer nicht als Spitzel der Regierung fungiert? Überall sieht man Mönche in roten Gewändern. Um ein gutes Karma und auch eine Schulbildung zu erlangen, treten die Birmanen für einige Zeit in ein Kloster ein. Einige bleiben auch ein Leben lang, um den Nachwuchs zu unterrichten.

Am nächsten Nachmittag ging es per Lokalbus Richtung Inle-Lake. Eine 14-stündige Fahrt lag vor mir, vorbei an



Reis- und Sonnenblumenfeldern – teilweise erinnerte es an die Toskana – in die Shan-Berge. Mehrmals musste der Bus wegen Überhitzung anhalten. Diese willkommenen Gelegenheiten nutzte ich zum Fotografieren oder einfach nur, um meine Beine zu dehnen. Die Sitzabstände in solchen Bussen sind nicht unbedingt auf westliche Maße ausgelegt. Die ganze Nacht lag noch vor mir und langsam wurde es kurviger. Es ist keine Seltenheit, dass auf dieser Strecke Unfälle durch Übermüdung entstehen, daher ruhte meine ganze Hoffnung auf dem Geschick unseres Fahrers.



Glücklich, aber total erschöpft kam ich am nächsten Morgen in Nyaung Shwe, dem Hauptort am Inle-Lake an. Schnell fand ich ein „Guesthouse“. Wie überall in Myanmar wurde ich sehr freundlich und zuvorkommend empfangen. Nach einem „Ausruhetag“ charterte ich am folgenden Morgen ein Boot mit Außenbordmotor, um die Bewohner und ihre schwimmenden Gärten zu besuchen. Der See liegt auf ca. 900 m Höhe. Von daher ist es morgens noch recht kühl. Überall sieht man die berühmten Einbeinruderer: Gekonnt schlingen sie ein Bein ums Ruder; durch diese Technik haben sie eine Hand frei, um die Fischreusen gezielt ins Wasser zu tauchen. Ist erst einmal ein Fisch gefangen, wird er gekonnt mit einer Lanze aufgespießt. Auch Frauen und Kinder beherrschen diese Technik.





Schon aus beachtlicher Entfernung erkennt man die Hütten auf Stelzen und die typischen schwimmenden Gärten: Die Beete werden im seichten Wasser befestigt und tragen reichlich Früchte, bevorzugt Tomaten, Gurken und Astern, mehrmals jährlich kann geerntet werden. Astern dienen als Schmuck für die Tempelanlagen und sind in allen Farben zu bewundern. Die Menschen am See sind nicht nur Fischer, sondern auch sehr gute Handwerker und Weber, die ihre Produkte den Touristen anbieten.

Der Pauschalismus in Myanmar ist ganz auf die Highlights im Land ausgerichtet, die mit großem Aufwand restauriert worden sind. So will die Militärregierung die notwendigen Devisen ins Land holen und zugleich den Eindruck einer heilen Welt vermitteln. Abseits dieser Routen gelegene Ruinenanlagen sind unwiderruflich dem Zerfall preisgegeben. „Rucksacktouristen“ werden daher von offizieller Seite nicht so gerne gesehen, blicken sie doch hinter die „Kulissen“. Nach einem köstlichen Mittagessen fuhr ich mit dem Boot in einen mit Schilf zugewachsenen Kanal. Ziel war eine Tempelanlage, die durch ihre abgelegene Lage kaum beachtet wird. Sie ist ca. 1000 Jahre alt und von der Natur beinahe ganz zurückerobert. Nach einem wunderschönen Tag ging's zurück ins Hotel, wo ich mein nächstes Etappenziel plante.

Diesmal fuhr ich mit einem Taxi nach Mandalay, der alten Königsstadt Birmas, berühmt durch

den riesigen Königspalast, auch Glaspalast genannt. Der Name rührt von den zigtausenden Glasarbeiten und Edelsteinen her, die damals die Wände verzierten. Der letzte König hatte dort seinen Wohn- und Regierungssitz, bevor ihn die britischen Eroberer 1845 gefangen nahmen und den Palast zur Plünderung freigaben. 1870 zerstörte ein Großbrand die Holzfassaden. Heute gehören Teile der schlecht wiederaufgebauten



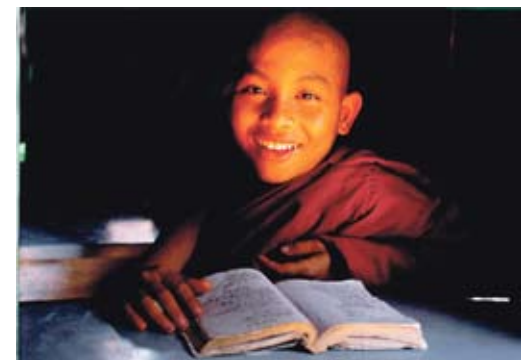
Anlage zu einer Kaserne. Interessanter ist die Umgebung Mandalays, die mit einigen Superlativen aufwartet: der längsten Teakholzbrücke, dem mächtigsten Backsteingebäude und wahrscheinlich der höchsten Dichte an Pagoden.

Eine der beeindruckendsten Tempelanlagen der Welt liegt in Bagan. Auf einem Areal, das der Größe des antiken Roms entspricht, stehen ca. 2230 architektonische Bauwerke, davon u.a. ca. 911 Tempel und 524 Stupas. Den berühmten „Way to Mandalay“ fuhr ich diesmal entgegengesetzt - auf einem Passagierschiff den Ayeyarwady, den Lebensstrom Birmas, flussabwärts. In Bagan angekommen, fand ich sofort eine wunderbare Unterkunft inmitten alter Pagoden. Kurz vor Sonnenaufgang machte ich mich auf

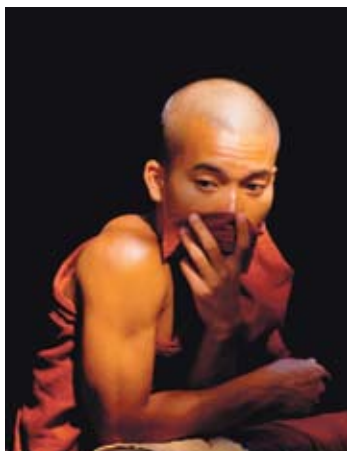
den Weg, um die Mystik dieser Anlage auf meinen Bildern festzuhalten. Um diese Zeit verfärbt sich der Himmel in allen Rottönen, der Frühnebel steigt auf und die alten Gemäuer scheinen nur so zu glühen. Allein saß ich auf den Stufen einer Stupa und beobachtete den Sonnenaufgang. Es sind solche Momente, die alle Strapazen vergessen lassen und sich fest in meinem Gedächtnis eingepägt haben.



Ich nahm mir eine Pferdekutsche, doch in der Kürze der Zeit und wegen der großen Hitze war es mir unmöglich, die gesamte Anlage zu erkunden. Der Bau der weitläufigen Anlage begann ca. 800 n. Chr., ihre Blütezeit erlebte sie 200 Jahre später. 40.000 Menschen sollen sich hier aufgehalten und das Zentrum eines großen Reiches gebildet haben. Im 13. Jh. setzte der Niedergang ein, ausgelöst vermutlich durch politische Querelen.



Am nächsten Tag flog ich zurück Richtung Yangon und noch am gleichen Tag weiter nach Bangkok. Meine dreiwöchige Rundreise in einem der für mich faszinierendsten Ländern Südostasiens war zu Ende. In Erinnerung bleiben die freundlichen Menschen, die ich überall traf.



SUDOKU

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

MINISUDOKU

		2			6			
3								
				6	5			
	5	1						
							5	
2			3					

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

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

EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

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

Verfahren der Meinungsforschung	▼	bunter Papagei	Zeichengerät	▼	Gesangsstück	Angeh. e. europ. Völkergruppe	Abk.: Wetteramt	Begriff der Verslehre	jemenitische Hafenstadt	Signal der Sirene	▼	▼	Wahlzettelkasten	poet.: darüber	Abk.: Unterhitze	tropisches Harz
Republik in Westafrika	▶	▼	▼		ältere Bezeichnung für Pullover	▶	▼	▼	▼				italienisch: zwei	▶	▼	▼
Nordseegebiet	▶									sehr große Menge	▶					
▶					beben, vibrieren	▼	leichte Vertiefung	▶					Metall, weich, glänzend		Sohn Agamemnon	▼
höchstes Spiel im Skat		Oper von Richard Wagner		starker Nähfaden	▶					indian. Ortsvorsteher		Gummilinse, Varioobjektiv	▶			
italienisch: danke	▶	▼					Begriff i. d. Nachrichtentechnik		amerik. Schwirrvogel	▶						
▶				Kartenspiel		Greifvogel, Habichtartiger	▶	▼				Aristokratie		Wasservogel		trop. Knollenfrucht
unverletzt	Geländewagen (engl. Abk.)	▼	großer Fluss	▶					persönl. Fürwort, 1. Person Plural		Furcht	▶				▼
engl.: Schlange	▶						Abk.: Samstag	Luftbewegung	▶				Abk.: Atmosphäre absolut	▶		
Abk.: unserer Zeitrechnung	▶		gift. Chemikalie	▶			▼				Sportrunderboot	▶				
Staat in Südostasien	▶							wirklich, tatsächlich	▶				Südsüd (Abk.)	▶		

HYGIENE BESTER SCHUTZ GEGEN DIE NEUE INFLUENZA

Interessierte Fragen nach dem Arzneimittel Tamiflu, dem Zeitpunkt, wann der Impfstoff auf den Markt kommt und vor allem welche weiteren Möglichkeiten es gibt, sich zu schützen: Die Apotheken dienen als erste Anlaufstelle für Menschen, die Fragen zur Neuen Influenza, der sogenannten Schweinegrippe, haben.



Auch in Aachen breitet sich die Neue Influenza, die so genannte Schweinegrippe, immer weiter aus. Die Apotheker raten aber zur Ruhe und vor allem zur Einhaltung einfacher Hygieneregeln mit denen man die Neue Influenza im wahrsten Sinne des Wortes im Keim ersticken kann: Desinfektionsmittel, seifenfreies Waschstück und Mundschutz.

Foto: Alois Müller

„Der Großteil unserer Kunden ist gelassen, auch wenn sich viele nicht ausreichend informiert fühlen und diesen Informationsbedarf bei uns stillen und sich beraten lassen“, sagt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. Es bestehe kein Grund zur Panik, auch wenn die Erkrankungszahlen weiter ansteigen. „Die Schweinegrippe verläuft bislang sehr mild. Das vermitteln wir fast täglich. Gerade bei einem so emotionalen Thema ist es wichtig, sachlich und praxisbezogen zu beraten und zu informieren. Außerdem erklären wir, an welchen Krankheitssymptomen man die Neue Influenza erkennt und benennen die Ansteckungsquellen“, berichtet Moormann. Vereinzelt werde auch nach einem Mundschutz gefragt und wie sinnvoll es sei, diesen zu nutzen.

In erster Linie raten die Apotheker in Aachen aber dazu, ganz einfache Hygieneregeln einzuhalten. „Es ist zum Beispiel ratsam, sich regelmäßig die Hände zu waschen. Denn die Viren werden sehr häufig über die Hände aufgenommen und dann weiter getragen.“ Aus diesem Grund sei

es besser, in die Armbeuge zu niesen und nicht in die Hand oder ganz einfach Papiertaschentücher zu benutzen, die man nach einmaligem Gebrauch weg wirft. Diese und weitere einfache Regeln gegen das Ansteckungsrisiko finden sich auch in einem Informationsflyer des Landesgesundheitsministeriums. Dieser liegt in allen Apotheken in ganz Nordrhein aus und kann zudem im Internet unter www.mags.nrw.de abgerufen werden.

Ausdrücklich warnen die Apotheker davor, Arzneimittel im Internet zu ordern. „Wer im Internet Arzneimittel gegen Schweinegrippe bestellt, geht ein erhebliches gesundheitliches Risiko ein, denn dabei handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um Fälschungen“, sagt Wiebke Moormann. Auch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) warnte bereits davor. „Es gibt Anbieter, die verschreibungspflichtige Arzneimittel wie Tamiflu ohne Vorlage eines Rezeptes über das Internet vertreiben. In diesen Fällen kann man davon ausgehen, dass die Arzneimittel gefälscht sind.“ Diese Fälschungen enthalten häufig keinen

Wirkstoff, im schlimmsten Fall können sie sogar schädlich sein oder zu einer Virus-Resistenz führen.

Hygienemaßnahmen (Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes u. der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung):

- Regelmäßig Hände waschen und vom Gesicht fernhalten
- Hygienisch husten (Abstand halten, in Ärmel oder Papiertaschentuch husten)
- Auf erste Anzeichen wie plötzlich hohes Fieber oder Gliederschmerzen achten
- Krankheit zu Hause auskurieren und weiteres Vorgehen mit dem Arzt absprechen
- Familienmitglieder schützen, das heißt, Körperkontakt meiden und sich in einem separaten Raum aufhalten
- Geschlossene Räume regelmäßig lüften
- Im Falle einer Pandemie zur Sicherheit Hygienemaßnahmen verwenden

BEERDIGUNGSINSTITUT
August TONOLO oHG

1877



BÜCHEL 12 (am Markt) · 52062 AACHEN
Tel. (0241) 3 06 55 · Telefax (0241) 40 21 44
E-Mail: bestattungen.tonolo@t-online.de
Internet: www.tonolo-bestattungen.de

PFLEGETIPPS FÜR (SONNEN-)BRILLEN

Sommerzeit heißt draußen sein, Urlaub machen, am Strand liegen. Für uns Erholung pur, für Brillen eine Belastung: Staub, Sand, Kosmetika und Schweiß machen dem guten Stück zu schaffen. Damit die Brille die Strapazen gut übersteht, lohnt es sich, einige einfache Pflegetipps zu beachten.



Zur Reinigung von Brillengläsern sind Papiertaschentücher oder T-Shirts ungeeignet. Die mineralischen Füllstoffe im Zellstoff bzw. die rauen Baumwollfasern nehmen den Schmutz von den Gläsern auf und verteilen ihn anschließend auf der gesamten Oberfläche. Dabei wirken sie wie Schleifpapier und machen selbst die härtesten Oberflächen mit Mikrokratzern „blind“. Der Durchblick ist erschwert, die Augen ermüden schneller.

Für die schnelle Reinigung unterwegs sind spezielle Brillenputztücher aus Mikrofaser geeignet. Sie nehmen auch eventuelle Fettrückstände von den Gläsern auf, ohne Schlieren zu hinterlassen. Unbedingt abzuraten ist von feuchten Brillentüchern aus Papier, insbesondere für beschichtete bzw. entspiegelte Gläser. Sie können die Oberflächenveredelungen beschädigen. Bei stärkerer Verschmutzung empfehlen sich spezielle Pflegemittel und -sprays aus dem Fachgeschäft. Sie säubern Kunststoff- und Mineralgläser schonend und gründlich, überdies wirken sie antistatisch. Staub und Schmutz haften dadurch nicht so leicht am Glas, es bleibt länger sauber.

Am besten lassen sich Brillengläser unter fließendem Wasser mit einem Tropfen ph-neutralem, flüssigem Reinigungsmittel (z.B. Spülmittel) reinigen. So werden Schmutzpartikel sanft abgespült und Fettstoffe gelöst. Achtung bei hautpflegenden Produkten: Sie enthalten rückfettende Substanzen und hinterlassen störende Schlieren. Zum Trocknen der Gläser einfach ein sauberes Brillenputztuch verwenden.

Die gründlichste Reinigung wird im Ultraschallbad erzielt. Viele Augenoptiker bieten das Vollwaschprogramm für die Brille kostenlos an. Die Gläser sind in wenigen Minuten sauber, außerdem sieht der Fachmann verdeckte Schäden und kann sie gleich beheben. Sollen auch Fassung und Nasenstege gründlich gereinigt werden, dauert dies etwas länger, da die Brille hier vor der Reinigung in ihre zahlreichen Einzelteile zerlegt werden muss.

Noch einfacher haben es Brillenträger, die auf spezielle Oberflächenveredelungen ihrer Gläser setzen. Diese wirken wie eine Schutzhülle für das Glas. Sie machen es absolut glatt und verhindern so, dass Schmutz, Staub (antistatische Wirkung), Fett und Öl haften bleiben. Wasserdampf, Nebel und Regen perlen sofort ab. Und wenn die Brille mal geputzt werden muss, dann geht das deutlich leichter.

Kerstin Kruschinski

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

LUST AUF MEER?

Dann fahren Sie doch an die belgische Küste! Mit dem Vorzugstarif für Senioren ab 65 Jahren bei der belgischen Eisenbahn (SNCB) kostet die Hin- und Rückfahrt in der 2. Klasse nur 5,00 EUR (Preisstand 1. Februar 2009).

Andere Reiseziele innerhalb Belgiens sind natürlich auch möglich. Wie wär's z.B. mit einem Stadtbummel durch Brügge, Brüssel oder Antwerpen? Mit der Seniorenfahrkarte können Sie von montags bis freitags ab 09.01 Uhr reisen, in der Nebensaison (ab Mitte September) auch samstags, sonntags und feiertags ganztägig.



Die Seniorenfahrkarte gilt zwischen zwei belgischen Bahnhöfen in den Zügen des Binnenverkehrs, von der Städte-Region Aachen aus eignen sich z.B. Welkenraedt und Eupen als Startbahnhöfe. Die Rückfahrt kann auch von einem anderen Bahnhof als dem Zielbahnhof der Hinfahrt angetreten werden. Sie müssen diesen nur beim Kauf der Fahrkarte angeben. Falls es sich bei dem betreffenden Bahnhof um einen der neun Bahnhöfe an der Küste handelt, ist keine Festlegung notwendig.

Es besteht die Möglichkeit, die Seniorenfahrkarte auf der Website der SNCB unter www.b-rail.be zu kaufen und auszudrucken. Hier finden Sie auch einen Kalender, der Auskunft gibt über die genauen Gültigkeitsperioden der Seniorenfahrkarte.

Weitere Hinweise: Die Seniorenfahrkarte ist personengebunden, d.h. bei Fahrkartenkontrollen müssen Sie sich ausweisen können. Die Fahrkarte kann weder erstattet noch umgebucht werden und ermöglicht auch keine alternativen Rückfahrten. Ein Übergang in eine höhere Wagenklasse und die Erstattung des Fahrpreises sind nicht möglich.

AM WOCHENENDE SCHON WIEDER ALLEIN?

**Das muss nicht sein!
Ich habe Zeit für Sie!**

Gesellschafterin für Senioren

G. Recker, Stolberg, Tel.: 02402 / 102 10 01

Alle Informationen im Internet

www.gesellschafterin-fuer-senioren-stolberg-aachen.de

(nur seriöse Anfragen erwünscht)



W Ü R F E L S P I E L E

oder die gleichfarbige Figur bewegen. Als Erwachsener reichen meist ein Knobelbecher, Bierdeckel und eine Handvoll Würfel, um einen Abend wie im Fluge vergehen zu lassen. Und auch im sehr fortgeschrittenen Alter nimmt man noch gerne einen großen, griffigen Würfel zur Hand, um sein Glück bei einer Partie „Mensch ärgere Dich nicht“ zu versuchen. Die Spieleverlage veröffentlichen dennoch recht wenige Würfelspiele. Ob es

daran liegt, dass diese entweder als Kneipen- oder als Kinderspiel betrachtet werden? Aber in dem recht kleinen Angebot gibt es Spiele, die wirklich empfehlenswert sind.



Die unvergleichlichen Klassiker „Can't Stop!“ von Ravensburger und „Heckmeck am Bratwurmeck“ vom Verlag Zoch haben wir schon vorgestellt. In diesem Monat werfen wir einen Blick auf drei weitere interessante Titel.

Berthold Heß



Würfelspiele kennen wahrhaft kein Alter. Als Kind beginnt man zunächst mit einfachen Farbwürfeln. So lernen schon die Kleinen, einer Würfelseite über die Farbe bestimmte Aktionen zuzuordnen. Meist dürfen sie auf ein Feld gleicher Farbe ziehen



BLUFF

Das Grundprinzip kennen wir als „Mäxchen“ oder „Meiern“. Mit „Bluff“ ist jedoch eine originelle Weiterentwicklung dieses beliebten Thekenspiels gelungen. 1993 erhielt es den Titel „Spiel des Jahres“. Alle Teilnehmer würfeln gleichzeitig mit fünf Würfeln. Das Ergebnis hält man unter seinem Würfelbecher verborgen. Der erste Spieler gibt einen Tipp ab, wie viele Würfel mit einer bestimmten Augenzahl geworfen wurden. Der Nächste kann den Tipp anzweifeln oder erhöhen. Sobald jemand anzweifelt, wird aufgedeckt. Wer Unrecht hatte, verliert einen oder mehrere seiner Würfel. Dies und einige weitere Finessen machen das Spiel besonders spannend. Wer zuletzt noch Würfel hat, gewinnt. „Bluff“ ist ein flottes spannendes Spiel, das immer wieder zu neuen Partien herausfordert.

Bluff von Richard Borg für 2 – 6 Personen ab 12 Jahren, ca. 30 Min., Ravensburger, ca. 27 €



LOS BANDITOS

Zwei Banditen tragen wilde Würfelduelle um die Beute aus. Die Schätze auf dem Tisch kann nur erringen, wer die wertvollste Kombination aus Würfelfarbe und Würfelzahlen auslegt. Augenzahl und Farbe müssen stimmen, sonst ist die Auslage wertlos. Aber die Würfel werden verdeckt aus einem Beutel gezogen. Man ist daher nie sicher, ob man auch die richtige Farbe bekommt. Und dann muss auch noch ein passendes Ergebnis geworfen werden. Der höchste Wert sind drei Würfel einer Farbe, die alle die gleiche Zahl zeigen. Am niedrigsten sind drei beliebige Würfel. Das ergibt eine schöne Mischung aus etwas Taktik, etwas Glück und viel Schadenfreude, wenn der Gegner Pech gehabt hat. Die sehr einfachen Regeln lassen die beiden Kontrahenten sofort losspielen.

Los Banditos von Reiner Knizia für 2 Personen ab 8 Jahren, ca. 20 Min., Schmidt Spiele, ca. 12 €



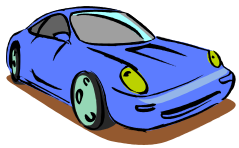
HOPPLADI HOPPLADA!

Das rasante Würfelspiel zwingt die Akteure zu entscheiden: Mit einem ordentlichen Ergebnis aufhören – oder weiter ins Risiko gehen? Wer sich mit weniger begnügt, läuft Gefahr, dass der Konkurrent das Ergebnis übernimmt. Womöglich erzielt der mit den restlichen Würfeln – gegen die Wahrscheinlichkeiten – ein noch besseres Ergebnis. Mit viel Glück kann man hohe Punktzahlen einfahren – oder mit etwas Würfelpech alles verlieren. Ständig schwanken die Gefühle zwischen Freude über einen gelungenen und Ärger über einen verpatzten Wurf. Dafür ist die Schadenfreude der Konkurrenten garantiert. Die Regeln sind etwas kompliziert geschrieben, erschließen sich aber mit etwas Übung doch noch.

Hoppladi Hopplada! von Markus Kropf für 2 – 7 Personen ab 8 Jahren, ca. 25 Min., Zoch Spiele, ca. 11 €



Kinderlogik



Da zurzeit viel über die Finanzkrise in allen Medien und auch bei uns zu Hause gesprochen wird, wurde auch über die Milliardenhilfe des Staates für die Banken



gesprochen. Mein Enkel fragte bei Tisch: „Opa, wie viel ist eine Milliarde?“ Ich antwortete



ihm, dass eine Milliarde 1000 Millionen sind, also eine 1 mit 9 Nullen. Er dachte ein wenig nach und sagte dann: „Opa, kann man sich dafür



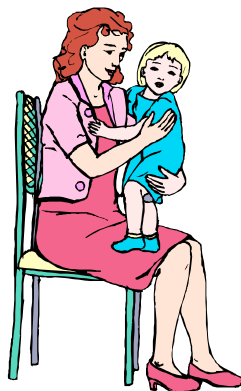
viel kaufen?“ Ich antwortete ihm:

„Wenn wir eine Milliarde auf die Bank legen und bekommen dafür 4 % Zinsen, dann können wir uns von den Zinsen jeden Tag ein Auto kaufen und wir würden die Zinsen nicht aufbrauchen können.“ Mein Enkel sagte daraufhin: „Opa, was machen wir dann mit so vielen Autos?“

Arnold Küpper

Anekdoten über unsere Enkel

Eines Sonntags – es ist herrlichster Sonnenschein – beschlossen wir, mit unseren Enkelchen (10, 6 und 4 Jahre alt) im Aachener Wald zu wandern. Nachdem wir stundenlang unterwegs waren, wollten wir in ein Lokal einkehren. Am Eingang stand ein Schild und unsere 4-Jährige fragte mich, was denn auf dem Schild stehe. Ich las vor „Kalte und warme Küche“, worauf unsere Enkelin antwortete „Mir ist so heiß, ich setz mich lieber in die kalte Küche.“



Unser kleiner Enkel Leon, der sich gern an den großen Busen seiner Mutter kuschelte, versuchte dies auch stets im Kindergarten bei der Erzieherin, die allerdings keinen großen Busen besaß. Eines Tages fragte Leon sie: „Hast du auch einen Busen?“ Sie antwortete „ja, habe ich“, und Leon sagte daraufhin: „Kannst du ihn morgen einmal mitbringen?“



Mein Mann ging mit unserem 10-jährigen Enkel spazieren. Als dieser Durst verspürte, versprach mein Mann, beim nächsten Gasthaus einzukehren. Dort entwickelte sich folgendes Gespräch:

„Opa, wie ist es, wenn man einen Rausch hat?“

„Oh, das ist schlimm, vor allem am anderen Tag, und dann Omi...“

„Ja, wie merkt man, dass man einen Rausch bekommt oder schon hat?“ „Siehst du dort drüben an dem runden Tisch die beiden Herren, wenn du vier sitzen siehst, dann hast du einen Rausch.“

„Opa, komm trink aus, wir gehen, dort sitzt nur EINER!“



WIE FIT SIND SIE IN BEZUG AUF AUSDAUER?

Unbestritten ist: Wer fit sein will, muss sich viel bewegen. Die Tatsache, dass Sie eine Belastung über längere Zeit aufrechterhalten können, ist der Gradmesser schlechthin für Ihre Leistungsfähigkeit. Sie hat unmittelbar zu tun mit der Kapazität des Herz-Kreislauf-Systems.



Wenn jemand Probleme mit der Ausdauer hat, kann das darauf hindeuten, dass auch seine Herzleistung eingeschränkt ist. Hat jemand in jungen Jahren zu hohe oder auch zu niedrige Blutdruckwerte, so sollte er durch sportliche Aktivitäten sein Herz-Kreislaufsystem fordern.

Der Wunsch, gesund und fit zu bleiben, steht bei den Bundesbürgern an erster Stelle. Dass dieser Wunsch nur mit Schweiß zu erreichen ist, wollen die meisten nicht wahrhaben.

Segensreiche Mühen des Ausdauertrainings:

1. Dem Gehirn wird mehr Sauerstoff zugeführt, mentale Leistungen werden gefördert, Psychostress wird abgebaut.
2. In der Lunge werden mehr Blutgefäße und Lungenbläschen gebildet, Atemvolumen und Wirkungsgrad werden gesteigert.
3. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden gefördert. (Seltener erkältet!)
4. Ausdauertraining erhöht den Muskelanteil und senkt den Fettanteil.
5. Das Blut wird durch aerobes Training (ohne starke Anstrengung - mit genügend Sauerstoff) zur verbesserten Sauerstoffaufnahme befähigt.
6. Die Belastbarkeit des Herzens steigt.
7. Die Konzentration des Sexualhormons Testosteron steigt. Das Stresshormon Kortisol wird weniger ausgeschüttet, Endorphine (Glückshormone) werden gesteigert.
8. Bessere Durchblutung beugt vorzeitiger Hautalterung vor!

ALSO: AUSDAUERTRAINING IN DEN ALLTAG EINBAUEN!

Klassische Ausdauersportarten sind Schwimmen, Radfahren, Laufen, Walken, Tanzen.

Über den Pulsschlag können Sie die Wirksamkeit des Ausdauertrainings und gleichzeitig die persönliche Belastungsgrenze gut überprüfen. Ein gesunder Kreislauf lässt den Puls beim Training rasch ansteigen und dann in Ruhe langsam wieder absinken. Normalerweise sollte der Pulsschlag pro Minute während der Ausdauerbelastung den Höchstwert 180 minus Lebensalter nicht überschreiten!

Um jung zu bleiben: Investieren Sie in alle vier Fitnesssäulen: Ausdauer-Beweglichkeit-Koordination-Kraft!

Bild: AOK - Mediendienst

Hartmut Kleis
Apotheker





apetito

ZUHAUS

Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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



PROBIER-ANGEBOT
 Jetzt bestellen und selbst überzeugen!



02 41 - 9 16 16 88

www.apetito-zuhause.de

VERHALTEN IM INTERNET (Teil 1)

Die wichtigsten Verhaltensregeln im Internet

Wenn Sie Ihre Wohnung verlassen, schließen Sie sicherlich Ihre Tür ab, um Einbrechern das Leben schwer zu machen. Genauso sollten Sie im Internet einige Regeln beachten, um sich durch richtiges Verhalten vor Unannehmlichkeiten und kriminellen Machenschaften zu schützen.

Grundregeln

Bleiben Sie grundsätzlich immer misstrauisch! Das gilt besonders, wenn Sie Internetseiten aufrufen bzw. anklicken, die Sie nicht kennen. Klicken Sie nicht ohne weiteres Fenster an, die sich automatisch im Internet-Browser öffnen. (Der Browser ist ein Programm, das zum Anzeigen von Internetseiten benötigt wird, z.B. der Internet Explorer oder Mozilla Firefox.) Geben Sie möglichst keine persönlichen Daten ein, insbesondere keine Kontonummern - außer beim Online-banking bzw. wenn Sie etwas bestellt haben, was Sie per Abbuchung vom Konto bezahlen wollen.



Vorsicht beim Herunterladen und Installieren

Herunterladen (engl. downloaden) ist das Kopieren von Dateien aus dem Internet auf den Computer. Dabei und besonders beim Installieren (Einrichten) von Programmen aus dem Internet besteht die Gefahr, dass unbemerkt Schad- und Schnüffelprogramme mit auf den Computer gelangen, sogenannte Viren, Würmer etc. und Spyware. Außerdem kann der Computer langsamer und instabiler werden, je mehr Programme installiert sind. Überlegen Sie sich deshalb vor jedem Installieren, ob Sie das Programm tatsächlich benötigen.

Vorsicht beim Öffnen von E-Mails

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Sie E-Mails von unbekannten Absendern erhalten. Wenn Ihnen dabei etwas dubios vorkommt, sollten Sie die E-Mail einfach ungeöffnet löschen! Besonders verdächtig sind E-Mail-Absender in einer fremden Sprache. Keinesfalls sollten Sie in E-Mails Links von dubiosen Absendern anklicken. Links sind Internetadressen, die eine Verknüpfung zu einer bestimmten Internetseite herstellen. Man erkennt sie daran, dass sie unterstrichen und oft farblich abgesetzt sind. Vor allem sollten Sie niemals Anhänge in einer E-Mail von einem unbekannten Absender öffnen, d.h. eine angehängte Datei wie z.B. einen Text, ein Foto, eine Musikdatei oder ein Video. Hinter solchen Anhängen können sich ebenfalls Schad- und Schnüffelprogramme verbergen, die sich heimlich auf dem Computer installieren.

Wahrheitsgehalt im Internet

Im Internet kontrolliert keiner, ob etwas falsch oder richtig dargestellt ist! Es gibt keine unabhängige Überwachungsinstanz! Deshalb (siehe Grundregeln): Seien Sie grundsätzlich misstrauisch! Bei einer Recherche sollte man nach Möglichkeit unterschiedliche Quellen benutzen. Diese sollten unabhängig voneinander sein. Die Häufigkeit der Nennungen einer Quelle beispielsweise in einer Suchmaschine (wie z.B. Google) ist kein Garant für ihre Qualität, oft schreibt nur einer vom anderen ab, ohne den Wahrheitsgehalt zu überprüfen.



Karin Frieese

Computer-Lehrerin



SEITE 21
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

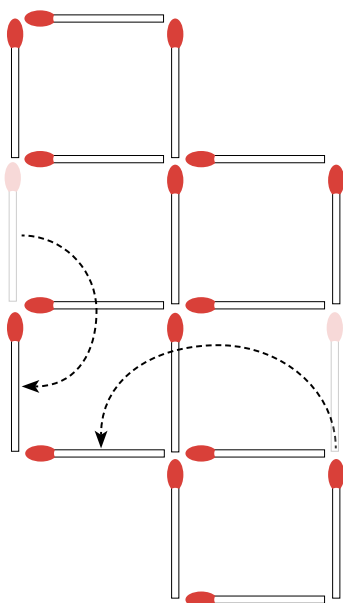
Berg	Bach	Forelle
Wand	Uhr	Zeit
Hoch	Nebel	Bank
Ei	Dotter	Blume
Bitter	Ernst	Fall
Ziegel	Stein	Zeit
Zeichen	Trick	Film
Fach	Arzt	Visite
Halb	Gott	Ergeben
Abend	Stern	Stunde
Stern	Warte	Zimmer
Hoch	Adel	Boden
Rot	Hirsch	Geweih
Herbst	Laub	Baum

Auflösung: **BUNDESTAGSWAHL**

ADDITIONEN

$$\begin{array}{r} 3 \ 3 \ 3 \ + \ 1 \ 4 \ 7 \ = \ 4 \ 8 \ 0 \\ + \quad \quad \quad + \quad \quad \quad + \\ 4 \ 4 \ 4 \ + \ 0 \ 0 \ 7 \ = \ 4 \ 5 \ 1 \\ \hline 7 \ 7 \ 7 \ + \ 1 \ 5 \ 4 \ = \ 9 \ 3 \ 1 \end{array}$$

DIE ZÜNDENDE IDEE



SEITE 40 SUDOKU Mini

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

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

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

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

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

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

SEITE 23 GRIPSGYMNASTIK

SCHRIFTLICHE
MULTIPLIKATION

$$415 \times 382 = 158530$$

FÜNF GLÄSER

Man nimmt das mittlere Glas, trinkt es aus und stellt es wieder zurück. Danach stehen in der Reihe immer abwechselnd ein leeres und ein volles Glas. Man braucht also nur ein einziges Glas zu bewegen.

DREIECKE ZÄHLEN

Man sieht 13 Dreiecke verschiedener Größe: 9 kleine, 3 mittlere und 1 großes.

KINDERREICHE
ERBSCHAFT

Die Aufteilung ist sehr einfach. Das Quadrat teilt man in fünf längliche gleich große Rechtecke auf.

MAGISCHES 5X5-QUADRAT

0	17	14	6	23
9	21	3	15	12
18	10	7	24	1
22	4	16	13	5
11	8	20	2	19

UNTERGRUPPEN GEOMETRISCHER FIGUREN

Mindestens 5 u. höchstens 13.

UNMATHEMATISCHE
ZAHLENFOLGE

Die Reihe gibt die Anzahl der Zeichen wieder, aus denen die römischen Zahlen in aufsteigender Reihe besteht: I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI, XVII, XVIII, XIX, XX, ...

MAGISCHES 4X4-QUADRAT

15	4	8	3
2	9	5	14
1	10	6	13
12	7	11	0

ABGESCHNITTENES BLECH

Natürlich die Hälfte.

SEITE 7 BILDERRÄTSEL

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 = o = Orange | 11 = a = Limette |
| 2 = b = Avocado | 12 = e = Litschi |
| 3 = s = Bergamotte | 13 = l = Mandarine |
| 4 = t = Dattel | 14 = t = Mango |
| 5 = e = Feige | 15 = g = Pampelmuse |
| 6 = s = Granatapfel | 16 = e = Papaya |
| 7 = s = Kaktusfeige | 17 = s = Quitte |
| 8 = e = Kaki | 18 = u = Sternfrucht |
| 9 = n = Kiwi | 19 = n = Wassermelone |
| 10 = h = Kumquat | 20 = d = Zitrone |

Auflösung: **OBST ESSEN HAELT GESUND**

VERDREHTE RATSCHLÄGE

Nimm dir Zeit....

- zum Arbeiten; Das ist der Preis für den Erfolg.
- zum Nachdenken: Das ist die Quelle der Kraft.
- zum Spielen: Das ist das Geheimnis der Jugend.
- zum Lesen: Das ist das Fundament des Wissens.
- für dein Freunde: Das ist die Quelle des Glücks.
- zum Lachen: Das hilft, die Bürden des Lebens zu tragen.
- zum Planen: Denn dann hast du auch Zeit
- für andere Dinge.

SEITE 40, 36 SCHWEDENRÄTSEL

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

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

**„Freiheit
gibt es nicht ohne
soziale
Sicherheit.“**



Ulla Schmidt



rudolf-henke.de

Rudolf Henke

**Zuhören. Helfen.
Mehr bewegen.**

Mehr Aachen in Berlin.

Die Mitte.

CDU