



Monatlich

# SENIOR

## MAGAZIN

Nummer 25  
Januar 2010

StädteRegion  
Aachen



Bild: nafas/pixelio.de

# DAS EHRENAMT

## EINE EHRE ODER AUSNUTZUNG?

## Termine im Januar

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

*Beginn ist immer um 15 h*

**06.01.** Viel Glück und viel Segen - Welche Erwartungen haben wir an das neue Jahr? Gespräch Monica Dawo-Collas

**20.01.** Yoga für die Hände. Anleitung zur Selbstmassage der Hände zur besseren Durchblutung und Aktivierung des ganzen Körpers. Anleitung - Ljudmila De Witt

### **Seniorencafé, Pfarrsaal**

#### **Horbacherstr. 52, Ac-Richterich**

**Jeden Donnerstag ab 15 h**

Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Gesprächen, Informationen, Fitness für Geist und Körper

### **Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie**

**Jeden Do. 10.00-11.30 h** Stettinerstr. 25, Ac-Brand, im rollstuhlgerechten Aufenthaltsraum des Behindertenzentrums

### **DRK-Seniorenclub, Robenstr. 49, Ac**

**06.01. u. 20.01. 14.00 - 17.00 Uhr**

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

### **Forster Seniorenberatung,**

#### **Am Kupferofen 19**

**07.01. u. 21.01. 18 h** Freizeit-Treff 55+

**05. u. 19.01. 9.30-12 h** Frühstückstreff

Informationen: Tel.: 520862

### **Trauercafé, Emmauskirche,**

#### **Sittarder Straße 58, Aachen - Forst**

**07.01. 15 h** „In der Trauer nicht allein“

Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

### **Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac**

**06., 13., 20. u. 27.01. 10-11 h**

Gripsgymnastik mit Hr. Prof. Starke

**07., 14., 21. u. 28.01. 14-16 h**

PC-Café

**04., 11., 18. u. 25.01. 14-16 h**

Gedächtnistreff

**22.01. 10.00 – 12.00 h**

Kulturführerschein Schnuppertag:

Leitung: Frau Birgit Esser

**27.01. 11.00 – 12.00 h**

Energieberatung:

Leitung: Herr Walter Moede

Anmeldung erbeten unter:

Tel.: 0241 / 2 11 55

### **Seniorenclub Arche,**

#### **Schurzelterstr. 540, 52074 Ac**

*Beginn ist immer um 15 h.*

**07.01.** Viel Glück und viel Segen - Welche Erwartungen haben wir an das neue Jahr? Gespräch Monica Dawo-Collas

**14.01.** Ein Winter auf Mallorca - Frederik Chopin und Georg Sand. Biografien und Musik, Vortrag-Monica Dawo-Collas

**21.01.** Unser Alltag - unser Sonntag - Gibt es für uns noch den Unterschied? Vortrag, Gespräch - Monica Dawo-Collas

**28.01.** Yoga für die Hände. Anleitung zur Selbstmassage der Hände zur besseren Durchblutung und Aktivierung des ganzen Körpers. Anleitung - Ljudmila De Witt

### **2 Jahre Erzählcafé,**

#### **Schleswigstr. 10-16, Ac.**

**18.01. ab 15 h** Frau Emmerich lädt zur Geburtstagsfeier ein: mit Musik, frohen Liedern und Öcher Verzäll bei Kaffee und Kuchen

### **Jazzmusik in der Region Ac.,**

#### **Kurpark Terrassen Burtscheid,**

#### **Dammstr. 40**

**08.01. 20 h** Tadeusz und seine Freunde, Traditional Jazz zum Mitmachen.

**24.01. 11 h** Carlestown Jazzband (NL)

Der Eintritt ist an beiden Terminen frei.

### **Jakob-Büchel-Haus,**

#### **Prämienstr. 57, Ac-Walheim**

**16.01. 15 h** Eröffnung der Jahresausstellung der Fotofreunde Walheim „

Vergangene HerrLICHkeiTen“. Geöffnet am 16., 17., 23. u. 24.01. von 15-18 h

**22. u. 23.1. 20 h** Eifel-Kabarett: Jupp Hammerschmidt und Hubert vom Venn mit ihrem neuen Programm „Hedwig kommt mächtig“

### **Café Opera, Theaterplatz 7, Ac.**

**21.01. 19 h** „Gedankensplitter -

Vergnügliches und Besinnliches“

Lesung unseres Autorenteams

E. Bausdorf, M. J. Fleu, I. Gerdorf,

P. J. Heuser, C. Kluck und J. Römer

### **Seniorenkochgruppe „Zauberküche“**

#### **im ev. Gemeindehaus Arche, Schurzelterstr. 540**

*Beginn ist immer um 11.30 h.*

**06. u. 20.01.** Anmeldung erforderlich.

Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 h, Tel.: 88 69 14 39

### **Begegnungsstätte St. Hubertus,**

#### **Kronenberg 127, 52074 Aachen**

**11., 18. u. 25.01.14.30-16 h**

„Anfang - fang an“ Schritt für

Schritt am Computer

**11.01. 13-18 h** Wir spielen Jakkelo

**13., 20. u. 27.01. 10-12 h**

Karten und Klönen mit Petra Souren

**18.01. 13-18 h** Heiteres Gedächtnistraining mit Sigi Steins

**19.01. 11 h** Wanderung zu den 7

Quellen, Treffpunkt Klinikum-

Haltestelle mit Helga Tabaa

**21.01. 15 h** Wir spielen Bingo

Telefon: 0241/70 72 43

## RECHTLICHE HINWEISE

### **Zugesandtes Material**

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

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

### **Anzeigen**

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

## Inhaltsverzeichnis

### ÖCHER PLATT



4

### AACHENER ANSICHTSKARTEN

- Dekorative Gestaltung der Ansichtskarte •



5

### EHRENAMTLICHE ARBEIT

- Der Rentner, der keine Zeit hat •



6

### BILDERRÄTSEL

- Schauspieler •



7

### NOSTALGIE

- Man nehme, so man hat •



8

### EHRENAMTLICHE ARBEIT

- „Ein schöner Abend, vor allem für unsere Kinder“ •



10

### AMBULANTE EINRICHTUNGEN

- Alten- und Krankenpflegedienst •



11

### BERICHTE

- Autorenteam • Fotoausstellung • Spendenaktion •

12

### BERICHTE

- Mitglieder gesucht • Feiern •

13

### SAMMLER

- Bilder und Symbole des Glaubens •



14

### BERICHTE

- Erzählkaffee • Die Arbeit hat sich gelohnt •

16

### BERICHTE

- Invalidenverein •

17

### EINER VON UNS

- 30 Jahre bei der Alt-Aachener Bühne •



18

### GEDÄCHTNISTRAINING



20

### GRIPSGYMNASTIK



21

### BERICHTE

- Aachener Seniorenkarneval • Rote Nasen •

22

### BERICHTE

- Elisengarten eröffnet • Natur erleben •

23

### THEMA DES MONATS

- Das Ehrenamt eine Ehre oder Ausnutzung? •



24

### SENIOREN SCHREIBEN

- Adoptez-moi! • Ein dringendes Bedürfnis •



28

### SENIOREN SCHREIBEN

- Glückssymbole •



29

### MUSEUMSKULTOUR

- Das Museum Burg Frankenberg •



30

### BUCHTIPPS

- Bilder einer Stadt •



31

### SENIOREN SCHREIBEN

- Auf den Spuren des Deutschen Ordens - 4. Teil •



32

### SENIOREN SCHREIBEN

- Der verwirrte alte Mann • Billig, Billiger, am Billigsten •



33

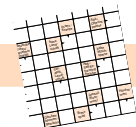
### REISEBERICHTE

- Zu Fuß in den Cerro Rico, den Berg des Todes •



34

### SCHWEDENRÄTSEL



36

### VORBEUGUNG

- Winterdepression? • Zahnpflege •



38

### GESUNDHEIT

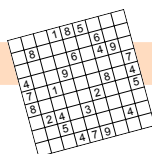
- Aktiver Säureabbau fördert Wohlbefinden •



39

### RÄTSEL

- Sudoku •



40

### GESELLSCHAFTSSPIELE

- Leichte Kost •



41

### ÄLTER WERDEN

- Letzter Ausweg Selbstmord •



42

### COMPUTER UND INTERNET

- Medizin- und Gesundheitsinformationen •



44

### BITTE LÄCHELN



45

### BAGSO INFORMIERT

- Neue Vorsitzende • Klimabilanz •



46

### AUFLÖSUNGEN

47

## Liebe Leserinnen und Leser!

Ob es „Ehrenamt“, „Freiwilligenarbeit“ oder „Bürgerchaftliches Engagement“ genannt wird: Die unentgeltliche Arbeit zahlreicher Menschen in Vereinen und Einrichtungen erfährt in unserer Gesellschaft derzeit einen großen Bedeutungszuwachs - nicht zuletzt deshalb, weil viele soziale und gesellschaftliche Aktivitäten zunehmend zu einer „Geldfrage“ werden. Wir haben deshalb einen Blick auf die Rahmenbedingungen des Ehrenamtes geworfen, sozusagen als Einstieg in dieses große Thema. Falls Sie uns Anregungen und Hinweise zur Vertiefung geben möchten, sind diese herzlich willkommen.



Alles Gute im neuen Jahr wünscht Ihnen

**Ihr G. Günal**

## IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**  
MEDIENT & 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

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, B. Heß, C. u. H. Kluck, I. Gerdorf, J. Römer, F. Erb, H. Amian, D.H.K. Starke, P. J. Heuser, K. Frieze, H. Kleis, R. Wollgarten, M. J. Fleu, W. Hünnerbein, U. Lenz, W. Müller, W. Braunsdorf, E. In der Smitten, E. Penner, N. Krüsmann, A. Küpper, G. Roszak, S. Kürschner

Bürozeiten:

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

## De Missiunspredig een Zenkt Jokeb!

Ejjen Zenkt-Jokebskerch woed ens een de au Zitt en Missiunspredig avjehau. De Kerch wor jerrammelt voll Lü. Dotösche stong ouch et Jüppche met singe Vadder. Bovve opene Preädigstouhl stong ene decke Pater, dat wor ene Keäl wie ene Boum! Öm singe Buuch hau heä e Seäl än ene jrueße Ruesekranz met decke Peäle draan, jebonge.

Heä preädijet van Dued, Düvel än Feäjefüür esue rabiät, dat de Lü ejjen Kerch va luuter Angs aanet schweäße fonge. Än medde een singe Preädig recket dr Pater op eämoel allebeijds singe Ärm ejjen Luuet. Dobeij floege dat Seäl än deä Ruesekranz met Schwong övver de Bröstong van deä Preädigstouhl än honge nuun va buuße doraa erav.

Doe reif et Jüppche hellow dörchjen Kerch: „Koom Vadder, nuun ävvel jau noeh heäm, ich jlö-iv, heä hat sich jrad lausjereiße!“



Heinz Amian



## Die Missionspredigt in St. Jakob!

In der St.-Jakobskirche wurde in der alten Zeit einmal eine Missionspredigt abgehalten. Die Kirche war brechend voller Leute. Dazwischen stand auch das Jüppchen mit seinem Vater. Auf dem Predigtstuhl stand ein beliebter Pater, das war ein Kerl wie ein Baum! Um seinen Bauch hatte er ein Seil und einen Rosenkranz mit dicken Perlen gebunden.

Er predigte von Tod, Teufel und Fegefeuer so rabiät, dass die Leute in der Kirche vor lauter Angst an zu schwitzen fingen. Mitten in seiner Predigt reckte der Pater auf einmal beide Arme in die Luft. Dabei flogen Seil und Rosenkranz mit Schwung über die Brüstung des Predigtstuhls und hingen nun von außen daran herab.

Da rief das Jüppchen lauthals durch die Kirche: „Komm Vater, nun aber schnell nachhause, ich glaube, er hat sich gerade losgerissen!“

## OS SPROECH

Os Öcher Platt,  
dat es jeng Fastelovvends-Sproech.

Os Platt  
dörchleävt met os et ganze Johr.

Die Sproech,  
die paaßt e jedder Leävenslag,  
E Freud än Leäd -

bej Rüse än Verdraag.

Än dröm jehürt -  
dat nömmt-em noch jeä Spitt -

Os Platt -  
ouch een de Fastelovvends-Zitt!



## UNSERE SPRACHE

Unser Öcher platt,  
das ist keine Karnevals-Sprache.

Unser Platt  
durchlebt mit uns das ganze Jahr.

Diese Sprache,  
die passt in jeder Lebenslage,  
In Freud und Leid -  
bei Streit und Vertragen.

Und darum gehört -  
das nimmt ihr noch keinen Deut -  
Unser Platt -  
auch in die Fastnachts-Zeit!



**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

## ALTER NEUJAHRSSPRUCH

*Bross Noijohr,  
d'r Kopp voll Hoor,  
de Mull voll Zäng -  
et Noijohr ejjen Häng.*

*Prost Neujahr  
der Kopf voller Haar,  
den Mund voller Zähne -  
das Neujahr in Händen.*

Mit diesem Spruch begrüßten die Kinder am Neujahrsmorgen ihre Taufpaten und erinnerten mit der letzten Zeile daran, dass sie „et Noijohr“, also ein Neujahrsgeschenk erwarteten.

Richard Wollgarten

ÖcherPlatt e.V.



# Dekorative Gestaltungen in der Zeit des Jugendstils



## Teil 22

Franz Erb



Kurz vor und nach der Jahrhundertwende produzieren mehrere Verlage Ansichtskarten-Serien, bei denen das topographische Motiv von dekorativen Elementen umrahmt bzw. umrankt ist. Es ist die Zeit des Jugendstils.

Die Variationsbreite ist groß: Sie reicht von figürlichen Motiven im Stile Muchas bis hin zu mannigfaltigem Blütendekor. Hier einige Beispiele:

Drei Karten aus dem Verlag Knackstedt & Näther, Hamburg (1-3). Das Motiv ist in einen dekorativen Rahmen eingepasst und wird von einer Figur gewissermaßen präsentiert. Der innere Bildteil kann beliebig ausgewechselt werden, d.h. das gleiche Dekor finden wir auch bei Ansichten anderer Orte (vergl. auch Teil 7 dieser Serie!).

Ähnlich zwei Karten aus dem Verlag Schaar & Dathe, Trier (4/5). Auch hier verkünden die Figuren geradezu: Seht her: So großartig ist das, was wir euch hier im schwarz-weißen Lichtdruck zeigen.

Bei anderen Serien wird das Motiv in ein Eichenblatt, in einen Tannenzapfen oder Ähnliches hineinprojiziert, wie hier bei den beiden Karten 6 u. 7 aus dem Aachener Verlag Gebrüder Driessen.

Daneben gibt es Reihen mit Blumen- und Blütendekors, die für die Jahre um 1900 typisch sind. Dies geschieht teilweise abstrahierend wie bei den Präge- und Druckrahmen (8/9) aus dem Kunstverlag Max Victor, Köln, bei der Folge von Aloys Urlichs, Aachen (10/11) oder bei dem Weißreliefprägdruck einer nicht genannten Firma (12/13).



1



2



3



4



5



6



9



7



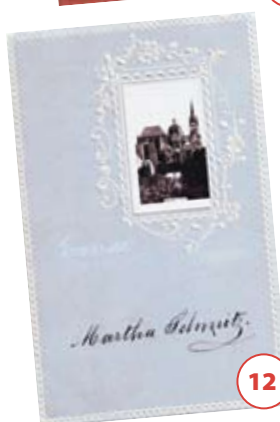
8



10



11



12



13



14



15



16



17

Andere Serien zeigen durchaus natürlich gezeichnete Blumen- und Blätterränken, wie die beiden Karten 14 und 15 aus dem Verlag Schaar u. Dathe, Trier, und 16/17 mit dem Vermerk 'Duftende Grüsse' vom Verlag Aloys Urlichs, Aachen.

# Der Rentner, der keine Zeit hat

*Was wären Vereine, Verbände, Kirchen, Interessengemeinschaften und dergleichen ohne Mitwirkung von Ehrenamtlern? Ohne die Menschen, die ihr Können, ihre Kraft und ihr Organisationstalent unermüdlich zur Verfügung stellen und sich dabei glücklich und zufrieden fühlen? Es würde etwas fehlen in unseren Gemeinschaften!*



Und wenn sich jemand so vielfältig einsetzt wie der Menschen liebende Günther Kriescher (70), ist es kein Wunder, dass er an seinem Wohnort Würselen-Broichweiden bekannt ist wie ein „bunter Hund“. Noch heute lebt der quirlige Rentner in dem Haus, in dem er vor über 70 Jahren zur Welt gekommen ist. Immer in Aktion ist der 1,80 Meter große Mann und für alle da; sei es für seine Frau Elisabeth (69), mit der er drei Kinder großgezogen hat, wie auch für die Gemeinschaften, denen er sich zugehörig fühlt. Sie alle können auf ihn zählen! Gattin Elisabeth akzeptiert, dass sie ihren Mann nicht bremsen kann: „Ich weiß, dass er das braucht!“ Sie unterstützt ihn oft dabei, wenn es heißt, Fahrten, Tagestouren vorzufahren, die er z.B. für „JUKIWE“ bis aufs i-Tüpfelchen ausarbeitet.

1973 gehörte Günther Kriescher zu den Gründern von „JUKIWE“ (Jugendchor, Kirchenchor, Westwacht). Später stand JUKIWE für Jungenspiel, Karnevals-Interessengemeinschaft und Westwacht. Unter Günthers Teamleitung findet jedes Jahr u.a. im Pfarrheim St. Lucia Weiden am Karnevalssamstag die Kostüm-Sitzung und am Karnevalssonntag das Kinderfest statt. Seit 37 Jahren singt der kulturell Interessierte im Kirchenchor und bekleidete im Chor seiner Pfarre bis zu dessen Auflösung das Amt des Vorsitzenden. Ebenso selbstverständlich wie er sich früher an den Schulen seiner Kinder in die Pflegschaften mit einbrachte und mit



Rat und Tat zur Verfügung stellte, kümmert er sich seit langem um die Pensionäre der Firma Henkel (Düsseldorf), für die er auch Fahrten zusammenstellt. Das brachte ihm eine Ehrenurkunde seiner Firma ein.



## Wer ist er?

**Günther Kriescher** kam am 12. 04. 1939 in Broichweiden zur Welt, das auch heute sein Wohnort ist. Der gelernte Großhandelskaufmann war als Werksreisender unterwegs. Verheiratet ist er seit 1962 mit Elisabeth. Ihre drei Kinder, eine Tochter und zwei Söhne, schenkten ihnen sieben Enkelkinder.



Für die Abteilung Radwandergruppe Weiden in der DJK Westwacht 1905 scheut der zähe Mann keine sportliche Anstrengung, stellt Radwandertouren zusammen und fungiert auch als Kassierer. Dieselbe Tätigkeit übt er seit 40 Jahren für die Interessengemeinschaft des Motor-Sport-Clubs im Bezirk Aachen aus, hier ist er auch als Co-Pilot aktiv.

Als beratendes Mitglied im Seniorenbeirat der Stadt Würselen bekam er 2006 die Ehrenmedaille der Stadt Würselen („Wöschelter Düvel“) verliehen. Für besondere Verdienste im Vereinsleben zeichneten ihn die „Holze Peäd“ schon im Jahr 1987 aus.

## GÜNTHER, DER RENTNER

Der Mann, der eigentlich immer auf Trab ist, kann sich beim Saunieren erholen und gesundheitliche Widerstandskraft aneignen. Der Sandalenträger zieht nur Strümpfe an, wenn es unbedingt sein muss. Gern kümmert er sich um den Garten und hat auch ein Herz für Tiere. Würden sich sonst einige freilebende Katzen auf die tägliche Futterration verlassen können?

Kreativität ist kein Fremdwort für Günther Kriescher. Er sammelt und hortet gern Dinge, für die er vielleicht einmal Verwendung finden könnte. Großen Anklang finden seine selbstgemachten Kerzen, die schon für manche Erleuchtung sorgten.



Fotos:

Heinrich Kluck

Text:

Christine Kluck



# SCHAUSPIELER

Die guten alten Spielfilme, das waren noch Zeiten! Kennen Sie alle hier abgebildeten internationalen Schauspieler? Ordnen Sie die Bildnummern den Namen zu. Viel Spaß!

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

- A \_\_\_ Audrey Hepburn
- B \_\_\_ Charlie Chaplin
- C \_\_\_ Clark Gable
- D \_\_\_ Clint Eastwood
- E \_\_\_ Doris Day
- F \_\_\_ Elisabeth Taylor
- G \_\_\_ Gary Grant
- H \_\_\_ Gert Fröbe
- I \_\_\_ Gregory Peck
- J \_\_\_ Harald Leipnitz
- K \_\_\_ Heinz Rühmann
- L \_\_\_ Henry Fonda
- M \_\_\_ Ingrid Bergman
- N \_\_\_ Ingrid van Bergen
- O \_\_\_ James Dean
- P \_\_\_ James Stewart
- Q \_\_\_ Joachim Fuchsberger
- R \_\_\_ Karin Dor
- S \_\_\_ Katharine Hepburn
- T \_\_\_ Kirk Douglas
- U \_\_\_ Klaus Kinski
- V \_\_\_ Klausjürgen Wussow
- W \_\_\_ Margaret Rutherford
- X \_\_\_ Maria Schell
- Y \_\_\_ Marilyn Monroe
- Z \_\_\_ Mario Adorf
- a \_\_\_ Marlene Dietrich
- b \_\_\_ Omar Sharif
- c \_\_\_ Peter Alexander
- d \_\_\_ Peter Falk
- e \_\_\_ Peter Ustinov
- f \_\_\_ Robert Redford
- g \_\_\_ Rock Hudson
- h \_\_\_ Romy Schneider
- i \_\_\_ Sophia Loren
- j \_\_\_ Uschi Glas



## WAS WÄRE WENN...

...SIE DIE WIRTSCHAFTSKRISE ALS CHANCE NUTZEN?

...SIE DURCH EINSATZ VON WELTPATENTIERTEN TECHNOLOGIEN IM BEREICH **ANTI-AGING** EIN LUKRATIVES GESCHÄFT MIT PASSIVEM EINKOMMEN AUFBAUEN KÖNNTEN? 12 ERFOLGSORIENTIERTE PARTNER IM RAUM AACHEN UND UMGEBUNG GESUCHT! KOSTENLOSER FIRMANWAGEN MÖGLICH.

**SIE SAGEN MIR WAS SIE WOLLEN, ICH SAGE IHNEN, WIE SIE ES BEKOMMEN.**

**BUSINESS  
COACHING  
GÜLSÉN BARI**



**Tel.: 02131 10 27 99  
Mobil: 0172 715 20 49**

**[www.glattehaut.biz](http://www.glattehaut.biz)  
[www.bari.gpnworld.com](http://www.bari.gpnworld.com)**



# MAN NEHME, SO MAN HAT

*Hanna Hofmann wollte wissen, wie die Menschen die Zeit zwischen Kriegsende und Währungsreform erlebt und bewältigt hatten. In zahlreichen Gesprächen mit Seniorinnen und Senioren aus Regensburg trug sie Erinnerungen, Geschichten und vor allem Kochrezepte zum Buch „Aus nichts eine ganze Mahlzeit machen“ zusammen.*



Ungewöhnliche Ideen haben oft eine ungewöhnliche Entstehungsgeschichte. So entstand die Idee, Rezepte aus kargen Zeiten zu sammeln, als ein „Festkomitee“ im Regensburger Stadtteil Kumpfmühl das Jubelfest „1000 Jahre Kumpfmühl“ plante. Hanna Hofmann hatte die Spontanidee und bekam gleich den Auftrag, diese zu realisieren.

Zunächst sah es so aus, als wäre niemand interessiert, sich an die alten Zeiten zu erinnern - erst recht nicht daran, wie bescheiden die Mahlzeiten damals waren. Bei Altenachmittagen und Kaffeerunden waren aber dann mehr und mehr Frauen und Männer bereit, sich zu erinnern. Und nachdem ein erster Artikel über das geplante Buch in der Mittelbayerischen Zeitung erschienen war, bekam Hanna Hofmann zu tun. Viele Telefonate und Briefe erreichten sie, und nicht nur Rezepte wurden ihr verraten, auch die dazugehörigen Geschichten bekam sie „mitgeliefert“.



So entstand in mühevoller Kleinarbeit und in vielen Interviews ein Kochbuch, das kein Kochbuch im üblichen Sinne ist. Denn es wurden ja nicht nur Rezepte geliefert, sondern auch Lebenserinnerungen. Und wenn auch manche Erzählende den Kommentar „das schmeckte scheußlich“ dazuschrieb, so waren doch erstaunlicherweise viele Menschen überzeugt, dass die künstliche Leberwurst, die künstliche Marmelade oder der Kartoffel-Napfkuchen ohne Fett gut geschmeckt hatten. Wer nun auf die Idee kommen sollte, eines der



Rezepte nachzukochen, dem sei gesagt, dass unsere Grundnahrungsmittel heute ganz anders sind als früher. So ärmlich und kalorienarm wie damals sind die Gerichte kaum noch hinzukriegen. Auch sind die Rezepte, das betont die Autorin besonders, nicht für Menschen geeignet, die eine Diät machen wollen. In diesem Kochbuch geht es nicht darum, möglichst wenig Kalorien zu sich zu nehmen, sondern im Gegenteil: Ein mit Fett durchzogenes Fleischstück war, anders als heute, beliebter als ein mageres. Das Kochbuch soll uns demnach in die Zeiten des Mangels entführen, damit wir sehen, wie einfallsreich die Frauen der Kriegs- und Nachkriegsgeneration waren, wenn es darum ging, aus wenigen Zutaten ein sättigendes Essen für die ganze Familie zu kochen.

In dieser Hinsicht ist auch der Titel des Buches zu verstehen. Den lieferte eine der von Hanna Hofmann interviewten Frauen. Sie erzählte, dass sie schon mit 18 Jahren nach England gegangen sei, um dort im Haushalt zu arbeiten. Da



Die grüne Oase mitten in Aachen



Hermann-Löns-Allee 3, 52074 Aachen  
Tel.: 0241 / 78 732 • Fax: 0241 / 97 90 845  
Öffnungszeiten: täglich ab 10:00 Uhr



nach dem Krieg auch in England große Lebensmittelknappheit herrschte, war die englische Hausfrau glücklich, dass ihre Hilfe so gut kochen konnte. Wenn Besuch kam, sagte sie begeistert: „das ist unsere Ruth, die aus nichts eine ganze Mahlzeit kochen kann“.

Die Vorratshaltung war ein besonders großes Problem. Wie sollte eine Familie durch den Winter kommen, wenn der Garten nichts mehr hergab und die Geschäfte nur wenig anzubieten hatten?



Das A und O waren Kartoffeln, zwölf Zentner wurden für fünf Personen eingekellert, wenn sie denn zu haben waren. Und zu haben waren sie nur für den, der die nötigen Lebensmittelkarten hatte. Nahrungsmittel wurden nämlich zusätzlich zum Geld, das mehr und mehr seinen Wert verlor, nur gegen Marken abgegeben. Kartoffeln waren vielfältig einzusetzen. Sogar die Schalen wurden getrocknet und gemahlen und aus diesem Mehl Knäckebrötchen gebacken.

Ein ganzes Kapitel ist den „falschen“ Gerichten gewidmet: falsche Mayonnaise, falsche Leberwurst, falsches Beefsteak, falscher Brathering, falsche Maultaschen, falsche Marzipanhörnchen und falsche Schlagsahne. Die Hausfrau sagte natürlich nicht: „auf dem Kuchen ist schaumig geschlagener Mehlbrei“, sondern: „ich hab ein neues Rezept für falsche Sahne ausprobiert“.



Das Buch „Aus nichts eine ganze Mahlzeit kochen, Erinnerungen - Geschichten - Kochrezepte aus den Jahren 1945 bis 1948“ ist erhältlich unter [www.br-shop.de](http://www.br-shop.de) und kostet 7,80 € (plus Versandkosten).



Inge Gerdorf

Hanna Hofmann, Jahrgang 1934, kann sich selbst noch gut an die Zeit nach dem 2. Weltkrieg erinnern. Sie musste schon früh im Haushalt helfen, da die Mutter schwer krank, die ältere Schwester behindert und der Vater kurz vor Kriegsende gefallen war. Trotzdem hat sie der Humor und der Optimismus nie verlassen, denn, so betont sie: „Humor ist in unserer Familie erblich.“ Sie erzählt: „Wenn ich wieder einmal, was nicht selten vor kam, mit leeren Händen vom Einkaufen zurück kam, hatte ich mir schon vorher überlegt, was ich der Mutter erzählen wollte, um sie etwas aufzuheitern. Damals habe ich gelernt, allen Ereignissen eine fröhliche oder komische Seite abzugewinnen. Ich habe mein Leben lang erzählt, erst meiner älteren Schwester, dann meiner Mutter, und schließlich als Gymnasiallehrerin für Deutsch und Religion den Schülern.“ So ist es nur folgerichtig, dass Hanna Hofmann ein spannend geschriebenes Rezeptbuch verfasst hat. Und bei dem dann tatsächlich stattfindenden Kumpfmühler Jubiläumsfest sind einige Rezepte nachgekocht bzw. gebacken worden und fanden regen Anklang bei den Besuchern. Wobei besonders der Vier-Tassen-Kuchen hervorzuheben ist, den eine Kindergartengruppe gebacken hat, weil das mit den vier Tassen so einfach war: 1 Tasse Mehl, 1 Tasse Gries, 1 Tasse Zucker, 1 Tasse Milch, 1 TL Backpulver und, so man hat, 1 Ei.

Das Buch, das aus einer Spontanidee heraus entstand, ist ein Geschichtsbuch der besonderen Art: Es erzählt Geschichten von Menschen, die auch in den größten Zeiten der Not ihren Lebensmut nicht verloren haben.



**Bei uns  
sind Sie  
in guten Händen...**



**...und keiner ist allein!**

**In unserem kleinen heimeligen  
Seniorenpflegeheim mit nur  
47 Plätzen mitten im Herzen  
von Aachen finden Sie:**

- eine familiäre Atmosphäre
- Lebensqualität und Lebensfreude
- Wohnlichkeit und Individualität
- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Abwechslung durch Aktivitäten und Ausflüge
- für an Demenzerkrankte eine besondere Betreuung in einer Tagesgruppe oder in Einzelbetreuung



**Wir laden Sie ein  
unser lebendiges Haus  
kennenzulernen.  
Das Haus ANNA Team**

**Haus ANNA Senioren- und  
Seniorenpflegeheim GmbH**

Franzstr. 36-38, 52064 Aachen

Tel: (0241) 470 47 01

Fax: (0241) 470 47 32

E-Mail: [hausanna@web.de](mailto:hausanna@web.de)

Internet: [www.hausanna.info](http://www.hausanna.info)

# „Ein schöner Abend, vor allem für unsere Kinder“



*Ganz beunruhigt, ob wohl auch dieses Mal viele Gäste kommen werden, schaut sie auf die Uhr und begutachtet das Buffet. „Heute ist zu gutes Wetter. Die Menschen wollen ja auch mal einen schönen Tag im Freien genießen“, sagt sie verständnisvoll. Doch auch dieses Mal bleiben ihr die Unterstützer treu und kommen in großer Zahl. Sie hat die Unterstützung auch verdient.*

Das Wohltätigkeitsessen des eingetragenen Vereins „Çati Kalem“ (auf deutsch „Haus & Bleistift“ - der Name steht symbolisch für das Zuhause, in dem ein Kind lebt, und die Schulausbildung, die es erhält), das dieses Mal in der Kirche St. Gregorius in Aachen stattfindet, soll vor allem neue Patenschaften vermitteln. Seit 1999 vermittelt die Gründerin des Vereins zur Förderung notleidender Kinder, Gülsen Uludag, mit großem Einsatz und Engagement ganz besondere Patenschaften.



Es kostet die berufstätige Mutter von drei Kindern sehr viel Kraft, aber jede Erfolgsgeschichte, die sie erlebt, treibt sie weiter an. Und der Verein kann viele solcher Erfolgsgeschichten aufweisen. In den vergangenen zehn Jahren konnten 25 Kinder aus Indien, Bosnien, der Türkei oder den Philippinen vor einem Leben auf der Straße, ohne Ausbildung und Zukunftsperspektiven, bewahrt werden. „Sie sind Multiplikatoren, weil sie später nicht nur sich selber helfen, sondern auch ihren

## ÇATI KALEM E.V.

Vorstandsvorsitzende:

**Frau Gülsen Uludag**

Tel. (abends):

0031 - 43 30 635 16 (Vaal)

Mobil: 0177 - 39 82 435

E-Mail: [info@cati-kalem.com](mailto:info@cati-kalem.com)

[www.cati-kalem.com](http://www.cati-kalem.com)



Bankverbindung: Kto.-Nr.: 877 82 68 Sparkasse AC, BLZ: 390 500 00

Eltern und Geschwistern, und sie stellen ein Vorbild für die Kinder in der Nachbarschaft dar“, betont Frau Uludag, „und schon ein geringer monatlicher Betrag hilft ihnen dabei.“

Das Besondere einer Partnerschaft bei Çati Kalem ist der persönliche Kontakt zum Patenkind. Dadurch sind Beziehungen entstanden, die Aachener Paten seit vielen Jahren immer wieder in die Türkei geführt haben. „Wenn die Paten den Besuch des Kindes wünschen, ermöglichen wir ihn“, so Gülsen Uludag. 2009 bekamen die Paten Kinder im Oktober Besuch aus Aachen. Der Verein nutzt die Reise aber auch für Ausflüge, die die Paten Kinder gemeinsam mit ihren Paten unternehmen.

Aber nicht nur Patenschaften, auch lebensrettende Operationen hat Çati Kalem in Zusammenarbeit mit dem Aachener Klinikum organisiert. Samir, ein Junge aus dem Norden des Iraks, wurde bei einem schweren Bombenattentat von einem Splitter lebensgefährlich

im Kopf getroffen. Spendengelder und die kostenlose Hilfe von Prof. Dr. Gilsbach und seinem Ärzteteam retteten Samir das Leben.



Die Aachener Bürger helfen gerne, weil sie wissen, dass ihre Spenden den Kindern direkt zu Gute kommen, und auch Frau Uludag, die wieder völlig erschöpft und zufrieden die letzten Gäste verabschiedet, zeigt sich erleichtert: „Es sind ja doch viele Gäste gekommen. Ein schöner Abend, vor allem für unsere Kinder!“

**Das nächste Wohltätigkeitsessen von Çati Kalem findet im Pfarrzentrum St. Gregorius, Eupener Str. 222, 52066 Aachen am 22. Januar 2010 statt.**





*Das Pfllegeteam des Pflegedienstes AETAS (lat.: Zeitalter/Lebensalter) hat sich die medizinische und pflegerische Versorgung sowie die Betreuung hilfsbedürftiger Menschen in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung zur Aufgabe gemacht.*

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, sind wir Vertragspartner der Kranken- und Pflegekassen. Doch auch darüber hinaus bieten wir diverse Leistungen mit Privatverträgen an wie z.B. Begleitung bei Spaziergängen, Einkäufen, Behörden gängen und Arztbesuchen o. ä.

Unser Anliegen ist es, das Verbleiben in der eigenen häuslichen Umgebung möglich zu machen. Hierfür reicht unser Angebot von medizinisch qualifizierter Behandlungspflege über Körperpflege und hauswirtschaftlicher Versorgung bis hin zu 24-Stunden-Betreuung bei Pflegebedürftigen, falls die private Pflegeperson verhindert ist. Außerdem unterstützen wir private Pflegepersonen durch kontinuierliche Beratungsbesuche nach § 37.3 SGB XI.

Um Klinikaufenthalte zu verhindern bzw. zu verkürzen oder die Nachsorge ambulanter Operationen sicher zu stellen, arbeiten wir eng mit dem behandelnden Arzt sowie anderen an der Versorgung beteiligten Personen zusammen.

**Zur umfassenden Versorgung unserer Kunden haben wir Kooperationspartner in den Bereichen:**

- Hausnotruf
- warme Mahlzeiten
- Pflegehilfsmittel
- Fußpflege
- Heimfriseur
- Apothekenservice

Unser Einzugsgebiet umfasst Herzogenrath, Würselen und Aachen-West.

Die Versorgung wird unter ständiger Verantwortung der Pflegedienstleiterin Frau Roswitha Leisten erbracht.



**Zu ihren Tätigkeitsbereichen gehören u. a.:**

- Aufnahme- u. Beratungsgespräche
- fachliche Planung und Überwachung des Pflegeprozesses
- fachliche Führung der Pflegedokumentation
- Dienst- und Einsatzplanung
- Durchführung von Pflegevisiten
- ständige telefonische Erreichbarkeit für die MitarbeiterInnen

Es ist wichtig, die Zentrale kompetent und im Sinne der Kundenorientierung zu leiten, damit die Pflege koordiniert durchgeführt und Fragen und Probleme direkt bearbeitet werden können. Hierfür wird unser Büro von 2 qualifizierten Verwaltungsfachkräften besetzt.



**Unser Team wird ergänzt durch**

- examinierte Krankenschwestern/ Krankenpfleger
- examinierte Altenpflegerinnen/ Altenpfleger
- ausgebildete Arzthelferinnen/ Arzthelfer
- ambulante Pflegehelferinnen/ Pflegehelfer
- 1-jährig examinierte Krankenpflegehelferinnen/ Krankenpflegehelfer
- ausgebildete Pflegehelferinnen/ Pflegehelfer
- ausgebildete Hauswirtschaftlerinnen/Hauswirtschaftler
- ein Betreuungsteam
- PraktikantInnen (Kooperation mit Ausbildungsstätten)

Das Ziel unseres gesamten Teams ist es, unsere Leistungen zum Wohle und zur vollsten Zufriedenheit unserer Kunden zu erbringen. Wir wollen und werden unser Angebot nach den Bedürfnissen der Betreuten ständig erweitern und verbessern.



Der Sitz der Verwaltung befindet sich in  
**Herzogenrath-Kohlscheid, Ebertstraße 30.**

Die Bürozeiten sind von Montag bis Freitag 09.00-14.00 Uhr.

**Tel.: 02407 / 917127**  
**E-Mail: info@aetas-pflegedienst.de**

**Fax: 02407 / 917128**  
**www.aetas-pflegedienst.de**

Außerhalb der Bürozeiten ist jederzeit eine examinierte Pflegekraft über eine telefonische Rufweiterschaltung erreichbar.

## AUTORENTEAM liest eigene Texte

*Den Leserinnen und Lesern des Senio Magazins dürften ihre Namen und Gesichter bekannt sein: Inge Gerdorf, Mathias J. Fleu, Erwin Bausdorf, Peter J. Heuser, Christine Kluck u. Josef Römer.*



Seit den ersten Ausgaben schreiben diese Autorinnen und Autoren regelmäßig für das Senio Ma-

gazin die unterschiedlichsten Texte über Sammler, Menschen und Hobbys, sie berichten über Vergangenes und Aktuelles, beleuchten die Situation der Menschen über 50 usw.

Jetzt betreten sie Neuland und tra-



gen Texte aus eigener Feder mündlich vor. Die mit „Gedankensplitter“ überschriebene Lesung wird sowohl Vergnügliches als auch Besinnliches in Gedichten und Kurzgeschichten zum Inhalt haben.

Die Lesung findet am Donnerstag, dem 21. 01. 2010, um 19 Uhr im Café Opera, Thea-



terplatz 7, Aachen, statt. Der Eintritt ist frei.



Josef Römer

## 12. WALHEIMER FOTOAUSSTELLUNG

*Die Fotofreunde Walheim stellen im Rahmen ihrer Jahresausstellung zum Thema „vergangene HerrLICHkeiTen“ zahlreiche großformatige Fotografien aus.*



Daneben werden Überblendschauen sowie eine Dauerprojektion gezeigt.

Die Ausstellung wird am Samstag, dem 16. Januar 2010, um 15 Uhr durch den Bezirksvorsteher und Ratsherren Eberhard Büchel im Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, Aachen-Walheim eröffnet und kann bei freiem Eintritt an folgenden Tagen besucht werden: Samstag und Sonntag, 16./17. Januar 2010, jeweils von 15 bis 18 Uhr, sowie Samstag und Sonntag, 23./24. Januar 2010, ebenfalls jeweils von 15 bis 18 Uhr.

Josef Römer

## ERFOLGREICHE SPENDENAKTION

*Der geschäftsführende Gesellschafter der Itertalklinik, Dr. Christoph M. Kösters, konnte am 10. Dezember 2009 zahlreiche Gäste bei einer kleinen Feierstunde im Foyer des Seniorenzentrums Auf der Kier in Aachen-Walheim begrüßen.*



Er bedankte sich für die Aktivitäten der letzten Wochen: einen Flohmarkt sowie den Verkauf von Bildern der Künstlerin Marga Meier. Der hierbei erzielte Erlös ging an Aachener Vereine, die sich um Kinder und Jugendliche kümmern.

So wurde der Erlös des Flohmarktes in Höhe von 1.605 Euro an den offenen Kinder- und Jugendtreff „Space Walheim e.V.“ weitergeleitet. Der Lions Club Aachen spendete für die Einrichtung eines Jugendcafés und ein Tonstudio weitere 1000 Euro hinzu. Der Erlös

aus dem Bilderverkauf in Höhe von 1050 Euro ging an den Kinderschutzbund Aachen für den Kinderspielplatz Kirschbäumchen.

Unser Foto zeigt Vorstandsmitglieder der geförderten Einrichtungen mit den symbolischen Schecks. Mit ihnen freuen sich die Bundestagsabgeordnete Ulla Schmidt (2. von links), die Künstlerin (4. von rechts) und Doris Radermacher vom Seniorenzentrum (rechts).

Josef Römer

# NEUE MITGLIEDER GESUCHT

*Jeden dritten Mittwoch im Monat trifft sich die Arbeiterwohlfahrt Aachen-Laurensberg zu leckerem Essen und guter Unterhaltung.*



Durch den Tod und den Rückzug einiger Mitglieder aus Alters- oder Krankheitsgründen ist die Gruppe der AWO-Laurensberg im Jahr 2009 jedoch kleiner geworden. Daher wird jetzt die Werbetrommel gerührt! Für den bescheidenen Mitgliedsbeitrag von 3 € im Monat (für Eheleute oder Lebenspartner nur 4 € für beide) bietet die AWO-Gruppe Folgendes:

- jeden 3. Mittwoch im Monat (gegen 13:30 h) ein Treffen im Laurensberger Schützenhaus an der Rathausstraße mit guter Unterhaltung und leckerem Essen - im Januar steht das Treffen ganz im Zeichen des Karnevals -
- eine Tagesfahrt mit geringer Eigenbeteiligung
- ein Bring- und Abholservice für die Mitglieder, die nicht mehr so gut zu Fuß sind
- sowie die alljährliche Weihnachtsfeier.

Auf Interessierte u. neue Mitglieder im neuen Jahr freuen sich Hanni Kohl (Kontaktadresse: An der Rast 14, 52072 Aachen) und

**Edith In der Smitten**  
Schriftführerin



# ZWEIFACHE WEIHNACHTSFEIER

*Alle Jahre wieder feiert die Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“ in der Aula der Fachhochschule an der Bayernallee ihre große Weihnachtsfeier.*

Dieses Jahr konnte die Aula jedoch wegen Umbauarbeiten leider nicht genutzt werden. So kam es, dass die Weihnachtsfeier in der festlich geschmückten Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“ stattfand - und wegen des großen Andrangs (über 200 Besucher) wurde ausnahmsweise an zwei Tagen gefeiert.

In seiner Ansprache begrüßte der 1. Vorsitzende Willy Hünerbein neben den Ratsdamen Rosa Höller-Radtke und Maïke Schlick, den Geschäftsführer des Marienhospitals Rolf-Leonhard Haugrund, den früheren Ratsherrn Dipl.-Ing. Norbert Finkeldei, sowie den Rechtsanwalt Fritz Schneider und den Dachdeckermeister Willy Leymann. Lobende Worte fand Willy Hünerbein für seine vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter, die alles so festlich hergerichtet hatten. In seiner Ansprache ging danach Leonhard Haugrund auf



die Ehrenamtlichkeit und das Motto der Weihnachtsfeiern „Frieden für Alle“ ein.

Gerlinde Klar, 2. Vorsitzende, hatte sowohl für Kaffee und Kuchen als auch für ein unterhaltsames Programm gesorgt. Unter der Leitung von Stephanie Weth spielte das Bläser-Kammermusikensemble des Bischöflichen Pius-Gymnasiums weihnachtliche Weisen, die die Anwesenden zum Mitsingen animierten. Änne Kemmerich verstand es, in Öcher Platt die Bibelleseung heiter und besinnlich vorzutragen.

# NIKOLAUSFEIER

*Wie jedes Jahr lud die „Burtscheider Stube“ zahlreiche Kinder in die festlich geschmückte Begegnungsstätte zur traditionellen Nikolausfeier ein.*



Bei Kakao und Kuchen erzählte eine Märchenerzählerin schöne Weihnachtsgeschichten. Als Höhepunkt der Veranstaltung wurde von den erwartungsvollen Kindern der heilige Nikolaus und seine beiden Engel mit einem Nikolauslied herzlich empfangen.

Der Nikolaus hatte für jedes Kind ein Geschenk und eine Tüte mit Süßigkeiten dabei. Bevor er es jedem einzelnen Kind überreichte, sprach er ihnen viel Lob aus, gelegentlich auch mit erhobenem Zeigefinger.

Musikalisch umrahmt wurde die Feier von Frederike Hofmann (Klavier), Elisa Hünerbein (Querflöte), Anne Quadflieg (Geige) und Sarah Kutsch (Gesang). Der Vorsitzende Willy Hünerbein bedankte sich am Ende beim Nikolaus und seinem Gefolge für ihr Erscheinen, aber auch bei allen fleißigen Helferinnen und Helfern, die die Nikolausfeier wieder zu einem großen Erfolg gemacht haben.

**Liebe Leserinnen und Leser,  
haben Sie eine Ausgabe  
unseres Magazins verpasst?  
Sie können sich gerne ein Exemplar  
in unserem Büro abholen.**

# BILDER UND SYMBOLE DES GLAUBENS

*Bereits beim Betreten des Hauses wird dem Besucher klar: Hier sind Sammler zu Hause. Aber erst nach Durchschreiten einer Tür zwischen dem Wohnraum der Familie und einem abgesonderten Bereich wird einem der volle Umfang der Sammlung von Harald Kurkowski so richtig bewusst. Wände sind mit Regalen voller Bücher zugestellt und Sammelvittrinen, Schaukästen, Raumteiler und Schubfächer sind mit wohlgeordneten Objekten gefüllt. Auf einem Arbeitstisch liegen weitere Sammelstücke zur Einordnung bereit.*

## Herr Kurkowski, was sammeln sie hauptsächlich?

Der Hauptteil meiner Sammlung besteht aus Devotionalien. Das sind Gegenstände, die der katholischen Andacht gedient haben. Dazu gehören Heiligenbilder, Wallfahrtsbilder, christliche Medaillen und Figürchen, Kreuze, Rosenkränze, Gebetbücher und Ähnliches zur persönlichen Andacht. Man spricht bei den Bildchen von den „Kleinen Andachtsbildern“. Hier gibt es sehr viele schöne Dinge,



die vor allem das Auge ansprechen, und zwar quer durch alle Jahrhunderte und alle Gebiete wie biblische Szenen, Heiligenlegenden, Wallfahrtsorte usw.

Erste Andachtsbilder sind bekannt seit den Anfängen des 14. Jahrhunderts. Meine Sammlung beginnt mit dem 17. Jahrhundert.



Bei den Andenken an Wallfahrten gibt es aber auch viele Kuriositäten wie z.B. diese hier: In der Bonbonniere waren mit Lourdeswasser gefüllte Bonbons oder Pralines,

die der Wallfahrer zu sich nehmen konnte. Es gibt praktisch nichts, womit an solchen Orten von der Kirche und den ansässigen Händlern kein Geld gemacht wurde.

## Wie groß schätzen Sie Ihre Sammlung ein?

Meine Sammlung beträgt einschließlich der Totenzettel 17.000 Stück.

Darunter befinden sich allein etwa 1.200 Kommunionbilder. Hinzu kommen noch die sonstigen Stücke wie Kreuze, Rosenkränze und so weiter.



## Was sammeln Sie sonst noch, und gibt es noch andere Aktivitäten?

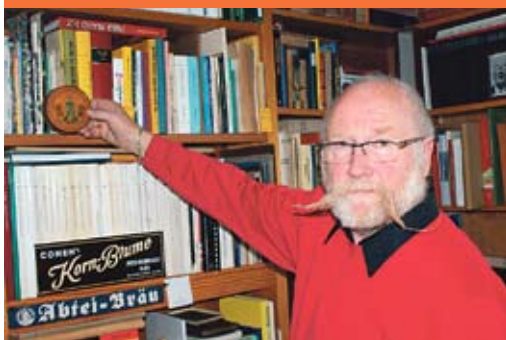
Ich habe eine umfangreiche Sammlung von Aachen-Literatur und mache auch Stadtführungen. Im Vorstand des Geschichtsvereins Hahn-Friesenrath bin ich ebenfalls aktiv tätig sowie Mitglied in verschiedenen benachbarten Geschichtsvereinen. Darüber hinaus sammle ich Mineralien aus der ganzen Welt und Bodenfunde aus der heimischen Umgebung.

## Wann begannen Sie zu sammeln?

Zum Sammeln gekommen bin ich durch meine Mutter, die schon alle Fotos und Gegenstände, die ihre Familie betrafen, aufgehoben hat. Das hatte bei ihr bereits Tradition, da auch die Vorfahren eifrig sammelten und als „Ziemonse Hoddelekriemer“ (nach den Vorfahren Simons)



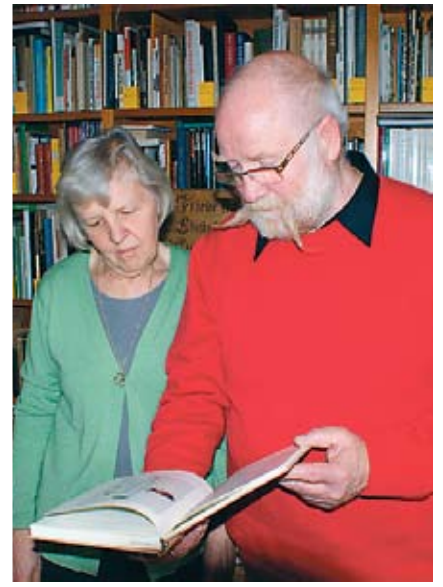
## Wer ist er?



**Harald Kurkowski** wurde 1942 in Aachen geboren und wuchs hier auf. Nach Besuch der Realschule in der Heinzenstraße erlernte er den Beruf des Gärtners und legte die Meisterprüfung im Landschaftsgartenbau ab. Von Mitte 1975 bis zum Eintritt in den Ruhestand war er im Bereich der Bezirksverwaltung Kornelimünster-Walheim tätig.

Er wird bei seiner Sammlung von seiner Ehefrau Helga Tournay, die 1950 in Aachen-Sief geboren wurde und selbst eine Puppensammlung besitzt, tatkräftig unterstützt.





bekannt waren. Als Kind wurde bereits mein Interesse geweckt, mich anhand der Fotos und Totenzettel mit den Lebensgeschichten der noch bekannten Angehörigen zu beschäftigen.

Zum Glück hat meine Mutter diese Unterlagen über die Kriegsereignisse retten können. Wie sie das trotz Evakuierung und Rückkehr ins ausgebombte Aachen geschafft hat, ist mir bis heute ein Rätsel, und ich bin ihr sehr dankbar dafür.

### Wie geht es weiter mit Ihrer Sammlung?

Die Sammlung ist noch lange nicht komplett und wird mich, solange ich gesundheitlich dazu in der Lage bin, weiterhin beschäftigen.



Auch danach ist für den Fortbestand gesorgt. Falls an der Fortführung in der Familie keine Interesse besteht, wird die Sammlung an den Landschaftsverband Rheinland gehen.



Bis dahin bin ich aber an weiteren Sammelstücken interessiert und bitte um Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer: 02408 / 8 13 35.

**Herr Kurkowski, das Senio Magazin bedankt sich für das Interview und wünscht Ihnen weiterhin viel Erfolg und Freude an Ihrer Sammlung.**

Text und Fotos:  
Josef Römer



SENIORENZENTRUM

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](http://www.itertalklinik-seniorenzentrum.de)  
[info@itertalklinik-seniorenzentrum.de](mailto: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!

## ERZÄHLKAFFEE



*Alleinstehenden alle zwei Monate den Sonntag angenehmer zu gestalten, ist die Idee des Erzählkaffees in der Aachener Auferstehungskirche.*



Im September 2008 begannen wir mit unserem Erzählkaffee; wir - das sind drei Frauen: A. Unger, E. Sixel und E. Penner. Es gibt ein gemütliches, kleines Frühstück mit einem Motto, zum Beispiel „Mein Lieblingsgedicht“, „Mütter und Söhne“ oder „Was bedeutet mir Familie“. Das Thema wird von uns soweit vorbereitet, dass möglichst alle mitreden können.

Unser nächster Termin ist der 10. Januar 2010 um 10.30 Uhr im Gemeinderaum neben der Auferstehungskirche, Am Kupferofen 19-21 in 52066 Aachen, das Thema lautet „Märchen“. Sind Sie neugierig geworden? Dann melden Sie sich bei mir.

Elke Penner, Tel.: 0241-58 927,  
Elke.Penner.Aachen@web.de

Elke Penner



## DIE ARBEIT HAT SICH GELOHNT

*Der Seniorenbeirat Aachen-Süd-Burtscheid zieht für das Jahr 2009 ein positives Fazit: Eine Vielzahl von Themen wurde von ihm angesprochen und viele Anregungen und Verbesserungen konnten an die entsprechenden Adressen weitergegeben werden.*



v.l. Hr. Dortschy, POK Hr. Altmann, Fr. Kluck, Fr. Matthäus, Fr. Hamacher, Herr Braunsdorf

Insgesamt traf sich der Seniorenbeirat Aachen-Süd-Burtscheid 2009 zu sechs Sitzungen, in der Regel im „Haus des Gastes“ in Burtscheid. Neben den Mitgliedern des Seniorenbeirates Aachen-Süd nahmen Herr Bücken von der Stadt Aachen sowie der für Burtscheid zuständige Polizeioberrat (POK) Herr Datené bzw. sein späterer Nachfolger POK Herr Altmann teil.

Hierbei wurden die kleinen und großen Probleme angesprochen, die uns von der Bevölkerung zugetragen worden waren. Dabei ging es angefangen von seniorengerechten Sitzbänken in Burtscheid bis hin zur Einflussnahme beim Bauamt, um bei größeren Bauprojekten schon in der Anfangsphase auf bestimmte Dinge hinzuweisen. U.a. konnten Verbesserungen bei verschiedenen Beleuchtungsproblemen in Burtscheider Straßen erreicht werden.

Eine wichtige Aufgabe für den Seniorenbeirat Aachen-Süd war die Vorstellung dieses Gremiums in den Alteinrichtungen in Burtscheid. Bei insgesamt fünf Einrichtungen bekamen wir Gelegenheit, uns und unsere Arbeit vorzustellen. Meistens waren dem Teilnehmerkreis, den Bewohnerinnen und Bewohnern der Einrichtungen, die Aufgaben des Beirates nicht bekannt. Hier konnte direkt Klarheit geschaffen werden: Zu seinen Aufgaben gehört es, die Interessen der

älteren Generation gegenüber Rat und Verwaltung, den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege, den Alteinrichtungen und der Öffentlichkeit zu vertreten sowie diese Institutionen zu beraten und zu unterstützen. Weitere Aufgaben des Seniorenbeirates sind:

- sich durch Aufklärung und Anregungen um eine sinnvolle Stellung der älteren Menschen in der Gesellschaft und im persönlichen Lebensbereich zu bemühen mit dem Ziel, ihre Aktivität und Selbständigkeit zu fördern und möglichst lange zu erhalten,
- die älteren Mitbürger/innen zur aktiven Mitarbeit in allen Lebensbereichen anzuregen,
- mitzuarbeiten bei der Vorbereitung von Gemeinschaftsaufgaben und Programmen für ältere Mitbürger/innen,
- sowie an Ausschusssitzungen teilzunehmen.

Hinweis: Die Informationsveranstaltung zur Neugründung der Städteregion findet im 1. Quartal 2010 statt. Es ist geplant, diese Veranstaltung gemeinsam mit der AWO-Aachen-Burtscheid durchzuführen.

Wilfried Braunsdorf



# INVALIDENVEREIN FEIERT GOLDENES JUBILÄUM



*Der Vorsitzende des Invalidenvereins Pannesheide/Klinkheide Hermann Lach (links) ehrte anlässlich des 50. Stiftungsfestes die Jubilare. Zu den Gratulanten gehörten Petra Meisler und Dr. Manfred Fleckenstein (stehend rechts).*

*Foto: W. Sevenich*

Nach gewissen Vorarbeiten gründeten ehemalige Bergleute am 25. September 1959 den Invalidenverein Herzogenrath-Oberstadt. Als Taufpate und Berater wirkte der Vorsitzende des Invalidenvereins Merkstein, Anton Korb, mit. Bereits fünf Jahre später teilte der Verein sich in zwei Gruppen. Eine Gruppe ging nach Pannesheide und die andere Gruppe blieb in Straß. Die Gruppe von Pannesheide wechselte später nach Klinkheide, wo sie heute noch anzutreffen ist. Leider ist der Verein von 150 Mitglieder in seinen besten Jahren auf nunmehr 48 Mitglieder zusammengeschrunft.

In seinem Rückblick im „Haus Goertz“ dankte der jetzige Vorsitzende Hermann Lach all seinen Vorgängern für ihre über Jahrzehnte aufopfernde und zeitaufwendige Tätigkeit für den Invalidenverein und dem Wohl der Mitglieder. Besonders stellte er Rudolf Schmaljohann heraus, der über 20 Jahre die Geschicke des Vereins in Händen hatte, wonach die Vorsitzende Gertrud Peters bis zum Jahr 1998 genauso herzlich den Verein betreute.

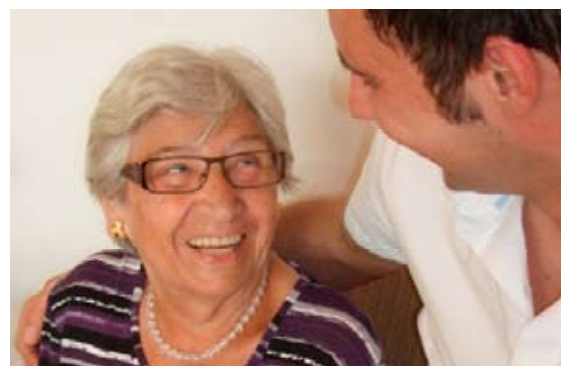
Die Schirmherrschaft für die jetzige 50-Jahr-Feier des Invalidenvereins Pannesheide/Klinkheide 1959 hatte die ehemalige Bürgermeisterin und Ehrenbürgerin Petra Meisler übernommen. Sie dankte dem Verein, denn erst in den letzten Jahrzehnten ist in der Bevölkerung deutlich das Bewusstsein gestiegen, dass gerade für ältere Mitbürger eine Betreuung nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben von großer Wichtigkeit ist.

Wenn man die Chronik des Invalidenvereins verfolgt, so ist erkennbar, dass sich hier eine kleine Gruppe Menschen zusammen gefunden hat, die sich noch nicht zum alten Eisen gehörig fühlt und daher bemüht ist, ihren wohlverdienten Ruhestand noch aktiv zu gestalten.

Der stellv. Bürgermeister Dr. Manfred Fleckenstein überbrachte die Grüße der Stadt und dankte den Vereinsmitgliedern mit Hermann Lach an der Spitze, die selbstlos lange tätig waren und sind und deren Idealismus es zu verdanken

ist, dass der Verein sein 50. Stiftungsfest feiern kann. Dann kam Lach zu den Ehrungen. Für zehn Jahre Mitgliedschaft wurden Käthe Geusen, Heinz Schumacher und Julius Göbels ausgezeichnet, für 15 Jahre Gertraude Derissen und Hedi Fleu für 30 Jahre. Im Rahmen des Festprogramm traten die Showtanzgruppe „Air-Dance Temptation“ und die Folkloregruppe „Junist“ auf. Bei Tanz und einer großen Tombola klang ein gelungener Abend aus.

## Pro 8 Mehr Lebensqualität für Menschen mit Demenz



- beschützte Einrichtungen mit zwei Innenhöfen und großzügigen Außenanlagen
- hauseigene Küche
- überwiegend Einzelzimmer mit Tageslichtbädern
- lichtdurchflutete, breite Flure
- aufgrund der besonderen Bauform unendliche Bewegungsfreiheit im Haus und im Außenbereich
- gemeinschaftliche Aktivitäten in Gruppenräumen
- individuelles Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz
- hoher Fachkraftanteil bei den Pflegemitarbeitern
- Kurzzeitpflege möglich ...

Sie möchten mehr über unser Pflege- und Betreuungskonzept wissen? Rufen Sie uns an! Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

### Pro 8 Würselen

Bardenberger Str. 28  
52146 Würselen  
(Ortsteil Morsbach)

Tel.: 0 24 05 / 47 95 2-0

### Pro 8 Frelenberg

Geilenkirchener Str. 33a  
52531 Übach-Palenberg  
(Ortsteil Frelenberg)

Tel. 0 24 51 / 91 10 6-0

[www.heinrichs-gruppe.de](http://www.heinrichs-gruppe.de)

# 30 JAHRE ENGAGEMENT BEI DER ALT-AACHENER BÜHNE

„Vür sönd van de Alt-Aachener Bühne än speüle e Stöcksje för üch“ - so schallt es am 9. Januar wieder über die Bühne im Aachener Einhard-Gymnasium. Doch bis die Alt-Aachener Bühne (AAB) zur Premiere von „Angs vör en Herrjotskonkel“ aufspielt, wird aktuell noch fleißig geprobt.

Der 1919 gegründete Verein ist Aachens ältestes gemeinnütziges Mundarttheater. Seit mehr als 90 Jahren begeistern die Mitglieder ihr Publikum mit unterhaltsamen Stücken auf Öcher Platt. Viele Fans des Mundarttheaters sind über die Jahre zu treuen Stammgästen geworden.

Als Verein lebt das Theater vom ehrenamtlichen Engagement seiner Mitglieder, die ihm vielfach schon seit Jahrzehnten die Treue halten. Bei den Aufführungen der AAB übernimmt Helmut Tillmanns seit vielen Jahren die Rolle des Conférenciers und führt das Publikum mit gewandten Worten in die Geschichte des jeweiligen Stücks ein. Im Gespräch mit dem Senio Magazin erzählte er Interessantes über die Arbeit der AAB vor und hinter den Kulissen.

## Wer ist er?



Der 78-jährige **Helmut Tillmanns** ist Öcher durch und durch. Seit 30 Jahren ist er Mitglied der Alt-Aachener Bühne. Während er früher auch größere Rollen übernahm, tritt er jetzt etwas kürzer und spielt kleinere Gastrollen. Auch Ehefrau Bertchen zählt zu den guten Geistern vor und hinter der Bühne.



„Als 1979 zum 60-jährigen Jubiläum der AAB neue Schauspieler gesucht wurden, wollte ich eigentlich nur für eine Spielzeit mitmachen. Daraus sind dann 30 Jahre geworden“, erzählt Tillmanns. Derzeit sind es insgesamt 26 Mitglieder, die sich aktiv in die Theatergruppe einbringen. Dabei zählen nicht nur schauspielerische Leistungen. Auch das Bühnenbild will konzipiert und gebaut werden, die nötigen Requisiten müssen ausgewählt und die Garderobe aufeinander abgestimmt werden. „Bei uns hat jeder seine Aufgabe, jeder ist für das Gelingen der Aufführungen wichtig“, betont Tillmanns. An den Spieltagen im Einhard-Gymnasium etwa gilt es den Einlass und die Abendkasse zu regeln und den Getränkeverkauf zu betreuen.

In ihrer 91. Spielzeit hat sich die AAB für das Stück „Angs vör en Herrjotskonkel“ entschieden. Die heitere Geschichte spielt im Jakobsviertel, wo das Publikum Einblick in „das pralle Leben“ erhält. „Es geht um hintergangene Ehefrauen,

eine schamlose Kellnerin in der örtlichen Gaststätte, und Ehemänner, denen die Flausen endgültig ausgetrieben werden sollen“, erzählt Tillmanns. Eine unmittelbare Strafe – ein „Herrjotskonkel“ – ist die Folge der Auseinandersetzungen. All das wird von den Darstellern wie immer auf feinstem Öcher Platt und mit einer gehörigen Portion Humor erzählt. Was die AAB seit Jahrzehnten auf die Bühne bringt, sind drei Stunden voller Frohsinn ohne erhobenen Zeigefinger. Um all das zur Freude der Zuschauer zu realisieren, sind unzählige Stunden zur Vorbereitung, Probe und Aufbauarbeit nötig. Die Arbeiten für das jeweils nächste Stück beginnen schon bald, nachdem der letzte Vorhang der Spielzeit gefallen ist. Regelmäßige Treffen am Abend und viele Probenwochenenden stehen kurz vor der Premiere auf dem Programm. „Bis zur Generalprobe haben wir bei jedem Treffen neue Ideen, ändern den Text und feilen am Bühnenbild“, erzählt Tillmanns. Das Stück lebt von Probe zu Probe. Dabei bringt jedes Mitglied seine Talente





Zwecke in der Region. Der Erlös der Spielzeit 2007 war mit 40.000 € enorm hoch und ging an Home Care Aachen e.V., ein Projekt zur häuslichen Palliativversorgung in Aachen.

„Wir würden uns freuen, schauspielerische Nachwuchstalente in unseren Reihen begrüßen zu können“, ruft der zweite Vorsitzende Ewald Storck auf. Grundkenntnisse in Öcher Platt seien dabei von Vorteil. „Man kann das aber auch wie eine Fremdsprache lernen“, fügt Tillmanns schmunzelnd hinzu.

### NEUE VORVERKAUFSREGELUNG

Mit verschiedenen organisatorischen Änderungen hat die Alt-Aachener Bühne ihren Service verbessert. Der gesamte Kartenvorverkauf für alle Vorstellungen läuft ab sofort über den Ticket-Service des Zeitungsverlags Aachen. Für das neue Stück kann jeder Interessierte in den bekannten Vorverkaufsstellen, u. a. in der Mayerschen Buchhandlung an der



Buchkremerstraße 1-7 und beim Zeitungsverlag Aachen an der Dresdener Straße 3, ab sofort Karten für die ersten zehn Vorstellungen erwerben.

Die Premiere von „Angs vör en Herrjottskonkel“ findet am 9. Januar um 19 Uhr statt. Weitere Vorstellungen gibt es am 10., 16., und 17. Januar sowie am 6., 7., 20, 21., 27. und 28. Februar im Einhard-Gymnasium an der Robert-Schuman-Straße 4. Der Eintritt kostet 9,30 €. Weitere Vorverkaufsstellen sind in Stolberg, Geilenkirchen, Heinsberg, Eschweiler, Jülich und Düren.

Ab Montag, 11. Januar, sind die Karten für die restlichen neun Aufführungen am 13., 14., 20. und 21. März 2010 sowie am 17., 18., 23., 24., und 25. April 2010 erhältlich. Infos unter Telefon 0241/5101-175 und [www.alt-aachener-buehne.de](http://www.alt-aachener-buehne.de).

Nina Krüsmann



## Sich wohlfühlen wie zuhause



### KOMPETENTE HILFE BEI DEMENZ

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

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

- **Tel.: 0241 - 51 44 95**
- **[www.fauna-aachen.de](http://www.fauna-aachen.de)**



und seine Ideen mit ein. Schließlich soll am Ende alles perfekt sein. Dabei spielt auch das Bühnenbauteam eine wichtige Rolle. Der 61-jährige Hermann-Josef Frings, der 68-jährige Günther Schwieger und der 71-jährige Heinz Mallmes stehen dem Verein hier mit Rat und Tat zur Seite. „Die Freude und die große Resonanz, die wir beim Publikum auslösen, sind unser Ziel und der schönste Dank für unsere Mühen“, sagt Tillmanns, der über die Jahre viele Anekdoten erlebt hat. „Unsere Souffleusen etwa sorgen für so manche Aufregung. Da war zum Beispiel mal eine, die mit einem falschen Textbuch in ihrem Kasten saß. Eine andere ging während der Pause Fritten holen und kam nicht mehr zurück“, erinnert sich Tillmanns schmunzelnd.

Den Erlös der Vorstellungen spendet die AAB jedes Jahr für wohltätige



## BRÜCKENRÄTSEL

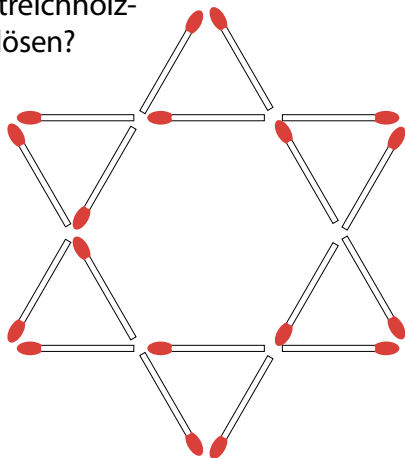
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



|         |       |        |
|---------|-------|--------|
| WASSER  | _____ | SCHIFF |
| ABEND   | _____ | HIRSCH |
| GROSS   | _____ | TEIL   |
| HALB    | _____ | STAAT  |
| FLUSS   | _____ | TIER   |
| STEIN   | _____ | BAUM   |
| APFEL   | _____ | GURKE  |
| SEE     | _____ | TAG    |
| STACHEL | _____ | KAKTUS |
| EDEL    | _____ | UHR    |
| WEIT    | _____ | GRENZE |
| ROT     | _____ | BAU    |
| SPEISE  | _____ | TORTE  |
| HOCH    | _____ | LAUF   |
| ZWÖLF   | _____ | LEITER |

## DIE ZÜNDENDE IDEE

Die folgende Abbildung zeigt eine sechsstrahlige Sternfigur, die aus 18 Streichhölzern gelegt ist. Durch umlegen von sechs Hölzern soll der Stern in sechs gleiche Rauten verwandelt werden. Können Sie das Streichholzrätsel lösen?



## MULTIPLIKATION

Die unten angegebenen Zahlen sind so in die Kästchen einzusetzen, dass die Rechnung aufgeht.

|                      |   |                      |   |                      |   |            |
|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|------------|
| <input type="text"/> | X | <input type="text"/> | X | <input type="text"/> | = | <b>204</b> |
| X                    |   | X                    |   | X                    |   |            |
| <input type="text"/> | X | <input type="text"/> | X | <input type="text"/> | = | <b>494</b> |
| X                    |   | X                    |   | X                    |   |            |
| <input type="text"/> | X | <input type="text"/> | X | <input type="text"/> | = | <b>700</b> |
| =                    |   | =                    |   | =                    |   |            |
| <b>570</b>           |   | <b>476</b>           |   | <b>260</b>           |   |            |

|          |          |          |          |           |           |           |           |           |
|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>10</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>17</b> | <b>19</b> |
|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

## SPRICHWORT-LABYRINTH

Hier ist ein Spruch zu suchen. Es ist so angeordnet, dass die Buchstaben wie an einem unsichtbaren Faden aneinanderhängen. Sie sollen diese unsichtbare Linie durch das Labyrinth finden. Beginnen Sie mit dem roten Buchstaben.

|          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>E</b> | b | t | t | u | s | e | d | K | r |
|          |   |   | a |   | n |   |   |   |   |
| s        |   | i | e |   | t | e |   | h | a |
| g        |   |   |   |   |   | i |   |   |   |
| r        | u | n | a | b |   | k |   |   | n |
| e        | n | r | e | h | e | i |   |   |   |
| i        | G | e | u | n | d | t |   |   |   |
| n        | e | s |   |   |   |   |   |   |   |

## SPRICHWORTSALAT

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

**1. Mit zwei Sprichwörtern:** Tagesblau. - aber - Morgen - reden. - rot, - miteinander - das - Der - Zwei - zugleich - schönste - Abend - nicht - grau, - singen, - bringt - der - können

**2. Mit drei Sprichwörtern:** Freunde - Maul. - man - geschenkt - Schaden - man - sage - bist. - mir, - Aus - schaut - und - ins - klug. - deine - du - Gaul - ich - wird - wer - wer - Einem - nicht - Sag - sind - dir,

Marion Holtorff



### ALTER VON VATER UND MUTTER

Mario ist 10 Jahre alt. Sein Vater ist viermal älter als er und seine Mutter ist viermal so alt wie er. Wie alt sind Vater und Mutter?



### FALSCHRECHNUNG

$$631 : 7 = 133$$

Diese Rechnung ist zwar falsch, aber stellen Sie eine Ziffer um und Sie erhalten eine richtige Rechnung.

### MERKWÜRDIGE TEILUNG

Kann man 12 so in zwei Hälften teilen, dass die eine 2 und die andere 11 ist?

12

### BUCHSTABENGLEICHUNGEN

In den folgenden Aufgaben sind die Buchstaben durch die Ziffern von 1 bis 9 zu ersetzen, wobei jeder Buchstabe nur eine bestimmte Ziffer bedeutet.

$$AB \times C = DE;$$

$$DE + FG = HK;$$

$$K \times K = H$$

### FALSCHRECHNUNG

Welche Zahl passt hier nicht zu den anderen?

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 16 | 28 | 14 | 44 |
| 24 | 52 | 48 | 8  |
| 40 | 4  | 64 | 36 |
| 12 | 32 | 56 | 20 |

### ZAHLENKREUZ

Ordnen Sie die Zahlen von 1 bis 9 so in einem Kreuz an, dass die Summe der waagerechten Reihe (23) gleich der der senkrechten Spalte ist (magisches Kreuz).

1  
2  
6 7 3 8 9  
4  
5

### SCHRIFTLICHE MULTIPLIKATION

Ermitteln Sie die Ziffern, die hinter den Buchstaben stehen. Hilfe: A = 4.

$$A \ 1 \ B \times \ 3 \ C \ 2$$

C 3 D

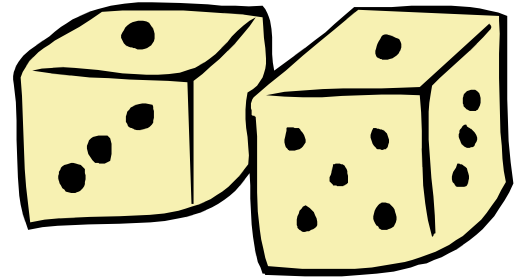
3 E 2 D

F 2 A 5

1 B 8 B 3 0

### WÜRFELSÄULE

Auf einem Tisch stehen acht Würfel zu einer Säule übereinander gestapelt. Sie können um die Würfel herum gehen, dürfen sie aber nicht berühren. Finden Sie heraus, wie viele Augen insgesamt verdeckt sind, wenn die oberste Fläche die Augenzahl 1 hat.



### ZAHLENQUADRAT

In diesem Quadrat sollen die Zahlen von 1 bis 9 so geordnet werden, dass die Summe aller waagerechten Kästchen, die aller senkrechten wie auch die beider diagonalen Reihen immer 15 ergibt. Versuchen Sie es.

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
|  | 5 |  |
|  |   |  |

### HUBERTS STREICHHÖLZER

Hubert gibt seiner Schwester 13 Streichhölzer und fordert sie auf, diese so anzuordnen, dass sie zehn bilden. Die Schwester wiederum gibt ihm 6 Streichhölzer, die er so hinstellen soll, dass sie nichts ergeben. Wie geht das?



# AACHENER SENIORENKARNEVAL

*Der städtische Fachbereich Soziales und Integration mit seiner Leitstelle „Älter werden in Aachen“ feiert mit den Aachener Seniorinnen und Senioren 2010 zum 43. Mal den beliebten und bekannten Senioren-Karneval.*

Am Dienstag, 2. Februar, und am Mittwoch, 3. Februar, können sich alle älteren Aachener Mitbürgerinnen und Mitbürger im Europa-Saal des Eurogress an den Darbietungen namhafter Karnevalisten erfreuen. Höhepunkt der beiden Sitzungen ist der Einzug des Aachener Prinzen Karneval, der es sich nicht nehmen lassen wird, die Senioren persönlich zu begrüßen. Den musikalischen Rahmen gestaltet eine Tanzkapelle unter Leitung von Heinz Hilgers.

An beiden Tagen wird der Sanitätsdienst durch Helfer der Sanitätsdienste sichergestellt. Es stehen zusätzlich zahlreiche Helfer zur Hilfestellung der Seniorinnen und Senioren freiwillig zur Verfügung. Zur Heimfahrt kommen genügend Busse zum Einsatz.



Die etwa 2 500 kostenlosen Eintrittskarten werden ab Dienstag, 5. Januar, um 9 Uhr vormittags in der „Aula Carolina“, Pontstraße 7 – 9, sowie in den Bezirksämtern Brand, Eilendorf, Kornelimünster/Walheim, Laurensberg und Richterich ausgegeben. Das Bezirksamt Haaren wird am selben Tag und zur selben Uhrzeit die Karten in der „Welschen Mühle“, Mühlenstraße 19, ausgeben.

Der Ausgabetag gilt auch für diejenigen Bezirksämter, die ansonsten dienstags keine Öffnungszeiten vorgesehen haben. Und auch in den Bezirksämtern wird die Kartenausgabe am 5. Januar erst um 9 Uhr beginnen.



Ab dem 7. Januar besteht zudem die Möglichkeit, vormittags bis 11 Uhr unter der Telefonnummer 0241-432-50-34 Information über den eventuell noch vorhandenen Bestand von Eintrittskarten einzuholen.

Wegen der großen Nachfrage können pro Person maximal zwei Eintrittskarten ausgegeben werden.

## WENN ROTE NASEN REISEN...

*„Schaut mal her, wollt ihr vielleicht mal meinen Clown sehen?“ Neugierig gingen wir in die Hocke um zu sehen, was sie uns zeigen wollte. Und tatsächlich, auf dem Foto sah man sie in einem großen Krankenhausbett sitzen. Neben ihr ein fröhlich dreinschauender Clown mit freundlichen Augen und einer dicken, roten Nase.*



„Das ist meine Erna, die kommt mich jeden Tag besuchen, wenn ich im Krankenhaus bin. Erna macht immer ganz lustige Sachen, dass ich immer soviel lachen muss, dass mir mein Bauch schon weh tut“, strahlte Marilyn uns mit leuchtenden Kinderaugen an. „Ja - die Clowns machen eine wunderbare Arbeit“, bestätigte ihre Mutter. „Sie bringen etwas Licht und Freude in den Klinikaufenthalt der schwer kranken Kinder.“ Aber auch sie und ihr Mann würden die Clowns als eine große Bereicherung empfinden: „Dank der Clowns können auch wir manchmal, wenigstens für ein paar Minuten, vergessen, dass wir unsere Tochter vielleicht verlieren werden. Diese Momente sind die kostbarsten und die schönsten, die wir noch mit ihr gemeinsam erleben können.“

Das Bild von Marilyn, wie sie mit einem strahlenden Lachen auf ihrem Dreirad sitzt und mir stolz und überglücklich das Foto von ihrem Clown zeigt, hat sich tief in mein Gedächtnis eingebrannt. Im April 2009 kam mir dann die Idee, ein Projektbuch zu schreiben und mit dem Verkauf einen sinnvollen Gedanken zu unterstützen. So habe ich über sechs Monate Glücksgeschichten aus der Bevölkerung zusammentragen und in diesem Buch die besten veröffentlicht. In Gedenken an Marilyn und weil ich die Arbeit der Klinikclowns für unverzichtbar wertvoll halte, entschied ich mich für die Stiftung „HUMOR HILFT HEILEN“ von Dr. med. Eckart von Hirschhausen. Das daraus entstandene Buch „Wenn rote Nasen reisen ...“ ist ab sofort für 15,90 Euro im Buchhandel erhältlich.

Liebe Leserinnen und Leser, weinend kommen wir auf diese Welt. Helfen Sie mit, dass wir sie fröhlich verlassen können, wenn der Zeitpunkt gekommen ist.

**Carina Mathes**



# ELISENGARTEN ERÖFFNET

*Aachens Oberbürgermeister Marcel Philipp hat am 17. Dezember 2009 nach über einjähriger Umbauzeit den Elisengarten wiedereröffnet.*

„Diese Investition kommt allen Aachern zugute“, sagte Philipp. Zudem brachte der Oberbürgermeister eine gute Nachricht von einem Gespräch mit der Bezirksregierung Köln mit: Das Thermalwasser dürfe in Aachen weiterhin ungehindert fließen „wie schon vor 1000 Jahren.“ Lediglich ein entsprechendes Schild mit Hinweisen müsse aufgestellt werden, sein genauer Inhalt werde mit der Bezirksregierung noch abgestimmt, so der OB. Zuletzt hatte der hohe Mineraliengehalt des Wassers zu unterschiedlichen Auffassungen darüber geführt, ob entsprechende Vorkehrungen getroffen werden müssten, um eine unbeschränkte Entnahme des Thermalwassers zu verhindern.

Der heutige Elisengarten ist im Laufe der Jahrhunderte aus verschiedenen Gärten zu einer öffentlichen Grünfläche geworden. In seinem östlichen Teil legte die Klostersgemeinschaft der Ursuliner nach 1651 einen Klostergarten an. An der Hartmannstraße befanden



sich bis zum Zweiten Weltkrieg Wohnhäuser mit Gärten. Nach den Kriegszerstörungen wurden sie nicht wieder aufgebaut. Seinen Namen erhielt der Park von der bayrischen Prinzessin Elisabeth Ludowika, die 1823 den damaligen preußischen Kronprinzen Friedrich Wilhelm geheiratet hatte.

Jetzt befindet sich in der Mitte des neuen Elisengartens eine sanft abgestufte Rasenfläche, umgrenzt von zwei Spazierboulevards, ein großzügig vorgelagertes Bassin und ein Wasserspiel an der bisher unansehnlichen Rückseite zum Elisenbrunnen.

Ein neuer Durchbruch zum Holzgraben und Friedrich-Wilhelm-Platz wurde geschaffen, das Restaurant wurde entkernt und saniert, mit der neu erstellten Terrasse und der ausgelichteten Vegetation verleiht es dem Park eine moderne Kontur.

Etwa 2,4 Millionen Euro habe der Umbau des Elisengartens gekostet, 80 % der Kosten habe das Land Nordrhein-Westfalen übernommen, erklärte Planungs- und Umweltdezernentin Gisela Nacken. Sie wies auf die archäologische Vitrine hin, die im Park geplant ist. Damit soll ein Ausschnitt aus der über 5000-jährigen Siedlungsgeschichte Aachens den Bürgern und Besuchern gezeigt werden. „Die archäologische Ausgrabungsstätte war ein absoluter Publikumsmagnet“, so Nacken, rund 5.200 Menschen haben vor rund einem Jahr das Ausgrabungszelt und die Führungen besucht.

Auch der Elisenbrunnen wurde saniert, zunächst das Dach, ab Sommer 2009 folgte der Betonboden der Rotunde. Die Technik für den Thermalwasserbrunnen und die Sprudel auf dem Vorplatz, die sich darunter befinden, wurden erneuert sowie die Brunnen-schalen poliert.

## NATUR ERLEBEN

### Ganz schön nah!



*Unter dem Titel „Ganz schön nah! Natur erleben in...“ macht eine neu aufgelegte Reihe von Faltblättern auf die Schönheiten der Aachener Natur aufmerksam. Für die Bezirke Brand, Eilendorf, Kornelimünster/Walheim, Haaren, Laurensberg und Rietrich/Horbach sind die Broschüren des Fachbereichs Umwelt der Stadt Aachen bereits erschienen.*

„Wir möchten die Besonderheiten der Natur zeigen und wertschätzen; natürlich wollen wir auch für mehr Verständnis für die Maßnahmen des Naturschutzes werben und auf umweltverträgliches Verhalten aufmerksam machen“, meint Elmar Wiezorek, Leiter des Fachbereichs Umwelt. Die Faltblätter werden in den Bezirken ausgelegt, sind im Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen (Reumontstraße 1) und beim „aachen tourist service“ am Elisenbrunnen erhältlich. Zudem lassen sich die Faltblätter unter [www.aachen.de/umwelt](http://www.aachen.de/umwelt) (unter „Wald, Natur und Landschaft“) einsehen.

Jetzt ist auch ein Faltblatt für die Aachener Innenstadt hinzugekommen. Es enthält eine Einführung in gebietsbezogene Biotope und schöne Blicke, Einzelheiten und wissenswerte Zusammenhänge der Naturschönheiten im Stadtzentrum.

**Vitalia** SENIORENRESIDENZ

Service-Wohnen • Würselen • Bahnhofstraße

**Aktiv leben und ungestört genießen**

Überzeugen Sie sich selbst

Vitalia Seniorenresidenz  
52146 Würselen  
Bahnhofstr. 17-19  
Tel.: 02405 / 47360  
Fax: 02405 / 47360-66

[info@vitalia-seniorenresidenz.de](mailto:info@vitalia-seniorenresidenz.de)



# DAS EHRENAMT EINE EHRE ODER AUSNUTZUNG?

*Unser tägliches Leben wird mehr oder weniger durch ehrenamtliches Wirken in Gang gehalten. Das Spektrum und die Motivation der Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler sind so vielfältig wie die Aufgaben, die sie bewältigen: von der Begleitung im Schulbus bis zum Beistand im Hospiz.*



Abhängig von der Betrachtungsweise kann man sagen, dass jeder Dritte in Deutschland sich ehrenamtlich engagiert: in Kirchen, Initiativen, Verbänden, usw.

Die freiwillige Arbeit vieler Menschen im Ehrenamt ist ein wichtiger Eckpfeiler unseres sozialen Zusammenlebens. Manche Bereiche unserer Gesellschaft

würden ohne diese Hilfe nicht bestehen. Die zahlreichen freiwilligen Feuerwehren im Land zeigen deutlich, dass es ohne unentgeltliches Engagement nicht geht. Bundespräsident Köhler sagte darum anlässlich des Internationalen Tages des Ehrenamtes am 5. Dezember 2009, dass sich der Reichtum einer Gesellschaft nicht nur am Bruttoinlandsprodukt messen lassen

könne. Ehrenamtliche Menschen seien Leistungsträger und bereicherten die Gesellschaft.

## WER WIRD EHRENAMTLER?

„Es sind nicht nur ältere Menschen, die sich zur Verfügung stellen, auch viele Jugendliche und sogar Arbeitslose fragen an“, sagt Ralf Bruders, Referatsleiter Ehrenamt-Familie-Migration beim Caritasverband Aachen. Wenn man nach den Motiven der Ehrenamtler fragt, so gibt es viele Antworten. Sicher ist, dass alle ein Stück Idealismus, Verantwortungsgefühl, Freude am Umgang mit Menschen und die Bereitschaft, etwas weitergeben zu können, in sich tragen. Der eine sucht vielleicht Bestätigung, der andere will neue Erfahrungen sammeln. Alle gemeinsam suchen das „Miteinander“.

Die Vielfalt der Betätigungsmöglichkeiten macht es manchmal schwierig, eine passende Beschäftigung zu finden. Viele Städte, Verbände und Vereine haben eigene Internetadressen, wo man sich informieren kann. Der Caritasverband z.B. hat ein spezielles Freiwilligenzentrum. Ralf Bruders: „Hier kann man sich beraten lassen, um eine den Kenntnissen, Interessen und Eigenschaften des Suchenden passende Stelle zu finden.“ Dort sind 150 Träger angeschlossen, die für die verschiedensten Aufgaben Helfer suchen. Die Stadt Aachen z.B. hat ein „Büro für bürgerschaftliches Engagement“ im Verwaltungsgebäude

## GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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

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

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

Besuchen Sie unseren Sanivita-Shop unter [www.gesundheitszentrum-kleis.de](http://www.gesundheitszentrum-kleis.de)  
Mehr als 20000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

Jetzt neu in unserem Haus: **KOSMETIKSTUDIO & Fußpflege**



im **GESUNDHEITSFORUM**  
„unterm Dach“


**RALF BRUDERS**

Referatsleiter Ehrenamt  
Caritasverband Aachen


**BRIGITTE ERM**

Bürgerstiftung  
Lebensraum Aachen


**GISELA BOSLE**

Verein zur Förderung  
des Ehrenamtes


**SCHWESTER CARMELLA**

Heimleiterin im Senioren-  
heim St. Laurentius

Katschhof eingerichtet. Hier kann man sich über alle wichtigen Fragen vor Aufnahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit informieren. Ein Ehrenamtsportal gibt Informationen über das Angebot an freien Stellen (Internetadresse: [www.aachen.de/ehrenamt](http://www.aachen.de/ehrenamt)).

Addiert man alle ehrenamtlichen Aktivitäten lokal, regional und bundesweit, wird klar, dass hier eine gewaltige Arbeitsleistung erbracht wird, die sowohl ideell als auch finanziell nicht zu unterschätzen ist. Wenn unser Staat, unsere Städte oder andere Leistungsträger dies zahlen müssten, wäre das sicherlich in vielen Fällen nicht zu realisieren.

Aber auch im Kleinen gilt das Gleiche: Schwester Carmella, Heimleiterin im Seniorenheim St. Laurentius, Laurensberg erklärt: „Wir haben für unser Haus mit 72

Betten insgesamt ca. 30 ehrenamtliche Helfer. Diese kommen unterschiedlich: stundenweise, mal einen halben Tag in der Woche, so wie es eben möglich ist, einige wenige auch fast jeden Tag stundenweise. Eine sitzt zwei bis drei Stunden an der Pforte, der andere macht regelmäßig samstags einen Singkreis mit den Bewohnern.“ Eine erhebliche Stundenzahl kommt so bei allen ehrenamtlichen Helfern zusammen.

Hier setzt auch die von Zeit zu Zeit aufkommende Kritik an: „Ehrenamtler werden ausgebeutet, ausgenutzt. Die Organisationen bzw. Heime sparen viel Geld.“ Oft ist auch der Vorwurf zu hören: „Die Freiwilligen nehmen anderen gelernten Kräften den Arbeitsplatz weg.“

### ERSETZEN EHRENAMTLER REGULÄRE ARBEITSPLÄTZE?

Dies ist eine Annahme, die sich sehr schwer beweisen lässt. Alle zuständigen befragten Personen verneinen es. Auf Nachfrage war auch bei der ARGE (Arbeitsgemeinschaft für die Grundsicherung Arbeitsuchender) in der StädteRegion Aachen kein Fall bekannt, dass sich jemand beschwert hätte.

Ralf Bruders vom Caritasverband gesteht zumindest zu: „In Zeiten wirtschaftlicher Schwierigkeiten mag dies eine Versuchung sein, feste Stellen gegen Ehrenamtler zu tauschen.“ Für

seinen Arbeitgeber stellt er aber klar: „Beim Caritasverband wird darauf geachtet, dass freiwillige Helfer immer nur ergänzende Tätigkeiten ausüben, die Kernaufgaben aber durch Hauptberufliche wahrgenommen werden.“ Ein wichtiger Grund sei eben auch, dass bei Freiwilligen eine andauernde Anwesenheit nicht sicher sei.



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

**ambulantOPTIK**  
BERATUNG  
individuell  
MESSUNG  
professionell  
SERVICE  
selbstverständlich

**ambulantOPTIK**  
Vieth & Zachner GbR  
Aachener Straße 47  
52249 Eschweiler  
**0800 5555-065**  
Nutzen Sie unsere  
kostenlose Rufnummer  
[info@ambulantoptik.de](mailto:info@ambulantoptik.de)  
[www.optiker-heimservice.de](http://www.optiker-heimservice.de)



Maten Beyer/pixelio.de

Für Schwester Carmella im Seniorenheim Laurentius sind zwei Faktoren wichtig: Ein Ersatz von ehrenamtlich

Tätigen durch festangestellte Mitarbeiter ist für sie finanziell in keiner Weise machbar. Wenn z.B. ein Bewohner zum Arztbesuch mehrere Stunden begleitet wird, gleichzeitig aber noch viele andere Verpflichtungen anstehen - wie viele Leute müsse man dann einstellen? „Außerdem werden zum Schluss alle Kosten auf die Preise umgelegt und der Bewohner muss noch mehr zahlen.“

Für sie zählt aber ein anderes Argument genauso stark: „Wir verbessern dadurch die Qualität für unsere Bewohner. Sie spüren, dass sie mit Herz und Zuneigung versorgt werden. Viele Angehörige von Ex-Bewohnern sind heute ehrenamtlich tätig in unserem Hause.“

Gisela Bosle vom „Verein zur Förderung des Ehrenamtes“, getragen vom Roten Kreuz Aachen und dem Arbeiterwohlfahrt (AWO) Kreisverband Aachen-Stadt e. V., sind die Vorwürfe gegen ehrenamtliche Tätigkeiten auch bekannt: „Wir vermitteln und betreuen jährlich ca. 50 bis 80 Ehrenamtler. Wir führen auch Fortbildungen durch. Aber ganz klar ist, dass unsere Freiwilligen nur ergänzende Leistungen bringen. Würden diese fortfallen, würden sie nicht mehr gemacht.“

Wahrscheinlich ist es nicht auszuschließen, dass hier und da ein Hauptberufler

nicht eingestellt oder sogar entlassen wird, um Kosten zu sparen. Rechtlich gesehen ist dies sogar unter bestimmten Umständen zulässig. Das Hessische Landesarbeitsgericht in Frankfurt hat in einem Urteil aus dem Jahr 2006 bestätigt, dass eine betriebliche Kündigung rechtmäßig ist, wenn ehrenamtliche Mitarbeiter diese Tätigkeit übernehmen. In der Summe dürfte dies aber nicht oft vorkommen.

## EHRENAMT UND BERUF BESSER VERNETZEN

Wichtiger ist sicherlich, dass durch das Ehrenamt der soziale Zusammenhalt gestärkt und Solidarität zwischen Jung und Alt geschaffen wird. Auch im Hinblick auf die demografische Entwicklung ist dies von Bedeutung. Das berühmte „soziale Netz“ wird gerade auch durch Ehrenamtler stark und belastbar gehalten. Deshalb erscheint es als dringende gesellschaftliche und politische Aufgabe, Hauptberuf und



knapeline/pixelio.de

Ehrenamt besser zu verbinden bzw. zu vernetzen. Vielleicht können flexiblere Modelle das soziale System zukunftssicherer und effektiver machen. Brigitte Erm von der „bürgerstiftung lebensraum aachen“ wünscht sich, dass Ehrenamtler mehr Mitsprache bei ihrer Tätigkeit eingeräumt wird: „Ehrenamtler werden immer gelobt, aber entscheiden und planen dürfen sie nicht.“

Im Zentrum allen ehrenamtlichen Engagements steht aber - und dies wird hoffentlich so bleiben - ein Resultat, das Bundespräsident Köhler in seiner Rede ebenfalls betonte: „Wer sich aus freien Stücken und mit Überzeugung für andere engagiert, dessen Leben erfährt einen Zuwachs an Sinn und gewinnt an Freude.“



Franz Gass

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

*Rundum gut versorgt!*

Nahrungsergänzung  
Medizinische Kosmetik  
Hochdosierte Vitamine & Mineralien  
Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung  
Lieferservice

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

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

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

# EHRENAMT - AUCH IM ALTER?

*In unserer Gesellschaft steht das Ehrenamt heute hoch im Kurs: Es wird vom deutschen Staat gefördert und bringt ein gewisses Ansehen. Etwa 23 Millionen Ehrenamtler sind in Deutschland tätig, davon ca. neun Millionen im Seniorenalter.*



Ehrenamtler wirken in zwei großen Bereichen: Bei den knappen Kassen der Kommunen, der Länder und des Bundes ist es wünschenswert, dass so manche staatliche Aufgabe durch ehrenamtliche Tätigkeit ersetzt wird. Die freien Wohlfahrtsverbände, Sportbünde, Religionsgemeinschaften, private kulturelle Einrichtungen und sonstige private Gruppierungen sind auf Ehrenamtler angewiesen. So manche Palliativmedizinische Einrichtung könnte ohne ehrenamtliche Tätigkeit gar nicht existieren. Zurzeit sind in diesen Einrichtungen 80.000 Ehrenamtler in Deutschland tätig!

Grundsätzlich sollte ehrenamtliche Tätigkeit nur im zweiten Bereich erfolgen. Für staatliche Aufgaben ist der Staat da, repräsentiert durch die Arbeiter, Angestellten und Beamten des öffentlichen Dienstes. Eine ehrenamtliche Tätigkeit würde hier dazu führen, dass Stellen gestrichen, Menschen arbeitslos werden und junge Leute keine Anstellungen finden. Ehrenamtliche Tätigkeiten dürfen den öffentlichen Dienst nicht ersetzen!

Im zweiten Bereich tritt der Staat dagegen, wenn überhaupt, nur durch finanzielle Zuschüsse in Erscheinung.

## VORTEILE IM ALTER

Ehrenamtliche Tätigkeit kann in jedem Alter durchgeführt werden. Auch Schüler können ehrenamtlich wirken. Besonders geeignet ist die ehrenamtliche Tätigkeit im Alter, sofern der Mensch sie aus gesundheitlichen Gründen durchführen kann. Denn die ehrenamtliche Tätigkeit im Alter hat eine doppelte Funktion: Einerseits dient sie der Einrichtung, andererseits dem ehrenamtlich Tätigen selbst für seine Gesunderhaltung.

Die Vorteile für die Einrichtung sind die jahrzehntelange Erfahrung auf einem bestimmten Gebiet des ehrenamtlich Tätigen, der Wille sich zu engagieren und meist auch die Unabhängigkeit von einer Familie. Die Vorteile für den ehrenamtlich Tätigen selbst sind eine neue für die Gesellschaft notwendige und verantwortliche Aufgabe, das Gefühl, dass man im Alter noch gebraucht wird, und das körperliche und geistige Training durch die Tätigkeit, die den Menschen fit hält. Der Literaturwissenschaftler Professor Hans Mayer (\* 19. März 1907 in Köln; † 19. Mai 2001 in Tübingen) schrieb: „Nur durch sinnvolle Arbeit kann ein Mensch wieder zu sich selbst finden!“

Ehrenamtliche Tätigkeit ist nicht kostenlos. Man muss für dieses Wirken auch Geld bezahlen, sei es Fahrgeld, bestimmte Bekleidung, gedruckte Unterlagen, die man selbst erstellen muss, usw. Das Geld, das man für ein Ehrenamt aufwendet, ist meist geringer als der Beitrag für Kurse in einer Bildungsstätte, Fitnesskurse sportlicher Art oder das Erlernen eines Musikinstrumentes, um körperlich und geistig im Alter fit zu bleiben. Wenn Menschen anderen helfen, konzentrieren sie sich außerdem weniger auf sich selbst und entspannen. Empfehlenswert sind folgende Voraussetzungen für eine ehrenamtliche Tätigkeit:

- Sie muss Spaß machen.
- Man muss für diese Tätigkeit eine Begabung haben.
- Die Tätigkeit muss regelmäßig erfolgen und nicht etwa nur sporadisch.
- Es muss ein persönlicher Kontakt zwischen dem ehrenamtlich Tätigen und den Menschen, denen diese Tätigkeit nützt, vorhanden sein, das heißt die betroffenen Menschen müssen den Ehrenamtler kennen.

Es müssen „fremde“ Menschen sein, für die man eine ehrenamtliche Tätigkeit ausführt. Denn in diesem Fall kann man selbst entscheiden, ob man diese Tätigkeit ausführen will oder nicht. Bei Verwandten oder Freunden fühlt man sich dagegen verpflichtet zu helfen, d.h. es ist keine freie Entscheidung.

Dieter H. K. Starke





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

## ADOPTÉZ-MOI!

*„Bitte, adoptiere mich, ich bin ein armer Hund, ein verlassener, ein gequälter, ein nicht gewollter, nicht geliebter Hund.“*

Da Hunde nicht sprechen können, muss es Menschen geben, die sich für sie einsetzen. Dies ist ganz besonders wichtig in südlichen Ländern, denn dort ist es um den Tierschutz oftmals nicht gut bestellt. Für Beatrice und ihre Mitstreiter ist es eine Herzensangelegenheit, verlassenen Vierbeinern ein neues Zuhause zu verschaffen. Damit jeder sehen kann, wer Geistes Kind sie ist, trägt die 49-jährige Südfranzösin ein T-Shirt mit der Aufschrift: Adoptez-moi!

Und Beatrice hat erfahren: die Not ist groß. Täglich finden sich herrenlose Hunde, die ein Zuhause suchen. Aber da es im Süden Europas fast unmöglich ist, die Tiere zu vermitteln, hat Beatrice guten Kontakt zu einigen deutschen



Tierheimen - und schon mancher Todeskandidat fand in Deutschland eine liebevolle Familie. Sie selbst setzt einen Teil ihres Verdienstes für Patenschaften, Transfer- und Hundefutterkosten ein. Zwölf Hunde hat sie in ihrem eigenen Haushalt zu versorgen, wobei sie von ihrem Mann tatkräftig unterstützt wird. Jeder Hund, der von ihr vermittelt wird, ist geimpft, kastriert und gechippt und hat somit die nötige elektronische Kennzeichnung.

Wenn Beatrice von ihren Hunden spricht, dann leuchten ihre Augen und der Redefluss nimmt kein Ende. Von



jedem Hund weiß sie eine Geschichte, wobei sie davon ausgeht, dass jeder Zuhörer in der Lage ist, ihr zu folgen, wenn sie die unterschiedlichsten Hunde mit Namen benennt, die sie nach Monaten und Jahren nicht vergessen hat.

Die Vermittlungsarbeit von Hunden scheint wie das berühmte Fass ohne Boden zu sein, denn es kommen immer wieder neue Notfälle, aber Beatrice verliert nicht den Mut, denn ein Leben ohne diese Arbeit könnte sie sich gar nicht vorstellen.

Inge Gerdorf



## EIN DRINGENDES BEDÜRFNIS



Toiletten

Rolf-van-Meijis/pixelio.de

### Wo befindet sich die nächste Toilette?

Den Einkaufszettel ausfüllen, wenig trinken, am besten gar nicht - obwohl mein Hausarzt mir viel trinken wegen meines Alters gerade verordnet hat. Im Supermarkt dann den Einkaufszettel abarbeiten und nicht von Sonderangeboten ablenken lassen. Schlimm, wenn man noch Bekannte trifft, die mit einem noch ein Schwätzchen halten möchten. - O weh, an den Kassen stehen „Menschenschlangen“! Schaffe ich es noch rechtzeitig?

Jemand fährt mir seinen Einkaufswagen in die Hacken. Ich drehe mich um: Der ältere Herr entschuldigt sich sofort. Ich bemerke, dass er von einem

Bein aufs andere wippt. Er flüstert mir zu: „Ich habe wenig gekauft - dürfte ich vor, ich ‚muss‘ nämlich dringend.“ Ich antworte: „Selbstverständlich!“ Bei mir dauert es noch...

Wie schön wäre es, wenn die Discounter und Supermärkte für Toiletten sorgen würden! Es wäre für beide Seiten nur zum Vorteil. Denn unter „Druck“ wird nachweislich weniger gekauft.

In diesem Zusammenhang auch ein Appell an den Einzelhandelsverband und deren Mitglieder: Stellt Eure Toiletten auch für unsere behinderten Mitmenschen und die Seniorinnen und Senioren zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung. Sie werden es euch danken, spätestens beim nächsten Einkauf.

In verschiedenen Städten und Gemeinden in Nordrhein-Westfalen bestehen bereits entsprechende Angebote; beispielsweise hat der Seniorenbeirat Würselen erreicht, dass Geschäfte und Betriebe ihre Toiletten für das Projekt „Nette Toiletten“ zur Verfügung stellen: Besucher können, ohne zum Verzehr genötigt zu sein, diese gekennzeichneten Toiletten benutzen. Warum sollte das in Aachen nicht auch möglich sein? Vielleicht wäre dies auch eine Aufgabe für den Seniorenbeirat: ein „Toiletten-Flyer“ für Aachen!

Zum seniorenfreundlichen Einkaufen gehört allerdings nicht nur das Toiletten-Angebot, sondern auch verschiedene weitere Maßnahmen. Auf meine Anregung hin wurden bereits in einem großen Drogeriemarkt Sitzgelegenheiten geschaffen, zudem sind Vergrößerungsgläser an Einkaufswagen installiert worden. Wünschenswert wäre es auch, wenn die Warenregale seniorenfreundlicher aufgestellt würden - damit man die oben und ganz unten aufgestellten Produkte problemlos erreicht!

Wilhelm Müller

Seniorenbeirat in der Stadt Aachen



# GLÜCKSSYMBOLE

*Schornsteinfeger, Schwein, Kleeblatt, Fliegenpilz – wer dran glaubt, ist selber schuld! Denn warum ausgerechnet der Schornsteinfeger und nicht zum Beispiel der Schneider?*



Die Erklärung ist einleuchtend: Als noch in jedem Haus mehrere Öfen geheizt werden mussten, war die Brandgefahr wesentlich größer als heute. Zum Ende des Jahres wurden die Kamine gekehrt und die Gebühren kassiert. Das konnte aber nur dann geschehen, wenn das Haus unversehrt geblieben war. Also, zu wem der Schornsteinfeger kam, der hatte Glück gehabt, sein Haus war nicht abgebrannt.

Der Schornsteinfeger war deshalb ein Mann, der von allen freudig begrüßt wurde. Ganz anders erging es dem Schneider. Noch heute sagen manche Leute, wenn es an der Tür klopft: Her ein, wenn's kein Schneider ist! Warum das? Der Schneider saß gewöhnlich tagein, tagaus auf seinem Schneidertisch und nähte. Wenn er sich mal aufmachte, um durch den Ort zu gehen, tat er das meistens nur, wenn er Geld eintreiben musste. Denn die Leute liebten sich gerne neue Kleider nähen, bezahlten aber nur sehr ungern.

Hingegen braucht es keiner Erklärung, warum das Schwein zum Symbol des Glückes geworden ist. Wer ein Schwein hatte, schlachtete es gewöhnlich zum Jahresende und hatte so im nächsten Winter genug zu essen. Der hatte im wahrsten Sinne des Wortes „Schwein gehabt!“

Ein Schwein aus Marzipan wird deshalb gerne zu Neujahr verschenkt. Aber Vorsicht: Menschen, für die Schweinefleisch nicht kosher ist, könnten diese Geste falsch verstehen. Beim Kleeblatt ist es so, dass es ein vierblättriges sein muss. Heute gibt es mehrere Großgärtnereien, die sich auf die Zucht von diesen Kleeblättern spezialisiert haben und sie zum Jahreswechsel anbieten. In der freien Natur hingegen kommen sie nur höchst selten vor, so dass man Glück haben muss, um eins zu finden.

Und was ist mit dem Fliegenpilz? Ich muss zugeben, dazu fällt mir nichts ein. Ich nehme mal an, dass einer, der Pilze gesucht und gegessen hat, sich glücklich schätzen kann, wenn kein giftiger Fliegenpilz darunter war.

Halt, da ist ja noch das Hufeisen! Da können die Reiter sicher Auskunft geben. Wahrscheinlich sind sie glücklich, wenn ihr Pferd unterwegs kein Hufeisen verloren hat. Und wer eins findet, hängt es mit der Öffnung nach oben auf, damit das Glück hinein fällt. Da muss ein wenig nachgeholfen werden bei dem Glück!

Und die Marienkäfer? Die fressen – und dabei spielt die Anzahl der Punkte überhaupt keine Rolle – leidenschaftlich gern Blattläuse. Nun, und das ist für den Gärtner ein großes Glück. Außerdem sehen die kleinen Käferlein so niedlich aus, es macht uns froh, wenn sie auf unserer Hand umherkrabbeln.

Wer also zum Jahreswechsel eine Karte bekommt mit all diesen Glückssymbolen, dem kann doch eigentlich im neuen Jahr gar nichts mehr passieren, oder?

Text und Bild:

Inge Gerdorf



*... zuhause ist es am Schönsten!*



## Der Ambulante Pflegedienst carpe diem

Der ambulante Pflegedienst wurde eingerichtet um hilfe- und pflegebedürftigen Menschen unsere professionelle Betreuung zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung zu bieten. Wir bieten Hilfe bei der täglichen Grundpflege, medizinischen Versorgung und kümmern um uns um alle Belange des täglichen Lebens, ob daheim oder für die Bewohner im Betreuten Wohnen.



Dazu gehört auch, dass wir exklusiv für unsere Kunden des ambulanten Pflegedienstes Menüs nach Wahl zu einem fairen Preis nach Hause liefern. Die Gerichte werden täglich von unseren ausgebildeten Köchen frisch zubereitet. Dabei achten wir speziell auf eine gesunde und ausgeglichene Ernährung mit reichlich Abwechslung und Auswahl.

**Infotag am 22.01 von 14:00 – 18:00 Uhr**

Besuchen Sie uns vor Ort. Wir beraten und informieren Sie gerne über unsere umfangreichen Serviceangebote oder rufen Sie uns an.

**Ambulanter Pflegedienst carpe diem**

**Tel. 0241/51541-250**

**Fax: 0241/51541-10**

**Robensstraße 19 (am Stadtgarten)  
52070 Aachen**

**e-mail: aachen@senioren-park.de**

**www.carpe-diem.eu**

# STADTGESCHICHTE(N) DAS MUSEUM BURG FRANKENBERG

*Die Entstehung der Burg Frankenberg ist sagenumrankt: Das Pferd Karls des Großen soll während eines Jagdrittes nahe den Resten einer römischen Warte die heißen Quellen entdeckt haben. Daraufhin ließ der Kaiser die Burg wieder aufbauen und in der Nähe eine Stadt mit Namen Aachen errichten.*

Auch in der Fastrada-Sage spielt die Burg eine wichtige Rolle. Bischof Turpin von Reims warf den Zauberring von Karls verstorbener Lieblingsfrau in den See der Burg Frankenberg, um den Kaiser von seinem Bann zu befreien. Karl verweilte daraufhin oft an diesem Platz.



Ende des 13. Jahrhunderts als Wasserburg erbaut, war die Burg als Lehen der Herzöge von Jülich im 14. Jh. im Besitz der Familie von Merode, die von hier aus die Vogtei über Burtscheid ausübte. 1825 erwarb der Landrat des Kreises Aachen, Friedrich von Coels (ab 1851: von der Brügghe), die Frankenburg von der letzten Erbin, Freifrau Regina von Merode-Houffalize zu Frenz, für 15.500 Taler und ließ Burg und Vorburg in den Jahren 1834-38 in teilweise historisierenden Formen wiederherstellen. 1872 wurde die Burg an die Baugesellschaft Frankenger AG verkauft, die nordwestlich von ihr ein neues Wohnviertel, das Frankenger Viertel, errichtete. Ende des 19. Jhs. trug man Vorburg und Wirtschaftshof ab, bebaute das umliegende Gelände und richtete in der Hauptburg Wohnungen ein; nur ein Rest des Parks und des Schlossweihers blieben erhalten. Seit 1897 diente die Frankenburg dem Flugzeugbauer Professor Hugo Junkers als Wohnung und zeitweise auch als Laboratorium. Nach 1945 gelangte die Burg in den Besitz der Stadt Aachen: zunächst als Arbeitsamt genutzt, wurde

1961 nach ihrer Renovierung darin ein Heimatmuseum eingerichtet. 1968 gelangte ein großer Teil der kunstgewerblichen Sammlungen des Suermondt-Museums in die Frankenburg, die 1971 noch einmal umfassend renoviert wurde. Dabei erfuhr auch der Innenhof eine



Neugestaltung, wobei u.a. der alte Burgbrunnen wieder freigelegt wurde.

Das Jahr 2010 könnte das letzte Jahr sein, in dem das stadtgeschichtliche Museum Besucherinnen und Besuchern offensteht. Denn es ist geplant, die Burg dem Frankenger Verein „Frankenb(u)erger e. V.“ zu überlassen, damit dieser die Räumlichkeiten als Bürgerzentrum einrichten und nutzen kann. Auch an eine Neugestaltung des umgebenden Parks wird gedacht.

## DIE SAMMLUNG

Die stadtgeschichtliche Sammlung des Museums spannt einen Bogen von der Vor- und Frühgeschichte Aachens über die Römer-, Karolinger- und Krönungszeit bis hin zur französischen Besatzung (1792–1814) und Industrialisierung. Das steinzeitliche Feuersteinbergwerk auf dem Lousberg wird den Betrachtern ebenso nahegebracht wie die Pfalzanlage Karls des Großen. Zu sehen sind u.a. Modelle und Ansichten zu den Kaiserkrönungen, Zeugnisse zum



Aachener Badewesen und zur französischen Zeit Aachens. Die Sammlung wird ergänzt durch Ölstudien Alfred Rethels zu den Karls-Fresken des Aachener Rathauses sowie durch ein Münzkabinett und kunsthandwerkliche Produkte aus der Region.

## Öffentliche Führungen im Januar 2010, jeweils sonntags um 11 Uhr

(Museumseintritt ist zu entrichten, die Führung selbst ist kostenlos.)

- 03.01.:** Der St. Gallener Plan und die Klöster – Von 814 bis heute
- 10.01.:** Die Aachener Stadtmauern ... von Steinen und Rechten
- 17.01.:** Aachen zur Römerzeit
- 24.01.:** Ansichten von Burtscheid und Aachen
- 31.01.:** Napoleon in Aachen

Robert Steinborn

Fotos: A. Herrmann



## MUSEUM BURG FRANKENBERG

Bismarckstraße 68  
52066 Aachen

Tel.: 0241 - 432-4410  
Fax: 0241 - 37075

info@suermondt-ludwig-museum.de  
www.burgfrankenberg.de

geöffnet: So. 11.00-14.00 Uhr  
Eintritt: Erwachsene 1,- Euro  
Gruppen ab 7 Personen 0,50 €

# BILDER EINER STADT

Seit vielen Jahren hält Andreas Herrmann als Bildjournalist das tagtägliche Geschehen in Aachen mit seiner Kamera fest. Seine Aufnahmen kann man in den hiesigen Zeitungen betrachten. Es gibt aber auch den Fotografen und Fotokünstler Herrmann, der nicht allen bekannt ist.

In Münster geboren, kam er 1974 zum Kunst- und Architekturstudium nach Aachen. Sein Weg führte ihn schon frühzeitig zur Fotografie. Seit vielen Jahren ist er freiberuflich tätig - nicht ohne Erfolg, wie zahlreiche Ausstellungen, Veröffentlichungen oder auch die Verleihung der „Silbernen Kamera“ für das beste Sportfoto beim CHIO 2005/2006 beweisen. So kommt es nicht von ungefähr, dass nun zwei Bildbände mit Aachener Motiven von Andreas Herrmann erschienen sind.



Von links nach rechts: Anne Heermann, Domprobst. Msgr. Helmut Poqué und Andreas Herrmann; Foto: Franz Gass

## DER AACHENER DOM

Diesen Bildband über Aachens bedeutendsten Kirchenbau gibt Andreas Herrmann gemeinsam mit dem Einhard Verlag heraus. Leo Blees, Geschäftsführer des Aachener Verlages, sieht den Sinn solcher Bände darin, dass dem Amateur Fotografien in dieser Qualität zumeist nicht möglich sind: „Gute Bilder sind wichtig, sie schaffen eine bleibende Erinnerung.“ Außerdem könne nicht jeder all die Kleinigkeiten und Feinheiten bei einem Besuch des Domes so aufnehmen, wie dies mit einem Bildband möglich ist. Für Andreas Herrmann ist der Dom „eines der schönsten Götterhäuser“, in dem er sehr, sehr oft gewesen sei und der ihn immer wieder anziehe. „Er ist nie gleich, immer anders, viele Details gibt es, die man nie mit dem gleichen Blick sieht.“

Herrmann bezeichnet sich als „neugierigen Menschen“, für den es immer wieder spannend ist, sich mit den Objekten auseinanderzusetzen. Das bedeutet auch schon mal, im Beisein des Domprobstes in einem Materialkorb stehend, der an einem langen Seil von einem Kran in schwindelnde Höhe gezogen wird, Fotos aus „ganz besonderem Blickwinkel“ zu machen.

Die verbindenden, informativen Texte stammen aus der Feder von Anne Heermann. Bei der Präsentation konnte Domprobst Msgr. Helmut Poqué das erste Exemplar in Empfang nehmen und sich darauf freuen, dass die 3000 gedruckten Exemplare schnell verkauft werden - denn 1 € pro Band geht an die Aktion „Der Aachener Dom braucht Hilfe“.

## AACHEN - BILDER EINER STADT

heißt der Fotoband, den Andreas Herrmann gemeinsam mit dem Herausgeber, dem Historiker Michael Römling, am 3. Dezember 2009 im Werkmeistergericht des Aachener Rathauses der Öffentlichkeit vorstellte. Ein erstes Exemplar überreichten sie dem Aachener Oberbürgermeister Marcel Philipp, für den das Buch „genau das zum Ausdruck bringt, was ein richtiger Aachener empfindet, wenn er durch seine Stadt geht.“

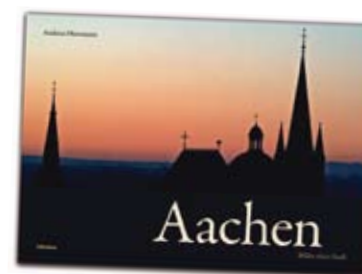
Es sei nicht sein Ziel gewesen, so Andreas Herrmann, nur ein Buch für den Aachen-Touristen zu machen. Er habe Aachen und die Menschen aus dieser Stadt so zeigen wollen, wie er sie kennt, sieht und liebt. Es sollte „ein etwas anderer Bildband“ werden. In sieben Kapiteln, begleitet von Römlings kurzen Texten, dokumentieren Herrmanns Fotografien eine ungewöhnliche Sicht auf das Wesen dieser Stadt.



M. Römling (links) und A. Herrmann (rechts im Bild) präsentieren gemeinsam mit OB M. Philipp den neuen Aachen-Bildband

## „Aachen - Bilder einer Stadt“

ist im Tertulla Verlag, Soest, erschienen und umfasst 140 Seiten. Es kostet 29,80 €.



## „Der Aachener Dom. Bilder. Pictures. Images.“

ist im Einhard Verlag erschienen, umfasst 120 Seiten und kostet 19,80 €



Franz Gass



## 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

# Auf den Spuren des Deutschen Ordens in der Euregio 4. Teil



*Burg Reuschenberg in Setterich, aus einer Abhandlung von Hans Kunnes zum Adelsgeschlecht der von Reuschenberg*

Burg Setterich war Wohnsitz des Geschlechts der von Reuschenberg, der bedeutendsten Adelsfamilie des Jülicher Landes. Seit Anfang des 15. Jahrhunderts gewann die Familie durch eine weitreichende Verzweigung an Bedeutung. Drei Gruppen innerhalb dieses Geschlechts bedürfen einer besonderen Erwähnung: die Klosterfrauen, die Militärs sowie die Angehörigen des Deutschen Ordens, um die es im Folgenden geht.

Die Herrscher im Mittelalter im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation riefen die Brüder vom Deutschen Orden, richtiger: „Brüder vom Deutschen Haus Sankt Marien in Jerusalem“, gerne zur Hilfe, weil diese erfahrene Kreuzritter des Geistlichen- und Schwertordens

Wer den Spuren des Ordens in der Euregio folgt, kann die Burg Setterich in Baesweiler nicht „links liegen lassen“. Erhalten ist von ihr allerdings nur noch das um 1640 errichtete Torhaus, die anderen Burggebäude wurden um 1820 abgebrochen. Heute befindet sich auf dem Gelände ein Wohn- und Pflegeheim für Senioren, zu welchem das Torhaus die Zufahrt bildet.

waren, aber ebenso erfahren in der Kranken- und Siechenpflege und halfen ihnen bei der Errichtung ihrer Verwaltungsbezirke (Kommenden).

Ein Angehöriger der Adelsfamilie von Reuschenberg ist an hervorragender Stelle zu nennen, Heinrich von Reuschenberg. Dieser wurde 1528 als Sohn von Edmund von Reuschenberg und Philippine von Nesselrode auf Burg Setterich geboren. Am 9. November 1547 erfolgte seine Aufnahme in den Deutschen Orden. Er machte dort eine glänzende Karriere. In den ersten Jahren war er als Kellermeister in einer Kommende tätig. Ab 1550 bekam er die Aufsicht über die rheinischen Güter des Deutschen Ordens. Von 1566 bis 1567 war er Komtur der Kommende St. Ägidius in Aachen.

Heinrich von Reuschenberg, der auch Baumeister des Deutschen Ordens war, weitete den Einfluss in der heutigen Euregio Maas-Rhein weiter aus. Um 1572 ist auch sein Vorhaben einzuordnen, die im Jahre 1542 zerstörte Kommende von Alldenhoven-Siersdorf wieder aufzubauen.

1581 gründete er die Kommende „Jungen Biesen“ in Köln in der Severinstraße, die er auch erbaute. Hier ist er am 30. März 1603 im Alter von 75 Jahren verstorben. Sein Grabdenkmal befand sich in der Karmeliterkirche zu Köln und ist jetzt im Haus der Rheinischen Heimat.



*Kommende Jungen Biesen, Kupferstich um 1700; Grabdenkmal Heinrich von Reuschenberg, Quelle: Historisches Archiv der Stadt Köln*



1802 wurde die Kommende Jungen Biesen von Napoleon säkularisiert, d.h. enteignet, und 1804 durch Dekret als Dienstgebäude für den Direktor des Geniekorps bestimmt. Nach dem Abzug der Franzosen fand sie z.T. als Militärfruchtmagazin Verwendung, später wurde sie an die Schulverwaltung überwiesen. Heute befindet sich hier das Friedrich-Wilhelm-Gymnasium mit Bauresten der Kommende; gegenüber lag das Historische Archiv der Stadt Köln, welches vor kurzem beim U-Bahn-Ausbau zusammengebrochen ist.

## ANFAHRT

### **Burg Setterich, Baesweiler-Setterich, An der Burg:**

Ab Aachen-Bushof mit der Buslinie 51 in Richtung Baesweiler. 17 Min. nach jeder vollen Stunde fährt die Linie 51 bis Setterich (im 30 Min.-Takt). Von der Haltestelle Bahnstraße sind es ca. 5 Min. Fußweg.

### **Kommende Jungen Biesen (Friedrich-Wilhelm-Gymnasium), Severinstraße, Köln:**

Ab Aachen Hauptbahnhof, mit dem Regionalexpress Linie 1 oder 9 bis Köln Hauptbahnhof (ca. 30 Minutentakt). Weiter mit der U-Bahn Linie 16 o. 18 Richtung Neumarkt, dort umsteigen in die Linie 3 o. 4 bis Haltepunkt Severinstraße. Ca. 5 Min. Fußweg bis Friedrich-Wilhelm-Gymnasium, Severinstraße.

Foto und Text:

**Mathias J. Fleu**

Der Autor bedankt sich beim Heimatforscher Hans Kunnes, Baesweiler, für seine Unterstützung.



# DER VERWIRRTE ALTE MANN

*Auf dem Gehweg liegt ein alter Mann. Ursula findet ihn. Sie kann ihn nicht allein hochheben und bittet Johannes, ihr zu helfen.*

Es ist Januar. Am Morgen hat es geregnet.

Der Mann sitzt jetzt. Seine Hose und seine Jacke sind durchnässt. Er hat ein freundliches, offenes Gesicht, volles weißes Haar und schaut ängstlich hoch.

Johannes stellt sich hinter den Mann, beugt sich nach vorne, greift ihm unter die Arme und stellt ihn wieder auf die Füße. Er riecht das Übel, eine Alkoholfahne. Der Mann kann kaum gerade stehen.



Es sei ihm kalt, er wolle nach Hause, er wohne doch nur „hier die Ecke herum“ in der Franz-Meier-Straße. Er spricht ganz deutlich und verständlich.

Er hat sich verlaufen, aber es noch nicht wahrgenommen. Statt aus der Kneipe nach rechts ist er nach links gegangen. Bis zu seiner Wohnung ist es ziemlich weit. Allein schafft er das nicht.

Johannes nimmt den Mann an die Hand, geht mit ihm über die Straße und führt ihn ein Stück. Sie kommen kaum vorwärts. Rechts liegt ein Parkplatz.

Eine junge Frau sieht den beiden zu. Sie bietet sich an, den alten Mann in ihrem Auto nach Hause zu bringen.

„Mir ist es kalt“, sagt er wieder, „und ich kann schlecht gehen, mir fehlt mein Stock.“

„Sie haben Bier getrunken?“, fragt Johannes.

„Ich habe seit Wochen kein Bier getrunken“, sagt der Mann und klettert mühsam ins Auto.

Erwin Bausdorf



*„Geiz ist geil“ oder „Billig, Billiger, am Billigsten“, diese Werbesprüche scheinen zum Leitmotiv vieler Bürgerinnen und Bürger geworden zu sein.*

Die Jagd nach den Schnäppchen treibt Etliche morgens früh aus den Federn. Sie wollen die Ersten sein, wenn die Handelshäuser oder Fachmärkte ihre Pforten öffnen. Ohne Rücksicht auf Ältere und Schwächere stürmen sie die Geschäfte, um schnellstens nach dem Sonderangebot zu greifen. Nicht selten kommt es zu erbitterten Streitigkeiten, die sich bis hin zu körperlichen Auseinandersetzungen entwickeln können, wenn es darum geht, wer zuerst die Hand am Objekt seiner Begierde hat und seine Beute stolz zur Kasse tragen darf.

Das Personal sieht solche Aktionstage mit gemischten Gefühlen. Marktleiter Rudolf K.: „Ich habe Verständnis dafür, dass die Kunden günstig einkaufen wollen. Viele müssen aufgrund der stagnierenden Einkommensentwicklung bzw. Arbeitslosigkeit und Hartz IV mit jedem Cent rechnen. Aber wie sich manche Kunden an Angebotstagen verhalten, dafür habe ich kein Verständnis. Es gab Situationen, in denen sich zivilisierte Kunden zu reißenden Bestien

entwickelten. Und hier meine ich nicht nur junge Leute.“ Eine Angestellte fügt hinzu: „Der Trend zum immer Billigeren wird mit dazu beitragen, dass weitere Arbeitsplätze in die Schwellenländer verlagert werden, wo zu Billiglöhnen oftmals minderwertige Produkte entstehen.“

Billig ist nicht immer besser, das wusste auch schon John Ruskin (\* 8. Februar 1819 in London; † 20. Januar 1900 in Brantwood/Lancashire) englischer Schriftsteller, Maler, Kunsthistoriker und Sozialphilosoph, dem die folgende treffende Formulierung zugeschrieben wird: „Es gibt auf der Welt fast nichts, was man nicht noch ein wenig schlechter machen und billiger verkaufen könnte. Wer nur auf den Preis achtet, wird zu Recht Beute solcher Geschäftspraktiken. Es ist unklug, zu viel zu zahlen, aber es ist auch unklug, zu wenig zu zahlen. Zahlt man zu viel, verliert man ein bisschen Geld, mehr nicht. Zahlt man zu wenig, verliert man manchmal alles, weil der gekaufte Gegenstand den Zweck nicht erfüllt.“

Peter J. Heuser



**InMemoriam**  
bestatten begleiten begegnen

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

# ZU FUSS IN DEN CERRO RICO, DEN BERG DES TODES

*Eine Aktion der besonderen Art für Touristen findet im mittleren Bolivien statt. In der Stadt Potosí kann man ein im Betrieb befindliches Silberbergwerk besichtigen. Eine einmalige Gelegenheit, die extrem harten und unmenschlichen Arbeitsbedingungen der Minenarbeiter zu erleben.*

**D**a stehen sie nun, José und Siegfried, beide in Gummistiefeln, grauer Regenjacke und Hose, den leuchtend gelben Helm mit der Halterung für die elektrische Lampe auf dem Kopf. Doch der Kontrast könnte nicht größer sein, José, der für ca. vier Dollar am Tag Besucher durch den Berg führt und Siegfried, der Tourist, der für acht Dollar die maximale Höhe seines Adrenalinpiegels testen will. Ein Bergwerk bei vollem Betrieb zu besichtigen, bietet dazu die Gelegenheit.



**D**as Abenteuer Todesberg fängt ganz unspektakulär an. Das Büro ist ein kleiner Raum mit Postern der Sehenswürdigkeiten, von denen man glaubt, Touristen seien daran interessiert. In den einschlägigen Reiseführern wird die Besichtigung einer Erzmine zur Pflicht erhoben - Event-tourismus der gefährlichen Art. Richtiges Herzklopfen, wenn die Verzichtserklärung zu unterschreiben ist. Keine Forderungen an die Reise-Agentur im Falle von Unfällen und anderen Katastrophen. Manchmal kommt das Thema Testament im ungeeignetsten Moment auf die Tagesordnung.

**R**echt harmlos geht es los, von der Touristenagentur mit einem Kleinbus zu einem Haus, in dem die Ausrüstung ausgegeben wird. Weiter

zum „Mercado de los Mineros“, dem Markt der Minenarbeiter (ca. 6 qm groß). Hier werden die Geschenke für die Arbeiter gekauft. Dazu gehören Dynamit, das hier legal gekauft werden kann, Softdrinks und natürlich die Coca-Blätter gegen den Hunger und die Ermüdung. Hier beginnt der schmale Grat zwischen Sensations-tourismus und Großzügigkeit.

**D**as Dynamit in der Plastik-Einkaufstasche sorgt beim Touristen für den nächsten Adrenalin-Ausstoß. Die Mineros sind dankbar für jedes Gramm Sprengstoff, denn als Minenarbeiter müssen sie ihre gesamte Ausrüstung selbst finanzieren.

**J**osé hat eine Frau und zwei Kinder. Er ist dem Todesberg ein gutes Stück entflohen. Er hat Englisch gelernt und führt nun Touristen durch den Berg. Dieses Ein-



*Die bolivianische Stadt Potosí (Quechua „P'utuqsi“ = „Lärm“) ist eine der ältesten und ehemals reichsten Städte Südamerikas. Sie wurde um 1550 gegründet, als die Spanier hier die Silberminen der Indios entdeckten. Potosí wurde 1987 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Es liegt südlich von La Paz und eine Besichtigung kann gut mit der Besuch der Stadt Sucre verbunden werden.*

*Führungen in die Mine der Cooperativa Calendaria werden von der Agentur „Kualatour“ organisiert. Preis für eine Fünf-Stunden-Tour: 8 Dollar pro Person, 15% davon kommen den Mineros direkt zugute.*

*Über die Risiken sollte man sich bewusst sein. Aber auf der anderen Seite bekommt man einen unvergesslichen Einblick in die Arbeitswelt im Bergbau. Voraussetzungen: Man muss höhenakklimatisiert sein. Menschen mit Klaustrophobie-, Atemproblemen wie Asthma oder Übergewichtige sollten von einer Besichtigung absehen, da zum Teil auf allen Vieren durch heiße, enge und staubige Gänge gekrochen werden muss.*



kommen macht es nicht notwendig, dass sein Sohn schon als Kind in die Mine zum Geldverdienen gehen muss.

**D**ie anderen Mineros schufteten unter haarsträubenden Sicherheits- und Umweltbedingungen. Noch heute stirbt im Durchschnitt ein Bergarbeiter pro Tag. 70% sterben an Staublunge und 30% an Unfällen, zum Beispiel durch Explosionen. Nur die wenigsten Arbeiter besitzen eine Gasmasken oder sonst irgendeine Art von Schutzkleidung. Im Durchschnitt dauert es zehn Jahre, bis ein Minero tödlich erkrankt, wenn er regelmäßig unter Tage arbeitet. Die Lebenserwartung beträgt in etwa 45 bis 50 Jahre.

**D**er Eingang der Mine liegt auf 4325 Meter Höhe. Kurz nach dem Zugang in das Stollensystem gibt es ein Mini-Museum und den El Tio, den Onkel, eine Statue des Teufels, die über

das Schicksal der Bergarbeiter wacht. José spricht voller Ehrfurcht und El Tio bekommt eine Zigarette und etwas Alkohol als Opfergabe. Lautes Grollen kündigt die erste Lore an.

**D**ie erste sichtbare Gefahr, der man nur durch schnelles zur Seite Springen und an die Wand Quetschen entgehen kann. José, auf die Abstützung der Stollen angesprochen, antwortet: „Wir haben in den Generationen mehr Wissen und Er-



fahrungen angesammelt als mancher studierte Ingenieur.“ Der Anblick der Gänge erfordert viel Vertrauen in das Gesagte. Der weitere Weg geht durch engste Gänge, auf denen man sich teilweise nur tief gebückt oder kriechend vorwärts bewegen kann. Der Gedanke an Erdbeben sorgt für weiteres Herzrasen.



**E**ine weitere Gefahr, die nicht so offensichtlich ist: Bei wenig Sauerstoff sind verschiedene Gifte in der Luft - Arsen, Silikon (der Killer Nr. 1 hier), Asbest, Kohlenmonoxid und natürlich der Staub. Nie wieder im Leben wird man sich so sehr über blauen Himmel über dem Kopf und eine frische Brise Wind freuen.

**D**a stehen sie nun beide. Der Tourist gibt dem Führer die acht Dollar. Viel Geld für vier Familien. Touristenevent gegen Armutsbekämpfung.



Siegfried Kürschner

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

**VISITATIS**®  
GmbH





**Unsere Leistungen:**

- Grundpflege
- Behandlungspflege  
(Ausführung aller ärztlichen Verordnungen)
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Pflegeberatung und Pflegeeinsätze  
nach § 37 Abs. 3 SGB XI
- Organisation von Hausnotrufsystemen,  
fahrbarem Mittagstisch,  
Pflegehilfsmitteln und Haushaltshilfen



## Häusliche Alten- und Krankenpflege

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

|                                        |                                      |                                          |                                                 |                                        |                                         |                                              |                                       |                                            |                                        |                                           |                                             |
|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Abk.:<br>very im-<br>portant<br>person | Musik<br>erzeu-<br>gendes<br>Gerät   | Kurzwort<br>für<br>Pop-Art               | runde<br>Stütze<br>(Bau-<br>kunst)              | Zeichen<br>für Zinn<br>(Stannum)       | ara-<br>bisches<br>Gruß-<br>wort        | Bruder<br>der Gre-<br>tel im<br>Märchen      | Wasser-<br>vogel                      | Ge-<br>sichts-<br>aus-<br>druck            | Abk.:<br>Opera-<br>tions-<br>code      | Schau-<br>spiel-<br>haus                  | Bergpfad                                    |
|                                        |                                      |                                          | Potter-Film:<br>„Der Ge-<br>fangene<br>von ...“ |                                        |                                         |                                              | Kleider-<br>schäd-<br>ling            |                                            |                                        |                                           |                                             |
| Subs-<br>tantiv,<br>Nennwort<br>(lat.) |                                      |                                          |                                                 |                                        | konzent-<br>rierter<br>Fond<br>(franz.) | mehrere                                      |                                       |                                            |                                        |                                           | uner-<br>forsch-<br>tes<br>Gebiet           |
| Abk.:<br>Siede-<br>punkt               |                                      |                                          | Sing-<br>vogel,<br>Laub-<br>sänger              | Flagge                                 |                                         |                                              | Teil der<br>Kirche                    |                                            | unbe-<br>stimm-<br>ter<br>Artikel      |                                           |                                             |
| Sesam-<br>straßen-<br>figur            |                                      | erster<br>Bart-<br>wuchs                 |                                                 |                                        |                                         | Aus-<br>gedehnt-<br>heit                     | Beige-<br>fügtes                      |                                            |                                        |                                           |                                             |
|                                        |                                      |                                          |                                                 | sagenh.<br>Insel im<br>hohen<br>Norden |                                         | Wasser-<br>bewe-<br>gung                     |                                       |                                            | indi-<br>scher<br>Gaukler              | Schrift-<br>steller                       |                                             |
| Beach-<br>tung<br>aller<br>Umstände    |                                      | amerik.<br>Showstar<br>† 1998<br>(Frank) | Flug-<br>hafen<br>in<br>Berlin                  |                                        |                                         |                                              | Frucht-<br>form                       | behaar-<br>te Tier-<br>haut                |                                        |                                           |                                             |
|                                        |                                      |                                          |                                                 |                                        |                                         | Republik<br>in Nord-<br>ost-<br>afrika       | Sinnbild<br>Bayerns                   |                                            |                                        |                                           |                                             |
| Kühlungs-<br>mittel                    |                                      |                                          | musi-<br>scher<br>Bereich                       |                                        | Speise-<br>fisch                        |                                              |                                       | Funk-<br>tions-<br>leiste<br>(EDV)         |                                        | Zeichen<br>für<br>Thoron                  |                                             |
| Abk.:<br>Normal-<br>null               |                                      |                                          | Fuß mit<br>Krallen<br>b. Greif-<br>vögeln       |                                        |                                         |                                              | geogra-<br>fisches<br>Karten-<br>werk | Doppel-<br>spiel<br>beim<br>Tennis         |                                        |                                           |                                             |
|                                        |                                      |                                          |                                                 |                                        | buß-<br>fertig                          | Völker-<br>gruppe m.<br>indogerm.<br>Sprache |                                       |                                            |                                        | franz.<br>Maler<br>(Edgar)<br>† 1917      | immer                                       |
| Stand-<br>bild                         | Nicht-<br>amateur<br>(Kurz-<br>wort) |                                          | Außer-<br>irdischer<br>(engl.)                  | Stütz-<br>kerbe                        |                                         |                                              |                                       | Sitz-<br>wasch-<br>becken                  | be-<br>stimmter<br>Artikel             |                                           |                                             |
| schlem-<br>men                         |                                      |                                          |                                                 |                                        |                                         | Zucker<br>aus<br>versch.<br>Sorten           | Blumen-<br>strauß                     |                                            |                                        |                                           |                                             |
|                                        |                                      |                                          |                                                 | Ver-<br>zeichnis                       |                                         | Zauber-<br>kunst                             |                                       |                                            | Hafen-<br>stadt<br>in Süd-<br>portugal | Ge-<br>schmacks-<br>richtung<br>e. Speise |                                             |
| sehr<br>betagt                         |                                      | Funk-<br>zubehör                         | römi-<br>scher<br>Grenz-<br>wall                |                                        |                                         |                                              | Kranker<br>beim<br>Arzt               | beinahe                                    |                                        |                                           |                                             |
| begabt,<br>ge-<br>eignet               |                                      |                                          |                                                 |                                        |                                         | Vor-<br>arbeiter<br>auf dem<br>Bau           | Musen-<br>ross/<br>griech.<br>Sage    |                                            |                                        |                                           |                                             |
| Fluss<br>durch<br>Inns-<br>bruck       |                                      |                                          | Duft-<br>stoff<br>(Pott-<br>wal)                |                                        | See-<br>räuber                          |                                              |                                       | unter-<br>haltsa-<br>mer Zeit-<br>vertreib |                                        | Revue                                     | Stock-<br>werk                              |
| Gegen-<br>teil von:<br>Kälte           | Gebets-<br>schluss-<br>wort          |                                          | Mönchs-<br>republik<br>in Grie-<br>chenland     |                                        |                                         |                                              | Addi-<br>tions-<br>zeichen            | Braten-<br>saft,<br>Tunke                  |                                        |                                           |                                             |
|                                        |                                      |                                          |                                                 |                                        | nicht<br>ohne                           | Vogel-<br>laut                               |                                       |                                            | Abk.:<br>Central<br>Standard<br>Time   |                                           |                                             |
| Zeichen<br>für<br>Mangan               |                                      |                                          | persön-<br>liches<br>Für-<br>wort               | ital.:<br>tausend                      |                                         |                                              |                                       | Abk.:<br>Inhaber                           |                                        |                                           | Initialen<br>d. Dichters<br>Gogol<br>† 1852 |
| Tatkraft                               |                                      |                                          |                                                 |                                        |                                         | Frosch-<br>lurch                             |                                       |                                            | Abk.:<br>angeblich                     |                                           |                                             |
| Tiber-<br>Zufluss                      |                                      |                                          |                                                 | traurig,<br>freudlos                   |                                         |                                              |                                       | Seifen-<br>lösung                          |                                        |                                           |                                             |

| die Neue Welt                          | ▼                                | Abk.: Ankunft               | Terminplaner                | ▼                   | Jäger-rucksack             | anders, sonst auch genannt | Lebens-energie (Taomis-mus) | Euro-päerin      | Aufgeld        | ital. Reis-speise           | ▼               | ▼                         | eng-lische Schul-stadt       | Gestalt | Zeichen für Ru-thenium | ugs.: sich sehr an-strengen    |
|----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|-----------------------------|-----------------|---------------------------|------------------------------|---------|------------------------|--------------------------------|
| Strom in West-europa                   | →                                | ▼                           | ▼                           | ▼                   | Küm-mel-brannt-wein        | →                          | ▼                           | ▼                | ▼              | ▼                           | ▼               | ▼                         | ital. Kloster-bruder/ Kurzw. | →       | ▼                      | ▼                              |
| Mai-käfer-larve                        | →                                | ▼                           | ▼                           | ▼                   | ▼                          | ▼                          | ▼                           | ▼                | ▼              | Teil-haber, Gesell-schaffer | →               | ▼                         | ▼                            | ▼       | ▼                      | ▼                              |
| →                                      | ▼                                | ▼                           | ▼                           | ▼                   | frühere Übersee-besit-zung | ▼                          | nord-span. Hafen-stadt      | →                | ▼              | ▼                           | ▼               | ▼                         | Hack-werk-zeug               | ▼       | arab. Nomade           | ▼                              |
| geschl. Haus-vorbau                    | ▼                                | griech. Gott, Sohn der Leto | ▼                           | nahr-haftes Getränk | →                          | ▼                          | ▼                           | ▼                | ▼              | Stab                        | ▼               | Spiel-karte               | →                            | ▼       | ▼                      | ▼                              |
| griech. Sagen-könig                    | →                                | ▼                           | ▼                           | ▼                   | ▼                          | ▼                          | Teil der Scheune            | ▼                | starr blicken  | →                           | ▼               | ▼                         | ▼                            | ▼       | ▼                      | ▼                              |
| →                                      | ▼                                | ▼                           | ▼                           | Raub-, Pelztier     | ▼                          | span.: Rotwein (Kurzwort)  | →                           | ▼                | ▼              | ▼                           | ▼               | Zu-fluchts-ort            | ▼                            | Tonart  | ▼                      | frühere land-wirtsch. Gehilfin |
| Vater (Kose-name)                      | die Heili-gen Drei Könige (Abk.) | ▼                           | Stadt in Südtirol           | →                   | ▼                          | ▼                          | ▼                           | ▼                | Abk.: anwesend | ▼                           | Sammel-buch     | →                         | ▼                            | ▼       | ▼                      | ▼                              |
| drogen-unab-hängig (engl.)             | →                                | ▼                           | ▼                           | ▼                   | ▼                          | Kfz-Z. Groß-britan-nien    | ▼                           | Kuchen-gewürz    | →              | ▼                           | ▼               | Durch-schein-bild/ Kurzw. | →                            | ▼       | ▼                      | ▼                              |
| Abk.: Milliliter                       | →                                | ▼                           | Befähigung, Quali-fizierung | →                   | ▼                          | ▼                          | ▼                           | ▼                | ▼              | ▼                           | eng-lisch: jung | →                         | ▼                            | ▼       | ▼                      | ▼                              |
| Strecker, an Draht geleitete Weinranke | →                                | ▼                           | ▼                           | ▼                   | ▼                          | ▼                          | ▼                           | aus diesem Grund | →              | ▼                           | ▼               | ▼                         | eng-lisch: rot               | →       | ▼                      | ▼                              |

| Be-setzer fremden Gebietes    | Sticke-rei-element | gescheit, weise | Aus-schau halten                   | ▼                 | Abk.: abrechnen              | Kfz-Z. Nieder-lande | Fass                       | Gewalt-herr-schaft              | ▼                       | sauber, flecken-los       | Destil-lations-gefäß        | ▼                    | Abk.: Religion      | Vor-silbe: zwei, doppelt | Kriech-tier     | Abk.: New Hamp-shire |
|-------------------------------|--------------------|-----------------|------------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------|----------------------|
| →                             | ▼                  | ▼               | ▼                                  | ▼                 | ▼                            | ▼                   | ▼                          | kaufen                          | →                       | ▼                         | ▼                           | ▼                    | ▼                   | ▼                        | ▼               | ▼                    |
| Kfz-Z. Libanon                | →                  | ▼               | Betrag für Spieler-transfer (ugs.) | →                 | ▼                            | ▼                   | ▼                          | ▼                               | ▼                       | ▼                         | kleines Gewässer            | →                    | ▼                   | ▼                        | ▼               | ▼                    |
| Milch-organ bei Tieren        | →                  | ▼               | ▼                                  | ▼                 | ▼                            | Spion               | ▼                          | Sing-vogel                      | →                       | ▼                         | ▼                           | ▼                    | ▼                   | best. Kern-reaktor       | ▼               | Brief-, Paket-gut    |
| →                             | ▼                  | ▼               | Anfang, Start                      | ▼                 | negativ gelade-nes Teil-chen | →                   | ▼                          | ▼                               | ▼                       | ▼                         | Frucht-um-hüllung           | ▼                    | Abk.: Beispiel      | →                        | ▼               | ▼                    |
| typische Linie eines Gesichts | ▼                  | Turn-übung      | →                                  | ▼                 | ▼                            | ▼                   | ▼                          | Nur-Lese-Speicher-scheibe (EDV) | →                       | ▼                         | Raum-tonver-fahren (Kurzw.) | →                    | ▼                   | ▼                        | ▼               | ▼                    |
| →                             | ▼                  | ▼               | ▼                                  | ▼                 | unver-sehrt, völlig          | ▼                   | Zauberin in der „Ody-ssee“ | →                               | ▼                       | ▼                         | ▼                           | ▼                    | farbig, viel-seitig | ▼                        | Papa-geien-name | ▼                    |
| Him-mels-richtung             | ▼                  | Monats-name     | ▼                                  | Nach-sicht        | →                            | ▼                   | ▼                          | ▼                               | ▼                       | mittel-europ. Zeit (Abk.) | ▼                           | Meer-enge der Ostsee | →                   | ▼                        | ▼               | ▼                    |
| Nach-ahmung                   | →                  | ▼               | ▼                                  | ▼                 | ▼                            | ▼                   | Abk.: zu Händen            | ▼                               | Haupt-stadt v. Mosambik | →                         | ▼                           | ▼                    | ▼                   | ▼                        | ▼               | Abk.: Zloty          |
| enges, stell-wandiges Tal     | →                  | ▼               | ▼                                  | ▼                 | ▼                            | sibi-rischer Marder | →                          | ▼                               | ▼                       | ▼                         | ▼                           | Edel-pelz            | →                   | ▼                        | ▼               | ▼                    |
| ugs.: verdor-ben, kaputt      | →                  | ▼               | ▼                                  | fügsam, ge-bändig | →                            | ▼                   | ▼                          | ▼                               | im Mittel-punkt gelegen | →                         | ▼                           | ▼                    | ▼                   | ▼                        | ▼               | ▼                    |

# WINTERDEPRESSION?

*Die Stimmung ist mies. Null Bock! Der Schwung ist weg. Es fällt schwer, Interesse zu entwickeln oder gar die Initiative zu ergreifen.*



Auslöser sind häufig die langen Winternächte, die kurzen trüben Tage, das nasskalte Wetter. Eine gedrückte Laune macht sich breit, die aber meist von selbst vergeht. Verfestigen sich solche Stimmungstiefs, spricht man von einer Winterdepression.

Diese saisonal abhängige Depression wird vor allem durch Lichtmangel hervorgerufen. Das Hormon Melatonin, das für den Schlaf zuständig ist und während der Winterzeit vermehrt gebildet wird, verdrängt die Hormone Serotonin und Noradrenalin. Während Serotonin für Stimmung und Freude zuständig ist, vermittelt Noradrenalin Antrieb und Lebenslust.

Die Folge sind Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit, verminderte Konzentration, Interessensverlust und Verlust von Lebensfreude.

Es gibt ein gutes Erfolgsrezept: Gerade jetzt soviel Tageslicht tanken wie möglich! Viel Licht ist wohltuend für Körper und Geist. Man passt sich auch schneller den klimatischen Verhältnissen an.

Alltägliche Tätigkeiten wie Einkaufen, Hausarbeit, Gartenarbeit oder auch Zeitung lesen fallen mitunter schwer, helfen jedoch, wieder in den gewohnten Lebensrhythmus zu finden.

Spaziergänge, moderates Joggen und Schwimmen sind natürlich sehr gute Stimmungsaufheller.

Regelmäßige ausgewogene Ernährung in entspannter, angenehmer Atmosphäre ist ebenfalls ein notwendiger Energiespender gegen Verstimmungen.

Wichtig ist zu unterscheiden zwischen kurzzeitigen Stimmungstiefs und dauerhafter Depression. Sollte das „Leben ohne Lust und Laune“ stark ausgeprägt sein, ist eine ärztliche Beratung notwendig.



Hartmut Kleis  
Apotheker

## WO LASSEN SIE SICH BERATEN?

*Sorgfältige Zahnpflege ist wichtig. Doch wohin wendet man sich, wenn ein Zahn nicht mehr zu retten ist? Und wird der notwendige Zahnersatz dann nicht oft sehr teuer?*

Pro Jahr werden in Deutschland etwa 13 Millionen Zähne gezogen. Den 35- bis 44-Jährigen fehlen zwei bis drei Zähne, den 55-Jährigen ca. 9, zehn Jahre später sind es 12 bis 15 und jenseits der siebzig im Schnitt 20 fehlende Zähne.

Die Stiftung Warentest wollte von ihren Leserinnen und Lesern wissen, wie sie beim Zahnarzt über Zahnersatzmöglichkeiten beraten wurden und ob sie mit der zahnärztlichen Leistung zufrieden sind. Die Zeitschrift „Test“ veröffentlichte in der Ausgabe 3/09 das Umfrage-Ergebnis: Der Informationsstand der Patienten ist offenbar lückenhaft. Knapp jeder zweite Befragte (42 Prozent) informiert sich ausschließlich bei seinem Zahnarzt über Zahnersatz und lässt andere Quellen wie das Internet, Zeitschriften, die Krankenversicherung, Bekannte, Verwandte, andere Zahnärzte, Bücher usw. ungenutzt.



Eine Zweitmeinung einzuholen ist aber besonders bei aufwändigeren Vorhaben sinnvoll. Und nur jeder Dritte fühlt

sich über die Versorgungsmöglichkeiten wirklich gut informiert.

Das Senio Magazin wird das Thema „Zahnersatz“ in einer Artikelserie näher beleuchten. Folgende Fragen werden in den kommenden Monaten u.a. beantwortet: Welchen Zahnersatz gibt es und wie steht es mit der Leistung der Krankenversicherung? Wie mache ich einen Preisvergleich? Was bringen Zahnzusatzversicherungen?

Was kostet eine Zahnbehandlung im Ausland?



Gerhard Roszak

### TIPP

Stellen Sie sich vor der Entscheidung für eine bestimmte Versorgung mit Zahnersatz zunächst folgende Fragen:

- Welche Arten der Versorgung kann ich wählen?
- Was kann und will ich mir finanziell leisten?
- Wie haltbar und ästhetisch sind die verschiedenen Lösungen?
- Von wem lasse ich es machen?

Antworten dazu finden Sie z.B. im Internet, bei den Kassenzahnärztlichen Vereinigungen, bei den Zahnärztekammern, den Beratungsstellen der Krankenkassen oder unter [www.test.de](http://www.test.de).

# AKTIVER SÄUREABBAU FÖRDERT WOHLBEFINDEN

*Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, u.a. Mitglied der American Society for Nutrition sowie im Vorstand bzw. wissenschaftlichen Beirat verschiedener Gesellschaften für Nährstoffmedizin gibt Auskunft über die Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts im menschlichen Körper.*



## Wie gerät das Säure-Basen-Gleichgewicht aus der Balance?

Generell nehmen wir mit unserer Ernährung einen Säureüberschuss zu uns, der über die Nieren wieder ausgeschieden werden muss. Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit der Niere jedoch ab. So entsteht das Problem, dass Säure weniger gut aus dem Körper entfernt werden kann. Gleichzeitig wächst die Säurebelastung über die Nahrung, da Lebensmittel mit basischen Mineralstoffen weniger oft gegessen werden. Langfristig ist das Resultat eine sich einschleichende latente Übersäuerung.

## Für welche Körperprozesse spielt dieses Gleichgewicht eine Rolle?

Grundsätzlich sind alle Stoffwechselprozesse im Körper von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt abhängig. Aus diesem Grund haben wir umfangreiche Puffersysteme wie Blut, Lunge, Leber, Nieren und Darm, die ein akutes Entgleisen des Säure-Basen-Haushalts verhindern – allerdings auf Kosten von Puffersubstanzen, deren Fehlen uns dann langfristig Probleme bereiten kann.

## Wie stellt man eine Übersäuerung an sich fest?

Leider gibt es keinen einfachen Test, um dies festzustellen. Deshalb muss man auf die Symptome achten, die mit einer Übersäuerung verbunden sein können: allgemeine Müdigkeit, Abgespanntheit, Unausgeglichenheit, aber auch unspezifische Muskelprobleme können ein Zeichen einer Übersäuerung sein.

## Was führt zu einem sogenannten Säureüberschuss? Kann der Körper das nicht selbst regulieren?

Ein Säureüberschuss wird vorwiegend durch unsere Ernährungsgewohnheiten

verursacht. Wir essen zu viel Getreideprodukte und große Mengen an Fleisch, Käse und Wurstwaren, die uns mit Säure belasten, während wir gleichzeitig zu wenig basenlieferndes Gemüse, Salat und Obst zu uns nehmen. Eine gewisse Säurelast können wir über die Niere wieder ausscheiden: Bei hoher Belastung und nachlassender Nierenfunktion muss ein Teil der Säure aber zusätzlich mit Basen neutralisiert werden, die aus den Knochen stammen. Darüber hinaus wird die Säure auch im Bindegewebe zwischengelagert. Dies führt dazu, dass



die wichtige Wasserbindung in diesem Bereich nachlässt und die Funktion dieser Strukturen beeinträchtigt ist. Das kann sich u.a. als Cellulitis äußern.

Eine Übersäuerung kann aber auch lokal durch Entzündungsprozesse verursacht werden, wie sie z.B. bei der rheumatoiden Arthritis häufig ist. Die Schmerzempfindlichkeit nimmt dadurch wesentlich zu. Eine hohe Basenzufuhr kann deshalb die Schmerzproblematik bei dieser Krankheit deutlich vermindern.

## Aktuelle Studien legen einen Zusammenhang zwischen Übersäuerung und erhöhtem Osteoporoserisiko nahe.

Es ist inzwischen bekannt, dass Kalzium allein zur Vermeidung einer Osteoporose nicht ausreicht. Bei einer latenten Übersäuerung wird Kalzium vielmehr aus dem Knochen herausgelöst, wodurch

langfristig das Osteoporoserisiko steigt. Voraussetzung für die Wiedereinlagerung von Kalzium in den Knochen ist deshalb ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt.

## Oft wird auch bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen eine Übersäuerung festgestellt.

Auch bei chronischen Rückenschmerzen ist anscheinend häufig eine Übersäuerung an der Schmerzentstehung mitbeteiligt. Studien zeigen, dass durch eine zusätzliche Gabe von Basen eine wesentliche Besserung erreicht werden kann.

## Kann man allein durch Veränderung des Lebensstils, z.B. durch eine entsprechende Ernährung, ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen erreichen?

Prinzipiell kann man sich über die Nahrung mit basischen Mineralstoffen versorgen. Dies erfordert allerdings eine erhebliche Ernährungsumstellung, da man wesentlich mehr Gemüse, Salat und Obst verzehren muss. Die Erfahrung zeigt, dass das für viele Menschen schwer umsetzbar ist, da insbesondere in höherem Alter Lebensmittel in großen Mengen nicht mehr so gut vertragen werden.

## Ist die zusätzliche Einnahme eines Basenpräparates aus der Apotheke empfehlenswert?

Wenn es nicht gelingt, die Ernährung entsprechend umzustellen, kann man den Säure-Basen-Haushalt mit einem Basenpräparat sehr gut unterstützen und wieder ins Gleichgewicht bringen.

# 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

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   | 3 |   |   |   |   |
| 6 |   | 4 | 2 |   |   |
|   | 5 |   |   | 6 |   |
|   | 4 |   |   | 2 |   |
|   |   | 5 | 1 |   | 2 |
|   |   |   |   | 5 |   |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 |   |   | 4 | 1 |   |
|   | 1 | 4 |   |   | 5 |
|   | 3 |   |   |   | 6 |
| 4 |   |   |   | 5 |   |
|   | 6 |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 3 |   |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 3 |
| 2 |   |   |   |   |   |
|   |   | 1 | 5 | 3 |   |
|   | 4 | 3 | 6 |   |   |
| 3 |   |   |   | 5 |   |
|   | 5 |   |   |   | 2 |

## EINFACH

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

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

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

## MITTEL

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

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

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

## SCHWER

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

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

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

# LEICHTE KOST



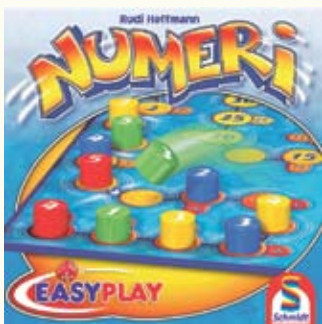
Blickt man in die Zeitung, so empfehlen zurzeit alle „Leichte Kost“, als wenn jeder Leser über die Feiertage zu sehr geschlemmt hätte. Aber wir wollen uns nicht gegen den Trend stemmen und deswegen kommt heute leichte Kost auf den Spieltisch. Davon gibt es im Moment gar nicht so viel. Die Verlage setzen derzeit eher auf komplexere Mechanismen,

die sie in möglichst exotische Themen einkleiden. Noch vor einigen Jahren war das anders. In der Spielebranche galt eine ominöse „30er Regel“ als Erfolgsrezept. Jeder Verlag trachtete danach, dass seine Produkte diese Regel erfüllten. Die Regel bedeutete: „Ein Spiel muss in 30 Sekunden erklärt sein. Es darf nicht länger als 30 Minuten dauern und der Preis sollte 30 DM nicht überschreiten.“



Es stellte sich bald heraus, dass es besonders schwer ist, einfache und zugleich spannende Spiele zu erfinden. Wer viele Regeln in ein Spiel packt, kann damit manche Schwäche übertünchen. Mit den hier vorgestellten Titeln können wir daher gut zeigen, dass auch leichte Kost sehr schmackhaft und sättigend zugleich sein kann.

Berthold Heß

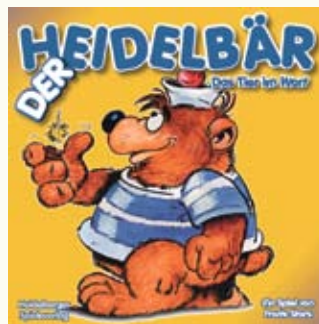


## NUMERI

Der Würfel

bestimmt, welcher Stein bewegt wird, nicht aber, wie weit! Gezogen wird bis zum nächsten freien Feld. Das macht es möglich, eine lange Kette von Steinen in einem Satz zu überspringen. Noch mehr Tempo bringen Extrazüge. Bilden drei eigene Steine eine Kette, darf man noch mal würfeln. Aber bei „Numeri“ gewinnt nicht der Schnellste! Hier geht es um Punkte. Abgerechnet wird, sobald die drei Zielfelder besetzt sind. Die Zahl eines Steins wird mit dem Wert des Feldes multipliziert, auf dem er steht. Also steuert man seine Steine auf die hohen Felder. Wenn die nicht schon vom Gegner besetzt sind. „Numeri“ ist ganz einfach, aber sehr raffiniert. Es bietet genau die richtige Mischung aus Glück, Taktik und Schadenfreude.

**Numeri von Rudi Hoffmann**  
für 2 – 4 Personen ab 8 Jahren,  
ca. 30 Min.,  
Schmidt Spiele, ca. 13 €

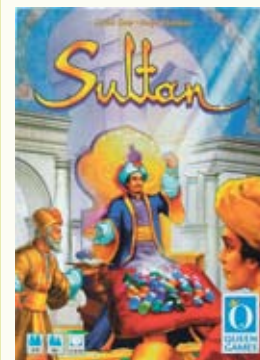


## DER HEIDELBÄR

Nur einen

einzigsten Satz darf man sagen! Und dieser eine Satz darf auch nur sechs Wörter enthalten! Und damit muss man einen Begriff erklären, der „einen Bär enthält“. Das bedeutet, dass die Silbe „bär“ vorkommt. Das ist sehr, sehr weit ausgelegt, denn auch „ber“ oder „per“ ist gültig. „Dieser Bär zielt den Petersburger Palast!“ Was das sein soll? Natürlich das „Bärnsteinzimmer!“ „Dieser Bär ist ein rundes Schwarzbrot!“ Klar, ein „PumBärnickel!“ Es ist erstaunlich, welche sprachlichen Verrenkungen möglich sind. Reihum wird einer Tippgeber und formuliert seinen Satz. Die anderen knobeln gleichzeitig. Ist ein Begriff richtig erraten, erhalten Tippgeber und Rater Punkte. So ein „Heidelbär“ macht einfach Spaß.

**Der Heidelbär von Frank Stark**  
für 3 – 6 Personen ab 10 Jahren,  
ca. 20 Min., Verlag Heidelberger,  
ca. 9 €



## SULTAN

Im Palast des Sultans steht eine Versteigerung wertvoller Juwelen an. Besonders begehrt ist es, Serien mög-

lichst kostbarer Brillanten zu bilden. Vier Edelsteine werden zufällig gezogen, aber nur drei kommen zur Versteigerung. Verdeckt mit Geldkarten macht jeder sein Gebot. Wer nach 15 Bietrunden die wertvollste Sammlung ersteigern konnte, gewinnt. Zum Erfolg gehört, die Kontrahenten gut einschätzen zu können. Wer wird wohl hoch bieten? Welcher Stein ist besonders begehrt? Welches Juwel wird preiswert zu haben sein, weil niemand diese Steine sammelt? Neben etwas Einschätzungsvermögen ist aber vor allem das Glück bestimmend. „Sultan“ ist ein einfaches Spielchen, das schon fast übertrieben mit Material ausgestattet ist.

**Sultan von André Zatz und Sergio Halaban** für 2 – 5 Personen  
ab 8 Jahren, ca. 30 Min.,  
Verlag Queen, ca. 20 €

# LETZTER AUSWEG SELBSTMORD

*Was alte Menschen in den Tod treibt – Ein Interview mit Christine Swientek*



**Frau Professorin Swientek, nach mehreren Büchern, die sich – sehr Mut machend und aufbauend – mit dem Altern und dem Alter beschäftigen, greift Ihr neuestes Buch die Tatsache auf, dass die Anzahl alter Menschen, die sich das Leben nehmen, im Vergleich zu ihrem Bevölkerungsanteil sehr hoch ist: Von den 9.765 Menschen, die 2006 durch Selbsttötung starben, waren 4.158 über 60 Jahre alt – und das sind nur die bekannt gewordenen Fälle. Was hat Sie dazu bewogen, sich dieses Themas anzunehmen?**

Mit meinem Buch „Mit 40 depressiv, mit 70 um die Welt“ habe ich vor rund 20 Jahren einen Boom ausgelöst, das Alter einmal jenseits von Resignation, Gebrechlichkeit und Tristesse zu betrachten. Inzwischen gibt es viele Bücher, die geradezu euphorisch das Alter feiern. Man könnte den Eindruck bekommen, dass es sich über 60 erst zu leben lohnt und das Leben ab 70 noch alle Chancen bereithält. Ich bin Realistin. Diese Euphorie kann leicht dazu führen, dass sich Tausende alter Menschen fragen, wie so gerade an ihnen diese Schönheiten des Alters vorbeigehen. Ich sehe

diese Schönheiten durchaus – aber ich sehe auch die andere Seite: die Einsamkeit und die Verzweiflung. Es nützt uns nichts, von einem Extrem ins andere zu fallen! Da der Selbstmord bei Alten ein eher verdrängtes Thema ist, war mir eine differenzierte Betrachtung wichtig. Dabei geht es mir nicht nur um die individuelle Not des Einzelnen, sondern auch um die sozialpolitische Dimension des Themas.

**Sie schreiben: „Für alte Menschen beginnt es, in unserer Gesellschaft eng zu werden“. In der Art und Weise, wie über alte Menschen in der Öffentlichkeit und in den Medien gesprochen wird – „Der Wert alter Menschen wird in der Nähe des Nullpunktes diskutiert, außer wenn jemand plötzlich ihre Wirtschaftskraft entdeckt“ –, sehen Sie den Humus für den „altruistischen Selbstmord“. Was ist es, das alte Menschen dazu bringt, in der Selbsttötung den letzten Ausweg zu sehen?**

Bei meinen Recherchen hat mich entsetzt, mit welcher Gleichgültigkeit die Selbsttötung alter Menschen behandelt wird. Sie wird billigend in Kauf genommen, wenn nicht sogar vom alten Menschen erwartet. Neben den altersbedingten Belastungen ist es

diese Einstellung mit all ihren Auswüchsen, die Alte in den Tod treibt: die unsägliche Rentenerhöhungsdiskussion, die fehlerhaften Darstellungen der Rentenmisere, die angebliche Zukunftsangst der Jungen, weil die Alten ihnen alles wegnehmen. Es entsteht eine Atmosphäre, nach der nur ein toter Rentner ein guter Rentner ist. Wer sich dieser Stimmung nicht entziehen kann, ist gefährdet. Ein Erfahrungssatz der Selbstmordarbeit lautet: „Es bringt sich niemand um, dem nicht ein anderer den Tod wünscht.“ Alten wird er von vielen Seiten – mehr oder weniger deutlich – gewünscht. Der „altruistische Selbstmord“ ist nichts anderes als die Erwartung oder Aufforderung, sich selbst umzubringen, damit die Gesellschaft entlastet wird.

**Die wesentlichen Komponenten der Selbstmordgefährdung sind für Sie: Behinderung, Angst (vor Demenz, vor Gewalt, vor dem Heim), Einsamkeit, Schmerzen, Schlafstörungen, Armut, Depressionen.**

Ich habe diese Komponenten in ihrer Bedeutung für alte Menschen beschrieben und aufgezeigt, dass eine Summierung der Probleme gleichzeitig eine Potenzierung bedeutet. Jedes Element einzeln lässt sich ertragen – und begleitet viele Menschen unabhängig vom Alter ihr Leben lang. Aber mit zunehmendem Alter und abnehmenden Lebens- und Sozialchancen kann jedes dieser Probleme, die teilweise ja auch unlösbar sind, dazu führen, das Leben resignierend zu beschließen. Das Leitproblem ist aber die Einsamkeit. Mit anderen Menschen gemeinsam lassen sich viele Einschränkungen besser ertragen und die einschränkenden Komponenten lassen die Situation nicht eskalieren.

**In der Regel sind es Konfliktkrisen, die in den Selbstmord führen. Bei älteren Menschen scheinen jedoch Identitätskrisen von größerer Bedeutung zu sein.**

Für ältere Menschen – insbesondere in der nachberuflichen Phase – entsteht eine andersgeartete Krisenlandschaft.



*Das Buch „Letzter Ausweg Selbstmord – Was alte Menschen in den Tod treibt“ von Christine Swientek ist 2008 im Herder Verlag erschienen und kostet 16,95 €.*

Natürlich haben sie Konflikte wie Menschen aller anderen Altersstufen auch. Möglicherweise sind diese schwieriger zu lösen, weil die Alternativen im Alter abnehmen. Schwerwiegender aber scheinen mir die Identitätskrisen zu sein. Wenn die Antwort auf die Frage: „Wer bin ich noch?“ nach jahrzehntelanger Berufs- und Familienarbeit zum „ein Niemand, ein Nichts“ tendiert, ist eine Krise kaum abzuwenden. Trifft sie zeitlich und emotional mit einer zwischenmenschlichen Konfliktkrise zusammen, in der niemand zur Seite steht, kann das der Beginn einer Katastrophe sein.

**Sie zeigen auf, dass ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren oft „harte Methoden“ der Selbsttötung wählen. Was ist damit gemeint und wo sehen Sie die Ursachen?**

Ältere Menschen, die eine Selbsttötung planen, sind sich in der Regel ihrer Sache sicher: Sie wollen so nicht mehr weiterleben. Damit ihr Vorhaben „gelingt“, entscheiden sie sich für „tod-sichere“, also „harte“ Methoden. Jüngere Menschen sind oft unentschieden und senden mit ihrem Verhalten Hilferufe aus. Sie wählen „weiche“ Methoden, die ein Rückholen bzw. Abbrechen ermöglichen. Alte Menschen sind oft so resigniert, dass sie keine Hilfe von außen mehr erhoffen oder erwarten – wenngleich viele von ihnen gern weiterleben würden, aber unter anderen Bedingungen.



**Für Sie ist die zentrale Frage: „Mit welcher und mit wessen Hilfe kann der Mensch aus der Situation aussteigen, damit er nicht aus dem Leben aussteigen muss?“ Was bedeutet das für diejenigen, die mit alten Menschen arbeiten, und was für die Senioren-Organisationen?**

Wenn man sich immer wieder ins Bewusstsein ruft, dass das Leitsymptom des Altenselbstmordes die Einsamkeit ist, ergibt sich daraus die Forderung

nach mehr Achtsamkeit untereinander, nach mehr Hilfsbereitschaft, tätiger Solidarität und Geduld – und nach gezielten niedrigschwelligen Angeboten, die zu Gemeinsamkeiten einladen. Die Solidarität unter älteren Menschen lässt oft zu wünschen übrig. Der Kampf um die eigene Bedeutung steht vielfach im Mittelpunkt. Seniorenorganisationen haben vielfältige Möglichkeiten. In erster Linie scheint es mir existenziell, dass sie spontan auf jede Diskriminierung alter Menschen reagieren. Sie können beitragen zu einer – auch emotionalen – Solidarisierung untereinander. Immerhin sind „Alte“ mit ihren rund 20 Millionen keine Randgruppe mehr. Und sie sollten sich insbesondere um den Heimbereich intensiv kümmern mit konstruktiven Vorschlägen – auch zu einer Finanzierbarkeit bei hohem professionellem Standard. Eine enge Zusammenarbeit mit den Medien halte ich für unerlässlich, vor allem, wenn es um das Bild geht, das von alten Menschen vermittelt wird. Es gibt sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten, Menschen aus der suizidalen Gefahrenzone zu holen – oder besser: sie erst gar nicht hineinrutschen zu lassen.

Das Gespräch führte

**Ursula Lenz**

BAGSO-Pressereferentin



Nachdruck aus den BAGSO-Nachrichten 4/2009



*Wir wünschen allen Lesern  
ein frohes und gesundes  
neues Jahr!*

**DAS TEAM VOM SENIO MAGAZIN**

# MEDIZIN- UND GESUNDHEITSINFORMATIONEN

*Beratung in Sachen Gesundheit ist Vertrauenssache. Bei einer Erkrankung führt der erste Weg meist zum Hausarzt oder in die Apotheke um die Ecke. Aber auch im Internet findet man Informationen über Ärzte, Symptome, Krankheitsbilder, Behandlungsmethoden und Medikamente. Speziell mit dieser Thematik befassen sich sogenannte „Medizinportale“. Mit ihrer Hilfe lässt sich ein Arztbesuch gut vor- und nachbereiten.*

Medizinportale sind sehr unterschiedlich aufgebaut. Viele bieten lediglich allgemeine Tipps zu Gesundheit und Wellness, aktuelle Nachrichten und Lexikonwissen. Manche liefern Informationen speziell für Fachleute oder mischen Fachwissen mit Informationen für medizinisch interessierte Laien. Manko bei den allermeisten Anbietern von Gesundheitsinformationen: Es fehlt eine umfassende Information zu Patientenrechten.

Generell ist Vorsicht geboten: Informationen aus dem Internet können niemals die Behandlung beim Arzt ersetzen! Für Medizinportale gelten die gleichen Vorsichtsmaßnahmen wie bei allen Recherchen im Internet. Vertrauen Sie den Auskünften von Onlineärzten u. Internetseiten nicht blind. Stellen Sie medizinische Fragen am besten in mehreren Foren und vergleichen Sie dann die verschiedenen Antworten miteinander.

Bei einigen Anbietern müssen Sie persönliche Daten wie Name, Anschrift, E-Mail-Adresse usw. angeben, um Informationen zu erhalten. Bedenken Sie, dass Krankheitsdaten im Zusammenhang mit persönlichen Daten sensible Informationen sind! Nutzen Sie derartige Angebote nur, wenn der Anbieter vertrauenswürdig ist!

Medizinportale sollten folgenden Kriterien genügen:

- Die Informationen sind gut verständlich, übersichtlich und möglichst vollständig.
- Diagnosen und Therapien sind genau beschrieben.



- Vor- und Nachteile der vorgeschlagenen Therapien werden genannt. Außerdem wird auf alternative Behandlungsmöglichkeiten und Untersuchungsverfahren hingewiesen.
- Quellenangaben, woher die Informationen stammen, sowie Verweise auf weitere Informationsquellen sind vorhanden.
- Es gibt z.B. im Impressum Informationen über den Betreiber der Webseite, seine Qualifikation und eventuelle Sponsoren (Werbung!).

Empfehlenswerte Internetportale zu den Themen Medizin und Gesundheit sind laut Stiftung Warentest (ohne Anspruch auf Vollständigkeit, Rang oder Gewichtung):

## [www.arzt.de](http://www.arzt.de)

Aktuelle Gesundheitsinformationen und eine bundesweite Arztsuche durch Ärztekammern und kassenärztliche Vereinigungen. Die Arztsuche ist kostenlos, das Angebot der Gesundheitsinformation ist teilweise kostenpflichtig.

## [www.gesundheitsberatung.de](http://www.gesundheitsberatung.de)

Ein kostenloser Service von Ärzten und Patienten: Hier können Sie Ihre Fragen zu Gesundheitsthemen und zu Krankheiten stellen, die Ihnen schnellstmöglich von erfahrenen Experten beantwortet werden.

## [www.medikamente-im-test.de](http://www.medikamente-im-test.de)

Über 9000 Medikamente stehen in der Testdatenbank der Stiftung Warentest. Zu jedem Medikament gibt es ausführliche Informationen zu Wirkstoffen Behandlungsmethoden und Preisen. Das Angebot ist kostenpflichtig.

## [www.netdoctor.de](http://www.netdoctor.de)

Vermittlung von Fachwissen in verständlicher Sprache durch über 50 Ärzte, Fachärzte und Experten und Informationen über Neuigkeiten aus der Medizin. Im Forum können Sie sich mit Betroffenen über Gesundheitsthemen austauschen. Das Angebot ist kostenlos.

## [www.qualimedic.de](http://www.qualimedic.de)

Ein Beratungsportal von Ärzten für Patienten. Das Angebot ist teilweise kostenpflichtig.

Zum Schluss noch eine Empfehlung für den Aachener Raum:

## [www.patientenberatung-aachen.de](http://www.patientenberatung-aachen.de)

Orientierungshilfe im Gesundheitswesen, Beratung und Hilfe bei Beschwerden über Ärzte oder Krankenkassen und bei Mängeln in der Gesundheitsversorgung, Hilfe zur Klärung bei Verdacht auf Behandlungsfehlern. Die Beratung erfolgt bundesweit und ist kostenlos und anonym.

Beratungen in Aachen finden sowohl telefonisch als auch persönlich statt. Eine Terminvereinbarung zu einem persönlichen Beratungsgespräch ist notwendig.

Wer noch mehr wissen möchte, kann bei der Stiftung Warentest das Buch „Das Internet clever nutzen, PC-Schule für Senioren“, 1. Auflage, für 12.90 € (plus Versandkosten) kaufen.

**Karin Frieze**  
Computer-Lehrerin



# DIE ZEIT

Arnold Küpper



Mit der Zeit, da ist's ein seltsam' Spiel  
Ihr habt mal wenig, habt mal viel.  
Geht es Euch gut und habt Ihr Spaß,  
die blöde Zeit davon Euch rast.

Doch habt Ihr Kummer oder Leid,  
dann steht sie still, die dumme Zeit!

Auch von dem Alter hängt sie ab,  
Werdet Ihr älter, wird sie knapp.

Als Kind, da ist die Zeit noch lang,  
erwachsen werden will man dann.

Und wenn man dann erwachsen ist,  
die Zeit schon knapp geworden ist.  
So richtig rar wird sie erst spät,  
wenn es zum Rentenalter geht.

Ihr findet das Ganze sehr gemein,  
warum könnte es nicht anders sein?  
Je nachdem, was grad geschehen,  
würdet Ihr die Zeit gerne verdrehen.

Doch was gäb' das Ganze für nen Streit,  
ein jeder hätte ne andere Zeit.

Doch es kommt noch schlimmer,  
froh würdet Ihr dann nimmer.

Denn es ist der kurze Augenblick,  
an den Ihr öfters denkt zurück.  
An die andere Zeit man selten denkt,  
denn das Normale man verdrängt.

Drum seid froh, dass Eure Zeit ist rar,  
so ist sie denn auch wunderbar.  
Habt Ihr davon mal etwas übrig,  
schenkt sie anderen,  
sie sind dann glücklich.

Denn wenn man Zeiten teilen kann,  
noch viel schöner wird es dann.

## VERLUST

In einer Fernsehumfrage zum Alter wird ein Mann gefragt: „Sie sind nun schon seit zwei Jahren Rentner. Wie gefällt Ihnen das Leben jetzt?“ - „Ach, ganz gut. Nur der Urlaub fehlt mir sehr!“



## IM URLAUB

Ein Ehepaar macht vierzehn Tage Urlaub an der Nordsee. Fragt er: „Freust Du Dich gar nicht, dass ich so gut tauchen gelernt habe?“ „Wozu? Du tauchst ja immer wieder auf.“

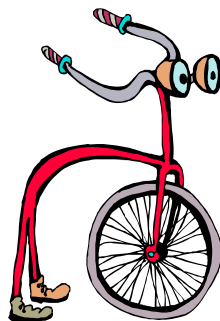


## MIT DER ZEIT...

Frisch verheiratet schwärmt Peter seinem älteren Kollegen vor:

„Die Ehe bringt Musik ins Leben.“ Darauf dieser: „Stimmt. Man spielt ständig nur noch die zweite Geige und muss mit Pauken und Trompeten

sich die Flöten-töne beibringen lassen!“



## KOSTSPIELIG

Zwei Arbeiter unterhalten sich darüber, was sie ihren Frauen zu Weihnachten schenken wollen. „Meine Frau bekommt zu Weihnachten einen neuen Mantel und eine Kette.“ „Soviel Geld hast dafür noch übrig, obwohl

wir immer weniger Lohn bekommen und alles teurer wird?“ „So schlimm ist das nicht. Ist ja für ihr Fahrrad!“

## NEULICH AUF DER AUTOBAHN

Bei dichtem Nebel fährt ein Pkw seinem Vordermann ziemlich nah auf, da der Fahrer kaum die Spur sehen kann. So kann er dessen Rücklichtern ganz gut folgen. Plötzlich bremst das vordere Fahrzeug stark. Es kommt natürlich zum Unfall! Der Fahrer des hinteren Pkw steigt aus und schreit empört nach

vorne in den Nebel: „Was denken

Sie sich eigentlich dabei, so plötzlich zu bremsen?“ Der andere Fahrer brüllt zurück: „Und was haben Sie

in meiner Garage zu suchen?“



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



## NEUE VORSITZENDE



*Die erste und renommierteste Altersforscherin in Deutschland, Bundesministerin a.D., Prof. Dr. Ursula Lehr, wurde am*

*25. 11. 2009 von der Mitgliederversammlung in Bonn zur neuen Vorsitzenden des Dachverbands BAGSO gewählt.*

Damit tritt sie die Nachfolge von Walter Link an, dem ehemaligen Bundes- und niedersächsischen Landtagsabgeordneten, der nicht erneut kandidierte. Walter Link hat seit 2006 als Vorsitzender der BAGSO die Interessen und Belange der älteren Menschen in unserer Bevölkerung vertreten und den Dialog zwischen den Generationen vorangebracht.

„Als mich Bundeskanzler Helmut Kohl 1988 in sein Kabinett berufen hat, war Seniorenpolitik lediglich Renten- und Pflegepolitik. Für mich ging es von Anfang an um ein realistisches Altersbild, dazu gehören auch die Kompetenzen und Potenziale älterer Menschen“, so Ursula Lehr. Die neue Aufgabe übernehme sie gern, weil es wichtig sei, dass sich die Älteren einmischen. „Die BAGSO macht Politik für Senioren, mit Senioren und teilweise von Seniorinnen und Senioren. Das ist das Entscheidende, denn das Erfahrungswissen der Älteren wird immer noch viel zu wenig genutzt. Deswegen betrachte ich es als Herausforderung, meine langjährige Erfahrung als Wissenschaftlerin und Politikerin – kurz gesagt: als ‚Die Alte im neuen Amt‘ – jetzt mit dem Rückhalt von dreizehn Millionen Mitgliedern einzubringen.“

In ihrer Zeit als Bundesministerin (1988-1991) hat Ursula Lehr den ersten Altenbericht der Bundesregierung in Auftrag gegeben. Die darin ermittelten Daten bildeten die Grundlage für den ersten Bundesaltenplan. Ihr ist auch zu verdanken, dass es heute ein Bundesseniorenministerium gibt.

## Mit dem CO2-Rechner die eigene Klimabilanz verbessern

*Die BAGSO und die Verbraucherallianz „fürs klima“ rufen anlässlich der Weltklimakonferenz in Kopenhagen aktiv zum Klimaschutz auf.*

Klimaschutz fängt im Kleinen an: beim Frühstücksbrot, auf dem Weg zur Arbeit oder zum freiwilligen Engagement, beim Einkauf – der „CO2-Teufel“ steckt im Detail! Genau dafür hat die Verbraucherallianz „fürs klima“ des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv) einen CO2-Rechner ins Internet gestellt. Unter [www.verbraucherfuersklima.de](http://www.verbraucherfuersklima.de) kann man einfach und schnell seine persönliche Klimabilanz erstellen und erhält gleichzeitig Tipps, wie diese verbessert werden kann.



**„FÜR MICH. FÜR DICH. FÜRS KLIMA.“** ist ein Bündnis des „vzbv“ mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer, dem Deutschen Mieterbund (DMB), der BAGSO, dem Verkehrsclub Deutschland (VCD), dem VerbraucherService (VS) im Katholischen Deutschen Frauenbund und Germanwatch. Die Verbraucherallianz klärt mit bundesweiten Aktionen über die Chancen jedes Einzelnen beim CO2-Sparen auf. Gegenüber Politik und Wirtschaft vertritt sie die Interessen der Verbraucher für einen Klimaschutz ohne Hürden. Die Kampagne wird vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU) gefördert.



Die Klimaexperten der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) gehen noch einen Schritt weiter. Sie bieten kostenlose Schulungen an zu den Themen

- „Energie sparen = Geld sparen“
- „Mobil bleiben – Klima schützen“
- „(Klima-) bewusstes Essen und Genießen“.

„Wir sollten nicht auf die Politik warten“, so Kristine Welter-Erll, Klimareferentin der BAGSO, „jeder kann etwas für das Klima tun, und zwar sofort!“

Interessenten können ihre Schulungswünsche anmelden unter:

**0228 - 24 99 93 29** oder [klimaschutz@bagso.de](mailto:klimaschutz@bagso.de), weitere Infos : [www.bagso.de/klimaschutz.html](http://www.bagso.de/klimaschutz.html).



### INDIVIDUELLE BERATUNG ZU KLIMABEWUSSTER MOBILITÄT

Ob zu Spritsparen, Carsharing, Autokauf oder Öffentlichem Verkehr: Individuelle Fragen zum Thema klimaverträgliche Mobilität beantworten die Experten des VCD unter der kostenlosen Rufnummer 0800 – 20 30 900 (montags, mittwochs und freitags von 9 bis 15 Uhr, dienstags und donnerstags von 13 bis 18 Uhr) sowie unter [www.verbraucherfuersklima.de](http://www.verbraucherfuersklima.de).

**Ursula Lenz**  
Pressereferat



Bild: Viktor Stolarski / pixelia.de

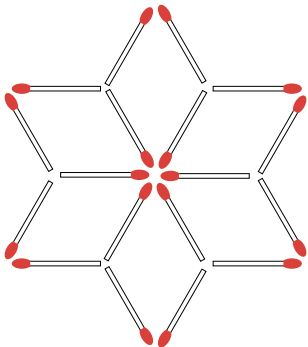
SEITE 20  
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

|         |        |        |
|---------|--------|--------|
| Wasser  | Dampf  | Schiff |
| Abend   | Rot    | Hirsch |
| Groß    | Eltern | Teil   |
| Halb    | Insel  | Staat  |
| Fluss   | Krebs  | Tier   |
| Stein   | Obst   | Baum   |
| Apfel   | Essig  | Gurke  |
| See     | Nebel  | Tag    |
| Stachel | Igel   | Kaktus |
| Edel    | Gas    | Uhr    |
| Weit    | Sicht  | Grenze |
| Rot     | Fuchs  | Bau    |
| Speise  | Eis    | Torte  |
| Hoch    | Seil   | Lauf   |
| Zwölf   | Ton    | Leiter |

Gesuchtes Wort: **DREIKÖNIGSFEST**

DIE ZÜNDEnde IDEE



MULTIPLIKATION

$$\begin{array}{r}
 3 \times 17 \times 4 = 204 \\
 \times \quad \times \quad \times \\
 19 \times 2 \times 13 = 494 \\
 \times \quad \times \quad \times \\
 10 \times 14 \times 5 = 700 \\
 = \quad = \quad = \\
 570 \quad 476 \quad 260
 \end{array}$$

SPRICHWORT-LABYRINTH

Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

SPRICHWORTSALAT

1. Mit zwei Sprichwörtern

Zwei können miteinander singen, aber nicht zugleich reden.  
Der Abend rot, der Morgen grau, bringt das schönste Tagesblau.

2. Mit drei Sprichwörtern

Aus Schaden wird man klug.  
Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul.  
Sag mir, wer deine Freunde sind, und ich sage dir, wer du bist.

SEITE 40 SUDOKU

SEITE 40 SUDOKU

Mini

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 2 | 6 | 1 | 4 |
| 6 | 1 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 2 | 5 | 3 | 4 | 6 | 1 |
| 1 | 4 | 6 | 5 | 2 | 3 |
| 3 | 6 | 5 | 1 | 4 | 2 |
| 4 | 2 | 1 | 3 | 5 | 6 |

Einfach

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| 2 | 1 | 4 | 3 | 6 | 5 |
| 1 | 3 | 5 | 2 | 4 | 6 |
| 4 | 2 | 6 | 1 | 5 | 3 |
| 3 | 6 | 1 | 5 | 2 | 4 |
| 5 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 |

Mittel

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

Schwer

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

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

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

1

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | 5 | 2 | 4 | 3 |
| 2 | 3 | 4 | 1 | 6 | 5 |
| 6 | 2 | 1 | 5 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 6 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 5 | 6 | 3 | 1 | 2 |

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

SEITE 21 GRIPSGYMNASTIK

ALTER VON VATER  
UND MUTTER

Vater ist viermal älter als sein Sohn, also ist er 40 Jahre älter demnach ist sein Alter 50. Seine Mutter ist viermal so alt wie ihr Sohn, also ist sie 40 Jahre alt.

FALSCHERECHNUNG

Stellt man die 6 auf den Kopf, so erhält man  $931 : 7 = 133$ .

MERKWÜRDIGE TEILUNG

Natürlich ist diese Aufgabe kein mathematisches Problem sondern ein Scherz. Man teilt das Wort ZWOELF in der Mitte und erhält dadurch ZWO und ELF.

BUCHSTABENGLEICHUNGEN

$17 \times 4 = 68$ ;  $68 + 25 = 93$ ;  $3 \times 3 = 9$ .

BILDERRÄTSEL SEITE 7

SCHAUSPIELER: A-14, B-1, C-11, D-20, E-3, F-30, G-13, H-15, I-2, J-6, K-19, L-7, M-10, N-12, O-26, P-8, Q-18, R-16, S-28, T-32, U-35, V-4, W-36, X-31, Y-5, Z-9, a-17, b-23, c-34, d-22, e-24, f-21, g-27, h-33, i-25, j-29.

SCHWEDENRÄTSEL

SEITE 36-37

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

FALSCHERECHNUNG

Die 14 ist nicht durch 4 teilbar.

ZAHLKREUZ

2  
5  
3 4 1 7 8  
6  
9

SCHRIFTLICHE  
MULTIPLIKATION

$415 \times 382 = 158530$

HUBERTS STREICHHÖLZER

Zehn ergibt sich durch das Hinlegen des Wortes >Zehn< mit Hilfe der 13 Streichhölzer. Nichts ergibt sich durch das Hinlegen der Streichhölzer zu dem Wort >Nix<.

WÜRFELSÄULE

Bekanntlich ist die Augensumme gegenüber liegender Würfelflächen stets gleich 7, also sind  $7 \times 7 = 49$  Augen bei den unteren sieben Würfeln verdeckt; hinzu kommt die beim obersten Würfel verdeckte Augenzahl 6. Insgesamt also 55 Augen.

ZAHLQUADRAT

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

# ALLES GUTE IM NEUEN JAHR!

... und sollte doch mal etwas schief gehen, hilft Ihnen unsere

## Senioren Unfallversicherung 65+ schon ab **7,10€** monatlich!

- Unfallrente bei Invalidität 500,-€ / 1000,-€\*
- Menüservice\*\*
- Reinigungsservice in Ihrem Zuhause\*\*
- Hilfe bei Besorgungen und Einkäufen\*\*
- Vermittlung und Kosten für Wäsche- und Kleidungsservice\*\*\*
- Vermittlung einer Haustierbetreuung\*\*\*
- und vieles mehr!

\* Leistung abhängig vom Invaliditätsgrad

\*\* Leistung bis 250,-€

\*\*\* Leistung bis 100,-€



Weitere Informationen und  
ein unverbindliches,  
persönliches Angebot in Ihrer  
DEVK-Agentur in der

Sparda-Bank West eG  
*freundlich & fair*

Geschäftsstelle Aachen  
Blondelstr. 9-21  
52062 Aachen

Ansprechpartner Moritz Schwab  
0178-65 19 685