

**ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN**

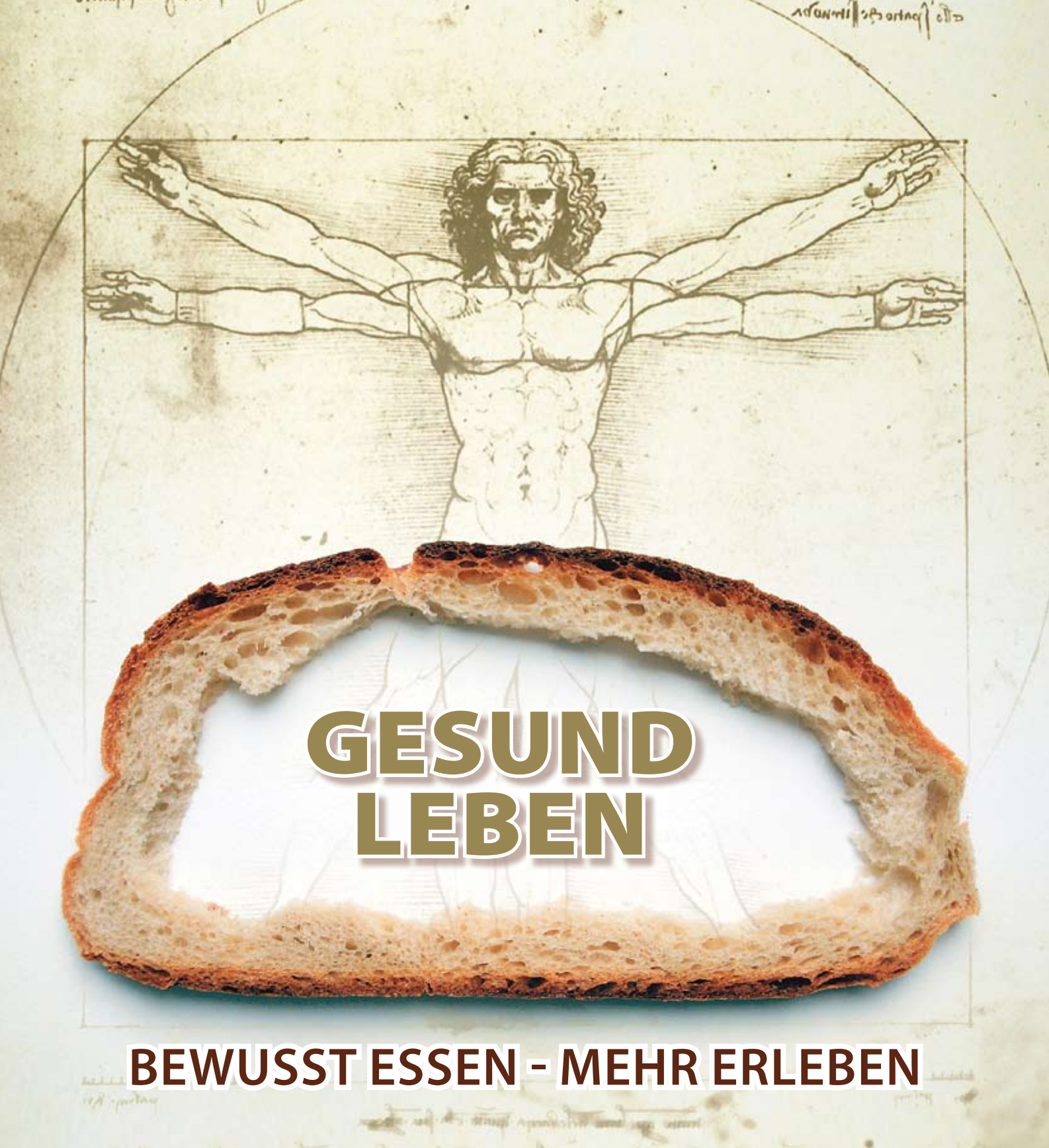
Monatlich

Nummer 26
Februar 2010

SENIO

MAGAZIN

**StädteRegion
Aachen**



**GESUND
LEBEN**

BEWUSST ESSEN - MEHR ERLEBEN

Termine im Februar

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

Beginn ist immer um 15 h

03.02. Das bewegte Jahr: Jetzt kommen die heiteren Tage. Heiterer Spielenachmittag - Monica Dawo-Collas

17.02. Sicher in der Wohnung. Vortrag, Gespräch: ehrenamtlicher Seniorenberater des KK 44 Wilhelm Schäfer

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

03.02. u. 17.02. 14.00 - 17.00 Uhr

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Trauercafé, Emmauskirche,

Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

04.02. 15 h „In der Trauer nicht allein“ Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

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

04.02. 19.30 h

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac

03., 10., 17. u. 24. 02. 10-11 h

Gripsgymnastik mit Hr. Prof. Starke

03., 04., 10., 17., 18. u. 24. 02. 14-16 h PC-Café

01., 08. u. 22. 02. 14:30-16 h

Alltagstraining

Wanderungen ab Münsterbusch, Parkplatz „Plus“, Prämienstraße

26.02. 09:15 h

CDU Senioren - Union Stolberg:
Kartoffelbaum Zweifall

Tel. Auskunft: Winfried Bartges,
024 02 / 832 77

Seniorencafé, Pfarrsaal Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

Jeden Donnerstag ab 15 h

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

04.02. Bingo

11.02. Karnevalsveranstaltung mit
Prinz Uwe und Kinderprinz Nico

18.02. Sitztanz

25.02. Spielenachmittag

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac

Beginn ist immer um 15 h.

04.02. Freundschaft im Alter; keiner genügt sich alleine... Können im Alter noch neue Freundschaften entstehen? Vortrag
Gespräch Monica Dawo-Collas

11.02. Das bewegte Jahr: Jetzt kommen die heiteren Tage. Heiterer Spielenachmittag - Monica Dawo-Collas

18.02. Geflügelte Worte aus der Bibel - Redensarten, die jeder kennt. Vortrag, Gespräch - Monica Dawo-Collas

25.02. Spielenachmittag - z.B. Bingo mit Monica Dawo-Collas

Jakob-Büchel-Haus, Prämienstr. 57, Ac-Walheim

26.02. 20 h Benefizkonzert der Gruppe „contACT“ - acapella für Kolumbien



Vor 87 Jahren hat ERIKA Bernet das Licht der Welt in Pommern erblickt. Es gratulieren Ihr von ganzem Herzen und wünschen Ihr noch viele glückliche Jahre

*die Kinder Annette, Christoph,
die Enkel Mariella und Carolyn sowie
der Schwiegersohn Willi und
Schwiegertochter Evelyn*

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

Beginn ist immer um 11.30 h.
03. u. 17.02. Anmeldung erforderlich.
Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas,
dienstags von 10-12 h, Tel.: 88 69 14 39

Seniorenzentrum Eschweiler, Marienstr. 7

03.02. 15 h Karnevalistischer Nachmittag
10.02. 15 - 17 h Tanztee mit Live-Musik
18.02. 15 h Volksliedersingen mit dem
Seniorenbeauftragten
24.02. 15 - 17 h Tanztee mit Live-Musik

Einzelausstellung „Metamessage“

bis 13.02. Der Aachener Künstler HeinzX stellt seine Bilder in der Stadtbibliothek aus

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen

01., 08. u. 22.02. 14.30-16 h

„Anfang - fang an“ Schritt für Schritt am Computer

11.02. 13-20 h Fettdonnerstag Jubel, Trubel, Heiterkeit in allen Räumen

03., 10., 17. u. 24.02. 10-12 h

Karten und Klönen mit Petra Souren

01.02. 15 h Heiteres Gedächtnistraining mit Sigi Steins

22.02. 15 h Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Referent: Klaus Lucas

25.02. 13-20 h Geburtstagsfeier, Live-Musik mit Lenchen Lennartz und Willi Graf

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

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

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

Anzeigen

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

Inhaltsverzeichnis



NOSTALGIE

- Als es am Büchel noch spukte •

4

AACHENER ANSICHTSKARTEN

- Humoristische Postkarten •

5



ÖCHER PLATT

- De Köllepöötzer än de Herberg „Ejjene Rejm“ •

6

BILDERRÄTSEL

- Musikinstrumente •



7

BERICHTE

- Gospelchor • Neues Halbjahresprogramm •

8

BERICHTE

- Den ersten Schritt tun • Dorferneuerung •

9

SENIORENEINRICHTUNGEN

- Kennedypark und Morillenhang •



10

EINER VON UNS

- Zur Freude seiner Mitmenschen •



12

BERICHTE

- Neue Teilnehmer gesucht • Mobilitätsberatung 60plus •

14

BERICHTE

- Bürgerservice • Neue Großelternkurse •

15



FÜNFTE JAHRESZEIT

- Menschen im Karneval •

16

FÜNFTE JAHRESZEIT

- Gemeinsam feiern •

18



GUTE FREUNDE

- Eine Hundepension in Südfrankreich •

20

MUSEUMSKULTOUR

- Osterbrauchtum •

21



SENIOREN SCHREIBEN

- Reger Flugverkehr • Hamsterfahrt •

22



SENIOREN SCHREIBEN

- Das Haus, das seinen Besitzer verlor •

23

THEMA DES MONATS

- Bewusst essen - mehr erleben •

24



GEDANKEN ZUM ALTERN

- Zufriedenheit • Hat ein alter Mensch eine Zukunft? •

28

SENIOREN SCHREIBEN

- Aachener Pflaster •

29



BAGSO INFORMIERT

- Zwei Ministerinnen im Gespräch •

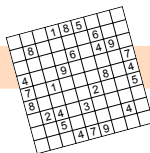
30



RÄTSEL

- Sudoku •

31



SENIOREN SCHREIBEN

- Einkaufen mit den Mangelbeers •

32



GEDÄCHTNISTRaining

- Den ersten Schritt tun • Dorferneuerung •

34



GRIPSGYMNASTIK

- Kennedypark und Morillenhang •

35



REISEBERICHTE

- „Wo der Wind weht ...“ •

36



COMPUTER UND INTERNET

- Unsere Welt live • 3 Jahre Feierabend Aachen •

38

LESERBRIEFE

- Zur Nummer 25, Januar 2010 •

39



KOMMENTAR

- Wieviel Dokumentation ist notwendig? •

40

BITTE LÄCHELN

- Gemeinsam feiern •

41



SCHWEDENRÄTSEL

- Eine Hundepension in Südfrankreich •

43



VORBEUGUNG

- Schnarchen • Zahnersatz •

44



SENIORENFREUNDLICH

- Sturz- und Schmerz-Prophylaxe •

45



GESELLSCHAFTSSPIELE

- Spannende Zweisamkeit •

46



AUFLÖSUNGEN

- Bewusst essen - mehr erleben •

47

Liebe Leserinnen und Leser!

Ab diesem Jahr werde ich auch zur Generation 50plus gehören. So langsam kommt bei mir das Gefühl auf, dass ich stärker auf meine Gesundheit achten muss. Ich merke, bisher bin ich nicht besonders gut darauf vorbereitet. Unser Titelthema über gesunde Ernährung im dritten und vierten Lebensalter ist daher für mich persönlich höchst interessant. Vielleicht gibt es auch Ihnen einige sinnvolle Anregungen und Tipps?

Natürlich haben wir den Karneval nicht vergessen und schöne Seiten zusammengestellt, die Lust zum Feiern machen. Viel Spaß wünschen wir beim Lesen und „Fie-re“ und bleiben Sie gesund!

Alaaf!



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**
MEDien & IDEEN

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

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

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

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:
W. Schönrock, E. Bausdorf, B. Heß,
C. Kluck, I. Gerdorf, H. Heidemeyer,
F. Erb, D.H.K. Starke, G. Hagemann,
P. J. Heuser, V. Klee, N. Krüsmann,
K. Peters, † G. Metz, H. Kleis, U. Lenz,
M. J. Fleu, J. u. M. Jeworrek, J. Römer,
A. Schneeberger, W. Hünenbein,
A. Küpper, G. Roszak, G. Hahn

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

ALS ES AM BÜCHEL NOCH SPUKTE

In früheren Zeiten gab es am Büchel einen Brunnen, der über einige Stufen zu erreichen war. Dieser Brunnen wurde ‚Kolbet‘ genannt und wurde als offene Waschstelle genutzt. Da er in unmittelbarer Nähe des Kaiserbades lag, ist nicht auszuschließen, dass er mit heißem Quellwasser versorgt wurde.



Am Büchel. Foto: Gandelheid, Heinrich, Ansichtskarten-Album. Aachen 1986, S. 24

Der Sage nach lebte im ‚Kolbet‘ das ‚Bahkauv‘, ein Ungeheuer, das sich nachts den einsamen Zechern an den Rücken hängte und sie erst vor deren Haustür wieder verließ. Das Tier hatte die Eigenart, sich besonders schwer zu machen, wenn der Betroffene betete. Wenn er dagegen laut fluchte, hatte es ein Einsehen und machte sich leichter. Wie so oft bei den Aachener Sagen und Legenden hatte wohl auch hier der Teufel seine Hand im Spiel. Frauen und Kinder soll das Bahkauv übrigens nie belästigt haben.

1904 setzte der Bildhauer Karl Krauß dem Bahkauv mit bronzenen Figuren ein Denkmal. Diese wurden jedoch wie so viele andere im Zweiten Weltkrieg eingeschmolzen. Die heutige Bronzefigur wurde 1967 von dem Kölner Bildhauer Karl Wolf von Borries geschaffen. Borries' Entwurf hatte sich gegen den Wunsch einiger Aachener Bürger, eine Kopie des alten Denkmals anfertigen zu lassen, durchgesetzt.



ET SCHWATZ MICKE

Aber nicht nur einsame Zecher, sondern auch Zecherinnen konnte man abends in der Nähe des ‚Kolbet‘ sehen. Zu ihnen gehörte Johanna Marie, „et Schwatz Jännemicke“ genannt. (Oecher Jampetaatsche us de 1840er Johre, verzaald van der J.D. Die Zitate erfolgen in der Schreibweise des Verfassers.) Johanna wohnte um die Mitte der 1840er Jahre im „Bonged“, dem heutigen Marienbongard. Dort befand sich ein Garnisonslazarett, das im Jahre 1825 von der preußischen Regierung in den Räumen der um 1695 von Dominikanerinnen gegründeten Klosteranlage eingerichtet worden war. ‚Jännemicke‘ wohnte in der Nähe des Tores, „wo se erus komme, wenn ene Zal dat begrave weäd“ (aus dem sie hinauskamen, wenn ein Soldat begraben wurde). Heute ziert ein Blausteinportal des ehemaligen Klosters als Schmuckelement das am Markt gelegene Haus Löwenstein.



Jännemicke hatte pechschwarzes Haar wie eine Südländerin, das sie immer „adrett gekeimt“ (gekämmt) trug. „E singe perkale Ongerrock, singe rosa Jack mit lang Schü'ss dra, lie'te Hössjere än Schlubbe soeg et us wie de Perle van Andalusia.“ (In ihrem Unterkleid aus feiner Baumwolle, einem rosafarbenen Jäckchen mit den langen Schößchen, leichten Strümpfchen und Pantöffelchen sah sie aus wie die Perle von Andalusien.)

Sie hielt sich meistens bis spät in den Abend am ‚Kolbet‘ auf, und zwar in der Nähe zum Holzgraben. Wenn Jännemicke sich schließlich auf den Heimweg machte, sangen ihr die „Oecher Jonge“, die ihr begegneten, gewöhnlich ein Liedchen hinterher, das so begann:

„Open Schlubbe, do löift dat schwatz Micke,
Agene Kolbet, do ka men - em sich bekieke;
Wenn dan opene Maattu'n blo'st der Tühtemann,
Dann tröckt et Jännemicke wier opene Bonged an.“

Auf Pantöffelchen läuft die schwarze Marie,
Am Kolbet, da kann man sie sich ansehen;
Wenn dann auf dem Marktturm der Nachtwächter bläst,
Zieht Johanna Marie wieder zum Bongard.

Dass sie von diesem Gesang nicht gerade begeistert war und kräftig schimpfte, ist nur allzu verständlich. Im „Bonged“ angekommen wurde sie dann noch von den Soldaten aufgezoogen, die im Garnisonslazarett aus den Fenstern sahen. Die Antwort, die „et Schwatz Jännemicke“ den Soldaten gab, war dann allerdings so gesalzen und gepfeffert, dass J.D., der Autor dieser Geschichte, vergaß, sie aufzuschreiben. „Et Schwatz Jännemicke“ zählte wohl auch zu den Stammgästen der am Markt gelegenen Kneipe „Ejje-ne Küschel“, die nicht gerade den besten Ruf genoss. Jupp Specks, der Aue, hatte ihr die folgenden Zeilen gewidmet (zitiert bei: Will Hermanns, Gesammelte Werke, S. 305):

„Et Jännemie soeß open Keß
Än wor sich an et schubbe.
Et wor em secher än jeweiß:
Ich kankt em ajjen Schlubbe!“

Specks hatte sie „ajjen Schlubbe“, an ihren Hausschuhen, erkannt.



Text:
Josefine Jeworrek



Bilder:
Michael Jeworrek



Zeichnung:
A. Schneeberger

HUMORISTISCHE POSTKARTEN

in Aachener Hochdeutsch ‚mit Stroh drin‘, gemalt vom Schängchen



Teil 23

Franz Erb



Hinter diesem ‚Schängchen‘ verbirgt sich der Aachener Mundartdichter Johannes Classen (1857-1928). Die Karten erschienen um die Jahrhundertwende in mehreren Folgen beim Verlag M. Jacobi's Nachfolger.

In lustigen ‚Kinder‘-Zeichnungen werden wichtige Aspekte der Stadt dargestellt und in Öcher Hochdeutsch interpretiert. Zunächst 1 gibt es da eine ‚Totahlsicht von Aache an der (Wurm)‘.



Neben Dom und Rathaus (damals natürlich ohne Türme) sind der Elisenbrunnen, Lous- und Savatorberg sowie der Pulverturm und ein Teil der Stadtmauer zu erkennen - das Ganze vom Duft des Thermalwassers umgeben - und irgendwo spielt ja auch der Teufel (oben rechts) eine Rolle.



Karte 2 zeigt das Rathaus mit dem besonders hervorgehobenen Granusturm und dem ‚große Karl in einem Eäzekump‘:



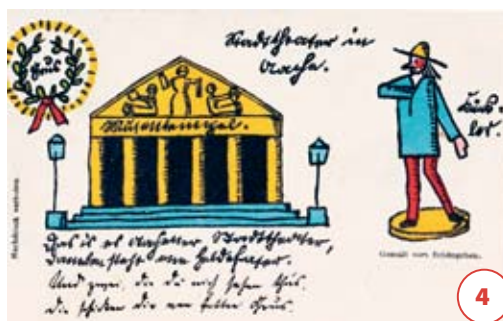
„Im schöne Aache an der Wurm
da steht ein Rathaus ohne Turm
Und fisavi als kleine Stump
der große Karl in einem Eäzekump.“

Karte 3 zeigt die Flaniermeile am Elisenbrunnen, im Vordergrund die als „Strich“ bezeichnete Promenade u. der Hinweis:



„Freundliche Mädchere zu sehn
Mus du auf der Graben gehn.“

Auf der gegenüber liegenden Seite erkennen wir das Haus der Erholungsgesellschaft mit dem Herrenmodegeschäft von Franz Sauer, den Portaleingang des Germania-Restaurants und die „Niederlage der Württ. Metallwarenfabrik“, wie wir aus dem Adressbuch 1900 erfahren. Interessant ist Karte 4. Auf der heißt es:



„Das is es Aachener Stadttheater,
daneben steht ein Heldefater.“

Aber abgebildet ist nicht Kaiser Wilhelm, sondern ein ‚Künsler‘; offenbar durfte seine Majestät nicht zur Ulkfigur gemacht werden. Der Schreiber der Karte hat noch zwei Verse hinzugefügt:



„Und zwei, die du nich sehen thus,
die schicken dir nen fetten Grus.“

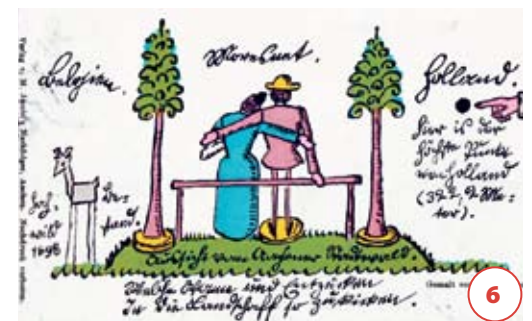
Karte 5 zeigt eine Marktszene, d.h. wie der Text sagt, sind 2 Märkte dargestellt:



„Den Hudele- und den Schlingermarkt
Thut gern der Aachener preisen:
Da kriegt man für 10 Fennege Platz,
Kostüms und altes Eisen.“

Den Schlinger- oder Schlengermarkt gab es in der Kockerellstraße, dort wo die kleine Augustinergasse abzweigt. Verkauft wurden hier vor allem Innereien von Tieren, also Platz (= Kaidaunen); das andere war eben ein Hoddele-(= Floh-)markt).

Die weiteren Karten zeigen eine verträumte Szene am Vierländerblick (6)



- denn damals gab es noch das neutrale Moresnet - ‚die Huttmannspeif mit einem Appelweif (7) und die Emma-burg, dahin „ging es Emma mit der Liebste durch“ (8).



De Köllepöötzer än de Herberig „Ejjene Rejm“

Bild: alt-f4/pixelio.de



Günter Metz

A Köllepöötzer heijl duzemoel
en Rammel Köllepöötzer Poehl.
Dön jong der Maach schleäht vajjen Hank,
än mär op Wachelter der Brank
braht av än an se an et Werk -
hiel heusch än lanzem, net ze stärk.
Exempelswis ene Back voll Koehle
för angere uus der Kelder hooele,
ov Klütte uus de Schorreskar
ze schöppe van et Troddewaar.
Der Luehn braht Buusche ejjen Täisch
för e paar Penksjer of en Fläisch.

Der „Rejm“ wor hön de leivste Platsch,
mär joev et heij ens ene Knaatsch
än maht va dön sich enge mucksig,
da wooed de Wietsfrau jrauv än fuchsig.
Dröm wore se de meätste Zitt
ejje Jröngs zeheäm. Mär wor e Spitt
et Weär jet naaß än ouch ze kooet,
koem jau die onrejierde Zooet,
der „Pottläffel“ än mänch angere Makroe,
för heij ze schloffe een et Stooeh.
Deä Schloffsaal wor en biestije Saach;
mär me hau wärm, wor onger Daach.

De Wietsfrau maht hön et Bett zereäht
met ene leäre Rejm, hiel stärk än breät,
zeweäsch de Kamer, huech vöör de Broß,
woe me vörlengs de Ärm drövver stölpe moß.
Bau honge se dreem, lenks-reähts open Reij:
Dat wore frie Keäls, oehne Jeckerei.
För ze laache, wie se all stooehns doe honge,
wie aneäjepeäsch än faaßjebonge.
Dat wor de Aat „Ejjene Rejm“ ze loschiere,
hat mi Vadder verzahlt, doför kann ich kaviere.

Des Morjens fröch, met fuppdich än paf,
leiß de Herberigsmoeder deä Rejm wier erav.
Pamp schloege de Suufköpp met ene Fomp
op et Jebönn, opeä wie ene Klomp. -
Et joev jenge Onfred, dat doech dön net wieh,
för jou Konnde wor dat nüüß Onjewännts mieh. -
Wat jlöivt ühr, wo ömmens hü en os Zitt,
för ne Nickel son bellije Schloffstatt noch kritt?

Die Gelegenheitsarbeiter vom Kölntor und die Herberge „Zum Riemen“

Am Kölntor hielt dazumal
eine Gruppe Gelegenheitsarbeiter stand.
Denen ging die Arbeit schlecht von der Hand,
und nur auf Wacholder der Brand,
brachte sie ab und zu an die Arbeit -
schön bedächtig und langsam, nicht zu stark.
Beispielsweise ein Becken Kohlen
für andere aus dem Keller holen,
oder Briketts aus der Schubkarre
vom Bürgersteig zu schippen.
Der Lohn brachte Geld in die Tasche
für ein paar Quart oder eine Flasche.

Der „Riemen“ war ihnen der schönste Platz,
nur gab es hier mal einen Ärger
und muckste von denen mal einer auf,
da wurde die Wirtsfrau grob und fuchsig.
Drum waren sie die meiste Zeit
im Grünen zu Hause. Nur war ein bißchen
das Wetter etwas nass und auch zu kalt,
kam schnell das ungepflegte Völkchen,
der „Topflöffel“ und manch anderer üble Kerl,
um hier im Stehen zu schlafen.
Der Schlafsaal war eine schlimme Sache;
aber man hatte warm, war unter Dach.

Die Wirtsfrau machte ihnen das Bett zurecht
mit einem ledernen Riemen, sehr stark und breit,
quer durch die Kammer, hoch vor der Brust,
wo man vorwärts die Arme drüber stülpen muss.
Bald hingen sie drin, links-rechts auf der Reihe:
Das waren zähe Burschen, ohne Jeckerei.
Zum Lachen, wie sie stehend da hingen,
wie aneinander gepreßt und festgebunden.
Das war die Art, „Im Riemen“ zu logieren,
hat mein Vater erzählt, dafür kann ich bürgen.

Morgens früh, plötzlich und geräuschvoll,
ließ die Herbergsmutter den Riemen wieder herunter.
Mit einem Krach schlugen die Saufköpfe mit einem Schlag
auf den Boden, aufeinander wie ein Klumpen. -
Es gab keinen Unfrieden, das tat denen nicht weh,
für gute Kunden war das nichts Ungewöhnliches mehr. -
Was glaubt ihr, wo jemand heute in unserer Zeit,
für 10 Pfennig noch eine so billige Schlafstatt bekommt?



MUSIKINSTRUMENTE

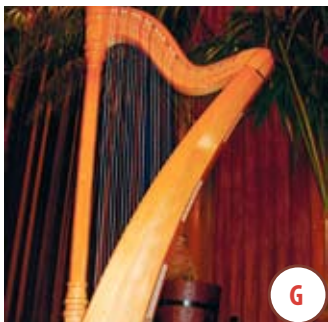
Kennen Sie alle hier abgebildeten Musikinstrumente? Ordnen Sie die Buchstaben den Namen zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich ein gut gemeinter Tipp.

- 1 = M = Akkordeon
 2 = _____ = Alphorn
 3 = _____ = Banjo
 4 = _____ = Cello
 5 = _____ = Flöte
 6 = _____ = Geige
 7 = _____ = Gitarre
 8 = _____ = Gong

- 9 = _____ = Harfe
 10 = _____ = Mundharmonika
 11 = _____ = Klavier
 12 = _____ = Panflöte
 13 = _____ = Pauke
 14 = _____ = Saxophon
 15 = _____ = Schlagzeug
 16 = _____ = Triangel

- 17 = _____ = Trompete
 18 = _____ = Tuba
 19 = _____ = Xylophon
 20 = _____ = Zither

Fotos: Pixelio.de / D. Schütz, K.-M. Soemer, R. van Melis, tt, G. Bross, rre, A. Hauk / bayern-nachrichten.de, N. Schmitz, segovax, T. Blenkers, J. Czech, BirgitH, Anguane, bardo, Schakatak, M. Dinner



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



GOSPELCHOR SUCHT SÄNGER



Der Aachener Gospelchor „Fischer's Friends“ sucht Männer, die Spaß und Freude am Gesang haben und gerne mit anderen moderne Lieder und Gospels einüben.

Der gemischte Chor trifft sich seit 1998 jeden zweiten Mittwoch um 20.30 Uhr. Mehrmals im Jahr werden Konzerte in und um Aachen organisiert.

„Das momentan 26-köpfige Ensemble genießt die Lebensfreude, die diese Musik entfacht“, erzählt Chorleiter Horst Fischer. Neben der künstlerischen Qualität gefällt ihm besonders die fröhliche gemeinschaftliche Atmosphäre: „Wir proben in Privaträumen auf der Aachener Hörn. Einmal jährlich veranstalten wir ein Proben- und Auftrittswochenende. Um die anspruchsvollen, aber durchaus lernbaren Songs zum Klingen zu bringen, fehlen Bass- und Tenorstimmen, die gerade im Gospel wichtig sind.“

Interessierte Männer wenden sich an Horst Fischer, Tel.: 0241-87 95 999.

NEUES HALBJAHRESPROGRAMM

Nach dem erfolgreichen Jahr 2009 mit vielen gut besuchten Veranstaltungen bietet die „Burtscheider Stube“ in der Bayernallee 3/5 auch im ersten Halbjahr 2010 wieder ein abwechslungsreiches Programm.

Möglich machen dies wie in jedem Jahr unsere vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Von montags bis freitags trifft man sich ab 13.00 Uhr in unserer Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“, interessante Programme werden dort geboten. Eine Seniorengymnastik gibt es donnerstags, Seniorenschwimmen ist jeden Freitag in der Halle Süd, Amyastrasse. Drei Kegelgruppen treffen sich mittwochs alle vierzehn Tage. (Auf Anfrage wird Ihnen die Programmübersicht zugesandt.)

Am Samstag, den 20. März finden Neuwahlen mit Musik bei Kaffee und Kuchen statt.

Schöne Halb- und Tagesfahrten stehen an: So fährt man am Mittwoch, den 3. Februar nach Wuppertal und besucht die zurzeit größte Claude-Monet-Ausstellung. Am Samstag, den 27. März geht es zu den Tulpenfeldern von Keukenhof/Niederlande, am 24. April findet die Frühlingsfahrt zur Burg Satzvey statt. Am 12. Mai geht es zum Spargelessen



nach Effeld, das 20. Mal mit Überraschung! Auch eine 14-tägige Urlaubsreise nach Sizilien und eine 4-tägige Reise nach Emden, zu den „Emder Matjestagen“ stehen auf dem Programm.

Am 26. Juni feiern wir 35 Jahre Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“ zusammen mit unserem großen Familien-sommerfest bei Musik und sonstigen Aktivitäten.

Willy Hünerbein



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

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

ambulantOPTIK

Heinsberg
Aldorf
Jülich
Eschweiler
Düren
Aachen
Heimbach
Monschau

**BERATUNG
individuell**

**MESSUNG
professionell**

**SERVICE
selbstverständlich**

Optiker-Heimservice.de
0800 5555 065

ambulantOPTIK
Vieth & Zachner GbR
Aachener Straße 47
52249 Eschweiler

0800 5555-065
Nutzen Sie unsere
kostenlose Rufnummer

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

Den ersten Schritt tun

Sich mit den Themen Betreuung oder Pflege im Alter zu beschäftigen, fällt schwer. Solange es noch „gut geht“, schieben viele ältere Menschen die Auseinandersetzung damit vor sich her.



Doch auch wer über die Frage, wie er oder sie im Alter versorgt werden möchte, nachgedacht hat, findet oft nicht den richtigen Zeitpunkt oder Einstieg, um seine Angehörigen darauf anzusprechen. Zu groß ist die Befürchtung, das Thema sei zu schwierig und zu belastend.

Umgekehrt scheuen auch viele Kinder davor zurück, ihre Eltern auf diese Themen anzusprechen. Oft bleibt im Alltag keine Zeit und bei kurzen Besuchen oder Festen findet sich erst recht keine passende Gelegenheit.

Pflegefälle treten aber häufig plötzlich auf. Dann ist niemand vorbereitet und es wird sehr schwer, Lösungen zu finden, die für Betroffene und Angehörige gleichermaßen „stimmig“ sind.

Einige Möglichkeiten, den Einstieg in dieses schwierige und komplexe Thema zu finden, stellt z.B. die Broschüre „Lass uns reden“ des Deutschen Rings vor. Gedanken und Fragen der Eltern- und der Kinder-Generation stehen sich jeweils anschaulich gegenüber und vermitteln so Einblicke in die Sichtweise des anderen. Die Broschüre ist im Rahmen der „Generationenstudie: Altersträume - Illusion und Wirklichkeit“ entstanden und kostenlos unter der Adresse www.deutscher-ring.de/microsite/generationenstudie/lassunsreden/index.html bestellbar.



Das Wappen
von Eicherscheid

Die Einladung von NRW-Umweltminister Eckhard Uhlenberg zur Teilnahme nahmen die Eicherscheider dankbar an.

Eicherscheid hat bereits große Erfahrung und Erfolge bei entsprechenden Wettbewerben gesammelt. 2006 gewann Eicherscheid zum dritten Mal Gold auf Landesebene im Wettbewerb „Unser Dorf soll schöner werden“ bzw. „Unser Dorf hat Zukunft“. 2007 wurde man im Bundeswettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ als Golddorf ausgezeichnet.

Neben seiner Lage im Monschauer Heckenland am Rand des Nationalpark Eifel und nicht weit vom Naturpark Hohes Venn zeichnet sich Eicherscheid als typisches „Haufendorf“ durch seine großzügige und lockere Bebauung aus. Sein intaktes Dorf- und Vereinsleben machen Eicherscheid zudem als Wohn- und Tourismusort attraktiv.

Beim europäischen Dorferneuerungspreis zählen neben Eigeninitiative und Bürgerbeteiligung am Gemeinwesen auch der Erhalt der Nahversorgung und der Umweltschutz zu den Bewertungskriterien. Unter dem Leitsatz „Neue Energie für ein starkes Miteinander“ hat ein örtliches Planungsteam ein zukunftsfähiges Konzept der Energienutzung erstellt, das nun - unterstützt durch die StädteRegion Aachen und Experten der FH Aachen - umzusetzen

DORFERNEUERUNG

Eicherscheid, Ortsteil der Gemeinde Simmerath, vertritt das Land NRW beim Europäischen Dorferneuerungspreis 2010. Mehr als 30 europäische Orte, Regionen und Provinzen werden an diesem Wettbewerb teilnehmen.



Die Dorflinde;
Foto: Steffen Heinz Caronna/wikipedia.de

ist. Bereits jetzt nutzen rund 10% der Eicherscheider Haushalte neue Energien zur Erzeugung von Strom und Wärme.

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



QUALITÄT MIT HERZ

DIE AWO-SENIORENWOHNSITZE KENNEDYPARK UND MORILLENHANG

Freundlichkeit, ein herzlicher Händedruck - in den AWO-Seniorenwohnsitzen Kennedypark und Morillenhang gehört auch dies zum Alltag. Denn zu einer guten Pflege gehört für uns neben der professionellen Versorgung immer auch die liebevolle Betreuung. Jeden Tag aufs Neue arbeiten wir daran, einen Ort zu schaffen, an dem sich unsere Bewohner sicher und zufrieden fühlen können.



AWO SENIORENWOHNSITZ KENNEDYPARK

Der AWO-Seniorenwohnsitz liegt im Elsaßviertel Aachens, einem Stadtteil, der viele Kulturen vereint. Geschäfte, Banken, Ärzte und Therapeuten sind nur wenige Schritte entfernt und ermöglichen es, alte Gewohnheiten und die eigene Selbstständigkeit beizubehalten. Viele unserer Bewohner kommen

direkt aus dem Ostviertel. Der Seniorenwohnsitz bietet ihnen die Möglichkeit, im ruhiger gelegenen Teil ihres Quartiers zu bleiben.

Für eine schnelle und zuverlässige Busverbindung sorgen verschiedene Buslinien, die ab der Haltestelle vor dem Haus im 10-Minuten-Takt pendeln. Der Seniorenwohnsitz liegt direkt neben dem Kennedypark, der zu Spaziergängen in grüner Umgebung einlädt.

Auch unsere schönen Sonnenterrassen werden sehr gerne genutzt. Von hier aus hat man einen wunderbaren Ausblick auf die Parkanlage mit dem großen Springbrunnen.

MIT DEM BLICK INS GRÜNE

Unser Haus ist mit Zimmern nach modernen und seniorengerechten Standards ausgestattet und zeichnet sich durch eine ebenso gemütliche wie

persönliche Atmosphäre für unsere 77 Bewohnerinnen und Bewohner aus. Ein Wohnbereich ist speziell auf die Bedürfnisse demenziell erkrankter Menschen ausgerichtet.

Die Mahlzeiten können wahlweise in den Zimmern, den Aufenthaltsräumen oder im Speisesaal eingenommen werden, in dem auch regelmäßig Veranstaltungen stattfinden. Therapeutische Gruppenangebote und Freizeitgestaltung runden das Angebot ab und sorgen für Kurzweiligkeit.

OFFENE ATMOSPHÄRE

Besucherinnen und Besucher sind in unserem Haus jederzeit willkommen, feste Besuchszeiten gibt es nicht. Für gemeinsame Feste und Aktivitäten steht ein großer Veranstaltungsraum im Erdgeschoss zur Verfügung. Gruppenangebote wie kreatives Gestalten sowie Ausflüge runden das Angebot ab.





AWO SENIORENWOHNSITZ MORILLENHANG

Im bevorzugten Süden von Aachen, am Rande des Johannistals, liegt der **AWO Seniorenwohnsitz Morillenhang**.

Unser Haus bietet Wohnraum für 121 Bewohnerinnen und Bewohner. Auch der Seniorenwohnsitz Morillenhang überzeugt durch moderne, zeitgemäße Standards. Eine sonnige Terasse und ein großer Saal laden zu gemeinsamen Festen und den täglichen Mahlzeiten ein. Darüber hinaus bietet jeder der drei Wohnbereiche mehrere kleinere Aufenthaltsräume, in denen mit Aussicht auf das Johannistal der Tag verbracht werden kann oder abends in gemütlicher Runde gemeinsames Beisammensein möglich ist.

In unserem modernen Demenzwohnbereich haben wir im Wohnsitz Morillenhang ein neues Angebot zur Pflege und Betreuung demenzerkrankter Menschen geschaffen. Die Einrichtung der Räume und unser Pflegekonzept orientieren sich an den neuesten Erkenntnissen der Demenzforschung.



UNSER GARTEN DER SINNE

ist von jedem Bereich der Wohngruppen und darüber hinaus auch von vielen Zimmern aus direkt zugänglich. Der Garten ist mit einem gesicherten Rundlauf („Wanderweg“) gestaltet. Kleine Wasserbecken und eingefügte Duft- und Tastpflanzen geben Gelegenheit zu angenehmen Sinneserfahrungen.



WIR LADEN SIE EIN

In unseren Seniorenwohnsitzen gehen wir den Weg eines systematischen Qualitätsmanagements nach AWO-Tandem-Modell. Pflege, Unterkunft und Versorgung werden regelmäßig vom TÜV nach der ISO-Norm und darüber hinausgehenden AWO-Standards überprüft und zertifiziert. Sie dürfen

von uns eine hohe und nachweisbare Qualität unserer Dienstleistung erwarten. Gerne beantworten wir Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch. Machen Sie sich selbst ein Bild und vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Oder schauen Sie sich ganz spontan und unverbindlich ohne festen Termin unsere Häuser an. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Wohnsitz Morillenhang –

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 10 bis 17 Uhr.

Wohnsitz Kennedypark –

Jeden ersten Donnerstag im Monat von 10 bis 17 Uhr.

AWO GEMEINNÜTZIGE BETRIEBSGESELLSCHAFT SENIORENEINRICHTUNGEN GMBH

WOHNSITZ KENNEDYPARK

Elsasstr. 78-89
52068 Aachen

WOHNSITZ MORILLENHANG

Morillenhang 23-25
52064 Aachen

Leitung und Heimaufnahme:

Gaby Lang
Tel.: 0241/94939-0
und 0241/ 70570-0
Mobil: 0170 - 850 83 13

E-Mail: info@awo-aachen-stadt.de
Internet: www.awo-aachen.de





Was ist das „Öcher Schängche“?

Seit 1921 erfreut die Stadtpuppenbühne ihr Publikum mit Theaterstücken aus dem heimatischen Sagenschatz, mit Märchen voller Lokalkolorit und größtenteils auf Öcher Platt. Hauptfiguren sind das gewitzte Schängchen und seine Freundin Gretchen. Im Rheinland gibt es neben Aachen nur eine zweite große Stabpuppenbühne, nämlich das Hännischen-Theater in Köln.

Wie kam es zur Liebe zum Öcher Schängche?

1992, als ich noch bei der Stadt als Technischer Angestellter arbeitete und bereits über langjährige Erfahrungen beim Aachener Heimattheater verfügte, habe ich mich auf eine Ausschreibung beworben. Kenntnisse von Öcher Platt sowie Liebe zum Theater und etwas musikalisches Talent waren Voraussetzungen für die neuen Schauspieler – das war wie geschaffen für mich.

ZUR FREUDE SEINER MITMENSCHEN

Dieser Mann ist ein Tausendsassa und ein echtes Öcher Original: Seit beinahe 20 Jahren spielt Martin Kreitz in der Stadtpuppenbühne „Öcher Schängche“ mit – das ist nur eines von unzähligen Engagements für das Aachener Brauchtum. In vielen weiteren Vereinen und Tätigkeiten ist der rege Rentner aktiv: In seiner Heimat, dem Jakobsviertel engagiert er sich z.B. beim Pfarrarusschuss der „Frohen Jakobiner“ und beim Streuengelchen-Verein. Zudem ist er Mitglied bei der Oecher Penn. Nicht nur bei deren Seniorensitzungen im Eurogress wirkt er als Büttendredner mit.

Welche Tätigkeiten üben Sie heute im Schängche aus?

In der Woche bin ich rund 14 Stunden für das Schängche im Dienst. Neben den häuslichen Vorbereitungen stehen vorwiegend mittwochs, donnerstags und sonntags Vorstellungen auf dem Programm. Neben den Schulvorstellungen, sowie Kinder- und Erwachsenenstücken feiern wir unter dem Motto „Öcher fiere met et Schängche Fastelovvend“ auch Karneval im Schängchen. Die Männer in unserem neunköpfigen Ensemble kümmern sich während der Veranstaltungen um den Bühnenumbau, unsere Frauen sind für die Kostüme zuständig, Geräusche und Handreichungen werden von uns allen getätigt. Für die Musik haben wir einen eigenen Mitspieler, gesungen wird live.

Welche Rollen spielen Sie aktuell?

Grundsätzlich muss ich außer Frauenfiguren von Mensch bis Tier alle Rollen spielen können. Unser Spielleiter Otto Trebels besetzt die Rollen je nach individuellen Fähigkeiten, Stimme und Typ. In der aktuellen Spielzeit hatte ich in „Dr. Fausts Höllenfahrt“ die Rollen des Oberteufels Pluto, des Dieners Orest und eines Drachen.



Warum interessieren Sie sich so stark für das Aachener Brauchtum und die Mundart?

Das Brauchtum und sein Erhalt liegen mir am Herzen. Im Schängche spielen wir zum Teil 100 Jahre alte Stücke von Mundartdichter Will Hermanns. Außerdem macht es einfach Spaß, anderen Freude daran zu vermitteln – das schätze ich unter anderem auch am Verein Öcher Platt.



Wer ist er?

Der 75-jährige **Martin Kreitz** lebt mit seiner Ehefrau im Jakobsviertel. Die beiden haben einen Sohn und eine Tochter sowie vier Enkelkinder. Sein Lebensmotto lautet: „Wie auch das Los des Lebens sei, dankt denen die Euch Freude machen. Es gibt nichts Gesünderes nebenbei, als ab und zu sich krank zu lachen.“





Welche anderen Hobbys und Interessen pflegen Sie?

In den 90er Jahren war ich Mitbegründer der Stimmungsgruppe „Köllepötzer“, habe gesungen, Trommel gespielt und Lieder geschrieben. Außerhalb vom Schängchen und vom Karneval liebe ich es zu kochen und zu backen, meinen Schrebergarten zu pflegen, kleine Geschichten für meine Enkel zu schreiben und mit meiner Frau zu reisen. Bis heute haben wir von Australien bis Grönland insgesamt 37 Nationen bereist. Der Einsatz für andere Menschen, besonders Ältere, ist mir wichtig. Deshalb unterstütze ich auch den

Seniorenbeirat für den Bereich Lütticher Straße/Kronenberg und bin Vorsitzender vom Mieterbeirat der gewogenen in Aachen. Senioren haben keine große Lobby in der Politik, deshalb ist es wichtig, sich für kleinere und größere Anliegen und Probleme einzusetzen.

Wir bedanken uns für das Interview und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und viel Freude bei Ihren zahlreichen Aktivitäten.

Nina Krüsmann



ÖCHER SCHÄNGCHEN

Das neue Erwachsenenstück „De Prente än dr jrueße Stadtbrank va 1656“ ist donnerstags am

4.2., 4.3., 15.4., 6.05. und 10.6.2010

jeweils um **19.30 Uhr** zu erleben.

Infos zur Stadtpuppenbühne

Öcher Schängchen in der

Barockfabrik am Löhergraben 22,

Tel.: 0241/432-7417

(nur vormittags)

www.aachen.de

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

VISITATIS®



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

NEUE TEILNEHMER GESUCHT

Eine kleine Seniorengruppe trifft sich einmal wöchentlich in der Arche, Schurzelter Str. 540, zu einer Gymnastikstunde.



Wie auf dem Foto zu sehen ist, ist unser Kreis - durch altersbedingte Abgänge - stark geschrumpft. Wir möchten daher neue Interessenten aufnehmen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Wir treffen uns jeden Mittwoch - nicht jedoch während der Schulferien - vormittags um 11.00 Uhr, um unter fachkundiger Anleitung, sehr intensiv und auch effektiv, bis kurz vor 12 Uhr den ganzen Körper zu trainieren.

Das ist nicht nur für Damen, sondern vielleicht noch mehr für die Herren, die sich im fortgeschrittenen Alter ja eher etwas weniger bewegen als die Damen, interessant und wichtig. Das hier gemeinte fortgeschrittene Alter beginnt nicht erst mit 70 Jahren, weshalb wir uns auch gerade über jüngere Interessenten freuen würden. Zur näheren Information ist eine „Schnupperstunde“ am besten geeignet. Schauen Sie also einfach mal vorbei.

Auch die Gymnastikgruppe in der Pfarre Heilig Kreuz, Kreuzherrenstr. 3, sucht neue Teilnehmer. Hier finden die Treffen regelmäßig mittwochs von 9:45 Uhr bis 10:30 Uhr statt. Weitere Informationen unter Tel.: 0241-89 42 131.

Herbert Heidemeyer



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

Mobilitätsberatung 60plus

Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem PKW: Mobil sein bedeutet Lebensqualität - gerade im Alter, wenn die Beweglichkeit nachlässt.



In Aachen haben sich darum Ende 2009 zahlreiche Institutionen zu einem sogenannten Kompetenzteam zusammengeschlossen, um zukünftig gemeinsam ältere Menschen hinsichtlich sicherer und eigenständiger Mobilität beraten zu können. Neben der Stadt Aachen gehören der Aachener Verkehrsverbund (AVV), die ASEAG, die Aachener Polizei, der ADAC Nordrhein, die Verkehrswacht Aachen, der ADFC Kreisverband Aachen sowie Cambio Aachen dazu. Ihr gemeinsames Ziel ist der Aufbau einer Mobilitätsberatung für Senioren, in der die bereits bestehenden Angebote zusammengeführt und besser bekannt gemacht werden. Auch gibt es Planungen, das Projekt auf die gesamte StädteRegion auszuweiten.



Bild: matchka/pixelio.de

Auf der gut besuchten Kartenausgabe für den Seniorenkarneval am 5. Januar in der Aachener Aula Carolina stellte sich die Mobilitätsberatung erstmals der Öffentlichkeit vor. Interesse weckte u.a. ein „Bustraining“, das praktische Tipps und Übungen vor Ort für sicheres Verhalten beim Ein- und Ausstieg vermitteln soll. Es wird unter dem Namen „Aktiv 60plus - mit dem Bus“ ab dem Frühjahr von der ASEAG und der Polizei Aachen gemeinsam angeboten. (Anmeldung bei Norbert Karl, Polizei Aachen, 0241-9577 41251, oder bei Birgit Brand, ASEAG, 0241-1688 3268)

Das Angebot des ADFC Kreisverband Aachen umfasst Beratungen und Informationen rund um das Radfahren (Tel.: 0241-889 1463). Auch eine (allerdings kostenpflichtige) Radfahrerschule für Erwachsene, die sich auf dem Rad unsicher fühlen oder das Radfahren nie gelernt haben, wird angeboten. Ebenfalls kostenpflichtig sind die PKW-Kurse „Fahr-Fitness-Check“, bei dem ohne Risiko für den Führerschein die Fahreignung getestet werden kann, und das „Senioren-Training“ zur Fahrsicherheit, beide beim ADAC Nordrhein, Tel.: 0221-472 7620.

BÜRGERSERVICE jetzt in der Wespienstraße

Wegen der im Verwaltungsgebäude Katschhof anstehenden Umbauarbeiten müssen die dort untergebrachten städtischen Dienststellen vorübergehend an anderen Standorten untergebracht werden.



Neuer vorübergehender Standort des BürgerService Katschhof ist die Wespienstraße 8 bis 10. Die Öffnungszeiten bleiben unverändert, also montags und mittwochs von 8 bis 18 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 8 bis 12.30 Uhr. Darüber hinaus vergibt der BürgerService dienstags und donnerstags zwischen 13 und 15 Uhr Terminsprechzeiten.

Bürgerinnen und Bürger mit einer Gehbehinderung sollten den BürgerService am Bahnhof nutzen, da der BürgerService Wespienstraße nur eingeschränkt barrierefrei ist.

Telefonische Rückfragen in dieser Angelegenheit beantwortet das städtische Servicecenter Call Aachen montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr unter der Tel.-Nr.: 4320.



NEUE GROßELTERNKURSE

Großeltern freuen sich über Enkelkinder!?

Bei aller Freude an den Enkelkindern kann es manchmal auch schwierig sein, als Großeltern

- den richtigen Platz in der ‚Großfamilie‘ zu finden,
- den verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden,
- und dabei sich selbst nicht zu vergessen.

Der Kurs Starke Großeltern – Starke Kinder® des Deutschen Kinderschutzbundes findet an sechs Terminen à zwei Stunden statt. Mit zuverlässigen Informationen, praktischen Übungen und viel Austausch untereinander gewinnen Sie an Sicherheit und Freude dabei, Großeltern zu sein. Sie können entdecken, dass Sie viele Möglichkeiten haben, mit Erfahrung und Gelassenheit die ganze Familie zu stärken



und das Zusammensein mit den Enkeln zu genießen. Die Kurse werden gefördert vom Bundesfamilienministerium im Rahmen des Programms „Wertebildung in Familien“. In Aachen beginnen die Kurse Anfang März.

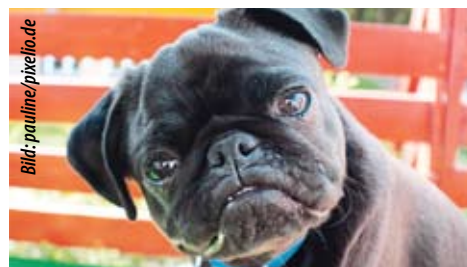


die lobby für kinder

Infos: Tel.: 0241/94994-0, Anfragen:
info@kinderschutzbund-aachen.de

AUFRUF

Die Tiertafel sucht weiterhin einen Raum oder eine Halle, mind. 100 qm, ebenerdig, im Gewerbegebiet - auf der grünen Wiese - oder etwas zurückgelegen. Strom, Wasser und Heizung müssen vorhanden sein, ebenso eine Bushaltestelle in der Nähe.



Bitte helfen Sie uns und halten Augen und Ohren auf! Es ist soo wichtig, dass eine Tiertafel eröffnet wird, denn ich erhalte viele Anrufe von Leuten, die diese Hilfe brauchen - aber ich muss leider immer ablehnen.

Von der Stadt Aachen ist leider nichts zu erwarten.

Astrid Kania, Tel.: 0241-76565



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

ALS CLOWNFAMILIE IM FERNSEHEN

Die Stadtgarde „Oecher Penn“ fuhr im Jahr 1970 nach Saarbrücken, um in der Sendung des Zweiten Deutschen Fernsehens „Narren nach Noten“ aufzutreten. Einige Preisträger der erfolgreichen Penn-Modenschau, die damals am Elisenbrunnen stattgefunden hatte, waren mit dabei, so auch wir mit unseren Kindern Lilli und Christel als preisgekrönte Clownfamilie aus Aachen.

Während der anstrengenden Proben in der Saarlandhalle mussten die Stargäste wie Lotti Krekel, Margit Sponheimer, Kurt Lauterbach, Medium-Terzett u. a. ihre Auftritte mehrmals wiederholen. Auch die teilnehmenden Garden zogen immer wieder neu ein. Nachdem Penn-Kommandant Fritz Fischer seine stolze Garde vorgestellt hatte, wurden die Gewinner der einzigartigen Kostüm-Modenschau präsentiert. So sollten wir laut „Alaaf“ rufend die Treppe runterkommen, uns verbeugen, bzw. die Mädchen sollten knicksen. Nach der dritten Wiederholung knickste Lilli nicht mehr.



Auf die Frage des Regisseurs: „Warum denn nicht?“ antwortete die 6-Jährige: „Ich hab’ ja eben schon einen Knicks gemacht!“



Am Abend fühlte ich mich richtig elend. Das Kantinenessen bekam mir nicht. Die Generalprobe war am nächsten Tag. Die Aufzeichnung mit Publikum geschah abends. Beim großen Finale war die Stimmung famos. Alle Mitwirkenden bevölkerten singend und in eine Richtung hüpfend die Szene.

Nur eine Familie bewegte sich in die entgegengesetzte Richtung. Jemand hatte unserem Töchterchen Christel, 5 Jahre, den Schuh ausgetreten. Den suchten wir nun.

Übrigens basierte meine Übelkeit nicht auf unbekömmlichem Kantinenessen, sondern kündigte ein freudiges Ereignis an. Sieben Monate später kam unser

Sohn Fred auf die Welt. Ehrensache, dass Fritz (leider viel zu früh verstorben) und Lisbeth Fischer (†) die Patenschaft nicht ausschlugen.

DER KLEINE CLOWN

Lang ist’s her. Vor 36 Jahren war Fred schuld daran, dass nach seinem Auftritt bei einer Karnevalsveranstaltung einige aus dem Publikum nicht mehr ganz dicht waren.

Aber der Reihe nach. Noch keine zwei Jahre alt stand Fred schon mit seiner Familie auf der Bühne. Seine Eltern und seine beiden älteren Schwestern bereicherten mit selbst verfassten Parodien und lustigen Liedern, die aus dem Alltag, dem Familienleben und der Schule berichteten, so manche Veranstaltung. Das liebste und begeisterungsfähigste Publikum fanden die fünf Hobbysänger bei den Senioren-Karnevalsveranstaltungen.

So waren sie wieder einmal gern der Einladung der AWO-Süd (Vorsitzender Willy Hünerbein) gefolgt, auf der Sitzung in der Bayernallee (Aula) aufzutreten.



Schon kündigte der beliebte Ansager Heinz Krasborn (†) den Familienauftritt an. Nur bekamen die Angekündigten, die im Thekenraum gewartet hatten, das nicht mit. Waren sie doch damit beschäftigt, den Wasserschaden, den der kleine Fred angerichtet hatte, als er sich zu sehr mit einem gefüllten Putzeimer beschäftigt hatte, zu beseitigen.

Aber endlich standen „Chris und Hein mit Lilli (8), Christel (7) und Klein-Fred“ auf der Bühne und gaben singend ihr Bestes. Das heißt: Fred stand zuerst ungerührt, ohne eine Miene zu verziehen - was ihm schon in internen Kreisen den Namen „Der Drüjje“ eingebracht hatte - in seinem Clownkostüm mit Ranzen, Stock und Hut daneben. Bis er sich umdrehte und den mit Luftschlangen, Ballons und Blumen verzierten Elferatstisch entdeckte. Schon folgte der nächste Streich. Mit seinem Spazierstockchen versuchte er seelenruhig, die wunderbare, mit Mühe von den Senioren hergestellte Dekoration zu ruinieren. Das alles während der Rest der Familie am Mikrofon Lieder darbot. Worauf kaum noch einer zuhörte, da sich im Zuschauerraum alles vor Lachen bog. Und einige aus dem Publikum hinterher nicht mehr ganz dicht gewesen sein sollen. Wenn sie verstehen, was ich meine...

Christine Kluck



Karneval in Aachen

„karnevalinaachen.de“, das Internetportal für den Aachener Karneval, gibt es seit drei Jahren. Wir sprachen mit dem verantwortlichen „Narren“ Helmut Koch.

Wie ist „karnevalinaachen.de“ entstanden?

Die Geschichte begann 2004, als Michel Domisch Prinz Karneval in Aachen war. Er hatte mich gebeten, eine „kleine“ Internetseite zu gestalten. Ich bin damals mit dem Hofstaat von Veranstaltung zu Veranstaltung gezogen. Die bei diesen Auftritten gemachten Fotos habe ich als Bildergalerie noch in der gleichen Nacht ins Internet gestellt. Am nächsten Morgen konnten dann alle Narren sehen, wo der Prinz am Vortag war. Der Erfolg war groß und die Sache „Karneval im Internet“ nahm ihren Lauf.



Sie haben dann auch für andere Prinzen und auch für den Aachener Karnevalsverein Ähnliches gemacht?

Ja, 2005 habe ich die Homepage von Dirk Chauvistré mit Bildern beschickt. Im gleichen Jahr bat mich der AKV, seine Veranstaltungen zu dokumentieren und auf der Homepage des AKV www.akv.de zu präsentieren. Dies mache ich nun in der 6. Session.

Offensichtlich reichte Ihnen diese Arbeit noch nicht?

Im Lauf der Zeit habe ich durch den näheren Kontakt zum Karneval festgestellt, dass diese Form der Brauchtumpflege für viele Menschen in unserer Stadt von großer Bedeutung ist. Dem Karneval in Aachen eine Plattform zu geben, ist Zielsetzung des Portals „karnevalinaachen.de“.

Es gibt aber nicht nur „Nachrichten und Klatsch & Tratsch“ auf dem Karnevalsportal, sondern auch „Lehrreiches“!

Ja, ein bisschen Pädagogik muss natürlich auch sein. Es gibt viele Menschen, die zwar am Karneval teilnehmen, die aber über den Ursprung und die kulturelle Bedeutung des Karnevals recht wenig wissen. Diese Informationen gibt es über die Interviews mit prominenten Karnevalisten, durch entsprechende Artikel zur Brauchtumpflege oder auch über das Karnevalslexikon, welches im Wesentlichen von Dirk Chauvistré zusammengestellt wurde und als „Online-Lexikon“ zu nutzen ist.

Seit Herbst 2009 geben Sie das „Oecher Karnevalsmagazin“ heraus. Welches Ziel verfolgen Sie damit?

In der heutigen Zeit geschieht Information multimedial, d.h. man bedient sich verschiedener Medien oder Nachrichtenkanäle, um möglichst umfassend informiert zu sein. Ein Medium in „Papierform“ bietet andere Möglichkeiten als das Internet. Wer eine Zeitung oder ein Magazin zur Hand nimmt, tut dies in der Regel nicht flüchtig, er nimmt sich Zeit. Entsprechend sind auch die Themen im „Oecher Karnevalsmagazin“ andere als im Internetportal.

Ziel des „Oecher Karnevalsmagazins“ ist es, dem ganzen Aachener Karneval eine Stimme zu geben. Das Magazin ist kein Vereinsheft, es soll in ausgewogener Weise alle Facetten des Brauchtums „Karneval“ beleuchten und dabei auch über den Tellerrand schauen und Themen aufgreifen, die anregen oder zum Nachdenken animieren. Beide Medien zusammen bringen dem Aachener Karneval eine noch größere Reichweite.

Ist es nicht ein „finanzielles Abenteuer“, heutzutage ein solches Projekt aus der Taufe zu heben?

„Ohne Moos nix los!“ gilt auch für alle karnevalistischen Projekte. Engagement ist eine Sache, aber immer kommt man auch an den Punkt, wo es darum geht, die Dinge bezahlen zu können. Zum Glück gibt es noch Menschen oder Institutionen, die sich finanziell engagieren, um Projekte dieser Art zu unterstützen.



Kürzlich wurden Sie von der Stadt-wache Oecher Börjerwehr mit der Jupp-Schollen-Plakette geehrt.

Ich hätte nicht im Traum daran gedacht, dass man mich in eine Reihe stellt mit Persönlichkeiten wie Heini Mercks, Matschö Stevens oder Helmut Crous. Über die Laudatio des AAK Präsidenten Wilm Lürken habe ich mich sehr gefreut. Er hat genau die Dinge angesprochen, die mir bei meinen Projekten so wichtig sind, den kleinen Vereinen mehr öffentliche Beachtung zu geben und den Aachener Karneval in seinem Facettenreichtum auch über Aachen hinaus bekannt zu machen.

Hat der Karneval als Brauchtum noch eine Zukunft?

Kritisch wird es, wenn wir dem sogenannten „Quotendenken“ verfallen und immer mehr auf das Niveau der populären Unterhaltungs-Industrie sinken. Dann wird Karneval beliebig und der Begriff „Karneval“ nur noch als „Marke“ zum Zweck der besseren kommerziellen Nutzung missbraucht. Mit Brauchtumpflege hat das dann nichts mehr zu tun.

Karneval hat eine Zukunft, wenn es gelingt, Kinder und Jugendliche an das Brauchtum heranzuführen, Nachwuchskünstler zu ermutigen und zu unterstützen und die Vereine der Versuchung widerstehen, sich als Allround-Veranstalter zu sehen und im Showbusiness ein „großes Rad“ zu drehen.

Robert Steinborn



KARNEVAL IN MAASTRICHT

Während der Karneval in den Hochburgen des Rheinlandes bereits am Rosenmontag mit großen, organisierten Umzügen seinen Höhepunkt erreicht, geht es in der Maas-Metropole am Karnevalsdienstag noch einmal so richtig rund.



Am frühen Morgen des Karnevalsdienstags ist es noch ruhig in Maastrichts engen Altstadtgassen und auf den vielen kleinen Plätzen. Nur die Trauben aus bunten Luftballons bewegen sich leicht im Wind. Die Stadt wirkt fast wie ausgestorben.



Doch das ändert sich bald. Schon hört man die ersten, noch zaghaften Töne, die nach und nach immer lauter und vielfältiger werden. Immer zahlreicher werden die Gruppen, die der Altstadt zustreben. Gegen Mittag hat sich die Stadt mit phantasievoll verkleideten und geschminkten Narren gefüllt.



Einzelne, Paare, ganze Familien, kleine und große Gruppen ziehen kreuz und quer durch die Altstadt, musizieren und tanzen überall zwischen Maasboulevard und St. Servatius, vor und in den zahlreichen Kneipen.



Närrische Punkte und „Erster Preis“
Auf dem größten Platz der Stadt, dem Vrijthof, treffen sie alle zusammen und lassen sich von einer großen Menge Mitfeiernder bestaunen. Auf der großen Freilichtbühne legen sich die vielen Musik- und Tanzgruppen vor einer karnevalistischen Jury nochmals mächtig ins

Zeug und werden alle mit närrischen 111 Punkten und dem Ersten Preis belohnt.

Häuser und Straßen sind karnevalistisch geschmückt, und es herrscht ein fröhliches Treiben bis in die Nacht. Überall entsteht eine drangvolle Enge, dabei eine friedliche, fröhliche Atmosphäre, in der auch der Fremde freundlich aufgenommen wird.

TIPPS FÜR EINEN BESUCH

Dem auswärtigen Besucher wird empfohlen, an diesem Tag nicht mit dem eigenen Pkw anzureisen. Es ist nahezu unmöglich, in Citynähe einen Parkplatz zu bekommen.

Von Aachen aus ist Maastricht sehr gut mit dem Veolia-Bus 50 ab Hauptbahnhof, Theater, Schanz und ab Vaals Busstation zu erreichen. Der Bus verkehrt halbstündlich bei einer Fahrzeit von etwa einer Stunde. Ab Vaals Busstation fährt sogar jede Viertelstunde



ein weiterer Bus. Der Fahrpreis für eine Tageskarte in Südlimburg ist äußerst moderat und liegt selbst bei mehreren Personen deutlich unter den hohen Parkgebühren in Maastricht. Und die Busfahrt bietet darüber hinaus die Möglichkeit, beim Mitfeiern das eine oder andere Bier zu trinken.





Und noch ein Tipp: Eine originelle Verkleidung wäre von Vorteil, und auch den Fotoapparat sollte man auf keinen Fall zu Hause lassen.

Text und Fotos:
Josef Römer



PLÄDOYER FÜR DEN KARNEVAL

Karneval - gehasst und geliebt - wird jedes Jahr aufs Neue gefeiert. Macht das in der heutigen Zeit noch Sinn?

Teile der Jugend feiern ohnehin jedes Wochenende in allen Diskos der Welt. Viele der älteren Menschen feiern Karneval nur vor dem Fernseher. Manche der mittleren Altersgruppe verreisen in die Wintersportgebiete, andere genießen die Sonne im Süden. Deshalb stellt sich die Frage: Karneval feiern, macht das noch Sinn?

Um Karneval so recht zu verstehen, muss der Mensch wohl aus einer der Hochburgen desselben stammen, oder aus einer Gegend, wo dieses Brauchtum Tradition hat. Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel.



Ist Karneval ein Gefühl? Oder ein Virus? Oder einfach nur der Wahnsinn? So zahlreich die Fragen sind, so zahlreich sind auch die Antworten darauf. Karnevals-Brauchtum: In den Genen gespeichert, unauslöschlich! Oder ist es doch mehr?

Die Kritiker meinen: Verbrüderung, Küsschen, Umarmung einmal im Jahr? Das ist zu wenig. Damit sind sie im Recht. Jedoch: einmal im Jahr ist besser als niemals! Es ist doch allemal herrlich, schunkelnde, lachende, singende Menschen zu sehen. Ob arm, ob reich, ob oben oder unten. Karneval zeugt auch von Aktion, Reaktion, Phantasie und Kreativität. Es ist doch allemal herrlich anzusehen: Der OB genauso „jeck“, die Prominenz genau so „aus dem Häuschen“ wie das Volk auf der Straße. Einmal im Jahr die gleichen Gefühle, einmal im Jahr Spaß für alle, das ist Karneval.

Ein Hoch dem „Carnevale“, „Oche Alaaf“, äh wenn et versönk!

Karin Peters



*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

Internet: www.hausanna.info

EINE HUNDEPENSION IN SÜDFRANKREICH

Ein grimmig blickender Rottweiler sitzt vor dem Eingangsbereich, aber er bellt und beißt nicht - denn er ist aus Gips, allerdings lebensgroß und einem echten täuschend ähnlich.



Wer hierher gefunden hat, muss Insider sein, denn kein Schild weist den Weg. Und so ist der Eingangshund auch nicht als Hinweis nötig, dass sich hier eine Hundepension befindet. Eine Hundepension? Ein Hundeparadies müsste es treffender heißen, denn den Hunden steht ein großes Terrain zur Verfügung, in dem sie laufen und toben können nach Herzenslust. Und die Hundeböden sind so groß, dass sich ein Mensch, der bescheidene Ansprüche stellt, durchaus für eine Nacht damit zufrieden geben könnte. Sie sind so gebaut, dass sie das große Terrain in zwei Abteilungen trennen. Hunde, die es nicht so gut mit ihren Artgenossen können, residieren von den anderen getrennt, so dass es nicht zum Streit kommen kann. Die meisten Hunde aber freuen sich an der Gesellschaft und vertragen sich gut.

Das ist natürlich hauptsächlich das Verdienst der Pensionsinhaberin, die schon als Kind ein Herz für Hunde hatte. Seit ihrer Kindheit, so erinnert sich die Aachenerin Marleen, hat sie nie ohne



Hund gelebt. Sie und ihr Mann Bernd leben seit 2000 in Südfrankreich, brachten damals eine Katze und zwei Hunde mit: Bella, eine reinrassige Irish Terrier-Dame und Castor, einen Rottweiler.

Castor, der im Gegensatz zu Bella wilde Streifzüge durch die Gegend machte, wurde noch im Alter von zehn Jahren Vater. Davon erfuhren die ahnungslosen Hundebesitzer, als die Bäuerin eines Bauernhofes aus der Nachbarschaft vor der Tür stand und ein kleines schwarzes Wollknäuel auf dem Arm hatte, das sie mit den Worten „c'est de votre Castor“ der verblüfften Marleen entgegenhielt. Was tun? Marleen und Bernd waren sich sofort einig: Das behalten wir auch. So musste sich Bella mit Sina anfreunden, die absolut keine



Ähnlichkeit hat mit ihrem Rottweiler-Vater, der kurz darauf starb, dafür aber umso verträglicher ist.

Durch die Vermittlung der französischen Tierschützerin Beatrice kam 2009 der acht Jahre alte Toby ins Haus, der wegen seines Alters absolut keine Chance hatte, noch „Pflegeeltern“ zu finden. Toby sollte ins Tierheim, das aber permanent überfüllt ist, so dass er dort sicher über kurz oder lang hätte eingeschläfert werden müssen. Davor ist er bewahrt worden, und er dankt es durch sein freundliches, unkompliziertes Wesen. Wer beobachten kann, wie die drei Hunde sich Haus und Hof zu ihrem Reich gemacht haben und bei den täglichen Spaziergängen durch Wald und Wiesen toben, der weiß, dass diese Hunde glücklich sind. Und glücklich sind auch die vierbeinigen Pensionsgäste, die manchmal für ein oder zwei Wochen, manchmal aber auch nur für



wenige Tag hier logieren. Auch sie werden zweimal am Tag ausgeführt. Zusätzlich zu den Mahlzeiten erhalten sie ebenfalls ihre Streicheleinheiten.

Ursprünglich wollten Marleen und Bernd einfach nach Beendigung ihres Berufslebens in den Süden ziehen, doch da sie schnell als sehr tierlieb bekannt



wurden, brachten erst Freunde und Bekannte ihre Hunde zu ihnen in Pension. Durch Mundpropaganda wurde der Kreis der Menschen immer größer, die froh waren, wenn sie ihre Lieblinge in den Ferien gut versorgt wussten.

Das größte Anliegen der beiden ist und bleibt der Tierschutz. Wie in fast allen südlichen Ländern haben Hunde keine Lobby und werden schlecht behandelt. Schon so manche vom Tod bedrohte arme Kreatur haben die beiden gut vermittelt; mit allen neuen Besitzern besteht reger Kontakt.

So haben die Aachenerin und der Kölner in Südfrankreich nicht nur ein schönes Zuhause gefunden, sondern auch eine sehr befriedigende Aufgabe.

Text und Bilder:

Inge Gerdorf



OSTERBRAUCHTUM



Kaum sind die „tollen Tage“ vorüber, besteht die Gelegenheit, sich schon einmal auf die Osterzeit einzustimmen: Denn am Freitag, den 19. Februar 2010 eröffnet um 19 Uhr die Ausstellung „Von Ostereiern, Hasen und alten Bräuchen“ im Aachener Couven-Museum.

Fotos: Königs

Die ausgestellten rund 150 österlichen Objekte gehören zu den Sammlungen von Monika Lennartz aus Mönchengladbach. In drei Abteilungen gegliedert, vermitteln sie einen umfassenden Überblick über religiöse österliche Volkskunst und altes Osterbrauchtum von Palmsonntag bis zur Auferstehung, über die Entwicklung des Hasen als österlichen Gabenbringer sowie über das Ei als beliebtesten Osterschmuck.



Eder-Ei, Emu-Ei mit Gold- und Silberdrahtarbeiten nach Frater Adalbert Eder, Kloster Waldsassen

Das Ei wurde schon früh als christliches Auferstehungssymbol aufgenommen, denn es stellt ein vollendetes Gleichnis des Lebens dar. Erstmals werden gefärbte (Oster-)Eier im frühen 13. Jh. erwähnt, 1553 wird von roten Eiern bei der seit dem Mittelalter bekannten österlichen Speisenweihe berichtet. Der Brauch des Eier-Verschenkens geht zurück auf das Zinsei und die Eierspende, wie auch der erstmals 1582 belegte Hase zum Osterzins und zur Osterspise gehören dürfte.

Im 16. Jh. wird es üblich, höhergestellten Personen an Ostern Eier zu schenken. Später verbreitet sich das Osterei-Schenken in allen Bevölkerungsschichten und hält auch in den Konventen der Frauenklöster Einzug. Früh bekannt in klösterlicher Tradition sind beschriftete oder beklebte Freundschafts- und Gebetseier. In der Romantik entwickelt sich in ganz Europa der Brauch, Ostereier als „Liebesgaben“ zu verschenken.



Straußen-Ei-Einge-richt „Loreto-Kindl“

Monika Lennartz wird am Sa., den 20. Februar um 15 Uhr durch die Ausstellung führen; weitere Führungen finden jeden Samstag um 15 Uhr statt. Die Ausstellung ist bis zum 18. April 2010 zu besichtigen.

Couven-Museum, Hühnermarkt 17, 52062 Aachen
Tel.: 0241 / 432 - 44 21

info@couven-museum.de, www.couven-museum.de

Öffnungszeiten: Di. - So.: 10-18 Uhr

Führungen für Gruppen sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich, Anmeldung unter 0241 / 432 - 49 99

Mitten in Aachen zuhause



Wir sind eine Betreuungseinrichtung mit 77 Pflegeplätze in 71 Einzel- und 3 Doppelzimmern, deren Grundmobiliar Sie mit eigenen Möbeln ergänzen können. Jedes Zimmer verfügt über ein großzügiges, barrierefreies Duschbad. Unseren Bewohnern bieten wir u. a. den Service, dass eigene Tisch-/Bettwäsche mitgebracht und im Alltag verwendet werden kann. Gerne nutzen sie z. B. unser Licht durchflutetes Restaurant, das Gartenzimmer oder den einzigartigen Park mit altem Baumbestand für gesellschaftliche Aktivitäten. Das Haus ist fußläufig zum Elisenbrunnen gelegen. Ein Wohnbereich, der u. a. über eine beschützte Terrasse mit Bachlauf verfügt, ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet.

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



Haus Aurelius SZB Aachen

Aureliusstraße 35 · 52064 Aachen

Tel.: 02 41 / 47 03 59-0

www.heinrichs-gruppe.de

Reger Flugverkehr

Dankbar für Gottes Natur und Kreatur erlebt das ältere Ehepaar, 66 und 71 Jahre, jeden Tag ein besonderes Fernseh-Programm.

Der Wintergarten dient als Esszimmer. Darin sitzen die beiden bei jeder Mahlzeit wie vor einem Panorama-Fernseher. Denn hier haben sie freien Blick in die Gartenlandschaft. „Das ist unsere große Voliere“, sagen sie.

Reger Flugverkehr herrscht draußen. Eine Menge verschiedener Vogelarten hat ihre Nester in den Hecken, Sträuchern und Bäumen oder kommt aus dem Umfeld zur regelmäßigen Nahrungsaufnahme an die vielen Futterstellen geflogen. Natürlich werden diese aufs Pingeligste regelmäßig bestückt mit Fettfutter, Sonnenblumenkernen, Samenkörnern, lose oder in Knödeln, Ringen oder Stangen. Nüsse dürfen nicht fehlen. Einige Eichhörnchen sind ebenfalls Stammgäste. Sie kommen alle paar Tage, denn sie halten zwar Winterruhe, aber keinen Winterschlaf, wie zum Beispiel der Igel.



Bild: Bolliger-Hanspeter/pixelio.de

Bei frostfreiem Wetter werden Trinkwasser und Badegelegenheit dankbar angenommen. Es ist spannend und entspannend zugleich, zu beobachten wie Kohl- und Tannenmeisen, Buchfinken, Rotkehlchen, Spatzen, Zaunkönige den Garten beleben. Ein Elsterpaar verteidigt sein Revier. Andere Elstern dürfen sich hier nicht niederlassen. Regelmäßig schauen zwei Rabenkrähen vorbei. Einige Tauben werden ebenfalls satt. Stare fallen ab und zu mit lautem Geschrei

ein. Der Gartenbaumläufer huscht den Baumstamm hoch. Ein Buntspecht lässt sich von Zeit zu Zeit sehen. Eichelhäher lieben die Erdnüsse.

Amseln sind stark vertreten. Eine Amsel hat eine besondere artistische Begabung entwickelt. Sie schafft es flügel-schlagend sich am hängenden Futtergestell, das für die kleinen Vögel gedacht ist, festzukrallen. Mit ihrem Schnabel wirft sie jede Menge Futter herunter. Unten bedient sich dann die übrige Amselfamilie daran. Besonders gerne stöbern die Amseln auch im Blätterlaub, das unter die Bäume, Sträucher und auf die Beete gekehrt wurde.

Schon jetzt freuen sich die andächtigen Zuschauer im Wintergarten auf den kommenden Frühling, wenn es zu beobachten gilt, wie die Meisen Besitz von den gesäuberten Nistkästen nehmen, ihre Jungen füttern und wenn Gezwitscher und lauter Vogelgesang schon den frühen Morgen ankündigen. Lasst uns die Natur hegen und pflegen!

Christine Kluck



Die Hamsterfahrt

Ein kühler sonniger Frühlingmorgen. Der Radsportklub hat zur „Hamsterfahrt“ geladen. Die Unentwegten treffen sich am Sportplatz, der älteste ist 79 Jahre alt. Ziel ist das Gewerbegebiet „AVANTIS“, dort sollen Feldhamster gesucht werden.



Bild: Hans Blossy

Los geht es. Die erste Pause ist in Vetschau. Franz fragt: „Wer weiß denn noch, wie es früher mit den Hamsterfahrten war?“

Aachen lag 1945/48 in Trümmern und die Versorgung mit Lebensmitteln war schlecht. Nach einer Fahrt mit der Geilenkirchener Kreisbahn vom Bahnhof Geilenkirchen aus, zogen deshalb die Aachener mit Rucksack und Taschen über Land. Die Lokomotive der Schmalspurbahn fauchte und zischte durch die Felder. An einem der Zielorte angelangt, ging es zu Fuß weiter, von Bauernhof zu Bauernhof. Es wurde getauscht und gehandelt, um Lebensmittel zu hamstern. Sehr vorsichtig musste man sein. Die von Minen und Munitionsblindgängern

geräumten Wege und Straßen durften nicht verlassen werden. Es bestand große Lebensgefahr zwischen Gangelt und Geilenkirchen. - Wie anders ist dagegen heutzutage eine Hamsterfahrt!

Nach dieser Unterhaltung geht es weiter Richtung Gewerbegebiet. In den weiträumigen Feldern kann das Tierleben sehr gut beobachtet werden. Plötzlich kommt große Aufregung in die Gruppe, Mathilde will Feldhamster gesehen haben. Einige haben Ferngläser dabei, intensiv werden die Felder abgesucht. Nach einigen Minuten absoluter Stille ein großer Heiterkeitsausbruch: Die vermeintlichen Feldhamster entpuppen sich als „Stoppelhopper“ beim Liebesspiel. Es werden nur Feldkaninchen gesichtet. Vielleicht sind die Feldhamster inzwischen umgezogen...

Mathias J. Fleu



DAS HAUS, DAS SEINEN BESITZER VERLOR

Der Reiz des Hauses besteht in seiner Lage: Sie gehört zum Besten, was die Stadt zu bieten hat. Schon die Römer badeten in der Nachbarschaft und heute blinzelt das Münster bei gutem Wetter um die Ecke.



Zeichnung: Inge Gerdorf

Sein Besitzer ist gestorben. Er lebte schon lange allein in diesem Haus und eines Tages fiel er hin und konnte nicht mehr aufstehen. Als er nach drei Tagen gefunden wurde, unterkühlt bis in die Zehenspitzen, kam er in die Klinik. Das Krankenbett wurde sein Sterbelager.

Seine Verwandten sind unbekannt, die Eltern sind lange verstorben, der Bruder gefallen.

Das Haus ist jetzt so tot wie sein Besitzer. Es ist ziemlich heruntergekommen. Das Neueste dort ist die Wäsche in den Schränken.

Es steht auf festem Grund. Ein tiefes Kellergewölbe sorgt für Standfestigkeit. Die beiden Giebel lehnen sich an die Nachbarhäuser. Der Hof ist mit einem Lagerhaus überbaut. Die alten Fenster auf der Rückseite sind zugemauert und

mit Pappe abgedichtet. Licht ist knapp dort hinten.

Das Linoleum auf den Treppenstufen wirft Wellen. Die Läufer und Teppiche zeigen die Spuren der Benutzung bis auf die Kette.

Das Bett des Fremdenzimmers ist mit Zeitungen abgedeckt. Hier hat lange niemand mehr geschlafen. Der Raum neben dem Wohnzimmer sollte einmal renoviert werden. Eine alte Leiter steht an der Wand. Die Löcher in der Decke und in den Wänden sind zugeputzt. Der Boden zeigt die Benutzungsspuren, die der Maler hinterlassen hat.

Die Möbel im Wohnzimmer sind aus den 1950er Jahren. Schönes Porzellan gibt es in Einzelstücken, ein Kaffeeservice aus Meißen.

Die Tapete zeigt stilisierte Lilien in blau. Der Untergrund ist vergilbt; er könnte gold gewesen sein.

Spieluhren stehen im Büro, im Wohnzimmer und im Schlafzimmer. Das Lied von der Waterkant zittert dünn durch den Raum. Hans Albers sang es einmal. Es klingt unwirklich hier in der Stille.

Sein Einkommen hat zu einem sparsamen Leben ausgereicht. Sparsam war er immer, der Besitzer, er war so erzogen. Er hat etwas fürs Alter zurückgelegt. Und jetzt ist er tot und braucht es nicht mehr.

Vielleicht gibt es doch ein Kind oder ein Enkelkind irgendwo, es muss nur gefunden werden.

Erwin Bausdorf



SENIORENZENTRUM

WIR BIETEN AN: Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Urlaubspflege, Langzeitpflege und Betreutes Wohnen



Itertalklinik Seniorenzentrum Walheim



Itertalklinik Seniorenzentrum Roetgen



Itertalklinik Seniorenzentrum Kornelimünster

Eine Leistung, die nichts kostet.

Für unsere Bewohner im Pflegeheim gilt: Ab 5km Entfernung vom letzten Wohnort erstatten wir einem Angehörigen eine Monatskarte der ASEAG.

Außerdem können die Angehörigen ein stark ermäßigtes Mittagessen erhalten.

„fit für 100“ im Itertalklinik-Seniorenzentrum Walheim

Bei „fit für 100“ werden speziell für die Zielgruppe der Hochaltrigen funktionelle Kräftigungsübungen mit koordinativen Anforderungen gekoppelt. Eine Altenpflegerin und eine Gymnastiklehrerin wurden eigens dafür an der Sporthochschule Köln ausgebildet.

Zentrale Vermittlung:

Tel.: 02408 - 9650 - 0

Fax: 02408 - 9650 - 19

www.itertalklinik-seniorenzentrum.de
info@itertalklinik-seniorenzentrum.de

BEWUSST ESSEN - MEHR ERLEBEN

Essen und Trinken bedeuten Wohlbefinden und Lebensfreude. Ein ausgedehntes Frühstück, ein geselliger Abend beim Italiener, ein Fest im Kreise der Familie, ein Kaffeeklatsch mit Freundinnen, überall spielt das Essen eine wichtige Rolle. Und gerade in den Lebensphasen, in der Ihnen diese kleinen Freuden vielleicht zeitlich und finanziell häufiger möglich sind, sollen Sie zum Wohle Ihrer Gesundheit darauf verzichten? Nein, ganz im Gegenteil: In geselliger Runde macht Essen und Trinken einfach mehr Spaß! Vielleicht suchen Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis deshalb einfach mal nach Gleichgesinnten, die sich auch gesunder ernähren möchten?!

50 PLUS

Im 6. Lebensjahrzehnt gehört man definitionsgemäß bereits zu den „jungen Alten“, dabei fühlen sich viele Menschen ab 50 ganz und gar nicht alt. Damit das noch lange so bleibt, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, sich aktiv mit dieser neuen Lebensphase und deren Ansprüchen an die Ernährung auseinanderzusetzen.

Der Lebensstil in dieser Phase ist häufig geruhsamer und nicht so hektisch wie vor 20 Jahren. Es ist mehr Zeit für Freizeitaktivitäten, persönliche Interessen und auch für gutes Essen. Untersuchungen belegen jedoch, dass die Altersgruppe der über 51-Jährigen beim Essen eventuell zu kräftig zulangt. Sollten auch Sie ein paar Pfunde zu viel haben, so wird es jetzt höchste Eisenbahn, diese loszuwerden, damit Sie auch im Alter gesund und fit sind.

ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN AUF DEM PRÜFSTAND

Wenn Sie nun denken, um ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden und aktiv Erkrankungen vorzubeugen, wäre eine spezielle Diät vonnöten, liegen Sie falsch. Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährungsweise und regelmäßige körperliche Aktivität, können Sie Ihr Gewicht reduzieren und dafür sorgen,



dass Sie auch im Alter noch gesund und fit sind. Sicherlich müssen Sie Ihren täglichen Speiseplan und auch einige liebgewonnene Gewohnheiten unter die Lupe nehmen.

Um Übergewicht und dessen Folgeerscheinungen langfristig vorzubeugen wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen, max. 30% der Kalorien als Fett aufzunehmen, d.h. pro Tag sollte der Speiseplan nicht mehr als ca. 75 g Fett enthalten. Neben der Menge der Fette, die wir täglich zu uns nehmen, ist auch die richtige Auswahl sehr wichtig. Den größten Teil der Fette machen im Speiseplan mit rund 15% der Gesamtenergie die gesättigten Fettsäuren aus. Diese stecken überwiegend in tierischen Fetten (Fleisch, Wurst, Butter, Milchprodukte), fettreichen Süßigkeiten, Kokosfett und Backwaren. Der Anteil dieser Fette sollte möglichst gering sein und nicht mehr als 10% der Kalorienzufuhr betragen. Entsprechend des hohen Verzehrs an gesättigten Fettsäuren liegt auch die Cholesterinzufuhr im Durchschnitt deutlich über dem Richtwert von 300 mg. Man sollte deshalb mit cholesterinreichen Lebensmitteln wie Eiern, Innereien, fettreichen Fleisch- und



Milchprodukten eher sparsam umgehen. Zu kurz kommen dagegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Fischöl. Diese Fettsäuren, die insbesondere in Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele und Hering vorkommen, haben positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Neben anderen wichtigen Funktionen tragen Sie zur Senkung der Blutfettwerte bei und haben einen positiven Effekt bei Bluthochdruck. Bereichern Sie deshalb Ihren wöchentlichen Speiseplan mit 1-2 Fischmahlzeiten.

Ballaststoffe haben vielfältige positive Wirkungen für unsere Gesundheit. Sie sind wichtig für eine normale Darmfunktion und können Verstopfung vorbeugen. Bestimmte Ballaststoffe haben eine cholesterinsenkende Wirkung und helfen außerdem Dickdarmkrebs vorzubeugen. Pro Tag sollten 30 g Ballaststoffe verzehrt werden. Stocken Sie jetzt Ihr tägliches Ballaststoffkonto auf mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Trockenfrüchten, Obst und Gemüse.

GESTALTEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN GESUNDHEITSTAG

Tagtäglich kommen auf Sie viele Verpflichtungen zu. Nicht selten werden Sie im Auftrag der gesamten Familie auf den Beinen sein. Aber was ist mit Ihren eigenen Belangen? Nutzen Sie den neuen Lebensabschnitt, um sich mehr Zeit für sich selbst und Ihre Gesundheit zu nehmen. Fangen Sie doch einfach mit einem Tag pro Monat an, der unter dem Motto „gesunde Ernährung und Bewegung“ steht. Dieser Tag ist nur für Sie und die Dinge, die Sie gern tun möchten, reserviert.

Starten Sie den Tag mit einem ausgiebigen gesunden Frühstück. Nutzen Sie danach Ihre Energie für etwas Aktives, z.B. einen Spaziergang im Wald, Nordic Walking, eine Radtour oder einen Schwimmbadbesuch. Legen Sie nach einem leichten Mittagessen, das beispielsweise aus einem Salatteller oder einer Gemüsesuppe bestehen könnte, eine Entspannungseinheit ein. Nehmen Sie ein Buch zur Hand oder dösen Sie einfach nur vor sich hin. Anschließend ist Zeit für Dinge, die Sie immer schon mal machen

wollten und nie Zeit dafür hatten. Eine Kunstausstellung besuchen, handwerklich tätig werden, eine Wellnessoase besuchen oder was auch immer Ihnen Spaß macht. Essen Sie zwischendurch reichlich Obst und trinken Sie ausreichend, mindestens 1,5 Liter Wasser, Saftschorlen oder Kräutertee. Lassen Sie den Tag ausklingen mit einem leckeren gesunden Essen in gemütlicher Atmosphäre.

Hat es Ihnen Spaß gemacht? Dann versuchen Sie Schritt für Schritt ein bisschen mehr „Gesundheit“ in Ihren Alltag zu bringen.

60 PLUS

Für die meisten ist im siebten Lebensjahrzehnt das aktive Berufsleben beendet und die Kinder sind aus dem Haus. Das schafft Freiräume, sich auf Genuss und Lebensfreude zu konzentrieren. Gesundheit und Beweglichkeit sind dafür von zentraler Bedeutung.

Manche Veränderungen an ihrem Körper und ihrem Stoffwechsel werden Sie gar nicht bewusst wahrnehmen, andere hinterlassen deutliche Zeichen, z.B. eine abnehmende Spannkraft der Haut und Fältchenbildung aufgrund des abnehmenden Wassergehaltes im Körper. Auch die Muskelmasse schwindet dahin, dadurch gehen zunehmend Muskelkraft und Knochendichte verloren und die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen steigt. Die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse/-kraft und der Knochendichte verstärkt sich bei Nichtnutzung der Muskulatur. Regelmäßiges Trainieren trägt dagegen maßgeblich zur Erhaltung der Muskeln und starker Knochen bei.



Viele Sportarten wie Walking, Aquagymnastik, Radfahren, Wandern, Tanzen, etc. sind für ältere Menschen geeignet. Besonders viel Spaß machen Aktivitäten in der Gruppe. In guter Gesellschaft macht Bewegung viel mehr Spaß und auch die geistige Fitness wird dadurch gefördert.

Der Körperfettanteil nimmt mit dem Älterwerden zu, diese Veränderung ist ganz normal, wenn sie sich in gewissen Grenzen bewegt. Wird der Anteil zu hoch, steigt dadurch das Risiko chronischer Gesundheitsstörungen wie Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), erhöhte Blutfettwerte, Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und Bluthochdruck.

Ein älterer Mensch darf durchaus ein paar Kilo mehr haben als ein jüngerer. Gilt für jüngere Personen ein Body Mass Index (BMI) von 20 - 25 als normal, so wird ab einem Alter von 65 Jahren der Normbereich mit 24 - 29 festgelegt. Liegt Ihr BMI über diesem Bereich, sind Sie übergewichtig. Sie sollten dann versuchen, durch die Umstellung auf eine vollwertige gemischte Kost und mehr Bewegung Ihr Gewicht schrittweise zu reduzieren. Und so berechnen Sie Ihren Body Mass Index (BMI): $\text{BMI} = \text{Körpergewicht in kg} / \text{Körpergröße in m} \times \text{Körpergröße in m}$. Beispiel: Bei einem Gewicht von 65 kg und einer Körpergröße von 1,62 m beträgt Ihr BMI 24,8. ($\text{BMI} = 65 \text{ kg} / 1,62 \text{ m} \times 1,62 \text{ m} = 24,8$).

Durch die erwähnten Veränderungen im Körper eines älteren Menschen sinkt der Energiebedarf, er liegt jetzt durchschnittlich bei 1800 kcal für Frauen und 2300 kcal für Männer. Was viele

vernachlässigen ist, dass der Bedarf an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen unverändert bleibt, bei einigen Mikronährstoffen wie beispielsweise Kalzium und Vitamin D wird sogar von einem höheren Bedarf ausgegangen. Je älter Sie werden, desto wichtiger wird die richtige Auswahl der Lebensmittel, die Sie täglich zu sich nehmen.

DAS DURSTEMPFFINDEN LÄSST NACH

Die meisten wissen, dass Trinken wichtig ist. Die meisten wissen auch, dass man pro Tag ca. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken sollte. Dennoch hört man sehr häufig den Ausspruch: „Ich trinke viel zu wenig!“ Dies ist besonders häufig der Fall bei älteren Menschen, da im Alter das Durstempfinden nachlässt. Was viele nicht wissen, ein Flüssigkeitsmangel führt zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Schwindel. Die Flüssigkeitsaufnahme hat direkte Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, d.h. nicht immer liegt es am Alter, wenn etwas in Vergessenheit gerät oder einem die einfachsten Dinge nicht einfallen. Vielleicht liegt es einfach daran, dass Sie zu wenig trinken. Testen Sie doch einfach mal, wie viel Sie tatsächlich trinken. Führen Sie ein Trinkprotokoll und tragen Sie über mind. drei Tage alles ein, was Sie getrunken haben. Zeigt das Protokoll, dass Sie täglich mindestens 1,5 Liter trinken – perfekt, Sie sind bestens versorgt! Liegt der Wert unter 1,5 Litern pro Tag, sollten Sie Nachbessern.



SO SIND SIE GUT VERSORGT!

- Bevorzugen Sie Produkte mit hoher Nährstoffdichte (magerer Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Getreideerzeugnisse auf Vollkorn- und Schrotbasis, reichlich Obst und Gemüse als Frischkost und Fruchtsäfte); es gilt der Grundsatz „energiewarm und nährstoffreich“.
- Nehmen Sie täglich mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich (5-6).
- Obst und Gemüse: täglich eine Portion Gemüse und eine Portion Salat/Rohkost, 1-2 Stück bzw. Portionen Obst; bei Kaufproblemen Rohkost fein raspeln, Obst schälen, Obst ggf. als Obstpüree, Kompott oder frisch gepressten Obstsaft verzehren.
- Brot, Getreideprodukte: täglich 5-6 Scheiben Vollkornbrot (250-300 g), alternativ zum Frühstück auch Müsli oder Vollkornhaferflocken; bei Kaufproblemen fein ausgemahlene Vollkornbrote (z.B. Grahambrot) bevorzugen, ggf. Brotrinde entfernen, Müsli/Vollkornhaferflocken über Nacht einweichen.
- Kartoffeln, Reis, Nudeln: 1 Portion Reis oder Teigwaren oder Kartoffeln.
- Milch und Milchprodukte: mind. 2 Portionen täglich, z.B. 250 ml fettarme Milch und 2 Scheiben magerer Käse (60 g); bei Unverträglichkeit von Trinkmilch alternativ Buttermilch, Joghurt, Dickmilch, Quark und Käse.
- Seefisch: 1-2 Portionen à 150 g pro Woche.
- Fleisch und Wurst: 2-3 Portionen pro Woche; bevorzugen Sie magerer Sorten.
- Eier: 2-3 Stück pro Woche.
- Fette und Öle: max. 40 g Streich- und Kochfett und 10 g hochwertiges Pflanzenöl.
- Wählen Sie nährstoffschonende Zubereitungsarten wie Dünsten in wenig Flüssigkeit, Garen in Wasserdampf oder Garen im Römertopf oder in Folie im Backofen.
- Trinken Sie ausreichend: 1,5 – 2 Liter pro Tag; bevorzugen Sie stilles Mineralwasser, Kräutertees, Saftschorlen.



Peter-Kirchhoff/pixelio.de



Dieter-Schütz/pixelio.de

70 PLUS

Im höheren Alter treten bei vielen Menschen gravierende Veränderungen der Lebensumstände auf. Zahlreiche ältere Personen leiden unter den zunehmenden Leistungseinschränkungen. Was früher leicht von der Hand ging, kann plötzlich nur noch unter großer Anstrengung erledigt werden. Um dennoch bei Kräften und möglichst lange unabhängig und eigenständig zu bleiben, ist eine gesunde Ernährung von großer Bedeutung.

Während im mittleren Lebensalter Übergewicht ein sehr häufiges Problem ist, sind im hohen Lebensalter eher Untergewicht und Mangelernährung zu beobachten. Mit zunehmendem Lebensalter und durch verschiedene Erkrankungen treten immer häufiger Probleme mit dem Essen oder beim Essen auf. Ist die Ernährung zu einseitig oder liegt die Energiezufuhr unter 1500 kcal pro Tag, ist meist nicht sichergestellt, dass alle Nährstoffe wie Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden. Der Körper muss von den Reserven zehren und das Gewicht nimmt ab.

Treten Krankheiten auf, hat der Organismus diesen wenig entgegen zu setzen. Da es gerade im Alter sehr schwierig ist, einen Verlust an Gewicht wieder aufzuholen, sollte frühzeitig gegengesteuert werden. Sollten Sie innerhalb weniger Wochen an Gewicht verlieren, sich ständig schwach, müde und antriebslos fühlen, ist dies sehr ernst zu nehmen. Besprechen Sie dieses Problem unbedingt mit Ihrem Hausarzt.

Hochbetagte Menschen brauchen zwar insgesamt weniger Energie, der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen bleibt aber bestehen, manche Nährstoffe werden sogar in höherer Menge benötigt. Die richtige Auswahl der Lebensmittel ist deshalb in diesem Alter besonders wichtig. Es sollten bevorzugt Speisen auf den Tisch kommen, die eine große Nährstoffdichte haben. Dazu gehören Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukte, Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte und Pflanzenöle. Aber auch die Zubereitung und Darbietung der Speisen sollte nicht vernachlässigt werden. Denn im Alter können beim Essen zunehmend Schwierigkeiten auftreten wie z.B. durch Probleme beim Kauen und Schlucken oder Appetitlosigkeit.

WENN DAS ESSEN NICHT MEHR SCHMECKT

Menschen im höheren Alter klagen häufiger über Appetitlosigkeit. Dafür gibt es vielfältige Ursachen. Die Wahrnehmung des Geschmacks nimmt im Alter deutlich ab, da sich die Anzahl der Geschmacksknospen reduziert. Insbesondere die Geschmacksqualitäten süß und salzig sind davon betroffen. Auch der Geruchssinn lässt nach. Da der Geschmack und der Geruch von Speisen maßgeblich für den Genuss des Essens verantwortlich sind, wirken sich diese Einschränkungen deutlich auf den Appetit aus. Versuchen Sie bei der Speisenzubereitung Ihren Geschmacks- und Geruchssinn anzuregen.

- Würzen Sie die Speisen kräftig. Greifen Sie dabei nicht nur zum Salzstreuer, sondern verwenden Sie frische Kräuter, Curry, Knoblauch, Muskat, etc. Der intensive Duft der Gewürze regt zusätzlich den Appetit an.



Joujou/pixelio.de

- Richten Sie die Speisen appetitlich an, denn auch das Auge isst mit.
- Beachten Sie, dass manche Medikamente den Appetit beeinträchtigen können. Besprechen Sie dieses Thema mit Ihrem Arzt. Oft kann sich alleine der Einnahmezeitpunkt des Medikamentes günstig auswirken.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag, damit Sie alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen. Fangen Sie mit einem Frühstück direkt nach dem Aufstehen an und beenden Sie den Tag mit einem Betthupferl. Nehmen Sie zumindest eine warme Mahlzeit pro Tag zu sich.
- Stellen Sie sich für zwischendurch kleine Häppchen bereit, z.B. ein appetitlich belegtes Brot, einen geschnittenen Apfel, einen Becher Joghurt oder ein Stück Obstkuchen.
- Denken Sie auch an die Getränke. Denn nicht nur der Appetit wird geringer, auch das Durstempfinden lässt nach. Damit Sie das Trinken nicht vergessen, kann ein Trinkplan hilfreich sein.

WENN KAUFEN UND SCHLUCKEN BESCHWERLICHER WERDEN

Im hohen Alter nimmt die Kauleistung als Folge von Zahnverlust und schlecht sitzenden Zahnprothesen ab. Viele Senioren leiden unter Schluckbeschwerden und Mundtrockenheit. Lebensmittel, die sehr kauintensiv sind wie z.B. rohes Obst und Gemüse, Vollkornbrot und Fleisch, werden dann gemieden. Der Speiseplan wird sehr eintönig und enthält überwiegend leicht schluckbare Speisen wie Reisbrei, Milchsuppen, Pudding und Kartoffelpüree.

- Trinken Sie ausreichend, um die Speichelproduktion anzuregen.
- Zerkleinern Sie schlecht zu kauende Lebensmittel: raspeln, reiben oder pürieren Sie frisches Obst und Gemüse, schneiden Sie Fleisch in kleine Stücke.
- Entfernen Sie harte Lebensmittelbestandteile: schälen Sie Obst, schneiden Sie die Brotrinde ab, entfernen Sie schlecht zu kauende Wursthaut.
- Wählen Sie leicht zu kauende Brotsorten, die trotzdem einen hohen Vollkornanteil haben.

- Ersetzen Sie harte Lebensmittel durch gleichwertige weichere: Fisch statt Fleisch, Rühr- statt Spiegelei, Frisch- statt Hartkäse, Kartoffeln statt Reis, Salz-/ Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree statt Bratkartoffeln.
- Wählen Sie geeignete Zubereitungsmethoden aus: Bereiten Sie bevorzugt Hackfleischgerichte zu, dünsten Sie Obst und Gemüse, verwenden Sie feingemahlenes Vollkorngetreide für Aufläufe und Breie, bereiten Sie herzhaftes Eintöpfe zu.



WENN DAS KOCHEN KEINEN SPASS MEHR MACHT

Nicht wenige erleben den schmerzlichen Verlust des Lebenspartners. Für viele bedeutet dies eine einschneidende Veränderung im Leben. Trauer und Einsamkeit herrschen vor. Häufig fehlt der Antrieb für die alltäglichen Dinge. Das Essen wird oftmals zur reinen Nahrungsaufnahme, da die Gesellschaft fehlt. Eine vollständige Mittagsmahlzeit zu kochen wird als zu aufwändig für eine Person angesehen. So zieht oftmals eine große Eintönigkeit in den Speiseplan ein. Dauerhaft wird dadurch eine Mangelernährung gefördert.

- Betrachten Sie das Essen und die Essenszubereitung auch weiterhin als einen wichtigen und genussvollen Teil Ihres Lebens.
- Versuchen Sie so oft wie möglich in Gesellschaft zu essen. Vielleicht geht es anderen älteren Menschen aus Ihrem Umfeld genauso wie Ihnen. Kochen Sie gemeinsam Ihre Lieblingsrezepte. Auch Einkaufen macht gemeinsam mehr Spaß.

- Schaffen Sie eine angenehme Essatmosphäre mit einem schön gedeckten Tisch und Kerzenlicht, auch wenn Sie alleine essen.

ESSEN AUF RÄDERN ALS ALTERNATIVE

Wird die selbständige Essenszubereitung zu mühsam, stellt das „Essen auf Rädern“ eine gute Alternative dar. Bevor Sie sich für einen Anbieter entscheiden, sollten Sie sich jedoch über Angebot und Leistung der verschiedenen Menüdienste informieren. Denn hier gibt es durchaus Unterschiede sowohl im Preis als auch in der Qualität.

- Lassen Sie sich deshalb vor Ihrer endgültigen Entscheidung ein Probenmenü nach Hause bringen und prüfen Sie Geschmack und Aussehen.
 - Kontrollieren Sie, ob auf der Verpackung Nährwertangaben und Zutatenliste deklariert sind. Achten Sie darauf, ob Sie diese einfach finden und gut lesen können.
 - Überprüfen Sie die Verpackung und die Handhabung des Produktes. Die Verpackung sollte leicht zu öffnen sein und der Umgang mit dem Produkt (z.B. Erwärmen, Umfüllen) sollte einfach und leicht verständlich sein.
 - Verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck zum Lieferservice (Pünktlichkeit, Freundlichkeit des Personals).
 - Fragen Sie nach einem Wochen- bzw. Monatsspeiseplan und erfragen Sie, in welchem Rhythmus sich die Speisepläne wiederholen. Vergleichen Sie die Menüpläne der verschiedenen mobilen Dienste.
 - Erkundigen Sie sich nach dem Angebot der verschiedenen Kostformen wie Diabetikerkost, pürierte Kost, vegetarische Speisen usw.
 - Prüfen Sie, ob täglich frisches Obst und Salate angeboten werden.
- Seien Sie in der Auswahl des mobilen Menüdienstes durchaus kritisch. Umso mehr werden Sie sich über die tägliche Lieferung der Gerichte freuen und diese mit Genuss und Appetit essen.

www.gesundheit.de

Titelbild unter Verwendung
eines Fotos von:
Rainer-Sturm/pixelio.de

Zusammenfassung:

Günal Günal



IST ZUFRIEDENHEIT ERSTREBENSWERT?

Trifft man einen alten Menschen auf der Straße oder im Altenheim und fragt ihn, wie es ihm geht und ob er mit seinem Leben zufrieden ist, hört man oft die Antwort, dass man mit dem zufrieden sein müsse, was man hat.



Bild: Rainer-Sturm/pixelio.de

Der Begriff „Zufriedenheit“ ist im allgemeinen Sprachgebrauch positiv und „Unzufriedenheit“ negativ besetzt. Am zufriedensten sind Menschen sicher dann, wenn sie haben, was sie brauchen, und einigermassen mit ihrem Leben zu recht kommen, trotz aller gesundheitlichen Probleme.

Andererseits muss man die Frage stellen, ob ein solcher Zustand überhaupt erstrebenswert ist. So sind anspruchslose Menschen am leichtesten zufrieden zu stellen, wie man oft in Altenheimen erfährt. Zufriedenheit kann man am schnellsten dadurch erreichen, dass man seine eigenen Bedürfnisse reduziert. Dadurch steigt die Chance, sie zu befriedigen, genau in dem Maße wie

die Bescheidenheit wächst. Somit ist in jeder Zufriedenheit ein Körnchen Resignation dabei, denn wer mit sich und der Welt zufrieden ist, gibt seine Freiheit auf. Der Zufriedene verliert auch das Gespür für die Probleme der anderen, zum Beispiel der Mitbewohner des Altenheims, so dass ihm im Laufe der Zeit selbst die drängendsten sozialen oder sonstigen Probleme in seinem Umfeld schließlich nicht mehr berühren. Er hat seine Welt akzeptiert, wie sie ist, und spürt kein Verlangen mehr. Wer zufrieden ist, der ist stillgestellt und protestiert nicht mehr.

Wer jedoch nicht nur still und zufrieden, sondern menschenwürdig und sogar glücklich auch im Alter leben will, der kann mit keinem Zustand zufrieden sein, der muss immer wieder Grenzen überschreiten - natürlich im Rahmen unseres Grundgesetzes - und gelegentlich versuchen, die Verhältnisse zu verändern. Denn die Unzufriedenheit ist der Sauerteig des Lebens auch bei alten Menschen. Lang anhaltende Gleichförmigkeit - wenn sich nichts mehr ändert - trübt die Seele. Unzufriedenheit dagegen kann die „produktive Unruhe“ zur stetigen Veränderung des Lebens sein.

Dieter H. K. Starke



Hat ein alter Mensch eine Zukunft?



Bild: Paul-Georg-Meister/pixelio.de

Stirbt ein Mensch früher als erwartet, so hört man oft, er hatte noch so viel vor, das er jetzt nicht mehr erledigen kann. Dies erzeugt bei den lebenden Menschen das Gefühl, im Alter sollte man sich nicht mehr viel vornehmen und auf jeden Fall keine langfristigen Pläne entwickeln.

Tatsächlich erlebt man meistens, dass viele alte Menschen nur noch eine Vergangenheit haben. Sie sprechen über alte Zeiten, wie schön es im Gegensatz zu heute war, und empfinden ihre heutige Zeit eher als eine Last. Man muss sich mit seiner augenblicklichen Situation abfinden, seine Krankheiten, seine Lebensumstände, vielleicht auch sein Leben im Altenheim akzeptieren, denn es bleibt ja nichts anderes übrig. Für eine Zukunft gibt es dabei überhaupt keinen Platz. Zukunft gibt es für junge oder jüngere Menschen, weil diese der Überzeugung sind, sie werden noch lange leben. Der Zustand des Alters ist ihrem Denken noch weit entrückt. Aber der Tod könnte auch einen jüngeren Menschen treffen.

Früher lebten die Menschen nach dem Ende ihres Berufslebens oft nur noch wenige Jahre. Heute werden die Menschen sehr alt. Sie haben häufig noch viel Zeit vor sich. Ist es da nicht angebracht, auch an eine Zukunft und Gestaltung dieser Zukunft zu denken? Lebt der alte Mensch nicht eigentlich besser, wenn er eine Zukunft hat? Die Gestaltung einer Zukunft eines alten Menschen macht ihn in der Gegenwart glücklicher, auch wenn er diese „Zukunft“ vielleicht nicht mehr lang erlebt.

D. H. K. Starke

GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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

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

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

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

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



im Gesundheitsforum
„unterm Dach“



AACHENER PFLASTER

Pferdefuhrwerke rumpeln durch die engen Gassen der mittelalterlichen Stadt. In diese Zeit fühlen sich Passanten zurückversetzt, wenn sie über das holprige Kopfsteinpflaster der Aachener City stolpern.

Behindertenfreundlich ist der historische Straßenbelag wegen seiner Unebenheiten nicht, aber laut. Die Anwohner von viel befahrenen Straßen können ein Liedchen davon singen. Für die Damen ist das Pflaster häufig ein Ärgernis. Sie bleiben mit ihren Highheels in den Fugen hängen und mancher Absatz geht zu Bruch.

Aber das wird ertragen, das Pflaster ist ein Attribut an die historische Stadt. Auf den Einkaufs- und Flaniermeilen Adalbertstraße und Großkölnstraße hat die Stadt den Bürgern 2004 einen komfortablen Plattenbelag spendiert. Gedankenlose Bürger entsorgen ihre Kaugummis auf das neue Pflaster. Da kleben sie und sind von der Stadtreinigung nur schwerlich zu entfernen. Die anspruchsvoll möblierten Straßen der City tragen einen Fleckenteppich und mancher Passant ärgert sich darüber, in einen frischen Kaugummihaufen getreten zu sein.

In den Nebenstraßen werden Schäden an der Asphaltdecke, die z.B. durch frostbedingte Aufbrüche entstanden sind, häufig nur notdürftig ausgebessert. Nach einiger Zeit sind die Löcher wieder da.

Für die städtischen Straßen sind die Bezirksvertretungen, die Stadtteilparlamente, zuständig. Diese entscheiden, wenn im Haushalt finanzielle Mittel



bereitgestellt sind, über die Reihenfolge der Erneuerung des Pflasters. Das kann dauern und in den Randgebieten bleibt vorerst die eine oder andere Rumpelstraße erhalten.

An vielen Stellen der Stadt wird der Straßenbelag aufgebrochen. Wie Wühlmäuse nagen sich Bauarbeiter in die Tiefe. Passanten, die einen Blick in die Gräben wagen, sehen ein Gewirr von Kabeln und dicke Röhren.

Geht es um die Wartung und Erneuerung von Energie- und Abwasserleitungen oder wird nach den Überresten der alten Stadt gegraben, fragt sich der ratlose Bürger. Manchmal werden zugeschüttete Baugruben nach kurzer Zeit wieder aufgebuddelt und es scheint, als hätten die Verantwortlichen etwas vergessen.

Die Autofahrer sind die Leidtragenden. Ganze Straßenzüge werden halbseitig gesperrt und der Verkehr durch ein Nadelöhr geführt. Für die Fußgänger bleiben Notwege, die je nach Wetterlage mit Gummistiefeln passiert werden sollten. Der Aachener trägt es mit Geduld und sagt sich: „Es geht ja vorbei.“

Die Fachzeitschrift „Hochparterre“ bezeichnet Baustellen als Knospen der Stadt. An ihnen, wie z.B. am Bahnhof Rothe Erde oder am Stadionneubau, wird der Aufbruch sichtbar.

Bilder: Thomas-Max-Müller
und Thommy-Weiss /
pixelio.de

Peter J. Heuser



Ambulanter Pflegedienst
carpe diem
... 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**

ZWEI MINISTERINNEN IM GESPRÄCH



v. l. n. r.:
K. M. Griffig,
Staatssekretär
Dr. H. Kues,
Bundesministerin
Dr. K. Köhler,
H. Walter,
Prof. Dr. U. Lehr,
Dr. R. G. Fitzner,
Staatssekretär
J. Hecken,
Ministerialdirektor
D. Hackler

Nur sechs Wochen nach ihrer Ernennung empfing Bundesfamilienministerin Dr. Kristina Köhler die BAGSO-Vorsitzende Prof. Dr. Ursula Lehr, die das Ministeramt von 1988 bis 1991 innehatte.

Damit zeigte die neue Ministerin, welchen Stellenwert sie dem Thema „Ältere Menschen“ und dem Altern als Prozess auch innerhalb ihres Ressorts geben möchte. Die Seniorenpolitik werde ein wichtiger Schwerpunkt ihrer Amtszeit, so Kristina Köhler. Sie kündigte an, dass sie sich u. a. für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Pflege einsetzen werde. Es müssten Arbeitszeitmodelle entwickelt werden, „die mehr möglich machen“.

Auch bei der Entwicklung von Strategien zur Umsetzung der Empfehlungen des im Herbst erscheinenden 6. Altenberichts suche das Ministerium einen intensiven Austausch mit der BAGSO und ihren 101 Mitgliedsverbänden, in denen rund 13 Mio. ältere Menschen organisiert sind.

Ursula Lehr wies darauf hin, dass sich die BAGSO stärker als bisher im Bereich

der Patientenvertretung engagieren möchte. Die Ministerin begrüßte dies und sagte die Unterstützung ihres Hauses zu. Darüber hinaus wolle sie darauf hinwirken, dass bei Untersuchungen im Gesundheitsbereich, aber auch in anderen Themenfeldern die Altersgruppe 60plus differenzierter betrachtet werde. Aufgeschlossen war sie ebenfalls gegenüber Fragen eines seniorengerechten Wohnens und Wohnumfelds („age friendly city“).

Weitere Inhalte des Gesprächs, an dem auch die Staatssekretäre Dr. Hermann Kues und Josef Hecken sowie Ministerialdirektor Dieter Hackler als zuständiger Abteilungsleiter teilnahmen, waren die Durchsetzung des Grundsatzes „Reha vor Pflege“ sowie die Einbeziehung der Seniorenorganisationen in die Vorbereitung und Durchführung der Europäischen Jahre zum freiwilligen Engagement (2011) sowie zum aktiven Alter und zur intergenerationalen Solidarität (2012).

Ursula Lenz

Pressereferat



LESETIPPS

Älterwerden für Anfänger



Nicht selten dauert die Phase nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben heute 20 oder 30 Jahre. Gleichzeitig ist das Altern für die meisten noch immer ein weitgehend

unbekanntes Terrain: Wie verändert sich die Persönlichkeit im Alter? Wie gestaltet sich das Liebesleben jenseits der 65? Hängt es vom Zufall ab, ob man im Alter einsam wird? Der Journalist und Psychologe Mathias Irle ist diesen und anderen Fragen nachgegangen. Dafür hat er mit zahlreichen Wissenschaftlern, Ärzten, Psychologen, Experten und älteren Menschen selbst gesprochen und hat unterschiedliche Orte besucht, wo heute Leben im Alter stattfindet.

Matthias Irle, Rowohlt 2009, 19,90 €

Glücksfall Alter

Ein Glücksfall für unsere Gesellschaft,



denn Alter hat Zukunft! Die Autoren setzen den gängigen Katastrophenszenarien neue Denkmöglichkeiten entgegen: Stil statt Fummel. Lustvoll älter sein statt Ju-

gendwahn. Konzentration statt Verzettlung. Erotik statt Viagra. Ein radikaler Blickwechsel also, und eine positive, zugespitzte Antwort auf die „demographische Frage“. Wer redet uns eigentlich ein, dass weniger junge Menschen ein Problem sind? Wer will wissen, was Menschen bei Alzheimer wirklich empfinden?

Peter Gross, Karin Fagetti
Herder 2009, 14,95 €

3-D Pflegevorsorge

Die Pflegerentenanzwarschaft
ohne Gesundheitsprüfung*



Jetzt informieren!

Ohne Gesundheitsprüfung*
Mit Geld-Zurück-Option

BAGSO empfiehlt die 3-D Pflegevorsorge

Rüdiger Stobbe
Versicherungsmakler
Telefon 0241 604 553

www.pflegorenta.de

*Nur Personen mit bestehender oder anstehender Pflegebedürftigkeit / Invalidität oder Berufsunfähigkeit sind nicht versicherbar!

SUDOKU

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

MINISUDOKU

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

	6			1	
	1			2	
			1		
		5			
	3				6
2				3	

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

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Das Schild mit der Aufschrift „SALE“ ist nicht zu übersehen. Abrupt bleibt Frau Mangelbeer stehen und beginnt, die Pullover auf dem Ständer hin und her zu schieben.

Herr Mangelbeer steht desinteressiert daneben. Er ist sozusagen „gezwungenermaßen“ mit in die Stadt gekommen, weil seine Frau meinte, sie müssten ein Geschenk für den Enkel aussuchen, der in einigen Tagen Geburtstag hat.

Und in der Tat hat sie im Handumdrehen etwas gefunden. Für sich, wohlgemerkt, nicht für den Enkel. Sie zeigt auf einen flaschengrünen Pulli. „Wie gefällt der dir?“ „Zu grün“, meint er. „Zu grün? Früher hast du immer gesagt, zu meinen grünen Augen wäre eine solche Farbe umwerfend.“ „Umwerfend“, murmelt er verständnislos, dann setzt er hinzu: „Wir wollten doch etwas für den Kleinen kaufen.“

Aber Frau Mangelbeer lässt sich nicht beirren: „Sag, wie gefällt er dir? Soll ich den nicht nehmen?“ „Meinetwegen“, resigniert er, „aber ist er nicht zu eng?“

„Zu eng? Früher konnte dir nichts eng genug sein“, erinnert sie ihn.

„Früher, früher“, Herr Mangelbeer hebt resigniert die Schultern. Aber seine Gattin ist mit dem begehrten Teil schon auf dem Weg in die Umkleidekabine. Sie nimmt noch zwei andere Teile und verschwindet hinter dem Vorhang. Er setzt sich ergeben auf einen Stuhl, der davor steht und denkt wehmütig an die Tageszeitung von heute. Er hatte noch nicht

einmal Zeit, den Sportteil zu lesen. Frau Mangelbeer kommt wieder zum Vorschein: „Und wie gefällt dir der Rote?“

„Himmel, dieses grelle Rot, das ist doch viel zu auffallend.“ In deinem Alter, wollte er noch hinzufügen, aber das verkneift er sich.

„Auffallend, auffallend, dann falle ich eben auf, dann nimmst du mich wenigstens zur Kenntnis.“

„Das tue ich auch ohne dieses rote Dingsda“, entgegnet er schwach. Doch sie folgt seinen Blicken, die seine Reden Lügen strafen, denn das, was in der Nebenkabine geschieht, ist offensichtlich interessanter für ihn. Zu allem Überfluss fragt er auch noch: „Brauchst du das überhaupt? Dein Kleiderschrank geht bald nicht mehr zu.“

„Du gönnst mir nicht mal so einen billigen Fummel“, sieht sie ihn anklagend an.

„Ich gönne dir alles, aber wir wollten doch eigentlich...“

„Eigentlich wollten wir heute ein wenig durch die Geschäfte bummeln, aber du vermiest mir die kleinste Freude.“

„Herrgott“, kapituliert er, „nimm meinetwegen alle beide, aber komm endlich.“

„Ach, du bist doch der Beste“, lacht sie wieder versöhnt und haucht ihm einen Kuss auf die Wange. „Aber ich brauche auch eine neue Hose. Vielleicht eine schwarze Jeans“, überlegt sie, „die passt zu grün und zu rot. Hier halt mal!“ Damit drückt Frau Mangelbeer ihrem Mann die Pullis in die Hand und entschwindet in Richtung Hosenständer.

Am liebsten würde er einfach nach Hause gehen, aber das ist ja unmöglich. Nicht mit den Pullis auf dem Arm. Ob er sie einfach an den nächsten Ständer hängen soll?

EINKAUFEN MIT

EIN TAG UND ZWEI

Als hätte sie seine Gedanken erraten, kommt eine junge Verkäuferin mit einem strahlenden Lächeln auf ihn zu. „Soll ich Ihnen die Ware schon abnehmen und zur Kasse bringen?“ Reflexartig drückt Herr Mangelbeer die Pullis an die Brust und stottert etwas von „unentschieden“ und „weiter suchen“ und lässt sich wieder auf den Stuhl fallen.

Als Herr und Frau Mangelbeer nach fast zwei Stunden das Kaufhaus verlassen, ist Frau Mangelbeer um einen Pullover, ein T-Shirt, ein Top, zwei Jeans und eine grüne Bluse reicher.

„Für den Kleinen haben wir noch immer nichts“, bemerkt er.

„Ach, damit will ich dich nicht belasten, da gehe ich morgen noch mal alleine in die Stadt“, entgegnet sie, „ich weiß doch, dass Einkaufen für dich eine Qual ist, mein Schatz!“



Inge Gerdorf



ABONA24
ServiceAgentur

**“24-h Betreuung”
in Ihrem Zuhause
schon ab 45€/Tag**

Tel.: 0241-5908912 www.abona24.de

DEN MANGELBEERS

GESCHICHTEN

Es hätte so ein schöner Tag werden können. Die Sonne hatte sich gerade über den Horizont gearbeitet und vergoldete den Himmel. Es ging kaum ein Wind. Der richtige Tag, um restliche Arbeiten im Garten durchzuführen.

Herr Mangelbeer war aufgestanden, reckte und streckte sich und dachte voller Freude an seine Gartenarbeit. Und mit einem einzigen Satz seiner Frau waren die Träume zerstoßen. „Du könntest mit mir in die Stadt fahren, unser Enkel hat übermorgen Geburtstag und wir könnten zusammen etwas für ihn aussuchen.“

Herr Mangelbeer wusste sofort, dass er dieser Einladung nicht ausweichen konnte. Seinen Einwand wegen der Gartenarbeit wischte die Gattin mit einer Handbewegung vom Tisch, dass könne auch an einem anderen Tage getan

werden und im übrigen ginge er nie mit ihr in die Stadt, sie müsse allein herumrennen und die Sachen einkaufen.

Herrn Mangelbeer schwante Böses. Ihm war bewusst, dass der Geburtstag des Enkels nur ein Vorwand war. Seine Frau wollte ihn neben sich haben, ihn an Schaufenstern vorbeiführen, er sollte ihren einsamen Entscheidungen zustimmen und natürlich die Plastiktüten tragen.

Die Läden hatten Ständer mit Hosen, Jacken, Blusen und Pullovern auf der Straße aufgebaut, Sonderangebote mit bis zu 20% Ermäßigung.

Herr Mangelbeer erkannte die Chance und machte sich auf die Suche bei den Sonderangeboten.

„Guck mal hier, ein grüner Pullover mit gelben Applikationen, ist das nichts für dich? Spinat mit Ei, wie Deine Mutter zu sagen pflegte. Oder hier, dieses rosa Etwas für fünf Euro ständ dir bestimmt gut.“ Herr Mangelbeer spürte und sah an dem hochroten Kopf seiner Frau, dass er auf dem richtigen Wege war.

Bei den Damenhosen blieb Frau Mangelbeer stehen, betrachtete ein herausgezogenes Stück und Herr Mangelbeer meinte, das sei doch etwas knapp, seines Wissens bevorzuge sie doch Größe 46 und nicht 38.

Er erinnerte daran, dass der Grund der Stadtfahrt doch das Geburtstags-

geschenk für den kleinen Leo sei, warum man denn bei der Damenoberbekleidung herumstehe. Frau Mangelbeer meinte, wenn sie schon hier sei, dürfe sie sich wohl umsehen und informieren, denn sie müsse dringend etwas Neues haben, sie laufe in den Sachen vom vorigen Jahr herum.

Dieses Argument war nicht zu widerlegen, es wäre auch vollkommen zwecklos gewesen, eine Diskussion über den gefüllten Kleiderschrank seiner Liebsten zu beginnen.

Herr Mangelbeer dachte an seinen Garten und fragte scheinheilig: „Was hältst du von Kaffee und Kuchen da drüben in dem Café, dabei werden wir überlegen, wie wir weiter kommen.“

Herr Mangelbeer bestellte zwei Capuccino und zweimal gedeckten Apfel mit Sahne. Er, dünn wie ein abgelaichter Hering, hatte damit kein Problem und bei Kleidergröße 46 war bei Frau Mangelbeer für ein bisschen Sahne noch ein Plätzchen frei.

Bei diesen Köstlichkeiten hatte Herr Mangelbeer seine Frau schnell überzeugt. Bald wollte sie lieber allein für den Enkel ein Geschenk aussuchen und er war am Ziel seiner Wünsche. Er hatte den ganzen Nachmittag dieses wunderschönen Tages gewonnen und fuhr nach Hause, um die Tulpenzwiebeln in seinem Garten zu vergraben.

Merke: Es war noch nie falsch, wichtige Verhandlungen mit einem Essen zu beginnen.

Erwin Bausdorf



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

BRÜCKENRÄTSEL

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



SCHLUSS **WORT** BRÜCKE

LUFT	_____	TIERE
DREI	____	LOHN
BLITZ	_____	REICH
WERT	_____	MARKE
SCHEIN	____	RING
PLATZ	_____	SCHAUER
ROT	_____	SCHWANZ
STADT	_____	GUT
APFEL	_____	FLASCHE
FENCHEL	____	KANNE
BODEN	_____	BANK
HERBST	_____	SAFT
KIRCHEN	_____	LEITER
BINDE	_____	ARZT
OBER	_____	BETRAG

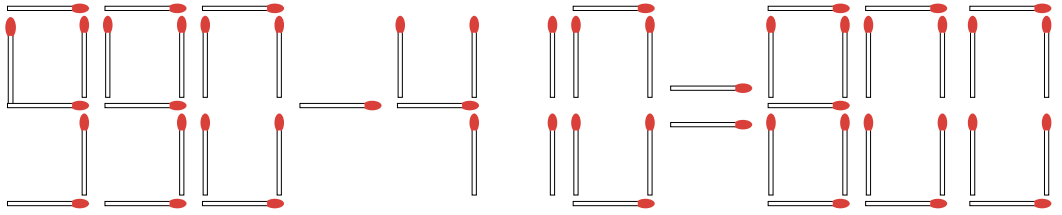
RECHENPROBLEM

Bei diesem Rätsel müssen Sie die fehlenden Zahlen eintragen, sodass die Rechnung aufgeht.

$$\begin{array}{r}
 5 _ 7 - 29 _ = _ 73 \\
 + \quad + \quad + \\
 _ 70 - 2 _ 3 = 14 _ \\
 \hline
 _ 37 - 5 _ 7 = _ 20
 \end{array}$$

DIE ZÜNDENDE IDEE

Durch Umlegen nur eines einzigen Streichholzes, stimmt die Rechnung.



EINER FEHLT

Das ist ein Geduldsspiel. In jedem Kästchen befinden sich 25 unterschiedliche Buchstaben des Alphabets - es fehlt also in jedem Kästchen ein Buchstabe. Wenn sie die fehlenden Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen, ergibt sich ein alter Beruf.

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

Fehlende Buchstaben:

Lösungswort:

Marion Holtorff



STREUOBSTWIESE

Acht Kinder teilen sich 32 Äpfel, die sie auf einer Streuobstwiese gesammelt hatten: Felia erhielt einen Apfel, Rita zwei, Pia drei und Elisa vier. Uwe Müller nahm genauso viel wie seine Schwester, Jan Schmitz nahm doppelt so viel wie seine Schwester, Josef Hilgers dreimal so viel wie seine Schwester und Günter Reinartz viermal so viel wie seine Schwester. Wie lauten die Nachnamen der Mädchen, wenn das eine Mädchen Rita Reinartz heißt?

OPAS GESCHENK

Der Opa schenkt seinen beiden Enkelkindern zu Weihnachten 540 Euro. Die ältere Enkeltochter, die schon mit der Ausbildung begonnen hat, soll 30 Euro mehr bekommen als der jüngere Enkelsohn. Wieviel erhält jedes Kind?

MAGISCHES QUADRAT

In dem abgebildeten 4x4 Quadrat beträgt die magische Zahl 45. Sie soll in allen Zeilen, Spalten, großen Diagonalen, Summe aller Ecken und in allen 2x2 Eckquadraten als Summe aller Zahlen auftreten. Tragen Sie die fehlenden Zahlen aus dem Zahlenbereich 1 bis 20 ein.

5	20		17
11		10	
18			
	9	13	

LOGISCHE FOLGE I

Welche Ziffer muss anstelle des Fragezeichens aus logischen Gründen stehen?

3 8 5 6 7 4 ?

LOGISCHE FOLGE II

Welcher Buchstabe muss anstelle des Fragezeichens aus logischen Gründen stehen?

A C F J O U ?

TASCHENGELD

Auf dem Nachhauseweg von der Schule reden die drei Schulkameraden Torsten, Max und Helen über ihr Taschengeld. Torsten kann nicht glauben, daß er nur halb soviel Taschengeld erhält wie Max, der ja kaum älter ist. Helen ist schon fast erwachsen, deshalb bekommt sie sogar zweimal mehr Taschengeld als Torsten. Alle drei zusammen erhalten 144 Euro Taschengeld im Monat. Was hat nun jeder an Taschengeld zur Verfügung?

WEIHNACHTSBASAR

Auf einem Weihnachtsbasar einer Kirche werden verschiedene Sachen zum Kauf angeboten. Das eingenommene Geld wird zur Reparatur der Orgel benutzt. Angeboten werden Weihnachtsschmuck zu 16 Euro das Paket, Handwerkskästen zu 17 Euro das Paket, Zinnkrüge zu 23 Euro das Stück, Blumenvasen zu 24 Euro das Stück, Krippen zu 39 Euro und Leuchtgloben zu 40 Euro. Ein Besucher des Basars möchte exakt 100 Euro ausgeben. Welche Gegenstände und in welcher Anzahl müsste er kaufen, um genau diese 100 Euro auszugeben?

EINKOMMENSSTEUER

Auf einem 3600 Jahre alten Papyrus des alten Ägyptens entdeckte man folgende Aufgabe (auf die heutige Zeit umformuliert): Ein Steuerzahler muss eine Erklärung über seine voraussichtliche Einkommensteuer abgeben. Er weiß, dass seine Steuern 1900 Euro betragen werden, aber er überlegt sich Folgendes: Wenn er am Jahresbeginn etwas weniger angibt, so dass der Ausgleich am Ende des Jahres nicht mehr als ein Siebentel dessen ausmacht, was er ursprünglich angegeben hat, wird das Finanzamt keinen Fall für die Steuerfahndung daraus machen. Welchen Betrag gibt er zu Jahresbeginn an?

KLASSENKAMERADEN

Ralf, Wolfgang und Pia sind zwar Klassenkameraden, doch haben sie recht unterschiedliche Körpergrößen. Ralf ist 32 cm größer als Pia, während der Größenunterschied zwischen Ralf und Wolfgang 2 cm kleiner ist als der zwischen Wolfgang und Pia. Ralf ist mit 195 cm der größte in seiner Klasse. Wie groß sind Wolfgang und Pia?

OMAS GESCHENK

Der kleine Peter bekommt von seiner Oma einen Euro geschenkt, den er beim Bäcker um die Ecke gleich in Süßigkeiten umwechseln will. Zur Verkäuferin sagt er: „Geben Sie mir ein paar Bonbons zu 2 Cents, zehnmal so viel zu 1 Cent und für den Rest Schokos zu 5 Cent“. Wie viele Bonbons zu 1 Cent, 2 Cent und 5 Cent erhält Peter?

Dieter H. K. Starke

**WAS WÄRE WENN...**

...SIE DIE WIRTSCHAFTSKRISE ALS CHANCE NUTZEN?

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

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

**BUSINESS
COACHING
GÜLSEN BARI**



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

**www.glattehaut.biz
www.bari.gpnworld.com**



Wolfgang Schönrock

„WO DER WIND WEHT ...“

unserem Schlafzimmerfenster kleben 7 Schwalbennester, gleich daneben 12 weitere über den Waschauffenstern. Welch ein Flugbetrieb und welch ein Geschrei hungriger Jungvögel.

Am folgenden Tag fotografiere ich schöne strohgedeckte niederdeutsche Hallenhäuser, die man hier in den Dörfern noch häufiger sieht. Teilweise sind sie sehr schick renoviert. Dieser Haustyp, unter dessen riesigem Dach früher auch das Vieh seinen Platz hatte, hat seine Wurzeln im Mittelalter, ja, ist wahrscheinlich noch älter.



Niederdeutsches Hallenhaus

Schon um die Mittagszeit erreichen wir Wismar, dessen Altstadt uns mit seinen aufwändig renovierten Handelshäusern der Hansezeit beeindruckt. Die St. Nikolai-Kirche im Stil der Backsteingotik hat einen der höchsten Innen-



Wismar



Restauratorin



räume deutscher Kirchen: 37 m. Wir kommen mit einer Restauratorin ins Gespräch, die an einem Altar arbeitet. Sie erzählt uns von den enormen Aufgaben, die auf viele Jahre hinaus ihren Berufsstand beschäftigen werden, nicht nur in Kirchen und Schlössern, sondern auch bei der Renovierung weltlicher Bausubstanz in den Städten. Vielerorts können wir bereits die Ergebnisse dieser Arbeit bewundern, denn viele Marktplätze und Straßenzüge erstrahlen in einem Glanz als wären wir noch im Barock oder in der Renaissance.

Zum Schutz der Stadt und ihrer Handelswege vor den Begehrlichkeiten von Räuberbanden schloß sich Wismar mit Lübeck und Rostock zu einem Schutzbund zusammen, aus dem sich die drei Jahrhunderte währende Hanse entwickelte. Die wichtigsten Handelsprodukte jener Zeit waren Hering und Bier, das in 180 Brauereien gebraut wurde und in die angrenzenden Ostseelän-



Nicht renoviert / renoviert

Sonntag, 5. Juni 2005. Mit dem Zug fahren wir von Aachen nach Travemünde, um von dort aus morgen früh eine 560 km lange Radtour bis zur polnischen Grenze zu beginnen. Wo wir anfangen, endete bis 1989 die BRD, und der Eisernen Vorhang begann, der zum Inbegriff politischen Wahns wurde. Heute zeigt uns ein Wappenschild, dass wir Mecklenburg-Vorpommern betreten. Der Wind kommt von hinten und treibt uns an der Steilküste ostwärts.

Auf langen Strecken führt der Radweg auf im Sand verlegten gelocherten Betonplatten, auf denen die Grenzstreifen der DDR fuhren. Uns fordern diese unebenen Platten alle Aufmerksamkeit ab, um nicht zu stürzen. Das Mittagspicknick nehmen wir auf einer Bank ein, die einen horizontweiten Ausblick über die Ostsee gewährt. Möwen segeln elegant im Aufwind die Steilküste entlang.

Nach einem Sturz mit dem schwer gepackten Fahrrad bekommt Heidis Drahtesel im Ostseebad Boltenhagen einen neuen Bowdenzug für die Dreigangschaltung. Der Ort ist ein touristischer Rummelplatz mit einer Millionen Gästen im Jahr. Es wird viel gebaut: Hotels, Pensionen, Privatunterkünfte, Feriendörfer, Heime und eine Klinik.

Wir erreichen gegen 17 Uhr die Jugendherberge Beckerwitz in einem schönen Fachwerkhaus von 1912 und einem kleinen Park. Direkt über



Stadtbrunnen in Wismar

der exportiert wurde. Dafür wurde viel sauberes und frisches Trinkwasser benötigt. Ein Teil der prächtigen Brunnen und Wasserreservoirs schmückt noch heute die Stadt.

Im Hafen liegt der Nachbau einer Hansekogge, deren Vorbild ein archäologischer Unterwasserfund vor der Insel Poel ist.

Weiter geht die Fahrt von Wismar über Rerik am Salzhaff nach Kühlungsborn. Das ist ein elegantes Seebad mit einer Fülle der sog. Bäderarchitektur vom Beginn des 20. Jahrhunderts. Man sieht kaum noch ältere unrenovierte Häuser aus der DDR-Zeit. Hierher muß viel Geld geflossen sein.



Pause



Rerik

Bei Heiligendamm begegnen wir MOLLI, einer Schmalspurbahn, die seit 1886 die Ostseebäder miteinander verbindet. Der Radweg führt fast im-

mer unmittelbar am Sandstrand entlang. Man hat ständig die Ostsee im Blick. Schön!

Zwei Nächte wohnen wir in Warnemünde, wo es nur Müßiggänger zu geben scheint. Nun ja, die Stadt ist ein lebhaftes Seebad. Ich besteige den Leuchtturm und genieße die prächtige Aussicht über Land und Meer. Am folgenden Tag fahren wir mit Bus und S-Bahn nach Rostock, das „wie aus dem Ei gepellt“ wirkt: Neu und attraktiv. Vieles ist in den Stilen von Gotik und Renaissance wieder aufgebaut worden. Der Hafen ist jedoch kein Arbeitshafen mehr, sondern der Sport- und Freizeitschifffahrt gewidmet. Hafenspeicher wurden zu begehrten Wohnungen. Ich fotografiere Oldtimer-Segelschiffe und moderne Rennyachten.



Warnemünde



Unter Segeln

Die nächste Strecke ist eine der schönsten dieser Tour: Durch die Rostocker Heide nach Graal-Müritz mit seinem Rhododendronpark. Ab dort geht es wieder nur direkt an der Küste entlang auf die Halbinsel Fischland – Darß, wo wir im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft mitten im Wald übernachten. Die Landschaft ist abwechslungsreich: Wälder, Heiden, Brüche, Röhrichte, Überflutungs- und Dünenbereiche, Salzgrasland und Flachwasserregionen. Die Natur bietet Üppiges: 700



Warnemünde



Nicht mehr in Betrieb / Rostock

Pflanzenarten, 220 Vogelarten, 50 Fisch- und Amphibienarten, Seeadler und den größten Kranichrastplatz Nordwesteuropas. In einer 8 ½-stündigen wunderschönen Fußwanderung erschließt sich uns diese Landschaft. Der Ostseestrand ist hier nicht für Kurgäste „zurechtgemacht“, sondern so natürlich wie ihn Wasser und Wind gestaltet haben. In einem unablässigen Fließen werden hunderttausende von Kubikmetern Sand an einer Stelle abgebaut und an einer anderen Stelle wieder abgelagert. Alte Karten zeigen, wie auf diese Weise die Küstenlinie verändert wird. Fischland und Darß verdanken ihre heutige Form der unablässigen Gestaltungskraft der Natur.



Wie es weiter geht, schildere ich Ihnen im nächsten Senio Magazin.

UNSERE WELT LIVE

Sie möchten sehen, wie es heute am anderen Ende unserer Welt aussieht? Liegt in Beijing in China momentan Schnee oder interessiert es Sie, wie voll die Strände in Dubai sind?



Auf www.earthtv.de blicken Sie live in viele bekannte Städte und Sehenswürdigkeiten unserer Welt. Sie haben die Qual der Wahl zwischen Live-Webcams auf fünf Kontinenten.

Entdecken Sie Strände und Hotels in Dubai, die Niagarafälle in Amerika oder die Tierwelt im Krüger-Nationalpark in Afrika. Vielleicht verfolgen Sie aber auch Ziele in näherer Umgebung, wie Antalya in der Türkei, Amsterdam in den Niederlanden, München, Paris, Venedig oder viele weitere Standorte in Europa. Zu jedem Kamerastandort gibt es die wichtigsten geographischen Fakten in einer kleinen Übersicht.

Sehr zu empfehlen sind auch die zusammengestellten Specials z.B. die schönsten Silvesterfeuerwerke zum Jahreswechsel, FunnyLand Tiere oder Strandimpressionen aus aller Welt.

Zusätzlich können Sie die Videos bewerten und Kommentare hinterlassen, mit anderen Liebhabern bloggen oder eine Videogrußkarte versenden. Egal ob es regnet, schneit oder sie einfach zu Hause bleiben: Besuchen Sie bekannte Städte und Sehenswürdigkeiten auf vielen Kontinenten gemütlich am heimischen Bildschirm.

Vera Klee



DREI JAHRE

Stolz blickt man bei Feierabend Aachen auf die vergangenen Jahre zurück.

Im Februar besteht die Region drei Jahre. Sie hat sich in dieser Zeit gemauert und ist ein fester Bestandteil in Aachen und Umgebung geworden.

Monatliche Treffen, Tagesfahrten und Wanderungen gehören heute zum festen Programm in dieser Region. Angeführt von den beiden verantwortlichen ReBos, Josef (BJ37) und Gerd (Hase46AC), starten die Mitglieder ins vierte Jahr und freuen sich auf die kommenden Aktivitäten. Angekündigt sind bereits der Grillnachmittag und auch die Tagesfahrt, die in diesem Jahr an den Biggensee führt.



Doch zunächst ein Blick zurück: Auch in 2009 stieg die Mitgliederzahl stetig auf weit über 300. Bei unseren regelmäßig stattfindenden Treffen konnten häufig neue Mitglieder begrüßt werden.



2009 wurde zum ersten Mal auch regionalübergreifend „gearbeitet“: Wir begrüßten die Regionalgruppe Köln bei uns und zeigten den Besucherinnen und Besuchern unsere schöne Stadt.

Wie im Jahr zuvor waren der Grillnachmittag und die Tagesfahrt die Höhepunkte in unserem Regionalbereich. Die gemeinschaftliche Tagesfahrt führte



Feierabend.de
Webtreff für die besten Jahre
REGIONALBEREICH AACHEN



uns an die Mosel, der Reisebus war bis auf den letzten Platz besetzt. Wir erlebten schöne Stunden trotz der Wespen, die scheinbar auch Mitglieder werden wollten, so anhänglich wie sie waren.



Abgeschlossen wurde das Jahr wieder mit der gemütlichen Weihnachtsfeier.

Jetzt starten wir voller Optimismus in unser viertes Jahr und wissen alle: Das



waren drei Jahre, die sich gelohnt haben für alle hier in der Region, dank aller Mitglieder - denn hier wird Teamgeist gelebt! Und jeder freut sich auf die weitere Zeit im Regionalbereich: Schön, dass es den Regionalbereich Aachen gibt!

Gerd Hahn

www.aachen.feierabend.de



Zum Titelthema „Das Ehrenamt - Eine Ehre oder Ausnutzung“

Ehrenamt nützt allen Beteiligten: den direkten Adressaten der ehrenamtlichen Tätigkeit, den entsprechenden Trägern und Organisationen und auch den Ehrenamtlern selbst, die durch diese Tätigkeit, Sinnerfüllung und auch Erwerb und Vertiefung persönlicher und beruflicher Qualifikationen erfahren.

Als selbst lange Jahre im Bereich ehrenamtlicher Beratung Tätiger, sowohl als Berater, als auch als Begleiter/Ausbilder von ehrenamtlichen Beratern, sehe ich sehr wohl die Gefahr, dass sich der Staat bzw. die Kommunen zu sehr aus ihren originären Versorgungsaufgaben, v.a. im psychosozialen Bereich (Beratung), zurückziehen.

Es darf nicht zugelassen werden, dass wir in Deutschland „englische Verhältnisse“ bekommen, bei denen es nicht ungewöhnlich ist, dass z.B. ein Prokurist eines Krankenhauses diese Aufgabe ehrenamtlich ausübt.

Erhörend kommt hierbei hinzu, dass bei uns der Bedarf an psychosozialer Beratung, insbesondere der Lebens- und der Arbeitsplatzkonflikt- oder Mobbingberatung, seit einigen Jahren stetig im Steigen begriffen ist.

Diese Fehlentwicklung einer neoliberalen Wirtschafts- und Sozialpolitik hat weniger mit der „Ausnutzung“ Einzelner zu tun - sie stellt vielmehr übergreifend eine neue Philosophie bzw. Politik dar, derer sich viele europäische Staaten seit den letzten zehn Jahren verstärkt bedienen.

Durch Bereitstellung der Gelder, um sozial notwendige Arbeit zu leisten, und ihrer Gegenfinanzierung durch Streichung unnötiger Gelder, wie z.B. der stetigen Erhöhung des Verteidigungshaushaltes und der Abgeordnetendiäten, sollte dieser Fehlentwicklung entgegengewirkt werden.

Dieses Argument ist ebenso wenig neu wie der „Vorwurf“ der Ausnutzung bei ehrenamtlicher Tätigkeit. - Es verdient jedoch gerade deshalb der Beachtung und einer ernsthaften Auseinandersetzung bei ehrenamtlich Tätigen und der entsprechenden Entscheidungsträger in den Organisationen und der Politik.

Thomas Kirchen, Arbeitspsychologe



Zum Titelthema, Artikel „Ehrenamt auch im Alter“ Seite 27

In diesem Artikel wird treffend beschrieben, wie sinnvoll und gesundheitsfördernd diese Tätigkeit für den Ehrenamtler ist. Gleichzeitig wird aber auch erwähnt, dass der Ehrenamtler für diese Tätigkeit auch Geld (z.B. Fahrgeld) bezahlen muss.

Daraus ergibt sich für mich die Frage: Was ist mit den potentiellen Ehrenamtlern, die dieses Geld nicht bezahlen können?

Anne Marie Hahn



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



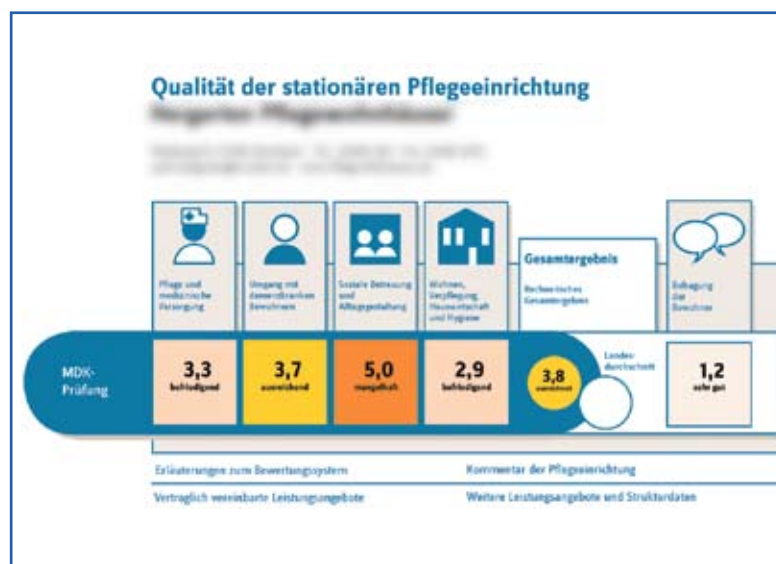
WIEVIEL DOKUMENTATION IST NOTWENDIG?

Viele Menschen sagen: „Bloß nicht ins Altenheim, darüber habe ich nur Schlechtes gehört!“ Damit sich Verbraucherinnen und Verbraucher ein besseres Bild über Pflegeeinrichtungen machen können, gibt es jetzt ein Verfahren, nach dem Heime und ambulante Dienste benotet werden, die sogenannte „Pflege-Transparenzprüfung“.

Die ersten Prüfergebnisse sind im Internet unter www.pflegelotse.de zu finden. Manche Ergebnisse sind erschreckend: Eine Vier oder eine Fünf, das kennt man ja noch aus der Schule, und ist ganz schön schlecht. „Na, ja“, denkt man, „das bestätigt ja, was alle sagen.“ Aber was steckt dahinter?

Wenn man sich die Bewohner- bzw. Kundenbefragung anschaut (fast alle geben die Note 1,0) kann man nicht verstehen, warum die Menschen noch dort wohnen bzw. die Leistungen der Dienste in Anspruch nehmen. Liest man aber die Kommentare der jeweiligen Einrichtungen, die erst ganz am Schluss aufgeführt werden, erklären sich viele der widersprüchlichen Bewertungen.

Denn alles, was in einer Einrichtung passiert, muss dokumentiert, d. h. verschriftlicht werden. Wenn etwas nicht dokumentiert ist, gilt es als nicht durchgeführt. Steht z.B. nirgendwo, dass ein Bewohner an der Gestaltung der Gemeinschaftsräume mitwirken kann, obwohl dies gemacht wird, erhält die Einrichtung für diese Frage eine glatte 5,0. Diese Note fließt natürlich in die Gesamtbeurteilung mit ein und verfälscht so das Endergebnis.



Genauso ist es bei den Leistungsnachweisen für die Grund- und Behandlungspflege: Was nicht abgezeichnet wurde, gilt als nicht gemacht, und wird mit einer schlechten Note bewertet. Gibt sich das Personal auch noch so große Mühe mit den Bewohnern und Kunden - vergisst es, seine Arbeit zu dokumentieren, gibt es eine schlechte Note. Dabei würde sich das Pflegepersonal lieber mit den Bewohnern bzw. Kunden mal zu einem Plausch zusammensetzen, spazieren gehen oder zeitaufwändige Wünsche erfüllen. Aber es muss ja alles aufgeschrieben werden, da bleibt für so etwas wenig Zeit.

Immer neue Konzepte, Verfahrensanweisungen, Standards usw. werden entwickelt - viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind damit beschäftigt, deren Anforderungen zu erfüllen. Für die Bewohner oder Kunden haben sie deshalb weniger Zeit.

Die Benotung zehrt zudem ständig an den Nerven: „Wenn ich vergesse, etwas aufzuschreiben, und die Prüfung kommt, bin ich an allem schuld.“ „Schreiben, schreiben, schreiben: So habe ich mir diesen Beruf nicht vorgestellt.“

Natürlich gibt es in dieser Branche, wie überall, schwarze Schafe. Aber die werden durch unsere heutigen permanenten Kontrollinstanzen schnell erfasst.

Dieses Benotungssystem sollte überdacht und korrigiert werden. Die Zufriedenheit, Dankbarkeit und das Vertrauen der Bewohnerinnen und Bewohner bzw. Kunden drückt mehr aus. Lesen Sie sich deshalb die Kommentare der jeweiligen Einrichtungen durch und verschaffen Sie sich ein eigenes Bild von den Heimen/Ambulanten Diensten durch einen Besuch. Überzeugen Sie sich bei schlechten Noten selbst, ob diese auch zutreffen. Denn Zufriedenheit hängt nicht nur von einem Bewohner mit schlechter Tagesform oder einer schlecht geführten Dokumentation ab.

Marion Holtorff
Pflegedienstleiterin





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 Schönkost
- 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

KURIOS

Zitate von Versicherungskunden sind wegen ihres unfreiwilligen Humors auf zahlreichen Internetseiten zu finden. Hier eine Auswahl von Original-Kundenzitaten der Deutschen Versicherungsgesellschaft in Bremen:



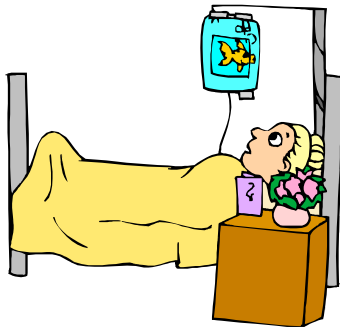
Ich fuhr mit meinem Wagen gegen die Leitschiene, überschlug mich, prallte gegen einen Baum. Dann verlor ich die Herrschaft über mein Auto.

Wäre ich nicht versichert, hätte ich den Unfall nie gehabt; denn ohne Versicherung fahre ich nicht.

Bei dem Autounfall wurde mein Schwiegersohn nicht verletzt, denn er war gar nicht mitgefahren.

Die Polizisten, die den Unfall aufnahmen, bekamen von meiner Braut alles gezeigt, was sie sehen wollten.

Der andere Wagen war absolut unsichtbar, dann verschwand er.



Ihr Computer hat mir ein Kind zugelegt. Aber ich habe gar kein Kind. Schon gar nicht von Ihrem Computer.

Sofort nach dem Tod meines Mannes bin ich Witwe geworden.

Ich habe nun so viele Formulare auszufüllen, dass es mir lieber wäre, mein Mann wäre gar nicht gestorben.

Zwischenzeitlich wurde der Gehgips von meinem rechten Arm entfernt.

Mein Dachschaten wurde - wie vorgesehen - am Montagmorgen behoben.

Die Massage hat meinem Handgelenk wieder auf die Beine geholfen.

Die Selbstbeteiligung für mein neues Gebiss finde ich zu hoch, aber ich muss wohl zähneknirschend zahlen.

Hiermit kündige ich Ihre Haftpflichtversicherung. Ich bin zur Zeit in Haft und brauche daher keine Haftpflichtversicherung.

Ihre Argumente sind wirklich schwach. Für solche faulen Ausreden müssen Sie sich einen Dümmeren suchen, aber den werden Sie kaum finden.

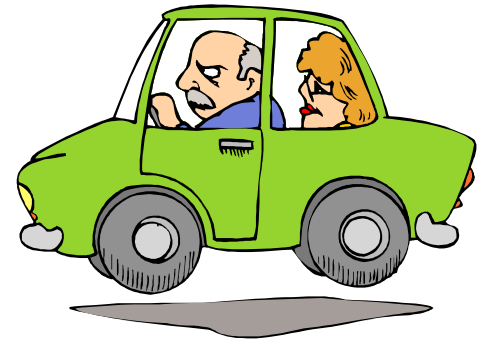
Wer mir die Geldbörse gestohlen hat, kann ich nicht sagen, weil aus meiner Verwandtschaft keiner in der Nähe war.

Eingereicht von

Arnold Küpper



DIE BESSERE HÄLFTE



Ein Autofahrer wird von der Polizei angehalten. Der Polizist sagt: „Guten Tag, ich habe sie gerade mit 170 km/h gemessen, obwohl nur 120 erlaubt sind!“ Der Fahrer erwidert: „Herr Wachtmeister, das kann gar nicht sein, ich hatte den Tempomat die ganze Zeit auf 120 km/h eingestellt. Vielleicht muss ihr Radargerät neu kalibriert werden!“ Die Frau auf dem Beifahrersitz blickt von ihrer Zeitung auf und sagt: „Schatz, wie soll das denn gehen? Unser Auto hat doch gar keinen Tempomat.“ Der Polizist schreibt den Strafzettel weiter und der Mann blickt zu seiner Frau und murmelt: „Kannst du nicht einmal deinen Mund halten?“ Sie blickt ihn nur vorwurfsvoll an und meint: „Du solltest dankbar sein, dass dein Radarwarner dich wenigstens ein bisschen runtergebremst hat, bevor du gemessen wurdest!“ Der Polizist schreibt direkt den zweiten Strafzettel wegen Besitz eines nicht erlaubten Radarwarngeräts und der Mann blickt seine Frau ärgerlich an und knurrt: „Verdammt, halt endlich deinen Mund!“ Als der Polizist dem Fahrer die beiden Strafzettel in die Hand drückt, bemerkt er noch: „Ach, und ich sehe gerade, dass Sie auch nicht angeschnallt sind. Das macht dann noch mal 30 Euro Bußgeld!“ Der Fahrer entschuldigt sich: „Herr Wachtmeister, ich habe mich, nachdem Sie mich angehalten haben, abgeschnallt, um meinen Führerschein aus der Gesäßtasche zu holen.“ Schon wieder unterbricht ihn die Frau und sagt: „Schatz, lüg doch den Polizist nicht an, du bist beim Fahren nie angeschnallt!“ Während der Polizist das dritte Knöllchen schreibt, brüllt der Fahrer seine Frau an: „Herrgott, halt endlich deine Klappe!“ Der Polizist blickt die Frau an und fragt: „Redet Ihr Mann immer so mit Ihnen?“ Die Frau lächelt nur und sagt: „Nein, nur wenn er betrunken ist!“

Herbst- blume	▼	natürl. Textil- material	islam. Wall- fahrts- ziel	Bereit- schafts- mediziner	▼	▼	Behaup- tung
Abk.: Ar- beitsbe- schaffungs- maßnahme	►	▼	▼	Gesell- schafts- form (Abk.)	►		
Festig- keit	►						Haupt- stadt von Georgien
Öffnung auf Schiffen	►			starker Zweig	►		▼
Bienen- zucht	►						
►				Baustoff		Stadt bei Bologna	
Fluss durch St. Pe- tersburg	tech- nisches Gerät		Schreib- weise Brot- hersteller	▼		▼	
US- Schau- spielerin (Jessica)	▼		▼		ital. Ton- silbe	►	
ohne festes Ziel	►						
►					leis- tungs- fähig		Abk.: Sommer- schluss- verkauf
Sport- sprache: Tempo		holl. Käse- sorte		Tanz- schrift (franz.)	►		
Blatt- vorder- seite	►	▼				Abk.: Stunde	
Ab- schieds- gruß	►			Abk.: Vor- und Späterer Gesetzes- beratung	►	▼	
►							Eiform
weibl. Film- nach- wuchs	Anlage zur Stromge- winnung		griech. Vorsilbe: innen	►			▼
altes russ. Längen- maß	►					Zah- lungs- unfa- higkeit	
►			Ver- kaufs- stand		Abk.: per Adresse	►	
Perser- teppich		Explo- sions- geräusch	▼				
►					dt. Farb- fernseh- system (Abk.)		Abk.: Konto
hoch- geboren		Zeichen für Natrium	▼	Spiel- karten- farbe	►		▼
anstelle	►	▼					
Abk.: Dakota	►			Papst- name	►		

Berg- matte im Kanton Uri	▼	Weltall	▼	Zierreif	▼	Aus- wärti- ger	▼
zuge- teilte Aufgabe, Arbeit		Kitzeln in der Nase		Maas- Zufluss	►		
►		▼				Zeichen für Francium	
Comic- figur (... und Struppi)	►			Abk.: Bundes- finanz- minister	►	▼	
Raub- katze	►						
►				um- gangs- sprachl.: Greisin		bitter- kalt	
Zugriff mit den Zähnen	Auf- kleber (engl.)		Blut- gefäß	►		▼	
Leine	►				Resultat		Platte zum Wieder- beschriften
Zeichen für Titan	►		Prüfung Ziel eines Tuns	►	▼		▼
►			▼				
ital. Gast- stätte		d. Kern- energie betref- fend		Abk.: gegeb- enenfalls	►		
Milch- produkt	►	▼				Abk.: Branchen- telefon- buch	
lat.: usw.	►			Kfz.-Z. Bran- denburg (Reg.) Parkbaum	►		
►				▼			Abk. e. intern. Wirtsch.- Organis.
knusp- riges Nasch- werk	Möbel- glanz- mittel		Gipfel d. Kili- mand- scharo	►			▼
Herrn- haus der Ritter- burg	►					Stäbchen- spiel	
►			Reifen, Ketten- glieder		schott. Namens- vorsilbe (Abk.)	►	
nicht hinter		steif, starr	►				
►					Abk.: Bild- schirm- arbeits- platz		eng- lisch: ja
Strich, gezeich- nete Ver- bindung		chem. Zeichen: Pluto- nium		Abk.: Bayern	►		▼
aktualisierte Computer- software	►	▼					
franz.: Straße	►			Abk.: Position	►		

störendes Geräusch	weibl. Kose-name	vermögen, in der Lage sein	Abk.: Nummer	getrennt halten	▼	Rhone-Zufluss in Frankreich	Teil-strecke eines Rad-rennens	▼	scharfe Kante	Rund-körper	Auf-passer, Wächter	▼	betrieb-sam, agil	griech. Vorsilbe: Leben(s)...	vorder-asiat. Staat	Abk.: Self-Ex-tracting Archive
▶	▼	▼	▼	▼			▼		Garten-frucht	▶			▼	▼	▼	▼
Erfinder der Tele-grafie † 1872	▶					Berüh-rungs-verbot	▶				klug, geschickt	▶				
Abk.: meines Erach-tens	▶		Amts-tracht	▶					Schon-kost		alt-griech. Markt-platz	▶				
▶						hawai-ische Gruß-formel		Ein-stand beim Tennis	▶					Spiel-figur		blutstil-lendes Mittel
Endrunde, -spiel	Einfall, Über-legung		west-afrik. Staat		Früh-lings-monat	▶					Küchen-gerät		Nestor-papagei	▶		
ausge-lernter Hand-werker	▼		▼					Arznei-form		Auf-rührer, Aufstän-discher	▶					
▶					Verein-igung, Bündnis		Zaren-name	▶					Massen-angst		Schul-fach	
hin-weisendes Fürwort		Novität	▶		▼					Trumpf im Karten-spiel (frz.)		Staat in Süd-amerika	▶		▼	
▶						Abtei in Ober-bayern			wieder-geben einer Vorlage	▶						
Stadt in Ober-italien		Teil des Mundes		besitz-anzeig. Fürwort		Auslese der Besten	▶				Jägerspr.: Ohren des Schalen-wildes		Maßein-heit für d. Daten-menge			Ver-drehung, Ver-windung
derber Schwank m. groben Späßen	▶	▼		▼					chem. Element		engl.: Licht	▶				▼
▶					kehren			Licht-spiel-theater i. Freien	▶							
zerlegen	im Meer verlegte Leitung		Ermüdung im Laufe der Zeit		Reise, Ausflug	▶					unser Zentral-gestirn		germa-nischer Wurf-spieß	▶		
Störber-hund	▶		▼					Fakul-tätsver-waltung		Seiten-verhält-nis im Dreieck	▶					
▶					nord-span. Stadt		Verzie-rung	▶					Eule einer best. Gattung		Frauen-name	
Gefühls-welt		Spaß-macher an Burgen im Mittelalter		Bewe-gungs-form	▶					männl. Vor-name		Ge-wichts-einheit (Kurz-w.)	▶		▼	
Teig bear-beiten	▶	▼					männl. Kurz-name		nahe-legen, emp-fehlen	▶						
poe-tisch: Adler	▶			Abk.: Telefon		Trage-ge-stell	▶					schriftl. Botschaft per Handy (Abk.)		Estnische Krone (Abk.)		austra-lischer Lauf-vogel
Gerät für Auf-zuchten	▶			▼					franz. Adels-prädikat		Bühnen-auftritt	▶		▼		▼
▶						chem. Element, Metall	▶						britische Sängerin (... Wilde)	▶		
einstu-dieren, üben		Uneben-heiten besei-tigen	▶								Stroh-unter-lage	▶				



Ursache des Schnarchens ist ein Erschlaffen von Muskelpartien im Bereich von Nase, Hals und Rachen während des Schlafes: Die Zunge rutscht zurück, der Unterkiefer lockert sich, Gaumensegel und Zäpfchen hängen schlapp im Rachen. Die Luftwege verengen sich. Durch den Druck des vorbeiströmenden Atems werden die Weichteile so in Vibration versetzt, dass das Gaumensegel zu flattern beginnt.

Normalerweise sorgt das Gehirn auch im Schlaf für eine ausreichende Muskelspannung, um den Weg von der Nasenhöhle in die Luftröhre offen zu halten. Häufig kommt es jedoch durch die nächtliche Entspannung - vor allem in Rückenlage - zu einem hängenden Gaumensegel, das bei jedem Atemzug „im Winde flattert“ (schnarcht).

In den meisten Fällen ist Schnarchen harmlos und beeinträchtigt nicht die Gesundheit - zumindest nicht die des Verursachers!

Die Gesundheit ist gefährdet, wenn die Muskelspannung so weit abfällt, dass der Atemweg im Mundrachen zeitweise vollständig verlegt wird und es zu einem mehr oder weniger langen Aussetzen der Atmung kommt. Durch vermehrtes Auftreten dieses Atemstillstandes (Apnoe) wird dem Betroffenen zu wenig Sauerstoff zugeführt, was zu ernsthaften Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzversagen oder Schlaganfall führen kann. Ob eine Apnoe vorliegt, klärt der Arzt.

Dem „normalen“ Schnarchen sollte man mit einfachen Mitteln „zu Leibe rücken“:

- richtige Schlafposition (erhöhtes Kopfteil, Seitenlage)
- Verzicht auf viel Alkohol (Gaumen- u. Rachenmuskulatur erschlaffen)
- Verzicht auf Rauchen (trocknet Schleimhäute aus)
- Abnehmen - durch Fettgewebe werden Atemwege enger!
- Nase frei halten - evtl. kurzfristig abschwellende Nasentropfen
- Gaumensegelspannen (verhindern Vibration)
- ätherische Öle (zur Festigung des Rachengewebes)

Auch wenn die rasselnden, pfeifenden, blubbernden Geräusche schwer zu bändigen sind, sollte man seinem Partner zu Liebe verschiedene Versuche starten!

Bedenke: Schnarchen ist sowohl ein „Schlafkiller“ als auch laut Emnid-Studie ein „Liebestöter“!

Hartmut Kleis

Apotheker



VIelfalt beim Zahnersatz

Gründe für eine Zahnersatzmaßnahme gibt es genug: endlich wieder richtig kauen können, den Zahnbestand stabilisieren, kosmetische Bedürfnisse oder auch zur deutlichen Aussprache.

Von Reparaturen am einzelnen Zahn durch Füllungen, Inlay (Gussfüllung), Onlay (Kuppelfüllung) oder Krone, über den Ersatz von Zähnen durch Brücken oder Implantate bis zur Teil-/Vollprothese reicht die Spanne der zahntechnischen Möglichkeiten. Welche Variante für den Patienten die richtige Wahl ist, kann nur der Fachmann - ihr Zahnarzt - spezifizieren. Nicht alle Möglichkeiten werden von der Krankenkasse bezuschusst!

Neben der Zahntechnik spielt die Wahl des einzusetzenden Materials eine wesentliche Rolle. Die Materialien müssen unterschiedlichen Faktoren genügen, der Festigkeit wegen der hohen Belastung beim Kauen, der Säureunempfindlichkeit (Speichel) und der Kompatibilität untereinander.



Das Leben ist auch ohne Zähne schön, aber nicht auf Dauer.

Sie dürfen nicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen und müssen den kosmetischen Wünschen des Patienten entsprechen. Amalgam, Gold, Titan, Keramik und Kunststoffe wie auch Legierungen stehen zur Verfügung. Die Auswahl ist umfangreich und muss ein Thema beim Zahnarzt sein. Auch hier ist der Zuschuss nur begrenzt möglich.

Jede dieser Varianten hat seine zahntechnische Berechtigung, aber auch Vor- und Nachteile. Neben den technischen Möglichkeiten ist über eine kosmetische Veredelung nachzudenken, hier entscheiden der persönliche Geschmack und auch der Geldbeutel.

Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen wie auch die der privaten Krankenversicherungen haben generell die Wahlfreiheit der zahntechnischen Versorgung, des einzusetzenden Materials und der kosmetischen Veredelung. Von den gesetzlichen Krankenkassen werden aber nur befundabhängige Festzuschüsse zu ausgewählten zahntechnischen Versorgungsvarianten gewährt.

Erster Ansprechpartner ist der eigene Zahnarzt. Bei allem Respekt vor der Arbeit der Mediziner: Sie stehen letztlich auch im wirtschaftlichen Wettbewerb, deshalb ist ein Preis-/Leistungsvergleich nötig.

Gerhard Roszak



DER SCHNEE IST DA! STURZ- UND SCHMERZPROPHYLAXE

Endlich haben wir mal einen richtigen Winter. Stadt und Land sind in einen dicken weißen Schneemantel gekleidet. Das ganze alltägliche hektische Treiben wird ruhiger und leiser. Eigentlich ist es eine schöne Zeit, wäre da nicht der Weg zur Arbeit, zum Arzt oder zum Lebensmittelgeschäft. Die Gefahr für Autounfälle und Stürze steigen. Gerade ältere Menschen, Behinderte, Schwangere oder bereits verletzte Menschen sind in diesen Tagen besonders gefährdet, aber auch Menschen, die sich leicht erkälten oder an Rheuma oder Arthrose leiden.



Hier einige hilfreiche Produkte:

Eiskralle

Machen Sie Ihren Gehstock winterfest. Diese praktische Eiskralle passt auf nahezu jeden Gehstock. Sie ist leicht zu montieren und kann bei Nichtgebrauch einfach hochgeklappt werden. Sie gibt sicheren Halt bei Eis und Schnee.

Schuhspikes

Mittlerweile gibt es mehrer Varianten von Spikes, die Sie unter Ihre Schuhe schnallen können. Entweder bestehen sie aus groben Hartgummistollen auf der ganzen Lauffläche, besetzt mit Hartmetallspikes und Klettverschluss zum schnellen und leichten Anlegen, oder sie sind aus einer dehnbaren Gummisohle mit Stahlspitzen besetzt. Hier muss man die Spikes mit einer Greifflasche fest über die Schuhe ziehen. Beide eignen sich hervorragend für Eis und Schnee.

Hüftschutz

Frakturen des Oberschenkelhalses sind häufige Sturzverletzungen bei älteren Menschen. Ein Fehltritt auf der Treppe

oder ein unbedachter Schritt an der Bordsteinkante - schon ist es passiert. Die Folgen sind oft gravierend und die Heilung dauert lange.

Leider ist es oft Unwissen oder falsche Eitelkeit, die eine entsprechende Verbeugung verhindert. Auch hier gibt es heute unterschiedliche dezente Protektoren, die wenig auftragen und gleich mit entsprechenden Hüftosen zu kaufen sind. Sie können wählen, ob Sie den Schutz tagsüber, nachts oder ganztägig nutzen wollen. Das folgende Beispiel besteht aus einem atmungsaktiven Polyurethan mit unübertroffenen Dämpfungs- und Belastungseigenschaften. Sie werden sich sicherer fühlen!

Kniewärmer

Egal ob Sie an Arthrose oder Rheuma leiden, viel im Freien arbeiten müssen oder lange Spaziergänge machen, ein Kniewärmer hält die Muskulatur und Bänder warm damit Ihr Kniegelenk funktionsfähig bleibt. Kniewärmer aus hochprozentigem Angora- Schurwollegemisch gibt es im Fachhandel in unterschiedlichen Variationen für jeden Bedarf, einzeln oder als Paar.

Rückenwärmer

An kalten Wintertagen ist ein guter Rückenwärmer unverzichtbar sowohl vorbeugend als auch heilend. Unterschiedliche Modelle und hochwertige Materialien schützen Ihre Nieren, Ihren Rücken und Ihren Ischias.

Fellprodukte

Lamm- und Schaffelle mit schadstoffarmer medizinischer Gerbung sind in der kalten Jahreszeit besonders nützlich und beliebt. Wenn Sie sich qualitativ gute Produkte suchen, werden Sie sehr viele Jahre Freude daran haben. Naturbelassene Wolle verfügt über die Fähigkeit, im Sommer zu kühlen und im Winter zu wärmen. Außerdem werden an frischer Luft ihre Selbstreinigungskräfte aktiviert. Einige Hersteller bieten entsprechende Fellwaschmittel an, die es ermöglichen, Ihr Fell bei 30° zu waschen und anschließend im Trockner zu trocknen.

Genießen Sie die weiße Jahreszeit sicher und gesund.

Gabriele Hagemann



Warmes nicht nur für Senioren



Senioren Vitalcenter

Theaterplatz 5, 52062 Aachen
Tel.: 0049 (0) 241 - 9010276

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09.30h - 19.00h
Sa. 10.00h - 16.00h



„Spiele für zwei Personen“ Darunter stellt man sich meist vor, wie zwei „Superhirne“ am Spieltisch ihre geistigen Kräfte messen – ein furchtbar anstrengendes Ringen mit dem Verstand. Auch wenn das z.B. für Schach auf Turnierniveau zutreffen mag, so interessiert uns in dieser Kolumne das Spielen als Mittel entspannter Unterhaltung und weniger als Leistungssport. Die Verlage haben

SPANNENDE ZWEISAMKEIT

erkannt, dass einfache, aber nicht zu simple Spiele für zwei Personen nachgefragt werden. Nach einem anstrengenden Tag, wenn die Enkel wieder bei den Eltern sind, möchte man nicht immer nur passiv vor dem Fernseher entspannen. Jetzt braucht es ein Spiel, das nicht zu lange dauert, eine Herausforderung darstellt und dennoch nicht überfordert.



Aus dem recht breiten Angebot haben wir drei Titel herausgesucht, die ganz unterschiedlich sind. Außer zum Zeitvertreib können sie einen weiteren Zweck erfüllen. Wer kauft ein? Wer spült ab? Wer macht den lästigen Behördengang? Spielen Sie es doch einfach aus! Dann macht es wenigstens Spaß, diese Frage zu entscheiden.

Berthold Heß



BURGENLAND

Um die Gunst des Königs zu erringen, werden Burgen in drei Farben gebaut. Der Würfel bestimmt, welche Burg um ein neues Teil erweitert wird. Ob man eine Mauer, einen Turm oder ein Haus errichtet, wird ebenfalls ausgewürfelt. Zu gierig darf man aber nicht sein, denn wer zu oft würfelt, baut gar nicht oder muss sogar Teile einer Burg wieder abreißen. Immer wieder gibt es eine Abrechnung. Dann wird der Wert gleichfarbiger Burgen verglichen. Dafür gibt es Punkte. Wer zuerst 30 Punkte besitzt, hat die Gunst des Königs und das Spiel gewonnen. „Burgenland“ ist recht originell. Der erste Einstieg kann daher etwas holprig sein. Die Regeln erschließen sich aber nach der ersten Partie und trotz Würfelglück ist taktisch cleveres Handeln gefragt.

Burgenland von Wolfgang Lehmann für 2 Personen ab 8 Jahren, ca. 20 Min., Schmidt Spiele, ca. 13 €



LABYRINTH – DAS DUEL

Zwei sehr erfolgreiche Spiele sind zu einem neuen zusammengefügt. Aus der Kinderzeit kennt man noch das „Schiebepuzzle“. Quadratische Plättchen in einem Rahmen müssen durch Schieben in die richtige Reihenfolge gebracht werden. „Das verrückte Labyrinth“ ist ein äußerst erfolgreiches Brettspiel. Durch Verschieben von Wegen öffnet man dem eigenen Zauberer den Zugang zu einem zufällig ausgelosten Schatz. Bei „Labyrinth – Das Duell“ hat jeder sein eigenes Spielbrett. Jeder sucht seine Schätze für sich. Man schiebt die Wege möglichst rasch und geschickt. Wer als Schnellster seine Aufgaben erfüllen konnte, gewinnt. Wem es zu anstrengend ist, unter Zeitdruck zu spielen, der kann es auch alleine ausprobieren.

Labyrinth – Das Duell von Max Kobbert für 1 – 2 Personen ab 8 Jahren, ca. 20 Min., Verlag Ravensburger, ca. 20 €



REVOLTE IN ROM

Zwei Fraktionen kämpfen um die Macht in Rom. Auf Karten ist abgebildet, worauf sie ihre Macht stützen. Einer Partei ist z.B. der Tempel des Äskulaps gewogen, ein Turm der Stadtbefestigung gehört ihr, die Prätorianer sowie ein General sind Verbündete. Diese Karten werden durch Würfelwurf aktiviert. Aber auch Geld ist wichtig, denn nur mit Sesterzen können neue Karten ausgelegt werden. Entscheidend ist die Mischung aus den richtigen Karten, Würfelglück und Taktik. Die Kartenkombinationen bieten Raum für strategische Züge. Mit „Arena – Revolte in Rom 2“ ist eine zusätzliche Fassung erschienen. Bei weitestgehend gleichen Regeln gibt es neue Karten und somit ganz neue Möglichkeiten. Sehr empfehlenswert.

Revolte in Rom / Arena beide Titel von Stefan Feld für 2 Personen ab 8 Jahren, ca. 45 Min., Verlag Queen, jeweils ca. 17 €

SEITE 34
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

Luft	Wirbel	Tiere
Drei	Eck	Lohn
Blitz	Ideen	Reich
Wert	Brief	Marke
Schein	Ehe	Ring
Platz	Regen	Schauer
Rot	Fuchs	Schwanz
Stadt	Archiv	Gut
Apfel	Saft	Flasche
Fenchel	Tee	Kanne
Boden	Nebel	Bank
Herbst	Apfel	Saft
Kirchen	Chor	Leiter
Binde	Haut	Arzt
Ober	Teil	Betrag

Auflösung: **WEIBERFASTNACHT**

RECHENPROBLEM

$$567 - 294 = 273$$

$$+ \quad + \quad +$$

$$370 - 223 = 147$$

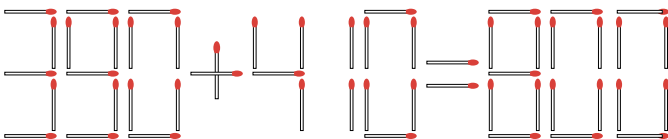
$$937 - 517 = 420$$

EINER FEHLT

Lösungswort:

L O K O M O T I V F U E H R E R

DIE ZÜNDENDE IDEE



SEITE 7 BILDERRÄTSEL

- | | | |
|-------------------|------------------------|---------------------|
| 1 = M = Akkordeon | 8 = k = Gong | 15 = l = Schlagzeug |
| 2 = i = Alphorn | 9 = g = Harfe | 16 = e = Triangel |
| 3 = t = Banjo | 10 = e = Mundharmonika | 17 = s = Trompete |
| 4 = m = Cello | 11 = h = Klavier | 18 = g = Tuba |
| 5 = u = Flöte | 12 = t = Panflöte | 19 = u = Xylophon |
| 6 = s = Geige | 13 = a = Pauke | 20 = t = Zither |
| 7 = i = Gitarre | 14 = l = Saxophon | |

Auflösung: **MIT MUSIK GEHT ALLES GUT**

SEITE 31 SUDOKU

SEITE 31 SUDOKU

Mini

Einfach

Mittel

Schwer

231465	362514	519836724	591867423	367258914	378164529
654321	514623	783412569	284139657	298314657	961275384
142536	623145	462759831	367425918	514769823	254893617
365142	145362	831645297	815976342	125487369	435621978
416253	431256	647291385	936542781	483596172	692387451
523614	256431	295387416	472318569	679123548	817549236

382645971	589734621	817692534	281546379	637924158
419372685	672198345	463157928	543297861	295187643
567198342	413265987	925348167	976138425	184635729
146289753	795341268	378561249	7622314598	879246531
953467128	348526719	694283715	138965742	416359287
278513469	261879453	152479386	495782136	352718964
834721596	827413596	246915873	614879253	963872415
621954837	9546877132	739824651	327651984	741563892
795836214	136952874	581736492	859423617	528491376

SEITE 35 GRIPSGYMNASTIK

STREUOBSTWIESE

Die Mädchen nehmen zusammen 10 Äpfel. Es verbleiben für die Jungen dann von den 32 Äpfeln 22. Da Günter Reinartz viermal soviel wie seine Schwester Rita nimmt, verbleiben noch $22 - 8 = 14$ Äpfel für die drei anderen Jungen. Jan Schmitz ist der Bruder von Elisa und nimmt 8 Äpfel. Es verbleiben noch 6. Josef Hilgers, der Bruder von Felia, nimmt 3 Äpfel und Uwe Müller, der Bruder von Pia, nimmt ebenfalls 3 Äpfel. Die Mädchen heißen demnach: Felia Hilgers, Elisa Schmitz, Pia Müller und Rita Reinartz.

MAGISCHES QUADRAT

5	20	3	17
11	9	10	15
18	7	19	1
11	9	13	12

WEIHNACHTSBASAR

2 Pakete Weihnachtsschmuck je 16 € gleich 32 € und 4 Handwerkskästen je 17 € gleich 68 €, zusammen 100 €.

LOGISCHE FOLGE I

Wir haben hier alternierend zwei verschiedene Reihen. 1. Reihe: 3, 5, 7 die Reihe der ungeraden Zahlen. 2. Reihe: 8, 6, 4 die Reihe der geraden Zahlen abfallend. Anstelle des Fragezeichens steht die 9.

LOGISCHE FOLGE II

Der Abstand der Buchstaben im Alphabet ändert sich von 1 bis 7. Es muss wieder mit dem A anfangen, also steht anstelle des Fragezeichens der Buchstabe A.

KLASSENKAMERADEN

Ralf ist 195 cm und Pia 163 cm. Die Hälfte der Differenz ist 16. Jedoch ist die Differenz von Wolfgang 2 cm weniger als die von Wolfgang zu Pia. Wäre Wolfgang 179 cm, dann wäre der Unterschied zwischen Wolfgang und Pia gleich dem zwischen Ralf und Wolfgang. Also muss Wolfgang 180 cm haben. Dann ist der Unterschied von Wolfgang zu Ralf 15 cm und der zu Pia 17 cm, also 2 cm größer als der zu Ralf.

TASCHENGELD

Wenn Max doppelt soviel Taschengeld erhält wie Torsten und Helen zweimal mehr, also dreimal soviel wie Torsten bekommt, ist der monatliche Gesamtbetrag durch 6 Anteile zu teilen. Folglich besteht ein Anteil aus 24 €. Torsten erhält damit 24 €, Max mit zwei Anteilen 48 € und Helen sogar 72 € monatlich an Taschengeld.

OMAS GESCHENK

Für diese Aufgabe können wir folgende Gleichung aufstellen: x ist die Anzahl der Bonbons und y die Anzahl der Schokos: $2x + 10x + 5y = 100$; $12x + 5y = 100$
 $5y = 100 - 12x$. Für x und y müssen natürliche Zahlen (keine Brüche, denn es gibt keine Drittel- Bonbons) gefunden werden. Setzt man hier $x = 5$, so erhält man für $y = 8$. Das Ergebnis lautet 5 Bonbons zu 2 Cent, 50 Bonbons zu 1 Cent und 8 Schokos zu 5 Cent.

OPAS GESCHENK: 285 € u. 255 €.

EINKOMMENSSTEUER

$$x + 1/7x = 1900; x = 1662, 50 €$$

SEITE 42-43 SCHWEDENRÄTSEL

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

Olympia Partner Deutschland



Sparkassen-Finanzgruppe



Wie viel Sparpotenzial steckt in Ihrem Eigenheim?

Jetzt modernisieren. Mit der Sparkassen-Baufinanzierung.

 **Sparkasse
Aachen**

Senken Sie Ihre Energiekosten – zum Beispiel mit einer günstig finanzierten Modernisierung. Zusammen mit unserem Partner LBS beraten wir Sie gern und stehen Ihnen auch bei allen anderen Fragen rund um riestergefordertes Wohneigentum und Bausparen kompetent zur Seite. Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder im Internet unter www.sparkasse-aachen.de/bauen. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**