

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR MAGAZIN

Nummer 27
März 2010

StädteRegion
Aachen



DIE JUNGEN ALTEN EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

Termine im März

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

Beginn ist immer um 15 h

03.03. Gedächtnis spielend trainieren, mit Monica Dawo-Collas

17.03. Das bewegte Jahr: Osterglaube - Osterbrauchtum. Vortrag, Gespräch - Monica Dawo-Collas

Führungen durch die EuRegionale

27.03. 14 h Klauser Wäldchen und Frankenwald. Treffpunkt: Ac. Kornelimünster, Abteigarten. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Organisiert vom Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen

Jazzmusik, Kurpark-Terrassen

Burtscheid, Dammstr. 40

14.03. 11 h „Schampus All Stars“

26.03. 20 h „Tadeusz u. seine Freunde“, traditioneller Jazz zum Mitmachen

Burtscheider Stube, Bayernallee 3/5

Alle Termine beginnen um 13 Uhr

Jeden Montag Gemütlicher Nachmittag mit verschiedenen Programmpunkten

Jeden Dienstag Handarbeit und Basteln im Hobbykeller

Jeden Mittwoch Preisskat

Jeden Donnerstag Kaffeeklatsch

Jeden Freitag Singen. Weitere Termine zu: Modenschau, Fischessen, Referate, Ausflüge usw. unter Tel.: Ac. 6 93 34

Diskussionsrunde: Le Café Parlant

02.03. 19.30 h Französisch sprechen in gemütlicher Runde. Weitere Termine unter Tel.: Ac. 3 32 74

Verzäll - Cafe, Minoritenstr. 3, in den

Räumen der Integrierten Psychiatrie- seelsorge

Jeden letzten Montag im Monat 14.30 - 16 h Für Menschen, die unter Demenz leiden und ihre Angehörigen. Infos unter Tel.: 40 76 93

Seniorencafé, Pfarrsaal Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

Jeden Donnerstag ab 15 h

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

Die Fastenzeit, Emmaus-Kirche

Sittarderstr. 58 22.02. - 29.03. jeden

Montag 20h Ein geistlicher Übungsweg durch die Fastenzeit

Forster Seniorenberatung,

Am Krugenofen 19

Jeden Dienstag 9 - 9.45 h

Gymnastik für Frauen

Jeden Dienstag 10 - 10.45 h

Gymnastik für Männer

Jeden Mittwoch 17 - 18.30 h

Betreutes Internet

Weitere Termine zu: Kreativ Schreiben, Lesung, Frühstückstreff, Foto-Workshop usw. unter Tel.: Ac. 57 59 72

Trost- u. Trauerspaziergang, Eifelstr. 1b

Jeden 2. Samstag im Monat 11 h

Ab Bestattungshaus InMemoriam z.B. Aachener Wald, Wurmtal, Hohes Venn usw.

DRK-Seniorenclub, Robenstr. 49, Ac

03.03. u. 17.03. 14.00 - 17.00 Uhr

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

04.03. 15 h „In der Trauer nicht allein“

Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac

03., 10., 17. u. 24.03. 10-11 h

Gripsgymnastik mit Hr. Prof. Starke

03., 04., 10., 11., 17., 18., 24., 25., u. 31.03. 14-16 h PC-Café

08., 16. u. 23.03. 14:30-16 h

Alltagstraining m. Frau Herz

Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie

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

Wanderungen ab Münsterbusch, Parkplatz „Plus“, Prämiensstraße

26.03. 09:15 h

CDU Senioren - Union Stolberg: Gillesbachtal, Wilhelm-Pitz-Weg, Burtscheid, tel. Auskunft: Winfried Bartges, 024 02 / 832 77

Seniorencafé, Pfarrsaal

Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

Jeden Donnerstag ab 15 h.

Geselliges Beisammensein

04.03. Bingo

11.03. Tonbildschau m. W. Schönrock. Unter Segeln zu griechischen und türkischen Inseln

18.03. Spielenachmittag

25.03. Kreuzwegmeditation

Seniorenclub Arche,

Schurzelterstr. 540, 52074 Ac

Beginn ist immer um 15 h.

04.03. Der Vorleser: A. v. Droste Hülshoff: Die Judenbuche, G. Immelmann

11.03. Streichhölzer - Vom Luxusgut zum Pfennigsartikel, mit M. Dawo-Collas

18.03. Konzert mit Biografie von Franz Schubert

25.03. Das bewegte Jahr: Osterglaube - Osterbrauchtum. Vortrag, Gespräch - Monica Dawo-Collas

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

Beginn ist immer um 11.30 h.

03. u. 17.03. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 h, Tel.: 88 69 14 39

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.

Begegnungsstätte St. Hubertus,

Kronenberg 127, 52074 Aachen

01., 08., 15. u. 22.03.14.30-16 h
„Anfang - fang an“ Schritt für Schritt am Computer

03., 10., 17. u. 24.03. 10-12 h

Karten und Klönen mit Petra Souren

18.03. 15.30 h Heiteres Gedächtnistraining mit Sigi Steins

25.03. 13-20 h Geburtstagsfeier, Live-Musik mit Lenchen Lennartz und Willi Graf
Weitere Termine unter Tel.: Ac. 70 72 43

Inhaltsverzeichnis

ÖCHER PLATT		4
• Domm Froege •		
AACHENER ANSICHTSKARTEN		5
• Gesamtansichten von Burtscheid •		
BERICHTE		6
• Figurentheater • Heimattheater • Karlsmedaille •		
BERICHTE		7
• Traditional Jazz • Barrierefrei durch Stolberg •		
NOSTALGIE		8
• Die Gelbe Kaserne •		
BILDERRÄTSEL		9
• Schmuck- und Edelsteine •		
SAMMLER		10
• Auf den Hund gekommen •		
BERICHTE		12
• Wintermärchen • Erfolge „zum Anfassen“ •		
BERICHTE		13
• Asendorfer Lesebühne • Fotowettbewerb •		
EINER VON UNS		14
• Auf Spurensuche in der Familiengeschichte •		
COMPUTER UND INTERNET		15
• Virtuelle Friedhöfe • Nützliche Internetseiten •		
THEMA DES MONATS		16
• Die Jungen Alten – ein neues Lebensgefühl •		
MUSEUMSKULTOUR		19
• Ein Rheinländer kehrt zurück •		
DIE APOTHEKE INFORMIERT		20
• Arzneimittel • Beipackzettel •		
AOK INFORMIERT		21
• Gemeinsam geht es besser •		

JAHRESZEITEN: Frühling 23



GEDANKEN ZUM ALTERN 30

- Eigene Stärken zur Entfaltung bringen •



SELBSTHILFEGRUPPEN 31

- COPD in Aachen • Das Lebenshaus e.V.



EHRENAMTLICHE ARBEIT 32

- Kunst und Kultur im Eurode Bahnhof •



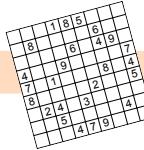
SENIOREN SCHREIBEN 33

- Brauchen wir diese massive Werbung? •



BETREUUNGSBÜROS 34

- Christina Stenglein •



RÄTSEL 35

- Sudoku •



GEDÄCHTNISTRAINING 36



GRIPSGYMNASTIK 37

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT 38

- Biochemische Heilweise • Was hilft gegen Stress? •



REISEBERICHTE 40

- „Wo der Wind weht ...“ Teil 2 •



SCHWEDENRÄTSEL 42-43

GESELLSCHAFTSSPIELE 44

- Moderne Spieleklassiker •



BITTE LÄCHELN 45



NÜTZLICHE TIPPS 46

- Ein bunter Mix aus nützlichen Alltagshilfen •



AUFLÖSUNGEN 47

Liebe Leserinnen und Leser!

Als ich jung war, galt man mit Mitte 30 als „mitten im Leben stehend“. Bis heute hat sich diese Wahrnehmung deutlich „nach hinten“ verschoben: Das Gefühl, in der Mitte ihres Lebens angekommen zu sein, haben heute auch viele über 50-Jährige. Sie möchten ihr Wissen und ihre Fähigkeiten einsetzen und weitergeben und zugleich ihre zunehmende freie Zeit genießen. Denn das faktische Ruhestandseintrittsalter liegt ja bei nur knapp 60 Jahren! Unser Titelthema wirft einen Blick auf diese Generation(en) der „Neuen oder Jungen Alten“ in der Zeit „zwischen“ Familie, Beruf und (Un-)Ruhestand.



Wie jung
fühlen Sie sich?
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:
H. u. W. Schönrock, J. Römer,
E. Bausdorf, C. Kluck, H. Kleis,
I. Gerdom, M. J. Fleu, D.H.K. Starke,
W. Emmerich, F. Erb, G. Hagemann,
W. Kesting, W. Ramsteiner, D. Heß,
P. J. Heuser, V. Klee, N. Krüsmann,
R. Wollgarten, B. Krüger-Creutz,
K. Peters, W. Hünerbein, H. Klepp,
W. Moormann, M. Katzenbach
Bürozeiten:
Mo., Mi. und Fr. von 10 bis 14 Uhr

DOMM FROEGE

Mer hürt döcks, et jüev jeng domm Froege. Weä dat behoupt, deä hat noch nie e Fernseh-Interview metkreäje.

Ävver vör domm Froege ze stelle, sönd vür net op Reporter ajeweäse - dat könne vür evve jot. Än doe schleß ich mich selvs net uus. Sue richtig amesant weäd et, wenn mer als Froegesteller op eue schlagfeädiye Kamerad tröfft. Op en Je-sellschaff bejeänet ich eue Bekande met die Wöed: „Wie, bes du ouch heij?“ Deä konteret evve drüch: „Neä, ich ben e Düre, ich han mär mi jeck Söster jescheckt.“ Sue woed mich op dubbel Aat klor, wie domm sich ming Froeg ahnuet. Rechtig schenierlich wor et mich beiij en anger Tuur. Ich ongerhejjl mich open Stroëß met eue röstije aue Heär. Doe könt enge, deä dem schings lang net mieh jesieh hau, op dem Zou, än röfft: „Ja-Jong, leävs du ouch noch?“ Dat klong at bau wie eue Vörworp. Dorop paaßet dem sing Antwooot: „Wenn de nüüs dojeäje has.“ Wennijer schlem, ävver wahl net lueser es die Floskel, wenn sich zwej Öcher bejeäne: „Wie jeäht et?“ „Och et jeäht.“ „Ah, da jeäht et jo.“ Dat fällt os bau janet mieh op. Weäde vür doch at va klengop met domm Froege traktiert. Wie döcks böjt sich sonne Barekopp övver e Weckelkengche än froegt: „Putti-putti-put, woe es dan et Stömpche?“ Wenn mer et at net sit, müuet mer et wennestens rüüche.

Apperpue „rüüche“: Vör Johre exestieret noch ajjene Kaiserpläi dat Telekates-Jeschäff Odenhausen met Hömmele Zooete va Kies. Dovör op et Troddewar stong minge Nonk Paul, ömmer beiij Wöet, an wadet op de Tramm. Ene aue Schuelfrönd, se haue sich lang Johre net mieh jesieh, könt voll Freud op hem aan: „Jömmisch Päul, bes du et?“ - Än heä dorop: „Neeeä - dat könt uus dat Kies-Jeschäff!“



Richard Wollgarten

ÖcherPlatt e.V.

WAS WÄRE WENN...

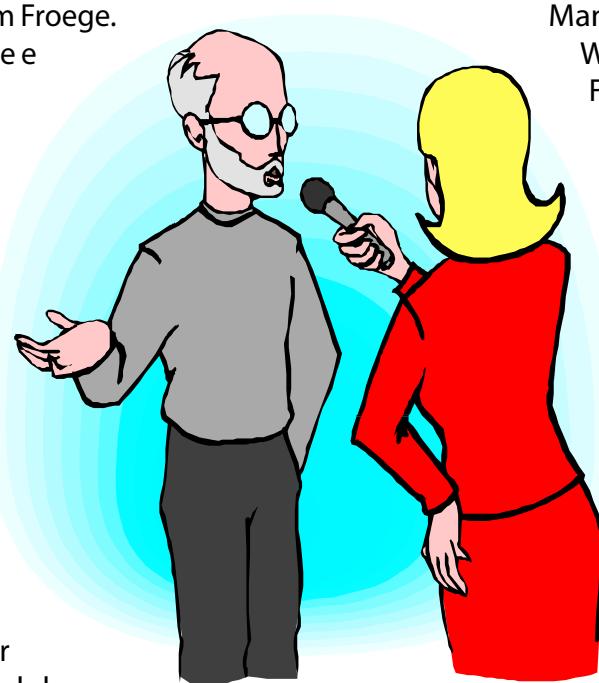
...SIE DIE WIRTSCHAFTSKRISE ALS CHANCE NUTZEN?

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

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

DUMME FRAGEN

Man hört oft, es gäb keine dummen Fragen. Wer das behauptet, der hat noch nie ein Fernseh-Interview mitbekommen.



Aber um dumme Fragen zu stellen, sind wir nicht auf Reporter angewiesen - das können wir ebenso gut. Und da schließe ich mich selbst nicht aus. So richtig amüsant wird es, wenn man als Fragesteller auf einen schlagfertigen Kameraden trifft. Auf einer Gesellschaftsbegegnung traf ich einem Bekannten mit den Worten: „Wie, bist du auch hier?“ Der konterte eben trocken: „Nein, ich bin in Düren, ich hab nur meine jecke Schwester geschickt.“ So wurde mir auf doppelte Art klar, wie dumm sich meine Frage anhörte. Richtig peinlich war es mir bei einer anderen Gelegenheit. Ich unterhielt mich auf der Straße mit einem rüstigen alten Herrn. Da kommt jemand, der den anscheinend lange nicht mehr gesehen hatte, auf ihn zu, und ruft: „Ja-Junge, lebst du auch noch?“ Das klang fast wie ein Vorwurf. Darauf passte dessen Antwort: „Wenn du nichts dagegen hast.“ Weniger schlimm, aber doch nicht klüger ist die Floskel, wenn sich zwei Aachener begegnen: „Wie geht es?“ „Ach es geht.“ „Ah, dann geht es ja.“ Das fällt uns bald überhaupt nicht mehr auf. Werden wir doch von klein auf mit dummen Fragen traktiert. Wie oft beugt sich so ein Schwellkopf über ein Wickelkindchen und fragt: „Putti-putti-put, wo ist denn das Ditzelchen?“ Wen man es nicht sieht, müsste man es wenigstens riechen.

Apropos „riechen“: Vor Jahren existierte noch am Kaiserplatz das Delikatessen-Geschäft Odenhausen mit zahlreichen Käse-Sorten. Davor auf dem Bürgerstein stand mein Onkel Paul, immer wortgewandt, und wartete auf die Straßenbahn. Ein alter Schulfreund, sie hatten sich lange Jahre nicht mehr gesehen, kommt voll Freude auf ihn zu: „Herrje Paul, bist du es?“ - Und er darauf: „Neiiin - das kommt aus dem Käse-Geschäft!“



BUSINESS
COACHING
GÜLSEN BARI

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

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

GESAMTANSICHTEN VON BURTSCHEID



Teil 24

Franz Erb

Die Lithographie aus dem Aachener Verlag Altstadt (1) zeigt zwei verschiedene Gesamtansichten Burtscheids - oben blicken wir aus südwestlicher und links aus nordöstlicher Richtung auf den Ortskern. Geschrieben und abgestempelt wurde die Karte am 31. März 1897, also genau einen Tag vor der offiziellen Vereinigung der bis dahin selbständigen Stadt Burtscheid mit der Stadt Aachen.

Gesamtansichten zeigen Burtscheid häufig aus nordöstlicher Richtung (2-6). Von der Höhe des Viadukts hatte man einen großartigen Überblick über das tiefer gelegene Zentrum des Ortes mit den beiden hochaufragenden Kirchen St. Michael und St. Johann Baptist.

Im Vordergrund links erkennen wir das Karls- u. das Rosenbad, auf Karte 5 (Verlag Dreesbach & Co. Köln) auch das Kurhaus. Den rechten Bildrand säumt die in den frühen siebziger Jahren erbaute Häuserzeile der damaligen Kurbrunnenstraße, wo von 1881 bis 1895 eine von Pferden gezogene Bahn in Richtung Hansemannplatz betrieben wurde. Auf den Karten 3 (Dr. Trenkler, Leipzig) u. 4 ist ein Wagen dieser Bahnlinie abgebildet. Der Treppenaufgang rechts, besonders deutlich zu erkennen auf der Karte 6, führte durch eine Verbindungsgasse zur Jägerstraße.

Interessant sind die verschiedenen Stadien des Turmes der Michaelskirche: die Karten 1-4 zeigen die Kirche mit dem alten Turm, der 1891 niedergelegt und in den folgenden Jahren durch den neuen, mächtigeren Turmbau ersetzt wurde.

Auf den aus südlicher Richtung aufgenommenen Ansichten (7/8) erkennen wir im Vordergrund das Gebäude der Tuchfabrik Vonachten, rechts schauen wir auf das Jonastor.



Für den (nicht genannten) Verlag der von zwei Mädchen flankierten „Gruss aus

Aachen“(!)-Karte ist Burtscheid dann offenbar schon „ganz“ Aachen.

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 / 78840 · 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
„unter Doch“

AUSSTELLUNG ZUM FIGURENTHEATER

Vom 5. bis 7. März treffen sich in der Heimat des Öcher Schängche, der Aachener Barockfabrik, die Mitglieder der Unima (Union Internationale de la Marionette) zu ihrer jährlichen Tagung - und sie reisen nicht allein.



Im Gepäck haben sie ihre Puppen, die vom 5. bis 21. März in Aachen zu sehen sein werden. Manche hängen am seidenen Faden, andere gehen am Stock, alle haben sie langjährige Bühnenerfahrung. Die Ausstellung „Very Important Puppets“ zeigt bekannte und beliebte Figuren und bietet für Kinder und Erwachsene gleichermaßen einen Blick hinter die Kulissen. Die Ausstellung ist montags bis freitags von 10 bis 15 Uhr, samstags von 10 bis 18.30 Uhr

und sonntags von 10 bis 15.00 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung von Gruppen wird gebeten unter Tel.: 0241 - 432 49 60.

Am Sonntag, dem 21. März findet zudem um 11 Uhr eine Finissage statt: Unter dem Titel „Das andere Theater - Berichte aus der Werkstatt der Puppenspieler“ berichten die Figurentheater Heinrich Heimlich und Stephan Wunsch, was das moderne Figurentheater ausmacht und führen ihre Puppen und verschiedene Spieltechniken vor. (Auch hierfür ist eine Anmeldung unter obiger Tel.-Nr. erforderlich.)

Weitere Informationen und das Begleitprogramm zur Ausstellung mit zahlreichen Aufführungen nicht nur für Kinder finden Sie unter: www.barockfabrik-aachen.de.

KAPPES, BONNE ÄN NONNEVÖTZJER

Die Spielsession der Aachener Heimattheater Bühnenfreunde 1947 e.V. eröffnet auch in diesem Jahr wieder ein turbulenter Schwank in Aachener Mundart.

Ein anstehendes Jubiläum bei Familie Dovermann ist zunächst der Ausgangspunkt für einen handfesten Familienstreit: Hausherr Matschö beabsichtigt in seiner Festrede die Verwandtschaft mit „Bajasch“ zu begrüßen, weil die Mehrzahl von „Verwandte“ auf Öcher Platt so heißen soll. Dafür findet er bei seiner Ehefrau Bertchen natürlich keinerlei Verständnis. Zahlreiche weitere Probleme und geladene sowie ungeladene „Gäste“ sorgen dafür, dass man bei Dovermanns so schnell keine Ruhe findet.

Als echter Öcher Gaumengenuss soll „Kappes, Bonne än Nonnevötzjer“ nicht auf den Magen schlagen, sondern das Zwerchfell der Zuschauer strapazieren.

Das Ensemble des Heämetthiaters
wünscht eine joue Appetit!



TERMIN

Sa., 13. März, Sa., 20. März,
Sa., 24. April, Sa., 08. Mai, jeweils
um 19.30 Uhr im Brüssel-Saal des
Aachener Eurogress,
Eintrittspreis: 9,00 € zzgl.
VVK-Gebühr, Abendkasse: 9,50 €
Gastspiel in der Stadthalle in
Alsdorf am Fr., 30. April und
Sa., 01. Mai, jeweils um 20 Uhr

KARLSMEDAILLE FÜR RIEU

André Rieu erhält in diesem Jahr die zehnte Karlsmedaille für europäische Medien, die „Médaille Charlemagne pour les Médias Européens“.



Foto:
Charlie1965nrw/
wikipedia.de

Mit ihr wird im Vorfeld der Karlspreis-Feierlichkeiten eine europäische Persönlichkeit ausgezeichnet, die sich auf dem Gebiet der Medien in besonderer Weise um den Prozess der europäischen Einigung und um die Herausbildung einer europäischen Identität verdient gemacht hat.

Bisherige Preisträger waren u. a. der niederländische Autor Cees Nooteboom, der französische Regisseur Jean-Jacques Annaud und der Intendant des Westdeutschen Rundfunks Fritz Pleitgen sowie im letzten Jahr die Organisation „Reporter ohne Grenzen“. Bürgerinnen und Bürger, die der Verleihung der Karlsmedaille an André Rieu am 6. Mai im Krönungssaal des Aachener Rathauses beiwohnen wollen, können ihr Anliegen entweder per E-Mail - karlsmedaille@mail.aachen.de - oder per Post formulieren. Die Adresse lautet: Büro des Oberbürgermeisters, Rathaus, 52058 Aachen. Die Anfragen werden im Rahmen des noch verfügbaren Platzkontingents berücksichtigt.

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

JAZZ IN DEN KURPARK-TERRASSEN

Der Jazzverein Aachen lädt alle Jazzfreunde ein zur Jazzmatinée mit der Jazzband „Schampus All Stars“ am Sonntag, 14. März 2010, um 11 Uhr sowie zur Jazz-, Swing- und Jamsession mit „Tadeusz und seinen Freunden“ am Freitag, 26. März 2010, um 20 Uhr. Der Eintritt ist jeweils frei.



„Schampus All Stars“ - der Name verspricht Lebensfreude und überschäumendes Temperament mit einem Schuss ur-rheinischem Augenzwinkern, verpackt in Oldtime Jazz. Als Düsseldorfer Altstadt-Band 1969 gegründet,

residierten die Schampus All Stars viele Jahre im dortigen „Dr. Jazz“, dem legendären Jazzlokal am Rhein, und wurden unter bodenständigen Jazzfans wie auch den vielen weiteren kommenden Touristen ein Inbegriff des traditionellen Jazz hoher Qualität im Rheinland. Mit ihrem swingorientierten Dixie-

land mit Ausflügen in den Blues und den Mainstream-Jazz spielt die Band interessante, eigene Arrangements bekannter und weniger bekannter Kompositionen und vermeidet mit Geschick die ausgetretenen Pfade.



„TRADITIONAL JAZZ“

Die Reihe Jazzsession/Jamsession des Jazzvereins bietet diesmal Swing und Traditional Jazz. Tadeusz Ehrhardt-Orgielewski, in Aachen Top auf dem Kornett und dem Flügelhorn, mit der Bandbreite von Bix (Beiderbecke) bis Ruby (Bräff), hat wieder Freunde in gleichem Geiste eingeladen, die seinen musikalischen Ansprüchen genügen und selbst auch schon bekannte Aachener Jazzer sind. Gespielt werden die Klassiker und Standards des Traditional Jazz.

Beide Veranstaltungen finden in den Kurpark-Terrassen in Aachen-Burtscheid, Dammstraße 40 statt.

Barrierefrei durch Stolberg

In Zusammenarbeit mit dem Behindertenbeirat hat die Stadt Stolberg eine Orientierungshilfe für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer sowie für ältere Mitbürger erstellt.



Der „Behindertenführer“ ist auf den Internetseiten der Stadt Stolberg www.stolberg.de

zu finden. In ihm sind die Adressen, Öffnungszeiten, (Behinderten-)Parkplätze sowie die Zugänglichkeit von Gebäuden und Anlagen kurz und präzise verzeichnet. Dadurch besteht nun für Behinderte und ältere Bürger die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, welches Gebäude ohne Hilfe durch Dritte zugänglich ist oder wo sich Schwierigkeiten ergeben können.

Die Stadt kommt mit diesem Wegweiser den Wünschen des Behindertenbeirats nach. Geplant ist, den Behindertenführer regelmäßig zu aktualisieren; Anregungen oder Kritik sind daher ausdrücklich erwünscht.

350 Jahre Hirsch-Apotheke Aachen

Der schnelle Hirsch

Der kostenlose Lieferservice* der Hirsch-Apotheke Aachen

Dynamisch in die Zukunft



Hirsch-Apotheke
Dr. Wolfgang Friedrich
Kapuzinergraben 16 · 52062 Aachen



*innerhalb Aachens – innerhalb von 24 Std.

Telefon (0241) 31979

DIE GELBE KASERNE

Am 20.9.1882, in der Epoche der Gründerjahre wurde die Kaserne ihrer Bestimmung übergeben. Ihren Namen „Gelbe Kaserne“ erhielt die im wilhelminischen Barockstil erbaute Kaserne am Elsassplatz im Aachener Ostviertel aufgrund der Verwendung gelber Klinker im Fassadenbereich.



Am 22.3.2010 lädt die Seniorenbeirätin Wilma Emmerich zum zweiten Teil ihres Vortrages über die Gelbe Kaserne und den Elsassplatz in den Räumen der AWO Aachen-Ost, Schleswigstr.10-16 um 15 Uhr ein.



Bezogen wurde sie zunächst von zwei Bataillonen des Infanterie-Regimentes Nr. 53 und durch das Bezirkskommando. Bereits am 15.3.1895 wechselte die Besatzung und das Füsilier-Regiment Karl-Anton von Hohenzollern Nr. 40 übernahm das Gebäude, abgelöst um 1910 vom Infanterie-Regiment Lützow (1. Rheinisches) Nr. 25.

Am 4.8.1914 war der Beginn militärischer Handlungen im Ersten Weltkrieg in Aachen. Die deutsche Oberste Heeresleitung setzte dieses Regiment u.a. zum Sturm auf die belgische Festung Lüttich ein. Im weiteren Verlauf des Ersten Weltkrieges verloren von diesem Regiment 137 Offiziere, 3637 Unteroffiziere und Mannschaften ihr Leben.

Mit dem Ende des Ersten Weltkrieges 11.11.1918 (Waffenstillstand) und der im Versailler Vertrag festgelegten Entmilitarisierung des Rheinlandes (1919) fiel die Gelbe Kaserne zunächst an die französischen und später an die belgischen Besatzungstruppen. Mit dem Abzug der belgischen Streitkräfte am 30.11.1929 im Rahmen der Räumung der zweiten besetzten Zone im Rheinland wurde die Gelbe Kaserne restauriert und renoviert. Von nun an war sie Dienststelle der preußischen Polizei.

Mit dem Einmarsch der deutschen Wehrmacht am 7.3.1936 in das Rheinland fand das zweite Infanterie-Regiment Nr. 39 (später Nr. 78) seine Bleibe in der Kaserne. Einige Wochen vor dem Beginn des Westfeldzuges am 10.5.1940 wurde die deutsche Besatzung in der Kaserne erheblich verstärkt. Die Unterkünfte reichten nicht mehr aus. Einquartierungen in Privathäusern im näheren Umkreis wurden deshalb vorgenommen. Mit Beginn der Kampfhandlungen in den Niederlanden, Belgien und Frankreich hob man diese Maßnahmen wieder auf.

In den ersten Jahren des Zweiten Weltkrieges öffnete die Gelbe Kaserne jeweils einmal im Jahr ihre Tore, um der Bevölkerung den Kasernenalltag bei Glühwein und Gulaschkanonenversorgung näher zu bringen.



Am Ende des Kampfes um die Stadt Aachen am 20.10.1944, dem Tag der Kapitulation der letzten deutschen Kampfeinheiten im Bunker Rütscherstraße, überlebte die Gelbe Kaserne in verhältnismäßig gutem Zustand trotz aller zwischenzeitlich erfolgten Bombardements. Die an der Südseite gelegenen Proviantstätten und Pferdestallungen wurden weitgehend zerstört. Das Hauptgebäude einschließlich seiner Türme blieb bis auf wenige Artillerieeinschläge unversehrt.

Da das Ostviertel rund um den Kasernenbau im Verhältnis zur Aachener Innenstadt nur unwesentliche Kriegszerstörungen aufwies, ergab sich ein überproportionaler Zuzug von aus der Evakuierung zurückkehrenden Aachenern auf der Suche nach halbwegs noch intaktem Wohnraum. Die Gelbe Kaserne mit ihren leerstehenden Räumen milderte die Wohnungsnot, ca. 70 bis 80 Familien fanden hier vorübergehend eine Bleibe. 30 kleinere Gewerbebetriebe siedelten sich an. Wohlfahrtseinrichtungen und vor allem die Polizei mit ihrem 4. Revier fanden Unterkunft. Die Pfarrgemeinde St. Fronleichnam nutzte einen Raum für ihre Feste. Auf dem ehemaligen Militärrhof wurde einmal im Jahr ein Altar aufgebaut und im Freien die Messe gehalten.

Das Zusammenleben der einzelnen Familien gestaltete sich in dieser Kaserne sehr schwierig, denn sie war nicht für reine Wohnzwecke erbaut. Fehlende Wasserschlüsse und Toiletten sowie elektrische Leitungen, die z.T. in nicht professioneller Eigenleistung zu standekamen, taten ein Übriges. In den 1950er Jahren wurde neuer Wohnraum geschaffen. So verteilte sich die Bevölkerung wieder auf andere Stadtteile.

Die Kaserne wurde 1963 nach einem Brand abgerissen. Die Säulen im Eingangsbereich des Kennedyparks sind noch ein Hinweis, dass früher dort ein einmalig schöner Kasernenbau gestanden hat.

Wilma Emmerich



Schmuck- und Edelsteine

1 = = **Achat**



2 = = **Amethyst**

3 = = **Aquamarin**

4 = = **Bergkristall**



5 = = **Bernstein**

6 = = **Diamanten**

7 = = **Jade**



8 = = **Labradorit**



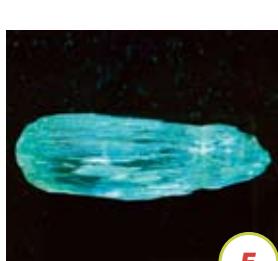
9 = = **Malachit**

10 = = **Rosenquarz**

11 = = **Rubin**



12 = = **Saphir**



13 = = **Smaragd**

14 = = **Topas**

15 = = **Türkis**

16 = = **Turmalin**



Fotografen: Pixelio.de: E. Ochs, K. Bouda, Ich, m. max, humeh



VISITATIS®
GmbH

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



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

AUF DEN HUND GEKOMMEN

Viele Menschen sammeln Briefmarken, Münzen, Bierdeckel und Ähnliches. Klaus Leibnitz jedoch hat ein außergewöhnliches Hobby: Er sammelt Hundesteuermarken und gehört damit unter den Sammlern zu den „Exoten“. Josef Römer besuchte ihn im Aachener Süden und erfuhr viel über Herkunft und Geschichte der Sammelgegenstände und des Sammlers.

Herr Leibnitz, Sie sammeln Hundesteuermarken, was bedeutet das genau?

Man sagt Hundemarken oder Hundesteuermarken, aber das ganze Sammelgebiet wird unter Hundzeichen geführt. Die ersten Marken waren gegen die Tollwut gedacht. Das war in Deutschland um 1775 in Rostock. Steuern wurden in Deutschland erhoben in Preußen nach der Schlacht bei Jena und Auerstedt im Jahre 1806. Der preußische Staat benötigte Geld und führte neben anderen Steuern auch die Hundesteuer ein. Die ersten bekannten Zeichen in Deutschland stammen aus etwa 1820. Anfänglich erfolgte nur eine Eintragung in die Amtsrolle zum Nachweis der erfolgten Steuerzahlung, später brachte man dann zur Kontrolle Marken heraus, die ans Hundehalsband anzubringen waren.

Die ersten Marken überhaupt westlich des Rheins wurden 1797 in Amsterdam, 1803 in Breda und Rotterdam ausgegeben. Im Aachener Raum ist die Besteuerung mit der preußischen Herrschaft eingeführt worden. Bekannt ist eine Marke von 1875, die in dem „Kabinett“ der Sparkasse Aachen am Münsterplatz ausgestellt ist. Meine älteste Marke aus Aachen ist von 1888.



Anfänglich wurde die Hundesteuer halbjährlich bezahlt, und zwar vom Frühjahr bis zum Sommer und vom Sommer bis zum Herbst. Die Steuer, wie sie heute erhoben wird für „normale“ Hunde und für „Kampfhunde“, gab es damals auch schon, nur dass hier unterschieden wurde zwischen „Luxus-Hunden“ wie dem Schoßhündchen der Amtsfrau in Berlin und „Gebrauchshunden“ als Wach-, Hof- oder Jagdhunden.

Die Steuer selbst war und ist eine Bagatellsteuer, die den Verwaltungsaufwand oftmals übersteigt und deshalb von vielen Gemeinden abgeschafft wurde. Allerdings gehen viele Kommunen im Zeichen leerer Kassen nun doch wieder dazu über, Hundesteuer zu erheben und auch das Vorhandensein nichtangemeldeter Hunde durch Kontrolleure aufzuspüren.

In Belgien sind die Steuern in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts ebenfalls abgeschafft worden. Auch hier sind jedoch einzelne Kommunen wie z.B. Eupen dazu übergegangen, die Steuer wieder einzuführen, einschließlich der Steuermarke. Andere Gemeinden geben keine Marken mehr aus, sondern pflanzen einen Chip ein, der mittels Scanner ausgelesen wird. Oder sie geben die Marken jährlich, zweijährlich, direkt für fünf Jahre heraus oder verzichten ganz auf die Jahreszahl. Wenn in diesen Fällen der Hund verstirbt, muss der Hundehalter die Marke zurückgeben oder sie verfällt.

Die Marken selbst bestehen aus den unterschiedlichsten Materialien: Keramik, farbiger Kunststoff, verschiedene Metalle. Während des Krieges, als



Buntmetalle für die Rüstung gebraucht wurden, wurden sie z.B. aus Zink gefertigt. 1944/45 wurde überhaupt keine Hundesteuer gezahlt; wegen der Kriegswirren hatte niemand die Zeit, sich hiermit zu befassen. Auch hatten die wenigsten Menschen noch einen Hund. In der ehemaligen DDR waren die Marken meistens aus „Plaste“, aus der Not heraus aber auch manchmal aus Pappe oder anderem Pressmaterial.

Die heutigen Marken sind meistens farbig, einseitig und fast langweilig, obwohl es für jedes Jahr eine andere Form gibt.

Wie sind Sie zum Sammeln von Hundezichen gekommen?

Eigentlich komme ich aus der Numismatik, war also zunächst Münzsammler, sammelte aber auch alles, was meine Heimat Thüringen betraf. Gesammelt habe ich seit meinem fünften Lebensjahr. 1945 kamen die Russen nach Thüringen. Mein Vater hatte

Wer ist er?

Klaus Leibnitz wurde 1940 in Jena geboren. Er erlernte in den 50er Jahren in Leipzig wie der Vater den Beruf des Kürschners. 1960 siedelte er mit seiner Frau in den Westen über, da er in der ehemaligen DDR keine Chance für seinen Beruf mehr sah, ohne in eine Produktionsgenossenschaft einzutreten. Über Westberlin, Hamburg, Uelzen und Unna kam er nach Lüdenscheid und arbeitete dort im erlernten Beruf. Dort las er auch in einer Zeitungsannonce, dass in Aachen Kürschner gesucht würden, bewarb sich und fing in einem bekannten Pelzfachgeschäft an. Nach Ablegung der Meisterprüfung war er 31 Jahre in Aachen selbstständig und fühlt sich in der Region als „thüringischer Rheinländer“ mit einem großen Freundes- und Bekanntenkreis sehr wohl. Die Sammelleidenschaft hat ihn nie losgelassen, doch im Ruhestand hat er wieder mehr Zeit für sein Hobby.





ein Pelzgeschäft, in dem sich die Russen einkleideten. Die Russenkinder spielten „Kaufladen“ mit Kopekenstücken, ähnlich wie die alten „Groschen“ aus der Kaiserzeit. Da habe ich angefangen mit ihnen zu tauschen: sie erhielten kleine Pelzreste und ich dafür die Kopeken. Das war der Grundstock für meine Sammlung.

Auch als ich vor 50 Jahren ins Rheinland kam, habe ich weiter gesammelt: Münzen, Medaillen, Biermarken. Eines Tages sind mir die Hundemarken dazwischen gekommen, da wir selbst auch einen Hund hatten. Dessen Marken habe ich aufgehoben. Von da an waren das Interesse und die Neugier geweckt. Inzwischen habe ich etwa 3000 Stücke. Die älteste Marke und mein Lieblingsstück ist die bereits erwähnte Marke von 1803 aus Breda.



Wie kommen Sie heute an die Sammelstücke und welche fehlen Ihnen noch?

Natürlich kann ich nicht von Haus zu Haus gehen und nach Hundesteuermarken fragen. Auch behalten Hundesitzer oftmals nach dem Tod ihres Hundes die Marken als Andenken.

Über Freunde und Bekannte ergeben sich Kontakte, ebenso über die Mitgliedschaft in verschiedenen Münzsammlervereinen in Aachen und im

benachbarten Ausland. Oder es werden Haushalte aufgelöst. Auch der Besuch von Trödelmärkten bringt hin und wieder Erfolg. Vereinzelt gibt es auch Auktionen. Das aber alles nicht in dem Umfang wie bei Münzen, Briefmarken usw.



Darüber hinaus erfolgt ein Austausch zwischen etwa einem Dutzend Sammlern bundesweit, man kennt sich untereinander. Regelmäßige Tauschbörsen gibt es nicht. Dafür gehöre ich mit meinem Sammelgebiet schon zu den „Exoten“.

Meine Sammlung ist noch lange nicht komplett und wird es wohl auch nie werden können. So suche ich noch Marken aus Orten, die ehemals selbstständig waren, wie die, die in die Stadt Aachen eingemeindet wurden: Brand, Eilendorf, Haaren, Kornelimünster, Walheim. Diese ehemals selbständigen Gemeinden hatten auch eigene Hundemarken. Falls Leser aus diesen Bereichen und darüber hinaus mir etwas anbieten könnten, würde ich mich über eine Kontaktaufnahme unter Tel.: 02408-8375 sehr freuen.

Eine sehr persönliche Frage: Was geschieht mit Ihrer Sammlung, wenn Sie selbst einmal nicht mehr sammeln können?

Ich weiß es nicht. Ich habe zwar drei erwachsene Kinder, die jedoch nicht sonderlich interessiert sind. Enkel habe ich noch keine. Und ob die später einmal Interesse haben würden, steht in den Sternen.

Das ist aber auch nicht so wichtig für mich. Wichtig ist, dass ich heute Freude an diesem Hobby habe und ich mich hoffentlich noch lange daran erfreuen kann.

Herr Leibnitz, ich bedanke mich für dieses Interview und wünsche Ihnen noch lange Spaß an Ihrer Sammlung.

Josef Römer



BEERDIGUNGSIINSTITUT August TONOLO oHG

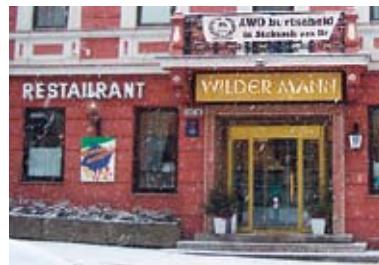
1877



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

25 JAHRE WINTERMÄRCHEN-URLAUB

Einen abwechslungsreichen 14-tägigen Winterurlaub in Steinach in Tirol erlebte eine Gruppe der AWO-Burtscheid unter Leitung von Willy Hünerbein.



„Törggelen-Mahlzeit“ erlebte, ins Stubaital verbunden mit dem Besuch des Klosters Neustift und nach Wattens zum Swarovkis „Kristallwelten-Museum“. Auch die Skigebiete St. Anton und Lech am Arlberg beeindruckten sehr.

Zum Jubiläumsbesuch hatte sich die Gemeinde Steinach etwas Besonderes einfallen lassen. Künstler der Musikschule Wipptal gestalteten ein hervorragendes, abwechslungsreiches Programm für die AWO-Gruppe. Im Rahmen dieser Feierstunde wurden geehrt: Willy Hünerbein für 25 Jahre, Kläre Schneider für 15 Jahre, Margret Goblet und Edith Nelles für 10 Jahre Urlaub in Steinach. Im Januar 2011 beabsichtigt die AWO wieder nach Steinach zu fahren.

Höhepunkte waren die unter fachlicher Leitung von R. Amor, Gästeführer im Wipptal, durchgeführten Fahrten, u.a. nach Klausen mit einer Besichtigung von Schloss Feldthurns, zum Glangger Hof, wo die Gruppe eine



BESUCH DER MONET-AUSSTELLUNG

Eine Gruppe der AWO-Burtscheid besuchte unter fachlicher Führung die Ausstellung der „100 Meisterwerke von Claude Monet“ im Von-der-Heydt-Museum in Wuppertal. Die Ausstellung zeigte die Entwicklung des Franzosen zu einem der wichtigsten Künstler Europas. Die Palette reichte von Karikaturen aus der Schülerzeit Monets bis zu den atemraubenden Spätwerken aus dem Garten von Giverny mit Blumenrabatten und Seerosen. In den Herbstferien 2010 beabsichtigt die AWO-Burtscheid von Paris aus nach Giverny zu reisen, um den früheren Wohnsitz von Claude Monet zu besichtigen.

Interessenten können sich mo. oder do. von 14 bis 17 Uhr im Büro des Ortsvereins, Bayernallee 3/5, nach den jeweiligen Reisebedingungen erkundigen.

ERFOLGE „ZUM ANFASSEN“

Das Koordinationsbüro „Rund ums Alter“ zieht nach zwei Jahren eine erste Bilanz seiner Arbeit und präsentiert in einer Ausstellung im Rathausfoyer Ergebnisse und Ausblicke der zukunftsorientierten Seniorenarbeit in Herzogenrath.

Die Mitarbeiterinnen des Koordinationsbüros luden am 21. Januar 2010 zum zweiten Geburtstag ihres Büros ins Rathaus ein. Viele Besucher folgten der Einladung und informierten sich in der Ausstellung mit kleinem Rahmenprogramm über die zukunftsorientierte Seniorenarbeit in Herzogenrath. Eingebettet in das Landesprogramm „Aktiv im Alter“ NRW und mit Unterstützung der ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand - Zentralstelle NRW) hat das Koordinationsbüro unter Leitung von Anemarie Clermont-Karow Erfolge zum Anfassen aufbereitet.

Bürgermeister Christoph von den Driesch begrüßte die Gäste im Foyer: „Ich bin mir sicher, dass wir in Herzogenrath auf dem richtigen Weg sind in eine zukunftsgerichtete und demokratisch gestaltete Seniorenarbeit.“ Im Anschluss



erläuterten Sonja Puchelski vom Nell-Breuning-Haus, Gabriele Allmann, Geschäftsführerin des Frauenkommunikationszentrums und Christine Sendes, ZWAR, den Inhalt ihrer Konzepte. Mit der Durchführung stadtteilbezogener Bürgerforen konnten Wünsche und Bedarf in den einzelnen Bezirken bürgerorientiert ermittelt und bereits einige Projekte in die Tat umgesetzt werden. „Wir haben uns Projektarbeit auf die Fahne geschrieben und wollen den Bürgerinnen und Bürgern heute zeigen, dass sich bereits

einiges getan hat und auch künftig tun wird“, so Clermont-Karow. Zu diesen Projekten gehören bereits z.B. speziell für Senioren angebotene Führungen des Forums für Kunst und Kultur, das Spielplatzprojekt am Fördermaschinenhaus



im Grube Adolf Park mit sonntäglicher Cafeteria, das Hof-Café im Streiffelder Hof mit seinem 14-täglichen Angebot und das Café op d'r Scheet, das am 23. März seine Pforten öffnen wird.

Ein besonderer Dank gilt insbesondere den vielen ehrenamtlichen Helfern - darunter auch der Seniorenbeirat und die Senioren ohne Grenzen -, die sich mit viel Engagement in den Austausch und Entwicklungsprozess für eine zukunftsorientierte Seniorenarbeit in Herzogenrath einbringen.

LESUNGEN ALLES ANDERE ALS VERSTAUBTE UNTERHALTUNG!

Die Alsdorfer Lesebühne präsentiert Lesungen in Hörspielatmosphäre und Lese-Events mit Live-Musik.

„Wir lesen szenisch mit verteilten Rollen, dazu werden passende Musik und Geräusche eingespielt, so dass ein Live-Hörspiel entsteht“, so Vorsitzender, Verleger und Schriftsteller Wolfgang Rosen.



Bekanntestes Mitglied der Alsdorfer Lesebühne ist die US-amerikanische Sängerin Renée Knapp, die in fast 1000 Vorstellungen in Hamburg und Melbourne die Christine in „Phantom der Oper“ sang. In unserer Region kennt man sie als Isabella im Musical „Gaudi“, das drei Jahre in Alsdorf zu Hause war. Gemeinsam mit Wolfgang Rosen bildet sie ein Künstlerduo, das in seinem Programm „CARESS - Poesie für alle Sinne“ Geschichten, Gedichte und Lieder zur Zweisamkeit präsentiert. Im Wechselspiel finden beide Stimmen in ihren nachdenklichen und auch heiteren Texten gekonnt zueinander, lassen aber genügend Raum für die beindruckende Singstimme von Renée Knapp.



Die Lesebühne ist darüber hinaus ein kleiner Verlag. Die Autoren der Alsdorfer Lesebühne publizieren dokumentarische Erzählungen, Lebenserfahrungen und Lebenserinnerungen. Die eigenen Werke werden ebenfalls in Leseinszenierungen präsentiert, so wie Ende Februar, als Renée Knapp und Wolfgang Rosen gemeinsam mit Liedpoet und Gitarrist Peter Horton in vier Konzertlesungen das neue Buch „Der Novize der Ewigkeit“ von Wolfgang Rosen vor- und darstellten. Der Autor schreibt über einen verstorbenen Schulfreund - und das aus der Sicht des Verstorbenen. Die Geschichte beginnt, nachdem Jo seinen letzten Atemzug getan hatte und mit einem Lächeln auf den Lippen in seine neue Existenz eintrat. Renée Knapp: „Obwohl sich das Buch um das Thema ‚Leben nach dem Tod‘ dreht, ist es nicht düster, sondern voller Hoffnung.“

„CARESS - Poesie für alle Sinne“ wird am 14.03. um 18 Uhr im Casa Toscana, Alsdorf aufgeführt. Weitere Informationen finden Sie unter www.alsdorfer-lesebuehne.de oder www.rosen-knapp.de.



**BITTE LÄCHELN ,
ALTE STADT .**

baulichen Denkmalschutz ausgelobt: Am Wettbewerb „Bitte lächeln, Alte Stadt“ können professionelle Fotografen genauso teilnehmen wie Hobby-Fotografen.

Der Fotowettbewerb wird durch eine unabhängige Jury in drei Preiskategorien – Profis, Hobby-Fotografen, Schulen – entschieden. Zu gewinnen sind Gutscheine für Fotoausrüstungen im Wert von jeweils 1.000 Euro (1. Preis), 500 Euro (2. Preis) und 200-300 Euro (weitere Preise). Die öffentliche Preisverleihung findet im Rahmen der Feierlichkeiten zu „20 Jahre Deutsche

Einheit“ am 27. September 2010 auf dem Kongress Städtebaulicher Denkmalschutz statt. Einsendeschluss für die Fotos ist der 15. August 2010.

Infos zum Fotowettbewerb unter:
Bundestransferstelle Städtebaulicher
Denkmalschutz, Voltaireweg 4,
14469 Potsdam, Tel.: 0331-201 51 22,
www.bitte-laecheln-alte-stadt.de



SENIORENZENTRUM

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



Irtalklinik Seniorenzentrum Walheim



Irtalklinik Seniorenzentrum Roetgen



Irtalklinik 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 Irtalklinik-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.irtalklinik-seniorenzentrum.de
info@irtalklinik-seniorenzentrum.de

AUF SPURENSUCHE IN DER FAMILIENGESCHICHTE

Seit seinem 16. Lebensjahr beschäftigt sich Michael Brammertz mit der Ahnenforschung. „Die Genealogie ist mehr als ein Hobby, es ist meine Leidenschaft“, sagt der 56-jährige Haarener.

Herr Brammertz, wie kamen Sie zu diesem besonderen Hobby?

Als ich 16 war, starb meine Tante und hinterließ uns viele handgeschriebene Zettel, die mir Hinweise auf die nächste Verwandtschaft gaben. Unter anderem war ein kleiner Stammbaum dabei – meine Neugier war geweckt. Ich besuchte dann verschiedene Archive und Kirchen und interessierte mich immer stärker, die Notizen meiner Tante zu untermauern und unsere Familie bis in das Mittelalter zurück zu verfolgen.



Was macht die Faszination der Ahnenforschung aus?

In die Geschichte seiner Vorfahren einzutauchen und herauszufinden, wo und wie sie gelebt haben, ist absolut faszinierend. Viele Menschen kennen ihre Familie nur bis zu den Großeltern. Ich finde es spannend, mich anhand von Familienstammbüchern, Dokumenten und Urkunden auf Spurensuche zu begeben – dabei entdeckt man viel Skurriles und manchmal auch Unschönes. Immer aber ist es ein Gewinn, bisher unbekannte Menschen und ihre Lebensumstände kennen zu lernen. So habe ich zum Beispiel entfernte Verwandte in Florida und in Lima (Peru) gefunden – Letzterer hat mich sogar einmal besucht. Bei der Beschäftigung mit den Vorfahren erfährt man etwas über die

Geschichte der Heimat, begreift Schicksale und die Leistung der Vorfahren.

Wie gehen Sie bei Ihrer Forschung vor?

Ich arbeite mit vielen alten Dokumenten. Informationen finde ich in Stadt- und Pfarrarchiven, Kirchbüchern, Generalvikariatsprotokollen, Familienbüchern, Geburts-, Heirats-, Tauf- und Sterbeurkunden. Dabei ist es oft wichtig, alte Schriften zu entziffern und Abkürzungen zu kennen. Das lernt man mit der Zeit. Dazu schreibe ich heute über Mail alles an, was den Namen „Brammertz“ trägt. Meistens nehme ich mir abends ein paar Stündchen Zeit, um meinen Studien nachzugehen. In meiner Datenbank finden sich momentan 22.000 Namen. Aktuell bin ich dabei, die ganzen Nebenlinien, also auch die Anverwandten zu finden. Früher war da viel zu telefonieren, was ich heute gar nicht mehr mache. Die Arbeit mit Computer und Internet erleichtert heute das Forschen und das Erstellen von Stammbäumen. So kommen auch immer mehr junge Leute zu diesem Hobby.

Wie können Interessierte mit der Ahnenforschung beginnen?

Für viele bietet heute das Internet einen Einstieg. Dadurch, dass alle meine alten Daten (aus den Jahren 1600 bis 1900) im Netz stehen, bekomme ich jede Woche Post von Interessierten, die einfach mehr wissen wollen. Oft kann ich nur auf diverse Datenbanken verweisen, in denen sich historische Adressbücher, alte Familienanzeigen oder Totenzettel der letzten 200 Jahre befinden. Das ist für viele Leute dann der Anfang des Forscherinteresses.



Welche Fähigkeiten muss man besitzen, wenn man der Ahnenforschung nachgehen möchte?

In erster Linie Geduld. Nicht immer gelingt es auf Anhieb, die notwendigen Informationen zu erhalten. Die Suche in Archiven und Büchern ist oft langwierig. Und auch die Gesprächspartner wollen oft nicht alles sagen oder wissen es einfach nicht. Um so schöner ist es, wenn sich viele kleine Mosaiksteinchen zu einem Bild zusammenfügen – dafür muss man oft scharf nachdenken und gut kombinieren können.

Ihr Engagement für die Ahnenforschung teilen Sie mit vielen Gleichgesinnten in der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde.

Wie sieht der Vereinsalltag aus?

Vor einem Monat hat man mich zum Leiter der Bezirksgruppe Aachen der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde gewählt. Dieser Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Interessierten den Weg in die eigene Forschung zu ebnen und hilfreich mit Rat und Tat zur Verfügung zu stehen. Wir haben an jedem vierten Montag im Monat Treffen mit interessanten Vorträgen und der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Wir haben eine eigene Bibliothek und machen Besuche in Archiven. Interessierte Anfänger sind jederzeit willkommen. Als Bezirksgruppenleiter ist es meine Aufgabe, das Miteinander im Verein zu gestalten, die Mitgliederzeitschrift, Treffen und Vorträge zu koordinieren und den Verein nach außen zu repräsentieren. Im April findet die Hauptversammlung des Vereins in Aachen statt. Dazu werden Familienforscher aus dem gesamten Bundesgebiet erwartet.



Wer ist er?

Michael Brammertz lebt mit seiner Ehefrau Annemarie im Aachener Stadtteil Haaren. Die beiden betreiben das Fachgeschäft Schuh Mausbach. Kontakt zu Michael Brammertz erhalten Interessierte unter www.brammertz.info oder Tel.: 0241 - 50 16 66 (tagsüber).

Infos zur Bezirksgruppe Aachen der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde gibt es unter www.genealogienetz.de, www.wgff.net unter Aachen.



Nina Krüsmann

VIRTUELLE FRIEDHÖFE

Möchten Sie für einen verstorbenen Freund, einen lieben Angehörigen oder für Ihr geliebtes Haustier einen dauerhaften Trauerort einrichten, der jederzeit erreichbar ist? Dies ist im World Wide Web auf virtuellen Friedhöfen möglich.



Es gibt eine Vielzahl Webseiten, auf denen man kostenlose - aber auch kostenpflichtige Gedenkstätten für seine Angehörigen oder verstorbenen Tierfreunde einrichten kann. Angeboten wird eine Auswahl aus Grabsteinen, die Erstellung eines Kondolenzbuches, virtuelle Kerzen, Gedenksteine u.v.m.

Nach der üblichen Registrierung kann man Bilder des Verstorbenen hochladen, eigene Videos zeigen, seinen Gefühlen mit Musik freien Lauf lassen, Blumen auf das Grab legen und den Link an weit entfernt wohnende Verwandte senden, die so das Grab jederzeit über die Internetleitung bei Bedarf besuchen können.



Egal ob der Wellensittich, die Schildkröte, die Katze, der Hund oder welches geliebte Haustier auch immer verstorben ist, hier ist Platz für tröstende Worte. Man kann eine Gedenkkerze, die täglich herunterbrennt, anzünden und findet auch Gräber von verstorbenen Prominenten wie dem Torwart Robert Enke oder dem amerikanischen Schauspieler Patrick Swayze.

Das World Wide Web bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, wobei man sich genau überlegen sollte, ob und was man veröffentlicht, denn Einträge und Kommentare in Kondolenzbüchern können von jedem geschrieben und gelesen werden.

Besuchen Sie virtuelle Gräber auf diesen Seiten: www.strassederbesten.de, www.virtuellerfriedhof.de, www.geh-den-weg.de, www.virtueller-tierfriedhof.de, www.quitschie.de, oder suchen Sie weitere in einer Suchmaschine unter den Begriffen: *Virtueller Friedhof* oder *Onlinefriedhof*.



Vera Klee

NÜTZLICHE INTERNETSEITEN

WWW.STÄDTEREGION-AACHEN.DE



Hier sind wir zuhause - so begrüßt die StädteRegion Besucher auf ihren Internetseiten. Wer mehr über die StädteRegion erfahren möchte oder wer den richtigen Ansprechpartner in der Verwaltung sucht, ist hier genau richtig. Denn das Portal bietet für interessierte Bewohnerinnen und Bewohner der StädteRegion sehr viel Wissenswertes: Anschriften und Öffnungszeiten der Ämter, Formulare, Hintergrundinformationen, Veranstaltungs- und Freizeittipps usw. Auch die Städte und Gemeinden der StädteRegion stellen sich hier kurz vor.

Etwas Zeit sollte man allerdings einplanen, um sich mit dem Portal in Ruhe vertraut zu machen. Denn die Fülle des Angebots bedingt, dass man durchaus auf Informationen stößt, nach denen man ursprünglich nicht gesucht hat.

Pro 8 Mehr Lebensqualität für Menschen mit Demenz



• beschützte Einrichtungen mit zwei Innenhöfen und großzügigen Außenanlagen • hauseigene Küche • überwiegend Einzelzimmer mit Tageslichtbädern • lichtdurchflutete, breite Flure • aufgrund der besonderen Bauform unendliche Bewegungsfreiheit im Haus und im Außenbereich • gemeinschaftliche Aktivitäten in Gruppenräumen • individuelles Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz • hoher Fachkraftanteil bei den Pflegemitarbeitern • Kurzzeitpflege möglich ...
Sie möchten mehr über unser Pflege- und Betreuungskonzept wissen? Rufen Sie uns an! Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

Pro 8 Würselen

Bardenberger Str. 28
52146 Würselen
(Ortsteil Morsbach)

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

www.heinrichs-gruppe.de

Pro 8 Frelenberg

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

Tel. 0 24 51 / 91 10 6-0

DIE JUNGEN ALten – EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

Franz Josef W., Jahrgang 1950, begann sein Arbeitsleben mit einer Fernmeldehandwerkerlehre bei der Post. Vor wenigen Monaten beendete er bei der Telekom seine Karriere als Vorgesetzter von etlichen Mitarbeitern im Kommunikationsbereich. Im Zuge des demografischen Wandels wird neuerdings häufig von den „Jungen Alten“ gesprochen – man könnte meinen, diese Beschreibung passe genau auf Franz Josef W.



Bild: www.silbernetzwerk.de

Seit der Renteneinführung durch Bismarck im Jahre 1889 – damals gab es die Rente erst mit 70 Jahren, die durchschnittliche Lebenserwartung lag jedoch darunter – wurde das Leben in drei Teile eingeteilt: Schule, Arbeit, Rente. Heute werden die Menschen gut und gerne um die 80, mit steigender Tendenz. In Rente gehen sie aber im Durchschnitt mit 63 Jahren (Bundesamt für Statistik des Jahres 2004). Die Fortschritte in der Medizin mit einem umfassenden Gesundheitssystem sowie bessere Arbeitsbedingungen bringen es mit sich, dass die Menschen viel länger „fit“, sozusagen „jugendlich“ bleiben.

Bislang wurde das Alter mit Begriffen wie „pflegebedürftig, unproduktiv, kostenintensiv“ belegt. In Verbindung mit einer drohenden vergreisenden Gesellschaft – der Anteil der Alten nimmt ständig zu und die jungen, produktiven Menschen werden immer weniger – sahen und sehen viele Betrachter dies als reale Gefahr für das Gemeinwesen.

EIN NEUES LEBENSALTER

Seit ca. 20 Jahren betrachten Soziologen die alte Lebenseinteilung als nicht mehr gültig. Sie sprechen heute von

einem „dritten“ und einem „vierten“ Alter: Das sind die Phasen des „Jungen“ oder „Neuen Alten“ (andere Bezeichnungen sind 50+, Best Ager oder Silver-Generation) und die des „alten Menschen“. Hauptsächlicher Unterschied zwischen beiden: Der „Junge Alte“ ist frei von Krankheiten und sonstigen Behinderungen. In der Bezeichnung „Junge Alter“ liegt die Doppelbedeutung: Einerseits ist er ein alter Junger und doch bereits ein junger Alter.

Bei genauer Betrachtung der Lebensumstände dieses „Neuen Alten“ gelangt man zu dem Ergebnis, dass dies

eine der schönsten Zeiten im Leben für viele sein kann: Sie sind frei von Krankheiten und gleichzeitig frei – oder zumindest weniger beansprucht – von der Arbeitswelt und von Erziehungspflichten. Sie selbst fühlen sich subjektiv in ihrer „Lebensmitte“. Ungehindert kann man sich seinen Vorlieben widmen oder seine Kenntnisse und Fähigkeiten anderweitig einbringen. Trotzdem gibt es „den Jungen Alten“ nicht – es gibt aber eindeutig erkennbar bei vielen Menschen diese Lebensphase. Manche Soziologen und Gerontologen (Altersforscher) deuten diese auch als eine Zeit des Suchens nach einem neuen Lebenssinn.

Altersforscher sehen nicht nur die Lebensjahre eines Menschen, sie unterscheiden auch nach dem kalendariischen, dem biologisch-medizinischen und dem psychosozialen Alter. Fest steht, dass viele „Junge Alte“ finanzielle Reserven besitzen (30 % der über 60-Jährigen verfügen über ein Einkommen von mehr als 3.000 €), zumeist körperlich und geistig noch enorm leistungsstark sind und über große Erfahrung verfügen. Viele würden gerne dieses Potential weiter nutzen. Neue Aufgaben würden sie reizen.



Bild: www.myway.de

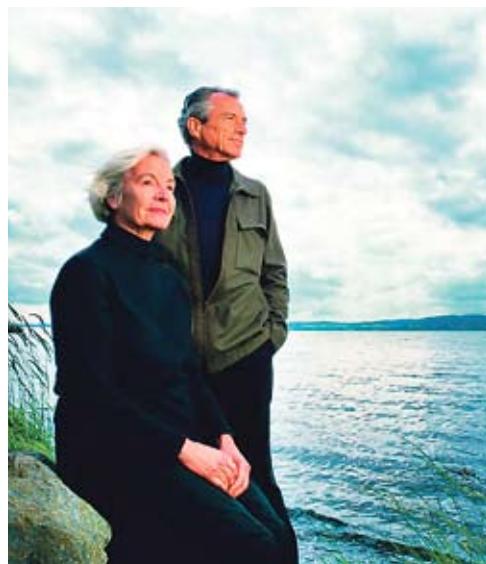


Bild: www.sehen.de

DAS MITEINANDER NEU GESTALTEN

Andererseits werden für viele Menschen die zu erwartenden Renten so niedrig sein, dass sie im Alter hinzuvordien müssen. Aber heutzutage werden die Arbeitnehmer ab 50 Jahren aufwärts auf dem Arbeitsmarkt immer noch als zu teuer, schwer vermittelbar und für „nicht belastbar“ gehalten. Gleichzeitig wurde vom Gesetzgeber das Renteneintrittsalter auf 67 Jahre angehoben - nicht weil es so viel Arbeit gibt, sondern um die Kosten für die Rentenkasse nicht weiter ansteigen zu lassen. Daran ist zu erkennen, dass die Denkmuster nicht der tatsächlichen Entwicklung folgen konnten.

Hier setzt der Begriff „Junge Alte“ an. Er soll vermitteln: „Hallo, wir sind nicht alt und wir fallen auch niemanden zur Last. Im Gegenteil, wir wollen und können noch was leisten und bringen der Gesellschaft noch was.“



Der demografische Wandel wird von den meisten damit beschäftigten Personen und Institutionen als ein Problem für die zukünftigen Gestaltungsmöglichkeiten gesehen. Die Organisation und Finanzierung von Pflege, Wohn- und Heimplätzen muss geplant werden, ebenso die Beschäftigung mit Demenz und Alzheimer intensiviert werden. Die neugegründete StädteRegion Aachen arbeitet an einer Studie zum demografischen Wandel, zurzeit wollte oder konnte sich dazu noch niemand konkret äußern. (Das Senio Magazin wird zu gegebener Zeit über Ergebnisse berichten.) Für den normal denkenden Bürger ist aber schon heute klar, dass die Sozialkassen alle zukünftigen Aufgaben nicht mehr gänzlich übernehmen können. Es ist dringend nötig, neue Ideen und Impulse für das zukünftige Mit- und Füreinander der Generationen zu entwickeln. Vor allem werden Lösungen gesucht, wo nicht sofort nach dem nicht mehr so reichlich vorhandenen Steuergeld gerufen wird.

Die neue schwarz-gelbe Regierung geht indirekt in ihrem Koalitions- papiere darauf ein. Dort steht: „Wir streben eine Erhöhung der Erwerbsbeteiligung vor allem von Älteren und Frauen an und ermutigen zu mehr Bildungs- und Weiterbildungsanstrengungen.“ Auf diesem Sektor liegen die „Älteren“ tatsächlich zurück.

Aber auch die Versorgungs- und Hilfs- systeme müssen umgebaut und die Menschen sollten, soweit als möglich, aktiv und unterstützend mitmachen. Die „Jungen Alten“ stellen ein Potential dar, das aufgrund seiner Leistungsfähigkeit und Erfahrung genutzt werden sollte und könnte. Viele sind dazu auch bereit. Franz Josef W. hat einen 400 Euro-Job als Berater angenommen, um seine Kenntnisse anderen zukommen zu lassen. Er wäre auch bereit, unentgeltlich zu helfen. Seine Idealvorstellung lautet: „Jeder sollte einmal im Leben ein Jahr lang Sozialdienst machen.“

Franz Gass



... 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 ausgewogene Ernährung mit reichlich Abwechslung und Auswahl.

Infotag am 19.03. 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.

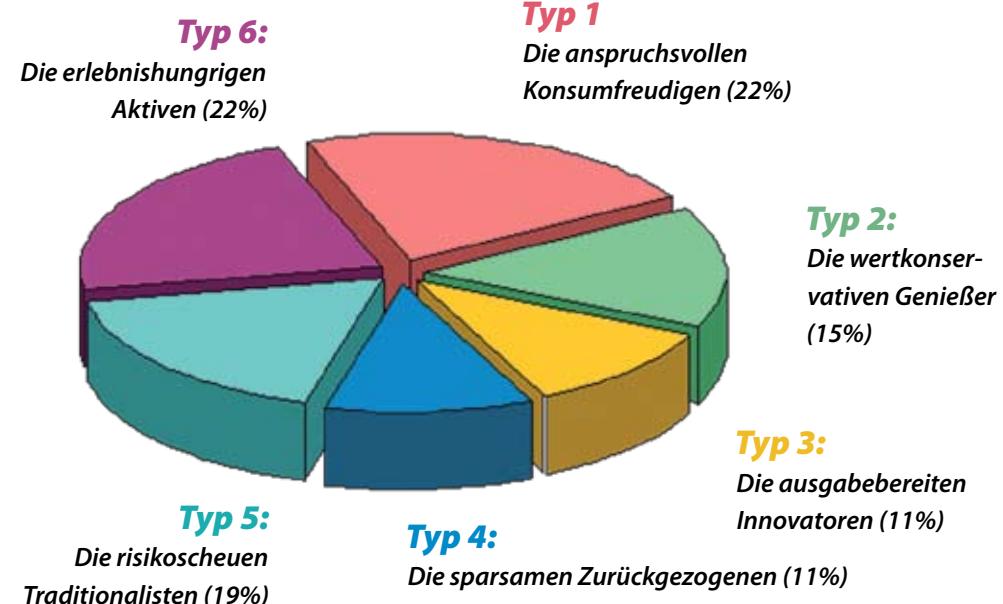
Ambulanter Pflegedienst carpe diem
Tel. 0241/51541-250
Fax: 0241/51541-10
Robensstraße 19 (am Stadtgarten)
52070 Aachen
e-mail: aachen@senioren-park.de
www.carpe-diem.eu

DIE „ALTEN“ VERHALTEN SICH VIEL JÜNGER

Für Politik, Industrie und Wirtschaft ist klar, dass die stetig wachsende Gruppe der jungen Senioren zunehmend wichtiger und interessanter wird. Es sind nicht mehr „die Alten von früher“.

Je nach Aufgabenstellung sehen sie sowohl Chancen als auch Risiken in dieser „neuen“ Altersgruppe, denn diese setzt sich sehr unterschiedlich zusammen. Für den Sozialstaat z.B. ist von Bedeutung, wie viele dieser Altersgruppe ohne ausreichendes Einkommen sind und Hilfe benötigen. Oder wie viele Menschen allein leben, ohne oder mit wenig Sozialkontakte. Eine nicht geringe Zahl von Bürgern wird später zur Rente hinzuverdienen wollen oder müssen. Für die Wirtschaft ist dagegen von Interesse, wie sich diese Menschen in ihrem Konsum verhalten.

Fest scheint zu stehen, dass es die früheren generationsbedingten riesigen Unterschiede bei bestimmten Wertevorstellungen nicht mehr gibt. Die „Alten“ verhalten sich viel „jünger“ und nähern sich somit der Jugend wieder an. Beispiel: Über 50 % der 45- bis 70-Jährigen nutzen



das Internet. (Untersuchung: „Die Freie Generation 2009“ – KarstadtQuelle Versicherung + Universität Osnabrück). Viele der früheren Konflikte entfallen. Werte wie Sparsamkeit oder Genügsamkeit treten in den Hintergrund, dafür ist man aufgeschlossener und unabhängiger.

Wert auf Qualität, sind aber grundsätzlich eher sparsam und der Ansicht, dass preiswerte Produkte heute meist genau so gut sind wie teure.

Die **ausgabebereiten Innovatoren** lieben die Abwechslung, sind Neuem gegenüber aufgeschlossen und probieren gern neue Produkte aus. Auch sie legen großen Wert auf Qualität und geben dafür lieber etwas mehr Geld aus.

Die **sparsamen Zurückgezogenen** entsprechen am ehesten dem traditionellen Vorstellungsbild alternder Senioren, sind inzwischen aber die kleinste Personengruppe. Sie stehen Neuem eher ablehnend gegenüber, sind grundsätzlich sehr sparsam und kaufen generell preiswerte Produkte.

Die **risikoscheuen Traditionalisten** sind die konservativsten unter den Senioren. Sie sind sehr sicherheitsbewusst, kaufen lieber altbewährte Produkte und sind dabei sehr markentreu.

Die **erlebnishungrigen Aktiven** sind sehr unternehmungslustig, fühlen sich jung und fit und lieben die Abwechslung. Beim Einkauf sind sie aber sehr wählerisch und achten auf ein angemessenes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Quelle: www.seniorresearch.de

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



ambulantOPTIK

BERATUNG individuell

MESSUNG professionell

SERVICE selbstverständlich



ambulantOPTIK
 Vieth & Zachner GbR
 Aachener Straße 47
 52249 Eschweiler

0800 5555-065
 Nutzen Sie unsere
 kostenlose Rufnummer

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

EIN RHEINÄNDER KEHRT ZURÜCK

1552 als Sohn eines Aachener Kaufmanns in Köln geboren, stieg Hans von Aachen nach seinen Lehrjahren in Italien zu einem europäischem Maler ersten Ranges auf.



Junges Paar mit Börse
© Wien,
Kunsthistorisches Museum



Bildnis von Kaiser Rudolf II.,
© Wien,
Kunsthistorisches Museum



Bildnis eines Mädchens (die Tochter des Künstlers),
© Prag,
Burggalerie

Das Aachener Suermondt-Ludwig-Museum widmet dem Malerstar aus der Zeit um 1600 erstmals eine große Werksschau unter dem Titel „Hans von Aachen (1552 - 1615) Hofkünstler in Europa“; anschließend wird sie in Prag und Wien zu sehen sein. Bedeutende und seltene Leihgaben aus dem Musée du Louvre in Paris, aus London, Amsterdam, Berlin, München, Wien, Budapest und St. Petersburg machen die Ausstellung einzigartig. Ein an Originalschauplätzen gedrehter Film zum Leben des Künstlers und ein Audio Guide bieten zudem erhellende Einblicke in Werk und Zeit.

Als der junge Hans von Aachen aus dem Rheinland nach Italien kam, war er noch unbekannt und wenig erfahren. Nach zehn Jahren in den Kunstzentren Rom, Florenz und Venedig ging er als erfolgreicher Virtuose an die kunstliebenden Fürstenhöfe in München und Prag. Kaiser Rudolf II. machte ihn zu seinem Hofkünstler und erhob ihn in den Adelsstand.

Die Eleganz, der Humor und die Sinnlichkeit seiner Gemälde begeistern noch heute. Vergnügte Menschen, die den Betrachter anlachen, und elegante Schönheiten, die einen galanten Blick über ihre weiß schimmernde Schulter werfen, selbst scheinbar abgehobene Themen wie der „Sieg der Gerechtigkeit über den Betrug“ werden durch die Gemälde von Hans von Aachen lebendig. Aber auch die grundlegenden Umbrüche in der damaligen Vorstellungswelt lassen sich an seinen erzählenden Bildern und religiösen Darstellungen erkennen.

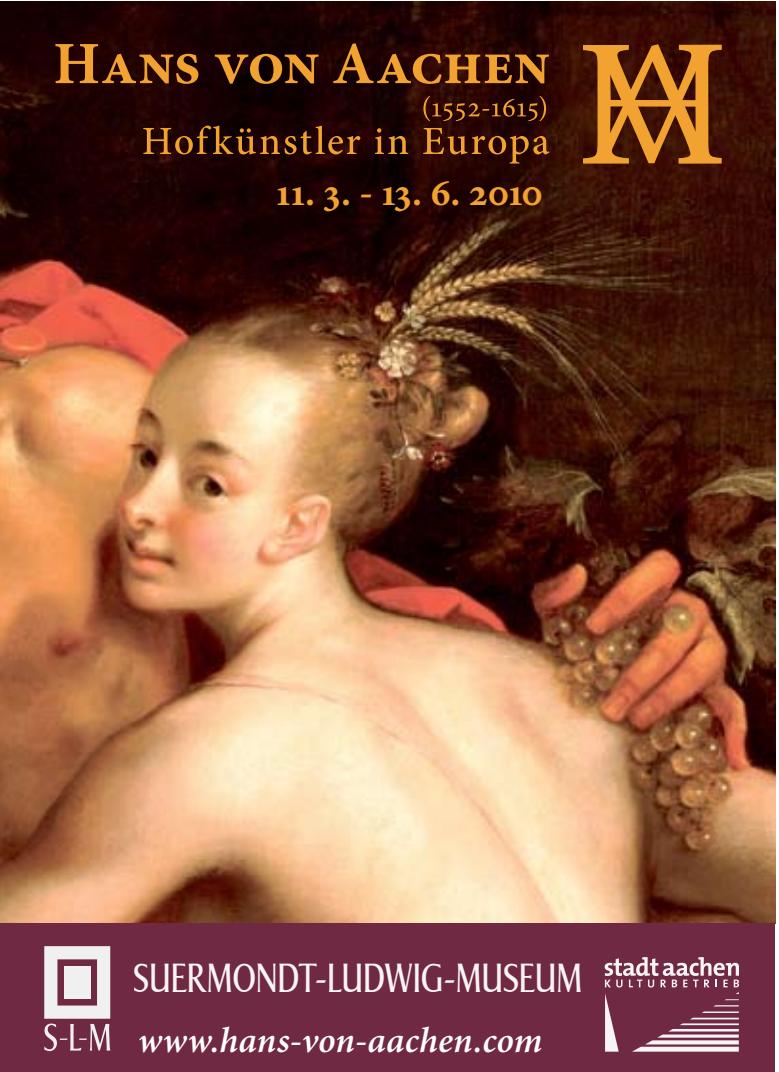
Eröffnet wird die Ausstellung am Mittwoch, 10. März um 19 h. Zu besichtigen ist sie bis zum 13. Juni 2010.

Von feinen Leuten und ungehobelten Gesellen

Als Hofmaler des Kaisers malte Hans von Aachen Götter, Heilige und feine Leute. Doch es gibt auch Gemälde von frech grinsenden Kerlen. Warum hat er nur so verschiedene Bilder gemalt? Das können Großeltern gemeinsam mit ihren Enkelkindern am So., den 28.03.10 von 15 bis 17 h beim Großeltern-Enkel-Nachmittag im Museum herausfinden. Die Kosten betragen für Erwachsene/Kinder 5 €. Weitere Auskünfte und Anmeldung unter Tel.: 0241- 479 80 -20 oder per E-Mail: renate.szatkowski@mail.aachen.de

SUERMONDT-LUDWIG-MUSEUM

Wilhelmstraße 18,
52070 Aachen, Tel.: 0241-47 98 00
www.suermondt-ludwig-museum.de www.hans-von-aachen.com
Öffnungszeiten: Di.-Fr. 12-18 Uhr,
Sa.+So. 11-18 Uhr, Mi 12-20 Uhr
während der TEFAF/Maastricht vom 12. bis zum 21.
März 2010: Mo.-So. 11-18 Uhr, Mi. 11-20 Uhr
Öffentliche Führungen: mittwochs 18.30 Uhr und sonntags 12.00 Uhr



SUERMONDT-LUDWIG-MUSEUM
www.hans-von-aachen.com



ARZNEIMITTEL RICHTIG EINNEHMEN

Damit ein Arzneimittel wirken kann, muss es richtig und regelmäßig eingenommen werden. Doch sehr häufig halten sich Patienten nicht an die empfohlene Therapie des Arztes.

Foto: Alois Müller



Diese mangelnde Therapietreue, fachlich Non-Compliance genannt, kann die Wirkung der Arznei und damit den gesamten Heilungsprozess negativ beeinflussen. Die Folge: Das Krankheitsbild verbessert sich nicht, es kann zu erneuten Arztbesuchen, längeren Behandlungszeiten und sogar Krankenhausaufenthalten kommen. Das schadet nicht nur der Gesundheit des Patienten, sondern auch dem Gesundheitssystem:

Experten schätzen die Kosten der Non-Compliance in Deutschland auf rund zehn Milliarden Euro im Jahr.

„Das Problem betrifft vor allem chronisch Kranke“, berichtet Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker im Kreis Aachen. „Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO nimmt nur jeder zweite Patient mit einer chronischen Krankheit seine Medikamente wie vorgesehen ein.“ Die Gründe

dafür seien vielfältig: „Oft werden die Arzneimittel einfach vergessen. Das betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern auch Jüngere, die beruflich sehr eingespannt sind und einen unregelmäßigen Tagesablauf haben.“ Auch Unwissenheit oder die Angst vor Nebenwirkungen spielen eine Rolle. Andere beginnen zwar mit der Therapie, setzen das Arzneimittel aber zu früh ab, wenn sich die Symptome bessern.

Am besten sei es, die Arzneimittel-Einnahme mit täglichen Routinehandlungen zu verknüpfen. Weitere Erinnerungsmöglichkeiten: das Anbringen von Erinnerungskarten an markanten Orten oder die Verwendung von Weckern. Für Patienten, die mehrere Arzneimittel zu verschiedenen Tageszeiten einnehmen müssen, empfehlen die Apotheker spezielle Dosierhilfen.

Weitere Informationen zur sicheren Arzneimitteltherapie gibt es beim Bundesministerium für Gesundheit im Internet unter www.bmg.bund.de, Stichwort „Arzneimitteltherapie“.

KEINE ANGST VOR DEM BEIPACKZETTEL

„In Einzelfällen Appetitlosigkeit, Kribbeln in den Händen, gelegentliche Halluzinationen ...“

dazu, sich zur Arzneimittelleinnahme sowie dem richtigen Umgang mit dem Beipackzettel beraten zu lassen.

„Dass sich viele Beipackzettel so abschreckend lesen, hat vor allem rechtliche Gründe“, erklärt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. „Seit 1978 sind die Arzneimittelhersteller gesetzlich verpflichtet, die Käufer ihrer Produkte lückenlos über Inhaltsstoffe, Wirkungen, Nebenwirkungen und mögliche Risiken aufzuklären.“ Inzwischen ist sogar die Reihenfolge der einzelnen Unterpunkte gesetzlich vorgeschrieben.

Fakt ist jedoch, dass die meisten Verbraucher Probleme mit den Packungsbeilagen haben: Zwar schätzen sie den Beipackzettel als wichtige Informationsquelle zum Arzneimittel und lesen ihn auch. Doch Studien belegen gleichzeitig, dass sich jeder Dritte durch ihn verunsichert fühlt. „Viele Patienten setzen das verschriebene Medikament

aufgrund der Informationen der Packungsbeilage ab oder nehmen es erst gar nicht“, sagt Wiebke Moormann.

Damit ein Arzneimittel optimal wirken kann, ist es wichtig, die Hinweise auf dem Zettel zu verstehen und zu befolgen. Die Dosierungsvorschrift sollte ebenso eingehalten werden, wie Dauer, Häufigkeit und Zeitpunkt der Einnahme. „Ob vor, während oder nach dem Essen sind wichtige Details, die auf jeden Fall zu beachten sind“, betont Moormann. Wer nach dem Lesen des Beipackzettels Angst vor der Einnahme hat, sollte auf jeden Fall mit seinem Arzt oder Apotheker sprechen. Das sei auf jeden Fall besser, als das Medikament einfach nicht einzunehmen und so eine Verschlechterung der Erkrankung zu riskieren. Zudem raten die Apotheker allen Patienten, die nach der Einnahme eines Arzneimittels eine unbekannte Reaktion feststellen, diese seinem Arzt oder Apotheker zu melden.



Foto:
K. Müller-Bringmann

Solche oder ähnliche Angaben aus Packungsbeilagen von Arzneimitteln verunsichern Patienten. Vielfach werden Medikamente aus Angst vor möglichen Nebenwirkungen falsch oder gar nicht eingenommen. Die Gefahr dabei: Das Krankheitsbild kann sich in manchen Fällen sogar noch verschlechtern. Deshalb raten die Apotheker dringend

Gemeinsam geht es besser – Angebot der AOK Rheinland/Hamburg und der StädteRegion Aachen für pflegende Angehörige / Jahresprogramm 2010



Heinz Müller, Günter Schabram (beide StädteRegion) und Horst Schwering sowie Manfred Wüller (beide AOK) stellen das neue Jahres-Pflegekursprogramm 2010 vor. Foto Helmut Schroeter

Während im Land NRW rund 66 Prozent der pflegebedürftigen Personen zu Hause gepflegt werden, sind es in den Kommunen des ehemaligen Kreises Aachen über 74 Prozent. Landesweit verzeichnen wir damit seit vielen Jahren die höchste häusliche Versorgungsquote der pflegebedürftigen Menschen. Zu dieser positiven Entwicklung tragen die vielen Bausteine der Altenarbeit und Altenhilfe bei. Einer dieser Bausteine sind die nunmehr seit 15 Jahren angebotenen Kurse für pflegende Angehörige. Etwa 2.500 Angehörige haben seither dieses Seminar- und Kursangebot genutzt. Das Amt für Altenarbeit der StädteRegion Aachen und die Pflegekasse der AOK Rheinland/Hamburg – als größte Krankenkasse in NRW – legen jetzt erstmals als neuartigen Service ein umfangreiches Jahresprogramm mit neuen und breit gefächerten Kursangeboten auf. Damit soll den pflegenden Angehörigen in unserer Region Hilfestellung und Unterstützung zur Entlastung ihrer schwierigen häuslichen Pflegesituation angeboten werden. Der Bedarf an mehr Informationen über die Pflege sowie zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten ist ein vielfach geäußerter Wunsch pflegender Angehöriger. Daher möchten das Amt für Altenarbeit und die AOK Rheinland/Hamburg dieses Angebot möglichst vielen pflegenden Angehörigen bekannt und zugänglich machen. Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen ist kostenlos.

Folgende Seminartypen werden im Jahr 2010 angeboten:

Pflege zu Hause – ein Rundum-Intensivprogramm (10 Doppelstunden)

Auffrischungskurs Pflege zu Hause (3 Doppelstunden)

Hilfe beim Helfen (Tagesseminar für Angehörige von Menschen mit Demenz)

Betreuungsrecht und Patientenverfügung

„Bei den Tagesseminaren für Angehörige von Menschen mit Demenz besteht als Besonderheit die Möglichkeit der kostenfreien fachgerechten Betreuung der demenziell erkrankten Angehörigen in den Seminarhäusern,“ weiß Willi Schmitz, ex. Pflegefachkraft der AOK und langjährig erfahrener Kursleiter.

Das Angebot zum Betreuungsrecht und zur Patientenverfügung wurde im Vergleich zum Vorjahr deutlich ausgebaut, da sowohl das Betreuungsrecht als auch die neue Rechtslage bei der Patientenverfügung immer noch für große Unsicherheit sorgt. Als Fachreferent konnte für diese Veranstaltungen ein Rechtsanwalt gewonnen werden, der neben juristischen Kenntnissen ebenso über praktische Erfahrungen als Leiter einer stationären Pflegeeinrichtung verfügt.

Iris Blaß, ebenfalls examinierte Pflegefachkraft der AOK und Pflegekursleiterin merkt an: „Alle Seminare haben nicht nur die Vermittlung von Wissen und das Einüben praktischer Fähigkeiten zum Ziel, sondern sollen insbesondere auch Raum zum Austausch mit anderen Betroffenen bieten.“ Die Stressbewältigung und die notwendige Sorge um sich selbst – als Pflegeperson – sind ebenso wichtige Bestandteile.

Die Seminare finden an verschiedenen Orten in der StädteRegion Aachen und zu verschiedenen Zeiten statt.



Die examinierten AOK-Pflegefachkräfte Willi Schmitz, Iris Blaß und Andrea Breuer-Brosda freuen sich stellvertretend für alle Pflegekursleiter im Jahr 2010 wieder auf viele interessierte Teilnehmer.

Ergänzend zum Pflegekursprogramm bietet die Pflegekasse der AOK Rheinland/Hamburg im Rahmen des Pilotprojekts „Nachbarschaftshilfe NRW“ – auch Schulungen für Pflegepersonen, die im Rahmen der Nachbarschaftshilfe tätig werden, an. Diese Schulungen werden im Bereich des ehemaligen Kreises Aachen von der AOK-Pflegeexpertin Andrea Breuer-Brosda durchgeführt.

Das Jahres-Kursprogramm 2010
ist in einer handlichen Broschüre zusammengefasst, die beim Amt für Altenarbeit der StädteRegion Aachen (Fr. Heike Vedder-Swalve, Tel.: 0241/5198-54 27) und in den Geschäftsstellen der AOK Rheinland/Hamburg in Stolberg, Simmerath und Alsdorf (Tel.: 02402/104-154) erhältlich ist.

HÖRGERÄTE

JONEN

Kommunikation für Ihr Ohr



Haus des Hörens

Ein Hörgerät für 10 Euro*



Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann testen Sie unser leistungsstarkes Nulltarifsystem führender Hersteller wie z.B. Siemens oder Oticon 1 Woche kostenlos in Ihrem gewohnten Umfeld!

Eine moderne und volldigitale Signalverarbeitung sorgt für einen klaren und vorzüglichen Klang.

Auswahl und Anpassung der Hörsysteme erfolgt immer durch unsere zertifizierten Hörgeräteakustikermeister unter Einsatz modernster Computermesstechnik.

Zulassung für alle ges. Krankenkassen!

Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin:

Einfach in Ihrer Nähe:

Burtscheider Markt 1 . 52066 **Aachen**
Telefon **0241 / 160 72 01**

Löhergraben 34 . 52064 **Aachen**
Telefon **0241 / 921 4840**

Langwahn 16-18 . 52249 **Eschweiler**
Telefon **02403 / 555 1482**



Gerne beraten wir Sie auch zu weiteren Technologien.

Wir sind ein zertifizierter Fachpersonal-Meisterbetrieb mit 5 Meistern.

Mit viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl für Ihre persönlichen Belange.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Zertifizierter
Qualitätsfachbetrieb
nach
DIN EN ISO 9001:2000



* Dieser Preis gilt für Mitglieder der ges. Krankenkassen bei Vorlage eines HNO-Arzt-Rezeptes und/oder Erfüllung der Vorgaben der Krankenkassen bei einer Wiederversorgung. Die Mitglieder der ges. Krankenkassen zahlen 10 Euro, es sei denn Sie sind von der Rezeptgebühr befreit. Der Privatpreis o. Rezept beträgt 420 Euro.

Frühling



Der neue Tag

Lichtstrahlen

fallen durch die Ritzen der Jalousien
schlafrunken
blinze ich mit zusammengekniffenen
Augen
Vogelgezwitscher
dringt an mein Ohr
langsam erwache ich

Gedanken

was bringt der neue Tag
soll ich darüber nachdenken
ich lasse die Gedanken nicht zu
ich freue mich dass ich lebe
sei willkommen
du neuer Tag

Schneeball

Frühling
zartes Grün
sprießt unaufhaltsam die
Natur erwacht der Winter
ist vorbei nachdenklich wandere ich
durch Wiesen und Auen
ich genieße die
Ruhe ich
lebe

Jahreszeiten

Erste Sonnenstrahlen
bringen Wärme, bringen Licht.
Licht lässt die Dunkelheit
weichen.
Wärme und Licht weckt die Natur.
Zartes Grün, Knospen sprießen.
Erwachen.

Blauer Himmel,
sternenklare, helle Nächte.
Träume, Sehnsüchte.
Die Natur,
Vogelgezwitscher, Blumenduft.
Leben.

Graue Nebel,
kalt, finster.
Die Natur
kraftlos, trostlos.
Sterben.

Alles ist verändert.
Schnee hat allem eine
weiße Haube aufgesetzt. Die Natur
hält Winterschlaf.
Hoffnung.

Helga Klepp



Wanderin im Frühling

Maria liebt die Natur zu jeder Jahreszeit. Jedoch in diesem Jahr freut sie sich ganz besonders auf den Frühling.

Voller Sehnsucht fiebert sie ihm Tag für Tag entgegen, lässt er doch dieses Mal ungewöhnlich lange auf sich warten. Aber Schnee, Sturm, Wind und Hagel können sie nicht davon abhalten, heute eine Wanderung zu unternehmen. Kalt ist es, ab und zu schaut eine gleichgültige, milchige Sonne durchs graue Gewölk. Der Wind lässt Maria erschauern, und nun beginnt es auch noch zu schneien. Die Schneeflocken konkurrieren mit dem Weiß der ersten Frühjahrsblüher, die sich trotz der anhaltenden Kälte schon hervor getraut haben. Durch nichts ist das drangvolle Hervorbrechen, der Aufbruch des Neuen, aufzuhalten. Jedes Pflänzchen jede Blüte am Wegesrand scheinen der Wanderin zuzuflüstern: „Trotz allem - wir sind wieder da!“

Maria hält ihre Zwiesprache mit den Vögeln, deren erste drangvollen Lockrufe schon erschallen, den Sträuchern, selbst mit den Bäumen, deren Äste wohl noch recht kahl in den Himmel ragen, jedoch nicht mehr allzu lange, so hofft Maria inbrünstig. Alles bricht nun bald machtvoll aus der Erde, dem Leben entgegen! Schon schmeckt die Luft so anders, selbst der kalte Wind duftet so seltsam. Es liegt eine sehnsuchtsvolle Ahnung über der Landschaft, und so denkt auch Maria, die Wanderin ganz still bei sich: „Trotz allem - ich bin noch da, und will mich wieder dieses neuen Frühlings erfreuen!“

brillant

sonnenpfeile brechen tausendfach
morgendlich am himmel
brillantes tropfengeglitzer auf
gräser und gesträuch im lichte -
alles spricht

Karin Peters





... UND FREU'N SICH, WENN ALLES

Unterm Apfelbaum

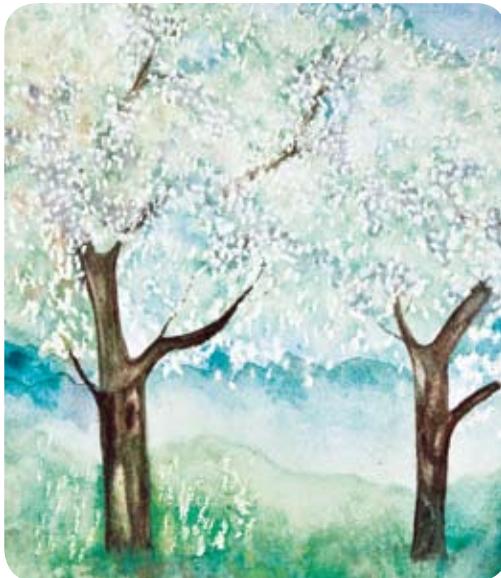
Es war Ende März, der gefühlte Frühling war heute da. Die Sonne schien vom makellosen Himmel, nur ein paar kleine Wölkchen segelten vorbei. Die Meisen klingelten und jagten sich, Frau Amsel stürzte sich nicht mehr, wie im Winter, auf den nächsten schwarzen Gesellen, der sich in ihrer Umgebung aufhielt. Vor lauter Dankbarkeit setzte sich ein Amselhahn in den Apfelbaum und sang sein Lied.

Herr Paustenbach säuberte die Blumenbeete von den verwelkten Resten der Ringelblumen und schnitt die braunen Wedel des Farns ab. Die Scheinquitte hatte sich schon in knalliges Rot gekleidet, Krokusse und Schneeglöckchen hatten ihre Blüten neugierig herausgestreckt. Tulpen und Narzissen waren noch nicht soweit. Sie wollten sich Ostern in ihrer ganzen Pracht zeigen.

Die Sonne war warm. Herr Paustenbach fühlte sich wohl und angenehm müde. Er setzte sich unter seinen Apfelbaum und lehnte den Kopf an den Stamm, dessen Rinde mit den Jahren rau und rissig geworden war.

Es war ganz ruhig und Herr Paustenbach meinte, etwas glückern zu hören. „Was mag das sein?“, fragte er halblaut. Dann hörte er eine tiefe Stimme aus der Mitte des Stammes: „Wasser.“ „Wer spricht denn da zu mir?“, fragte Herr Paustenbach verwundert. „Ja, wer schon, der Apfelbaum, unter dem du sitzt. Ich finde es großartig, dass du in den langen Jahren,

die ich schon hier stehe, endlich Zeit gefunden hast, mit mir etwas zu plaudern.“ „Du musst entschuldigen“, sagte Herr Paustenbach, „ich wusste nicht, dass das möglich ist. Sag mal, wieso höre ich etwas glückern?“



„Es ist Frühling, mein Lieber, du spürst es nicht allein in deinen Knochen. Auch in mir röhrt sich etwas. Der Saft steigt langsam, denn er hat einen weiten Weg bis in die äußersten Spitzen der Zweige. Bald werden die ersten Blüten zu sehen sein. Es wird viele geben in diesem Jahr. Ich fühle es. Es war sehr vernünftig von dir, jemanden zu rufen, der einen Baum schneiden kann. Was du mir bisher angetan hast, war eher eine Beleidigung.“

„Wie kommt es, dass du immer viele Früchte trägst, wenn ich überhaupt nichts geschnitten habe und in einem anderen Jahr nur einen einzigen Apfel?“ „Aber lieber Gartenfreund, du hast ja keine Ahnung und schneidest die

falschen Äste ab. Du kannst nicht einmal eine Blüten- von einer Blattknospe unterscheiden.“

Herr Paustenbach sah betreten vor sich hin. Es stimmte, was der Baum gesagt hatte. Es hatte ihm bisher auch noch nie jemand den Unterschied der beiden Knospen gezeigt und aus Büchern kann man nicht alles lernen.

„Warum schneidest du immer die Spitze ab, die ich jedes Jahr neu heraus treibe?“, fragte der Baum, „ich sehe ja furchtbar aus, wie ein Mensch ohne Kopf.“ „Weil du dann zu groß wirst, was ich in diesem kleinen Garten nicht gebrauchen kann. Eingebildet bist Du nicht?“ „Was heißt hier eingebildet? Ich trage ganz leckere Früchte und in einem guten Jahr sogar sehr viele. Da meine ich, ich könnte auch wie ein ordentlicher Baum aussehen und nicht wie jemand, der sich ducken muss. Wenn du in diesem Jahr eine reiche Ernte haben willst, dann sag deiner Frau, sie möge die Keramikfiguren von meinen Füßen wegnehmen. Das Zeug sieht aus wie Nippes aus dem Gartencenter. Und dann gibst du mir eine große Portion Kompost, denn ich benötige eine Menge neuer Mineralien für mich und meine Äpfel.“

Die Sonne hatte sich inzwischen hinter den Nachbarhäusern zurückgezogen und Herrn Paustenbach wurde es kalt; er wachte auf. Er war ganz verwirrt. Hatte er tatsächlich mit seinem Apfelbaum gesprochen?

Erwin Bausdorf



Caritas – Ihr Partner im Alter

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

Caritas: Ihr Partner mit Sicherheit und Qualität

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

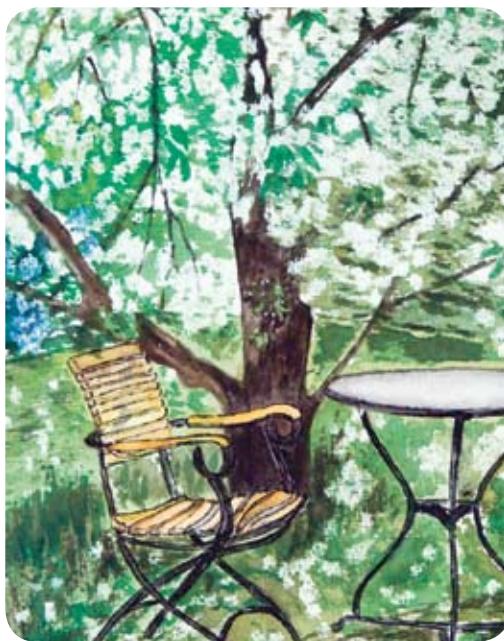
Hermannstr. 14 • 52062 Aachen • Tel. 0241/477 83-0 • Fax 0241/477 83-40 • www.caritas-aachen.de

SCHÖN GRÜNEN UND BLÜHT

Frühjahrsputz

„Im Märzen der Bauer die Rösslein einspannt“, singt im Radio eine Schulkasse. Erna singt lauthals mit. Das Frühlingslied beflügelt sie geradezu, jetzt endlich ihren Vorsatz wahr zu machen und sich die Fenster vorzunehmen. Große Lust hat sie allerdings nicht. Hatte sie noch nie. Aber ein Fensterputzer kommt noch nicht infrage. Nicht, solange Erna auf der Leiter stehen und selber putzen kann. Außerdem, so ein Fremder im Haus, das kann Erna sich noch nicht vorstellen. Die Reinigungsfirma schickt sicher einmal den, ein andermal jenen, also immer einen anderen. Nein, das will Erna nicht. Und ihre Nachbarin, die bald auf die Achtzig zugeht, macht auch noch ihren gesamten Hausputz alleine. Also, an die Arbeit.

„Er pflüget den Boden, er egget und sät und freut sich, wenn alles schön grünet und blüht.“ Fröhlich diese Zeilen trällernd, stellt Erna sich die benötigten Utensilien zusammen. Auch sie freut sich jedes Mal, wenn alle Fenster blitzen und blinken. Aber vor dem Erfolg haben die Götter den Fleiß gestellt, oder wie heißt das? Ja, wie heißt noch dieser Ausspruch und von wem ist er? Erna will ihren Rudi fragen, das ist ihr wandelndes Lexikon, aber der werkelt im Garten. Heute ist der erste herrliche Frühlingstag, den will er ausnutzen, um drei oder vier kleine Büsche zurecht zu stutzen. Eigentlich ist ein solcher Tag viel zu schade zum Arbeiten, überlegt Erna. Sollten wir nicht lieber einen Spaziergang machen? Sie schaut in den Garten. Da sitzt ihr Rudi unter dem



alten Apfelbaum auf der Bank. Er ist doch tatsächlich ingeschlafen. Am helllichten Tag! Der ist auch nicht mehr so tatkräftig wie einst, denkt Erna wehmütig. Früher arbeitete er den ganzen Vormittag ohne Pause und sie musste ihn dreimal rufen, bevor er aufhörte und zum Mittagessen rein kam.

Im Radio haben die Kinder das Lied längst beendet, aber Erna singt unverdrossen die zweite Strophe: „Die Bäuerin, die Mägde, sie dürfen nicht ruh'n, sie haben im Haus und im Garten zu tun.“ Aber dann weiß sie nicht weiter. Was machen Bäuerin und Mägde? Es will ihr beim besten Willen nicht einfallen. Erna erinnert sich, dass irgendwo ein Liederbuch sein muss und findet es auch bald. Die Fenster sind vergessen und Erna setzt sich mit dem Buch auf die Couch. „Sie graben und rechen und singen ein Lied und freu'n sich, wenn alles schön grünet und blüht.“ Erna trällert noch einmal die ganze Strophe. Und dann blättert sie weiter. Viele schöne längst vergessene Frühlingslieder entdeckt sie. Manche hat sie seit Ewigkeiten nicht mehr gesungen. Das holt sie jetzt nach. Nach einiger Zeit erinnert sie sich aber doch daran, was sie sich für heute vorgenommen hatte. Sie will die Leiter holen, findet sie nicht an ihrem Platz, und ihr fällt ein, dass Rudi die mit in den Garten genommen hat.



Sie geht zur Bank und setzt sich neben ihn und genießt die wärmenden Strahlen der Sonne. Wie gut das tut! Wäre ja doch schön, wenn - wie früher - dienstbare Geister Haus und Fenster putzen würden. Aber das kann sich ja heute kaum noch einer leisten. „Man kann nicht mehr wie früher ruh'n, man muss nun alles selber tun“, zitiert sie leise vor sich hinmurmelnd. Durch ihre Bewegung wird Rudi wach und wundert sich, dass er so untätig auf der Bank sitzt. „Ich habe verrückte Dinge geträumt“, erzählt er. „Und ich träume davon, die Arbeit für heute zu beenden. Was hältst du davon? Wir könnten hier draußen Kaffee trinken. Die Fenster können warten, mañana! Morgen ist auch noch ein Tag.“

Text und alle Aquarelle:
Inge Gerdom



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

FRÜHLING, JA DU BIST'S! DICH HAB ICH VERNOMMEN!

Sehnsucht nach dem Frühling

O, wie ist es kalt geworden
und so traurig, öd und leer.
Rauhe Winde weh'n von Norden,
und die Sonne scheint nicht mehr.

Auf die Berge möchte ich fliegen,
möchte seh'n ein grünes Tal.
Möchte in Gras und Blumen liegen
und mich freu'n am Sonnenstrahl.

Möchte hören die Schalmeien
und der Herden Glockenklang.
Möchte freuen mich im Freien
an der Vögel süßem Sang.

Schöner Frühling, komm doch wieder!
Lieber Frühling, komm doch bald!
Bring uns Blumen, Laub und Lieder,
schmücke wieder Feld und Wald.

Ja, du bist uns treu geblieben,
kommst nun bald in Pracht und Glanz.
Bringst nun bald all deinen Lieben
Sang und Freude, Spiel und Tanz.

Heinrich Hoffmann von Fallersleben



Wenn der Frühling kommt

Wenn der Frühling kommt
Und von den Bergen schaut,
wenn der Schnee im Tal
und auf den Hügeln taut,
wenn die Finken schlagen
und zu Neste tragen,
dann beginnt die schöne Frühlingszeit.
Trioliola-trioliola
Triolioliolioliola
Wenn die Finken schlagen
Und zu Neste tragen,
dann beginnt die schöne Frühlingszeit.

Jetzt fängt das schöne Frühjahr an

Jetzt fängt das schöne Frühjahr an,
und alles fängt zu blühen an
auf grüner Heid und überall.

Es blühen Blümlein auf dem Feld.
Sie blühen weiß, blau, rot und gelb;
Es gibt nichts Schön'res auf der Welt.

Jetzt geh ich über Berg und Tal,
da hör ich schon die Nachtigall
auf grüner Heid und überall.

Winter ade

Winter ade, scheiden tut weh,
aber dein Scheiden macht,
dass mir das Herze lacht.
Winter ade, scheiden tut weh.

Winter ade, scheiden tut weh.
Gehst du nicht bald nach Haus
Lacht dich der Kuckuck aus.
Winter ade, scheiden tut weh.

Es geht eine helle Flöte

Es geht eine helle Flöte,
der Frühling ist über dem Land.
Birken horchen auf die Weise,
Birken, und die tanzen leise.
Es geht eine helle Flöte,
der Frühling ist über dem Land.

Es geht eine helle Flöte,
der Frühling ist über dem Land.
Und der Bach, der hört das Singen,
wild und polternd muss er springen.

Es geht eine helle Flöte,
der Frühling ist über dem Land.



Lachend kommt der Frühling

Lachend, lachend, lachend, lachend
Kommt der Frühling über's Land.
Über's Land kommt er lachend,
ha-ha-ha
Lachend über's Land.

Auswahl: Inge Gerdom

BRIEFMARKEN und MÜNZEN
Auktionen • An- und Verkauf

Aix-Phila GmbH
Lothringerstraße 13 • 52062 Aachen
Telefon: 02 41 - 3 39 95 • Fax: 02 41 - 3 39 97
Email: info@aixphila.de • Internet: www.aixphila.de

ZEIT DES LICHTES

Es ist wieder soweit, der Frühling erwacht. Die Sonne lacht vom strahlend blauen Himmel und ein milder Wind streicht über das Land.



Was gibt es Schöneres, als an einem Frühlingstag durch die Natur zu wandern, das Knospen und Blühen zu beobachten und dem Gesang der Vögel zu lauschen! Frühling ist die Zeit des Erwachens, die Zeit des Lichtes, nach der wir uns nach den dunklen Wintermonaten so sehr sehnen!

Licht bedeutet Leben

Der Biologe Dr. Karl Josef Stranck aus Aachen sagte: „Normalerweise sind alle Organismen ohne Wenn und Aber an Licht gebunden, Menschen wie Tiere. Denn evolutionsgeschichtlich betrachtet kommt der Ursprung allen Lebens auf dieser Erde aus dem Wasser. Oder genauer gesagt, aus lichtdurchfluteten Flachgewässern. Dort konnten sich mit Hilfe von Nährstoffen und energiereichem Sonnenlicht die ersten pflanzlichen Organismen bilden, die Grundlage für alles.“

Licht ist für die Menschen Lebensgrundlage und eine Quelle für ihr Wohlbefinden. Ärzte empfehlen gegen Winterdepression eine Lichttherapie. Sonnenstudios haben Hochkonjunktur und mancher Zeitgenosse unternimmt eine Reise in die südliche Sonne.

Spender unseres Lichtes ist die Sonne. Schon die alten Ägypter verehrten die Sonne und verstanden es, ihre Strahlen in das Innere ihrer Tempelanlagen zu lenken.

Unsere Vorfahren saßen in ihren Höhlen im Flackerlicht des Holzfeuers und später in Hütten beim diffusen Licht der Öllampen. Erst im 20. Jahrhundert brachen paradiesische Lichtzustände an. Der Erfindung Thomas Edisons, der 1878 seine erste Kohlefaserlampe zum Glühen brachte, verdanken wir lichte Tage, unabhängig von der Jahreszeit.

„Licht lockt Leute.“ - Nach dieser Devise handeln die Händler, beleuchten ihre Schaufenster und versetzen ganze Einkaufspaläste in gleißende Helligkeit, um ihre Waren ins richtige Licht zu setzen.

„Licht schreckt Diebe.“ - Diese Erkenntnis veranlasst viele Menschen, während ihrer Abwesenheit eine Lichtquelle in der Wohnung brennen zu lassen und das Umfeld ihres Anwesens mit Bewegungsmeldern auszustatten.

Die heutige Architektur hat die Kraft des natürlichen Lichtes wiederentdeckt. Neubauten von Geschäftsgebäuden tragen vermehrt Glasfassaden, die das Sonnenlicht einfangen und die Wärme nutzen.



Die Symbolik des Lichtes hatte bei den Ritualen des Christentums von jeher eine große Bedeutung. Der Stern von Betlehem, das Osterfeuer, der Strahlenkranz über den Häuptern von Heiligenfiguren, kunstvolle Chorfenster in den Kirchen und das Kerzenlicht sind Zeichen für die immerwährende Anwesenheit Gottes.

Licht ist nicht gleich Licht

In orthodoxen Kirchen wird das kühle Licht der elektrischen Glühlampe nicht verwendet. Dort ist man der Meinung, das Licht der elektrischen Lampen eliminiere die Dunkelheit, während das Kerzenlicht das Dunkel „erfüllt“.



Lichtgestalten sind rar geworden in unserer Zeit. Es gab sie aber in der menschlichen Geschichte, wie z.B. den Mann aus Nazareth, der für die Erleuchtung, die er in die Welt brachte, sein Leben lassen musste. Persönlichkeiten wie Gandhi, der Dalai Lama, Mutter Teresa, Nelson Mandela oder Willy Brandt, der mit seiner Entspannungspolitik das Tor zu Frieden und Völkerverständigung aufstieß, werden wohl Ausnahmen bleiben.

So manche Personen in Politik und Medien verstehen sich ins rechte Licht zu setzen, lodern aber nur wie ein Strohfeuer, das in Windeseile verglimmt.

Beständig aber ist die Natur, der Frühling kommt, bringt uns natürliches Licht, die wärmende Sonne, duftende Wiesen und Sträucher, das Konzert der Vögel und menschliches Wohlfühlgefühl.

Bilder: knipseline;
Gabriele-genannt-Gabi-Schoenemann;
Maja-Dumat/pixelio.de

Peter J. Heuser



3-D Pflegevorsorge

Die Pflegerentenanwartschaft
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!

ERWACHENDE LEBENSLUST

Der Winter war lang. Kälte, Schnee und Eis herrschten vor. Sehnsuchtvoll wünschen wir uns den Frühling herbei. Bald ist es soweit: Fort mit den Spuren von Streusalz, Granulat, Schneerändern!

Die Heizung wird kleiner gestellt. Natürliche Helligkeit löst künstliches Licht ab. Winterdepression ade!

Der Morgen beginnt früher. Die Tage werden länger. Fröhliches Vogelgezwitscher kündet es an: Der Frühling ist da: Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Zarte Knospen sprühen an Bäumen, Sträuchern und Hecken. Auf leuchtende Schneeglöckchen folgen Frühlingsblumen wie Primeln, Narzissen, Hyazinthen, Krokusse, Osterglocken, Tulpen. Schon im Februar lugten ihre grünen Spitzen aus dem Boden. Nun werden die Frühblüher von Insekten besucht.

Der Igel verlässt sein Winterquartier, muss eifrig nach Futter suchen. Katzen durchstreifen die Gärten, halten Ausschau nach Vögeln, die emsig Nester bauen. Lämmer werden geboren, springen bald übermütig über die Weiden. Tierparkbewohner zeigen sich vermehrt den Besuchern, präsentieren ihren Nachwuchs.



Schon der frühe Sonnenaufgang ist ein Ereignis. Der Tatendrang beim Menschen wächst. Es wird Zeit für den Hausputz. Dann strahlen Fensterscheiben mit der Sonne um die Wette. Oft wird tapeziert und gestrichen. Das Auto bekommt eine gründliche Wäsche. Das Fahrrad wird generalüberholt.

Es wird Zeit für die Gartenarbeit. Endlich kann wieder geerntet, Erde aufgelockert, Rasen belüftet, gegraben und gepflanzt werden. Die Gartenmöbel kommen ins Freie.

Luft und Sauerstoff tun so gut! Das Gesicht wird in die wärmenden Sonnenstrahlen gehalten. Der blasse Teint bekommt eine gesunde Tönung.

Motorräder dröhnen über die Straßen. Leichtsinnige Cabrio-Fahrer mit offenem Verdeck riskieren eine Erkältung.

An den Wäscheleinen flattert Gewaschenes, das hinterher ganz frisch duftet. Durch die Geschäftsstraßen bummeln Eis schleckende Schaufenster-Betrachter.

Neue Garderobe muss her. Aber zuerst ist die fällige Diät dran. Der Winterspeck muss weg!

Jogger, Nordic Walker, Spaziergänger, Rollschuhläufer, Skater bevölkern Wege und Plätze. Freiluftveranstaltungen finden öfter statt. Die Frühlingsgefühle sind längst erwacht. Der hormongesteuerte Mensch möchte singen, pfeifen, tanzen, sich verlieben. Die Sehnsucht nach Zärtlichkeit nimmt verstärkt zu. Hochzeitsanzeigen mehren sich in den Zeitungen.

Leider gibt es auch Frühlings-Leidtragende. Das sind die Allergie-geplagten Mitmenschen. Sie quälen sich u. a. mit Schnupfen, tränenden Augen, Atembeschwerden durch diese Zeit, würden am liebsten drinnen bleiben. Vielleicht kann ihnen mit einer Desensibilisierung geholfen werden?

Es ist doch schade, so eine tolle Jahreszeit nicht mit allen Sinnen wahrnehmen zu können.

Text und Foto:
Christine Kluck





Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88

LIEBE KEHRT ZURÜCK

Sie schiebt den Rollstuhl in den Park, setzt sich auf eine Bank und schließt die Augen. Ihr Mann ist eingeschlafen. So kann sie sich mit einem kleinen Seufzer der Erleichterung zurücklehnen und ihre Gedanken schweifen lassen.

Ihr ganzes Eheleben lang hatte sie Angst gehabt, Angst vor der Konkurrenz: der Konkurrenz in Form seiner Kolleginnen. Immer musste sie befürchten, dass ihr Mann sich mit einer von ihnen anfreundete. Intim anfreundete.

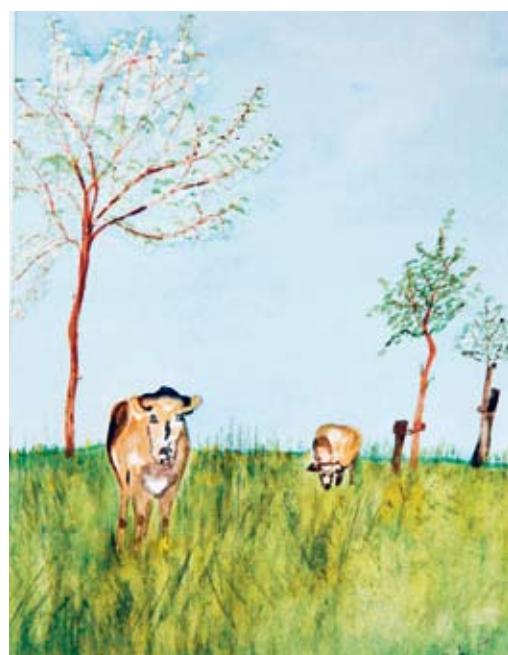
Ihre Furcht war nicht unbegründet gewesen. Einmal hatte er reumütig gebeichtet. Mehrere Male hatte es Gerüchte gegeben, doch er hatte vehement abgestritten. Ein Verdacht war trotzdem geblieben, nicht nur einmal. Wegen der Kinder hatte sie es hingenommen. Hatte ihm angeblich verziehen. Aber vergessen hatte sie es nicht.

Wut hatte sich bei ihr aufgebaut. Wut, die sie tief in ihrem Innern verschloss. Wut, die jedes Mal neue Nahrung bekam, wenn er spät am Abend mit leicht schwankendem Gang nach Hause kam. Er war ein Vereinsmensch. Da war der Kegelclub, der Karnevalsverein, der Heimatverein. Alles war für ihn wichtiger gewesen als seine Frau und seine Kinder.

Nach Jahren jedoch war ihre Wut einer Gleichgültigkeit gewichen. Sie konnte es gar nicht mehr sagen, wann die



Liebe in Wut, die Wut in Hass und der Hass in Gleichgültigkeit umgeschlagen war. Wann sie das erste Mal überlegt hatte, ob sie ihn verlassen sollte.



Aber sollte sie alles aufgeben? Das Haus mit dem großen Garten? Allein auf sich gestellt, hätte sie sich das nicht leisten

können. Auch das Auto nicht. Also gab es keine Alternative.

Oft dachte sie mit Wehmut an die Zeit ihrer ersten Liebe. Wo war sie nur geblieben? Wann war sie verloren gegangen? Warum suchte er sein Glück bei anderen? Hatte sie etwas falsch gemacht? Was hätte sie besser machen sollen?

Sie blinzelt in die Sonne. Das ist ein schöner Tag heute. Der erste schöne Frühlingstag in diesem Jahr. Sie kann die Ruhe genießen. Sie braucht nicht mehr zu fürchten, dass er nach anderen Frauen sieht. Die Krankheit hat ihn zum alten Mann gemacht, der auf ihre Hilfe angewiesen ist. Obwohl er erst 61 Jahre alt ist.

Sie zieht ihm die Decke fester um die Beine. Jetzt kann sie ihn verwöhnen. Jetzt hat sie ihn ganz für sich allein.

Text und alle Aquarelle:
Inge Gerdom



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



EIGENE STÄRKEN ZUR ENTFALTUNG BRINGEN

In den heutigen Altenheimen erlebt man weitgehend noch das überkommene Bild unserer Gesellschaft vom Alter. Die Menschen, die dort leben, können meistens wegen ihrer Krankheiten nicht mehr selbständig ein lebenswertes Leben führen.

Sie benötigen dazu Hilfe, die häufig nur in den Altenheimen möglich ist, weil die alte Form, das Leben in einer Großfamilie, heute aus verschiedenen Gründen nicht mehr vorhanden und eine Betreuung in der eigenen Wohnung durch Familienmitglieder nur begrenzt möglich ist.

Das „übliche Altern“ ist am Zweithäufigsten und betrifft alte Menschen, die weitgehend gesund sind oder aber Krankheiten haben, mit denen sie leben können. Sie haben sich mit diesen Krankheiten auseinandergesetzt und akzeptieren sie für den Rest ihres Lebens. Je nach Behinderung durch diese Krankheit – Rollstuhl etc. – leben sie meistens in der eigenen Wohnung oder auch im Alten- oder Pflegeheim.

Die dritte Form des Alterns mit der geringsten Häufigkeit erleben wir bei Gesunden, aber auch bei unheilbar Kranken, die, unter Berücksichtigung ihrer Behinderung durch die Krankheit, trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – neue Zielsetzungen für ihren dritten Lebensabschnitt anstreben. Im persönlichen Einsatz (z.B. einer ehrenamtlichen Tätigkeit, dem Erlernen eines Musikinstruments oder einer Fremdsprache oder im Seniorenstudium an einer Hochschule) versuchen sie, negative Alterungsprozesse so weit wie möglich zu verhindern oder gering zu halten und eigene Stärken zur Entfaltung zu bringen.



Diese dritte Form des Alterns ist eine, bei der der Gesundheitszustand im Laufe der Jahre sich nur wenig ändert oder reduziert. Erst am Ende des Lebens, kurz vor dem Tod, erfahren diese Menschen einen starken Abfall des Gesundheitszustands, der zum Tod führt. D. h.: hier hat der alte Mensch die Möglichkeit, viele Jahre lebenswert zu leben, Neues zur erleben und für die Gesellschaft wichtige Aufgaben zu übernehmen. Übt er ein Ehrenamt aus, so ist seine Tätigkeit wichtig für die Gesellschaft, er wird gebraucht. Durch das Erlernen eines Musikinstruments oder einer Fremdsprache oder durch eine andere Eigentätigkeit erhält sich sein Gesundheitszustand weitgehend.

In allen Fällen dient er der Gesellschaft dadurch, dass er seinen Gesundheitszustand lange beibehält und der Gesellschaft die hohen Kosten für Krankheiten, Krankenhausaufenthalt, Altenheime usw. erspart oder reduziert. Im Fall des Ehrenamts erwirkt er für die Gesellschaft sogar finanzielle Gewinne, die sonst von Berufstätigen erbracht werden müssten.

In jeder Hinsicht erstrebenswert, sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft, ist die dritte Form des Alterns. Dieses erfordert jedoch eine Bewusstseinsänderung - einen Paradigmenwechsel - in unserer Gesellschaft und besonders bei den alten Menschen. Sie müssen selbst zu der Erkenntnis gelangen, dass diese dritte Form des Alterns die erstrebenswerte Form für die Zukunft ist - oder von der berufstätigen Generation dazu angeleitet werden. Das können die eigenen Kinder oder Enkelkinder erwirken oder in den Altenheimen das betreuende Personal oder die Gesellschaft in öffentlicher Diskussion.

Bereitet man sich schon im „Nochnichtrentenalter“ langfristig auf diese Form des Alterns vor, so ist man innerlich überzeugt, dass sie die erstrebenswerte ist. Man hat dann für sich diesen Paradigmenwechsel durchgeführt, und diese Form des Alterns wird dann zukünftig die häufigste in unserer Gesellschaft werden.



**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**



Dieter H. K. Starke



Neugründung einer Selbsthilfegruppe zum Krankheitsbild Lungenemphysem und COPD in Aachen

Die Bezeichnung COPD steht für die beiden Lungenerkrankungen „Chronisch obstruktive Bronchitis“ u. für das „Lungenemphysem“. Dabei entwickelt sich die COPD weltweit immer mehr zu einer Volkskrankheit. Allein in Deutschland leiden schon rund 5 Millionen Menschen unter dieser Erkrankung. Hauptursache für die COPD ist das Rauchen.



H. Witt (46) u. W. Ramsteiner (51), beide selber seit vielen Jahren von der Krankheit betroffen, gründen in Aachen am 5. März 2010 eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema. Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es, die Krankheitsbezeichnung COPD in der Bevölkerung bekannt zu machen und den Betroffenen und deren Angehörigen aufklärende Informationen über diese Erkrankung zu geben. Infos unter www.lungenemphysem-COPD.de oder bei Heidi Witt, Tel.: 02405-47 52 55, und bei Wolfgang Ramsteiner, Tel.: 0241-608 49 81. Das erste Treffen findet in der VHS Aachen, Peterstraße 21-25 um 15:00 Uhr statt.



Das Lebenshaus

Patienten mit der Diagnose einer seltenen Tumorerkrankung irren oft lange Zeit durch das Gesundheitssystem auf der Suche nach Informationen, medizinischer Expertise in der Diagnostik, angemessener Behandlung und klinischen Studien.



Die seltenen Tumorerkrankungen GIST (Gastrointestinale Stromatumore), Sarkome und Nierenkrebs haben keinen oder kaum Bekanntheitsgrad und damit keine Lobby und wenig finanzielle Unterstützung in der Forschung. Noch nicht einmal viele Ärzte kennen diese Krebserkrankungen und ihre Symptome, was jahrelange falsche Behandlung und unglaubliche Leiden Betroffener zur Folge hatte.

Der Verein „Das Lebenshaus e.V.“ ist eine Gemeinschaft von Patienten mit diesen sehr seltenen Krebserkrankungen, ihren Familien und medizinischen Fachkräften. Gegründet wurde diese Non-Profit-Organisation 2003, weil die Erkrankungen in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen wurden.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, die Anliegen der Betroffenen in der (politischen) Öffentlichkeit zu vertreten, ihnen in der Gesundheitspolitik Gehör zu verschaffen und mit medizinischen Spezialisten und der forschenden Pharmaindustrie

zusammenzuarbeiten. Vor allem aber werden betroffene Patienten, die überwiegend unter älteren Menschen anzutreffen sind, von „Das Lebenshaus e.V.“ aufgeklärt über Behandlungsmethoden und informiert über die wenigen Fachärzte und Kliniken für diesen Kreis von Erkrankungen.

Esgibt 19regionaleSelbsthilfegruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Gerade hat man sich mit elf europäischen Partnern zusammengeschlossen.

Ein lesenswertes Buch (nur über den Verein zu beziehen oder als PDF-Broschüre auf der Internetseite kostenlos downloadbar) ist: Wer Mut zeigt, macht Mut! Patientenberichte „Leben mit GIST“.

Heidi Schönrock

DAS LEBENSHAUS E.V.

Usa-Straße 1
61231 Bad Nauheim
Fax: 06032 9492 885
Tel.: (Mo. bis Fr. von 9 bis 17 Uhr):
0700 4884 0700
Internet: www.daslebenshaus.org

Senioren-Initiative 2010

Wir machen den Mittwoch zum 60plus-Spartag!

20% Senioren Rabatt*
auf Ihren gesamten rezeptfreien Einkauf

*Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers; gültig jeden Mittwoch für Kundenkartenbesitzer über 60 Jahre. Ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente und Aktions-Angebote. Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Gültig bis 31.03.2010.

farma -plus APOTHEKE
... konsequent günstig.*

Blondelstraße 18 | 52062 Aachen
Wirteltorplatz 9 | 52349 Düren
Englerthstr. 44-46 | 52249 Eschweiler

KUNST UND KULTUR IM EURODE BAHNHOF

Unter der Trägerschaft des Vereins „Forum für Kunst und Kultur Herzogenrath in der Euregio e.V.“ entwickelt sich der Bahnhof in Herzogenrath zu einem regionalen Kulturzentrum – vor allem als Plattform für Kunst und Künstler aus der Euregio.



Der Vorstand (v.l.n.r.): Peter Graf, Prof. Dr. Rohde, Erich Lantin, Jan Weijers, Uli Muntenbeck

Mit hochkarätigen Kunstausstellungen, mit Kunstaktionen wie der „KULT.TOUR 2009“ oder der für 2010 geplanten „EURODE KUNSTTOUR“ der Städte Herzogenrath und Kerkrade, mit Podiumsdiskussionen und Literaturlesungen erwarb und gewinnt der sogenannte Eurode Bahnhof viel öffentliche Anerkennung. Viel Beachtung fanden insbesondere zwei neue Kunstreise: der für Belgien, die Niederlande und Nordrhein-Westfalen international ausgeschriebene „Eurode-Kunstpreis 2008“ und der erst kürzlich vergebene „enwor-Schüler-Kunstförderpreis“, an dem mehr als 1000 Schüler aus 18 Schulen der Region mit fast 400 Arbeiten teilnahmen.

Der Eurode Bahnhof, unmittelbar am Bahnsteig des Zielbahnhofs Herzogenrath-Mitte gelegen, ist über die Euregiobahn leicht erreichbar. Das großzügig renovierte Ausstellungshaus mit einer Veranstaltungsfläche von mehr als 200 m²



Bei einer Vernissage

wirkt edel und majestatisch: elegant dunkles Stäbchenparkett, Decken von 4,60 Meter und höher, Stuck und weite helle Räume, die durch hohe Rundbogenfenster einen Blick auf die Gleise gestatten. Nach jahrelangen Verhandlungen war es der Stadt Herzogenrath gelungen, das Gebäude von der Deutschen Bahn AG zu erwerben und nach grundlegender Sanierung dem Verein Forum für Kunst und Kultur Herzogenrath in der Euregio e.V. zur weiteren Nutzung zur überlassen.

Das Forum für Kunst und Kultur Herzogenrath in der Euregio e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich die Förderung, Erforschung und öffentliche Präsentation von Kunst und Kultur zur Aufgabe gemacht hat. Regionale und überregionale Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts steht dabei im Vordergrund.

Als gemeinnütziger Verein lebt das Forum allein von Mitgliedsbeiträgen (aktuell gibt es gut 120 Mitglieder), von Spenden und vor allem von ehrenamtlicher, sprich unentgeltlicher Mitarbeit des Vorstands und weiterer Mitstreiter.

Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Fritz G. Rohde, emeritierter Hochschullehrer der RWTH Aachen und ebenfalls ehrenamtlicher Vorsitzender des Bundesverbandes Bildender Künstler Aachen.

Stellvertretender Vorsitzender ist Peter Graf, ehemaliges Vorstandsmitglied der Sparkasse Aachen. Zuständig für die Geschäftsführung ist der niederländische Künstler Jan Weijers aus Kerkrade, als Schatzmeister fungiert der Aachener Bankkaufmann Erich Lantin. Sogenanntes geborenes Vorstandsmitglied ist der Bürgermeister von Herzogenrath, Christoph von den Driesch.

Im erweiterten Vorstand tätig sind Marie-Theres Sobczyk und Dr. Manfred Fleckenstein, beide stellvertretende Bürgermeister der Stadt Herzogenrath, der Ratsherr Folker Moschel sowie der Herzogenrathen Rechtsanwalt Uli Muntenbeck.



Eurode Bahnhof Herzogenrath

Und last but not least ist die ehrenamtliche Mitarbeit derjenigen Vereinsmitglieder zu erwähnen, die insbesondere bei der Ausstellungsaufsicht sowie bei der Betreuung von Seniorenführungen und bei der Vernissagenbewirtung dem Forum wertvolle Dienste erweisen.

**Forum für Kunst und Kultur
HERZOGENRATH
in der Euregio e.V.**



Eurode Bahnhof
Bahnhofstraße 15, 52134 Herzogenrath,
Tel.: 024 06 - 968 099
www.forum-herzogenrath.eu
info@forum-herzogenrath.eu

BRAUCHEN WIR DIESE MASSIVE WERBUNG?



Die Prospekte in der Tageszeitung, die Reklame-Wurfsendungen im Hausflur, die Werbeblätter an allen Enden und Ecken: Wer will eigentlich diese Hochglanzblätter und die sich gegenseitig unterbietenden Angebotszettel? Die Müllberge wachsen in den Himmel, jährlich so hoch wie das Matterhorn. Und auch wenn wir daran erstickten, freuen wir uns über jede Art von Wachstum, das angeblich ein Zeichen von Wohlstand ist.

In den Illustrierten ist jede zweite Seite mit Werbung gefüllt. Unnötige Schlepperei und lästiges Umblättern machen die Durchsicht zum Missvergnügen. Werbetafeln versperren Wege, Leuchtschilder blinken die Nacht zum Tag, Reklamen in Bussen und Haltestellen nehmen den Fahrgästen die Sicht.

In meinem Haushalt verwende ich Dinge, für die nicht aufwändig geworben wird. Entweder überzeugte mich der Preis, die vernünftige Verpackung, Vermeidung schädlicher Inhaltsstoffe oder ich vertraue ihrer Beständigkeit. Denn m. E. kann ein Weiß nicht weißer werden und Schokoriegel machen höchstens meine Zähne mobil. Was nützen mir Einwegfeuerzeuge, Einmalkugelschreiber, nicht nachfüllbare Pfefferdosen, wo ich doch so an den Sachen hänge, wenn sie mir vertraut geworden sind!

Ich habe gehört, dass hochbezahlte Ingenieure in Fertigungsbetrieben dafür sorgen sollen, dass die Produkte nach Ablauf der Garantiezeit möglichst schnell kaputt gehen und nicht mehr reparierbar sind! Das erklärt manches unverständliche Vorkommnis.

Doch ich empfinde diese Wegwerfwaren nicht als Fortschritt und glaube auch nicht, dass andere gutmeinend für mich denken. Ich brauche keinen Eierkocher und kein elektrisches Käsemesser. Aber ich hätte gern Informationen über das, was unsere Umwelt schont, den Wasserverbrauch senkt, Stromsparen hilft und die Gesundheit vorsorgend erhält.

Ich fühle mich überhaupt nicht angesprochen, wenn Tiere und sogar sprechende Lebensmittel vermenschen um meine Aufmerksamkeit werben. Ich fühle mich auf den Arm genommen, wenn ich für Firmennamen auf Textilien teuer bezahlen soll, obwohl ich damit Reklame laufe, wenn andere fürs Tragen Millionen kassieren.

Ich glaube, dass unsere schnelllebige, werbeträchtige Zeit unsere immer weniger arbeitenden Menschen immer unzufriedener macht, weil das wohlige Gefühl der Sättigung und Befriedigung des Erreichten und dessen Bewahrung sich auf diese aufgeputzte Weise nicht erreichen lässt. Besonders gefährdet ist die Jugend, die durch ständige Bedarfsweckung keinen satten Boden unter die Füße bekommt und im Werbestrudel den Halt verliert. Und je nachlässiger man mit Werten umgeht und je weniger man sie pflegt, umso abhängiger wird man von dem, was ständig als neu und modern angepriesen wird. In einer Werbeanzeige wird derjenige angesprochen, „der schon alles hat“! Ich möchte nicht derjenige sein!

Bild: Thommy-Weiss/pixelio.de.

Barbara Krüger-Creutz



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



BETREUUNGSBÜRO CHRISTINA STENGLIN

Das Betreuungsbüro Christina Stenglein wurde am 06. Oktober 2008 von Christina Stenglein gegründet und besteht nun im zweiten Jahr in Herzogenrath-Kohlscheid. Christina Stenglein selbst ist gelehrte Bürokauffrau und kümmert sich um die rein verwaltenden Aufgaben im Betreuungsbereich. Sie möchte mit ihrem Unternehmen Senioren, Menschen mit Behinderung und Personen helfen, die allein nicht mit dem Papierkrieg fertig werden oder einfach jemanden brauchen, der sie zu Ärzten, Behörden etc. begleitet und hier als Unterstützung dabei ist.



Frau Stenglein wurde im Juli 1979 in Würselen-Bardenberg geboren und lebt seither in Herzogenrath-Kohlscheid. Nach ihrer Ausbildung zur Bürokauffrau im Jahr 2007 war sie bis Sommer 2008 immer wieder mit Zeitverträgen als Bürokrat in größeren Unternehmen tätig und hat sich bereits seit Januar 2008 mit dem Thema „Selbständigkeit“ und „Existenzgründung“ beschäftigt. Bedingt dadurch, dass ihre Eltern beide aus Pflegeberufen stammen, bekam Christina Stenglein früh mit, wie es um Senioren und Menschen mit Behinderung bestellt



ist und wo man zur Problembehandlung anknüpfen kann. Einige Praktika in diversen Seniorencentren der StädteRegion Aachen brachten dann die Entscheidung, dass Frau Stenglein gern älteren Menschen und Menschen mit Behinderung helfen möchte, im Alltag so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung zurecht zu kommen.

Frau Stenglein wurde mit ihrem Unternehmen Herbst 2009 mit dem Unternehmerinnenbrief NRW von einer neunköpfigen Expertenkommission ausgezeichnet, die ihr nun eine Reihe neuer Möglichkeiten und Chancen mit ihrem Unternehmen aufzeigt. Zwei Fortbildungen hat Frau Stenglein ebenfalls seit 2008 belegt und ist Mitglied im Berufsverband der Betreuer BdB e.V.. Frau Stenglein hat für 2010 große Pläne und möchte ab März 2010 den Zertifizierungslehrgang zur Berufsbetreuerin belegen, welcher im September 2010 mit einer Abschlussprüfung endet. Dies ermöglicht ihr die Chance als gerichtlich bestellte Betreuerin tätig zu werden. Die Tätigkeitsbereiche des Unternehmens zeigen, dass Frau Stenglein ein breit gefächertes Angebot hat.

Das Betreuungsbüro beschäftigt sich mit:

Gesundheitssorge: Ärztliche Behandlungen sicherstellen, Pflegedienste beauftragen, Rehabilitationsmaßnahmen einleiten, Klinikbehandlungen veranlassen

Vermögensregelung: Rente, Sozialhilfe oder Einkünfte geltend machen, Unterhaltpflichten prüfen, Schuldenregulierung einleiten, Erbangelegenheiten regeln, Vermögen und Finanzen verwalten

Regelung von Heim- und Wohnungsangelegenheiten: Verträge prüfen und abschließen, Interessen gegenüber der Einrichtung vertreten, Leben in gewohnter Umgebung sicher stellen

Regelung von Behördenangelegenheiten: Interessen vertreten, Aufenthaltsrechte für Menschen nicht deutscher Herkunft sichern, Ansprüche durchsetzen

Vermittlung für Hausnotruf: Bald als neuer Service im Angebot

Qualifizierte Budgetassistenz: Information zum persönlichen Budget, Unterstützung bei den Anträgen, Vertretung gegenüber den Leistungsträgern

Die Unternehmensphilosophie lautet:

1. Leben im Alter erleichtern, 2. Unterstützung bei Verwaltungsaufgaben,
3. Vertretung der Interessen, 4. Menschenwürdiges Leben erhalten, 5. Selbstbestimmtes Leben im Alter und mit Behinderung sichern, 6. Gewohnten Umgang in gewohnter Umgebung sichern.



Das Betreuungsbüro auf der Euregio Wirtschaftsschau!

Podiumsdiskussion zum Thema

„Älter werden - mit und ohne Behinderung - in der StädteRegion Aachen,
am 03.03.2010 ab 14.30 Uhr in Halle 11 auf der großen Bühne.“

Als Diskussionspartner nehmen teil: Fr. A. Fink stellv. Bürgermeisterin Herzogenrath, Vors. des Behindertenforums in Herzogenrath, Hr. J. Engels Seniorenbeirat Herzogenrath, RODaSEnioren (Rose), Hr. B. Jansen stellv. Bürgermeister Aachen, Hr. A. H. Milar Kriminalkommissariat Vorbeugung (KK44). Moderiert wird die Podiumsdiskussion von C. Stenglein und präsentiert von „Promotion & Webdesign Woller“ vertreten durch Herrn C. Woller.

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen.



Betreuungsbüro Christina Stenglein

Inhaberin Christina Stenglein
Mühlenbachstr. 18, 52134 Herzogenrath

Tel.: 0 24 07 / 56 59 06

Fax: 0 24 07 / 9 51 72 92

Internet: www.betreuung-kreis-aachen.de

Email: Betreuungsbuero-Christina@gmx.de

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 3×3 Feld vorkommen. Viel Glück!

			4	6				
4				1				
			4					
		3						
3				1				
2	5							

MINISUDOKU

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

2				3	6			
6	3							1
						6		
							1	
							2	
								5

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

BRÜCKENRÄTSEL

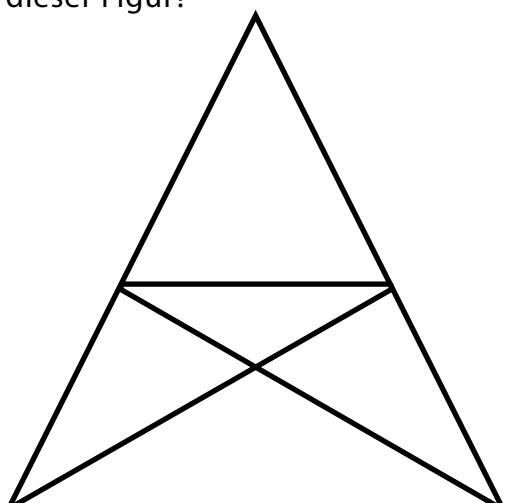
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



KINDER	-----	ZELT
WASSER	---	KAFFEE
OSTER	-----	GRUPPE
EIS	---	EI
WASSER	---	ZEIT
JAHR	-----	PLATZ
WEIT	-----	GRENZE
KOCH	-----	BLUME
PFLEGE	-----	ABEND
HAND	-----	BRIEF
NAGEL	-----	FARBE
PENDEL	---	ZEIT
BODEN	-----	BANK
OBST	-----	LAUBE

DREIECKE

Wieviele Dreiecke befinden sich in dieser Figur?



DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

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

I P t a t e F I m h i m e .
 D P b k s t a : „J, hd i
 n l e , e h d P e ö !”

Preise – erklärt – mehrere – ich – Postamt – ihr – noch – Postbeamten – sie – Frau – bevor – strahlend – Bögen – die – kauft – decke – ein – wieder – gleich – Dem – Im – Ja – eine – mich – mal – erhöht – Briefmarken

WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie Wörter, die vor das vorgegebene Wort passen:

.....wasser
wasser
wasser
wasser
wasser

.....straße
straße
straße
straße
straße

.....baum
baum
baum
baum
baum

.....see
see
see
see
see

Suchen Sie Wörter, die hinter das vorgegebene Wort passen:

Fall.....
 Fall.....
 Fall.....
 Fall.....
 Fall.....

Bach.....
 Bach.....
 Bach.....
 Bach.....
 Bach.....

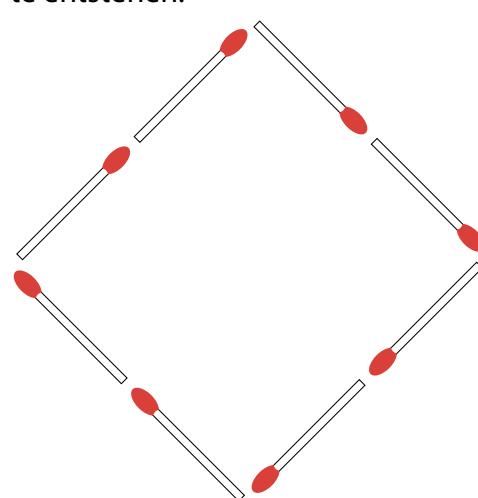
Feder.....
 Feder.....
 Feder.....
 Feder.....
 Feder.....

Chef.....
 Chef.....
 Chef.....
 Chef.....
 Chef.....



DIE ZÜNDENDE IDEE

Verschieben Sie einige Streichhölzer so, dass daraus zwei gleich große Quadrate entstehen.



Sehen Sie sowohl einen Mann als auch eine Frau?



ZELTLAGER

In einem Zeltlager in der Eifel waren 54 Kinder. Es waren doppelt so viele Durenner wie Heinsberger. Doch die meisten kamen aus Aachen, nämlich doppelt so viele wie Durenner und Heinsberger zusammen. Wie viele Aachener, Durenner und Heinsberger waren im Zeltlager?

JÜNGERE EHEFRAU

Ein Mann hat eine jüngere Frau geheiratet. An dem Geburtstag des Ehemannes fragte man auch nach dem Altersunterschied der beiden Eheleute. Der Ehemann sagte, dass er vor 6 Jahren genau doppelt so alt wie seine Ehefrau war, heute, an seinem Geburtstag, mit ihr zusammen 63 Jahre zählt. Welchen Geburtstag feiert der Ehemann heute?

SPARSCHWEIN

Tina zerschlug vor Weihnachten ihr Sparschwein, um Einkäufe zu machen. Darin waren 10, 20 und 50 Cent-Münzen. Von jeder Sorte machte sie einen Stapel. Insgesamt hatte sie 25,60 Euro in ihrem Sparschwein. Außerdem stellte sie fest, dass in jedem Stapel gleich viel Münzen waren. Wie viel Münzen waren in dem Sparschwein?

GEHEIMBOTSCHAFT

Lösen Sie folgende Geheimbotschaft auf.

$3 \times 7 = i$; $4 \times 8 = a$; $5 \times 3 = m$; $7 \times 8 = s$; $9 \times 3 = \beta$; $5 \times 9 = r$;
 $7 \times 6 = t$; $5 \times 8 = p$; $6 \times 8 = c$; $9 \times 4 = h$; $4 \times 7 = e$; $6 \times 6 = n$

15 21 45 15 32 48 36 42 45 32 42 28 36 56 40 32 27

VERSTECKTE STÄDTE-NAMEN I

Welcher Städtename verbirgt sich hinter diesen Divisionsaufgaben?

4:4; 7:7; 27:9; 24:3; 45:9; 56:4.

VERSTECKTE STÄDTE-NAMEN II

Welcher Städtename verbirgt sich hinter diesen Multiplikationsaufgaben?

2x1; 5x1; 6x3; 3x4; 3x3; 7x2.

VERSTECKTE STÄDTE-NAMEN III

Welcher Städtename verbirgt sich hinter diesen Multiplikationsaufgaben?

1x19; 13x2; 2x7; 5x5; 3x2; 3x3; 5x4.

AUSLANDSGESPRÄCH

Welche Länder der Europäischen Union werden hier angewählt?

7 8 6 2 3 6 4 3 6

3 7 2 6 5 7 3 4 2 4

6 4 3 3 3 7 5 2 6 3 3

1	2 abc	3 def
4 dhi	5 jkl	6 mno
7 pqrs	8 tuv	9 wxyz
*	0	#

WINTERTOURISTEN

An einem Wintersonntag waren viele Touristen in Udenbreth/Eifel. 35 fuhren Ski, 5 fuhren Ski und Rodelschlitten, 15 fuhren Rodelschlitten und 5 machten eine Schneewanderung. Wieviel Touristen vergnügten sich bei Kälte und Sonne in Udenbreth?

KRIEGSGEFANGENE

Am Ende des letzten Krieges waren die deutschen Soldaten in den französischen Gefangenengelagern, was ihre Leidenschaft des Rauchens anbetrifft, schlecht dran. Sie sammelten irgendwelche Kräuter, die fürchterlich stanken. Die französischen Besatzer rauchten Gauloises ohne Filter und warfen die ziemlich langen Kippen auf die Erde. Die deutschen Soldaten entwickelten sich zu Kippensammlern und machten aus 6 Kippen wieder eine neue Zigarette. Das Papier dazu schenkten ihnen die französischen Soldaten. Die Nichtraucher sammelten auch Kippen und konnten sie gegen Essen tauschen. Ein besonders tüchtiger Nichtraucher, der bei den französischen Soldaten in der Verwaltung arbeitete, sammelte insgesamt 216 Kippen. Wie viele Zigaretten konnte man davon rauchen?

KLASSENTREFFEN

Die Abiturientenklasse des Mädchen-gymnasiums traf sich zum 25jährigen Abitur. In der Kaffeerunde waren x Ehemalige. 15 aßen Sahnetorte, 12 aßen Pflaumenkuchen, 6 aßen Sahnetorte und Bienenstich und 5 aßen Pflaumenkuchen, Bienenstich und Sahnetorte. Wie viele Ehemalige trafen sich zum Klassentreffen und wie viele aßen nur Sahnetorte?

Gripsgymnastik für Senioren in Aachen

Termine für Februar und März
 Ansprechpartner: Prof. D. H. K. Starke,
 Tel.: 0241-96 11 84

Dienstags 10-11 Uhr Gripsgymnastik II
 im Betreuten Wohnen Schillerstr. 25

Mittwochs 10-11.30 Uhr Gripsgymnastik I
 „Engagiert älter werden“ Annastr. 35

Donnerstags 10.30-11.45 Uhr
 Gripsgymnastik II Seniorenzentrum
 Carpe diem, Robensstr. 19

Freitags 10-11.15 Uhr Gripsgymnastik II
 Seniorenzentrum St. Severin,
 Kirchfeldstr. 34
 in Eilendorf



Dieter H. K. Starke

SCHÜSSLER SALZE

Die „biochemische Heilweise“

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) begann seine Kariere als homöopathischer Arzt. Er suchte nach einer Therapie, die mit wenigen Arzneimitteln auskommt. Die Erkenntnisse des Berliner Arztes Dr. Virchow kamen ihm dabei zugute. Dieser wies nach, dass die Zelle die kleinste Baueinheit des menschlichen Körpers ist und führt Krankheiten auf eine Veränderung von Zellen zurück.



Schüßler-Salze (Pastillen)
Bildquelle: www.wikipedia.de

Schüßler beschäftigte sich nun mit dem Mineralhaushalt der Zellen. Das **Prinzip seiner Salze: Jede Zelle braucht eine bestimmte Menge an Mineralien.** Er wies auf das Beispiel der kränkelnden Pflanze, die durch Begießen mit einer Salzlösung zum Wiederaufleben gebracht wird.

Bei bestimmten Krankheiten erhält die Zelle diese Salze nicht in ausreichendem Maße, die biochemischen Vorgänge im Körper sind gestört. Nicht Magnesium- oder Calciummangel, sondern die **nicht ausreichende Verteilung im Körper** ist die Ursache. Dem Körper stehen genügend Mineralien zur Verfügung, trotzdem weist die Zelle ein Mineraldefizit aus.

Schüßler glaubte, dass die Zellen die Salze in potenziert (stark verdünnter) Form besser aufnehmen können. Er beabsichtigte so eine **sanfte Regulation des Salzhaushaltes** der Zelle. Er beschränkte sich auf zwölf Salze, mit denen viele Krankheiten geheilt werden können. Wegen der Bedeutung für die Zellfunktion nannte er sie „**biochemische Funktionsmittel**“.

Einige Mineralsalzverbindungen und ihre wichtigste Wirkung:

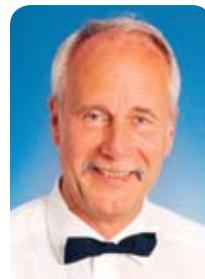
- Nr. 1, Calcium fluoratum, D 12 bei Haut-, Nagel- und Knochenproblemen
- Nr. 5, Kalium phosphoricum, D 6, stärkt die Funktion des Nervensystems
- Mit der „**heißen Sieben**“, dem Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum, ist das **wichtigste schmerzstillende und krampflösende Funktionsmittel** gemeint. Trotz hoch dosierter Magnesiumpräparate leiden manche Personen an **Wadenkrämpfen**. Nach Schüßler kann eine **Verteilungsstörung** vorliegen: Häufig verschwinden die Krämpfe nach Einnahme der „heißen Sieben“. Bei akuten Beschwerden 10 Tabletten (sehr niedrige Dosierung!) in einem halben Glas heißem Wasser lösen und schluckweise trinken.

Schüßler-Salze können Medikamente einsparen!

Hartmut Kleis
Apotheker



WAS HILFT GEGEN STRESS?



Dr. med. Rainer Hübner, niedergelassener Allgemeinmediziner in einer auf Naturheilverfahren spezialisierten Praxis in Landau in der Pfalz, erklärt wie es auch in stressigen Zeiten möglich ist, wieder zu innerem Gleichgewicht zu finden.

Aufgrund der Wirtschaftskrise sind derzeit viele Berufstätige, aber auch Senioren, die ihre Altersversorgung sicher glaubten, verunsichert und stehen enorm unter Stress. Wie hoch ist die Belastung wirklich?

Aktuelle Umfragen bestätigen, dass Geldsorgen bei den meisten Menschen als Hauptfaktor für Stress angesehen werden müssen. Mit der Wirtschaftskrise hat sich diese Situation noch verschärft. Dabei ist es gleichgültig, ob in meiner Praxis Berufstätige oder Senioren nach ihren Beschwerden befragt werden. Unabhängig von der eigenen realen Situation werden Sorgen und Ängste um die Zukunft bei immer mehr Menschen zu einem verstärkten Stressemfinden führen.

Welche körperlichen Symptome kann eine derartige berufliche und emotionale Verunsicherung auslösen?

Unsichere Arbeitsverhältnisse in der Krise, hoher Termindruck, unflexible und lange Arbeitszeiten, Mobbing und nicht zuletzt die Unvereinbarkeit von Beruf und Familie sind die Ursachen für berufliche Überlastung mit Stressfolgen. Eine Vielzahl von körperlichen Symptomen treten heute in der Praxis auf: Magenschmerzen, Kopfdruck, Herzasen, Atemnot und Durchfälle, aber auch Nervosität, Depressionen, Unruhezustände und Schlafstörungen sind zu nennen.

Aktuell ist der Krankenstand in Deutschland so niedrig wie schon lange nicht mehr. Aber heißt das nicht, dass Arbeitnehmer krank zur Arbeit gehen, um ihren Job zu sichern?

Verunsicherte Patienten schieben inzwischen den Gang zum Arzt so lang wie



In Memoriam
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

möglich hinaus, um Kosten zu sparen und ihren Arbeitsplatz nicht zu gefährden. Doch dies führt fast immer zu weiteren Erkrankungen und Folgekosten für die Krankenkassen. So nehmen die „zivilisationsbedingten“ Krankheiten wie Bluthochdruck und chronische Herzkrankungen weiter zu. Das Thema Krankenstand ist aus der Sicht von Krankenkassen und Unternehmen ein „heiße Eisen“. Fast jeder vierte Beschäftigte in der Europäischen Union leidet einer Studie zufolge unter jobbedingtem Stress. Das ist nicht nur für die Betroffenen schlimm – es kostet auch die Wirtschaft Unsummen. Die körperliche und seelische Gesundheit der Mitarbeiter sollte demnach auch den Unternehmen am Herzen liegen und zu Präventionsmaßnahmen führen.

Um stressbedingte Schlafstörungen, Anspannung und nervöse Unruhezustände zu bekämpfen, lassen sich immer mehr Deutsche Schlaf- und Beruhigungsmittel verschreiben, die ja auch ein gewisses Suchtpotential haben. Wie gefährlich sind solche Medikamente wirklich?

Das Suchtpotential von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln wurde lange Zeit stark unterschätzt. Doch inzwischen weiß man besser Bescheid. Deswegen sollten diese Mittel immer nur kurzzeitig und in Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Je nach Medikament können dämpfende und entspannende Wirkungen erzielt werden. Gleichgewichtsstörungen und eine eingeschränkte Bewegungskontrolle können jedoch zu Unfällen führen. Dazu kommen bei älteren Menschen zunehmend Störungen des Kurzzeitgedächtnisses. Auf lange Sicht kann sich die Persönlichkeit der Patienten negativ verändern. Ein Teufelskreis ist die Einnahme von Schlafmitteln am Abend und Aufputschmitteln am Morgen. Ein abruptes Absetzen führt zudem oft zu Entzugserscheinungen.

Nach Angaben der DAK haben doppelt so viele Frauen wie Männer schon einmal Beruhigungs- oder Schlaftabletten eingenommen. Woran liegt das Ihrer Meinung nach?

Bei beiden Geschlechtern steigen die Verordnungen von Beruhigungs- oder

Schlaftabletten mit zunehmendem Alter an. Die wechseljahresbedingten Schlafstörungen könnten eine Ursache bei Frauen für den stärkeren Anstieg von Verordnungen sein. Auch die Doppelbelastung durch Familie und Beruf scheint bei Frauen die Stressresistenz zu belasten. Männer dagegen sprechen nicht gerne über ihre Probleme, verdrängen eher ihre Beschwerden und „helfen“ sich mit der legalisierten Droge Alkohol, was fatale Folgen nach sich ziehen kann.



Gibt es auch natürliche Präparate, die die geistige Leistungsfähigkeit und psychische Befindlichkeit wirksam verbessern?

Bei Störungen der psychophysischen Befindlichkeit ist eine solide Diagnostik unumgänglich. Die häufigen Beschwerden wie Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen und Herzrasen sind nach Ausschluss einer Organerkrankung einer komplementären und naturheilkundlichen Behandlung sehr gut zugänglich. Homöopathische Komplexmittel sind bei Nervosität und Schlafstörungen gut wirksam und verträglich. Sie verhelfen wieder zu mehr innerer Ruhe, die Leistungsfähigkeit und psychische Befindlichkeit werden dadurch gebessert. Anders als chemische Präparate sind diese homöopathischen Mittel nebenwirkungsarm und bergen kein Suchtpotential. Im Unterschied zu pflanzlichen Mitteln wie Baldrian machen sie nicht müde und dämpfen das Bewusstsein

nicht. Ihre positive Wirksamkeit ist in Studien bewiesen.

Sport wird eine entspannende Wirkung nachgesagt. Welche Sportarten sind besonders zu empfehlen?

Oberflächlich betrachtet, scheint Sport und Entspannung ein Widerspruch zu sein. Natürlich bedeutet Sport immer eine körperliche Anstrengung. Doch gleichmäßige Bewegungsabläufe bei mittlerer Anstrengung entspannen Geist und Körper. Regelmäßige Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel, hat einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und fördert die Bildung von körpereigenen Glückshormonen. Bei der Suche nach der geeigneten Sportart müssen Risiken, Ziele, Zeitaufwand und persönliche Vorlieben berücksichtigt werden. Fahrradfahren, Schwimmen und Walking, aber auch Tai-Chi sind empfehlenswerte Sportarten.

Welche weiteren Möglichkeiten gibt es, etwas für das innere Gleichgewicht zu tun? Gibt es Nahrungsmittel, die nervenberuhigend wirken?

Eine ausgewogene Ernährung kann entscheidend zum Wohlbefinden und zur Gesundheit beitragen. Denn eine ausreichende Nährstoffversorgung ist die Grundlage dafür, dass wir uns wohlfühlen. Dabei hat jeder Nährstoff seine eigene Funktion. Ob Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente – der Organismus braucht sie alle. Bei Schlafstörungen und Unruhe kann die Einnahme bestimmter Nahrungsmittel oder das Trinken eines Tees vor dem Einschlafen durchaus auch psychologische Wirkung haben: Dadurch wird ein „Ritual“ eingeleitet, das im Unterbewusstsein mit Schlafen verknüpft wird.

ABONA24
ServiceAgentur

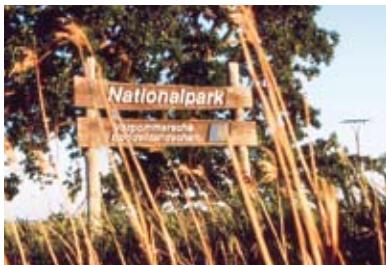
“24-h Betreuung”
in Ihrem Zuhause
schon ab 45€/Tag

Tel.: 0241-5908912 www.abona24.de

„WO DER WIND WEHT ...“ Teil 2



Es wird mit Ried gedeckt



Nationalpark



Boddenlandschaft



Herrliche Baumallee

Auf einem weiteren kombinierten Rad-Fuß-Ausflug am nächsten Tag von Zingst aus sehen wir so viel Wild, wie wir es noch nie freilebend an einem Tag gesehen haben: Füchse, Wildschweine, Hirsch. Ob die Tiere wissen, dass sie im Nationalpark geschützt sind?

Das nächste Ziel ist Stralsund, das mit 800 Gebäuden unter Denkmalschutz steht. Es war nach Lübeck die reichste und mächtigste Stadt der Hanse. In meinem Reisetagebuch lese ich über die Weiterfahrt: „Wer die Ausfahrt aus Stralsund ohne Gabelbruch und Panne, ohne Sturz und Gehirnerschütterung geschafft hat, ist stabil und sein Rad auch.“

Wir und unsere alten Räder ohne Federung sind stabil!



Greifswald



Stralsund



Zeesboot

Direkt an der Ostseeküste liegt das stillgelegte Kernkraftwerk Lubmin, dessen strahlende Reaktoren mit einer Laser-Schneid-Technik ferngesteuert zerlegt werden. Beim Besuch



Klapprücke in Wieck

Klosterruine Eldena,
Motiv auf Gemälden
Caspar David
Friedrichs

Glaskunst aus Schweden



Greifswald

Die Universitätsstadt Greifswald steuern wir über herrliche, alte Baumalleen mit Kopfsteinpflaster an. Wir besuchen das Elternhaus des Malers Caspar David Friedrich (1774 - 1840), in dem wir ein Video über sein Leben sehen. Im pommerschen Landesmuseum schauen wir uns eine Sonderausstellung über schwedisches Glas und die Gemäldegalerie an (wegen der Bilder C. D. F's). Im Ruhrland-Museum Essen sahen wir vor einiger Zeit eine Gesamtschau der Werke des Greifswalder Malers, dessen

des Informationszentrums kommen wir mit einem Mitarbeiter ins Gespräch, der schon zu DDR-Zeiten im Kraftwerk gearbeitet hat. Als ich am Ende unseres Gesprächs bemerke, dass allen Politikern ein Besuch in diesem Kernkraftwerk zur Pflicht gemacht werden müsste, meint er resigniert, dass dann keine Kernkraftwerke mehr gebaut würden und alle noch arbeitenden sehr schnell abgeschaltet werden würden. Wir verlassen die Anlage zufrieden.

MIG 21, russischer Überschalljäger,
der Schrecken amerikan. Militärs

Ort hat als Entwicklungszentrum für die Raketenwaffen des 3. Reiches traurige Berühmtheit erlangt. Rußland und die Nationale Volksarmee der DDR übernahmen den Platz nahtlos als Luftwaffen- und Flottenbasis nach dem Ende des 2. Weltkrieges. Ich erlebe ein Museum, das mich in meinem Leben am meisten erschüttert hat: Raketen, ihre Entwicklung und ihre zerstörerische Wirkung, das Leben und Sterben der Zwangsarbeiter aus den Konzentrationslagern Nazi-Deutschlands, die die Raketen in unterirdischen Fabriken herstellen mussten, russische Kampfflugzeuge, teuflische Munition, Fernlenkwaffen, ein Raketenschnellboot, das 90 km/h schnell war und ein U-Boot, das unter Wasser Raketen auf Landziele abfeuern konnte. Dann die Opfer des Krieges ...

Der 2. Weltkrieg war kaum beendet, da rissen sich Russen, Amerikaner und Engländer um die deutschen Forscher und Ingenieure, die unsere V-Waffen in Peenemünde eracht hatten. Der bekannteste von ihnen war Wernher von Braun, der maßgeblich am Aufbau der Nuklearkraft USA beteiligt war. Daraus entstand in der Folge die Weltraumforschung. Das deutsche Militär startete über 5300 V2-Raketen gegen Ziele des Kriegsgegners, hauptsächlich England und London. Die 14 m lange Rakete flog in knapp 5 Minuten 190 km weit.



V2, der Inbegriff von Tod und Zerstörung

FAZIT: Der Platz auf 4 Seiten reicht nicht aus, um alle Eindrücke und Sehenswürdigkeiten dieser 2-wöchigen Radtour wiederzugeben. Diese Strecke bietet unglaublich viel Abwechslung an Kultur, Technik und Natur. Unser Tipp: Selbst fahren und erleben! Absolut empfehlenswert!

Wolfgang Schönrock

Er schüttert mich auch eine Dokumentation über Fluchten aus der DDR. Hier versuchten es die Flüchtlinge über die Ostsee, in Taucheranzügen, mit Surfbrettern, mit Schlauchbooten und in Paddelbooten. Einige Wenige erreichten Dänemark, Schweden oder die BRD; hunderte starben, ertranken, erfroren, wurden erschossen. Kaum eine Tatsache sagt mehr aus über die DDR-Diktatur als diese verzweifelten, hilflosen Fluchtversuche.



Bäderarchitektur in Heringsdorf

Über Heringsdorf, wo wir in einer stilvoll renovierten Jugendstilvilla (Jugendherberge!) schlafen, geht es nach Anklam, von wo wir die Heimfahrt per Bahn nach Aachen antreten.



Wohlfühlen (wie) zuhause



ERFAHREN, ERLICH, KOMPETENT

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflegeteams
- Ganztägige Betreuung im Tagespfelegehaus
- 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



Ausruf des Ekelns	▼	Abk.: außer Tarif	Abk.: Nordwest	Klagelaut von Tieren	engl.: Liebling	▼	Acker-grenze	kurz: Alpha-bet	▼	Laubbaum	unver-fälscht	▼	Streit, Hader	▼	lat., franz.: und	an dieser Stelle
zu betreten	►							Leib-schmerz	►							
hinterbliebene Ehefrau	►	Held bei Shakes-peare	Sommer-monat	►		schnell, flink	►				Insel-staat der An-tillen	►				
Schulter-umhang	►	schmelzen (Schnee, Eis)				Süd-asiat	►								Schiffs-hilferuf (Abk.)	Fußball-mann-schaft
Schwester des Hänsel	►	Öl-pflanze	Zeichen für Thallium		derb, plump	►		latein-amerika-nischer Tanz		römischer Kaiser (54-68)		acht-bar	altes Holz-raum-maß	►	Kurzwort: Auszu-bilden-de(r)	ital.: Zug
Welt- raum, der Kosmos	►			Abk.: Tag			Nicht-fach-mann		Titelfigur e. Aben-teuerfilms (... Croft)		fahl, bleich		Frucht-flüs-sigkeit	►		
Kfz-Z. Polen	►		Hinweis	►			belg. Heilbad in d. Ardennen	►						anglo-amerik. Flächen-maß	Zug-maschine (Kurzwort)	
banges Gefühl, Unruhe	►				Schluss, Ende	►				Mosel-Zufluss				Kassen-zettel		

Ge-schwin-digkeits-messer	▼	Wald-, Sumpf-pflanze	▼	US-Präsi-dent	amerik. Erfinder † 1931	Handlung, Aktion	▼	Abk.: Atmo-sphäre	Vieh-unter-kunft	Christ-baum-schmuck	▼	„Irland“ in der Landes-sprache	Zeichen für Thulium	textiles Oberteil	▼	Kose-form von Therese	
Zauber-schutz, Ma-skottchen	►		▼					Platz, Ort, Stelle	►				▼				unser Planet
Zeichen für Kosinus	►				Um-stands-wort	►				empfind-lieche Zier-pflanze							▼
Fürsten-anrede	►							Stoß-waffe im MA.	Wort des Ein-wandes	►				türki-scher Ehren-titel	►		
Lotterie-schein	►		Abk.: allge-mein	Wasser-sportart		weiche Unter-lage	►							Verbren-nungs-rück-stand	Tierpark		
hasten	►		gemein-schafts-unfähig	►				Aroma, zarter Geruch		Flugzeug-besat-zung (engl.)	franz. Sängerin (Patricia)	►					
Turn-übung		Abk.: Last-kraft-wagen			oberer Raum-abschluss	►						span. Mehr-zahl-artikel	ugs.: un-modern	►			
Abk.: Deutsches Rotes Kreuz	ugs.: dicker Bauch	►			persönl. Fürwort, 3. Person Singular	▼		Roll-vorhang	►				Dunst-glocke über Städten		Abk.: Oper-ations-saal		
			Tier-lippe	►						still, unhör-bar	►						
					öde, un-bebaut	►							Abk.: Encapsu-lated PostScript				

Großvater	Hang zum Protzen	Vorfahr	Schwermetall	▼	deutsch: pro	früherer iran. Kaiser-titel	▼	trag-barer CD-Player	▼	Lauf-junge, Über-bringer	gasför-miges chem. Element	Abk.: okay	engl.: Lesen	▼	schweiz. Alpen-pass
►	▼	▼	Hauptstadt von Korsika	►	▼					altrömischer Marktplatz	►	▼	▼	▼	
schweizerisch-franz. Strom	►					das Scheren der Schafe		aufdringlicher Fan (engl.)	►						Verwalter einer Stiftung
dt. Vorsilbe der Vereinigung	►		schwerfällig, unbeholfen		Bratenbeigabe (franz.)	►				veraltet: Guts-pächter		Abk.: Akkumulator			▼
mit einer Hand geführtes Ruder		Wurf mit gleichen Augenzahlen	►					Hauswand		Fluss durch Prag	►				
►					Gliedmaßen		fettarm	►					Mittellosigkeit	altröm. Satiriker	
Trödler, Müßiggänger		Stampfgefäß		Heiz-, Treibgas	►					Sitzmöbelteil		weiblicher Vorname	►	▼	
►						Zauberer, Schwarz-künstler			zurückgehende Verpackung	►					
amerik. Polizist (ugs.)	►			Auspuffausstoß		Seemannslohn	►					Hunderasse		Abk.: von oben	►
Zeichen für Helium	►		Schiffs-zubehör	►					Ziel, das nie erreicht wird		Trut-hahn	►			
►					Wild-pfleger		Daten-eingabe in den Computer	►					engl. weibl. Anrede	anderer Name der Viper	
Schrägstützbalken	Grundlage		Brustknochen		waldlose, wild grünende Ebene	►				Reit-stock		chines. Staatsmann † (Kurzw.)	►	▼	
Helper bei Entscheidungen	►							Flechtwerk		Macht	►				
►					US-Präsident (1969-1974) †		Schandfleck	►					los!, auf geht's!	Bergstock der Dolomiten	
Hauptstadt von Frankreich		Verdrossenheit		Staat im Himalaja	►				ugs.: etwas beginnen		Niederwild	►		▼	
ungerade (Roulette)	►						Fußspur		Vagabund	►					
persönl. Fürwort, 3. Person Singular	►			ital. Opernkomponist †		weibliches Huftier	►				deutscher Dichter † 1888 (Theodor)		ital. Geigenbauer-familie		Kranken-transportgerät
einen Widerwillen empfinden	Punkt auf dem Würfel		Reitfigur	►				Nach-lassempfänger		schmale Öffnung	►				
►						ein Leichtmetall (Kurzw.)		zuvor, zunächst	►			spanisch: Meer			
Verhältniswort	►		Augenblick		besonders reizvoll	►				Großmutter	►			Zeichen für Arsen	
männl. Vorname	►							Abk.: betref-fend	►			Zeiteinheit	►		
Behälter, Hülle	►				trai-nieren	►				Singvogel	►				®

MODERNE SPIELEKLASSIKER



Einige Brettspiele sind zu modernen Klassikern geworden. Jede Generation kennt sie. Gewinnt ein Titel die Auszeichnung „Spiel des Jahres“ (SdJ), so bestehen beste Chancen, dass er sich dauerhaft etablieren wird. 30 Mal wurde der Preis vergeben und immerhin 25 Titel sind aktuell erhältlich. Sogar der erste Preisträger von 1979 „Hase und Igel“ ist in den Läden. In wirtschaftlich schweren Zeiten setzen die Verlage auf

diese bekannten Titel. Ein guter Absatz ist sicher, denn diese modernen Klassiker werden in jeder Generation wieder neu gekauft. Lydia Haase, Mutter und Spielerin, sagt es treffend: „Mein Vater hatte es sich zur Aufgabe gemacht, alle „Spiele des Jahres“ zu besitzen. Meinem Mann und mir mit unseren drei Kindern geht es genauso.“ Der aktuelle Siegerstitel liegt traditionell unter dem Weihnachtsbaum, ältere Spiele werden im Jahreslauf hinzugekauft. Das Interesse an den ausgezeichneten Titeln halten die Verlage mit immer neuen Erweiterungen am Leben. Um „Die Siedler von Catan“ (SdJ 1995), „Carcassonne“ (SdJ 2001) und „Alhambra“ (SdJ 2003) sind so regelrechte Produktfamilien gewachsen; mit weltweit enormen Stückzahlen: „Siedler“ über 16 Mio., „Carcassonne“



rund 5 Mio. und „Alhambra“ knapp 1 Mio. Dirk Henn, Autor von „Alhambra“, weiß: „Erweiterungen bekannter Spiele sind sehr beliebt. Man bekommt Neues geboten, aber alle können sofort mitspielen, weil die grundlegenden Regeln vertraut sind.“ Wir stellen aktuelle Neuauflagen einiger Klassiker vor.

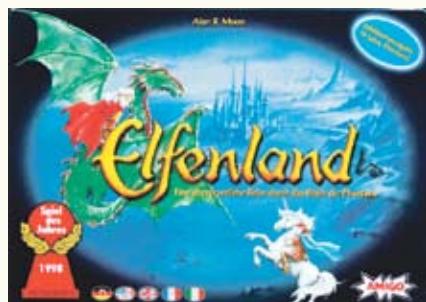
Dorothee Heß



HASE UND IGEL

1979 wurde dieser Titel als erstes „Spiel des Jahres“ ausgezeichnet, und die Neuauflage hat nichts von der ursprünglichen Frische und Originalität eingebüßt. Ein verrücktes Rennen ist es. Natürlich will man Erster im Ziel sein. Aber jeder Sprung nach vorn kostet Kraft in Form von Möhren, je weiter desto mehr. Und neue Möhren gibt es nur, wenn man sich zurückfallen lässt. Je weiter jemand hinten liegt, um so mehr Kraftfutter gibt es. So gilt es, lange Letzter zu sein, um später Erster zu werden. Das Thema von „Hase und Igel“ weist auf ein Kinderspiel hin, aber schnell stellt sich heraus, dass knallharte Taktik gefragt ist.

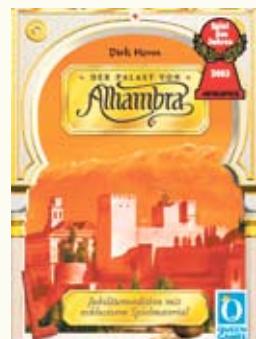
Hase und Igel von D. Parlett, für 2-6 Pers. ab 10 Jahren, ca. 60 Min., Verlag Ravensburger, ca. 22 €



ELFENLAND

Möglichst viele Städte des Elfenlands sind zu besuchen. Der magische Ort des Geschehens ist wunderschön und stimmig gezeichnet. Das Straßennetz ist gut ausgebaut, Einhörner, Elfenräder oder Zauberwolken stehen als Transportmittel bereit. Aber nur mit den passenden Karten lassen sie sich auch benutzen. So plant jeder seine Strecke und zieht dabei seine Karten und die Transportmittel ins Kalkül. „Elfenland“ spielt sich am besten zu viert. Der Titel wurde 1998 als „Spiel des Jahres“ ausgezeichnet. Zum Jubiläum gab es eine besondere Ausgabe, die in einer edlen Metallschachtel verpackt ist. „Elfenland“ vermittelt ein märchenhaftes Flair.

Elfenland von Alan Moon, für 2-6 Pers. ab 10 Jahren, ca. 60 Min., Verlag Amigo, ca. 30 €



ALHAMBRA GOLDEDITION

Zum „Spiel des Jahres 2003“ gibt es 20 Erweiterungsmodule. Weitere Titel greifen das Thema oder das Prinzip auf. Die Baumeister kaufen Pavillons und Serails, Arkaden und Gemächer, um daraus ihre Alhambra in Granada zu errichten. Nur mit Geld in der richtigen Währung lässt sich ein Bauteil beschaffen, wenn es die Konkurrenz nicht vor der Nase weg schnappt. Der Regelaufbau ist einfach, der Ablauf klar und leicht zu merken. Die einzelnen Elemente greifen so harmonisch ineinander, dass sich daraus viele taktische Möglichkeiten ergeben. Die Jubiläumsausgabe ist besonders hochwertig ausgestattet und eignet sich daher gut als schönes Geschenk.

Alhambra Goldedition von D. Henn, für 2-6 Pers. ab 8 Jahren, ca. 45 Min., Queen Games, ca. 30 €

DIE GEBURT DES GEBURTSTAGES



Werner Kesting

Schon immer weiß der Mensch Bescheid,
dass um ihn her vergeht die Zeit,
dass irgendwann er mal geboren. -
Doch ging der Zeitpunkt rasch verloren.
Man lebte nur so vor sich hin;
Termine waren noch nicht in. -

Zwar feierten schon fernste Ahnen,
Neandertaler und Germanen,
so manchen Anlass froh und heiter,
doch später erst war man gescheiter
und stellte fest, was äußerst klug:
Der Feste gibt es nie genug! -

Nun galt es auch, sie fest zu legen.
Ein schlauer Kopf begann deswegen,
die Zeit gleichmäßig aufzuteilen
in gut dreihundertsechzig Zeilen,
verkaufte das an alle Länder,
und seitdem hat die Welt - Kalender. -

Von da an war es jedem klar,
wenn irgendwas zu feiern war.
Anlässe aller Lebenslagen
wurden nun eifrig eingetragen,
und auch der Tag, da man geboren,
ging im Kalender nie verloren. -

Es gab ein neues Fest auf Erden:
Man konnte endlich älter werden!



DER FRÜHLINGSSPAZIERGANG

In einem mittelständischen Unternehmen wird die Frühjahrsoffensive vorbereitet. Dazu findet eine außerordentliche Marketingsitzung statt, mit Brainstorming. Nach einigen Stunden beschließen der Chef, der Leiter Innendienst und der Leiter Außendienst eine Pause. Die Herren begeben sich in ein in der Nähe gelegenes Wäldchen, um die wärmende Märzsonne zu genießen. Der Leiter Innendienst findet am Wegesrand einen lampenähnlichen Gegenstand, hebt diesen auf und streichelt ihn.

Es ertönt eine Stimme: „Ich bin eine Wunderlampe. Jeder, der mich in die Hand nimmt, hat drei Wünsche frei. Da ihr aber zu dritt seit, hat jeder von Euch nur einen Wunsch frei.“ Der Leiter Innendienst vorlaut: „Ich zuerst, ich zuerst. Ich möchte auf die Bahamas, dort auf einem Kreuzfahrtschiff eine Woche unterwegs sein.“ Schwupp, weg ist er.



Der Leiter Außendienst, nimmt nun die Lampe in die Hand und sagt: „Ich möchte zwei Wochen in die Karibik und dort mit den schönsten Frauen flirten.“ Schwupp, weg ist er.

Nun hat der Chef die Wunderlampe in den Händen und sie fragt: „Was wünschst Du dir denn, mein Freund.“ Der Chef: „Ich möchte, dass diese beiden Hornochsen‘ nach Beendigung der Mittagspause wieder am Schreibtisch sitzen.“

Die Moral von der Geschichte: Immer zuerst den Chef reden lassen.



Mathias J. Fleu



EIN BUNTER MIX AUS NÜTZLICHEN ALLTAGSHILFEN

Normalerweise stehen unsere Artikel zu nützlichen Alltagshilfen immer unter einem bestimmten Thema oder Motto. Heute haben wir kein Thema gewählt, sondern auf vielfachen Wunsch einfach einige neue hilfreiche Produkte herausgesucht, die nicht ausschließlich für ältere Menschen bestimmt sind. So kann der Tabletten-Timer durchaus auch für Nahrungsmittelergänzung, der Funkwecker für Blinde, der Plüschmond für Schwangere oder Personen mit Nackenschmerzen und der Bettgriff bei Hexenschuss oder nach Operationen genutzt werden. Na, neugierig geworden? Dann lesen Sie weiter!



Tablettendose mit Timer

Mit dieser Tablettendose vergessen Sie garantiert keine Pilleneinnahme mehr. Ihnen stehen bis zu 5 verschiedene Medikamentenfächer und 5 elektronisch einstellbare Einnahmezeiten zur Verfügung. Dieser digitale Wecker überwacht die zeitnahe Einnahme Ihrer Tabletten. Er verfügt über eine gute Lautstärke und einen starken Vibrationsalarm für höreingeschränkte Menschen. Er ist sogar mit einer Pulsmessfunktion ausgestattet. Das Display ist auf Knopfdruck beleuchtbar. Die Tablettendose hat einen Durchmesser von 8 cm und ist batteriebetrieben.



Sprechender Funkwecker

Ein sehr benutzerfreundlicher Wecker besonders für Blinde o. Personen mit eingeschränkter Sehfähigkeit. Durch die Funksignalsteuerung brauchen Sie sich nie mehr um eine Zeitumstellung kümmern. Auf Knopfdruck sagt eine sehr gut verständliche Damenstimme die Uhrzeit an u. bei doppeltem Druck auf die Taste erfahren Sie den Tag und das aktuelle Datum. Die Uhr verfügt über eine Weckfunktion und die Möglichkeit der automatischen stündlichen Zeitansage.



Bettgriff

Dieser ergonomisch gepolsterte Handgriff hilft Ihnen beim Hinlegen, Aufrichten und Aufstehen aus Ihrem Bett. Er ist für alle Betttypen geeignet, auch für Krankenbetten. Schieben Sie ihn einfach unter Ihre Matratze und sichern Sie ihn mit dem beigefügten Sicherheitsgurt. Mit diesem Griff verfügen Sie über 4 Fächer (Taschen) direkt in greifbarer Nähe. Durch sein geringes Gewicht von nur 3 kg und seine leichte Faltbarkeit ist er ein hervorragender Reisebegleiter. Bei Nichtgebrauch lässt er sich platzsparend aufbewahren.



Sitz- und Aufstehhilfe

Einfacher kann Aufstehen kaum sein. Sanft und stabil hebt die hydraulische Feder des tragbaren Sitzlifters das Polster langsam und sicher an und bringt Sie bis fast in den Stand. Er ist individuell in 6 Stufen einstellbar. Der komfortable vorgeformte Sitz mit hohem Sitzkomfort hat eine feuerfeste Oberfläche und einen wasserfesten, inkontinenzsicheren Sitzbezug. Diesen Sitzlifter können Sie manuell oder mit Motor und in unterschiedlichen Belastbarkeitsstufen erhalten. Da er selbst nur zwischen 4 und 5,4 kg wiegt, lässt er sich bequem und leicht transportieren.



Plüschmond



Dieses hübsche Kissen mit feinsten Mikroperlen ist anschmiegsam wie Sand, aber leicht wie Federn. Die Perlen lassen sich leicht in jede Position schieben. Je nach Bedarf ist das Kissen nachgiebig o. fest, so liegt Ihr Kopf einfach immer richtig. Der Bezug ist eine Kombination aus kuscheligem Frottee- plüsch u. ultraflexiblem Stretchstoff. Durch seine besondere Form und Größe (140 x 27 cm) eignet sich dieses Kissen als bequemes Kopf- und Nackenkissen, als kuscheliges Schmuse- und Lesekissen oder handliches Rückenstütz- o. Stillkissen. Besonders Schwangere lieben diese geräuscharme Füllung.

Wir hoffen, Ihnen gefallen diese gut durchdachten Alltagshilfen genauso gut wie uns.

Gabriele Hagemann



SEITE 36
GEDÄCHTNISTRAINING

BRÜCKENRÄTSEL

Kinder	Zirkus	Zelt
Wasser	Eis	Kaffee
Oster	Insel	Gruppe
Eis	Tee	Ei
Wasser	Uhr	Zeit
Jahr	Markt	Platz
Weit	Sicht	Grenze
Koch	Topf	Blume
Pflege	Eltern	Abend
Hand	Leser	Brief
Nagel	Lack	Farbe
Pendel	Uhr	Zeit
Boden	Nebel	Bank
Obst	Garten	Laube

Gesuchtes Wort: **ZEITUMSTELLUNG**

DER DURCHGE-SCHÜTTELTE WITZ

Im Postamt kauft eine Frau gleich mehrere Bögen Briefmarken. Dem Postbeamten erklärt sie strahlend: „Ja, ich decke mich noch mal ein, bevor ihr wieder die Preise erhöht!“

WÖRTER SUCHE

wasser: Quell..., Kirsch..., Brunnen..., Mineral..., Regen....
straße: Spiel..., Fern..., Einbahn..., Bundes..., Römer..., Pass....
baum: Obst..., Nuss..., Laub..., Nadel..., Apfel..., Weihnachts....
see: Bade..., Victoria..., Binnen..., Platten..., Salz..., Baikal...

Fall: ...schirm,...obst,...grube, ...wind,...beil,...höhe

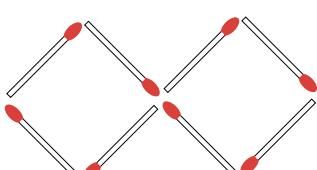
Bach: ...lauf,...forelle,...bett, ...blüte, ...stelze,...trompete

Feder: ...ball,...kleid,...leicht, ...gewicht,...schmuck, kiel

Chef: ...sessel,...etage,...koch, ...sache,...arzt, visite

DREIECKE: 10 Dreiecke.

DIE ZÜNDENDE IDEE



SEITE 35 SUDOKU

Mini	Einfach	Mittel	Schwer																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tbody> <tr><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>4</td></tr> </tbody> </table>	1	3	5	2	4	6	6	4	2	3	5	1	5	1	6	4	2	3	4	2	3	1	6	5	3	6	4	5	1	2	2	5	1	6	3	4	<table border="1"> <tbody> <tr><td>2</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>6</td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>6</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>5</td><td>7</td></tr> </tbody> </table>	2	5	4	3	6	1	3	1	6	4	5	2	5	3	2	6	1	4	4	6	1	2	3	5	1	4	3	5	2	6	2	1	3	6	5	7	<table border="1"> <tbody> <tr><td>9</td><td>1</td><td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>8</td><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>1</td><td>7</td><td>3</td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>8</td><td>4</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>5</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>1</td><td>4</td><td>8</td><td>5</td><td>7</td><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>4</td><td>2</td><td>9</td><td>3</td><td>1</td><td>8</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>8</td><td>9</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>4</td><td>8</td><td>2</td><td>9</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>4</td></tr> <tr><td>7</td><td>3</td><td>9</td><td>1</td><td>4</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>4</td><td>7</td><td>2</td><td>9</td></tr> </tbody> </table>	9	1	7	8	4	3	5	6	2	4	5	8	6	2	9	1	7	3	6	2	3	1	5	7	9	8	4	8	9	5	7	6	2	4	3	1	3	6	1	4	8	5	7	2	9	7	1	4	2	9	3	1	8	5	2	7	4	8	9	6	3	5	1	8	9	5	7	1	3	6	4	2	3	1	6	4	5	2	7	8	9	4	8	2	9	6	5	1	3	7	6	5	1	3	2	7	8	9	4	7	3	9	1	4	8	2	6	5	1	4	3	5	2	6	9	1	8	2	5	1	6	3	4	7	2	9	<table border="1"> <tbody> <tr><td>1</td><td>2</td><td>8</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td><td>9</td><td>7</td><td>6</td></tr> <tr><td>9</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>8</td><td>1</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>7</td><td>9</td><td>4</td><td>1</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>8</td><td>9</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>6</td><td>2</td><td>3</td><td>8</td><td>4</td><td>5</td><td>9</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>9</td><td>4</td><td>7</td><td>3</td><td>6</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>9</td><td>3</td><td>6</td><td>7</td><td>5</td><td>8</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>9</td><td>5</td><td>7</td><td>2</td><td>8</td><td>1</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>4</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>7</td><td>9</td><td>2</td><td>8</td><td>5</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td><td>7</td></tr> <tr><td>9</td><td>1</td><td>8</td><td>4</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td><td>7</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td><td>4</td><td>8</td><td>7</td><td>9</td><td>3</td></tr> </tbody> </table>	1	2	8	5	3	4	9	7	6	9	4	7	6	8	1	5	2	3	5	6	3	2	7	9	4	1	8	2	7	4	8	9	6	3	5	1	7	1	6	2	3	8	4	5	9	8	2	5	1	9	4	7	3	6	3	8	5	7	1	3	6	4	2	4	9	3	6	7	5	8	1	2	3	6	4	9	5	7	2	8	1	5	2	7	8	1	3	6	9	4	6	3	4	1	7	9	2	8	5	7	1	5	6	4	2	6	5	7	9	1	8	4	2	6	5	7	3	2	1	5	6	4	8	7	9	3
1	3	5	2	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
6	4	2	3	5	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
5	1	6	4	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
4	2	3	1	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
3	6	4	5	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2	5	1	6	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2	5	4	3	6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
3	1	6	4	5	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
5	3	2	6	1	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
4	6	1	2	3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1	4	3	5	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2	1	3	6	5	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
9	1	7	8	4	3	5	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
4	5	8	6	2	9	1	7	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6	2	3	1	5	7	9	8	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
8	9	5	7	6	2	4	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	6	1	4	8	5	7	2	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	1	4	2	9	3	1	8	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	7	4	8	9	6	3	5	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
8	9	5	7	1	3	6	4	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	1	6	4	5	2	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
4	8	2	9	6	5	1	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6	5	1	3	2	7	8	9	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	3	9	1	4	8	2	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	4	3	5	2	6	9	1	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	5	1	6	3	4	7	2	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	2	8	5	3	4	9	7	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9	4	7	6	8	1	5	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5	6	3	2	7	9	4	1	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	7	4	8	9	6	3	5	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	1	6	2	3	8	4	5	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
8	2	5	1	9	4	7	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	8	5	7	1	3	6	4	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
4	9	3	6	7	5	8	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	6	4	9	5	7	2	8	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5	2	7	8	1	3	6	9	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6	3	4	1	7	9	2	8	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	1	5	6	4	2	6	5	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9	1	8	4	2	6	5	7	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	1	5	6	4	8	7	9	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tbody> <tr><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td>6</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>2</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>5</td><td>6</td><td>1</td><td>3</td></tr> </tbody> </table>	2	5	1	4	3	6	6	3	4	5	2	1	1	6	7	8	3	4	3	4	2	1	6	5	5	1	6	3	4	2	1	6	3	2	5	4	4	2	5	6	1	3	<table border="1"> <tbody> <tr><td>2</td><td>3</td><td>8</td><td>9</td><td>1</td><td>5</td><td>4</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>9</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>7</td><td>6</td><td>1</td><td>3</td><tr> <td>8</td><td>1</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>1</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>3</td><td>4</td><td>2</td><td>9</td><td>5</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>2</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td><td>2</td><td>8</td><td>7</td></tr> <tr><td>5</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>9</td><td>7</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td><td>9</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>9</td><td>8</td><td>1</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>3</td><td>7</td><td>5</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>7</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>3</td><td>9</td><td>8</td><td>1</td></tr> <tr><td>8</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>7</td><td>9</td><td>2</td><td>6</td><td>3</td></tr> </tr></tbody> </table>	2	3	8	9	1	5	4	6	7	9	4	5	2	7	6	1	3	8	1	6	7	8	4	9	5	6	1	6	7	8	3	4	2	9	5	3	4	2	1	6	5	2	8	7	5	8	2	6	4	9	7	1	3	4	7	9	3	8	1	6	5	2	3	7	6	2	4	9	8	1	5	1	8	4	9	3	7	5	6	2	7	2	4	5	6	3	9	8	1	8	5	1	4	7	9	2	6	3	<table border="1"> <tbody> <tr><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td>7</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>5</td><td>4</td><td>6</td><td>9</td><td>7</td></tr> <tr><td>7</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>9</td><td>6</td><td>2</td><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>6</td><td>3</td><td>1</td><td>4</td><td>2</td><td>8</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>5</td><td>3</td><td>8</td><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>2</td><td>5</td><td>3</td><td>8</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td><td>2</td><td>9</td><td>8</td><td>6</td><td>5</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>7</td><td>9</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>6</td><td>8</td><td>7</td><td>5</td><td>9</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>8</td><td>3</td><td>7</td><td>9</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr><td>9</td><td>1</td><td>7</td><td>5</td><td>4</td><td>2</td><td>6</td><td>8</td><td>3</td></tr> </tbody> </table>	6	9	5	7	2	8	4	3	1	8	2	3	1	5	4	6	9	7	7	4	1	3	9	6	2	5	8	5	7	9	6	3	1	4	2	8	7	5	1	2	5	3	8	4	7	6	9	1	2	5	3	8	4	6	4	7	2	9	8	6	5	3	1	3	8	5	4	1	7	9	6	2	2	3	4	1	6	8	7	5	9	5	6	8	3	7	9	2	1	4	9	1	7	5	4	2	6	8	3	<table border="1"> <tbody> <tr><td>5</td><td>9</td><td>8</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>7</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td><td>7</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>7</td><td>5</td><td>9</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>8</td><td>7</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>6</td><td>7</td><td>3</td><td>8</td><td>9</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td><td>1</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td><td>3</td></tr> </tbody> </table>	5	9	8	6	2	1	3	7	4	3	1	2	8	4	7	9	5	6	6	4	7	5	9	3	8	1	2	7	5	8	4	9	6	3	2	1	1	2	4	3	8	7	6	5	9	3	6	9	5	2	1	4	8	7	2	1	6	7	3	8	9	4	5	8	9	5	6	1	4	2	7	3													
2	5	1	4	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
6	3	4	5	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1	6	7	8	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
3	4	2	1	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
5	1	6	3	4	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1	6	3	2	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
4	2	5	6	1	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2	3	8	9	1	5	4	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9	4	5	2	7	6	1	3	8	1	6	7	8	4	9	5	6	1	6	7	8	3	4	2	9	5	3	4	2	1	6	5	2	8	7	5	8	2	6	4	9	7	1	3	4	7	9	3	8	1	6	5	2	3	7	6	2	4	9	8	1	5	1	8	4	9	3	7	5	6	2	7	2	4	5	6	3	9	8	1	8	5	1	4	7	9	2	6	3																																																																																																																																																																																																																																															
8	1	6	7	8	4	9	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	6	7	8	3	4	2	9	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	4	2	1	6	5	2	8	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5	8	2	6	4	9	7	1	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
4	7	9	3	8	1	6	5	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	7	6	2	4	9	8	1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	8	4	9	3	7	5	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	2	4	5	6	3	9	8	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
8	5	1	4	7	9	2	6	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6	9	5	7	2	8	4	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
8	2	3	1	5	4	6	9	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	4	1	3	9	6	2	5	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5	7	9	6	3	1	4	2	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	5	1	2	5	3	8	4	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6	9	1	2	5	3	8	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
4	7	2	9	8	6	5	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	8	5	4	1	7	9	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	3	4	1	6	8	7	5	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5	6	8	3	7	9	2	1	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9	1	7	5	4	2	6	8	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5	9	8	6	2	1	3	7	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	1	2	8	4	7	9	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6	4	7	5	9	3	8	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	5	8	4	9	6	3	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	2	4	3	8	7	6	5	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	6	9	5	2	1	4	8	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	1	6	7	3	8	9	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
8	9	5	6	1	4	2	7	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

SEITE 37 GRIPSGYMNASTIK

ZELTLAGER

Es waren 12 Dürener, 6 Heinsberger und 36 Aachener in dem Zeltlager.

JÜNGERE EHEFRAU

Der Ehemann ist 40 geworden und seine Frau ist 23.

SPARSCHWEIN

Von jeder Münzenart waren 32 in dem Sparschwein, d. h. insgesamt 96 Münzen.

GEHEIMBOTSCHAFT

Mir macht raten Spaß.

AUSLANDSGESPRÄCHE

Es wurden die Länder Rumänien, Frankreich und Niederlande angewählt.

KRIEGSGEFANGENE

36 Zigaretten.

WINTERTOURISTEN

35 - 5 fuhren Ski, 15 Rodelschlitten und 5 Wanderer ergibt 50 Touristen.

KLASSENTREFFEN

15 + 12 = 27 insgesamt und 4 aßen nur Sahnertorte.

VERSTECKTE STÄDTE NAMEN I

Das jeweilige Rechenergebnis gibt vorwärts die Stelle eines Buchstabens im Alphabet an. Also: AACHEN.

VERSTECKTE STÄDTE NAMEN II

Das jeweilige Rechenergebnis gibt vorwärts die Stelle eines Buchstabens im Alphabet an. Also: BERLIN.

VERSTECKTE STÄDTE NAMEN III

Das jeweilige Rechenergebnis gibt rückwärts die Stelle eines Buchstabens im Alphabet an. Also: HAMBURG.

SEITE 9

BILDERRÄTSEL

4 = i = Bergkristall

5 = n = Bernstein

6 = s = Diamanten

7 = c = Jade

8 = h = Labradorit

9 = n = Malachit

10 = e = Rosenquarz

11 = i = Rubin

12 = d = Saphir

13 = e = Smaragd

14 = r = Topas

15 = i = Türkis

16 = n = Turmalin

STEINSCHNEIDERIN

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

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

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



Älter werden in der StädteRegion Aachen

PFLEGE

GESUNDHEIT

FREIZEIT

Erreichen Sie die einzige Zielgruppe, die wächst: Best Ager Menschen im Alter ab 50 Jahren. Menschen im besten Alter.

**Präsentieren Sie Ihr Leistungsangebot anschaulich und wirkungsvoll
im gesamten Einzugsbereich der StädteRegion Aachen.**



2010 erscheint in der StädteRegion Aachen eine neue Ratgeber-Reihe für Menschen über 50 Jahre: „Älter werden in der StädteRegion Aachen“. Die Reihe wird aus drei Bänden zu den Themen „Pflege“, „Gesundheit“ und „Freizeit“ bestehen und jährlich aktualisiert. Herausgeber sind die Firma Factor: G - verantwortlich für das Senio Magazin - und der Aachener Mainz Verlag.

Der erste Band „Rund um die Pflege“ (Erscheinungstermin Mai 2010) bietet Ihnen die Möglichkeit, die Leistungen Ihrer Pflege-Einrichtung oder -Firma nicht nur in einer „normalen“ Anzeige, sondern ausführlich in Text und Bildern vorzustellen.



Adalbertsteinweg 26, 52070 Aachen
Tel.: 0241 990 78 70 Fax: 0241 990 78 744
E-Mail: post@senio-magazin.info
Internet: www.senio-magazin.info



Süsterfeldstraße 83, 52072 Aachen
Tel.: 0241 87 34 34 Fax: 0241 87 55 77
E-Mail: info@verlag-mainz.de
Internet: www.verlag-mainz.de

Weitere Infos unter www.aelterwerden-ac.de