



Monatlich

# SENIOR

## MAGAZIN

Nummer 28  
April 2010

StädteRegion  
Aachen

Three lit matches are shown against a solid red background. The matches are positioned vertically on the left and one is curved horizontally on the right. The tips of the matches are glowing yellow and orange, indicating they are lit. The stems of the matches are dark and charred.

# BURNOUT SYNDROM

EINE NEUE  
VOLKSKRANKHEIT?!

## Termine im April

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

*Beginn ist immer um 15 h*

**07.04.** Was uns die Glocken sagen  
Vortrag, Gespräch - Renate Brün

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

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

**26.04. ab 15 h** Frau Emmerich lädt zum  
Öcher Platt Nommedaag. Öcher Rümse-  
chen und Gedichte, mit Herbert-K. Oprei

### Lesung: Alsdorf, Stadtbücherei Denkmalplatz 1

**Fr. 16.04. 20 h**

Frauenpower - Von Frauen, für Frauen  
Drei Autorinnen, drei Geschichten  
Anna Asmuth-Classen, Gabi Grabowski,  
Nuran Joerißen

### Seniorensprechstunde, Seniorenzent- rum Barbarastr. 17, Rothe Erde

**21.04. 10 h**

Der Seniorenbeirat von Eilendorf, Bezirk 7,  
lädt zu einer Sprechstunde ein

### Vortrag im KAB-Haus in Brand, Hochstr. 9

**12.04. 18.30 h** „Häusliche Pflege von  
Tumorpatienten in der letzten  
Lebensphase“ mit Home-Care-Arzt  
Dr. Johannes Wüller

### Jazzmusik, Kurpark-Terrassen

Burtscheid, Dammstr. 40

**11.04. 11 h** „Chicago Footwarmers“

**23.04. 20 h** „Tadeusz u. seine Freunde“,  
traditioneller Jazz zum Mitmachen

### Führungen durch die EuRegionale

**24.04. 14 h** Pferdelandpark, Weißer Weg:  
Amstelbachterrasse bis Nullander Berg -  
Treffpunkt: H'rath-Kohlscheid, Eingang  
Mühlenbachstraße. Festes Schuhwerk  
wird empfohlen. Organisiert vom Fach-  
bereich Umwelt der Stadt Aachen

### AWO 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

**Verzäll-Café, 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 Angehöri-  
gen. Infos unter Tel.: 40 76 93

### Seniorencafé, Pfarrsaal Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

**Jeden Donnerstag ab 15 h**

Geselliges Beisammensein bei  
Kaffee und Kuchen, Gesprächen, Infor-  
mationen, Fitness für Geist und Körper

### Begegnungszentrum in der Forster Seniorenberatung, Am Krugnofen 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, Wurmatal,  
Hohes Venn usw.

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

**14.04. u. 28.04. 14.00 - 17.00 Uhr**

Gemütliches, geselliges Beisammensein  
bei Kaffee und Kuchen

**Trauercafé, Emmauskirche,  
Sittarder Straße 58, Aachen - Forst**  
**01.04. 15 h** „In der Trauer nicht allein“  
Begegnung und Gespräch, Ökumeni-  
scher Trauerarbeitskreis

**Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac**  
**01., 07., 08., 14., 15., 21., 22., 28.,**  
**u. 29.04. 14-16 h** PC-Café  
**05., 12., 19. u. 26.04. 14:30-16 h**  
Alltagstraining m. Frau Herz. Weitere  
Termine unter Tel.: Ac. 21155

**Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie**  
**Jeden Do. 10.00-11.30 h** Stettinerstr. 25,  
Ac-Brand, im rollstuhlgerechten Aufent-  
haltsraum des Behindertenzentrums

### Wanderungen ab Münsterbusch, Parkplatz „Plus“, Prämienstraße

**30.04. 09:15 h**  
CDU Senioren - Union Stolberg:  
Killewittchen, Hastenrath. Treffpunkt:  
Parkplatz „Pius“ Prämienstr,  
Münsterbusch, tel. Auskunft:  
Winfried Bartges, 024 02 / 832 77

### Seniorencafé, Pfarrsaal Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

**Jeden Donnerstag ab 15 h.**

Geselliges Beisammensein  
**15.04.** Bingo, **22.04.** Sitztanz  
**29.04.** Spielenachmittag

### Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac

*Beginn ist immer um 15 h.*

**08.04.** So nimm denn meine Hände...  
Was erzählen uns unsere Hände? Teil 1  
Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas  
**15.04.** Du bist einmalig - Fingerabdrücke.  
Spuren, die wir hinterlassen. Teil 2  
Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas  
**22.04.** Sicher in der Wohnung. Vortrag,  
Gespräch mit dem ehrenamtlichen Senio-  
renberater des KK 44 Wilhelm Schäfer

**Seniorenkochgruppe „Zauberküche“  
im ev. Gemeindehaus Arche, Schurzel-  
terstr. 540** *Beginn ist immer um 11.30 h.*  
**07. u. 21.04.** Anmeldung erforderlich.  
Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas,  
dienstags von 10-12 h, Tel.: 88 69 14 39

### Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen

**12., 19., 26.04. 14.30-16 h**

„Anfang - fang an“ Schritt für  
Schritt am Computer

**07., 14., 21. u. 28.04. 10-12 h**

Karten und Klönen mit Petra Souren  
**22.04. 15.00 h** Heiteres Gedächtnis-  
training mit Sigi Steins

**29.04. 13-20 h** Geburtstagsfeier, Live-  
Musik mit Lenchen Lennartz und Willi Graf.  
Weitere Termine unter Tel.: Ac. 70 72 43

## RECHTLICHE HINWEISE

### Zugesandtes Material

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

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

### Anzeigen

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

## Inhaltsverzeichnis

### ÖCHER PLATT

• Ene Besöck op d'r Bend 1932 • Kermestruur •



4

### AACHENER ANSICHTSKARTEN

• Am Burtscheider Markt •



5

### DIE SIND FÜR SIE DA

• Pflegestützpunkte in der StädteRegion •

7

### NOSTALGIE

• Als der Dreiländerpunkt noch Vierländerpunkt hieß •



8

### SELBSTHILFEGRUPPEN

• Menschen, die nachempfinden, was man fühlt •



10

### SENIORENEINRICHTUNGEN

11

• Ein Platz zum Wohlfühlen im Alter  
mitten im Herzen von Eschweiler •



### BERICHTE

12

• Religionsvielfalt • Leihgaben • Jubiläum •

### BERICHTE

13

• Welttag des Buches • Tierhilfe • Ehrenamtspass •

### EHRENAMTLICHE ARBEIT

14

• Tuchwerk Aachen e.V. stellt sich vor •



### MUSEUMSKULTOUR

15

• Malerische Ansichten aus der Region •



### EINE VON UNS

16

• Die schönen Dinge des Lebens •



### BERICHTE

18

• Fotoausstellung • Narzissenwanderung • Kinopremiere •

### BILDERRÄTSEL

19

• Tierarten •



### SENIOREN SCHREIBEN

20

• Eine Zeichenstunde anno 1956 •



### SENIOREN SCHREIBEN

21

• Kleine Missgeschicke im Zug • Lese-Erlebnis •



### BERICHTE

22

• Notfallkarte • Demenz • Wohlfahrtspflege •

### BERICHTE

23

• Ombudsman • Neuer Ehrenamtsbeauftragter •

### THEMA DES MONATS



24

• Ausgebrannt?! •

### SENIOREN SCHREIBEN

26

• Osterbräuche •



### SENIOREN SCHREIBEN

27

• Der Osterspaziergang •



### REISEBERICHTE

28

• Yerushalayim – Jerusalem – El Quds •



### SENIOREN SCHREIBEN

30

• Unvergessliche Fahrstunden •



### SENIOREN SCHREIBEN

31

• Des Bäckers Ende... • Gedicht des Monats •



### NÜTZLICHE TIPPS

32

• Angehörige zuhause pflegen • Diagnose Demenz •



### SCHWEDENRÄTSEL

34



### HOBBYS UND MENSCHEN

36

• Über 5.000 km auf Jakobswegen •



### GEDÄCHTNISTRAINING

38



### GRIPSGYMNASTIK

39



### VORBEUGUNG

40

• Fit in den Frühling! • Zahnersatz • Mineralstoffe •

### BITTE LÄCHELN

42

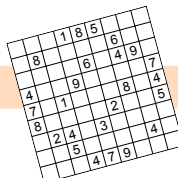
• O lieber Gott, was wär... •



### RÄTSEL

44

• Sudoku •



### GESELLSCHAFTSSPIELE

45

• Multimedial geregelt •



### VERBRAUCHERZENTRALE

46

• Telefonwerbung • Tipps zu Mietnebenkosten •



### AUFLÖSUNGEN

47



## Liebe Leserinnen und Leser!

„Jeder ist seines Glückes Schmied“ heißt ein bekanntes Sprichwort. Doch leider muten uns im Alltag allzuoft die Verhältnisse, die „Anderen“ oder wir uns selbst zu viel zu und verlieren „unser“ Glück aus den Augen. Dann gilt der Spruch: Weniger ist mehr!



*Frohe, erholsame  
Ostertage wünscht  
Ihnen*

*Ihr G. Günal*

## IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**  
MEDIE & 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, S. Tucharth (Praktikant)

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68  
Grafik: A. Elfantel (elfantel-design)  
Druck: Grenz-Echo Eupen  
Auflage: 12.000 Exemplare

In dieser Ausgabe  
haben uns geholfen:

J. Römer, E. Bausdorf, C. Kluck,  
H. Kleis, I. Gerdorf, M. J. Fleu,  
D.H.K. Starke, F. Erb, K. Peters,  
P. J. Heuser, N. Krüsmann, D. Heß,  
M. Huppenbauer, R. Hellemann,  
L. Schirra-Weirich, H. Amian,  
A. Thiel, G. Roszak, M. Kundolf,  
H. Schauer, W. Möller, W. Wals

Bürozeiten:

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

## ENE BESÖCK OP D'R BEND 1932

Wenn vür Kenger met de Modder op d'r Bend jonge, dann woer dat ömmer jet Besongesch. Nu woer 1932 en hiel schleächte Zitt, beijen Huushallek met vier Kenk muet man met jedder Fennek rechnen, da dorf ene Bend-Besöck net mieh wie e Kräntche kouste, dat hejjsch: för jedderenge ene Jrosche, de Modder bruuchet höre Jrosche för der Antree, Kenger kome för ömmesöns ereen.



Nu kuunte für os d'r Kopp zerbrechen, wat mer met deä Jrosche all due kuunt: 2 x Karessel fahre? - eämoel Karessel än e ljs? - ov vletz för fönnef Fenneje e Titschbällche än eämoel op de Scheffschockel? Öm dat ze entschejde, leijs mer 3-4 moel övver d'r janze Bend, dat duuret dann d'r hiele Nommedaag. Ich woß at ömmer vörav, woe ich mich at lang drop jefreut hau: Kettekaressel än „Türkische Honig“.

Bes hü woere dat de schönste Bend-Besöcke: ene janze Nommedag jlöcklich met ene jrosche ejjen Täisch!

Resi Hellemann



## EIN BEND-BESUCH 1932

Wenn wir Kinder mit der Mutter zum Bend gingen, dann war das immer etwas Besonderes. Nun war 1932 eine sehr schlechte Zeit, bei einem Haushalt mit vier Kindern musste man mit jedem Pfennig rechnen, da durfte ein Bendbesuch nicht mehr als 50 Pfennig kosten, das hieß: für jedes Kind 10 Pfennig, die Mutter brauchte ihre 10 Pfennig als Eintrittsgeld, Kinder bezahlten keinen Eintritt.

Nun konnten wir uns den Kopf zerbrechen, was man mit 10 Pfennig alles tun konnte: 2 x Karussell fahren? 1 x Karussell und ein Eis? Oder vielleicht für 5 Pfennig ein „Titschbällchen“ und 1 x Schiffschaukel? Um das zu entscheiden, lief man 3-4 mal über den ganzen Bend, das dauerte den ganzen Nachmittag, ich wußte schon immer im voraus, worauf ich mich schon lange gefreut hatte: Kettenkarussell und „Türkischer Honig“.

Bis heute waren das die schönsten Bendbesuche: Einen ganzen Nachmittag glücklich mit 10 Pfennig in der Tasche.

## KERMESTRUUR

Noch aanet Engd van et nüünzengde Johrhondert wooete de Karessels open ermes miietstens dörch Mannslü ov jrueße Jonge va Hank bedreäve, wejl et duzemoels noch net övverall Stärkstrom joev. Een die Zitt jong nuun ens ene Vadder met singe klenge Jong noehjene Kermespläi öm höm op et Karessel fahre ze losse. Et wor ävvel doe aa deä Daag hiel stell än leäg, vaweäje dat kott vörav dr Bismarck jestorve än doför Staatstruur aajesaat wor, wovan deä Vadder ävvel nüüs woß.



### ANMERKUNGEN:

Bismarck: Deutscher Staatsmann, † 1898  
\*lt. W. Hermanns, „Aachener Sprachschatz“:  
Variation zum Götz-Zitat

Deä Mann, döm dat Karessel jehuuet, stong met allebeijds sing Häng opene Röck vöör dr Ejangk van sing Kermesbud. „Woför fährt hü dat Karessel net?“ froeget deä Vadder höm. „Weßt Ühr da net, dat dr Bismarck jestorve es?“, kreäg heä Bescheäd.

„Nuun leckt mich ävvel ens jefälles de Breär\*, leive Heär!“, saat dodrop deä Vadder, „haut Ühr dan wöcklich jenge Angere, öm dat Karessel ze driehne?!“

Heinz Amian



## KIRMESTRAUER

Noch am Ende des neunzehnten Jahrhunderts wurden die Karussells auf der Kirmes meistens durch Männer oder große Jungen per Hand betrieben, weil es damals noch nicht überall Starkstrom gab. Zu dieser Zeit ging nun einmal ein Vater mit seinem kleinen Sohn zum Kirmesplatz, um ihn dort auf einem Karussell fahren zu lassen. Es war aber dort an dem Tag sehr still und leer, weil kurz vorher Bismarck gestorben und deswegen Staatstrauer angesagt war, wovon der Vater aber nichts wusste.

Der Mann, dem das Karussell gehörte, stand mit beiden Händen auf dem Rücken vor dem Eingang seiner Kirmesbude. „Weshalb fährt heute das Karussell nicht?“, fragte ihn der Vater. „Wisst Ihr denn nicht, dass der Bismarck gestorben ist?“, bekam er Bescheid.

„Nun lecken Sie mir aber einmal gefälligst die Bretter,\* lieber Herr!“, sagte daraufhin der Vater, „hatten Sie denn wirklich keinen Anderen, um das Karussell zu drehen?!“

# AM BURTSCHIEDER MARKT



Teil 25

Franz Erb



Mitten auf dem Markt posiert eine Gruppe wohlgekleideter Herren und Kinder vor der westlichen Häuserzeile mit Goldmühlenbad und Prinzenbad. Vor dem Goldmühlenbad links erkennen wir den sog. Krinolinbrunnen. (1) (Verlag H. Grummer)



Hier schauen wir aus Richtung Neubad auf die Einmündung der Hauptstraße und die westliche Seite des Marktplatzes. Vorn rechts erreicht die Hauptstraße, von zwei prächtigen, mehrstöckigen Wohnhäusern mit Mansarddach flankiert, die Talsenke. Auf Reklamebändern lesen wir, dass sich im Haus Nr. 1 die Schuhklinik von Heinrich Amkreuz befindet. Hinter dem Laufbrunnen haben sich Marktfrauen niedergelassen, und im Hintergrund links erkennen wir das hoch aufragende Dach des gerade erst eröffneten Landesbades und einen Schornstein der Tuchfabrik Vonachten. (2) (Ad. Schweitzer)



Die Karte aus den zwanziger Jahren zeigt noch einmal das gesamte Bäderensemble auf der Westseite des Platzes. (3)



Diesmal schauen wir in die umgekehrte Richtung. Im Zentrum (Dammstraße 2-4) das Hotel Neubad, ehemals das Burtscheider Rathaus. Vor dessen Haupteingang der rundgemauerte Kochbrunnen und im Hintergrund der in den neunziger Jahren neu erbaute Turm der St. Michaelskirche. Im Vordergrund sehen wir den sog. Laufbrunnen und rechts, neben dem vierstöckigen Haus Nr.3, den Beginn der Klostertreppe. (4)



Zwei Ansichten aus der Serie, 'Nach einem Gemälde von Hermann Killian' Die Ostseite des Marktes mit der Abteikirche St. Johann und die Klostertreppe. (5 u. 6)



Die Lithographie aus dem Burtscheider Verlag Derichs zeigt aus verschiedenen Richtungen noch einmal alle Bäder am Markt: oben links das Neubad, darunter das Schwertbad und oben rechts die Häuser Goldmühlenbad und Prinzenbad. (7)



Einen guten Gesamtüberblick über den Markt geben drei Karten des Stengel-Verlags aus den späten 20er Jahren. (8, 9 u.10)



**ABONA24**  
ServiceAgentur

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

Tel.: 0241-5908912 [www.abona24.de](http://www.abona24.de)

# Verstärkt verbraucherorientierte Lösungen für Kunden



B. Kremers | Geschäftsstellenleiterin

Bei Versicherungs- und Bankprodukten Geld sparen und dennoch optimale Leistungen und eine gute Beratung erhalten – wer wünscht sich das nicht? Die Sparda-Bank in Aachen begleitet ihre Kunden deshalb 2010 mit der Kampagne „Mehr für's Geld“. Unter diesem Motto suchen die Berater gemeinsam mit den Verbrauchern Wege, wie sich die Finanzen möglichst günstig und vorteilhaft organisieren lassen. „Als genossenschaftliche Bank geht es uns nicht darum, maximale Gewinne zu erzielen. Uns ist vielmehr das finanzielle Wohl unserer Mitglieder und Kunden wichtig“, erklärt Birgitt Kremers, Geschäftsstellenleiterin der Sparda-Bank in Aachen. „Deshalb bieten wir mit unseren Produkten und unserer hohen Beratungskompetenz starke Leistungen zu sehr guten Konditionen. Das wollen wir mit der Jahreskampagne 2010 noch einmal ganz deutlich machen.“

## SECHSMAL SPAREN

Um die Kunden rund um Finanzen und Versicherungen zu beraten, setzt die Sparda-Bank in Aachen alle zwei Monate einen anderen Schwerpunkt. Dabei bezieht sie sowohl ihre eigenen Produkte als auch die ihrer Verbundpartner ein (Bausparkasse Schwäbisch Hall, DEVK Versicherungen, Union Investment sowie Monega). Diesen geht es ebenfalls um einen möglichst großen Vorteil für den Kunden.

## SPARDA-BANK IN AACHEN BIETET „MEHR FÜR'S GELD“

### FOLGENDE THEMENSTEHEN 2010 IM MITTELPUNKT:

- Ab Januar bieten die Sparda-Experten einen Versicherungs-Check an. Dabei sichten sie gemeinsam mit dem Kunden alle Unterlagen und erklären ihm, welchen Schutz er wirklich benötigt und wo sich ein Wechsel zu einem günstigeren Anbieter lohnt.

- Im März und April dreht sich alles um Möglichkeiten, mit denen sich in der eigenen Immobilie Energie sparen lässt – hier bietet die Sparda-Bank West spezielle Produkte rund ums Renovieren und Bauen zu günstigen Konditionen.

- Im Mai und Juni können die Kunden ihre Vermögensstruktur optimieren. Dafür stellen ihnen die Berater die für sie besten Produkte zur Geldanlage vor und ermitteln die individuell geeignetsten Anlagemöglichkeiten für den Kunden.

- Juli und August stehen ganz im Zeichen der eigenen vier Wände: Welche Möglichkeiten haben die Kunden bei der Realisierung von Wohneigentum und wie lassen sich die Baufinanzierungen optimal fördern und umsetzen?

- Der September und der Oktober sind die Monate, in denen die Berater Tipps für die Vorsorge geben. Dabei stehen die Riester geförderten Produkte im Vordergrund. Ob fondsgebunden oder über eine Versicherung. Zudem werden die verschiedenen Rentenprodukte individuell besprochen.

- Zum Ende des Jahres steht der Zulagen-Check auf der Liste. Denn gerade am Jahresende ist es wichtig, sich einen Überblick über die Fördermöglichkeiten zu verschaffen. Die Sparda-Bank-Experten helfen dabei, alle staatlichen Angebote voll auszuschöpfen.



### DAS GANZE JAHR GUT BERATEN

„Unabhängig von diesen Schwerpunkten informieren unsere Mitarbeiter ihre Kunden selbstverständlich das ganze Jahr über zu allen diesen Themen“, erklärt Birgitt Kremers. Dabei sind die Experten der Sparda-Bank für eine kompetente und faire Beratung bekannt. Nicht umsonst ist die 1905 gegründete Genossenschaftsbank inzwischen für viele private Kunden erste Anlaufstelle. So haben die Sparda-Banken 2009 bei der größten deutschen Verbraucherstudie, dem Kundenmonitor, zum 17. Mal in Folge einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit belegt. Die Sparda-Bank West besitzt zudem eine der höchsten Empfehlungsraten überhaupt: Mehr als 70 Prozent der neuen Kunden entscheiden sich auf einen Tipp hin für die freundliche und faire Genossenschaftsbank in Aachen.



**Sparda-Bank West eG**  
**Geschäftsstelle Aachen**

**Blondelstr. 9-21**  
**52062 Aachen**

**Tel.: 0800 / 330 60 59**  
(gebührenfrei)

# PFLEGESTÜTZPUNKTE IN DER STÄDTEREGION

In der StädteRegion Aachen sind ca. 18.000 Menschen von Pflegebedürftigkeit betroffen. Der überwiegende Teil wird in der häuslichen Umgebung gepflegt, in dieser Situation ergeben sich viele Fragen und Probleme. Es wurden von der StädteRegion Aachen in Kooperation mit den Kranken- und Pflegekassen drei Pflegestützpunkte in der StädteRegion eingerichtet. Ratsuchende erhalten in den Pflegestützpunkten Informationen über alle pflegerischen und sozialen Leistungen. Damit sollen den pflegebedürftigen Menschen oder den pflegenden Angehörigen konkrete Auskünfte und Hilfestellungen gegeben werden.

Das Personal stimmt sich untereinander ab und koordiniert die Hilfen zielgerichtet.

Die kompetente und kostenlose Beratung rund um das Thema Pflege kann persönlich, telefonisch oder auch zuhause stattfinden. Sie erhalten Unterstützung bei der Antragstellung, Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung oder zur Begutachtung, Hilfe bei der Suche nach passenden Hilfsangeboten und Beratung zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegenden Angehörige.



## Ihre Ansprechpartner in der Pflegeberatung:

(r.) Herr Löhmann: 0241/5198-5065  
(m.) Frau Urban: 0241/5198-5067  
(l.) Herr Wolff: 0241/5198-5059

Ein Leben in den eigenen vier Wänden ist für die meisten Menschen von herausragender Bedeutung. Damit dies auch im Alter oder bei Behinderung noch lange möglich ist, bedarf es vielfältiger Unterstützung. So muss nicht selten die Wohnung umgeplant werden oder altengerecht ausgestattet werden. Die Wohnberatung unterstützt Sie bei der Umsetzung der Maßnahmen. Sie erhalten eine individuelle und neutrale Beratung, auch in der Wohnung des Ratsuchenden, Information zu Finanzierungsmöglichkeiten, Unterstützung bei der Antragstellung.



## Ihre Ansprechpartner in der Wohnberatung:

(l.) Frau Berg: 0241/5198-5066  
(r.) Frau Dirksen: 0241/5198-5015

## Die Pflegestützpunkte befinden sich:

### Im Haus der StädteRegion Aachen

Zollernstr. 10  
52070 Aachen  
Tel.: 0241 / 51 98 50 74

### Im Haus der AOK Aachen

Karlshof am Markt  
52062 Aachen  
Tel.: 0241 / 464 275

### Im Haus der AOK Stolberg

Frankentalstr. 16  
52222 Stolberg  
Tel.: 024 02 / 104 125



## 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

# Als der DREILÄNDERPUNKT noch VIERLÄNDERPUNKT hieß

*Am Dreiländerpunkt markiert ein Grenzstein den Berührungspunkt der drei Länder Belgien, Deutschland und Niederlande. Ca. 800.000 Menschen kommen jedes Jahr an diesen Ort und belegen damit seine große touristische Anziehungskraft. Heute steht der Dreiländerpunkt für die historisch gewachsenen Beziehungen zwischen den Bewohnern der Euregio.*



Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde jedoch vom „Vierländerpunkt“ gesprochen. In der Bepflasterung rund um den Grenzstein, der den Berührungspunkt der Niederlande, Deutschlands und Belgiens repräsentiert, sind auch die Grenzlinien eines vierten Landes gekennzeichnet: dem neutralen Gebiet von Moresnet. Die Existenz dieses Kleinstaates, der als „Neutral-Moresnet“ (dt. auch Altenberg) von 1815 bis 1919 zwischen den Niederlanden und Preußen bzw. Belgien, den Niederlanden und dem Deutschen Reich bestand, ist sicherlich eine der größten „Merkwürdigkeiten“ in der euregionalen Geschichte.

Nach dem Sieg über Napoleon 1814 sollte der nördliche Teil des französischen Reiches zwischen dem Vereinigten Königreich der Niederlande und Preußen aufgeteilt werden, Belgien bestand damals noch nicht. Uneinigkeit herrschte über die genaue Grenzziehung, denn

es gab auf dem strittigen Gebiet einen wichtigen Bodenschatz: „Galmei“, in der Bergmannsprache der Oberbegriff für schwefelfreie Zinkerze. Galmei wurde schon seit der Römerzeit als Grundstoff zur Messing- und ab dem 19. Jh. zur Zinkerstellung gebraucht. Bleche, Gesimse, Dachrinnen, Badewannen, Waschbretter usw. wurden aus Zink gefertigt. Auf dem Wiener Kongress 1815 fand man zu keiner Einigung, zu wertvoll erschien das Zinkvorkommen.

Erst 1816 erreichte man nach Verhandlungen in Aachen einen Kompromiss (den sogenannten „Aachener Grenzvertrag“) und teilte das Gebiet auf in das niederländische Moresnet im Westen (ab 1830 belgisch), Preußisch-Moresnet im Osten und ein neutrales ca. 3,4 km<sup>2</sup> großes provisorisches Grenzgebiet, das einer gemeinschaftlichen Verwaltung unterstellt wurde und militärisch neutral bleiben sollte: Neutral-Moresnet. Sein

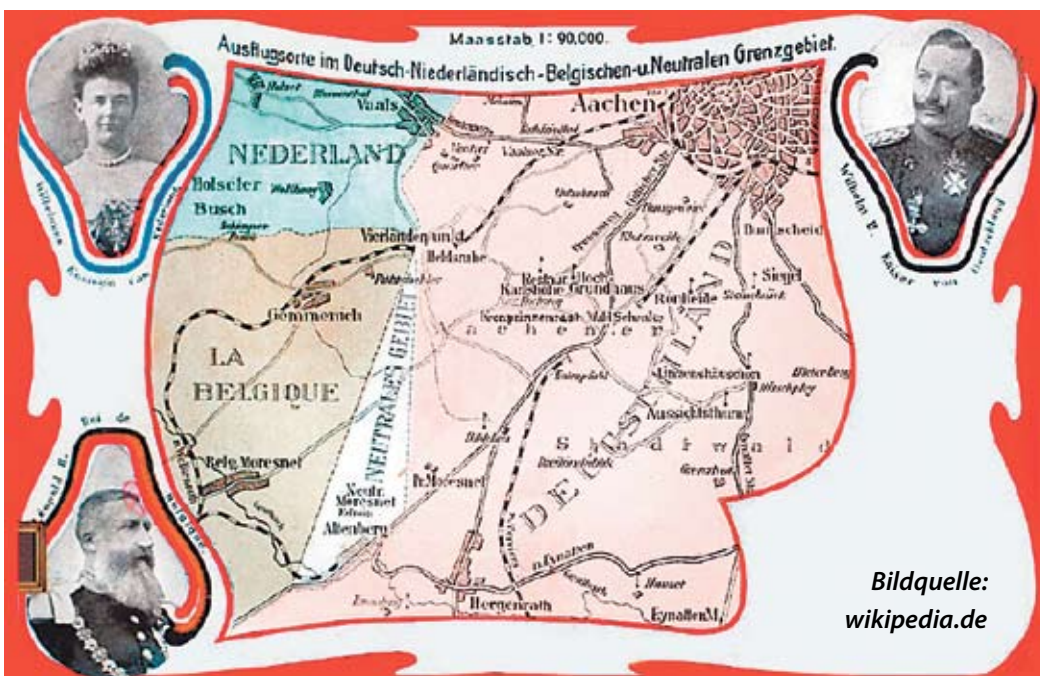
an ein Tortenstück erinnernder Grundriss reichte vom heutigen Dreiländerpunkt bis zur Lütticher Straße.

## ENTWICKLUNG DES KLEINSTAATES

Bei seiner Entstehung hatte Neutral-Moresnet nur 256 Einwohner, aber mit der Entwicklung der Zinkgrube (ab 1837 unter dem Namen „Société des Mines et Fonderies de Zinc de la Vieille Montagne“) nahm diese Zahl rasch zu. Denn die Steuern waren niedriger und die Löhne höher als in den Nachbarstaaten. Deutsche, Wallonen, Flamen und Niederländer siedelten sich an. Bis 1847 kamen auch viele junge Männer, um den Militärdienst zu umgehen. Dann trafen Belgien und Preußen eine Vereinbarung, die nur ursprünglich Ansässige vom Militär befreite. Kurz vor dem Ersten Weltkrieg hatte Neutral-Moresnet 4668 Einwohner.

Da in Neutral-Moresnet keine Gerichte existierten, mussten belgische und preußische Richter entsprechend den ehemaligen französisch-napoleonischen Gesetzen entscheiden. Zwei Kommissare hatten die Aufsicht, ein preußischer in Aachen und ein belgischer in Verviers. Sie ernannten auch den Bürgermeister. Erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts gab es einen Gemeinderat. Großen Einfluss hatte die Grubengesellschaft Société de la Vieille Montagne, die u.a. eigene Siedlungen, Läden, ein Krankenhaus und die Sparkasse betrieb.

Der Galmeibergbau in der Grube endete 1895. Damit entfiel für das Königreich Belgien und das Deutsche Kaiserreich auch der Grund, Neutral-Moresnet weiter als neutralen Staat zu erhalten. Um



Bildquelle:  
wikipedia.de



Aus der Sammlung Erb

im Fall des Endes der Unabhängigkeit an Belgien angeschlossen zu werden, richteten die Bewohner von Neutral-Moresnet Bittschriften an den belgischen König bzw. die belgischen Kammern.

Im Ersten Weltkrieg wurde Neutral-Moresnet wie Belgien von Deutschland besetzt. Im Versailler Vertrag vom 28. Juni 1919 erkannte Deutschland die volle Souveränität Belgiens über Neutral-Moresnet an. Neutral-Moresnet änderte seinen Namen in Kelmis (fr. La Calamine, beides sind Ausdrücke für „Galmei“) und Preußisch-Moresnet in Neu-Moresnet.

## KURIOSES AUS DER GESCHICHTE

Den Einwohnern von Neutral-Moresnet war es erlaubt, für den eigenen Verbrauch Schnaps zu brennen. Allerdings stellten sie so viel her, dass der Bedarf



Aus der Sammlung Erb

der bis zu 70 Cafés und Lokale des Gebietes beträchtlich überschritten wurde. Ein reger Grenzschmuggel, vorwiegend in die Niederlande, entwickelte sich.

Durch die doppelte Verwaltung bei gleichzeitiger Neutralität gab es zwei Sperrstunden, zwei Gerichtsbarkeiten und auch zwei Möglichkeiten, seine Post zu verschicken: über den belgischen oder über den preußischen (bzw. deutschen) Postdienst. 1886 gab die „Kelmiser Verkehrs-Anstalt“ eine eigene Briefmarkenserie heraus. Diese Marken wurden jedoch kurz nach Erscheinen von den beiden Kommissaren für ungültig erklärt, da nach dem in Neutral-Moresnet gültigen französischen Recht der Staat das Monopol für den Postdienst innehatte.

Eine Gruppe von Anhängern der „Esperanto“-Sprache, einer zur besseren internationalen Verständigung entwickelten „Plansprache“, beabsichtigte Neutral-Moresnet zu einem Esperanto-Staat mit dem Namen „Amikejo“ („Ort der Freundschaft“) zu machen. Initiator des Projekts war der französische Professor Gustave Roy, ein Philologe aus St. Giron, der auch mehrere Jahre in Aachen lebte und den „multikulturellen“ Kleinstaat an der Grenze dreier Länder für sein Vorhaben ideal fand. Gemeinsam mit Dr. Wilhelm Molly (1838-1919), dem Chefarzt der Erzgrube, versuchte er 1908 vergeblich, in Neutral-Moresnet den ersten Esperanto-Staat der Welt auszurufen.

## AUF DEN SPUREN VON NEUTRAL-MORESNET

Auf der Wanderroute 2 der anlässlich der EuRegionale 2008 entwickelten „GrenzRouten“ kann man in etwa das Gebiet des ehemaligen Kleinstaaes „umrunden“, denn Kelmis, Moresnet, Dreiländerpunkt, Preuswald und Hergenrath bilden die Eckpunkte dieser Wanderroute. Ca. 50 der ehemals 60 Grenzsteine von Neutral-Moresnet befinden sich noch an ihrem ursprünglichen Platz, einige davon sind am Wegesrand entlang der Wanderroute zu finden. Zudem wandert man auf dieser Route für eine längere Strecke auf dem Jakobspilgerweg nach Santiago

de Compostela, der zugleich der historische Prozessionsweg zwischen Aachen und Moresnet ist.

## DAS GÖHLTALMUSEUM

Die Sammlung im ehemaligen Herrenhaus eines Tuchfabrikanten präsentiert zahlreiche Details aus der Geschichte Neutral-Moresnets: Dokumente, Münzen, sowie die bereits erwähnten Briefmarken der „Kelmiser Verkehrs-Anstalt“. Die Geschichte der Zinkerzbergbaus und der „Vieille-Montagne“ werden dort ebenso dargestellt wie die Besonderheiten aus der regionalen Volkskunde und dem Vereinswesen, inklusive der Esperanto-/Amikejo-Bewegung. Darüber hinaus gibt das Museum einen Überblick über die Flora und Fauna der Umgebung.

Quellen: [wikipedia.de](http://wikipedia.de),  
[grenzrouten.de](http://grenzrouten.de),  
[kelmis.be](http://kelmis.be)

Zusammenfassung:  
**Robert Steinborn**



## GÖHLTALMUSEUM

Maxstraße 9-11, B-4720  
Kelmis/Neu-Moresnet  
Tel.: 0032 87 657504  
Fax: 0032 87 653744

### Öffnungszeiten:

Di. u. Fr. 8-12 Uhr, Mi. 8-12 Uhr und  
14-16.30 Uhr, Sa. u. So. 14-18 Uhr

### Eintritt: Erwachsene 2 €,

Kinder, Rentner u. Studenten 1,50 €,  
Familienkarte 5 €,  
Gruppen pro Person 1 €

**Tipp:** Auf der sehr informativen Internetseite [www.moresnet.nl](http://www.moresnet.nl) erfährt man zahlreiche wissenswerte Details aus der Geschichte Neutral-Moresnets. Es besteht sogar die Möglichkeit, die Seiten in „Esperanto“ zu lesen.

# MENSCHEN, DIE NACHEMPFINDEN, WAS MAN FÜHLT



## Ein Gespräch mit Monika Sadeghi, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Ängste und Depressionen“ in Stolberg

**Frau Sadeghi, Sie haben eine Selbsthilfegruppe in Stolberg gegründet zum Thema Depressionen und Ängste: Was war denn Ihre Motivation?**

Meine eigene Erkrankung und der Wunsch, mich mit anderen darüber auszutauschen. Ich hatte ja schon als Kind Depressionen und habe eine relativ lange Karriere von Therapien hinter mir, stationär und ambulant. Nach der stationären Therapie gab es keine Möglichkeit für eine weitere ambulante Therapie. Daraufhin hatte ich die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

**Aber eine Selbsthilfegruppe ist ja keine Therapiegruppe, oder?**

Nein. Eine Selbsthilfegruppe ist auch kein Therapieersatz, wenn man an Ängsten und Depressionen leidet. Aber es ist eine wichtige Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Mir hat die Erfahrung immens gut getan, dass es auch noch andere Menschen gibt, die das, was ich fühle, nachempfinden können, und dass ich nicht alleine bin.

**Depressionen und Ängste sind ja mittlerweile weit verbreitet. Das Bundesgesundheitsministerium hat beispielsweise 2009**

**geschätzt, dass vier Millionen Deutsche akut an Depression leiden. Trotzdem wird etwa die Depression häufig verkannt. Woran merkt man denn eigentlich, dass man selbst betroffen ist?**

Man ist müde, man weint vielleicht viel, ist perspektivlos. Man sieht die Dinge schwarz und ist pessimistisch. Manchmal ist man weder positiv noch negativ, man ist gar nichts und hat Schwierigkeiten, sich zu spüren. Ängste können sehr vielfältig sein. Bei mir äußert sich das vorwiegend in Phobien vor Reisen, vor Autofahrten oder Zug fahren. Mit den Ängsten beginnen dann die Vermeidungssituationen. Das führt dazu, dass man sich immer mehr zurückzieht und sein Leben auf den häuslichen Bereich beschränkt. Man nimmt nicht wirklich viel am Leben draußen teil.

**Wie geht denn die „Außenwelt“ mit diesem veränderten Verhalten um?**

Ich habe wenig mit anderen Menschen darüber gesprochen, denn ich habe schlechte Erfahrungen gemacht. Ich bin direkt in eine Schublade gesteckt worden, dass ich verrückt bin und direkt in die Klapsmühle gehöre. Als ich dann irgendwann an den Punkt kam, dass ich nicht mehr weiterkam, habe ich mich an

eine Psychiaterin gewendet. Allerdings reichte dann eine ambulante Behandlung nicht mehr aus, und ich wurde stationär eingewiesen. Im Nachhinein war das genau die richtige Entscheidung. Es hat meinem Leben eine neue Perspektive gegeben. Dies ist jetzt nun schon viele Jahre her. Als es mir besser ging, habe ich einige Selbsthilfegruppen gegründet und in den 80er Jahren in der VHS in Aachen auch Selbsthilfegruppen angeleitet. Damals war so eine Art Aufbruchstimmung in der Selbsthilfeszene. Als ich mich jetzt wieder mit dem Thema auseinandergesetzt und eine Gruppe in Stolberg gesucht habe, war ich doch sehr verwundert, dass es da für mich nichts Passendes gab. Da ich mich nun auch wieder in der Lage fühlte, erneut eine Selbsthilfegruppe zu gründen, habe ich mich an Sie gewendet und mit Ihrer Hilfe nun die Möglichkeit, die Gruppentreffen im Helene Weber Haus stattfinden zu lassen. Dort war man sehr offen für mein Anliegen, und ich bin sehr dankbar, dass man mir auch von dieser Seite viel Unterstützung geboten hat.

**Wie finden Interessenten denn nun zu Ihnen? Muss man sich vorher anmelden?**

Nein, muss man nicht. Man kann mich gerne vorher anrufen und sich informieren oder die Interessenten kommen direkt zur Gruppe. Diese findet immer dienstags in der Zeit von 19:30 bis 21:00 Uhr im Café des Helene Weber Hauses, Oststr. 66 in Stolberg statt. Selbstverständlich ist der Besuch der Gruppe kostenlos.

**Frau Sadeghi, ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg für Ihre Gruppe und danke Ihnen für dieses Gespräch.**

**Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Dienstag von 19.30 bis 21:00 Uhr im Helene-Weber-Haus in Stolberg, Oststr. 66. Ansprechpartnerin ist Monika Sadeghi, Tel.: 02402-22786. Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.**

Astrid Thiel

Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes  
in der StädteRegion Aachen





## Ein Platz zum Wohlfühlen im Alter mitten im Herzen von Eschweiler

### Seniorenwohngemeinschaft

Das Konzept der Zukunft ist das Wohnen in einer Seniorenwohngemeinschaft. Sie ist individuell, wirtschaftlich und manche Hilfestellung wird, wie in einer großen Familie, von den Mitbewohnern übernommen. In unserer WG hat jeder Bewohner sein eigenes Zimmer und natürlich auch ein eigenes Duschbad mit WC.



### Servicewohnungen

In zentraler Stadtlage befinden sich unsere modernen Servicewohnungen. Alle Wohnung mit Wohnzimmer, Schlafzimmer, vorgerichteter Küche, barrierefreiem Duschbad und hellem Lichtinnenhof. Natürlich sind alle Wohnungen, auch das Kellergeschoß und die Dachterrasse, per Lift erreichbar. Wir verfügen über Wohnungen von 64 – 84 qm.



### Vollstationäre Unterbringung

Das Haus verfügt über 80 vollstationäre Pflegeplätze in Einzel- oder Doppelzimmer. Die Einrichtung hat einen Versorgungsvertrag sowie eine Vergütungsvereinbarung gemäß § 85/87 SGB XI sowie § 93 BSHG, sodass in der Regel die Beträge für stationäre Pflege mit den Kostenträgern abgerechnet werden können.

Die Zimmer verfügen über alle Anschlüsse zu einem modernen Kommunikationssystem. Gemeinsam mit Ihren Mitbewohnern nutzen Sie den Allgemeinbereich mit Wohnzimmer, Küche, Medienzimmer sowie drei lichtdurchflutete Innenhöfe. Die große Dachterrasse, die Sie mit dem Aufzug erreichen, lädt zum Ruhen und Verweilen ein.

Sollte weitere pflegerische Hilfe durch einen ambulanten Dienst erforderlich sein, so gibt es hier eine Kooperation, die Ihre Wünsche erfüllen kann.



### Betreutes Wohnen

In unserem Haus Indepromenade befinden sich Appartements meist für Einzelpersonen oder Ehepaare in einer Größe von 29 – 44 qm, alle mit Diele, Duschbad, Wohn/Schlafraum, Balkon oder Loggia. Miete und die Leistungen im kleinen Leistungspaket sind obligatorisch. Alle übrigen Leistungen buchen Sie je nach Bedarf dazu.



Englerthstraße 30-34  
52249 Eschweiler

Tel.: 024 03 - 872 70  
Fax: 024 03 - 234 25

info@senotel.de  
www.senotel.de



## AACHENER RELIGIONSVIELFALT

*Wir leben in einer Gesellschaft, die mehr und mehr von einer Vielfalt an Religionen und Kulturen geprägt ist. Dies führt im Alltag zu interessanten Möglichkeiten des Austauschs, aber auch zu Verwirrung und Problemen.*

Der Aachener Arbeitskreis „Dialog der Religionen“ hat nun eine Broschüre veröffentlicht, die über Religionsgemeinschaften in Aachen informiert. Es werden die großen Religionen - Christentum, Hinduismus, Islam und Judentum - sowie die Bahá'í und das Alevitentum vorgestellt und Adressen und Ansprechpartner aufgelistet.

Ziel des Arbeitskreises und der jetzt erschienen Broschüre ist es, Interessierte sowohl zu informieren als auch zu animieren, sich durch Fragen und Besuche mit den religiösen Gemeinden auseinanderzusetzen.

Bezogen werden kann die „Informationsbroschüre über die Religionsgemeinschaften in Aachen“ entweder durch eine Bestellung bei der Stabsstelle Integration der Stadt Aachen (Tel.: 0241/432-3331, E-Mail: [integration@mail.aachen.de](mailto:integration@mail.aachen.de)) oder als Download unter [www.dialog-der-religionen-aachen.de](http://www.dialog-der-religionen-aachen.de).

## LEIHGABEN AUS DER REGION GESUCHT

*Was wir aus unserem Urlaub mit nach Hause bringen, hat oftmals nur persönlichen Erinnerungswert. Doch mit den Jahren werden Souvenirs und Alltagsgegenstände oft zu einem interessanten Zeitzeugnis.*

Die Eifeler Regionalhistorikerin Gabriele Harzheim, Mitarbeiterin der Vogelsang IP gemeinnützige GmbH (das „IP“ steht für „Internationaler Platz im Nationalpark Eifel“), bittet die Bürger der Region, auf „persönliche Entdeckungstreise“ in Keller oder Speicher zu gehen und dort nach Gegenständen aus der Zeit des Dritten Reichs zu suchen. Diese werden als Leihgaben „die bevorstehende Wanderausstellung ‚Ferien im Dritten Reich‘ ergänzen“, so Harzheim.

Die Ausstellung, die ab dem 9. Mai

im Forum Vogelsang, 53937 Schleiden, täglich von 10 bis 17 Uhr gezeigt wird, stammt aus dem Dokumentationszentrum Prora auf Rügen. Dort errichtete der Architekt Clemens Klotz, der auch die NS-Ordensburg Vogelsang entwarf, vor über 70 Jahren Gästehäuser für die NS-Gemeinschaft „Kraft durch Freude“ (KdF).

Wie Rügen war auch die Eifel in den 1930er Jahren ein beliebtes Urlaubsziel, Wander-, Winter- und Wassersport waren hier damals schon möglich. Gabriele Harzheim hofft daher u.a. auf erhaltene



KdF-Werbeplakat für den Urlaub 1939 in Prora  
(Rechte: Dokumentationszentrum Prora)

Wander- oder Badebekleidung sowie Ski- oder Rodelschlitten. Die Historikerin sorgt selbst für die Abholung bzw. die Rückgabe der Leihgaben.

Wer etwas beitragen möchte, kann entweder per E-Mail an [gabriele.harzheim@vogelsang-ip.de](mailto:gabriele.harzheim@vogelsang-ip.de) o. telefonisch unter 02444/915790 Kontakt aufnehmen.

## EIN BESONDERES JUBILÄUM



Vor 25 Jahren bildete sich in der Pfarre St. Foillan eine Frauengymnastik-Gruppe. Deren ehrenamtliche Leiterin ist Frau Hubertine Göttgens. Zu der Gruppe gehören 35 Frauen im Alter von 50 bis 80 Jahren. Sie treffen sich jeden Dienstag in der Turnhalle der David-Hansemann-Schule. Einmal im Monat wird im Pfarrheim von St. Foillan Schongymnastik angeboten.

Liebe Tine,

Du leitest nun schon so viele Jahre unsere Gruppe mit großem Elan, vorbildlich und kompetent. Du sorgst dafür, dass wir körperlich und geistig fit bleiben.

Wie groß der Zuspruch ist, kannst Du daran erkennen, dass jede Woche im Durchschnitt 25 Personen an den Übungen teilnehmen. In dieser langen Zeit sind wir zu einer Gemeinschaft zusammen gewachsen, die es ohne Dich nicht geben würde. Immer hast Du ein gutes Wort, immer kann man sich bei Dir einmal „ausquatschen“, wenn es nötig ist. Du nimmst Dir viel Zeit für uns.

Für Deine große Fürsorge wollen wir uns auf diesem Wege herzlich bedanken und hoffen mit Dir, dass wir uns noch lange treffen können und noch viel Spaß und Freude miteinander haben.

Aachen im April 2010  
Deine Schützlinge

# WELTTAG DES BUCHES

*Am 23. April wird zum sechzehnten Mal der „Welttag des Buches“ begangen, ein von der UNESCO weltweit eingerichteter Feiertag für Bücher und das Lesen.*

Aus diesem Anlass finden zahlreiche Veranstaltungen statt, auch in unserer Region. So gibt z.B. unter dem Titel „Theodor Fontane, die Mark Brandenburg, Berlin und die preußische Gesellschaft“ das Herzogenrather Ehepaar Gudrun und Dietrich Hoppe Einblick in das Denken und Dichten Theodor Fontanes und rezitiert aus seinen Romanen. Beginn der vom Förderverein „Pro Stadtbücherei e.V.“ organisierten Veranstaltung ist um 19.30 Uhr in der Stadtbücherei Herzogenrath, Erkensstr. 2b. Der Eintritt ist frei.



## „TISCHLEIN-DECK-DICH“

*In finanzieller Not leiden nicht nur die Menschen. Gerade die Versorgung von Haustieren kostet mehr Geld, als es sich viele Halter leisten können.*



Der Tierschutzverein der StädteRegion Aachen hat es sich zum Ziel gemacht, hilfsbedürftigen Menschen dabei zu helfen, ihre Hunde und Katzen zu ernähren.

Jeden Dienstag haben Tierhalter ab sofort die Möglichkeit, zwischen 10 und 13 Uhr am Willy-Brand-Platz Trocken- und Nassfutter zu erhalten. Zum Schutz vor Missbrauch wird um Vorlage des Hartz-IV-Bescheides, der Rentenbescheinigung oder des Aachen-Passes gebeten.

Unterstützen kann man die Aktion durch direkte Futterspenden ans Tierheim Feldchen 26, durch Futterboxen in Einkaufszentren und Tierbedarfshandlungen oder auch durch Geldspenden auf ein Spendenkonto (Sparkasse Aachen, Kontonummer 5033, BLZ 39050000, Verwendungszweck: „Tischlein deck dich“).

## AACHENER EHRENAMTSPASS ONLINE

*Der Aachener Ehrenamtspass kann ab sofort auch unter: [www.aachen.de/ehrenamt](http://www.aachen.de/ehrenamt) beantragt oder verlängert werden.*

Die Ansprechpartnerinnen Ingrid Deutz-Bergrath und Petra Mahr vom Büro für bürgerschaftliches Engagement sind nach einem Umzug nun im Verwaltungsgebäude Habsburger Allee 11, 2. Etage, Zimmer 206 zu erreichen. Sprechzeiten können telefonisch unter 0241-432 7238/7239 vereinbart werden.

### Ehrenamtspass

Nur gültig in Verbindung mit Personalausweis

**Horst Mustermann**

Geb.-Dat.: 20.09.1951

Ausweis-Nr.: 030001

Gültig bis: 4/10



SENIORENZENTRUM

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



Itertalklinik Seniorenzentrum Walheim



Itertalklinik Seniorenzentrum Roetgen



Itertalklinik Seniorenzentrum Kornelimünster

### Eine Leistung, die nichts kostet.

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

Außerdem können die Angehörigen ein stark ermäßigtes Mittagessen erhalten.

### „fit für 100“ im Itertalklinik-Seniorenzentrum Walheim

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

### Zentrale Vermittlung:

**Tel.: 02408 - 9650 - 0**

**Fax: 02408 - 9650 - 19**

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

# TUCHWERK AACHEN E.V. STELLT SICH VOR

2003 wurde ein Verein mit schwierigem Namen, „Verein zur Pflege der Aachener Textilindustrie-Geschichte e. V.“, gegründet, um das textilgeschichtliche Erbe der Aachener Region zu bewahren. Seit 2006 unterhält der Verein in der Komericher Mühle in Aachen-Brand eine Ausstellung zur Spinnereitechnik und zu den Anfängen der Industrialisierung im Indetal – das Senio Magazin berichtete bereits im Oktober 2008.



Abtransport aus den Gewerblichen Schulen

Der,unhandliche' Name des Vereins wurde 2006 in „Tuchwerk-Aachen e.V.“ geändert, da sich inzwischen die Sammlung des Vereins erheblich erweitert hatte und man Ideen bekam für ein zweites, größeres Museum zur Textilgeschichte der Region.

Dank der Initiative eines wohlgesonnenen Sponsors hat der Verein seit 2009 die große Shedhalle der ehemaligen Spinnerei Wüller in der ‚textilträchtigen‘ Aachener Soers zur Verfügung, in der zur Zeit die verschiedensten - teilweise demontierten - Maschinen, aus den dezentralen Lagern zurückgeholt, wieder zusammengebaut werden sollen, um für den langwierigen Prozess des Aufbaus einer zweiten Textilgeschichte-Ausstellung gerüstet zu sein. Das „Depot Tuchwerk“ befindet sich in der Rütcher Str. 282 - nahezu jeden Dienstag treffen sich ehemalige ‚Textiler‘ zu diesen Arbeiten. Tatkräftige Unterstützung wäre hier sehr gefragt.



Unrestaurierter Reißwolf

Vier Handwebstühle sind aufgebaut, harren aber noch der Einrichtung, um evtl. später Webkurse daran abhalten zu können. An einem Jacquard-Handwebstuhl - ein mechanischer diesen Typs steht in der Komericher Mühle - kann die Webtechnik mit Lochkarten bereits demonstriert werden, da dieser Webstuhl funktionstüchtig von der aufgelösten Abteilung Textiltechnik der Gewerblichen Schulen ‚geerbt‘ wurde.

Die Sammlung von Maschinen ist in den letzten Jahren immer weiter gewachsen und bildet inzwischen u.a. auch einen Grundstock für eine Ausstellung zu Appretur und Färberei, die in der Aachener Soers genau am richtigen Ort wäre, sind doch die bereits im Mittelalter nachgewiesenen zahlreichen Mühlen am Wildbach im 19. Jahrhundert weitgehend zu ‚Mühlen‘ mit textilem Hintergrund umgewandelt worden.



Fertig zusammengebaute Schermaschine

Da die Arbeiten des Abbaus, Transports, der Restaurierung und des Aufbaus der Textilmaschinen ausschließlich von ehrenamtlichen Helfern, ehemaligen Textilfacharbeitern und Textilingenieuren durchgeführt wurden und werden, sucht der Verein noch weitere Helfer, die ihre Kenntnisse durch die interessanten Aufbauaktivitäten erweitern wollen. Auch aus dem Kreis junger Menschen - im Rahmen des Schulprojekts „denkmal-aktiv“ schon einmal eingebunden - würde der Verein auch künftige Maschinenbauer gerne zur Mitarbeit bewegen.



Jacquard-Webstuhl

**Wer Interesse an einer Mitwirkung hat,** möge sich bei Jochen Buhren unter 0172 - 564 50 08, Herbert Schauer unter 0241-1514 76 oder über die E-Mail-Adresse des Textilmuseums Aachen [info@textilmuseum-aachen.de](mailto:info@textilmuseum-aachen.de) melden.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.tuchwerk-aachen.de](http://www.tuchwerk-aachen.de) oder [www.textilmuseum-aachen.de](http://www.textilmuseum-aachen.de).

Herbert Schauer



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

# MALERISCHE ANSICHTEN AUS DER REGION

*Das Kunst- und Kulturzentrum der Städtereion in Monschau, kurz „KuK“ genannt, zeigt bis zum 2. Mai in Kooperation mit der Lousberg-Gesellschaft Aachen eine umfangreiche Auswahl des lithographischen Werkes von Jean Nicolas Ponsart (1788 - 1870). Der aus Malmedy stammende Künstler schuf seit den 1820er Jahren Ansichten nicht nur von den Altertümern und Naturschönheiten der Eifel, sondern auch von den repräsentativen Gebäuden Aachens.*



Das KuK-Zentrum, in der Monschauer Altstadt unmittelbar an der Rur gelegen, befindet sich in einem ca. 150 Jahre alten Gebäude des ehemaligen Monschauer Finanzamts. Seit seiner Eröffnung 2002 unterstützt das KuK als erstes kulturelles Gründerzentrum in Nordrhein-Westfalen Künstler dabei, ihre Berufung zum Beruf zu machen. Neben Räumen für die Seminare verfügt das Gebäude auch über zahlreiche Ausstellungs- und Atelierräume. Durch diese „breite“ Aufstellung ist das KuK ein Zentrum der Kommunikation über Kultur und des kreativen Austauschs. Großes Interesse finden die alle zwei Monate wechselnden Ausstellungen zeitgenössischer Kunst im Erdgeschoss. Länger andauernde Ausstellungen werden im ersten Stock präsentiert und haben einen deutlichen regionalen Bezug.

## JEAN NICOLAS PONSART

...wurde am 23. April 1788 in der Stadt Malmedy, die damals noch zum Heiligen Römischen Reich Deutscher Nationen gehörte, geboren. Nach dem Tod seiner Eltern und seiner Frau gab er 1818 das elterliche Geschäft der „Lederfabrikation“ auf und zog nach Düsseldorf, um dort Malerei zu studieren. Kurzzeitig fand er in Aachen Beschäftigung als Dekorationsmaler am 1825 eröffneten Stadttheater. Über Antwerpen kam er nach Brüssel, wo er sich der Lithographietechnik, dem Steindruck widmete. Zu seinen Lebzeiten veröffentlichte er mehrere Lithographieserien über Rheinpreußen, insbesondere über die Eifel und die Ahr. Ponsart widmete sie dem preußischen Kronprinzen und späteren König Friedrich Wilhelm IV., der sie „huldvoll“ annahm. 1842 kehrte Ponsart nach Malmedy zurück und arbeitete bis 1866 an der dortigen Oberschule als Kunstlehrer.

1938 errichtete ihm der Verein „Malmedy-Folklore“ einen Gedenkstein, der in der Folgezeit nationale Streitigkeiten auslöste. Dass Ponsart ein Europäer war, zeigt sein Lebensweg von Malmedy über Düsseldorf, Aachen, Brüssel und Paris zurück in seine Heimatstadt. (Quelle: *Das Ahrtal, Rheinpreussen. Nach der Natur gezeichnet und lithographiert von N. Ponsart, Malmedy, neu herausgegeben von H. Poppelreuter u. M. van Rey, Bad Neuenahr-Ahrweiler 1982*) Zur Ausstellung im KuK erscheint eine umfangreiche Dokumentation seiner Arbeiten.

Die Lousberg-Gesellschaft, ein 2003 gegründeter Bürgerverein, der sich die Pflege und Erhaltung des Landschaftsparks Lousberg zum Ziel gesetzt hat, präsentiert bis zum 1. Mai 17 Duplikate der Lithographien im Kerstensen Pavillon am Lousberg, Öffnungszeiten: Mi. und Sa. von 15 bis 17 Uhr.



Bild: Thomas-Max-Müller/pixelio.de

**Kunst- und Kulturzentrum  
der StädteRegion Aachen**  
Austraße 9,  
52156 Monschau  
Tel./Fax: 0 24 72 - 80 31 94  
info@kuk-monschau.de  
www.kuk-monschau.de

Öffnungszeiten: Di. - Fr.: 14.00 - 17.00 Uhr  
Sa., So. & Feiertag: 11.00 - 17.00 Uhr  
Der Eintritt ist frei!

## HANS VON AACHEN

(1552-1615)  
Hofkünstler in Europa

11. 3. - 13. 6. 2010

**SUERMONDT-LUDWIG-MUSEUM**

www.hans-von-aachen.com

**stadt aachen**  
KULTURBETRIEB

# DIE SCHÖNEN DINGE DES LEBENS

*Mit bewusstem Blick für die schönen Dinge des Lebens setzt die Aachenerin Elfriede Schultz in ihren Bildern ihre positive Lebenseinstellung in vielfältiger Weise um. Die Harmonie der meist natürlichen Kompositionen und die Faszination der Farben sind ihre Hauptanliegen und erfreuen inzwischen zahlreiche private Sammler. Neben der Kunst pflegt die aktive 64-Jährige mit großer Begeisterung viele weitere Hobbys.*



## Frau Schultz, seit wann malen Sie und wie kam es zu dieser Leidenschaft?

Durch meinen kreativen und künstlerischen Beruf als Plakatmalerin und Schaufenstergestalterin entdeckte ich schon früh die Liebe zur Malerei. Seit 1995 male ich jetzt intensiv und habe Seminare bei Professor Ernst Wille an der Aachener Werk-Kunstschule zur Aus- und Weiterbildung besucht. Jährlich nehme ich außerdem an der Sommerkunstakademie des Künstlers Peter Valentiner teil.

## Was begeistert Sie so sehr an der Malerei?

Ich liebe es, mit den Farben immer wieder neue Möglichkeiten des Ausdrucks zu finden und vollkommen im Malen gefangen zu sein. Dabei kann man die Welt um sich herum vergessen und wunderbar entspannen.

## Welche Technik nutzen Sie?

Meine künstlerischen Schwerpunkte liegen in der Malerei mit Acryl und Öl auf Leinwand. Früher habe ich häufig mit Collagen gearbeitet, selten mit Aquarellen oder abstrakter Malerei.



## Was inspiriert Sie zu Ihren Gemälden, welche Themen verarbeiten Sie?

Häufig inspirieren mich Reisen und dabei entstandene Fotografien zu meinen Motiven. Ich male viele Landschaftsbilder, aber auch meine Leidenschaft für Bären und meine entsprechende Sammlung sind ein häufiges Motiv. Mein absolutes Lieblingsbild ist das 1997 entstandene Ölgemälde „Sommergarten“.

## Welche Werke zeigen Sie in Ihrer neuen Ausstellung?

Wir haben 35 Bilder ausgewählt, die einen schönen Querschnitt meiner Arbeiten zeigen, vom Porträt über Tiermotive bis hin zur Landschaftsmalerei.



## Sie hatten bereits viele Ausstellungen in der Region?

Seit zehn Jahren organisiere ich professionelle Ausstellungen in und um Aachen. Unter anderem waren meine Werke bereits im Eurogress Aachen, im Heimatmuseum Merzenich, im Franziskuskloster Aachen, im Universitätsklinikum und in diversen Restaurants und Firmen zu bewundern.

## GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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

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

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

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

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



im **GESUNDHEITSFORUM**  
„unterm Dach“



### Welche Ratschläge geben Sie Neueinsteigern?

Man sollte sich nicht verbiegen lassen und bei seiner Linie bleiben. Eine gute Ausbildung im eigenen Stil ist wichtig. Auch ist es wichtig, dass man beim Malen Ruhe hat und zu sich selbst finden kann. Und ansonsten einfach malen, malen, malen, denn Übung macht den Meister.

Grundschule am Höfchensweg oder das Altenheim am Lindenplatz, um Jung und Alt das Öcher Platt näherzubringen. Mit meinem Mann Helmut, der einst Karnevalsprinz von Aachen war, teile ich die Liebe zum Karneval. Neben vielen Besuchen bei Sitzungen und Veranstaltungen moderiere ich seit 2002 die Karnevalssitzung im Seniorenzentrum am



### Welche Hobbys und Aktivitäten pflegen Sie außer der Malerei?

Seit einigen Jahren gehöre ich zum Ensemble der Stadtpuppenbühne „Öcher Schängchen“. Hier wie im Verein „Öcher Platt“ pflege ich meine Liebe zur Aachener Mundart. Hin und wieder besuche ich zum Beispiel die Kinder in der

Lindenplatz. Außerdem gehen wir regelmäßig schwimmen und reisen sehr gerne. Besonders begeistern mich Ziele mit historischem und kulturellem Hintergrund wie zum Beispiel Ägypten.

Nina Krüsmann



### Wer ist sie?

Die 64-jährige Elfriede Schultz ist im Aachener Süden aufgewachsen und lebt dort mit ihrem Mann Helmut. Sie ist unter anderem Ensemblemitglied der Stadtpuppenbühne „Öcher Schängchen“ und Mitglied im Verein „Öcher Platt“.

### „Gemalte Augenblicke“

Die Ausstellung mit Bildern von Elfriede Schultz im Hause Gypsilon der HUP AG, Pascalstraße 71, 52076 Aachen, findet vom 9. bis 28. April 2010 statt. Geöffnet ist montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr.



### Der Senioren-Park carpe diem

- 91 Pflegeplätze im Zentrum Aachens direkt am Stadtgarten, (vollstationäre und eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze), Apartments mit eigenem WC und Dusche
- individuelle Lebensführung bei gleichzeitiger Vollbetreuung
- spezieller Wohnbereich für demenziell erkrankte Bewohner
- Veranstaltungen, Kultur- und Freizeitprogramme
- ein öffentliches Café-Restaurant, hausgemachter Mahlzeitservice (Vollwert-, vegetarische oder Diät-Menüs), Partyservice



### Völlige Selbstständigkeit im Betreuten Wohnen

- ... in der eigenen Wohnung im Zentrum Aachens direkt am Stadtgarten
- 28 Wohnungen mit 42 - 61 m² für 1- oder 2-Personen-Haushalte
- Wahlleistungen wie Mahlzeitservice, Wäschedienst und hauswirtschaftliche Dienstleistungen und bei Bedarf pflegerische Unterstützung durch den eigenen ambulanten Pflegedienst

Infotage am 23.04. + 28.05  
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.

Senioren-Park carpe diem

Tel. 0241/51541-0

Fax: 0241/51541-10

Robensstraße 19 (am Stadtgarten)  
52070 Aachen

e-mail: aachen@senioren-park.de

www.carpe-diem.eu

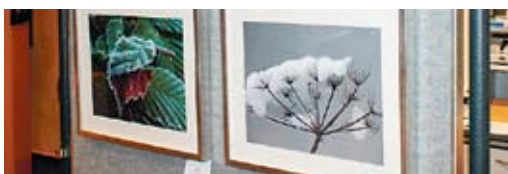
## Fotoausstellung in Forst



*Mit einer Ausstellung von Fotografien macht die Forster Seniorenberatung auf sich und die Arbeit eines Fotografie-Workshops aufmerksam.*

Unter der Leitung des Aachener Fotografen Siegfried Kürschner gab der Workshop „fotografisch sehen lernen“ Interessierten die Möglichkeit, ihren Blick für Motive und Wirkung zu schulen und selbst künstlerisch aktiv zu werden.

Die Ergebnisse des Kurses, welcher aus einer früheren Zusammenarbeit mit der Sparkasse Aachen hervorgegangen ist, werden in der Filiale Zeppelinstraße ausgestellt. Die Besucher sind aufgefordert, ihre drei Lieblingsbilder in eine Liste einzutragen um so den Künstlern Rückmeldung über ihre Arbeit zu geben. Darüber hinaus soll die Ausstellung auch Aufmerksamkeit für die Arbeit der Forster Seniorenberatung wecken.



Diese entwickle sich immer mehr zu einem Begegnungszentrum, so Siegfried Kürschner. Es gehe nicht mehr um bloße Beratung, sondern um kreative Freizeitgestaltung und kulturelle Aktivität. Ab April wird es die Möglichkeit geben, unter dem Motto „Meine 20 besten Fotos“ im Begegnungszentrum Arbeiten auszustellen. Interessierte, die die Möglichkeit reizt, ihre Fotos der Öffentlichkeit zu präsentieren, dürfen sich bei Siegfried Kürschner (Tel.: 0241 / 468 194 66) melden und sich für einen Ausstellungstermin bewerben. Über eine Abstimmungsliste soll das jeweils beliebteste Bild ermittelt und verlost werden.

Sascha Tuchardt



## KINOPREMIERE

*Es ist so weit! Der Aachener Peter Kreutz, der in Köln seine Produktionsfirma aquafilm e. K. betreibt, präsentierte einem kleinen Journalistenkreis im Cineplex (Kino Aachen) eine Voraufführung der rabenschwarzen Komödie mit dem Titel „Diamantenhochzeit“.*

Dieser temporeiche, knapp 90-minütige Realzeit-Film (Drehbuch Georg Piller, gebürtiger Aachener, und Tilmann Warnke, geboren in Berlin) wurde von Regisseur Michael Kupczyk so gestaltet, dass das Publikum durch jede nur erdenkliche Art von Action und Klamauk in Spannung gehalten wird. Vor knapp zwei Jahren wurden die Szenen zum größten Teil in Aachen gedreht. Viele Aachener wirkten als Statisten mit, z.B. am Spielcasino, das zum Grandhotel umfunktioniert wurde, und an und in der Jakobskirche. Ist doch Ehrensache, dass Zuschauer aus der Region sich die Premiere am 9. April im Kino Eden Palast, Franzstraße 45, 52064 Aachen (Einlass ab 19 h, Film ab 20:30 h) o. die nachfolgenden Aufführungstermine ab dem 15. April nicht entgehen lassen. Der bundesweite Kinostart ist am 3. Juni.



Der Hochzeitstag von Julia (Marleen Lohse) und Alex (Jörg Pohl) wird zum Alptraumtag. Schuld daran ist Manfred (Martin Brambach), der Vater vom Bräutigam, der seinen Sohn in seine unfreiwilligen kriminellen Machenschaften mit hineinzieht. Ein toter Kurier, funkelnde Diamanten, ein schwules, stinksaures Gangsterpaar (Helmut Rühl und

Udo Kroschwala), eine neurotische Bräutigamsmutter (Anja Franke), die verzweifelt wartende Braut mit ihren Eltern (Uta Maria Schütze - bis vor kurzem noch am Grenzlandtheater in „Zweifel“ zu sehen - und Dietrich Hollinderbäumer) präsentieren überzeugend eine Lawine von absurden Zusammenhängen, über die man eigentlich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen kann... oder aber herzlich lachen. Das ganze Chaos, von albern bis grotesk, und einige tiefergehende Szenen wurden gut ins Bild gesetzt und mit schöner Musik untermalt. 2009 lief „Diamantenhochzeit“ bereits auf Festivals und erhielt eine Nominierung für den „Prix Europa“ in der Kategorie „Bestes Drehbuch“.

Christine Kluck



## NARZISSENWANDERUNG IM PERLENBACHTAL



*Die Biologische Station der StädteRegion bietet auch 2010 wieder interessante und vielfältige Exkursionen und Seminare rund um die reichhaltige regionale Natur an.*

Am Sonntag, dem 18. April wird eine Wanderung im Perlenbachtal die Teilnehmer zu den ersten Boten des Frühlings, den Narzissen, führen. Auf der 8 km langen Route werden neben dem Genuss des wunderschönen gelben Blütenteppiches Landnutzungsformen und die besonderen Naturlebensräume mit ihrem typischen Pflanzen- und Tierinventar vorgestellt.

Die Narzissenwanderung findet von 10:00 bis 13:00 Uhr statt und beginnt auf dem Parkplatz Gut Heistert in Monschau-Kalterherberg. Benötigt werden feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sowie eine vorherige telefonische Anmeldung unter: 02402-12 617-0.

Das komplette Programm 2010 ist unter anderem erhältlich bei den Filialen der Sparkassen, Raiffeisen- und Volksbanken, in Rathäusern und natürlich in der Biologischen Station, Zweifaller Straße 162 in Stolberg.

# TIERARTEN

Kennen Sie alle diese Tierarten? Ordnen sie die Tiere den Namen zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich ein Beruf, bei dem Sie alle Tierarten besuchen können.



R



E



R



N



I



F



F



B

- 1 = R = Affe  
2 = \_\_\_\_\_ = Ameisenbär  
3 = \_\_\_\_\_ = Antilope  
4 = \_\_\_\_\_ = Bison  
5 = \_\_\_\_\_ = Elefant  
6 = \_\_\_\_\_ = Giraffe  
7 = \_\_\_\_\_ = Gnu  
8 = \_\_\_\_\_ = Känguruh  
9 = \_\_\_\_\_ = Kamel  
10 = \_\_\_\_\_ = Koala

- 11 = \_\_\_\_\_ = Krokodil  
12 = \_\_\_\_\_ = Lama  
13 = \_\_\_\_\_ = Löwe  
14 = \_\_\_\_\_ = Mungo  
15 = \_\_\_\_\_ = Nashorn  
16 = \_\_\_\_\_ = Nilpferd  
17 = \_\_\_\_\_ = Okapi  
18 = \_\_\_\_\_ = Skunk  
19 = \_\_\_\_\_ = Tiger  
20 = \_\_\_\_\_ = Zebra

Fotos: Pixelio.de: D. Schütz, H. Eberhardt, gi mes, Miroslaw, F. Lange-Stern, J. Hüsmert, ingelotte, R. v. Melis, C.-E. Stahnke, creativeraven, R. Küppers, F. Liebmann, Jochen, Miroslaw, lalararissa



U



U



E



R



K



E



E



S



A



A



U



O



Bei uns  
sind Sie  
in guten Händen...



...und keiner ist allein!

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

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



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

**Haus ANNA Senioren- und  
Seniorenpflegeheim GmbH**

Franzstr. 36-38, 52064 Aachen

Tel: (0241) 470 47 01

Fax: (0241) 470 47 32

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

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

# Eine Zeichenstunde anno 1956

*Erich Scholtis war absolut kein Lehrertyp und für die Schülerinnen überhaupt keine Respektsperson. Für sie schien der vielleicht Sechzigjährige uralt zu sein, groß, hager, kahlköpfig wie er war.*

Niemand fragte danach, was er wohl für ein Schicksal hinter sich hatte, wie und warum er aus Ostpreußen in das beschauliche Eifelstädtchen Monschau verschlagen worden war. Kaum jemand hatte Verständnis oder sogar Mitleid mit ihm. Er vergeudete als Lehrer sozusagen sein Talent. Seine Bemühungen, zu unterrichten, wurden nicht nur nicht gewürdigt, sondern waren, wie es so schön heißt, „Perlen vor die Säue geschüttet“. Denn der hochsensible Maler war dem Irrtum unterlegen, die Schülerinnen an der Mädchenrealschule St. Ursula wären leicht zu führende junge Menschen, denen er die Liebe zur Kunst vermitteln könnte. Und so gab er nicht auf, nicht, wenn eine der Kunstbanausen heimlich den Stecker aus der Steckdose zog, so dass der Vortrag über die gotischen Kirchen ausfallen musste, weil angeblich die Birne des Diaprojektors defekt war. Er gab nicht auf, wenn die Sechzehnjährigen kicherten, weil er sie als einziger Lehrer der Schule „meine Damen“ nannte.

Im Sommer verlegte er seinen Unterricht in die freie Natur, die ihn selbst zu Meisterleistungen inspirierte. Besonders gerne wanderte der Maler mit seinen, wie er meinte, wiss- und malbegeisterten Schülerinnen zum Kapellchen, das oberhalb von Monschau liegt, und von wo aus ein herrlicher Ausblick auf die Stadt und die Burg zu genießen ist. Kaum dort angekommen, breitete er selbst seine Malutensilien aus, nahm ein Motiv ins Visier und frönte seiner Leidenschaft. Dabei vergaß er Zeit und Raum.

Die Mädchen aber hatten anderes im Kopf als Zeichnen und Malen. Sie gaben vor, eine Stelle mit einer ganz besonders



schönen Aussicht zu suchen und verschwanden nach und nach. Im Städtchen stürmten sie in das bekannte Eiscafé und machten sich mit der verbotenerweise erstandenen Portion Eis langsam schlendernd auf den Rückweg. Genau zu dem Zeitpunkt, als der begnadete Maler begann, sich an seinen Lehrauftrag und seine ihm anvertrauten Schülerinnen zu erinnern, fanden diese sich, schön sittsam, den Zeichenblock unter den Arm geklemmt, wieder am Kapellchen ein. Auf die erstaunte Frage des Lehrers, warum denn rein gar nichts auf ihrem Papier zu sehen sei, kam mit entwaffnetem Lächeln die entschuldigende Antwort, alles Gezeichnete wäre für zu schlecht befunden und wieder ausradiert worden.

Gottergeben packte der Maler seine Sachen zusammen und erklärte den Unterricht für beendet. Ob er wirklich die dicken Lügen geglaubt hat, ist sein Geheimnis geblieben. Er war jedenfalls nicht nachtragend und am Ende des Schuljahres verteilte er nur gute Noten.

Zur Ehrenrettung des Malers Erich Scholtis sei angemerkt, dass doch diejenigen aus der Klasse, die Ohren hatten, zu hören, und Augen, zu sehen, viel von seinem Unterricht mitbekamen und zu einer Kunstbegeisterung geführt wurden, die über die Schulzeit hinaus anhielt.

Im November 1982 zeigte die Galerie „art direct“ auf der Theaterstraße in Aachen in einer Ausstellung einen kleinen Teil seiner Werke. Dort waren auch folgende Daten über ihn zu erfahren: Erich Scholtis (1892 - 1964), Studium an der Kunstakademie Breslau, Schüler von Otto Müller, weitere Studien an der Kunstschule Luzern und Breslau. Nach seiner Übersiedlung als Kunsterzieher in Aachen tätig. Ausstellungen unter anderem auch im Suermondt-Museum Aachen.



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

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

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Dieter Neundorf



**blumen-  
nicolaye**  
Friedhofsgärtnerei



Inge Gerdorf



## Kleine Missgeschicke im Zug Oh Schreck! Wasser auf dem Boden im Intercity

Das Rinnsal wurde im Bahnhof Lüttich entdeckt, in dem aus Oostende kommenden Zug. Es sah aus, als ob ein kleiner Hund das Beinchen gehoben hätte. Mitreisende schauten erstaunt auf den Boden.

Eine Dame hatte an der Küste Seezungen gekauft, eine Thermoverpackung als Transportbehälter mit Eis auffüllen lassen und unter den Sitz gestellt. Eine

Naht an diesem Thermopack war defekt, dort kam das Wasser her.

Die dicke wallonische Dame aus Verviers erklärte dem Zugbegleiter: „Ich habe Seezungen gekauft.“ Der Zugbegleiter antwortete: „Sie können das Wasser in der Toilette entfernen.“

Bei einem anderen Mitreisenden kam plötzlich eine Erinnerung, er erzählte: „Es

war 1946, Aachen lag wegen der Kriegseignisse teilweise noch in Trümmern. Mit 16 Jahren erhielt ich von meinem Vater den Auftrag, in der Nähe von Düren ein lebendes Ferkel auf einem Bauernhof zu holen. Die Züge in der Nachkriegszeit wiesen teilweise noch erhebliche Kriegsschädigungen auf, unter anderem undichte Fenster, durch die es hineinregnen konnte. Ich hatte den Rucksack mit dem Ferkel, das circa 15 Kilo schwer war, in das Gepäcknetz des Dampfisenbahn-Zuges nach Aachen gelegt.

Plötzlich tropfte es aus dem Gepäcknetz: Das Ferkel machte Pipi. Ein Reisender griff mehrmals in seinen Nacken und prüfte, woher die Flüssigkeit kommen könnte. Clever bemerkte ich: „Das muss Regenwasser sein.“ Draußen herrschte wechselhaftes Wetter.

Ferkel, Rucksack und Erzähler erreichten wohlbehalten Aachen Hauptbahnhof.“

Bild: Lars-Eirich/pixelio.de

Mathias J. Fleu



## LESE-ERLEBNIS

*Sie liebt Musik, Malerei, die Literatur und vieles mehr. Ingrid (57) ist den schönen Künsten sehr zugetan, jedoch besonders die Literatur ist ihre Leidenschaft.*

Eine Autoren-Lesung ist für Ingrid das schönste Vergnügen, so auch dieses Mal. Mit klopfendem Herzen und viel Neugierde begibt Ingrid sich in „ihre“ Buchhandlung. Stühle rücken, Gesprächsfetzen, eifriges Hin- und Her-Gerenne und Begrüßungen bestimmen die Atmosphäre in der Buchhandlung. Jetzt noch den Tisch mit dem obligatorischen Glas Wasser bereitgestellt und es kann los gehen. Dieses Mal ist es eine Autorin, die liest. Genauer eine Französin, die jedoch in deutscher Sprache schreibt. Langsam wird es ruhig im Raum, die Gespräche verstummen. Ingrid ist beeindruckt: Dieser Wortschatz, diese Fantasie und diese Technik! Und das alles in einer Sprache, die nicht die Muttersprache



der Autorin ist. Toll, einfach toll! Da Ingrid auch schon mal versucht, etwas zu Papier zu bringen, regt sich ob dieser Kunst des sprachlichen Stils und auch der reichen Fantasie der Autorin so etwas wie Neid in Ingrids Brust.

Zum Ende der Lesung erhebt Ingrid ein Buch der Schriftstellerin und bedankt sich für die reizende Widmung, die diese ihr hinein schrieb. Dann ist auch schon alles zu Ende. Ingrid macht sich im strömenden Regen auf den Heimweg. Sie bemerkt den Regen nicht, immer noch

beschäftigt sie ihre Bewunderung für die Autorin. Sie denkt bei sich: „Wie diese Leute schreiben können, wie sie sich ausdrücken, und überhaupt - das ist der Wahnsinn! Dagegen bist du doch nur ein sprachloses, wortkarges Würstchen.“ Ziemlich deprimiert schleicht Ingrid heim. Doch nun nimmt sie plötzlich den Regen und den Wind wahr. Tief zieht sie die würzige Nachtluft in ihre Lungen. „Ach, was solls“, sagt sie sich, „so lange noch meine Sterne am Himmel stehen, der Wind noch durch die Bäume rauscht und der Regen sein tropfnasses Lied singt, so lange brauche ich doch nicht traurig sein.“ Damit ist Ingrids etwas neidisch-deprimierte Stimmung verflogen.

Zuhause angekommen schlägt sie die Zeitung auf und sucht nach der Anzeige der nächsten Autoren-Lesung. Darauf freut Ingrid sich schon wahnsinnig.

Bild: S.-Hofschlaeger/pixelio.de

Karin Peters



## HILFE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

*Um die Lebensqualität von an Demenz Erkrankten zu verbessern, ist in Simmerath der Verein für bürgerschaftliches Engagement Demenz „Monschauer Land e.V.“ gegründet worden.*



„In unserer Gesellschaft werden Menschen mit Demenz vor allem als Kranke behandelt und versorgt. Das ist nicht genug“, erläutert Mitbegründer Patrick Wieck. „Ihnen als Bürgerinnen und Bürgern zu begegnen, fällt vielen schwer.“ Erklärtes Ziel ist es also, Menschen mit Demenz und ihren Familien aus der Isolation zu helfen. Mitglieder des Vereins sollen qualifiziert werden, Betroffenen und Angehörigen bei der häuslichen Betreuung zu helfen. Weiter wird der Verein in den Gemeinden Roetgen, Simmerath, Hürtgenwald und der Stadt Monschau ein Netzwerk zur Erfassung und Weiterleitung von Hilfebedarf aufbauen.

Der Verein, welcher laut eigener Aussage bereits die Hilfe engagierter Politiker der StädteRegion Aachen sowie verschiedener anderer Stellen zugesagt bekommen hat, wird voraussichtlich am 18.04.2010 bei einer offiziellen Feier zur Vereinsgründung im Weiss Druckerei Museum Monschau seine weiteren Ziele vorstellen. Bei diesem Termin können sich engagierte Bürger auch über die Möglichkeit der Mitarbeit informieren. Das endgültige Datum und die Uhrzeit der Feier gibt der Verein noch bekannt.

## NEUE ARBEITSGEMEINSCHAFT

*Die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege bieten in der StädteRegion eine Vielzahl sozialer Dienstleistungen an und verstehen sich - nicht zuletzt deswegen - als Mitgestalter unserer sozialen Infrastruktur sowie oftmals als Sprachrohr für benachteiligte Gruppen.*

Ihre bisher nach Kreis und Stadt Aachen getrennten Arbeitsgemeinschaften haben sich nun zu einer gemeinsamen zusammengeschlossen. So können die Verbände auf Veränderungen in sozialen Notlagen schneller reagieren und bei der Weiterentwicklung sozialer Arbeit auf vergleichbare Standards in der ganzen StädteRegion achten.



*Mitte März trafen sich die Verantwortlichen, um sich über die Arbeit auszutauschen, neue Positionierungen abzusprechen und nächste Schritte für gemeinsame Aktionen zu vereinbaren.*

Der neuen Arbeitsgemeinschaft (Arge) gehören die Arbeiterwohlfahrt, der Caritasverband, das Deutsche Rote Kreuz, das Diakonisches Werk sowie der Paritätische Wohlfahrtsverband und die Jüdische Gemeinde an.

## NOTFALLKARTE FÜR SENIOREN

*Leben ältere oder kranke Personen allein, birgt dies die Gefahr, dass Rettungskräfte in Notfällen nur wenige Informationen über die Person zur Verfügung haben - was bei der Behandlung wertvolle Zeit kosten kann.*



Das Senioren-Infocenter der Stadt Stolberg bietet älteren und allein stehenden Bürgern aus diesem Grund

die sogenannte Notfallkarte zur Abholung an. Das A4-Blatt wird beidseitig

ausgefüllt, gern auch mit Hilfe der Mitarbeiter des Infocenters. Es informiert die Rettungskräfte in Notfällen über Krankengeschichte, Medikamenteneinnahmen und Ärzte der Seniorin oder des Senioren.

Das Senioren-Infocenter im neuen Rathaus der Stadt Stolberg hat montags bis freitags von 8.30 bis 12.00 Uhr und zusätzlich donnerstags von 14.00 bis 17.30 Uhr geöffnet. Ansprechpartner in Sachen Notfallkarte ist der Seniorenbeauftragte Paul Schäfermeier, Tel.: 02402-13 376.

## OMBUDSMAN AUCH IN AACHEN

*Bei Problemen und Konflikten zwischen Pflegeeinrichtungen und Bewohnern bieten sogenannte Ombudsleute eine Anlaufstelle für beide Seiten und verhelfen zu fairen Konfliktlösungen.*



Unabhängig, neutral und verschwiegen stehen die beiden Ombudsmänner der StädteRegion, Simon Robert (62) und Werner Wolff (67), bei der Lösung von Konflikten mit Rat und Tat zur Seite. Beide sind gestandene ehemalige Kommunalpolitiker und engagieren sich in dieser Aufgabe ehrenamtlich. Die von ihnen behandelten Probleme sollen vor dem Einschalten kommunaler Aufsichtsgremien oder gar Gerichten in einem Schlichtungsverfahren einvernehmlich gelöst werden.

Mit dem Start der StädteRegion Aachen steht das Ombudsmanverfahren nicht mehr nur den Pflegekunden, -einrichtungen und -diensten des ehemaligen Kreises Aachen sondern auch jenen der Stadt Aachen zur Verfügung. Vertreter von fünf Pflegeeinrichtungen bzw. -diensten, Fr. Bitter vom „DRK Aachen Stadt“, Hr. Fuhrmann von „CMS Pflegewohnstift“, Hr. Görg vom „SZB Haus Aurelius“, Hr. Limbrock von „fauna e.V.“ u. Hr. Wülferath von „Carpe diem“, trafen sich deshalb am 26. Februar im Seniorenpark „carpe diem“ mit den beiden Ombudsmännern und Vertretern der StädteRegion Aachen, um ihre Teilnahme am Ombudsmanverfahren zu bestätigen.

Das Ombudsmanverfahren beruht auf Freiwilligkeit. Einrichtungen/Dienste des Pflegebereiches müssen sich bereit erklären, die Konfliktlösung durch die Ombudsleute zu akzeptieren. Denn die Entscheidungen der Ombudsmänner sind für die Einrichtungen/Dienste bindend.

Werner Wolff bearbeitet Angelegenheiten aus den Städten Monschau, Roetgen, Simmerath, Eschweiler, Stolberg und Würselen sowie aus dem Gebiet der Stadt Aachen die Stadtteile Kornelimünster, Walheim, Brand, Eilendorf und Haaren. Simon Robert ist zuständig für Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath sowie Aachen-Innenstadt, Laurensberg und Richterich. Die Ombudsmänner bzw. Ombudsleute - derzeit gibt es keine Ombudsfrauen - sind mittwochs zwischen 10 und 12 Uhr in Würselen, Mauerfeldchen 29, Amt für Altenarbeit der Städteregion Aachen unter Telefonnummer: 0241-51 98 54 24 zu erreichen.

## Neuer Ehrenamtsbeauftragter FÜR DIE STÄDTEREGION



*Für viele Menschen sind ehrenamtliche Tätigkeiten eine willkommene Möglichkeit, aktiv zu sein und zu bleiben. Doch natürlich bringen sie auch Fragen und Schwierigkeiten mit sich, derer sich ab sofort Theo Steinröx annimmt.*

Der frühere Bürgermeister der Stadt Monschau ist neuer Ehrenamtsbeauftragter der StädteRegion und damit selbst ehrenamtlicher Ansprechpartner für Vereine und Bürgerinitiativen. Er hilft in allgemeinen und organisatorischen Angelegenheiten und kann ab April während zweier wöchentlicher Sprechstunden im Haus der StädteRegion Aachen, telefonisch unter 0172-2521059 oder per E-Mail an [ehrenamt@staedteregion-aachen.de](mailto:ehrenamt@staedteregion-aachen.de) kontaktiert werden.

Bei einer Auftaktveranstaltung im Haus der StädteRegion werden Steinröx und seine Mitarbeiterin Petra Flesch sich und ihre Angebote am 13. April um 18.30 Uhr den Vereinen vorstellen.



**apetito**  
ZUHAUS

### Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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



PROBIER-ANGEBOT

Jetzt bestellen und selbst überzeugen!



02 41 - 9 16 16 88

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

# Ausgebrannt?! Wie Sie Ihr Burn-out-Risiko erkennen und vermindern

*Jahrelang hat Ihnen Ihre Arbeit Freude bereitet, Sie haben viel Zeit und Engagement in sie investiert. Doch jetzt ist alles anders: Aus Freude ist Frust, aus Motivation Erschöpfung geworden. Ihre Arbeitsergebnisse können Sie trotz Ihres hohen Einsatzes nicht mehr zufriedenstellen. Auch ein längerer Urlaub bringt Ihnen keine Erholung – Sie fühlen sich erschöpft, Ihre „Akkus“ sind leer.*



Der Begriff „Burn-out“ (engl. „to burn out“, dt. „ausbrennen“) ist ursprünglich ein technischer: In der Raumfahrt deutet „Burnout“ auf den Brennschluss einer Raketenstufe, in der Kernenergietechnik bezeichnet „Burnout“ das Durchbrennen von Brennstoffelementen aufgrund von Überhitzung. Die Psychologie wandte in den 1970er Jahren diesen Begriff erstmals auf Menschen an, deren „inneres Feuer“ bzw. deren Leidenschaft und Antriebskraft aufgrund mangelnder Erfolgs-erlebnisse „erloschen“ ist.

Der Burn-out betrifft Angehörige fast alle sozialen Gruppen, nicht mehr nur Menschen in helfenden Berufen und Führungskräfte. Auch Angehörige von Erkrankten, Mütter und sogar schon Schüler klagen über die typischen Symptome. Kleine Aufgaben werden auf einmal zum „Kraftakt“, Freizeitaktivitäten wie Sport oder das Treffen mit Freunden oder Verwandten erscheinen zu anstrengend, Erholung wird gesucht aber nicht gefunden.

Oft trifft es gerade diejenigen, die ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt und sich stark engagiert haben. „Irgendwann kam ich an den Punkt, an dem ich all diese Anforderungen nicht mehr bewältigen konnte“, beschreibt ein Betroffener seinen Zustand. Hilfe wird erst gesucht, wenn sich körperliche Symptome zeigen, etwa Magen-Darm-Beschwerden, Muskelverspannungen oder Bandscheibenprobleme.

Aber auch vielen Ärzten fällt es schwer, das Burn-out-Syndrom als solches zu erkennen, sie diagnostizieren eher einen „nervösen Erschöpfungszustand“, eine „depressive Verstimmung“ oder das „chronische Müdigkeitssyndrom“. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in ihrem internationalen

Diagnoseklassifikationssystem („International Classification of Diseases“, 10. Auflage, abgekürzt „ICD-10“), das einen weltweiten Vergleich von Krankheiten und deren Ausbreitung ermöglicht, das Burn-out-Syndrom unter dem Diagnoseschlüssel „Z73.0“ aufgeführt. Die Buchstaben am Anfang stehen dabei für bestimmte Krankheitsgruppen, „I“ z.B. umfasst die Gruppe der „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“. Der Abschnitt unter dem Buchstaben „Z“ enthält „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“. Die WHO stuft demnach das Burn-out-Syndrom nicht als eigenständige Krankheit ein, sondern nur als einen „Einflussfaktor“.



## BURN-OUT KANN ENTSTEHEN DURCH...

- Chronische Überarbeitung
- Überlastung durch Dauerstress
- Überwältigende Lebensereignisse (Scheidung, Krankheit, berufl. Krisen)
- Vernachlässigung der Regenerationskräfte (z.B. unzureichende Ernährung, zu wenig Schlaf, mangelnde Bewegung oder lange Zeiten ohne Urlaub)
- Unbewältigte persönliche oder zwischenmenschliche Konflikte
- Verlust der Lebensorientierung und des Lebenssinns
- Stellenabbau u. Arbeitsverdichtung
- Keine klare Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben
- Zu hohe oder unklare Erwartungen

und Zielvorgaben

- Schlechte Teamarbeit, Konflikte, Kompetenzgerangel

## BURN-OUT FÜHRT OFT ZU...

- Depressionen
- Alkoholmissbrauch oder anderem Suchtverhalten
- Verlust der Lebensfreude
- Antriebs- und Orientierungslosigkeit
- Verringerter Kreativität
- Geminderter körperlicher Leistungskraft
- Schwächung des Immunsystems
- Reduzierter Libido
- Sozialem oder emotionalem Rückzug
- Verminderter Produktivität bei gleichbleibender oder gar vermehrter Anstrengung
- Geringerer Stresstoleranz und Belastbarkeit
- Verengung der Lebensperspektive bis zur Auswegslosigkeit
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Innerer Leere und spiritueller „Dürre“
- Verstärkter Anfälligkeit für (psycho-) somatische Erkrankungen etc.

## ZUSÄTZLICHE BEDINGUNG: DER PERSÖNLICHE FAKTOR

Wie kommt es, dass unter den gleichen widrigen Bedingungen nicht alle am Burn-out-Syndrom leiden? Warum fühlt sich der eine ausgebrannt und leer, während der andere dagegen scheinbar „immun“ ist, obwohl er in derselben Abteilung arbeitet und mit den gleichen Umständen „kämpft“? Um am Burn-out-Syndrom zu erkranken, muss zu den äußeren Umständen noch eine weitere Komponente kommen, die Persönlichkeitsstruktur der Betroffenen mit ihren inneren Wünschen und Ängsten:

- sehr hohen Idealen; großem Ehrgeiz
- Perfektionismus
- der Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen

- der Angst vor Ablehnung
- der Angst, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen
- der Angst vor Gesichtsverlust, z.B. wenn ein bestimmtes Projekt scheitert
- der Angst, das Chaos könnte hereinbrechen
- der Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes oder dem Verlust von Sicherheit
- der Angst vor Versagen
- der Angst vor Kritik
- der Angst, als Verlierer da zu stehen
- der Angst, in der „grauen Masse“ unterzugehen
- der Angst, „es“ nicht zu schaffen
- dem Wunsch, gut, der/die Beste zu sein
- dem Wunsch, erfolgreich zu sein
- dem Wunsch, es den anderen zu zeigen
- dem Wunsch, den Menschen wirklich helfen zu können
- dem Wunsch, wirklich etwas zu bewirken
- dem Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung
- dem Wunsch nach materieller Sicherheit

### DIE ZWÖLF STADIEN DES BURN-OUTS:

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 1  | Der Zwang, sich zu beweisen          |
| 2  | Verstärkter Einsatz                  |
| 3  | Vernachlässigung eigener Bedürfnisse |
| 4  | Verdrängung von Konflikten           |
| 5  | Umdeutung von Werten                 |
| 6  | Leugnung der Probleme                |
| 7  | Rückzug                              |
| 8  | Beobachtbare Verhaltensänderung      |
| 9  | Depersonalisation                    |
| 10 | Innere Leere                         |
| 11 | Depression                           |
| 12 | Völlige Erschöpfung                  |



Bild: Dieter Schütz/pixelio.de

### ERMITTELN SIE IHR BURN-OUT-RISIKO

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Fühlen Sie sich schon länger als 6 Monate total erschöpft?
- Fehlt Ihnen oft die Energie für die einfachsten Aufgaben des täglichen Lebens?
- Brauchen Sie immer länger, um sich zu erholen?
- Fühlen Sie sich schon beim Aufstehen erschöpft?
- Leiden Sie unter Konzentrationschwäche und Vergesslichkeit?
- Haben Sie den Spaß an den meisten Dingen verloren?
- Haben Sie das Gefühl, mit immer mehr Energie immer weniger zu erreichen?
- Ziehen Sie sich vermehrt von Ihren Mitmenschen zurück?

Wenn Sie 5 oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

### DEM BURN-OUT ENTGEGENWIRKEN

Für Burn-out-Gefährdete ist es sehr wichtig, sich selbst Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren sowie für Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport, Musik oder andere Hobbys zu geben. Auch andere Methoden, die es ermöglichen, Ruhe und Entspannung zu erfahren, indem sie die Aufmerksamkeit gezielt von dem oder den Belastungsbereichen weglenken, können geistig und körperlich enorm entlasten.

Planen Sie z.B. in Ihren Alltag regelmäßige Pausen fest ein, etwa einen Spaziergang am Mittag, bei dem Sie Frischluft tanken, oder treiben Sie nach der Arbeit Sport oder hören Sie Entspannungsmusik. Die Zeit, die Sie dabei investieren, kommt doppelt zurück, denn nach einer

kurzen Abschalt- oder Erholungsphase stecken Sie wieder voller Energie.

Zudem ist es wichtig, die notwendige Distanz zur Arbeit zu schaffen, um ihr aus einem neuen Blickwinkel zu begegnen und möglicherweise unrealistische Vorstellungen oder ungeeignete Prozesse zu korrigieren. Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch und versuchen Sie auch mal „Nein“ zu sagen.

Beginnen sollten Sie in jedem Fall mit einer Analyse der eigenen Lebenssituation bzw. der Situationen, welche die innere Leere auslösen. Möglicherweise wird es aufgrund der Analyse notwendig, Ihre persönlichen und beruflichen Ziele neu auszurichten. Wichtig ist es, die „Balance“ im Leben zu finden: Ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist, zwischen Anspannung und Erholung, zwischen der Zeit für die zu bewältigenden Aufgaben und der Zeit für sich selbst.



Für mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Stress können auch Freunde und Familie beitragen – sie geben der Seele den nötigen Rückhalt.

Vom Burn-out-Syndrom Betroffene müssen durch professionelle Hilfe unterstützt werden. In den Anfangsphasen können noch ausgedehnte Erholung, z.B. in Form einer Kur, oder ein Arbeitsplatzwechsel ausreichend Hilfe leisten. Im fortgeschrittenen Stadium vergeht jedoch ein Burn-out-Syndrom nicht einfach wieder. Betroffene sollten in einer gezielten Psychotherapie lernen, die eigene Leistungsfähigkeit besser einzuschätzen und zukünftige Leistungsanforderungen realistischer zu stellen.

Zusammenfassung  
**Günal Günal**





# Osterbräuche

*Um Ostern, eines der größten Feste der Christenheit, ranken sich vielerlei Bräuche, mit denen die Freude über die Auferstehung Jesu ausgedrückt wird. Einige dieser Bräuche haben sich bis in die heutige Zeit erhalten.*

Schon im zweiten Jahrhundert zündeten die Christen Osterkerzen an und entfachten auf den Höhen **Osterfeuer**. Osterfeuer galten auch als Reinigung und als Schutz der Häuser vor unkontrollierten Bränden.

Am Ostertag wurde vor Sonnenaufgang im nahen Fluss unter geheimnisvollem Schweigen **Osterwasser** geschöpft. Die frühen Christen glaubten, dieses Wasser schütze vor Runzeln und Flecken.

Die Gläubigen gaben sich schließlich am Festtag den **Osterkuss** und riefen

sich zu: „Er ist auferstanden“. Die Geprüßten antworteten: „Er ist wahrhaft auferstanden.“

Man beschenkte sich gegenseitig, u.a. mit bemalten **Ostereiern**. Das Ei galt schon damals als Symbol der Fruchtbarkeit und der Auferstehung. Das Verschenken von Ostereiern war wie das Osterfeuer und die **Osterspiele** ursprünglich ein altheidnischer bzw. germanischer Brauch. Den Armen wurden Almosen gespendet und die Wohlhabenden gaben sich nach dem Fasten leiblichen Genüssen, der **Osterfreude**, hin.

Überliefert ist, dass in den Kirchen ein **Ostermahl** gegeben wurde. Die Geistlichen erheiterten die Gläubigen mit Märchen und Schwänken, die die Gläubigen zum Lachen brachten, zum sogenannten **Ostergelächter**.

Bemalte oder gefärbte Ostereier, bzw. Schokoladeneier werden auch heute noch zu Ostern verschenkt oder für die Kinder im Garten versteckt.

## HASENLATEIN

Irgendwann tauchte neben vielerlei Osterkonfekt auch der **Osterhase** auf der Osterwiese auf. Obwohl er bekanntlich keine Eier legt, wird ihm die Rolle des Eiermannes zugeschrieben. Im Jahre 1678 berichtete der Heidelberger Medizinprofessor Georg Franck von Frankenu davon, dass im Elsass der Hase als Ostersymbol angesehen wurde. Was den Hasen

mit dem Osterfest verbindet, bleibt bis heute im Dunkeln. Der Hase galt als Tier der Liebesgöttin Aphrodite und der germanischen Erdgöttin Holda. Er gilt als Zeichen für Leben und Fruchtbarkeit.

Im Frühjahr werden viele junge Hasen geboren. Sie kommen in die Nähe der Häuser, vielleicht auch deshalb, weil das Futter auf den Feldern nach den langen Wintern knapp wird. Eine andere Vermutung ist, dass den Bäckern der Teig beim Backen von Osterlämmern mißraten ist, und die Form eines Hasen angenommen hat. Der Hase schweigt zu allen Spekulationen. In manchen Gegenden wird anderen Tieren wie z.B. dem Fuchs, dem Hahn, dem Storch oder in der Schweiz dem Kuckuck die Rolle des Eierlieferanten angedichtet.

Wie es auch sei, bei uns ist der Osterhase beliebt, egal ob in Silber- oder Goldpapier eingewickelt, mit oder ohne Glöckchen oder nackt in schokoladenbraun. Er ist der Liebling, nicht nur bei den Kindern. So wurde Ostern auch für die Süßwaren-Industrie ein Freudenfest.

## POSCHWECKREVOLUTION

In der Aachener Region ist der Poschweck, ein süßes Backwerk mit Rosinen, ein beliebtes **Ostergebäck**. Seit 1547 verschenkten die Aachener Bäcker den Poschweck zu Ostern an die Bevölkerung. Just in der Zeit der Frühindustrialisierung 1846, als die soziale Lage der Arbeiter schlecht war und sie wegen Lohnkürzungen in den Ausstand traten, weigerten sich die Aachener Bäcker, den alten Brauch fortzuführen. Dieser Funke entzündete die angestaute Unzufriedenheit. Es kam zu einem Aufruhr, einige Hundert Bürger zogen zur Pontstraße und warfen einem Bäcker die Scheiben ein. Es gab Tumulte in der Stadt, die Obrigkeit setzte Polizei und Soldaten ein.

Die Aachener konnten sich durchsetzen und erhielten noch viele Jahre zu Ostern ihren Poschweck umsonst.

Bild: knipseline/pixelio.de

Peter J. Heuser



## Angehörige pflegen – selber leben?

Entlastung und Unterstützung durch beratende Gespräche

*Marianne Huppenbauer*  
Exam. Krankenschwester · Trauerbegleiterin

Beratungsgespräche auf Wunsch bei Ihnen zu Hause

Tel. +49 (0)241 9129032

eMail: info@marianne-huppenbauer.de

www.marianne-huppenbauer.de



## DER OSTER- SPAZIERGANG

*Endlich Ostern! Die Luft ist mild und der Himmel strahlend blau, fast so, wie es in unzähligen Liedern und Gedichten besungen wird. Der dreijährige Paul soll Eier suchen, darauf freuen sich die Erwachsenen schon seit Tagen. Viele Eier wurden bunt gefärbt und im Garten versteckt.*

Und seltsamerweise wissen Oma, Mama und Papa ganz genau, wo die Eier zu finden sind, damit auch keines vergessen wird, wie im vorigen Jahr, als noch nach Wochen eines unter der Couch gefunden wurde. Am Nachmittag schlägt die Oma vor, einen kleinen Spaziergang durch die herrliche Frühlingsluft zu unternehmen.

Heimlich, ohne dass Paul es bemerkt, steckt sie sich ein paar von den bunten Eiern in die Manteltaschen. Sie lässt die Mama und Paul ein wenig vorgehen, sondiert das Terrain, versteckt ein Ei hinter einem dicken Grasbüschel am Wegesrand und ruft: „Paul, sieh her, ich glaube, hier hat der Osterhase etwas für dich versteckt.“

Paul rennt neugierig herbei. Findet ein knallrotes Ei, jubelt vor Freude und gibt es seiner Mama, sie soll es aufbewahren. Die Oma freut sich, dass ihr Coup gelungen ist und sucht ein weiteres Versteck. Wieder Entzücken, wieder Jubel.

Nun geht Paul schon bewusst den Weg entlang und sieht aufmerksam nach rechts und links. Es wird schwieriger für den selbst ernannten Osterhasen, ein Ei zu verstecken, ohne dass der Kleine etwas merkt.

Die Mama muss den Kleinen ablenken. Schau mal dort, und sieh mal da. Ein paar Pferde auf einer Koppel gibt es zu bestaunen. Dies gibt Zeit und Gelegenheit, weitere Eier hinter Büsche und in kleine Mulden zu schmuggeln.

Die paar Exemplare, die Oma in ihren Manteltaschen hatte, sind schnell verteilt.

So müssen die wieder heraus gegeben werden, die Mama zur Aufbewahrung entgegen genommen hatte. Still und heimlich, versteht sich. Paul lässt sich täuschen und sucht und sucht, und findet und findet, zehn Eier, fünfzehn! Paul merkt gar nicht, dass er schon fast eine Stunde unterwegs ist.

Allmählich kommen der Oma Zweifel, ob das Unternehmen einen guten Ausgang findet.

Was tun, wenn Paul die Eier, die er gefunden hat, nachzählen will? Na ja, richtig zählen kann er noch nicht, aber ob es fünf oder fünfzehn sind, das wird er wohl feststellen können.

Aber zu Hause angekommen, interessiert ihn die Anzahl der Eier gar nicht mehr. Fröhlich berichtet er seinem Papa, dass er so viele bunte Ostereier gefunden hat.

Und der Papa sieht seine Mutter an, lacht und flüstert hinter vorgehaltener Hand: „Das hätte ich mir denken können, das hast Du mit uns früher auch schon einmal gemacht.“

Text und Bild:

Inge Gerdorf



## Mitten in Aachen zuhause



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

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



**Haus Aurelius SZB Aachen**

Aureliusstraße 35 · 52064 Aachen

Tel.: 02 41 / 47 03 59-0

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

# YERUSHALAYIM – JERUSALEM – EL QUDS

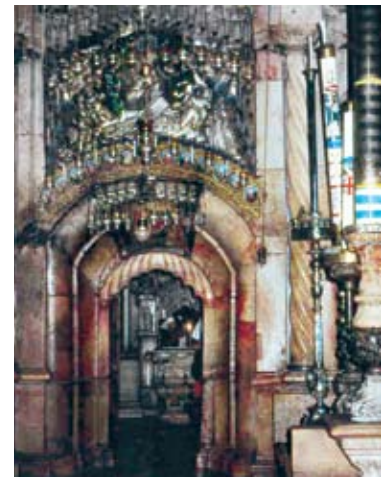
Am 28. März beginnt in diesem Jahr mit dem Palmsonntag in allen Ländern, die den Gregorianischen Kalender anwenden, die Karwoche, an deren Ende das Osterfest begangen wird. In dieser Zeit gedenken die Christen des Leidens, Sterbens und der Auferstehung des Jesus von Nazareth. Neben den Feierlichkeiten in Rom zieht es zahlreiche Pilgergruppen an den Ort des Geschehens, nach Jerusalem. Dort gehen sie betend und singend über die Via Dolorosa durch das arabische Viertel der Stadt bis zur Grabeskirche. Doch die Stadt ist nicht nur den Christen, sondern vor allem den Juden und den Muslimen heilig.



Mosaik von Jerusalem



An der Klagemauer



Eingang zum Heiligen Grab

Der **Tempelberg** selbst wird vom gläubigen Juden nicht betreten vor Ehrfurcht, dass er den Bereich des Allerheiligsten im alten Tempel betreten und somit entweihen könnte; bis zu ihrer jeweiligen Zerstörung befanden sich hier der erste (salomonische) und der zweite (herodianische) Tempel.

## GEMEINSAMER GLAUBE AN DEN EINEN GOTT UND DENNOCH ZERSTRITTEN

Was Judentum, Christentum und Islam eint, ist der Glaube an den **einen** Gott, nennen sie ihn auch anders: Jahwe oder Allah. Alle drei Religionen gehen auf Abraham zurück: Israeliten und Ismaeliten sind nach den Berichten der Bibel (Altes Testament, Buch Genesis) seine Nachkommen und Jesus von Nazareth stand in der jüdischen Tradition. Es ist ein Ärgernis, dass sich die abrahamitischen Religionen seit jeher nicht gerade geschwisterlich verhalten. Dieses wird besonders im „Heiligen Land“ schmerzlich erlebt. Sehr deutlich wird dies in der „heiligen Stadt“ Jerusalem, gibt es hier doch ein arabisches (muslimisches), jüdisches und christliches Viertel. Den einzelnen Religionen sind besonders die folgenden Stätten wichtig:

## KLAGEMAUER UND TEMPELBERG

Dem gläubigen Juden ist die sogenannte **Klagemauer** eine heilige Stätte. Die Stützmauer des früheren Tempels dient ihm zur Andacht. Vor allem am Sabbat verrichtet er mit der ganzen Familie vor ihr seine Gebete, gehüllt in die rituellen Gewänder. Hier finden sich sowohl ultraorthodoxe Juden mit Schläfenlocken und Hut aus dem Viertel Mea Shearim als auch fortschrittliche wie zum Beispiel der junge Israeli in Uniform, mit Maschinengewehr und der Kippa auf dem Kopf. Männer und Frauen haben wie in der Synagoge getrennte Bereiche. Beim Gebet werden die Steine mit dem Haupt oder den Händen berührt oder der Beter wiegt den Oberkörper vor und zurück. Oftmals werden Gebetsanliegen auf kleinen Zetteln in die Mauerritzen gesteckt.



Tempelberg, Felsendom

Auf dem Tempelberg befinden sich der **Felsendom** und die **Al-Aqsa-Moschee**. Die weit sichtbare vergoldete Kuppel des Felsendoms wölbt sich über dem Berg Morija, auf dem einst der Patriarch Abraham (beinahe) seinen Sohn Isaak geopfert hat und der Prophet Mohammed auf seinem Ross Buraq gegen Himmel geritten sein soll. Für gläubige Muslime ist jedoch die Al-Aqsa bedeutender



Klagemauer, Felsendom, Moschee



Al-Aqsa-Moschee



Reste einer Synagoge im jüdischen Viertel

und nach Mekka und Medina das drittgrößte islamische Heiligtum. Die Moschee beeindruckt durch ihre strenge, klare Architektur und Größe, die von außen her nicht so imposant erscheint.



*Felsendom, Kuppel*      *Felsendom, Berg Moria*

Wegen der großen Bedeutung des Tempelberges für beide Religionen geraten beide Gruppen immer wieder in heftige, oftmals blutige Konflikte um den Zugang.



*Grabeskirche,  
Altar über der  
Kreuzigungs-  
stelle*

## VIA DOLOROSA UND GRABESKIRCHE

Die Jerusalemer Altstadt ist von einer mächtigen historischen Stadtmauer umgeben, die von einigen Stadttoren unterbrochen wird. Hinter dem schönsten Tor, dem **Damaskustor**, befindet sich das arabische Viertel mit seinen engen Gassen und Geschäften. Mitten hindurch führt der Weg, den christliche Pilger im Gedenken an das Leiden und Sterben und die Auferstehung Christi, an jedem Freitag und besonders an den Tagen der Karwoche und zu Ostern gehen. Über die **Via Dolorosa** ziehen die Prozessionen singend und betend vom Ort der Verurteilung Jesu vorbei am **Ecce-Homo-Bogen** und den verschiedenen Kreuzwegstationen zur Grabeskirche. Über dem Berg Golgota, auf dem nach den Evangelien die Kreuzigung stattgefunden hat, erhebt sich der Kreuzigungsaltar, und über dem Grabstein wurde das Heilige Grab errichtet.



*Damaskustor*

Die einzelnen Bereiche der **Grabeskirche** sind den verschiedenen christlichen Kirchen zugeordnet, die akribisch auf ihre Rechte achten und in ihren eigenen Riten feiern. Wegen des nicht immer friedlichen Miteinanders und damit nicht eine Teilkirche die Oberhand über die anderen gewinnen und die gesamte Grabeskirche für sich reklamieren kann, werden die Schlüssel zum Eingang der Grabeskirche von einer muslimischen Familie verwaltet.



*Eingang zur Grabeskirche*

Jeder Winkel der durch ständige Um- und Anbauten in den vergangenen Jahrhunderten erweiterten Kirche ist genutzt. Selbst auf den Dächern leben christliche Gemeinschaften, unter anderem Mönche der armenischen Kirche in ihren einfachen Zellen.



*Grabeskirche, Pilger am Kreuzigungsaltar*

## ÖLBERG

Östlich vom Tempelberg befindet sich in der Klagemauer das **Goldene Tor**. Es ist verschlossen und wird sich nach jüdischer Lehre erst am Jüngsten Tag öffnen, wenn der versprochene Messias erscheint. Da er von Osten her, also vom **Ölberg** her, kommen soll, ist es das Bestreben jedes frommen Juden auf der ganzen Welt, soweit er es sich leisten kann, auf dem großen Friedhof unterhalb dieses mit Olivenbäumen bestandenen Berges begraben zu werden. Er hofft, dann beim Erscheinen des Messias zu den ersten von den Toten Auferweckten zu gehören.



*Jüdischer Friedhof am Fuße des Ölbergs*

Am Fuße des Ölbergs befindet sich der Garten Gethsemane mit uraltem Baumbestand. Auf den Berg hinauf führt neben einer modernen Fahrstraße ein uralter Fußweg. Oben stehen in schöner Eintracht eine christliche Kapelle und eine Moschee, in denen der Himmelfahrt des von beiden Religionen verehrten Propheten Jesus gedacht wird. Von dem nahen kleinen Dorf namens Betfage wird in der Bibel berichtet, dass



*Alte Olivenbäume im  
Garten Gethsemane*



*Alter Fußweg auf  
den Ölberg*

die junge Eselin, die Jesus beim Einzug in Jerusalem geritten habe, in ihm durch die Jünger „requiriert“ wurde. An diesen Einzug in Jerusalem erinnert in christlichen Gegenden der Palmsonntag, mit dem die Karwoche beginnt.

Text und Fotos:

Josef Römer



# UNVERGESSLICHE FAHRSTUNDEN

*Der Besitz eines Führerscheins ist heute eine Selbstverständlichkeit. In den letzten Jahren sollen die Prüfungen immer schwieriger geworden sein. Bei dem heutigen starken Verkehrsaufkommen und den vielen neuen Straßenverkehrsregeln ist das erklärlich.*

Aber ganz so einfach kann der Erwerb des Führerscheins früher auch nicht gewesen sein. Elisabeth, Gattin des Malermeisters Bernhard, nahm 1951 die Fahrstunden. Sie war 42 Jahre alt und voller Tatendrang. Ihren Mann unterstützte sie, wo sie konnte. Nur war der, was sein Vertrauen in ihre Fahrkünste anbetraf, sehr misstrauisch. Immer wenn Elisabeth mit dem Fahrlehrer unterwegs war, begleitete ein Motorradfahrer den Fahrschulwagen so auffällig, dass die Schülerin ganz nervös wurde. Bis dem Fahrlehrer der Kragen platzte und er ausrief: „Welcher Idiot fährt da immer mit?“ Kleinlaut erwiderte Elisabeth: „Das ist mein Mann.“

Bei der ersten Fahrt (nach Erhalt des Führerscheins) mit dem Familienauto klopfte die auf den Verkehr Losgelassene von innen an die Windschutzscheibe und bedeutete einem Fußgänger mit einer Handbewegung, die Straße frei zu machen. Hupen hätte es auch getan.

Eigentlich fuhr sie ganz respektabel. Aber ihr „Göttergatte“, 45 Jahre, reagierte als Beifahrer so nervös, dass sie immer seltener fuhr. Dabei machte Bernhard auch nicht alles richtig. Einmal standen sie abends eine Ewigkeit in einer Autoschlange. Nichts ging mehr. Merkwürdigerweise zogen aber links die Autos an ihnen vorbei. Der Fahrer, der etwas an Nachtblindheit litt, hatte nicht bemerkt, dass er hinter geparkten Fahrzeugen stand.

Tochter Christel machte den Führerschein, als sie verheiratet war und zwei kleine Töchter von zwei und drei Jahren hatte. Sie bat einmal den Fahrlehrer um die Erlaubnis, ihren Mann Heinz mitzunehmen und diesen dann in der



Stadt abzusetzen. An der Ampel „Hansemannplatz“ musste sie bremsen und würgte dabei den Motor ab. Eine Zeit lang bemühte sie sich panisch, den Wagen wieder in Gang zu kriegen. Endlich hatte sie es geschafft und gab kräftig Gas. Ein Ruck ging durch den Wagen! Der Fahrlehrer hatte auf die Bremse getreten. Christel hatte nicht mitbekommen, dass die Ampel wieder auf Rot gesprungen war. Nur eins nahm sie wahr: Ihr Fahrersitz war nach vorne gedrückt worden. Und zwar von ihrem Mann, der auf der Rückbank hinter ihr gesessen hatte. Gurte waren damals noch keine Pflicht. Heinz war durch den abrupten Bremsvorgang vom Sitz gerutscht und hing nun im Gang dazwischen. Die Fahrschülerin (24) bekam einen Lachkrampf und konnte nicht mehr weiter fahren.

Heinz machte den Führerschein vier Jahre später. Das Datum wird er nie vergessen. Am Tag zuvor wurde sein Sohn geboren. Die erste Fahrt mit dem Renault galt dem Besuch von Mutter und Kind im Krankenhaus. Der Führerschein-Neuling wunderte sich, dass die anderen Autofahrer ab und zu aufblinkten. Der Renault hatte Knüppelschaltung und Blinkerbedienung anders als der Fahrschulwagen. Daran musste der aufgeregte Papa (33) sich erst noch gewöhnen.



Christine Kluck



## ERFAHREN, EHRLICH, KOMPETENT

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

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

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

## Des Bäckers Ende...



**Der Frisörsalon, eine verlässliche Quelle aller Neuigkeiten, ist seit drei Monaten geschlossen. Nicht nur die Frauen leiden sichtlich unter dem Mangel an Informationen.**

So, wie man sich früher beim Milchmann auf der Straße traf, sieht man sich heute an der Bushaltestelle. Leider sind die Begegnungen meist sehr kurz, denn der Bus ist oft pünktlicher als behauptet und nur selten lässt sich das begonnene Gespräch während der Fahrt fortsetzen.

Heute trafen sich Frau Meier-Köring und Frau Weber und es quoll fast sichtbar aus Frau Meier-Körings Mund: „Stellen sie sich vor, Frau Weber, die Bäckerei soll geschlossen werden.“ „Ja, tatsächlich?“, fragte Frau Weber, „ich habe gestern etwas von meiner Nachbarin gehört, wollte es aber nicht glauben. Da kommt Frau Schmidt, die ist doch immer gut unterrichtet. Vielleicht weiß sie mehr?“

Frau Schmidt, eine Person mit kräftiger Statur, stützte sich leicht auf den einen Stock, den sie nur zu ihrer

Sicherheit mitführte, denn man kann ja nie wissen. Sie strahlte in der Gewissheit, die neueste aller Nachrichten parat zu haben. Frau Meier-Köring und Frau Weber sahen sie erwartungsvoll an und Frau Schmidt sagte nur: „Der Bäcker hat die Kündigung, er darf das Ostergeschäft noch mitnehmen und dann ist Schluss!“

Alle waren entsetzt. Jede dachte an die Wege, die jetzt zusätzlich zurückgelegt werden müssen, um Brot, Brötchen oder Kuchen zu beschaffen. Sie waren sprachlos und Frau Meier-Köring fasste sich zuerst:

„Wie hat sich doch der Stadtteil Hanbruch zu seinem Nachteil verändert. Als wir vor 40 Jahren hier einzogen, herrschte eine richtige Aufbruchstimmung. Die Geschäftsleute eröffneten ihre Läden. Die Versorgung mit Lebensmitteln und Waren des täglichen Bedarfs war gesichert.



Mit der Zeit wurden die Bewohner mobiler. Zu vielen Haushalten gehörte mindestens ein Auto. Die Parkplätze wurden knapp. Neue Supermärkte in anderen Stadtteilen warben mit

## Gedicht des Monats



**Peter J. Heuser**

*Lenkt dieser Tag meine Schritte  
in den Garten - wo der Wind ausruht  
schauen aus erwartungsvollen Büschen  
Knospen und grüne Spitzen  
jeder Frühling  
wenn die Jugend längst verflogen  
prickelnde Erinnerung  
summende Insekten in blühenden Stauden  
flauschige Wolken über mir  
der Schmetterling der sich atmend  
auf meinen Tisch setzt  
in dem Garten - wo der Wind ausruht*

Sonderangeboten in ganzseitigen Anzeigen. Das kaufende Publikum schwärmte aus und dann verschwanden mit der Zeit der Metzger, die Reinigung, der Lebensmittelmarkt, der Frisör und jetzt auch noch der Bäcker.“

Traurig nickten die anderen, selbst Frau Schmidt hatte einen strengen Zug um den Mund.

Dann kam der Bus und das Gespräch war beendet.

PS: Die Bäckersfrau war die Einzige, die weder etwas von einer Kündigung noch von einer Schließung wusste.

Bilder: fotofixfax und  
Viktor-Mildenberge/pixelio.de

Erwin Bausdorf



## FALTENBÜGLER

### GARANTIERT SOFORT SICHTBARER ERFOLG

ANTIFALTEN- UND ANTIAGING-SYSTEM

**SCHNELL – SICHER –  
FÜR JEDEN HAUTTYP GEEIGNET**

**BUSINESS  
COACHING  
GÜLSEN BARI**



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

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

# ANGEHÖRIGE ZUHAUSE PFLEGEN - die Grenzen der eigenen Belastbarkeit erkennen

Was bedeutet Pflege von Angehörigen? Als Angehöriger beginnt man oft schon vor der Pflege im engeren Sinne für jemanden zu sorgen. Dies kann viele Bereiche betreffen. Im Englischen wird für die häusliche Pflege der Begriff „caring“ verwendet, also „Sorgen für andere“. Entsprechend könnte man im Deutschen den Ausdruck „alltagsorientierte Sorgearbeit“ verwenden, um auszudrücken, was Angehörigenpflege wirklich ist: Neben der grundlegenden Hilfe beim Waschen, Anziehen, Toilettengang und Essen wird Unterstützung geleistet im Haushalt, in finanziellen Angelegenheiten, bei Arztbesuchen; es werden therapeutische Aufgaben sowie Behandlungspflege übernommen, man hilft dem Pflegebedürftigen, sich zu beschäftigen und soziale Kontakte zu pflegen.

Kurz gesagt: Angehörigenpflege heißt, eine große Anzahl von Aufgaben zu übernehmen. Außenstehende nehmen oft „nur“ die Pflege im engeren Sinne wahr, nicht aber die Belastung des „Sich Sorgens“ und die damit verbundenen zusätzlichen Aufgaben. Zwar ist es nicht dasselbe, ob ein betroffener Pflegebe-

eigenen Grenzen, die es zu erspüren gilt. Dem Pflegebedürftigen ist nicht geholfen, wenn seine wichtigste Pflegeperson infolge von Überforderung selbst krank wird. Es ist wichtig, sich Hilfen zu holen, bevor die eigenen Kräfte erschöpft sind, denn auch dies zeigen Untersuchungen: viele pflegende Angehörige haben in Zusammenhang mit den Belastungen durch die Pflege einen erhöhten Konsum von Schmerz-, Beruhigungs- und Schlafmitteln.



Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

dürftiger langsam seine Fähigkeiten verliert, oder ob es ganz plötzlich zu einer Hilfsbedürftigkeit kommt. Auch besteht ein großer Unterschied zwischen der Betreuung eines Menschen mit Demenz oder eines Menschen mit eher körperlichen als kognitiven Einschränkungen.

Auf jeden Fall aber kann das Übernehmen der Pflege eines Angehörigen zu einer großen Belastung werden, denn die bestehenden Ansprüche durch eigenen Haushalt, eigene Familie oder Berufstätigkeit werden ja nicht geringer.

Untersuchungen zeigen, dass Personen, die die Hauptlast der Pflege eines Angehörigen tragen, ein großes Risiko haben, selbst krank zu werden. Dies ist eine Folge der vielschichtigen Belastungen. Es gilt, sich zu fragen: Wie kann ich für den anderen sorgen, ohne mich selber und meine Gesundheit dabei zu vergessen? Jeder Mensch hat seine

Neben der entlastenden Hilfe von außen in Haushalt und Pflege ist soziale Unterstützung durch Familie, Freunde und Bekannte von großer Wichtigkeit. Zusätzlich muss man sich auseinandersetzen mit gefühlsmäßigen Aspekten: Krankheit und ggf. Sterben eines nahestehenden Menschen bedeuten Verlust und Abschied und berühren uns zutiefst. Menschen, die sich aussprechen können, fühlen sich entlasteter. Dies kann im Freundeskreis geschehen, mit anderen Betroffenen in einer Gruppe oder in einem beratenden Gespräch mit professionellen Anbietern.

Holen Sie sich Unterstützung, damit Sie das Wesentliche so lange wie möglich tun können: Für Ihren Angehörigen mit Liebe und Respekt da zu sein.

**Marianne Huppenbauer**

Krankenschwester / Trauerbegleiterin





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

*Rundum gut versorgt!*

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

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

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

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

# DIAGNOSE DEMENZ: HERAUSFORDERUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

## *Ein Fallmanager kann wertvolle Unterstützung leisten*

*Von Februar 2008 bis Februar 2010 wurde das vom Bundesgesundheitsministerium geförderte Leuchtturmprojekt ‚DemenzNetz Aachen‘, das vom Alexianerkrankenhaus Aachen in Zusammenarbeit mit den Aachener Hausärztinnen und Hausärzten durchgeführt worden ist, von der Katholischen Hochschule NRW, Abteilung Aachen (Leitung der Evaluation: Professorin Dr. Liane Schirra-Weirich) wissenschaftlich untersucht.*



Grundidee des Projektes war es, die hausärztliche Versorgung, Pflegedienste und andere Unterstützungssysteme miteinander zu vernetzen, um Demenzzranke in ihrer häuslichen Umgebung optimal versorgen zu können und für die Angehörigen die notwendige Unterstützung zu gewährleisten. In diesem Zusammenhang ist auch untersucht worden, welche Hilfestellung ein Fallmanager für die versorgenden Angehörigen leisten kann.

Wenn ein Mensch an Demenz erkrankt, bleibt das in der Regel nicht ohne Folgen für seine Angehörigen. Sie müssen eine Vielzahl von Aufgaben übernehmen, das fängt an bei der Körperpflege, geht über die medizinische Betreuung, ob der Patient bzw. die Patientin die notwendigen Medikamente korrekt eingenommen hat, bis zur alltäglichen Versorgung und dem Übernehmen von geschäftlichen Aufgaben. Diese Aufgaben übernehmen meistens die Partner bzw. Partnerinnen oder (Schwieger-)Töchter. D.h. wenn eine Demenzerkrankung eintritt, muss ein Angehöriger kontinuierlich mehr

Aufgaben und Verantwortlichkeiten für die erkrankte Person übernehmen. Dies führt häufig zu schweren Belastungssituationen, die vielfach auch Erkrankungen des versorgenden Angehörigen verursachen. Vor allem wenn der Angehörige selbst eine eigene Familie zu versorgen hat und eventuell auch berufstätig ist, führt dies zu schwierigen - oft schwer zu handhabbaren Situationen - in denen Unterstützung von außerhalb der Familie hilfreich sein kann.

An dieser Stelle kann der Fallmanager - auch Case Manager genannt - eingreifen und Hilfestellungen leisten. Ein Fallmanager kennt die bestehenden Hilfs- und Unterstützungsangebote zur Versorgung eines Demenzzranke und kann darüber hinaus auch Hilfestellungen z.B. bei der Beantragung einer Pflegestufe, der Suche nach einem Pflegedienst, der Vermittlung einer Angehörigenschulung oder einer Selbsthilfegruppe leisten. Die Aufgabe des Fallmanagers besteht darin, die optimale Versorgung für den Demenzzranke zu ermöglichen. Dazu

gehört auch den versorgenden Angehörigen in den Blick zu nehmen und ihn in seiner umfassenden Versorgungsaufgabe zu unterstützen und zu entlasten. Ziel ist es, für den erkrankten Menschen und seinen Angehörigen Rahmenbedingungen zu schaffen, damit er, so lange es gewünscht wird, trotz Demenzerkrankung zu Hause bleiben kann. Damit dies aber möglich ist, ist es sinnvoll und notwendig, professionelle Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Der Fallmanager kann diese Hilfe bieten.

Wer auf die Unterstützung eines Fallmanagers zurückgreifen will, kann sich an Pflegestützpunkte, die Demenzservicezentren oder das Gerontopsychiatrische Zentrum des Alexianerkrankenhauses wenden. Auch wer keinen Fallmanager in Anspruch nehmen will, sollte entlastende Hilfe z.B. in Form von Angehörigenschulungen oder Selbsthilfegruppen zur Entlastung nutzen. Die Demenzerkrankung betrifft zwar die ganze Familie, aber die Familie muss nicht alleine damit fertig werden!

**Prof. Dr. Liane Schirra-Weirich**

Katholische Hochschule NRW,  
Abteilung Aachen



BEERDIGUNGSINSTITUT  
August TONOLO oHG

1877



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

|                                  |                    |                          |                                |                                |                          |                              |                         |
|----------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------|
| U-förmiger Metallhaken           | ▼                  | Er-schöpfung             | mit dem Hund ... gehen         | apart, geschmackvoll           | ▼                        | ▼                            | deshalb                 |
| Abk.: Regierung                  | ▶                  | ▼                        | ▼                              | franz.: See                    | ▶                        |                              |                         |
| Nahostbewohner                   | ▶                  |                          |                                |                                |                          |                              | hohes Laufgestell       |
| neues Datenformat (Abk.)         | ▶                  |                          |                                | Abk.: Gem. Unabhäng. Staaten   | ▶                        |                              | ▼                       |
| Verwaltungsbehörde               | ▶                  |                          |                                |                                |                          |                              |                         |
| ▶                                |                    |                          |                                | nicht dunkel                   |                          | Held aus „Das Dschungelbuch“ |                         |
| angebl. Schneemensch i. Himalaja | Staat in NW-Afrika |                          | Dokumentenformat Knochengestüt | ▼                              |                          | ▼                            |                         |
| griechische Kunstgöttin          | ▶                  |                          |                                |                                | Abk.: Oktanzahl          | ▶                            |                         |
| Beschuldigung                    | ▶                  |                          |                                |                                |                          |                              |                         |
| ▶                                |                    |                          |                                |                                | künstl. Wasserbecken     |                              | Abk.: Schweizer Franken |
| Tasteninstrument                 |                    | Gitter, Druckhilfsmittel |                                | so lange, so weit              | ▶                        |                              | ▼                       |
| Insel Griechenlands              | ▶                  | ▼                        |                                |                                |                          | Normeninstitution (Abk.)     |                         |
| Abk.: Katalysator                | ▶                  |                          |                                | engl. Anrede törichte Handlung | ▶                        |                              |                         |
| ▶                                |                    |                          |                                |                                |                          |                              | Verbindungsbolzen       |
| Gästebetreuerin                  | Ge-feierter        |                          | Hauptstadt v. Wallis (franz.)  | ▶                              |                          |                              | ▼                       |
| Staat in Süd-arabien             | ▶                  | ▼                        |                                |                                |                          | Beiname der Artemis          |                         |
| ▶                                |                    |                          | Wiener Fußballklub             |                                | Kfz-Z. Peru              | ▶                            |                         |
| rein, unverfälscht               |                    | Befugnis                 | ▶                              |                                |                          |                              |                         |
| ▶                                |                    |                          |                                |                                | PC-Arbeitspeicher (Abk.) |                              | lateinisch: Friede      |
| Halbinsel Ägyptens               |                    | kurz für: Los Angeles    |                                | Republik (Abk.)                | ▶                        |                              | ▼                       |
| Gestalt aus „1001 Nacht“ (2 W.)  | ▶                  | ▼                        |                                |                                |                          |                              |                         |
| Fahrzeugteil                     | ▶                  |                          |                                | Abk.: mexikanisch              | ▶                        |                              |                         |

|                                    |                   |                                 |                             |                               |                            |                              |                      |
|------------------------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------|
| winterlicher Niederschlag          | ▼                 | gereizt, unruhig                | ▼                           | Feldherr in „Wallenstein“     | ▼                          | Borstentier, Bache           | ▼                    |
| Wortteil: Hitze..., Wärme...       |                   | großer Eingang, Tor             |                             | Wintersportgerät              | ▶                          |                              |                      |
| ▶                                  |                   | ▼                               |                             |                               |                            | Zeichen für Cäsium           |                      |
| zu keiner Zeit                     | ▶                 |                                 |                             | Flüssigkristallanzeige (Abk.) | ▶                          | ▼                            |                      |
| schmaler Durchgang                 | ▶                 |                                 |                             |                               |                            |                              |                      |
| ▶                                  |                   |                                 |                             | Abk.: Mehrwertsteuer          |                            | männl. Vorname               |                      |
| gebundene Schreibblätter           | Verkehrsweg       |                                 | Laut der Katze              | ▶                             |                            |                              |                      |
| Schau, Revue (engl.)               | ▶                 |                                 |                             |                               | Germanenvolk               |                              | altgriech. Philosoph |
| Kfz-Z. Türkei                      | ▶                 |                                 | engl.: Haltestelle Werkzeug | ▶                             |                            |                              | ▼                    |
| ▶                                  |                   |                                 |                             |                               |                            |                              |                      |
| Stadtgebiet, Viertel               |                   | Prachtengang                    |                             | westliche Großmacht (Abk.)    | ▶                          |                              |                      |
| Getreideart, Dinkel                | ▶                 | ▼                               |                             |                               |                            | hin und ...                  |                      |
| Saugströmung                       | ▶                 |                                 |                             | Ausruf altröm. Totenklage     | ▶                          | ▼                            |                      |
| ▶                                  |                   |                                 |                             |                               |                            |                              | Mediziner            |
| ugs.: Lauferei                     | Polizeipatrouille |                                 | Epoche                      | ▶                             |                            |                              | ▼                    |
| äußern                             | ▶                 | ▼                               |                             |                               |                            | ital. Stadt mit Amphitheater |                      |
| ▶                                  |                   |                                 | Fluss zur Save              |                               | Abk.: vor der Zeitrechnung | ▶                            |                      |
| Abk.: Riesentorlauf                |                   | frz. Komponist † 1875 (Georges) | ▶                           |                               |                            |                              |                      |
| ▶                                  |                   |                                 |                             |                               | Abk.: Bundesautobahn       |                              | Hirnstrombild (Abk.) |
| dänische Insel südl. von Fünen     |                   | Abk.: Orientierungslauf         | ▶                           | Windstoß                      | ▶                          |                              | ▼                    |
| deutscher Dichter † 1898 (Theodor) | ▶                 | ▼                               |                             |                               |                            |                              |                      |
| israelitischer König (A. T.)       | ▶                 |                                 |                             | Abk.: Bundesarbeitsgericht    | ▶                          |                              |                      |

| Großvater                            | Hang zum Protzen     | Vorfahr                       | Schwermetall                 | deutsch: pro               | früherer iran. Kaiser-titel  | tragbarer CD-Player         | Laufjunge, Überbringer  | gasförmiges 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 Verneinung          |                      |                               | 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, Schwarzkünstler    | zurückgehende Verpackung    |                         |                                    |                          |                         |                          |
| amerik. Polizist (ugs.)              |                      |                               | Auspuffausstoß               | Seemannslohn               |                              |                             |                         | Hunderasse                         | Abk.: von oben           |                         |                          |
| Zeichen für Helium                   |                      |                               | Schiffszubehör               |                            |                              | Ziel, das nie erreicht wird | Trutzhahn               |                                    |                          |                         |                          |
|                                      |                      |                               |                              | Wildpflieger               | Dateneingabe in den Computer |                             |                         |                                    | engl. weibl. Anrede      | anderer Name der Viper  |                          |
| Schrägstützbalken                    | Grundlage            | Brustknochen                  | waldlose, wildgrünende Ebene |                            |                              |                             | Reitstock               | chines. Staatsmann † (Kurzw.)      |                          |                         |                          |
| Helfer bei Entscheidungen            |                      |                               |                              |                            |                              | Flechtwerk                  | Macht                   |                                    |                          |                         |                          |
|                                      |                      |                               |                              | US-Präsident (1969-1974) † | Schandfleck                  |                             |                         | ugs.: etwas beginnen               | los!, auf geht's!        | Bergstock der Dolomiten |                          |
| Hauptstadt von Frankreich            |                      | Verdrossenheit                | Staat im Himalaja            |                            |                              |                             |                         | Niederwild                         |                          |                         |                          |
| ungerade (Roulette)                  |                      |                               |                              |                            | Fußspur                      | Vagabund                    |                         |                                    |                          |                         |                          |
| persönl. Fürwort, 3. Person Singular |                      |                               | ital. Opernkomp-nist †       | weibliches Huffier         |                              |                             |                         | deutscher Dichter † 1888 (Theodor) | ital. Geigenbauerfamilie | Krankentransportgerät   |                          |
| einen Widerwillen empfinden          | Punkt auf dem Würfel | Reitfigur                     |                              |                            |                              | Nachlassempfänger           | schmale Öffnung         |                                    |                          |                         |                          |
|                                      |                      |                               |                              | ein Leichtmetall (Kurzw.)  | zuvor, zunächst              |                             |                         | spanisch: Meer                     |                          |                         |                          |
| Verhältniswort                       |                      | Augenblick                    | besonders reizvoll           |                            |                              |                             | Großmutter              |                                    |                          | Zeichen für Arsen       |                          |
| männl. Vorname                       |                      |                               |                              |                            |                              | Abk.: betref-fend           |                         | Zeit-einheit                       |                          |                         |                          |
| Behälter, Hülle                      |                      |                               |                              | trainieren                 |                              |                             | Singvogel               |                                    |                          |                         |                          |

## ÜBER 5.000 KM AUF JAKOBSWEGEN

*Warum macht jemand das? Ist es nicht genug, einmal das Grab des Heiligen Jakobus zu erreichen und dieses auch noch schriftlich bestätigt zu bekommen in Form der „Compostela“, dem Pilgerzertifikat? Warum sollte man fünfmal dorthin ziehen und zusätzlich noch andere Teilstrecken gehen?*



Vielleicht stecken nur ein unruhiger Geist und die pure Wanderlust dahinter. Es gibt aber noch viele andere Gründe: Einblicke in die Schönheit europäischer Landschaften, in die Komplexität europäischer Geschichte, in die Besonderheit eines einmaligen europäischen Kult- und Kulturweges aus alter Zeit mit unzähligen Denkmälern; Erkenntnisse und Kenntnisse von den Mentalitäten der Völker am Wege, den Individuen auf dem Wege, von Sprachen, von Schicksalen, von Träumen, von Gelöbnissen, von Stärken und Schwächen und Grenzen auch und besonders seiner selbst.



Die erste Strecke, die ich beruflich bedingt in Etappen gewandert bin, verlief von Aachen, genau gesagt von Rotgen-Rott durch Belgien über Val-Dieu,



Lüttich, Bouillon, durch Frankreich über Chalons, Troyes, Vézelay, Autun, Paray-le-Monial, Le Puy, Conques, Moissac, St.-Jean-Pied-de-Port und schließlich durch Spanien über Pamplona, Burgos, León nach Santiago de Compostela. Und schon auf diesem Wege bekam ich Anregungen für weitere Wege und Varianten, z.B. die „Via de la Plata“ (1014 km) von Sevilla nach Santiago.

Eine besondere Faszination geht aus von den Begegnungen mit Menschen unterwegs. Da sind: die Chanson-Sängerin aus Vancouver, die Handwerker aus Ulm, die Schauspielerin aus Hollywood, der alte unter Parkinson leidende Mann aus Kortrijk, der Wirtschaftsprofessor aus Graz, der verlassene Ehemann aus München, der bußfertige junge Mann aus Barcelona, die Hotelangestellte aus der Schweiz, die Reiterin aus Bern; dann

die Radfahrer, von denen einige Stein und Bein schwören, dass sie das nächste Mal (!) zu Fuß gehen. Es ist eben etwas Anderes, ob der Regen auf die Kapuze und das Gesicht klatscht oder auf eine Plastikschele, unter der man nicht einmal ein Vögelchen zwitschern hört.

Und warum machen sich all diese Leute auf einen so beschwerlichen und langen Weg? Ich zitiere aus dem Schlusswort meines Tagebuchs über die Pilgertypen und ihre Motivation: „Da gibt es den Pilger, der wirklich aus religiösen Gründen den Weg auf sich nimmt: er will für einen Fehltritt oder gar ein Verbrechen büßen; er hat ein Gelübde, ein Versprechen abgelegt für ein Ereignis, das schon eingetreten ist oder noch eintreten soll; er möchte eine Entscheidung durch Gebet und Nachdenken auf dem Weg herbeirufen; er möchte den Heiligen Jakobus verehren und seine Stätte aufsuchen, wie er

### *Straße und Weg - manchmal nebeneinander*

schon viele Wallfahrtsorte aufgesucht hat (dies sind meist Gemeindegruppen mit ihrem Priester). Andere wollen den überreichen Kulturweg erleben, eine Kultur, die sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt hat und die wahrhaft europäisch ist. Andere möchten die grandiose und vielfältige Natur erleben und den Menschen begegnen, die am Weg wohnen





„Folgen Sie dem gelben Pfeil“

oder sich auf demselben Weg befinden. Andere wollen nur das sportliche Wander- oder Marschiererlebnis auch als Herausforderung; auch ältere Menschen wollen wissen, was sie sich noch zumuten können. Dabei gibt es auch Extremisten, die nur laufen und weder rechts noch links schauen oder gar verharren. Die Jüngeren - aber nicht nur die - wollen auch manchmal nur einen billigen Urlaub verbringen, da die Herbergen und Pilgerunterkünfte (Refugios) kostenlos oder doch sehr preiswert sind. Dazu gehören auch Familien mit Kindern, die aber



Die Kathedrale von Santiago de Compostela

auch mit Begeisterung und aus Überzeugung laufen. Als „falsche“ Pilger und „Betrüger“ werden oft diejenigen bezeichnet, die ihre Autos oder Leihautos in der



Nähe des Refugio verstecken, schmutzige Wanderschuhe anziehen, den Rucksack aufwuchten und so „erschöpft“ im Refugio erscheinen und oft nicht einmal entlarvt werden. Manche benutzen gelegentlich Busse oder Taxis, bekennen sich auch dazu, weil sie ganz bewusst nur bestimmte Strecken erwandern wollen und/oder zeit- oder kräftemäßig sich nicht die ganze Strecke leisten können. Diese sind dann auch sehr dankbar, dass es viele Unterkunftsmöglichkeiten verschiedener Preisklassen, aber immer mit einem gewissen Komfort, entlang des Jakobswegs gibt. So gibt es auch unterschiedliche „Einstiegsorte“. Die häufigsten sind wohl: St.-Jean-Pied-de-Port, Sarria (für viele spanische Wochenendpilger, die damit die 100-km-Bedingung für die „Compostela“ erfüllen), Roncesvalles, Burgos, León, Astorga, Le Puy, Vezelay und erstaunlich oft auch der Heimatort des Pilgernden. Sie kommen aus aller Herren Länder, voran Spanien, Frankreich und Deutschland und neuerdings in großen Scharen aus Brasilien; aber darüber führt das Pilgerbüro in Santiago eine genaue Statistik.

Manche gehen grundsätzlich alleine, weil sie dann völlig unabhängig sind und konzentriert ihrer jeweiligen Motivation huldigen können; manche als Paar, um des gemeinsamen Erlebnisses willen und um die Gemeinschaft zu stärken, was normalerweise auch gelingt; aber auch manch eines gerät aneinander und sogar auseinander. Wer die Geselligkeit liebt und sich gerne führen lässt, geht in der Gruppe; dort ist man fröhlich, tauscht sich auf dem Weg aus, kann spontan sein Erleben, seine Emotion mit anderen teilen, und diese führt auch schon mal zur Trennung von der Gruppe, ja zu ihrer Auflösung, wenn auch selten. Und dann sind da noch - wie gesagt - die Radfahrer: Der Eine fährt prinzipiell und stur genau auf dem Fußweg, auch wenn er sein Rad manchmal tragen



muss; die Anderen richten sich gern nach den Empfehlungen der schriftlichen Pilgerführer. Auch hier gibt es natürlich die Raser, die Sportler und die Genießer, die Kontemplativen.

Nicht Wenige sind dem Jakobsweg geradezu verfallen; einer, dem ich begegnete, war schon zum sechsten Mal unterwegs.“



Na und ich selbst!? Wenn Sie wollen, können Sie es nachlesen: Wilfried Möller: „4.932 km zu Fuß auf Jakobswegen zwischen Aachen und Sevilla (1994-2005).

Ein Tagebuch“, Santiago Verlag, Goch 2007, Preis: 20,- €.

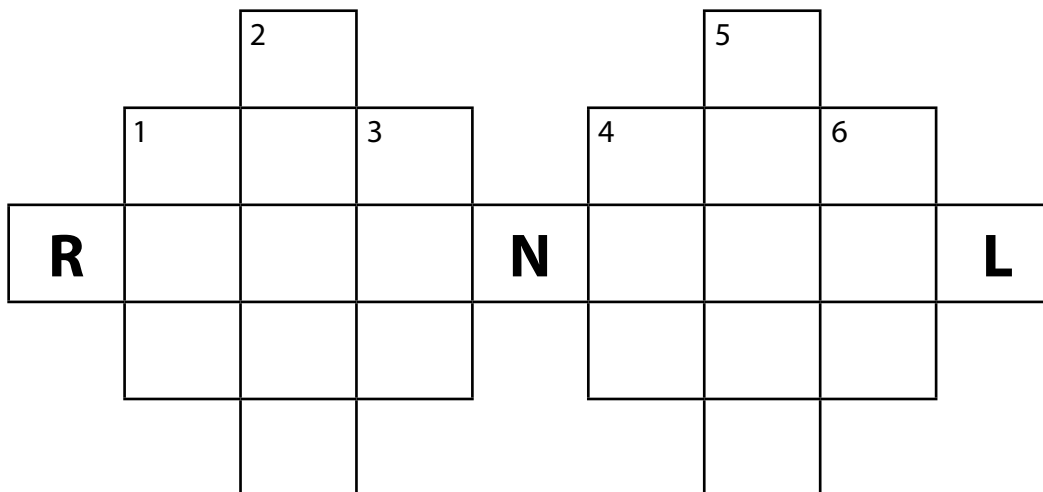
Wilfried Möller



## KREUZWORTRÄTSEL

Zunächst müssen die Querspalten gelöst werden. Auf der senkrechten Mittelspalte ergibt sich dann das Lösungswort.

- 1- leblos
- 2- Strom zur Nordsee
- 3- scheues Waldtier
- 4- Schneegleitbrett
- 5- Metallrad am Reitstiefel
- 6- Nachtraubvogel



## 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, kann ein Spaß für jung und alt sein.



|         |       |         |
|---------|-------|---------|
| KERN    | ----  | BAUM    |
| KOCH    | ----  | LAKE    |
| EIS     | ---   | SORTE   |
| HÜHNER  | --    | GELB    |
| NEBEN   | ----  | ANZUG   |
| SCHEIN  | ----  | GATTE   |
| OSTER   | ----- | GRUPPE  |
| BRECH   | ----- | STADT   |
| PLATZ   | ----- | SCHAUER |
| SAND    | ----- | SPITZE  |
| SONNEN  | ---   | ZEIGER  |
| KIRCHEN | ----  | LEITER  |
| BLÜTEN  | ----- | MELONEN |
| SCHUTZ  | ----- | BERG    |
| STRICK  | ----- | KISSEN  |

## WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie mindestens acht Wörter, die hinter das vorgegebene Wort passen:

Gänse....., Eis....., Zeit....., Doppel.....  
 Gänse....., Eis....., Zeit....., Doppel.....  
 Gänse....., Eis....., Zeit....., Doppel.....  
 Gänse....., Eis....., Zeit....., Doppel.....  
 Gänse....., Eis....., Zeit....., Doppel.....  
 Gänse....., Eis....., Zeit....., Doppel.....  
 Gänse....., Eis....., Zeit....., Doppel.....  
 Gänse....., Eis....., Zeit....., Doppel.....

## SPRICHWORTSALAT

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

### 1. Mit zwei Sprichwörtern

wer - dagegen - auch - ist - Brauch - Vater - alters - sehr - schwer, - Sorgen - Vater - von - werden - ein - hat, - hat - Likör - sein - her: - Es - nicht - ist

### 2. Mit drei Sprichwörtern

Tor, - Antwort - liegt - wie - auch - der - so - Würze - ich - eine - bin - Antwort - armer - Da - ich - und - zuvor - Kürze - ist - klug - steh - die - nun - In - Keine - als

## ZAHLENMIX

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so in die leeren Felder einzutragen, dass die Rechnung stimmt. Jede Zahl darf nur einmal benutzt werden.

$$\begin{array}{rclclclclcl}
 \boxed{35} & - & \boxed{\phantom{00}} & - & \boxed{\phantom{00}} & = & \boxed{24} \\
 - & & x & & + & & \\
 \boxed{\phantom{00}} & + & \boxed{\phantom{00}} & + & \boxed{\phantom{00}} & = & \boxed{17} \\
 - & & - & & - & & \\
 \boxed{\phantom{00}} & x & \boxed{\phantom{00}} & - & \boxed{\phantom{00}} & = & \boxed{43} \\
 = & & = & & = & & \\
 \boxed{23} & & \boxed{51} & & \boxed{8} & & 
 \end{array}$$

Marion Holtorff



## ZENTRALABITUR

Beim Zentralabitur einer Gesamtschule schreiben 20 Schüler/innen Klausuren in Deutsch und Englisch, 10 Deutsch und Französisch, 35 Englisch, 7 Französisch und Latein, 3 Englisch, Deutsch und Italienisch und 35 Deutsch. Wie viele Schüler/innen schreiben insgesamt die Klausuren in Sprachen und wie viele Schüler/innen schreiben in den jeweiligen Sprachen?

## 50-JÄHRIGES JUBILÄUM

Der Aachener Angelverein „Petri Heil“ feiert sein 50-jähriges Jubiläum. Im Mittelpunkt der Veranstaltungen war am Sonntag von morgens 4 Uhr bis 12 Uhr ein Wettangeln am Rursee. Wer die meisten Fische fängt erhält den sogenannten „Goldenen Karpfen“. Das Angelergebnis sah so aus: Theo und Martin fingen 22 Fische. Martin und Ines fingen 34 Fische. Ines und Erwin fingen 22 Fische. Erwin und Klaus fingen 66 Fische. Klaus und Michael fingen sogar 106 Fische. Michael und Martin fingen 64 Fische. Wer bekommt den Goldenen Karpfen?

## ZAHLENSPIELEREI

Tragen Sie die Zahlen 1, 2, 3 und 4 jeweils genau einmal in jede Zeile und in jede Spalte ein. Ein Kästchen bleibt somit in jeder Zeile und in jeder Spalte leer. Einige Zahlen sind bereits eingetragen.

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   |  |   | 1 |
| 4 |   |  |   | 2 |
|   |   |  |   |   |
| 2 |   |  | 1 |   |
| 1 | 4 |  |   |   |

## TAFEL

In einer Kleinstadt gibt es 15 arme Männer. Die hiesige Tafel verteilt an sie 144 Kg Kartoffeln. Damit es aber gerechter zugeht erhalten die Familienväter mit mehr als zwei Kindern je 12 Kg, die Familienväter mit weniger als drei Kindern je 10 Kg und die Familienväter ohne Kinder je 8 Kg. Wie viele Familienväter dieser drei Kategorien gibt es in dieser Kleinstadt?

## ZAHLENRÄTSEL

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

Hilfe: Die einzelnen Spalten haben keine Beziehung untereinander.

|    |    |    |    |    |     |
|----|----|----|----|----|-----|
| 13 | 10 | 13 | 1  | 9  | 8   |
| 1  | 4  | 3  | 1  | 1  | 1   |
| 3  | 12 | 7  | 2  | 4  | 64  |
| 9  | 2  | 11 | 3  | 16 | 27  |
| 15 | 6  | 17 | 5  | 36 | 125 |
| 7  | 14 | 2  | 8  | 49 | 216 |
| 11 | 8  | 1  | 13 | 25 | 512 |
| 5  | 16 | 5  | ?  | 64 | 343 |

## WOHNGEMEINSCHAFT

In einer Aachener Wohngemeinschaft wohnen die drei Studentinnen: Janina, Helen und Elisa. Sie studieren jeweils zwei Fächer. Insgesamt sind bei ihnen folgende Studienfächer vertreten: Anglistik, Biotechnik, E-Technik, Germanistik, Pädagogik und Psychologie.

Die Anglistikstudentin zieht die E-Technikstudentin gern auf. Die Germanistikstudentin und die E-Technikstudentin gehen mit Janina gern in die Disko. Die Pädagogikstudentin leiht sich gern bei der Biotechnikstudentin Geld aus. Die Anglistikstudentin ist mit dem Bruder der Pädagogikstudentin ein Paar. Helen hilft der Germanistikstudentin gern beim Kochen. Im Schach hat Elisa gegen Helen und die Pädagogikstudentin gewonnen. Wer studiert welche Fächer?

## ZAHLENREIHE

Setzen Sie diese Zahlenreihe fort:

**2 9 0 4 7 0 6 5 0 8 ? ?**

## NAMEN DER TÖCHTER

Tinas Mutter hat fünf Töchter: Die Älteste heißt Nana, die Zweitälteste heißt Nene, die Jüngste heißt Nunu und die Zweitjüngste heißt Nono. Wie heißt die fünfte Tochter, die genau in der Mitte liegt?

## MAGISCHES QUADRAT

In die leeren Felder sind folgende Zahlen: 3, 12, 13, 15, 29, 31, 34, 39 so einzufügen, dass in allen Reihen und Spalten die Summe 100 herauskommt.

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 55 |    | 20 |    |
|    | 14 |    | 16 |
| 11 |    | 26 |    |
|    | 45 |    | 37 |

## DENKSPORTPRÜFUNG

In einem Denksportverein finden Aufnahmeprüfungen für neue Mitglieder statt. Es ist zu beachten, dass bei solchen Prüfungen keine sehr leichten Fragen gestellt werden. Der Prüfer sagt zum Prüfling: „Zu Achtundzwanzig paßt Vierzehn; zu Acht paßt Vier; zu Sechzehn paßt Acht. Was paßt zu Vierzehn?“ Der Prüfling antwortet: „Sieben.“ Der Prüfer darauf: „Sie können nicht aufgenommen werden.“ Was hat der Prüfling anders gemacht, als der Prüfer wollte?

Dieter H. K. Starke





*Die Tage werden länger, die Sonne spendet uns erste wärmende Strahlen, die Natur erwacht – und was machen wir? Wir gähnen, sind müde und lustlos und manchmal sogar depressiv.*

Das Hormon **Melatonin**, das für den Schlaf zuständig ist und Sie während der Winterzeit vermehrt in Ihrem Körper begleitet hat, muss durch das sog. Glückshormon **Serotonin** verdrängt werden. Das Hormon, das für Glücksempfinden,

Gefühle und auch Motivation zu ständig sein soll, wird u.a. durch die längere Lichtdauer aktiviert.

Um ihre Lebensgeister also wieder auf Trab zu bringen, haben Sie verschiedene Möglichkeiten.

Hier Tipps, wie Sie **Energie tanken** können:

Ab an die Frühlingsluft, viel **Licht ist wohltuend für Körper und Geist**, die Sonne sorgt automatisch für

bessere Laune. Außerdem muss sich der Körper noch den neuen klimatischen Verhältnissen anpassen.

Moderates Joggen bringt Ihren **Kreislauf auf Trab**. Aber auch lange Spaziergänge, Fahrradfahren, Schwimmen und auch Tanzen sind sehr gute Alternativen.

• Gehen Sie in die Sauna, **abwechselnde Hitze- und Kältereize** trainieren

Ihr Gefäßsystem. Auch Wechselduschen haben einen ähnlichen Effekt.

• Sorgen Sie für genügend **Flüssigkeit**, über den Tag verteilt. Ihr Stoffwechsel muss in Fahrt gebracht werden.

• **Vitalstoffe** – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sollen in genügendem Maße dem Organismus zugeführt werden, also viel Obst, Gemüse, Salat auf dem Speisezettel einplanen.

Bedenken Sie bitte: Je verschiedenfarbiger die Auswahl, desto vielfältiger das Vitalstoffangebot!

Jetzt müssen Sie sich nur noch den „**Frühlingsruck**“ geben, um kraftvoll durchstarten zu können!

Bild: Rainer-Sturm/pixelio.de

Hartmut Kleis  
Apotheker



## FESTZUSCHUSS, BONUSHEFT UND PREISVERGLEICH

*Ihr Zahnarzt wird den Befund in einem Heil- und Kostenplan dokumentieren. Dieser beinhaltet neben dem Befund die Regelversorgung und die tatsächlich geplante Versorgung mit Zahnersatz nach Art, Umfang und Kosten.*

Dieser Heil- und Kostenplan wird vor Beginn der Behandlung von der zuständigen gesetzlichen Krankenkasse geprüft. Sie kann den Befund, die Notwendigkeit der zahnmedizinischen Behandlung und die geplante Versorgung begutachten lassen. Ist die Behandlung notwendig, bewilligt die Krankenkasse den Festzuschuss entsprechend dem im Heil- und Kostenplan ausgewiesenen Befund.

Festzuschuss bedeutet, dass die Krankenkasse für einen bestimmten Befund einen definierten Betrag der Zahnersatzkosten übernimmt. Der Zuschuss erhöht sich bei Vorlage des Bonusheftes. Für fünf (durch Stempel belegte) jährliche Zahnarztbesuche in Folge erhält man 20% Bonus auf den Festzuschuss, für zehn 30%. Diesen Betrag bezahlt die Krankenkasse unabhängig davon, für welchen Zahnersatz sich der Patient entscheidet.

**Bonusheft**

– Nachweis von  
Zahngesundheitsuntersuchungen –  
für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

Privatversicherte rechnen im Rahmen der Police direkt mit ihrem Versicherer ab.

**Auch der Zahnarzt steht im Wettbewerb**  
Ein Preis-/Leistungsvergleich ist immer zu empfehlen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

• ein Informationsgespräch mit der Krankenkasse

• Einholen von zusätzlichen Angeboten von anderen Zahnärzten  
• Stellen Sie Ihren Heil- und Kostenplan ins Internet (z.B. auf [www.zahngelbot.de](http://www.zahngelbot.de), in einigen Bundesländern kooperiert die AOK mit dieser Internetadresse) und lassen Sie sich Angebote von Zahnärzten aus Ihrer Region zusenden.  
• Verbinden Sie Ihren Zahnersatz mit einem Urlaub und begeben sich am Urlaubsort in Behandlung. Diese Möglichkeit sollte auf jeden Fall vorher mit der Krankenkasse abgestimmt werden, damit der Festzuschuss abgesichert ist. Anbieter für diese Leistungen finden Sie im Internet (z.B. unter [www.die-endverbraucher.de](http://www.die-endverbraucher.de)).

Diese Vergleiche ermöglichen Kostensenkungen beim Eigenanteil von ca. 50%. Zudem gibt es in Deutschland bereits Zahnärzte, die Zahnersatz ohne bzw. mit geringer Zuzahlung anbieten. Bei allen Angeboten ist unbedingt auf Qualität und Gewährleistung zu achten!

Gerhard Roszak



# Wie viele Mineralstoffe sind nötig?



*Frauen und Männer über 60 sind heute so engagiert, mobil und aktiv wie nie zuvor. Statt sich überflüssig und nicht mehr gebraucht zu fühlen, tun sie endlich die Dinge, für die sie bislang keine Zeit finden konnten.*

Kreative Hobbys, wie malen, schreiben oder singen stehen dabei ebenso hoch im Kurs wie moderne Sportarten: golfen, walken, klettern, radeln – den Möglichkeiten der „Jungen Alten“ in Bewegung zu bleiben, scheinen kaum Grenzen gesetzt.

Das gilt vor allem für all jene, die auf die Bedürfnisse ihres Körpers achten. Denn mit den Jahren spielen sich im Körper einige Veränderungen ab, denen die Älteren Rechnung tragen müssen. Um die eigene Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten, gilt es nämlich auf eine ausreichende Nährstoffversorgung zu achten. Anders als vielfach angenommen haben ältere Menschen keinen niedrigeren, sondern den gleichen Mineralstoffverbrauch wie junge. Gleichzeitig ist jedoch der Kalorienbedarf herabgesetzt. Aus diesem vermeintlichen Widerspruch kann sich leicht eine Unterversorgung an wertvollen Vitalstoffen entwickeln, die nicht unterschätzt werden sollte. Denn Mineralstoffe, wie beispielsweise Magnesium sind für eine Fülle von Stoffwechselvorgängen unerlässlich.

## KRANKHEITEN UND MEDIKAMENTE VERSTÄRKEN UNTERVERSORGUNG

Verstärkt wird ein möglicher Magnesiummangel noch durch zahlreiche Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzprobleme, die ihrerseits mit

einem gesteigerten Magnesiumbedarf einhergehen. Neben einer unausgewogenen, einseitigen Ernährung wirkt sich die Einnahme von Medikamenten negativ auf die Versorgung mit dem wichtigen Mineralstoff aus. Denn die Einnahme von Medikamenten beeinflusst nicht selten die Nierenfunktion. Mineralstoffe werden dann vermehrt ausgeschieden. Damit beginnt ein Teufelskreis. Denn kommt es zu einem Magnesiummangel können unterschiedliche Beschwerden die unliebsamen Folgen sein, die wiederum behandelt werden müssen. Nächtliche Wadenkrämpfe, Ameisenlaufen, Konzentrationsprobleme, Schwindel

und Nackenverspannungen können ebenso Anzeichen einer Magnesiumunterversorgung sein, wie Krämpfe im Magen-Darm-Bereich oder in den unteren Harnwegen. Sogar Herzrhythmusstörungen können Folgen eines Magnesiummangels sein, weil das Mineral dann nicht beruhigend auf den Muskeltonus wirken kann.

## FRAGEN SIE DIE EXPERTEN

- Mit welchen Nahrungsmitteln lässt sich die Mineralstoffversorgung auch im Alter sicherstellen?
- Welche Medikamente können Einfluss auf die Magnesiumverwertung nehmen?
- Wie merke ich, dass ich einen Mineralstoffmangel habe?
- Wie viel Magnesium braucht mein Körper täglich?
- Stimmt es, dass sich Herzrhythmusstörungen mit Magnesium positiv beeinflussen lassen?
- Worauf muss ich beim Einkauf von Magnesiumpräparaten achten?

Diese und andere Fragen können Leserinnen und Leser am 15. April zwischen 10 und 16 Uhr unter der **kostenfreien Rufnummer 0800-000 55 32** an vier ausgewiesene Experten richten:



**Dr. Kerstin Gaber**  
Apothekerin, medizinisch-wissenschaftliche Managerin bei Protina Pharm. GmbH in München. Schwerpunkt: Prävention mit Mineralstoffen und Spurenelementen



**Jutta Doebel**  
Apothekerin in Erftstadt bei Köln, Ernährungs- und Diätberaterin, TV-Expertin. Schwerpunkte: Orthomolekulare Medizin und Gesundheitsberatung



**Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann**  
Vorstand des Instituts für Prävention und Ernährung in Ismaning bei München. Schwerpunkte: Nährstoffmedizin und Gesundheitsprogramme



**Dr. med. Klaus Tiedemann**  
Niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin in einer eigenen Praxis in Moosburg a. d. Isar, TV-Gesundheitsexperte des Bayerischen Fernsehens

# O LIEBER GOTT, WAS WÄR' DAS FEIN, ENDLICH, ENDLICH „IN RENTE“ ZU SEIN

*Ein Vortrag, den ich vor kurzem gehört, hat mich zu diesem hier inspiriert. Das Thema hat mich wohl angeregt, doch war mir der Text zu ernst angelegt. Drum wollt ich mit etwas Humor probieren, den Ernst der Sache zu relativieren. So hab' ich mir zum Thema viel, viel Eigenes ausgedacht und schnell und unverzüglich dann zu Papier gebracht. Nun denn gebt acht, was ich draus gemacht!*

Man ist in Rente schon seit Zeiten.  
Und wohl verdient. - Wer will's bestreiten.  
„So'n Rentnerleben, das ist fein“,  
Denkt man, „das muss ja herrlich sein:  
Feierabend schon am Morgen.  
Keine Pflichten, keine Sorgen.  
Nicht mehr malochen. - Spät aufsteh'n.  
Lesen, reisen, spazieren geh'n.“  
Ihr denkt gewiss: „ein herrlich Leben“.  
Ja, Pustekuchen! - Voll daneben.  
Tag ein, Tag aus in Saus und Braus???  
Die Wirklichkeit sieht anders aus.

So geh' ich kürzlich ohn' Ziel und Sinn  
Durch unseren Ort so für mich hin.  
Da treff ich einen, der mich kennt,  
Mich grüßt und auch mit Namen nennt.  
Ich möchte erwidern u. höflich sein,  
Doch fällt mir partout sein Name nicht ein.  
So sag' ich „hallo“ leicht verlegen.  
Was soll ich sonst auch machen.  
So kommt das mit den Jahren eben;  
's ist keineswegs zum Lachen.

Beim Frühstück morgens geht's schon los;  
Seh' ich da meine Pillendos'.  
Denn morgens nehm' ich stets Tabletten.  
Sie soll'n mein Denkvermögen retten.  
Die für den Blutdruck, die ist blau.  
Das weiß ich nun mal ganz genau.  
Die für den Magen, die braune, die kleine;  
Davon nehm ich täglich eine.  
Die rote soll das Herz mir stärken.  
's ist kinderleicht, sich das zu merken. -  
Doch plötzlich frag' ich mich benommen:  
„Hab' ich die nicht schon eingenommen?“  
Denn nehm' ich doppelt diese Pillen,  
Wird's zapenduster. Um Gottes Willen!

Häufig ist auch der Gehörsinn gestört,  
So dass man oft nur die Hälfte kapiert.  
Wenn man statt kaufen „laufen“ versteht,  
Statt Engel, Stängel oder Bengel,  
Wenn man statt Schlüssel „Schüssel“ versteht  
Und dadurch den Sinn des Ganzen verdreht;  
So ist das oft komisch oder drollig, gewiss.  
Doch meistens peinlich. - Ein Ärgernis. -  
Aber damit muss man lernen zu leben.  
Basta! Was soll's. - So ist das eben!

Und ab und an, von Zeit zu Zeit  
Muss ich zur Kreissparkasse:  
Geldangelegenheit!  
O Gott, wie ich das hasse.  
Die Automaten dort, das weiß ich,  
Sind tückisch - seniorenfeindlich!

Und willst du mit dem Zug mal wieder  
Fahren, wie früher, frohgemut, nach Köln am Rhein.  
Da kann ich dir nur raten, bleib' zu Hause, -  
Du schaffst es nicht, drum lass es lieber sein. -  
Kein Schaffner, der dich freundlich tät beraten  
Du siehst nur Automaten, Automaten.



Bild: paul-adam/pixello.de

Und kannst du störungsfrei Kabel-TV  
Und Telefon benutzen,  
Dann danke Gott, dass alles o.k. -  
Doch wenn du diesbezüglich Probleme hast,  
Dann gnade dir Gott, o weh, o weh! -  
Du sprichst nicht mit einer freundlichen Dame;  
Nein! 's ist ein Automat, ohne Seele, ohne Name:  
„Haben sie ein Problem, dann drücken Sie die 1,  
Haben Sie zwei Probleme, dann drücken Sie die 2“,  
Die Kosten, 63ct/min, erfährt man so nebenbei.  
Danach Musik oder sonst so allerlei. -  
Hast du schließlich die Nase voll und liegen  
deine Nerven blank,  
Dann säuselt die Stimme:  
„Drücken Sie die 9 und haben Sie vielen Dank.“  
Also, solche Sperenzchen, nun mal ehrlich,  
Sind für uns Senioren doch lebensgefährlich.

Fast täglich kommt ein Freund vorbei.  
Wir geh'n dann gemeinsam spazieren,  
Wir gehen immer den selben Weg,  
Damit wir uns nicht verlieren.  
Holen Prospekte bei REWE und Co.  
Und auch bei EDEKA und so.  
Sind auch beim ALDI dann gewesen.  
So haben wir immer was zu lesen.

Doch Spaß beiseite, Gott sei's geklagt.  
Vergesslichkeit ist's, die uns oftmals plagt.  
Im Folgenden sei Euch erzählt,  
Wie Vergesslichkeit uns quält:  
Zielstrebig steige ich oft hinab  
Die steile, dunkle Kellertrapp',  
Mach's Licht an, um zu holen mir,  
Ein herbes, kühles Pils'ner Bier.  
Doch bin ich unten angekommen,  
Seh' ich mich hilflos und benommen:  
„Was will ich hier?“ - Ich weiß es nicht.  
Geh' wieder rauf, - lass an das Licht.  
Seh' oben dann das Bierglas auf dem Tisch,  
Kommt die Erinnerung über mich  
Und plötzlich ist mir wieder klar,  
Warum ich grade unten war. -  
„Dann eben nicht“, sag' ich mir munter,  
„Die Trepp' geh' ich heut' nicht mehr runter!“

Auch Vieles, was vor Jahren geschehen,  
Weiß ich noch, als wäre es heute;  
Doch wo ich gestern Morgen war,  
Das weiß ich nicht mehr, liebe Leute.

Ihr merkt, der Sommer sagt „adieu“;  
Das ist gar keine Frage.  
Doch auch der Herbst hat ganz gewiss  
Noch viele schöne Tage.  
So hat ein Weiser wohlbedacht  
Die Sache auf den Punkt gebracht:  
Ein jeder Mensch will lange leben;  
Doch „alt werden“ will keiner!  
So ist das eben!

Doch nicht verzagen, meine Lieben!  
'hab hier und da was übertrieben.  
Nehmt's nicht zu ernst, so ist das halt:  
Wer vorher nicht stirbt,  
Wird schließlich alt!  
So hat der Kölner stets bereit  
'nen Spruch, der passt zu jeder Zeit:

„Lev Lück, lot blos d'r Kopp net hange!  
Et es noch emmer jood jejange!“



Wolfgang Wals



# APRIL, APRIL!

*Als Aprilscherz wird der Brauch bezeichnet, am 1. April seinen Mitmenschen durch erfundene oder verfälschte Geschichten oder Informationen einen kleinen oder größeren Streich zu spielen. Familienangehörige, Freunde, Arbeitskollegen usw. sind in der Regel die ausgesuchten „Opfer“. Vor Auflösung des Schwindels sagt man: „April April!“ Doch so ein Scherz kann manchmal auch danebengehen...*

Manfred und Ralf teilen sich ein Büro. Ralf schaut auf seinen Kalender und stellt fest: heute ist ja der 1. April. Er erinnert sich an seine Kindheit und wie er manchmal in den April geschickt worden ist. Aber Ralf ist nicht sehr fantasievoll, er hat kein reichhaltiges Repertoire an Scherzen. Trotzdem will er seinen Kollegen mal ein wenig ärgern und greift zu einem uralten Trick. Er steht auf, geht zum Fenster und sagt ganz aufgeregt: „Ach du grüne Neune, da schneit es ja schon wieder, ich dachte der Winter sei endlich vorbei.“

Manfred schaut von seiner Akte auf und seufzt: „Das darf doch nicht wahr sein, ich bin mit dem Rad unterwegs.“ Damit stürzt er zum Fenster, um sich selbst von dem Schneetreiben zu überzeugen. „April, April“, ruft Ralf und freut sich, dass ihm sein kleiner Scherz gelungen ist. Er kann sich gar nicht beruhigen, so lustig findet er das, und lacht und lacht und kann gar nicht mehr aufhören, weil er das verdutzte Gesicht von Manfred immer wieder vor sich sieht. Sein Kollege lacht mit, denn er ist kein Spielverderber, aber innerlich sinnt er auf Rache.

Nach der Mittagspause sagt er scheinbar unbeteiligt zu Ralf: „Der Chef war eben da, du sollst mal sofort in sein Büro kommen.“ „Weißt du, was los ist?“, fragt Ralf, der gar nicht mehr an den ersten April denkt. Aber Manfred murmelt nur, „nee“, das habe der nicht gesagt. Dabei sieht er voller Arbeitseifer auf seinen Bildschirm, klickt eifrig hin und her, und tut so, als habe er unaufschiebbare Sachen zu erledigen, freut sich aber insgeheim diebisch auf seinen Coup. Ralf streckt sich, zieht sein Jackett an, das über seinem Bürostuhl hängt, fährt sich mit den Händen durch seine Haare und geht in Richtung Chefbüro. Er klopft an, macht die Tür auf, wirft sie aber sofort wieder zu und kommt mit knallrotem Kopf wieder an seinen Platz zurück. „Das verzeihe ich dir nie“, raunzt er seinen Kollegen an, der breit lachend an seinem Platz sitzt. „Was ist los?“, fragt der ahnungslos. „Der Chef und die vom Personalbüro, du weißt schon wer, waren gerade in einer sehr innigen Unterhaltung und ich platze da rein. Die werden jetzt stink-sauer auf mich sein!“

Text und Bilder:

Inge Gerdorf



## SPRINGLEBENDIG

Ein Taxi-Passagier tippt dem Fahrer auf die Schulter, um etwas zu fragen. Der Fahrer schreit laut auf, verliert die Kontrolle über den Wagen, verfehlt knapp einen entgegenkommenden Bus, schießt über den Gehsteig und kommt wenige Zentimeter vor einem Schaufenster zum Stehen. Für ein paar Sekunden ist alles ruhig, dann schreit der Taxifahrer laut los: „Machen Sie das nie wieder! Sie haben mich ja zu Tode erschreckt!“ Der Fahrgast ist ganz baff und entschuldigt sich verwundert: „Ich konnte ja nicht wissen, dass Sie sich wegen eines Schultertippens dermaßen erschrecken.“ „Naja“, meint der Fahrer etwas ruhiger, „heute ist mein erster Tag als Taxifahrer. Die letzten 25 Jahre bin ich einen Leichenwagen gefahren.“



# SUDOKU

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

## MINISUDOKU

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

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

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

## EINFACH

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

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

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

## MITTEL

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

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

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

## SCHWER

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

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

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

# MULTIMEDIAL GEREGELT



„Spielregeln stehen zwischen Mensch und Spiel. In Zeiten von PISA kapitulierte mancher schon, wenn er mehr als zwei Seiten lesen soll.“ Das erklärte Stefan Ducksch von „Spiel des Jahres“. Und wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung: „Mitspielen? Gerne, wenn jemand die Regeln erklärt!“ Um diese Hürde zu überwinden, nutzen die Verlage das Internet. Kurze Clips geben einen Überblick über das Spielgeschehen und machen neugierig. Videos, auch „Podcast“ genannt, erläutern die Spielregeln und ermöglichen so, direkt loszuspielen. Details werden später in der gedruckten Regel nachgeschlagen. Es gibt auch Online-Versionen, so dass man vor einem Kauf das Spiel ausprobieren kann.



Dazu sagt Anke Brunner, Pressereferentin für Schmidt-Spiele: „Das Thema „Spielregel-Podcast“ ist sehr aktuell. Bei Schmidt steht das Erklärvideo im Vordergrund. Mittlerweile sind es 22 Filme und es werden stetig mehr. Die Kunden haben es so leichter zu sehen, wie das Spiel funktioniert und ob es ihren Erwartungen entspricht. Während man von der Verpackung nur einen groben Eindruck hat, was hinter dem neuen Produkt stehen könnte, nimmt der Kunde über das Video andere Eindrücke und zusätzliche Informationen auf.“

Das bestätigt Michael Tiesler, Geschäftsführer bei Ravensburger: „Wir wollen mit den Clips und den Online-Spielen neugierig auf das haptische Spiel machen. Wir haben Tests mit

anspruchsvolleren Spielen gemacht, bei denen wir knapp 10-minütige Spielerklärungen als Podcast ins Internet gestellt haben. Diese Tests haben uns viele positive Berichte gebracht, sich jedoch nicht merkbar auf die Abverkäufe der Spiele ausgewirkt. Weil mit diesen Podcasts aber relativ hohe Kosten verbunden sind, setzen wir mittlerweile stärker auf kurze, max. 3-minütige Filme, die Appetit auf das Spiel machen und dem Verbraucher aufzeigen, was für einen Spielertyp



er kauft. Um das Spiel bis ins Detail zu verstehen, muss der Käufer danach in die gedruckte Spielregel einsteigen.“

Der Verlag Kosmos ist da eher kritisch. Redakteur Stefan Stadler: „Ein Erklärvideo impliziert immer auch, das Spiel sei kompliziert. Dies hat auf einige Menschen tatsächlich erst mal eine abschreckende Wirkung. Andere Käufer dagegen sind sehr froh über diese zusätzliche Möglichkeit, sich in ein Spiel einführen zu lassen. Bei kurzen Spielregeln lohnt sich ein Clip kaum, da die Regeln schnell verstanden sind und in kürzester Zeit aus der Anleitung hervorgehen. Bei langen Spielregeln dagegen kann ein Clip hilfreich sein. Aber ein Video kann niemals eine reguläre Spielanleitung ersetzen. Daher legen wir unser Hauptaugenmerk darauf, unsere Spielanleitungen von vornherein so zu verfassen, dass der Einstieg ins Spiel leicht fällt und keine Fragen offen bleiben. Nicht jeder Kunde ist bereit, den PC oder Fernseher einzuschalten, wenn er gerade gemütlich am Spieltisch sitzt.“

Die meisten Verlage hingegen berichten von sehr positiven Reaktionen der Kunden. Auch viele Händler,



Enthusiasten und Spieleautoren produzieren Videos, jedoch in sehr wechselnder Qualität. Vorreiter war sicher Klaus Teuber, Autor der „Siedler von Catan“-Spiele. Seit 2002 bietet er mit „Prof. Easy“ Online-Tutorials an, in denen die Catan-Spiele erläutert werden. Den



Trend bestätigt die Jury „Spiel des Jahres“, die im Internet ein Regelvideo veröffentlichte zu „Dominion“, Preisträger 2009. Über die Weihnachtstage wurde es mehr als 4000 Mal abgerufen.

Joe Nikisch, Geschäftsführer von ABACUS-Spiele, fasst die Situation treffend zusammen: „Spielregeln sind und bleiben die große Hürde, Menschen an den Spieltisch zu bringen. Deshalb muss man alle technischen Neuerungen dahingehend untersuchen, ob sie diese Schwierigkeiten beseitigen können.“ Die hier angesprochenen Videos und Tutorials sind professionell produziert und bieten einen guten Einstieg in die Spiele. Die gedruckte Regel können sie letztlich aber nur ergänzen und nicht ersetzen.

## REGELERLÄUTERUNGEN UND CLIPS

[www.schmidtspiele.de](http://www.schmidtspiele.de)  
[www.ravensburger.de](http://www.ravensburger.de)  
[www.hans-im-glueck.de](http://www.hans-im-glueck.de)  
[www.queen-games.de](http://www.queen-games.de)  
[www.spiel-des-jahres.com](http://www.spiel-des-jahres.com)  
[www.catan.de/profeasy.html](http://www.catan.de/profeasy.html)

Dorothee Heß



## AKTION GEGEN BELÄSTIGENDE TELEFONWERBUNG

### *Verbraucherzentralen sammeln Verbraucherbeschwerden*

Obwohl am 4. August 2009 das Gesetz zur Bekämpfung unerlaubter Telefonwerbung in Kraft getreten ist, erreicht die Verbraucherzentralen nach wie vor täglich eine Vielzahl von Mitteilungen, in denen Verbraucher unerwünschte Werbeanrufe beklagen. Der Großteil der Beschwerden stammt aus dem Bereich der Gewinnspielwerbung, wo auch untergeschobene Verträge und nicht legitimierte Kontoabbuchungen mit zum üblen Geschäft gehören.



Unerlaubte Telefonwerbung lässt sich – so die Verbraucherzentrale NRW – nur dann nachhaltig unterbinden, wenn sie sich für Anbieter tatsächlich nicht mehr lohnt. Die effektivste Maßnahme wäre eine gesetzlich vorgesehene schriftliche Bestätigung von am Telefon abgeschlossenen Verträgen. Doch diese Forderung der Verbraucherzentralen wurde vom Gesetzgeber bisher nicht berücksichtigt.

Bislang ist die Evaluierung des Gesetzes zur Bekämpfung unerlaubter Telefonwerbung aber erst nach Ablauf von drei Jahren vorgesehen. So lange wollen die Verbraucherzentralen die Hände jedoch nicht in den Schoß legen. Seit dem 1. März läuft eine Evaluierung der Beschwerden über belästigende Telefonwerbung. Das heißt: Jede einzelne Beschwerde, sei es online über die Internetseiten der jeweiligen

Verbraucherzentrale, telefonisch, schriftlich oder persönlich in den Beratungsstellen, wird anonym statistisch erfasst und ausgewertet. Dem politischen Anliegen der Verbraucherzentralen, das Gesetz gegen unerlaubte Telefonwerbung erneut zu verschärfen und telefonisch beworbene Verträge erst nach schriftlicher Bestätigung wirksam werden zu lassen, kann somit deutlicher Nachdruck verliehen werden.

Jeder kann also seit dem 1. März beim Kampf gegen die telefonische Belästigung mithelfen, indem er die unerlaubten Anrufe dokumentiert und an seine Verbraucherzentrale weiterlei-

tet. Online ist dies z.B. auf den Seiten der Verbraucherzentralen möglich über das Beschwerdeformular unter „[www.vz-nrw.de/telefonwerbung](http://www.vz-nrw.de/telefonwerbung)“.

Daneben liegen in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38 vorgedruckte Postkarten „Kein Abschluss unter dieser Nummer“ bereit, auf denen die Eckdaten des unerlaubten Anrufs eingetragen werden können. Falls Verbraucher einverstanden sind, werden die eingehenden Beschwerden auch dazu genutzt, gegen die Unternehmen juristisch vorzugehen.



## Tipps zu Mietnebenkosten

Schock bei der Nebenkostenabrechnung, die Mieter in diesen Tagen erlebt: In vielen Fällen entpuppen sich die Kosten für Heizung, Wasser und Müllabfuhr als zweite Miete. Ein Grund dafür: Viele Abrechnungen werden nicht korrekt ermittelt. Vor allem die Frage, welche Posten bei den Nebenkosten tatsächlich umgelegt werden dürfen, sorgt immer wieder für Streit zwischen Mietern und Vermietern. Um nicht unnötig zu zahlen, lohnt es sich, die Abrechnung genau zu prüfen. Die nötige Hilfe beim Kostencheck und der Abwehr ungerechtfertigter Forderungen bietet der Ratgeber „Mietnebenkosten“, herausgegeben von der Verbraucherzentrale NRW und dem Deutschen Mieterbund in der Reihe ARD-Ratgeber Recht. Auf rund 190 Seiten erfahren interessierte Mieter, welche Betriebskosten überhaupt anfallen und welche abgerechnet werden dürfen. Außerdem bietet die Lektüre Informationen zu den verbindlichen Regeln einer Abrechnung – etwa zur Einhaltung der Zustellungsfrist.

Der Ratgeber „Mietnebenkosten – Abrechnung prüfen, Rechte kennen, Betriebskosten senken“ ist für 9,90 € in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38 erhältlich.

SEITE 38  
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

|         |       |         |
|---------|-------|---------|
| Kern    | Obst  | Baum    |
| Koch    | Salz  | Lake    |
| Eis     | Tee   | Sorte   |
| Hühner  | Ei    | Gelb    |
| Neben   | Raum  | Anzug   |
| Schein  | Ehe   | Gatte   |
| Oster   | Insel | Gruppe  |
| Brech   | Eisen | Stadt   |
| Platz   | Regen | Schauer |
| Sand    | Sturm | Spitze  |
| Sonnen  | Uhr   | Zeiger  |
| Kirchen | Chor  | Leiter  |
| Blüten  | Honig | Melonen |
| Schutz  | Engel | Berg    |
| Strick  | Nadel | Kissen  |

Auflösung: **OSTEREIER SUCHEN**

KREUZWORTRÄTSEL

- 1-Tot 5-Sporn  
2-Weser 6-Uhu  
3-Reh Auflösung:  
4-Ski **ROSENKOHL**

ZAHLNEMIX

|    |    |   |    |
|----|----|---|----|
| 35 | 7  | 4 | 24 |
| 3  | 8  | 6 | 17 |
| 9  | 5  | 2 | 43 |
| 23 | 51 | 8 |    |

WÖRTER SUCHEN

Gänse...blümchen,...braten,...brust,...fett,...haut,  
...keule,...klein,...leber,...marsch,...schmalz.  
Eis...bar,...bahn,...becher,...hockey,...kaffee,  
...berg,...pickel,...leben,...beutel,...heilige,...meer.  
Zeit...alter,...schrift,...lupe,...druck,...aufwand,  
...gefühl,...gewinn,...einheit,...spanne,...raum.  
Doppel...leben,...deutigkeit,...gänger,...spitze,  
...stunde,...belastung,...kopf,...seite,...bett,...decker.

SPRICHWORTSALAT

Antwort mit zwei Sprichwörtern

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr  
Es ist ein Brauch von alters her: wer Sorgen hat, hat auch Likör

Antwort mit drei Sprichwörtern

Da steh ich nun, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor  
In der Kürze liegt die Würze  
Keine Antwort ist auch eine Antwort

SEITE 19 BILDERRÄTSEL

- 1 = R = Affe 3 = I = Antilope  
2 = E = Ameisenbär 4 = S = Bison

SEITE 44 SUDOKU

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

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

SEITE 39  
GRIPSGYM-  
NASTIK

50-jähriges Jubiläum

Man muss die Ergebnisse in Form von Gleichungen aufschreiben und dann eine Gleichung in die andere einsetzen, bis man nur noch eine Unbekannte – den Namen eines Wettanglers – in der Gleichung hat. Man erhält dann das Angelergebnis eines Anglers und kann durch einsetzen in andere Gleichungen die Ergebnisse aller Angler feststellen: Theo = 4 Fische; Martin = 18 Fische; Ines = 16 Fische; Erwin = 6 Fische; Klaus = 60 Fische und Michael = 46 Fische. Den Goldenen Karpfen erhält Klaus.

Magisches Quadrat

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 55 | 12 | 20 | 13 |
| 31 | 14 | 39 | 16 |
| 11 | 29 | 26 | 34 |
| 3  | 45 | 15 | 37 |

Mini

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

Einfach

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

Mittel

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

Schwer

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

Wohngemeinschaft

Janina studiert Pädagogik und Psychologie; Helen studiert E-Technik und Biotechnik; Elisa studiert Germanistik und Anglistik.

**Zentralabitur** Insgesamt schreiben 67 Schüler/Innen. Deutsch: 35; Englisch: 35; Französisch: 20; Latein: 7 und 3 Italienisch.

**TAFEL**  $x + y + z = 15$ ;  $12x + 10y + 8z = 144$ ;  $x$  (Familienvater mit mehr als zwei Kindern) = 1;  $y$  (Familienvater mit weniger als drei Kindern) = 10 und  $z$  (Familienvater ohne Kinder) = 4. Man muss beachten, dass die drei Unbekannten immer nur natürliche Zahlen sein müssen.

Zahlenspieler

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 2 |   | 4 | 1 |
| 4 |   | 1 | 3 | 2 |
|   | 1 | 3 | 2 | 4 |
| 2 | 3 | 4 | 1 |   |
| 1 | 4 | 2 |   | 3 |

Denksportprüfung

Der Prüfer will von dem Prüfling die Anzahl der Buchstaben wissen, die das Zahlwort hat. Der Prüfling hätte also mit „8“ antworten müssen, denn das Wort Vierzehn hat 8 Buchstaben.

Zahlenrätsel

Erste Spalte ungerade, zweite Spalte gerade Zahlen, dritte Spalte Primzahlen, vierte Spalte Fibonacci-Zahlen – nach Fibonacci oder Leonardo von Pisa im Buch „liber abaci“ 1202 geschrieben -, also folgt jetzt die „21“, fünfte Spalte Quadratzahlen und sechste Spalte Kubikzahlen.

**Zahlenreihe** Wir haben hier 2 Reihen, die jeweils mit einer Null abgeschlossen werden: 9 7 5 u. 2 4 6 8. Lösung: 3.

Namen der Töchter

Die fünfte Tochter heißt Tina.

SEITE 34-35 SCHWEDENRÄTSEL

■ ■ ■ ■ T ■ S ■ D ■ B ■ ■ ■ F ■  
O P A ■ 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 ■ L ■ T ■ U T E ■ P ■ L  
■ S ■ E ■ 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

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

- 5 = E = Elefant 9 = R = Kamel 13 = U = Löwe 17 = A = Okapi  
6 = B = Giraffe 10 = O = Koala 14 = F = Mungo 18 = U = Skunk  
7 = U = Gnu 11 = K = Krokodil 15 = F = Nashorn 19 = E = Tiger  
8 = E = Känguruh 12 = A = Lama 16 = R = Nilpferd 20 = N = Zebra

Auflösung:  
**REISEBUEROKAUF-  
FRAUEN**

# Mehr Balance für Ihr Geld.



Entscheidend für Ihren Anlageerfolg ist der richtige Aufbau, mit einer stabilen Basis und Wachstumschancen – so, wie es zu Ihnen passt. Fragen Sie Ihren Sparkassen-Berater.

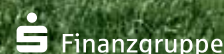
Machen Sie Ihr  
Geld fit!

Jetzt in Ihrer



Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Sparkasse oder unter [www.deka.de](http://www.deka.de)

DekaBank  
Deutsche Girozentrale



Finanzgruppe