

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR MAGAZIN

Nummer 31
Juli 2010

StädteRegion
Aachen



Alles BIO oder was?

AB 1. JULI 2010 GILT DAS NEUE EU-BIO-SIEGEL

Termine im Juli

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

Beginn ist immer um 15 h

07.07. Frohe Farben - frohe Menschen?
Von der Kraft der Farben. Vortrag, Gespräch - M. DAWO-COLLAS

21.07. Gedächtnis spielend trainieren
Mit Monica DAWO-COLLAS

Erzählcafé, Schleswigstr. 10-16, Aachen

26.07. ab 15 h Frau Emmerich lädt zu einem zauberhaften Nachmittag ein. „Mit dem Zauberer Funny-Merlin in eine Welt voller Magie und Illusionen“

Deutsch-Französisches Kulturinstitut Aachen, Theaterstr. 67

05.07. 19 h Filmvorführung: Molières „Le bourgeois gentilhomme“ von Alain Sachs. Französische Originalversion (ohne Untertitel). Eintritt frei

Kurpark-Terrassen

Burtscheid, Dammstr. 40

Jazzmusik **11.07. 11 h** „Papa Joe's Jassman“ (Köln), **30.07. 20 h** „Tadeusz und seine Freunde“, traditioneller Jazz zum Mitmachen

Jeden Do. ab 15 Uhr Seniorentanz

Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasia

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

AWO Nord, Josef-von-Görres-Str. 18 , Aachen

07.07. 15-17.30 h Tanztee mit Live-Musik
Jeden Montag Clubnachmittag mit Spielen

Jeden Dienstag Kreatives Basteln und Werken
Jeden Mittwoch Frühstück

Jeden Donnerstag Warmes Essen/ Kaffee u. Kuchen/ Skatclub. Weitere Infos unter Tel.: Ac. 163604

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.: 0241- 6 93 34

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

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

Verzäll-Café, Minoritenstr. 3, in den Räumen der Integrierten Psychiatrie- und Psychosomatik Jeden letzten Montag im Monat

14.30 - 16 h Für Menschen, die unter Demenz leiden und ihre Angehörigen. Infos unter Tel.: 0241 - 40 76 93

Trost- u. Trauerspaziergang, Eifelstr. 1b

Jeden 2. Samstag im Monat 11 h

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

Wanderungen ab Münsterbusch

30.07. 09:15 h CDU Senioren - Union Stolberg: Wurmtal, Paulinenwäldchen. Treffpunkt: Parkplatz „Plus“, Prämienstr., Münsterbusch, tel. Auskunft: Winfried Bartges, 024 02 / 832 77

DRK-Seniorenclub, Robensstr. 49, Aachen

07. u. 21.07. 14.00 - 17.00 Uhr

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

01.07. 15 h „In der Trauer nicht allein“ Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Aachen

01., 08., 14., 15., 21., 22. u. 28. u. 29.07. 14-16 h PC-Café

05., 12., 19. u. 26.07. 14:30-16 h Alltags-training m. Frau Herz. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 21155

Seniorencafé, Pfarrsaal

Horbacherstr. 52, Aachen-Richterich

Jeden Donnerstag ab 15 h

Geselliges Beisammensein

01.07. 19.00 Bingo **08.07.** Sommerfest mit Grillfleisch und Musik

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen

04.07. 10 - 17 h Pfarrfest St. Hubertus 10 h heilige Messe, anschl. Gelegenheit zum Spielen, Essen und Unterhalten

15.07. 15.30 - 16.30 h Heiteres Gedächtnistraining mit Siggi Steins

07., 14., 21., u. 28.07. 10-12 h

Karten und Klönen mit Petra Souren

29.07. 13-20 h Geburtstagsfeier, Live-Musik mit Lenchen Lennartz und Eugen Nähle. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 70 72 43

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.

Treffen Heimatkundler

Arbeitskreis Kohlscheid

Jeden 3. Dienstag im Monat, 20.07. um 15 h (z.Z. Grundschule Paulusstr., Kohlscheid-Mitte)

Termine für Wanderungen und Radtouren des Heimatvereins Kohlscheid unter www.heimatverein-kohlscheid.de

SKM Seniorenzentrum Rothe Erde, Barbarastr. 17, Aachen

01.07. 17.30 h Referat über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht mit Dipl.-Sozialarbeiterin C. Ant. Voranmeldung unter Tel.: 0241 - 41 35 51 00

07.07. 15 - 18.30 h Sommerfest. Gäste sind herzlich willkommen. Infos unter Tel.: 0241 - 41 35 51 00

Sommerfest der AWO Aachen

10.07. 13 - 19 h im Westpark mit dem Zirkus Configurani, Torwandschießen, eine Bühne mit buntem Programm u.v.m.

Altstadtflohmarkt

25.07. ab 11 h Aachen Altstadt

Rursee in Flammen

24.07. 22 h Der Rursee im Lichterglanz vom Feuerwerk an verschiedenen Orten rund um den See

Annakirmes Düren

31.07. ab 11 h Annakirmesplatz

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen

Beginn ist immer um 15 h

08.07. Frauenbilder: Hexen, Huren, Heilige. Vortrag, Gespräch - Christa Schnapp

15.07. Gedächtnisspielend trainieren. Mit Monica DAWO-COLLAS

22.07. Von Bangkok bis zum goldenen Dreieck. Vortrag mit Christine Wirth

29.07. Wilhelm Busch, sein Leben, sein Werk. Vortrag, Gespräch M. DAWO-COLLAS

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

Beginn ist immer um 11.30 h.

07. u. 21.07. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica DAWO-COLLAS, dienstags von 10-12 h, Tel.: 0241 - 88 69 14 39

Eschweiler Music Festival 30.07. - 01.08.

19 - 01 h Eschweiler Markt und Kneipen intern. Künstler/Bands. Infos unter www.emf-eschweiler.de

Begegnungszentrum in der Forster Seniorenberatung, Am Kupferofen 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, Frühstücks-treff, Foto-Workshop usw. unter Tel.: 0241 - 57 59 72

Inhaltsverzeichnis

AACHENER ANSICHTSKARTEN

- Bilder vom Ponttor •



GUTE REISE!

- Quer durch Belgien •



ÖCHER PLATT

- Öcher Weär •



BILDERRÄTSEL

- Deutsche Pferde •

EHRENAMTLICHE ARBEIT

- Lebendige Vergangenheit •

BERICHTE

10

- Busschule • Ehrenamtler • Energieberatung •

BERICHTE

11

- Grenzrouten-Programm • Itzel-Preis •

WEGBEGLEITER

12

- Wenn „Kriegskinder“ pflegebedürftig werden •

HOBBYS UND MENSCHEN

13

- Wie ein zweite Heimat •



SENIOREN SCHREIBEN

14

- Der Besuch der Großtante •

UNSERE AUTOREN

15

- Leselust • Faszination Farbe • Geschichtenbuch •

BERICHTE

16

- Unser Dorf hat Zukunft •

BERICHTE

17

- Kulturfestival • Radfahren • Kreatives Alter •

MUSEUMSKULTOUR

18

- Das CHIO-Museum •



SENIOREN SCHREIBEN

20

- Ich bin unsportlich •



SENIOREN SCHREIBEN

21

- Kaugummi-Manie • Schaukeltanz •



EINER VON UNS

22

- Klare Linien und aussagekräftige Logos •



KUNST

23

- Spuren des Humors •



THEMA DES MONATS

24

- Das neue europäische Bio-Siegel •



BERICHTE

26

- Rursee • Kennedypark • Matjestage •

BERICHTE

27

- Karls Baustelle • Fußballroute • Ansichten zur RWTH •

DIE SIND FÜR SIE DA

28

- Auch pflegende Angehörige brauchen Urlaub •

NÜTZLICHE TIPPS

29

- Reitsport bequem erleben •



SAMMLER

30

- Unzählige „Häuser“ in einer Wohnung •



SENIOREN SCHREIBEN

32

- Graue Haare • Wetterkapriolen •



SENIOREN SCHREIBEN

33

- Rückenprobleme •



CHIO AACHEN

34

- Bundeskanzlerin eröffnet CHIO •



GEDÄCHTNISTRAINING

36



GRIPSGYMNASI

37



REISEBERICHTE

38

- Reif für die Insel: Bornholm •



SCHWEDENRÄTSEL

40 - 41



VORBEUGUNG

42

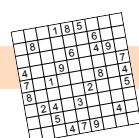


ERNÄHRUNG

43



- Ernährung im Sommer •



RÄTSEL

44

- Sudoku •



BITTE LÄCHELN

45



GESELLSCHAFTSSPIELE

46

- Halma und der Zahnarzt •



AUFLÖSUNGEN

47

Liebe Leserinnen und Leser!

Ob internationale Finanzkrise oder die umstrittenen Sparpläne der Bundesregierung, ob Fußballweltmeisterschaft in Südafrika oder CHIO in Aachen - das vielbeschorene „Sommerloch“ kommt dieses Jahr anscheinend später. Doch ob bis dahin das gute Wetter dieser Tage noch anhält?

Genießen Sie darum lieber jetzt den Sommer, bewegen Sie sich an der frischen Luft, gehen Sie spazieren, wandern oder radfahren oder machen Sie es sich einfach draußen gemütlich. Und vergessen Sie bitte das Senio Magazin dabei nicht fürs Lesen und Rätseln zwischendurch! Viel Freude an unserer Juli-Ausgabe wünscht Ihnen



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber:

FACTOR: G
MEDIEN & IDEEN

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

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

W. Schönrock, E. Bausdorf, B. Heß,
C. Kluck, I. Gerdom, J. Römer,
F. Erb, D.H.K. Starke, P. J. Heuser,
H. Kleis, R. Wollgarten, M. J. Fleu,
N. Krüsmann, K. Peters, S. Klinke,
M. Huppenbauer, G. Hagemann,
H. Amian, A. Brabant, M. Hänsch

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

Bilder vom Ponttor



Teil 28

Franz Erb

Das Anfang des 14. Jhs. erbaute Ponttor - Karte 1, Gesamtansicht aus westlicher Richtung (Braundruck/Lorch, Dortmund) - besteht im wesentlichen aus drei Teilen: dem mächtigen Hauptgebäude, dem inneren Brückengang und dem Außentor mit zwei vorkragenden Rundtürmen.



1

Die Karten 2 (Verlag Trenkler, Leipzig) u. 3 (Schaar & Dathe, Trier) zeigen das Ponttor aus Richtung Roermonder Straße in den neunziger Jahren. Auf der Karte im Blaudruck steht im Vordergrund rechts noch ein Teil des Hauses Pontsteinweg 1, das allerdings schon 1891 abgerissen wurde. Auf beiden Bildern erkennen wir rechts neben dem Torbogen die 1881 angebrachte Informationstafel.



2



3

Anfang der 80er Jahre hatten übrigens einige Stadtverordnete erwogen, das Ponttor abzureißen (!), um so dem Schienennetz der neuen Pferdebahn freien Raum zu schaffen.

Kurz nach der Jahrhundertwende wurde das Gebäude nach Plänen des Baurats J. Laurent gründlich restauriert, deutlich erkennbar auf den Karten 4 (Tietz) und 5 (HKE).

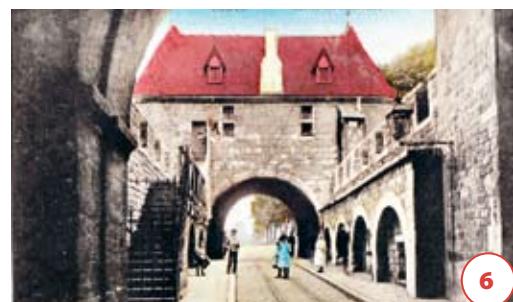


4



5

Karte 6 (Verlag 'Tivoli', Breslau) zeigt den inneren Brückenteil aus Richtung Pontstraße und 7 eine Seitenansicht des Gebäudes. Am östlichen Turm erkennen wir den erkerartig ausgekragten Abort mit Sitz über dem Grabenwasser.



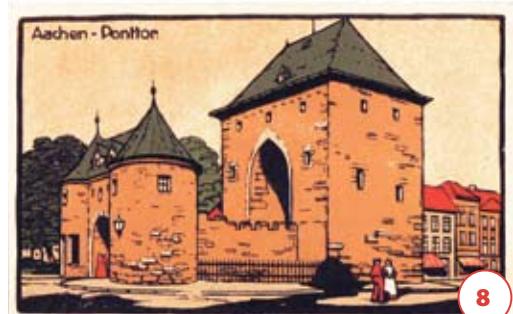
6



7

Von 1910-15 u. 1921-30 gab es in den Räumen der Anlage das historische Museum der Stadt Aachen; heute werden diese von verschiedenen Jugendgruppen genutzt.

Häufig ist das Ponttor Thema künstlerisch gestalteter Karten. Hier ein paar Beispiele:



8

Karte 8 ist ein wunderschöner Farbendruck aus dem Düsseldorfer Verlag Eyfriedt, Karte 9 eine stark verzerrte Wiedergabe des Verlages Feist, Mainz und Karte 10 ein farbiger Rasterdruck aus der 'Oilette'-Serie von Raphael Tucks & Sons. Die Karten 11 und 12 sind Wiedergaben aus der Serie 'Nach einem Gemälde von Hermann Killian'.



9



10



11



12



Knokke Beach

QUER DURCH BELGIEN

Belgien hat so viele Facetten und bietet für jeden Geschmack und jedes Alter das richtige Ziel. Ob für einen Tagesausflug oder einen längeren Aufenthalt, die Möglichkeiten in unserem Nachbarland sind grenzenlos. Neben bekannten Zielen wie der imposanten Hauptstadt Brüssel lohnen sich auch viele „Geheimtipps“.



Markt Hasselt

Belgische Küste

Unbedingt ansteuern sollte man Ostende. Von Welkenraedt aus gelangt man mit der belgischen Bahn preiswert und bequem bis an die Nordseeküste und fühlt sich zwischen Strandpromenade und Hafen sofort wie im Urlaub. Mit der Küstentram können Besucher die umliegenden Orte erkunden. De Panne ist der westlichste Punkt Belgiens und der südlichste Badeort an der belgischen Küste. Einen Abstecher wert sind auch der beliebte Ferienort De Haan, das mondäne Seebad Knokke und Blankenberge, wo im Sommer das Sandskulpturenfestival stattfindet.

Brüssel

Man sollte am Bahnhof Central aussteigen und von dort aus die Stadt zu Fuß erkunden. Vom Instrumentenmuseum aus genießt man einen herrlichen Blick auf die Stadt. Ein Muss sind die Kathedrale, die Brunnenfigur von Manneken Pis, dem Wahrzeichen der Stadt, und der Grand Place, der mit seiner einzigartigen Kulisse einem Freilichtmuseum gleicht. Vom 13. bis 15. August ist hier der berühmte Blumenteppich zu bestaunen. Für eine Pause empfiehlt sich ein Besuch in der berühmten „Fressstraße“, in der ein Lokal neben dem anderen steht. Wer Zeit hat, besucht das Magritte-Museum, den Königspalast oder macht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln einen Abstecher zum Atomium, dem Symbol der Weltausstellung Expo 1958.

Grenzregion

Neben Lüttich mit dem drittgrößten

Binnenhafen der Welt, dem sonntäglichen Viehmarkt und dem Museumskomplex Grand Curtius empfiehlt sich auch die Universitätsstadt Leuven für einen Tagesbesuch. Die Stadt des Bieres hat einen wunderschönen historischen Marktplatz mit frisch saniertem Rathaus. Der Beginenhof ist ein besonderes Highlight. Neben dem kurz hinter der Grenze gelegenen Wallfahrtsort Moresnet zieht es viele Aachener in das etwa eine Stunde entfernte Hasselt. Ein Besuch lohnt nicht nur zu Mittfasten, wenn der Karneval aufblüht. Im Oktober findet das Geneverfest statt und auch sonst locken die Einkaufsmeile, die sehenswerten Kirchen, das Mode- und Genevermuseum in der „Stadt des guten Geschmacks“. Die älteste Stadt Belgiens ist der Römerort Tongeren.

Brügge und Antwerpen

Wer in Antwerpen aus dem Zug steigt, betritt sofort die erste Sehenswürdigkeit, nämlich die Bahnhofshalle, die einer prachtvollen Kirche gleicht. In der Wartehalle sollte man sich eine Tasse Kaffee genehmigen. Gleich um die Ecke sind der Zoo und das Diamantenmuseum. Entlang des großen Boulevards mit dem neuen Einkaufszentrum „Stadthaal“ und dem Rubenshaus geht es zum historischen Markt mit seinen prächtigen Giebelhäusern und der Liebfrauenkirche. Von der nahegelegenen Schelde aus startet man entweder eine Bootstour oder macht sich auf den Weg unter den Fluss, um das Stadtpanorama von der anderen Seite aus zu genießen. Ein beliebtes Ziel

ist auch Brügge, das Venedig Belgiens. Bei einer Bootstour lässt sich das wunderschöne Stadtbild erkunden.

Besonderer Tipp

Unbedingt empfehlen kann ich eine Fahrt nach Gent. In der Basilika ist der berühmte Genter Altar zu besichtigen und auch sonst steht der Ort Zielen wie Antwerpen oder Brügge in nichts nach. Nicht weit entfernt ist Mechelen. Die dortige gotische Kathedrale des Heiligen Romuald besitzt einen 98 Meter hohen, aber unvollendeten Turm. Er ist der höchste von Belgien und als „Belfried“ seit 1999 UNESCO-Welterbe.

Anneliese Brabant

Fotos: Nina Krüsmann

Verein für Seniorensport e.V. Aachen

In den Ferien vom
15. 7. bis 27. 8. 2010 bieten wir
zwei **Nordic Walking Kurse**
für Einsteiger an.

Treffpunkt an jedem Mittwoch
Parkplatz Waldstadion
Uhrzeiten: 14:30 bis 16:00 Uhr
16:15 bis 17:45 Uhr
Beitrag: 6 Wochen 15 Euro
Auskunft: 0175 641 84 94



Ab September 2010 wird in
unser Programm aufgenommen:
Yoga
Sport in der Krebsnachsorge
(gültige Lizenz ist vorhanden)
Auskunft: 0241 / 86 213



Oostende Kirche



Genever Museum



Antwerpen Markt



Kathedrale Brüssel

ÖCHER WEÄR

Der Öcher es en et janze Land
Ze Reäht - als Reänppitt - hiel bekannt.
Denn, wöer Wiewasser heij dat Reäne,
Vüür köeme net mieh uus et Seäne'
Dröm pöscht en Oche jedder jeär
Uus Hatzens-Siel övver et Weär.

Bejeänt mer sich, wat sät mer da?
Allewill e Weär wa!

Könt nu de Sonn ens endlich dörch,
Hüert mer mä kümme: „Ich verjörch!“
Doe könt mer janet jejenaan.
Zwei Dag hält dat sich nun at draan.
Die Sonn knallt, dat de Krohe jappe,
Et Hemb deät an de Pröll sich pappe.

Bejeänt mer sich, wat kümmt mer da?
Allewill e Weär wa!

Ov jet et wenkterdags ens Schnie,
Materdeijes neä, uwie!
Heäm hält mer sich mär an et Stouche,
Va busse brecht mer sich de Knouche.
Dat brengt Bejinge aijen Heck!
Jestreut - jeä Spitche Fommedreck.

Bejeänt mer sich, wat pöscht mer da?
Allewill e Weär wa!

Der niekste Dag, neä, wat ene Matsch,
De Schong versout mer en deä Pratsch.
De Stadt hat Salz jestreut - jeweß!
Dat dat noch net verboe es?!

Än övverhoup - dat könt net mieh,
Wie fröihere Johre - richtig Schnie.

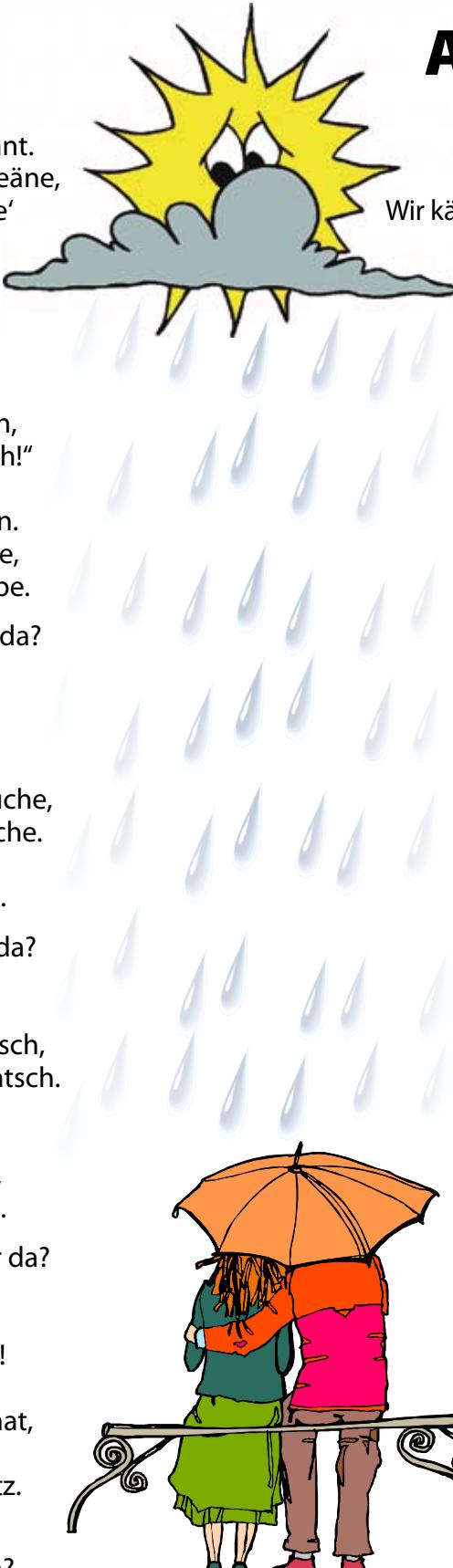
Bejeänt mer sich, wat knoscht mer da?
Allewill e Weär wa!

Et Fröchjohr könt, dat hat mer jeär!
Neä, sue Weär, dat es jajeä Weär!
Koum hat der Scherm mer opjemaat,
Da könt de Sonn eruus än laat.
Scherm zou - pamp falle Hagelklötz.
Dat könt va die Atome jetz!

Bejeänt mer sich, wat roest mer da?
Allewill e Weär wa!

Wat schleßt mer doruuß? - Osen Heär,
Deä maht nu ouch net mieh et Weär.
Der Petrus, deä es uusjeschalt,
Weil Ruß än Ami hant Jewalt
Övver et Weär, wie vüür jetz wesse,
Dörch dat, wat en de Luet seij schesse.

Bejeänt mer sich, wat blievt os da?
Allewill e Weär wa!!!



Richard Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.

* „Weär“ bedeutet eigentlich schlechtes Wetter. Schönes Wetter nennt der Öcher „Weärche“!

AACHENER WETTER

Der Aachener ist im ganzen Land
Zu Recht - als Regenpeter - sehr bekannt.
Denn, wäre Weihwasser hier das Regnen,
Wir kämen nicht mehr aus dem (ständigen) Segnen (heraus).

Drum raunzt in Aachen jeder gern
Aus Herzensgrund über das Wetter.

Begegnet man sich, was sagt man dann?
Derzeit ein Wetter, nicht wahr!

Kommt nun die Sonne mal endlich durch,
Hört man nur stöhnen: „Ich vergehe!“
Da kommt man gar nicht gegen an.
Zwei Tage hält das sich nun schon dran.
Die Sonne prallt, dass die Krähen gähnen,
Das Hemd pappt dir am Gesäß.

Begegnet man sich, stöhnt man dann?
Derzeit ein Wetter, nicht wahr!

Oder gibt es wintertags mal Schnee,
Muttergottes nein, ohje!
Zu Hause immerzu nur heizen,
Draußn bricht man sich die Knochen.
Das bringt Nonnen in Bedrängnis!
Gestreut - kein bißchen Asche.

Begegnet man sich, was knottert man dann?
Derzeit ein Wetter, nicht wahr!

Der nächste Tag, nein, welch ein Matsch,
Die Schuhe versaut man in dem Schlamm.
Die Stadt hat Salz gestreut - gewiss!
Dass das noch nicht verboten ist?!

Und überhaupt - das kommt nicht mehr,
Wie in früheren Jahren - richtig Schnee.

Begegnet man sich, was brummt man dann?
Derzeit ein Wetter, nicht wahr!

Der Frühling kommt, das hat man gern!
Nein, so ein Wetter, das ist gar kein Wetter!
Kaum hat man den Schirm geöffnet,
Dann kommt die Sonne heraus und lacht.
Schirm zu - plötzlich fallen Hagelklötz.
Das kommt von den Atomen jetzt!

Begegnet man sich, was schimpft man da?
Derzeit ein Wetter, nicht wahr!

Was schließt man daraus? - Unser Herr,
Der macht nun auch nicht mehr das Wetter.
Der Petrus, der ist ausgeschaltet,
Weil Russe und Ami haben Gewalt
Über das Wetter, wie wir jetzt wissen,
Durch das, was in die Luft sie schießen.
Begegnet man sich, was bleibt uns da?
Derzeit ein Wetter, nicht wahr!!!

DEUTSCHE PFERDE

Das CHIO steht wieder vor der Tür. Vom 09.07. – 18.07.10 dreht sich wieder alles um den Pferdesport.

Kennen Sie die hier abgebildeten Pferderassen? Ordnen Sie die Buchstaben den Namen zu.

Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich aus dem Lösungswort, von oben nach unten gelesen, ein Beruf.

1 = **P** = Aegidienberger



2 = **G** = Brandenburger Warmblut



3 = **E** = Dülmener Wildpferd



4 = **R** = Hannoveraner



5 = **H** = Holsteiner

6 = **O** = Oldenburger

7 = **P** = Pfalz-Ardenner

8 = **R** = Rheinisches Kaltblut



9 = **R** = Rottaler

10 = **S** = Sächsisch-Thüringisches Kaltblut

11 = **S** = Schleswiger Kaltblut



12 = **S** = Schwarzwälder Fuchs

13 = **S** = Senner

14 = **T** = Trakehner

15 = **W** = Westfale



Bilder: wikipedia.de

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

Unsere Leistungen:

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

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Tel.: 0241 - 90 19 860 • Fax: 0241 - 90 19 862

Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen

24 Std. Bereitschaftsdienst

LEBENDIGE VERGANGENHEIT

„Die weiteste Anfrage kam sage und schreibe aus Peking“, sagt der ehemalige Grundschullehrer Heinz Josef Küppers, der mit vier Mitarbeitern das im alten Rathaus gelegene Kulturarchiv der Stadt Würselen führt. Alle arbeiten hier ehrenamtlich.

Über zwei Etagen sieht man viele Regale mit neueren, aber auch angestaubten, z.T. beschädigten Büchern, Kartons, Ablageordnern, vieles ist handschriftlich gekennzeichnet. Die Vitrine am Eingang stellt verschiedene Einzelstücke aus, z.B. die letzte Flasche Schnaps aus einer ehemaligen Würselener Brennerei. Daneben stehen zwei Schleifsteine, die in der früher weit verbreiteten Nadelindustrie ihren Dienst taten. Viele Fotos und Ölbilder mit Würse-

Beide Archiv-Etagen sind gefüllt mit Dokumenten der Vergangenheit des Ortes und der Region. Das Material und die Unterlagen kommen von Ämtern, von Privatpersonen - manchmal ganze Sammlungen - und von Pfarreien. Deren alte Tauf- und Sterberegister sind eine sehr wichtige Quelle, mit ihnen können Familiengeschichten verfolgt werden. Viele Privatpersonen kommen deshalb hierher, um Vorfahren zu ermitteln, Familienchroniken zu erstellen oder Verwandtschaftsverhältnisse zu überprüfen. Das älteste vorhandene Taufbuch stammt von der Würselener Pfarre St. Sebastian



lener Motiven bedecken die Wände. Über der Treppe zur oberen Etage hängen alte, teilweise schon leicht zerfledderte Fahnen. Früher waren sie stolzes Zeichen einer Nadelzunft, einer Theatergruppe oder eines Schützenvereines. Winand Hilden, schon lange Jahre hier mithilfend und bestens mit der Geschichte des Ortes vertraut, erklärt: „Wenn ein Verein, warum auch immer, nicht mehr weiter bestehen konnte, wurden die Fahnen an die Kirche übergeben. Man sagte sich, die Kirche besteht ewig. Sollte dann irgendwann ein neuer Verein gegründet werden, wurden die Fahnen an den weiter gereicht.“



aus dem Jahr 1645. Oft fällt es schwer, die Schriften zu entziffern. Manche Exponate werden in so schlechtem Zustand gefunden oder eingeliefert, dass die ganze Kunstfertigkeit und Erfahrung der Mitarbeiter gefragt ist, um sie instand zu setzen.

Zahlreiche Bücher über Würselen und die Region, z.B. über den früher hier betriebenen Bergbau, Festschriften von Sport- und Schützenvereinen sowie alte Stadt- und Baupläne werden im Archiv aufbewahrt. Ab 1960 hat man eine fortlaufende Sammlung von hiesigen Tageszeitungen angelegt, Titelblatt und Würselener



Winand Hilden zeigt die erste Ausgabe der Aachener Nachrichten

Lokalteile werden archiviert. Aber auch andere alte Tageszeitungen sind zu finden, z.B. die erste Ausgabe der Aachener Nachrichten nach dem Krieg 1945. Sehr interessant sind die „Nachrichten für die Truppe“, Zeitungen, die von den Alliierten abgeworfen wurden, um die Bevölkerung mit den Informationen zu versorgen, die das Hitlerregime den Menschen vorenthielt. Da es damals gefährlich war, diese zu besitzen, versteckte man sie bestmöglich. „Einige haben wir ganz klein gefaltet in Gebetbüchern gefunden“, erklärt Hilden. Eine sehr wichtige Quelle stellt die umfangreiche Totenzettelsammlung dar. „Hier erhalten wir oft vielfältige Informationen über Geburts- und Sterbedaten, aber auch Verwandtschaftsverhältnisse, Namen, usw.“ Es gibt aber auch Dokumente zu bestaunen mit so prägnanten Titeln wie „Bericht über den Stand und die Verwaltung der Gemeinde-Angelegenheiten der Stadt Düren für das Jahr 1894/1895“. Blättert man darin, erfährt man viel über die Bevölkerungsentwicklung in Düren, die wirtschaftliche Planung des folgenden Jahres und erhält u.a. detaillierte Angaben über die Getreiderntemengen des vergangenen Jahres und die erzielten Preise.

„Was viele Menschen nicht mehr wissen, ist, dass es von 1794 bis 1814 hier eine französische Besetzung durch Napoleon gab. Die Franzosen führten nicht nur das metrische System ein, sondern auch ihr eigenes Verwaltungssystem, damals das absolut modernste. Somit finden sich viele Bücher und Unterlagen in französischer Sprache. Wenn heutzutage Besucher aus der Partnerstadt Morlaix nach Würselen kommen, sind sie erstmal irritiert, wenn man ihnen Dokumente zeigt, wo z.B. „Mairie Würselen“ (Bürgermeisteramt Würselen) draufsteht. Leider haben die Preußen dann später alles wieder rückgängig gemacht“, bedauert Küppers.

Ein Mitarbeiter kümmert sich ausschließlich um die Archivierung der Fotos. Oft muss ermittelt werden, wer die abgebildeten Personen sind, um welchen Anlass es sich handelt und welche Gebäude zu sehen sind - keine leichte Aufgabe. Dass bis auf den einzigen



Archivleiter Heinz Josef Küppers

jüngeren Mitarbeiter alle schon etliche Jahrzehnte im Kulturarchiv arbeiten und damit persönliche Kenntnisse und Erfahrungen einbringen, ist momentan noch von Vorteil. Auf die

Zukunft angesprochen ist Heinz Josef Küppers nicht ganz glücklich. „Wir versuchen z. Zt. erst mal alles mittels Computer zu erfassen, damit zukünftig der Zugriff leichter wird.“

Interessierte sollten sich in jedem Fall Zeit nehmen, wenn sie in der Vergangenheit stöbern. Denn je tiefer man eindringt, um so interessanter wird es. Im Idealfall bleibt vielleicht jemand sogar dabei und arbeitet ehrenamtlich mit, um die Zukunft des Kulturarchivs zu sichern. Alles andere wäre schade.

KULTURARCHIV WÜRSELEN
im alten Rathaus, Kaiserstraße 36
52146 Würselen

Öffnungszeiten: Mi. von 15h - 17h
und nach Absprache

Text und Fotos:
Franz Gass



Pro 8 Mehr Lebensqualität für Menschen mit Demenz



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

Pro 8 Würselen

Bardenberger Str. 28
52146 Würselen
(Ortsteil Morsbach)

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

www.heinrichs-gruppe.de

Pro 8 Frelenberg

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

Tel. 0 24 51 / 91 10 6-0



Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!



02 41 - 9 16 16 88

BUSSCHULE FÜR SENIOREN

Gemeinsam mit der Aachener Polizei hat die ASEAG (Aachener Straßenbahn und Energieversorgungs-AG) jetzt ein Konzept entwickelt, das die Mobilität von älteren Menschen nachhaltig unterstützen soll: Durch direkte Beratungsangebote steht man älteren Menschen in Fragen der Mobilität mit Rat und Tat zur Seite.

„Auch ältere Menschen wollen mobil bleiben. Mit unserem neuen Angebot wollen wir Kunden an die ASEAG binden, neue Kunden gewinnen und vor allem die Sicherheit im Straßenverkehr erhöhen“, erläutert Birgit Brand, die das Trainingskonzept als Projektverantwortliche der ASEAG auf den Weg gebracht hat.



„Wir wollen Schwellenängste abbauen und sicheres und richtiges Verhalten üben“, ergänzt Verkehrssicherheitsberater Norbert Karl, der das Projekt

von Seiten der Aachener Polizei begleitet. „Verkehrsstatistiken zeigen, dass das Risiko, bei einem Straßenverkehrsunfall schwer verletzt zu werden, mit zunehmendem Alter steigt.“

Die Busschulung zielt bewusst darauf ab, potenzielle Gefahrensituationen wahrzunehmen und für sich persönlich einschätzen zu lernen. In einem theoretischen Einführungsteil und einem praktischen Übungsteil werden anhand vieler Beispiele und Übungen Verhaltenshilfen an die Hand gegeben, die jeder schnell umsetzen kann. Alle Informationen sind zusätzlich in einer eigenen Broschüre zusammengefasst.

Das Bustraining findet künftig einmal im Monat statt und dauert rund zwei Stunden. Anmelden kann man sich unter der Tel.-Nr.: 0241 1688-0 oder per E-Mail an bustraining@aseag.de.

verbraucherzentrale

ENERGIEBERATUNG ist umgezogen



Als neuer Ansprechpartner rund um Energiefragen steht Ihnen ab sofort der Energieberater und Architekt

GERHARD WEISS in der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Alsdorf zur Verfügung.

Er berät sie kostenlos unter der Tel.-Nr.: 02404-93908 am Di. und Do. von 10:00 bis 12.00 Uhr und Do. von 14:00 bis 17:00 Uhr. Auch Beratungstermine können über dieser Tel.-Nr. oder per E-Mail unter: alsdorf.energie@vz-nrw.de vereinbart werden.

Verbraucherzentrale NRW,
Beratungsstelle Alsdorf, Bahnhofstr. 36-38,
52477 Alsdorf

BEIRAT FÜR EHRENAMTLER

Die Städte und Gemeinden der StädteRegion Aachen nehmen regelmäßig Ehrungen und Auszeichnungen vor, um das Engagement ihrer zahlreichen Ehrenamtler in Vereinen und Institutionen zu würdigen. Doch bei ihren Aufgaben fragen Ehrenamtler nicht selten vergebens nach Unterstützung und Hilfe.

In Aachen ist jetzt auf Initiative des Oberbürgermeisters Marcel Philipp ein Beirat für Vereine, Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement gegründet worden, am 1. Juni trafen sich 19 Vereinsvertreter im Aachener Rathaus zur ersten Sitzung.

„Das Ehrenamt hat eine große gesellschaftliche Bedeutung. Ich möchte bürgerschaftliches Engagement fördern und unsere Vereine bei den wichtigen Aufgaben, die sie für unsere Stadt wahrnehmen, noch gezielter unterstützen“, erklärte Philipp. Den Beirat versteht er als „Sprachrohr“ für die in Aachen angesiedelten Vereine, dessen Mitglieder bilden sozusagen einen „Querschnitt“ durch die Aachener Vereinslandschaft. In Aachen gibt es ca. 1.700 Vereine, schätzungsweise 80.000 Aachenerinnen und Aachener sind ehrenamtlich tätig.

Philipp erhofft sich von den gut netzten und erfahrenen Mitgliedern des neuen Gremiums konstruktive



Oberbürgermeister M. Philipp (vorne rechts) mit den Mitgliedern des neuen Beirates für Vereine, Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement nach der konstituierenden Sitzung, vorne links Manfred Reinders, Vorsitzender des Beirates

Foto: Stadt Aachen/Andreas Herrmann

Hinweise darauf, was die Verwaltung tun kann, um Vereinen noch besser und vor allem nachhaltig zu helfen.

„Wir wollen neue Wege finden und zum Wohle der Menschen und der Vereine unserer Stadt insgesamt strukturierter vorgehen“, sind sich Marcel Philipp und Manfred Reinders, Ehrenamtsbeauftragter des Oberbürgermeisters und Vorsitzender des Beirates, einig, einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung zu gehen. Der Beirat soll vier Mal im Jahr tagen.

GRENZROUTEN-PROGRAMM

Auch in diesem Jahr gibt es entlang der Grenzrouten ein reichhaltiges gemeinsames Programm mit Führungen, Märkten, Dorffesten, Ausstellungen, Kunstmärkten und Musikfesten, bei denen die kulturelle und kulinarische Vielfalt der drei Länder der Grenzregion zur Geltung kommt.



Foto: Andrea Borowski

So findet in Vaals am 17. und 18. Juli wieder der Kunstmarkt und vom 11. Juli bis zum 8. August das tägliche „Culinaire Kunstwandeling“ statt. Das Göhltalmuseum in Kelmis zeigt vom 10. Juli bis zum 31. Dezember eine Miró-Ausstellung mit 60 seiner Lithographien, eine

EU-Fahrradtour unter dem Titel „Le Beau Vélo de Ravel“ wird am 28. August angeboten und am 11. und 12. September können Sie auf dem Euregio Keramikmarkt in Raeren stöbern und staunen. Ein Highlight ist sicher das „Festival der drei Grenzen“ am 29. August am Dreiländerpunkt mit dem euregionalen Orchester „ViVo“ unter der Leitung von Garrett List. Das Repertoire ist breitgefächert und vielseitig: Klassik, zeitgenössische Musik, Jazz und Folk, auch mit Stücken junger Komponisten.

Eine ausführliche Darstellung der Veranstaltungen und Informationen über mögliche Teilnahmegebühren gibt es im Internet unter www.grenzrouten.eu, unter der Rubrik „Veranstaltungen“.

ITZEL-PREIS VERLIEHEN

Den diesjährigen Preis der Julius-Itzel-Stiftung aus München, der mit 50.000 Euro dotiert ist und zum dritten Mal verliehen wird, erhielt am 2. Juni in der Bischöflichen Akademie in Aachen die Ordensschwester Dr. Lea Ackermann.



Dr. Lea Ackermann mit den Kuratoriumsmitgliedern der Itzel-Stiftung

Damit entspricht das Kuratorium den Vorstellungen des Stifters Julius Itzel (1905 -1974), der mit diesem Preis profilierte Einzelleistungen oder ein gesellschaftsprägendes Lebenswerk von Personen, deren Haltung und Wirken die Werte christlicher Humanität, Moral und Ethik widerspiegeln, würdigen wollte.

Die Preisträgerin trat 1960 dem Orden der „Missionsschwestern Unserer

Lieben Frau von Afrika“ bei. Der Orden wurde unter dem Namen „Weiße Schwestern“ (Soeurs Blanches) bekannt. Sie studierte Sprachen, Pädagogik, Psychologie und Theologie, promovierte 1977 an der Ludwig-Maximilians-Universität in München und war als Lehrerin in Ruanda und Kenia tätig. 1985 gründete sie in Mombasa das Frauenprojekt „SOLWODI“

(SOLIDarity with WOMen in Distress - Solidarität mit Frauen in Not). SOLWODI ist inzwischen nicht nur in Afrika zu einem häufig lebensrettenden Hilfswerk für Frauen in der Prostitution geworden. Das Projekt hilft diesen Frauen mit Beratung, Bildungsangeboten sowie finanzieller Unterstützung, auf eigene Füße zu kommen. Es bestehen auch Kontaktstellen in Deutschland.

KLIMASCHUTZ

Aktiv-Abo: auch der Umwelt zuliebe*



*Und Ihrem Portmonee zum Beispiel. Denn mit dem Aktiv-ABO für alle ab 60 sparen Sie sogar dreifach: Geld, Zeit und klimaschädliches CO₂.

Bus fahren mit der ASEAG – die klimaschonende Alternative für bessere Luft in Aachen.

www.aseag.de

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



Itertalklinik Seniorenzentrum Walheim



Itertalklinik Seniorenzentrum Roetgen



Itertalklinik Seniorenzentrum Kornelimünster

Eine Leistung, die nichts kostet.

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

Außerdem können die Angehörigen ein stark ermäßigtes Mittagessen erhalten.

„fit für 100“ im Itertalklinik-Seniorenzentrum Walheim

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

Zentrale Vermittlung:

Tel.: 02408 - 9650 - 0

Fax: 02408 - 9650 - 19

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

Wenn „Kriegskinder“ pflegebedürftig werden

„Das ist doch schon so lange her!“, mag man sagen. Die Generation der Menschen, die in der Zeit des Zweiten Weltkrieges Kinder oder Jugendliche waren, ist „in die Jahre“ gekommen. Mit fortschreitendem Alter wird oft Rückschau gehalten über das bisherige Leben.

Dies ist Teil der Erklärung, warum gerade im Alter längst vergessene geglaubte Erinnerungen wieder auftauchen und den Menschen belasten können. Aber auch bei zunehmender Hilfsbedürftigkeit und geistigem Abbau im Alter können unverarbeitete Erlebnisse wieder zum Vorschein kommen. Allerdings bleiben die Gefühlsäußerungen im heutigen Umfeld oft unverstanden.

Laute Schritte oder Geräusche nachts können alte Verletzungen und Ängste aufleben lassen. Dies gilt ebenso für Pflegemaßnahmen, die die Intimsphäre berühren. Ein Drang, Essen zu sammeln, kann bei jüngeren Pflegenden zu Unverständnis führen. Auch aggressives Sich-zur-Wehr-Setzen gegen Regeln oder gegen bevormundendes Verhalten kann vielleicht erst mit Blick auf die Lebensgeschichte erklärbar werden.

Häufig sind Kinder und Enkelkinder im Schatten von Schweigen und unausgesprochenen Erinnerungen groß geworden. Über die belastenden Ereignisse wurde selten gesprochen. Die Unkenntnis der Geschichte(n) führt oft zu Verständnis-Problemen in der Beziehung zwischen Pflegenden und Gepflegten.

Es geht nicht darum, nach Wunden zu suchen, wo keine sind, aber in der Pflege von älteren Menschen müssen wir



*Bild: Rainer-Sturm/
pixelio.de*

hellhörig und weitsichtig sein - manches scheinbar unverständliche Verhalten lässt sich mit entsprechenden Vorkenntnissen einordnen. Schwierige Alltagssituationen können entschärft werden, wenn wir gewillt sind, den Menschen als Ganzes mit seiner eigenen Geschichte zu sehen. Die Bereitschaft, sich auf die Lebenswelt des Anderen einzulassen, kann zu einem Abbau von Frustration und Aggression sowie zu kreativeren Lösungen in der Pflege führen.

Die vergangene Geschichte ist möglicherweise schmerhaft, aber sie ist ein Teil, der zu uns allen gehört. Wenn Sie sich als Angehöriger von den „alten“ Geschichten zu sehr belastet fühlen, weil auch Ihre Geschichten aus der Vergessenheit auftauchen, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen im Austausch mit Freunden oder mit professionellen Gesprächspartnern.

Marianne Huppenbauer

Krankenschwester / Trauerbegleiterin





WIE EINE ZWEITE HEIMAT

In diesem Jahr feiert der Familien-Dauergartenverein Siegel an der Robert-Schumann-Str. 30 in Burtscheid sein 90-jähriges Bestehen. Der 1920 gegründete Verein ist mit insgesamt 78 Gärten eine grüne Oase, Rückzug für gestresste Städter und ermöglicht Kindern das Kennenlernen der Natur. Zudem sind die Gärten und das Vereinsheim eine Begegnungsstätte für Jung und Alt. Entstanden war der Verein ursprünglich aus der Not, die Grundversorgung mit Obst und Gemüse zu sichern.

Heute bieten Kleingärten auch Heim und Erholung, schaffen neue Kontakte und dienen der Geselligkeit der gesamten Familie. In den Anfängen zählte der Verein 226 Gärten auf dem Gelände der heutigen Frauenfachschule Bayernallee. Durch den Bau der Schule wurde ein Umzug auf das heutige Gelände nötig. Die ersten 30 Gärten entstanden von 1947 bis 1957 in der obigen Anlage, die restlichen folgten 1957. Der 71-jährige Willi Becker ist mit 45 Jahren Mitgliedschaft der älteste Pächter auf Siegel.



nachhaltig geweckt. Noch heute bearbeitet mein Bruder den Garten unseres Vaters in der Anlage. Ich habe mit meiner Frau meinen eigenen Garten, der für uns wie eine zweite Heimat ist.



Was pflanzen Sie in Ihrem Garten an?

Mein Garten sieht nicht nur schön aus, von der Ernte können wir uns auch das ganze Jahr über versorgen. Neben drei Sorten Kartoffeln haben wir vom Salat über Tomaten, Möhren, Porree, Kohlrabi und Blumenkohl bis zum Himbeerstrauch alles, was das Gärtnerherz begeht. So können wir zum Beispiel auch unsere eigene Marmelade einkochen, wir erfreuen uns aber auch gerne am leuchtend roten Klatschmohn oder an den wunderschönen Pfingstrosen.



Herr Becker, wie kamen Sie zu Ihrem Hobby?

Die Leidenschaft für den Garten haben mein Bruder Josef und ich von unserem Vater übernommen. Schon als Kinder bekamen wir in der Parzelle unseres Vaters einen Quadratmeter, um den wir uns kümmern durften. Das hat die Freude an der Beschäftigung in der Natur

WER IST ER?



Der 71-jährige gebürtige Burtscheider Willi Becker lebt mit seiner Frau im Aachener Süden. Bis zu seinem Ruhestand war er als Maschinen-schlosser bei „Schumag“ tätig. Neben der Mitgliedschaft im Familien-Dauergartenverein Siegel liebt Becker die Musik, er spielt Klavier und Orgel.

Was macht Ihnen besonders viel Freude an der Kleingärtnerie?

Es ist wunderschön zu sehen, wie alles gedeiht. Wenn man Obst und Gemüse ernten kann und sieht, wie bunt die Blumen blühen, hat sich alle Arbeit gelohnt. Gerne versorge ich auch Nachbarn, Verwandte und Freunde mit frischem Obst und Gemüse.

Welche Tipps haben Sie für Anfänger?

Die Kleingärtnerie ist ein Hobby, in das man genügend Zeit investieren sollte. Wer seinen Garten liebevoll pflegt, wird mit blühenden Pflanzen und einer reichen Ernte belohnt. Die meiste Arbeit hat man im Frühjahr und im Herbst. Generell sollte man mindestens dreimal pro Woche rund zwei Stunden einplanen. Den Boden zu lockern ist wichtiger, als ihn zu gießen. Auch sollte man darauf achten, dass sich die Pflanzen miteinander vertragen.



Nina Krüsmann



Caritas – Ihr Partner im Alter

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

Caritas: Ihr Partner mit Sicherheit und Qualität

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

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

DER BESUCH DER GROSSTANTE

Eine Erinnerung an das Kriegsjahr 1941

Meine Großtante Mariechen war damals, in der Zeit über die ich hier berichten will, schon sehr betagt, aber noch bei klarem Verstand. Sie konnte noch sehr lebhaft aus früheren Zeiten nette Ameröllchen auf Öcher Platt zum Besten geben.

Das Schicksal hatte sie in eine Kleinstadt im Westerwald verschlagen.



Im Jahr 1937 war sie anlässlich der Heiligtumsfahrt zum letzten Mal hier zu Besuch gewesen. Zwischenzeitlich war nun der Krieg ausgebrochen. Sie wäre nun gerne noch einmal zu uns nach Aachen gekommen. Aber davor hatte sie wegen möglicher Bombenangriffe zu große Angst. Das Heimweh der Großtante war unter diesen Umständen kaum zu beschreiben!

Nun war es aber in den ersten Monaten des Kriegsjahres 1941 so, dass die britischen Flugzeuge nachts meistens über Aachen hinwegflogen. Die Öcher konnten damals hoffen, dass ihre schöne Stadt womöglich vom schlimmen Bombenkrieg verschont bliebe.

Zwar heulten nachts die Sirenen, die Flugzeuggeräusche waren zu hören und die Flak (= Flugzeug-Abwehrkanonen) schoss, ohne dass ernsthaft etwas passierte - außer dem Abwurf einzelner Bomben außerhalb des Stadtgebietes.

Als wir dies der Großtante in einem Brief schilderten, wurde sie mutig, kam an einem schönen Sommertag angereist und ihre Freude, wieder einmal in Aachen zu sein, war riesengroß!

Am ersten Abend wurde sie nun von uns eingeweiht: „Liebe Tante Mariechen, wenn es diese Nacht Fliegeralarm gibt, die Sirenen heulen, die Flugzeuge brum-

men und die Flak schießt, dann kannst du beruhigt im Bett liegen bleiben. Die Flugzeuge ziehen nur über Aachen hinweg ins Innere Deutschlands und hier geschieht gar nichts!“ Sie schlief in einem Zimmer im dritten Stockwerk, zwei meiner Brüder und ich im Zimmer nebenan.

Mitten in der Nacht hörten wir das Heulen der Sirenen und das Schießen der Flak wie sonst auch, aber der Fluglärm war viel stärker, dazwischen pfiffen auch schon die Bomben und es krachte gewal-



tig bei deren Detonationen. Ohne uns lange anzukleiden sausten wir drei Jungen mit unseren Kleidern auf den Armen hinunter in den Luftschutzkeller. Wir hatten vor lauter Todesangst die arme Tante Mariechen dabei ganz vergessen. Der Bombenangriff dauerte fast eine Stunde lang und unser Keller bebte bei den Einschlägen der Bomben im Stadtgebiet. Im Keller standen wir zitternd und betend mit unseren Verwandten und Hausbewohnern eng beieinander. Erst nach geraumer Zeit kam auch unsere Großtante die Treppe herab zu uns in den Keller. Sie hatte wohl bemerkt, dass es diesmal ernster zuging und sie hatte sicher schon den Feuerschein der brennenden Häuser am Himmel wahrgenommen. Wir waren wohl alle sehr beschämt, dass wir sie in unserer Angst kläglich im Stich gelassen hatten. Und es war nur ein Glück, dass ihr und uns in dieser schlimmen Nacht nichts passiert war!



Als endlich die Sirenen „Entwarnung“ signalisierten, da saß unsere arme Großtante Mariechen verängstigt, fertig angekleidet, nachts im Treppenhaus und wollte partout schnellstens heimreisen. Das war aber, wegen dem großen Durcheinander in der Stadt, erst nachmittags wieder möglich. Wir begleiteten sie zum Bahnhof und winkten ihr noch freundlich auf dem Bahnsteig zu, bis der Zug glücklich abgefahren war.

Die Begebenheit, wie ich sie hier geschildert habe, hat sich so in der Nacht des 10. Juli 1941 zugetragen. Es war dies der erste große Bombenangriff auf Aachen, bei welchem damals bereits 60 Mitbürger ihr Leben ließen!

Schließen will ich meinen Beitrag mit dem Text eines Liedes, welches die Öcher damals nach der Melodie des Liedes „Heimat deine Sterne“ sarkastischerweise gesungen haben:

*Heämet, all ding Trümmer,
dr Söller litt op et ieschde Stock,
ejjene Keller, doe lijje zerbrouche Täler,
än dr Opa söckt singe Sondegsrock!*

*Heimat, deine Trümmer,
der Speicher liegt auf dem ersten Stock,
in dem Keller, da liegen zerbroch'ne Teller,
und der Opa sucht seinen Sonntagsrock!*

Heinz Amian
hochdeutsche Übersetzung seiner
Mundartprosa „Dr Besök van de Jruëßtant“
Bilder: Aus der Sammlung Erb



FASZINATION FARBE

Unter diesem Motto zeigen Gisela Freund und unsere Autorin Inge Gerdom gemeinsam in der Rehaklinik „An der Rosenquelle“, Kurbrunnenstraße 5, Aachen-Burtscheid, 46 großformatige Aquarellbilder.



Bei der Ausstellungseröffnung am 19. Juni konnte Dr. Curt Creutz im Namen der Katholischen Stiftung Marienhospital und der Rehaklinik zahlreiche geladene Gäste und auch interessierte Patienten und deren Angehörige begrüßen. Der Aachener Künstler Bonifatius Stirnberg ging in seiner Rede kurz auf den Kunstbegriff und danach ausführlicher auf das Wesen und die Technik der Aquarellmalerei ein. Helga Klepp trug einen Text zum Thema „Kunst ist stetiger Aufbruch“ vor. Die musikalische Untermalung erfolgte durch Vladimir Bayler (Saxofon) mit seinem aus vier jungen Klarnettisten bestehenden Ensemble.

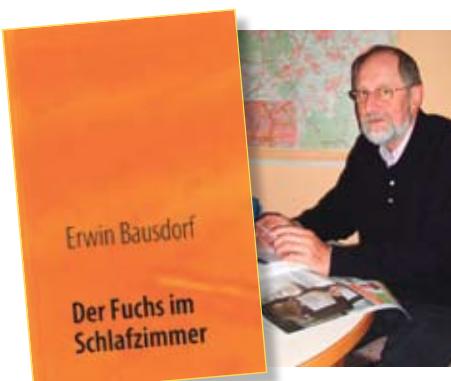
Die Ausstellung ist noch bis Mitte August täglich von 10.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.

Text und Foto:

Josef Römer



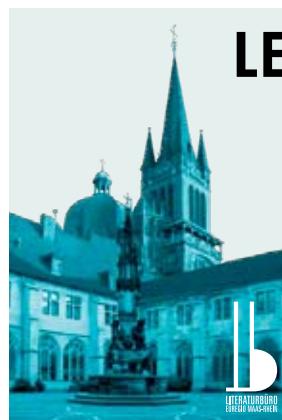
DER FUCHS IM SCHLAFZIMMER



Geht es Ihnen auch so, dass Ihnen manche Geschichten zu früh enden? Dass Sie gern noch weiter oder - falls das nicht möglich ist - zumindest mehr von einer Autorin oder einem Autoren lesen möchten?

Im Fall unseres Autors Erwin Bausdorf ist das jetzt möglich. Denn er hat seine Geschichten, die z.T. im Senio Magazin oder in den Aachener Nachrichten erschienen sind, jetzt selbst in einem Buch veröffentlicht. In diesem lässt sich endlich sein stets knapper, aber immer das Wesentliche festhaltendende Erzählstil einmal ausführlich bewundern.

„Der Fuchs im Schlafzimmer und andere Geschichten“ ist im Buchladen her's in der Jakobstraße 127 in Aachen erhältlich. Der Verkaufspreis beträgt 15,60 €.



LESELUST IM QUADRUM

Geschichten und Gedichte unter freiem Himmel zu hören ist ein besonderer Genuss. Vom 1. bis zum 29. Juli findet zum 15. Mal die vom Literaturbüro in der Euregio Maas-Rhein veranstaltete Reihe „Leselust“ statt, zum zweiten Mal lesen die Autoren im Quadrum der Domsingschule.

Jeweils montags und donnerstags um 20 Uhr bietet die „Leselust“ ein abwechslungsreiches literarisches Programm. Auch zwei Autoren des Senio Magazins, Karin Peters und Peter Heuser, stellen ihre Texte vor. Gemeinsam mit weiteren Mitgliedern aus dem Autorentreff des Literaturbüros lesen sie am Montag, den 19. Juli, Gedichte und Prosastücke. Den Abschluss und sicher einen der Höhepunkte der diesjährigen „Leselust“ bildet am 29. Juli ein „elisabethanischer Edmund-Spenser-Abend“, an dem der Lyriker Alexander Nitzberg Gedichte des von Shakespeare geschätzten englischen Renaissance-Dichters (1552-1599) in seiner Übertragung und z.T. im Original vorträgt. Begleitet wird er dabei von dem Lautenspieler Sören Leupold.

Der Eintritt beträgt jeweils 4 Euro. Bei Regen finden die Lesungen in der angrenzenden Aula der Domsingschule statt.



«Ein Platz zum Wohlfühlen im Alter»

Servicewohnungen • Seniorenbetreutes Wohnen
Seniorenwohngemeinschaft • Vollstationäre Versorgung



SENOTEL Eschweiler • Englerthstr. 30 - 34 • 52249 Eschweiler
Fon 024 03 - 87 2 70 • Fax 024 03 - 234 25
info@senotel.de • www.senotel.de



WETTBEWERB 2011

Im Jahr 2011 können zum ersten Mal alle Dörfer und ländlichen Ortsteile der StädteRegion Aachen an der seit über 40 Jahren vitalen Bürgerinitiative der Bundesrepublik Deutschland teilnehmen.

Die inhaltliche Ausrichtung des Wettbewerbs hat sich dabei gewandelt vom „Blümchen-Wettbewerb mit schönen Vorgärten“ hin zu einer ganzheitlichen und nachhaltigen Entwicklung der Dörfer im Sinne einer umfassenden Zukunftssicherung.

Der Dorfwettbewerb hat auf Kreisebene seit der inhaltlichen Neuausrichtung eine neue Dynamik mit steigenden Teilnehmerzahlen entwickelt. Die durch den Wettbewerb entstandenen Impulse vor Ort bestärkten die StädteRegion Aachen darin, den Bürgerinnen und Bürgern auch weiterhin eine Plattform zu bieten, ihre guten Ideen und ihr Engagement zum Wohle der eigenen Heimat mit Stolz zu präsentieren. Nicht selten wird durch den Wettbewerb der Ehrgeiz eines ganzen Dorfes geweckt und führt zu einer neuen Aufbruchstimmung, die den dörflichen Zusammenhalt festigt.

Das Wettbewerbsgebiet ist dreigeteilt in Nordraum, Südraum und Stadt Aachen. Teilnahmeberechtigt sind räumlich geschlossene Ortschaften oder Gemeinde- teile mit dörflichem Charakter und/oder landwirtschaftlicher Prägung.

Erste Informationsveranstaltungen zur Einstimmung und Motivation der Dörfer fanden bereits in Baesweiler und Aachen statt, am 01. Juli 2010 folgt von 19 bis 21 Uhr ein Treffen im Antoniushof in Simmerath-Rurberg. Alle Bürgerinnen und Bürger sind dazu herzlich

willkommen. Vertiefende Informationsveranstaltungen sind für den Herbst 2010 geplant. Auf die Veranstaltungen wird durch Plakatierung in den Sparkassenfilialen vor Ort sowie durch Pressemitteilungen hingewiesen.



ERFOLGSDORF EICHERScheid

Seit über 40 Jahren nimmt das Dorf Eicherscheid in der Gemeinde Simmerath regelmäßig am Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ teil. Als großer Erfolg wurde dabei 2007 die Goldmedaille im Bundeswettbewerb gefeiert. Das Dorf vertritt in diesem Jahr das Land Nordrhein-Westfalen beim 11. Europäischen Dorferneuerungspreis (Senio berichtete im Februar). Zielsetzung dieses Wettbewerbs ist es, besonders herausragende Aktivitäten und Initiativen im Bereich der Landentwicklung und Dorferneuerung hervorzuheben. Als vorrangiges Kriterium dabei gilt, die Maßnahmen im Sinne der Lokalen Agenda 21 umzusetzen und so zu einer nachhaltigen Stärkung der Zukunftsfähigkeit ländlicher Räume beizutragen.

Das diesjährige Motto „Neue Energie für ein starkes Miteinander“ spricht jene Dörfer an, in denen mit Neuer Energie – im wörtlichen wie im übertragenen

Sinn – ans Werk gegangen wird, um die ökologische Qualität und den sozialen Zusammenhalt maßgeblich zu stärken.

Unter dem eigenen Motto „WIR in Eicherscheid“ – Neue Energie für ein starkes Miteinander präsentieren die 1.281 Bewohner des Eifeldorfes ihre lebens- und liebenswerte Heimat. In Eicherscheid sind viele Projekte und Initiativen unter großer bürgerschaftlicher Mitwirkung und Unterstützung und zur Nutzung von erneuerbaren Energien durchgeführt worden. „WIR“ wird in Eicherscheid seit jeher groß geschrieben und als moderne Tradition in vielen Bereichen aktiv gelebt:

- Erhalt und Pflege der charakteristischen und einzigartigen Eicherscheider Heckenlandschaft
- energetische Verwertung des in Massen anfallenden Heckenschnittguts im Biomasse-Heizkraftwerk in Simmerath
- intensives, generationenübergreifendes Vereinsleben (2.476 Vereinsmitglieder)
- enormes ehrenamtliches Engagement auch über die Vereinsgrenzen hinweg

Als Beispiele seien einige größere Projekte genannt:

- Bau des Bürgerfesthauses „Tenne“ (20.000 Stunden ehrenamtliche Arbeit)
- Bau des Kunstrasensportplatzes (6.500 Stunden ehrenamtliche Arbeit)
- Anlage und Markierung von z.T. barrierefreien Rundwanderwegen
- Aufstellung von Hinweisschildern auf alte Flurbezeichnungen (Eifelverein)
- Erhalt der Nahversorgung (genossenschaftlich geführt)

Die international besetzte Bewertungskommission besuchte Eicherscheid am 23. Juni. Ihre Entscheidung fällt sie Anfang Juli 2010. Die Verleihung des Europäischen Dorferneuerungspreises findet am 24. September 2010 in Sand in Taufers, Südtirol statt.

Kultur überschreitet Grenzen

Seit Juni holt das internationale und spartenübergreifende Kulturfestival „across the borders“ zum dritten Mal zahlreiche Veranstaltungen mit Musik, Tanz, Performance und Bildender Kunst nach Aachen.

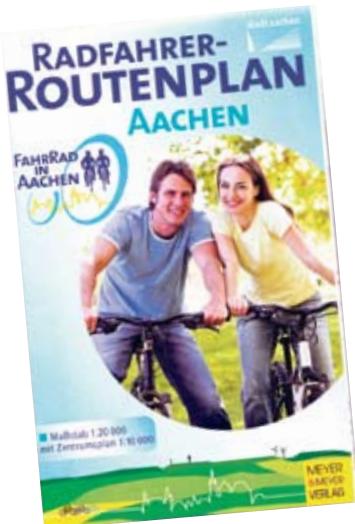


So treten Stars der Welt-, Jazz- und Folk-musik im Rahmen des Festivals auf, z.B. die große Stimme Tibets, Yungchen

Lhamo, am Freitag, den 16. Juli um 20:30 Uhr in der Kirche St. Paul, oder am Sonntag, den 25. Juli um 19:30 Uhr,

im Quadrum des Domkreuzganges eine der bekanntesten Stimmen der irischen Musik, Niamh Parsons. Es ist ihr erstes Konzert in Deutschland, sie wird begleitet vom Dubliner Gitarristen Graham Dunne.

Karten für die Veranstaltungen gibt es an allen bekannten Aachener Vorverkaufsstellen. Das komplette Veranstaltungsprogramm finden Sie in ausliegenden Flyern oder im Internet unter www.acrosstheborders.de.



LIEBER RADFAHREN

Ca. 60% aller zurückgelegten Wege innerhalb von Städten und Gemeinden sind kürzer als 3 km. Doch die Aachenerinnen und Aachener benutzen derzeit für nur rund 10 Prozent ihrer Fahrten das Fahrrad.

schaffen - nicht nur durch den weiteren Ausbau des Radwegenetzes, sondern auch durch ihre Kampagne „FahrRad in Aachen“, durch die sie die Qualitäten des Fahrrades als umweltschonendes Verkehrsmittel allen Altersgruppen vermitteln möchte. Dass dies mit Blick auf den „Luftreinhalteplan“ auch dringend geboten ist, belegen die EU-Grenzwerte der Feinstaubbelastung, denn sie wurden

in Aachen - wie in vielen anderen Großstädten - überschritten.

Um die Freude am Radfahren in Aachen zu erhöhen, hat der Fachbereich Stadtentwicklung und Verkehrsanlagen der Stadt Aachen gemeinsam mit dem Meyer & Meyer Verlag einen sogenannten „Radfahrer-Routenplan“ entwickelt. Er enthält in einem fahrradfreundlichen Maßstab zahlreiche Vorschläge für ausgedehnte Zweiradausflüge durch Aachen und das Umland. Der Radfahrer-Stadtplan auf der Rückseite verzeichnet das aktuell vorhandene Radwegenetz, inklusive aller Radverkehrswege, Fußgängerzonen, Steigungen und weiterer Einrichtungen wie Fahrradläden, Radstation oder Bushaltestellen in Aachen. Der Radfahrer-Routenplan ist ab sofort für 5,95 € im Handel erhältlich.

Das hat sicher viele individuelle Gründe - einer ist, dass man sich auf dem Fahrrad im oft recht hektischen Aachener Stadtverkehr nicht immer sicher fühlt. Die Stadt Aachen ist bemüht, hier Abhilfe zu

KREATIVES ALTER

Die kreative Arbeit der meisten älteren Menschen findet seit je im privaten Rahmen statt, kaum beachtet von der Öffentlichkeit. Deshalb ist sie nicht weniger wertvoll. Die Schweizer Stiftung Kreatives Alter hat es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Schaffen zu würdigen und öffentlich auszuzeichnen.

Seit ihrer Gründung 1990 durch den Zürcher Bankier Dr. Hans Vontobel veranstaltet die Stiftung Kreatives Alter alle zwei Jahre ein Preisausschreiben, das sich an Personen über 65 richtet; es werden i. d. R. zehn Preise à 10.000.- Schweizer Franken und 20 Anerkennungsurkunden für kre-

ative Leistungen in den Bereichen Literatur, Musik, Wissenschaft und Theater vergeben.

Mit dem Preisausschreiben möchte die Stiftung Kreatives Alter aufzeigen, wie vielfältig das kreative Schaffen in der dritten Lebensphase sein kann und die ältere Generation zugleich anregen, sich aktiv an der Gestaltung unserer Umwelt, unseres geistigen Lebens, unserer Kultur und damit unserer Zukunft zu beteiligen.

Teilnahmeberechtigt sind alle Menschen über 65. Einsendeschluss ist der 30. April 2011.



Unterlagen zum Wettbewerb können bestellt werden bei:
Stiftung Kreatives Alter
Postfach 2999, 8022 Zürich
E-Mail: kreatalter@vontobel.ch
oder online unter:
www.stiftung-kreatives-alter.ch

Entdeckungsreise durch die Aachener Pferdesportgeschichte - DAS CHIO-MUSEUM

Von den Anfängen 1898 bis zum größten Reitturnier der Welt zeigt das CHIO-Museum auf dem Gelände des Aachen-Laurensberger Rennvereins (ALRV) viele Raritäten und Kuriositäten rund um die Historie des beliebten Aachener Reitturniers.



Das im Sommer 2007 eröffnete Museum hat viel zu bieten: Hans Günter Winklers Reitstiefel, das WM-Siegertreppchen von 2006, CHIO-Pokale, Medaillen und viele andere Erinnerungen schmücken die Räume in der Geschäftsstelle des Aachener Pferdesport-Geschichte. Es lohnt sich, einen Blick in die Vitrinen und Schaukästen zu werfen, denn was sich den Besuchern hier zeigt, ist ein Stück Stadtgeschichte. „Aachen ist wie eine italienische Oper: Da gibt es Dramen, Liebe, Leidenschaft und Gefühle“, sagte Reitidol Hans Günter Winkler einst über das Öcher Turnier.

Bereits im Foyer der Ausstellung warten viele spannende Exponate auf interessierte Reitsportfans. Seit 2001 hat das Turnier ein jährlich wechselndes Partnerland. Viele Souvenirs wie etwa überdimensionale Babuschka-Puppen zeugen von dem beeindruckenden Bild, das Russland 2008 in Aachen bot. Vor allem die berittene Eskorte des russischen Präsidenten hat bleibenden Eindruck

hinterlassen. Eine Original-Uniform ist vor dem Museumseingang zu bewundern. Sehenswert sind auch Teile der Mauer aus dem legendären „Mächtigkeitsspringen“ von 1985. Damals gelang es Willibert Mehlkopf mit seinem Pferd „Wabbs“ eine Mauer von 2,30 Meter Höhe zu überspringen – damals Weltrekord. An der Eingangstür zu den eigentlichen Ausstellungsräumen wird der Besucher von einer originalen Reiterglocke begrüßt, die bis 1998 im Stadion den Start für Pferd und Reiter signalisiert hat. Wandtafeln veranschaulichen die Historie von den Anfängen des Vereins 1898 mit Pferderennen in Laurensberg, über den Umzug in die Aachener Soers und das erste „Reit- und Fahrtturnier“ 1924, über zahlreiche Welt- und Europameisterschaften im Springreiten und der Dressur, die „Weltreiterspiele 2006“ bis hin zum ersten „Weltfest des Pferdesports CHIO Aachen“ mit fünf Disziplinen.

„Unsere Ausstellungstücke stammen nicht nur aus dem Archiv des Aachener Rennvereins (ALRV), auch viele persönliche Erinnerungsstücke von Besuchern und Sportlern sind hier zu bestaunen“, sagt Museumsleiterin Doris Beaujean. In den Vitrinen sind Pokale und Medaillen, historische Schriftstücke, Bücher und Fotos, ein Stein des 2004 abgerissenen alten Richterhauses und viele Kuriositäten ausgestellt. Die



meisten der Exponate sind wahre Schätze und Kostbarkeiten. Dazu zählen nicht nur die vielen funkelnden Pokale und Auszeichnungen, sondern auch die von Reitsportlegenden wie Hans-Günther Winkler gestifteten Sattel und Reitsakkos. Viele Exponate erinnern an die Reit-WM 2006, ein absolutes Highlight in der CHIO-Historie. Goldmedaillensieger wie der Belgier Jos Lansink (Springen), die Engländerin Zara Phillips (Vielseitigkeit) oder der Deutsche Kai Vorberg (Voltigieren) haben ihre Reitkappen und Akkreditierungen der Sammlung überlassen. Und wer mag, kann sogar für ein Erinnerungsfoto auf dem originalen WM-Siegertreppchen posieren. Besonders sehenswert ist eine Miniatur der Bronzeskulptur „Spielende Pferde“. Seit 2006 ist das Kunstwerk vom Aachener Bildhauer Professor Dr. Wolfgang Binding das neue Wahrzeichen des Turniers und begrüßt die Besucher auf dem Rondell an der Albert-Servais-Allee.



Tradition wird mit Innovation verknüpft: Kurzfilme geben Einblicke in das Turniergeschehen und zeigen unvergessliche CHIO-Momente. Eine Datenbank enthält die Sieger in allen Disziplinen seit 1927. Natürlich darf auch „Karli“ nicht fehlen: Seit 2006 ist der Plüschtier mit dem bunten Schweif und den klimpernden Wimpern das offizielle Maskottchen des Turniers.



Museumsleiterin D. Beaujean



Nicht nur viele interessierte Aachener und unzählige Reitsport-Fans aus aller Welt besuchten bislang das Museum. „Besondere Momente waren der Besuch unserer Bundeskanzlerin Angela Merkel oder die Führung mit Tochter und Enkelin von Josef Neckermann“, blickt der ehrenamtliche Museumsmitarbeiter Anton Schultheis zurück. Viele kleine Details machen den Besuch zu einem ganz besonderen Erlebnis. Seit 1953 ist es in der Aachener Soers Brauch, zum Abschied der Nationen die Sportler mit weißen Winketüchern zu verabschieden. Auf Knopfdruck werden auch alle Museumsbesucher auf diese Weise zur Tür hinausbegleitet und dazu ertönt die CHIO-Hymne „Muss i denn zum Städtele hinaus“. Aber nicht nur auf dem 130 Quadratmeter großen Parkett im zweiten Obergeschoss, auch in den Fluren der Geschäftsstelle finden sich viele Foto-Impressionen, Vitrinen und Skulpturen.



Das CHIO-Museum im 2. Obergeschoss der ALRV-Geschäftsstelle/Reitertribüne Hauptstadion, Albert-Servais-Allee 50, ist außerhalb des Reitturniers mittwochs von 12 bis 17 Uhr und freitags von 9 bis 12 Uhr geöffnet. An den vier Samstagen vor Turnierbeginn ist das Museum jeweils von 10 bis 14 Uhr zugänglich. Während der Turnierwoche vom 9. bis 18. Juli gibt es tägliche Führungen. Gruppen können das Museum auf Anfrage besuchen und zusätzlich eine Geländeführung vereinbaren. Der Eintritt ist kostenlos. Infos unter Telefon 0241/9171-0 und unter www.chio-aachen.de.



ANTON SCHULTHEIS Ehrenamtlicher Mitarbeiter im CHIO-Museum



Seit 2007 entführt Anton Schultheis die Gäste des CHIOs in die faszinierende Welt des Reitsports und die Historie des Aachen-Laurensberger Rennvereins. Wenn der 67-Jährige über Ross und Reiter spricht, steht ihm die Freude ins Gesicht geschrieben. Darf er den Besuchern Wissenswertes und Amüsantes rund um das Turnier erzählen, ist der Rentner ganz in seinem Element. Mit drei weiteren fachkundigen Ehrenamtlichen teilt er sich das Aufgabenfeld. Darüber hinaus zählt er zu den rund 300 ehrenamtlichen Ordnern in den grünen Jackets. In der Turnierwoche verhelfen sie dem Turnier durch ihre Dienste zu einem reibungslosen Ablauf. Dressur-Stars wie Nadine Capellman und Nicole Uphoff oder Voltigier-Weltmeister Kai Vorberg – Experte Schultheis kennt sie alle und jede Menge historische Fakten und amüsante Anekdoten noch dazu.

Herr Schultheis, wie ist Ihre Begeisterung zum Pferdesport und zum Turnier gewachsen?

Schon als kleiner Junge ging ich mit meiner Familie zum CHIO und entdeckte meine Liebe zum Pferd. Seit rund zwölf Jahren bin ich einer von etwa 300 ehrenamtlichen Ordnern, die für Ordnung während des Turniers sorgen. Angefangen habe ich als Aufpasser auf dem Parkplatz, in der Zwischenzeit habe ich schon beinahe überall einmal gestanden. Im Dressurstadion wache ich seit einigen Jahren an der Tischtribüne über Presse und Prominenz. In all den Jahren habe ich die Veränderung vom kultigen und volkstümlichen Sportereignis zu einem internationalen Topevent miterlebt. Ein

unvergessliches Erlebnis war für mich natürlich die Reit-WM 2006.

Was sind Ihre Aufgaben als ehrenamtlicher Mitarbeiter?

Während des Turniers bin ich täglich auf dem Gelände im Einsatz. Außerhalb des CHIO betreue ich je nach Dienstplan mittwochs oder freitags das CHIO-Museum und stehe den Besuchern für Fragen zur Verfügung. Ganzjährig biete ich nach Absprache zweistündige Führungen durch das CHIO-Museum und das gesamte Turniergelände an. Alles ist natürlich kostenlos.

Was macht Ihnen so viel Freude an Ihrer Tätigkeit?

Es ist mir viel Spaß, mich mit der Turniergeschichte zu beschäftigen, in Büchern zu studieren und immer neue Elemente für meine Führungen zu erarbeiten. Die Begeisterung und der Dank der interessierten Besucher aus aller Welt sind der schönste Lohn für die viele Zeit, die ich investiere. Über die Jahre verknüpfe ich viele schöne Erinnerungen mit dem CHIO, außerdem sind viele nette Kontakte oder sogar Freundschaften entstanden.

Engagieren Sie sich auch bei anderen Pferdesportveranstaltungen?

Meine Liebe zum Pferd endet nicht bei den Aktivitäten rund um den CHIO. Auch beim Nachwuchsturnier „Salut-Festival“, der Zuchtveranstaltung „Quarter-Horse“ und der Araber-Hengst-Schau auf dem ALRV-Gelände bin ich ehrenamtlicher Mitarbeiter.

Nina Krüsmann



ICH BIN UNSPORTLICH

Ich bin unsportlich. Ich habe lange gebraucht, um es mir selber einzustehen. In einer Welt, in der Fitnesscenter Hochkonjunktur haben, ist ein solches Eingeständnis nicht leicht.

Doch schon in der Schule hatte ich für Sport nicht viel übrig. Das Völkerballspiel empfand ich als pure Zeitverschwendug. Ich konnte einfach nicht einsehen, warum ich mich von einem blöden Ball hin und her hetzen lassen sollte. Aber ich traute mich nicht, es offen zuzugeben, denn alle meine Mitschülerinnen hatten offensichtlich riesigen Spaß an dem Ge- renne. Die hechelten und schwitzten, die rempelten und johlten und waren ganz versessen darauf, den Ball zu fangen und damit andere abzutreffen.

Mittlerweile bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass meine Unsportlichkeit



in den Genen liegt, somit bin ich daran vollkommen unschuldig. So kann ich mich heute freimütig dazu bekennen und zugeben, dass ich weder an einem Marathonlauf teilgenommen noch mich für das Sportabzeichen qualifiziert habe. Nach dieser Feststellung könnte ich es mir jetzt auf meinem Sofa gemütlich machen, wären da nicht ein paar Kilo Übergewicht, die ich gerne loswürde.

Medizinische Schriften lehren uns, dass es überhaupt keinen Sinn macht, sich durch Diäten zu kasteien, wenn nicht zur Unterstützung dieser Anstrengungen ein Sportprogramm absolviert wird. Also war die Frage zu lösen: welche Sportart passt zu mir? Ich entschied mich für Nordic-Walking, obschon mir Skeptiker abriet, die meinten, das wäre pure Geschäftemacherei, erfunden von einem Skistockfabrikanten, der im Sommer neue Absatzmärkte suchte. Auch die ironischen Bemerkungen, es sähe zum Totlachen aus, wenn Menschen mit Skistöcken durch die Gegend wedeln ohne Schnee unter den Füßen zu haben, konnten mich nicht von meinem Entschluss abhalten.

Ich kaufte mir die Stöcke, die seitdem nutzlos in der Ecke stehen. Habe ich doch jeden Morgen einen Grund, nicht mit dem Training zu beginnen. Wobei es noch am einfachsten ist, sich durch strömenden Regen abhalten zu lassen, das sieht nicht nach Ausrede aus, das ist eine Tatsache. Etwas fadscheiniger sind die anderen Ausflüchte, ein Zahnarzttermin z.B. oder sollte ich nicht mal wieder meinen Frisör frequentieren? Plötzlicher Besuch von lieben Freunden wäre auch ins Kalkül

zu ziehen, die streng genommen natürlich nicht schon morgens um sieben auf der Matte stehen. Ein andermal ist es morgens schon zu heiß oder die Kübelpflanzen müssen gegossen werden. Manchmal habe ich mich womöglich einfach verschlafen, oder es ist vielleicht ein Brief zu schreiben oder was weiß ich, was alles sein kann. Wenn ich es nämlich recht überlege, bin ich nicht einmal sicher, ob Sport wirklich so gesund ist.

Da vor kurzem eine passionierte Tennisspielerin, die zu unserem Bekanntenkreis gehört, ein neues Knie bekommen hat, wurde ich hellhörig. Musste sie also trotz Sport oder sogar wegen desselben operiert werden? Meine diesbezügliche Frage blieb bis heute unbeantwortet.

Ob der Ausspruch „Sport ist Mord“ ernst zu nehmen ist, wage ich erst gar nicht in die Diskussion zu werfen. Im Zusammenhang damit fällt mir ein, dass Churchill seinerzeit auf die Frage eines Reporters, worauf er sein hohes Alter zurückführt, gesagt haben soll: „No sports!“ Diese Aussage beschäftigt mich, seitdem ich begonnen habe, mich für sportliche Aktivitäten zu interessieren. Auch die Tatsache, dass ich, die Unsportliche, bisher weder ein neues Knie noch eine neue Hüfte benötigte, lässt mich grübeln.

Die Nordic-Walking-Stöcke habe ich trotzdem noch nicht verkauft. Es könnte doch sein, dass es in Zukunft jemand schafft, mich zu überreden, mit dem Training zu beginnen.

Inge Gerdom





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

KAUGUMMI-MANIE

Jeder kennt ihn, Jung und Alt genießen ihn. Mit Ausdauer wird's betrieben: das Kaugummi-Kauen!



Im Volks-Brockhaus von 1940 steht geschrieben: „Kaugummi - erfrischendes Kaumittel aus Gummi mit Zucker, Vanille, Pfefferminzöl usgl. Besonders in Amerika beliebt.“ Wer hätte damals gedacht, dass dieser eingedickte Milchsaft des mittelamerikanischen Sapo-tillbaums mit Zusatz von ätherischen Ölen und Geschmacksstoffen so einen Siegeszug um die Welt macht?

GEDICHT DES MONATS



schaukeltanz

*azur von droben dringt ins gemüt
die eberesche steht in voller frucht
schon will die brombeer reifen
kohlweißlings schaukeltanz
darüber sommerglanz die welt für
einen augenblick - impliziert scheint
wieder heil scheint ganz*

Karin Peters



Die Mundschleimhaut bleibt feucht, das Durstgefühl verschwindet. Nervosität soll dadurch eingedämmt werden. Die Kaumuskeln arbeiten ununterbrochen, so dass auch die Gesichtsmimik beeinflusst wird. Nicht immer zum Vorteil des Kaugummi-Kauenden, wie sein Gegenüber feststellen kann. Schließlich ist der Mensch emsig damit beschäftigt, die sich nicht aulösende Masse in seinem Mund zu bewegen.

Von damit verbundener Gesichtsverspannung und Verkrampfung kann mancher Nutzer berichten.

Mit einem kleinen Knall zerplatzen Gummiblasen, kleine oder große - je nach der Menge des im Mund befindlichen Materials. Klebrige Fetzen verteilen sich auf Mund und Nase. Aber was soll's! Sie werden zusammengefummelt - oft mit schmutzigen Fingern - und dann ab damit in den Mund. Kinder praktizieren das meist so.

Unentwegt Kauende sind sehr einfallsreich, wenn's um die vorübergehende Entfernung aus dem Mund geht. Die strapazierfähige Masse wird an den Tellerrand gepappt oder unter die Tischkante geklebt. In Serviette wickeln empfiehlt sich nicht, denn es lässt sich schlecht wieder ablösen.

Früher bewahrten die Kinder die Kostbarkeit über Nacht in einem Glas mit Salzwasser auf. Morgens wurde weitergekauft.

Zuckerfreier Kaugummi empfiehlt sich nach den Mahlzeiten zwecks Zahncleaning. Bei einigen Nutzern betätigt Kaugummi sich als Plombenzieher. Das freut den Zahnarzt!

Leider wird das ausgelutschte Kaumaterial heutzutage allzu unbedacht entsorgt. Jeder Zeitgenosse kann sich davon überzeugen. Alle Bürgersteige, Straßen - und seien es für teures Geld neu gepflasterte Einkaufsmeilen - sind übersät mit den klebrigen, unlöslichen Abfallprodukten einer sorglosen Weg-Werf-Gesellschaft.

Wie wär's mit einem Papier-Taschentuch, in das man den Kaugummi spuckt? Dann ab damit in den nächsten Abfallkorb! Der Umwelt zuliebe!

Christine Kluck



...mehr als gute Pflege!



Der Senioren-Park carpe diem

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



Völlige Selbständigkeit 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 Mahlzeitenservice, Wäschedienst und hauswirtschaftliche Dienstleistungen und bei Bedarf pflegerische Unterstützung durch den eigenen ambulanten Pflegedienst

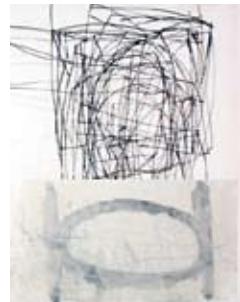
**Infotage am 16.07. + 24.09.
von 14:00 – 18:00 Uhr**

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

KLARE LINIEN UND AUSSAGEKRÄFTIGE LOGOS

„Kunst ist meine Leidenschaft, mein Leben“, sagt der 70-jährige Klaus Endrikat. Er ist einer der wenigen Aachener Künstler, die weit über Stadt und Region hinaus eine große Bekanntheit und Wertschätzung genießen. Neben dem freien künstlerischen Schaffen sind die Arbeiten des emeritierten Fachhochschul-Professors als Grafiker und Buchillustrator besonders herausragend.



Der 1939 in Allenstein/Ostpreußen geborene Klaus Endrikat lebt und arbeitet in Aachen. „Klaus Endrikat ist überregional ein Begriff. Sowohl er selbst als auch sein Werk haben viele Facetten. Neben seiner freien künstlerischen Arbeit genießt er einen hervorragenden Ruf als Buchillustrator und Logodesigner für namhafte Auftraggeber. An der Fachhochschule Aachen begleitete er zudem Generationen von Studenten und war Mentor vieler junger Künstler und Designer“, erklärt Peter Graf vom Forum für Kunst und Kultur Herzogenrath.

Herr Endrikat, wie beschreiben Sie Ihre Kunst?

Ich bin ein Mann der Linien und Flächen, aber nicht der großen Worte. Deshalb möchte ich auch nicht zu viel über meine Bilder sagen. Der Betrachter soll sich selbst ein Bild machen und seine eigene Interpretation wählen. Was viele meiner Zeichnungen, Aquarelle und Acrylmalereien auszeichnet, sind räumliche Situationen, die aus den Linien und Flächen entstehen.

**RWTHAACHEN
UNIVERSITY**



Stiftung
Internationaler
Karlspreis
zu Aachen

Warum haben Sie ein so großes Interesse für Linien und Flächen?

Es ist spannend, wie durch die Auseinandersetzung mit Linien und Flächen Kompositionen von großer Leichtigkeit entstehen. Aus verschiedenen starken Linien etwa entstehen Vorder-, Mittel- und Hintergrund. Eine Zeichnung lebt durch ihre Linien. Was

die Formate angeht, benutze ich sowohl schmale Hochformate, als auch quadratische Leinwände, denen ich mit Gegenständen Spannung verleihe. Assoziationen möchte ich allerdings vermeiden. Es ist dem Betrachter selbst überlassen, figürliche Dinge in das Bild hineinzulegen.

Wie sieht Ihr künstlerischer Werdegang aus?

Kunst hat mich schon immer fasziniert. Schon in jungen Jahren war für mich klar, dass ich diesen Weg einschlage. Nach meinem Studium in Aachen und Düsseldorf fand ich vielfältige Formen der künstlerischen Gestaltung. Zudem war ich Kunstprofessor an der Fachhochschule Aachen im Fachbereich Design. Hier betreute ich die Ausbildung im Fach „Zeichnerische Darstellung und Gestaltung“. Seit meiner Pensionierung im Frühjahr 2005 bin ich wieder ausschließlich als freischaffender Künstler tätig.

Was raten Sie Menschen, die sich auch für Kunst begeistern?

Das künstlerische Talent wird einem meistens in die Wiege gelegt. Es ist darüber hinaus wichtig, die Grundlagen zu erlernen. Anschließend kann man in seiner Kreativität wieder freier werden. Man sollte nie seine eigene Handschrift verlieren.

Neben Ihrem freien künstlerischen Schaffen und Ihrer Lehrtätigkeit haben Sie auch gegenständlich gearbeitet. Wie sah diese Facette Ihrer Arbeit aus?

Vom freien Arbeiten allein können nur wenige Künstler leben. Deshalb habe ich parallel als Buchillustrator gearbeitet,

Kalender entworfen und das „Corporate Design“ vieler Institutionen und Firmen entwickelt. Das Logo der Volkshochschule Aachen, der Aachener Karlspreis-Stiftung und der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule (RWTH) stammen zum Beispiel aus meiner Feder. Das neue RWTH-Logo verleiht der Hochschule ein junges, modernes und innovatives Antlitz. Ein gutes Logo erkennt man daran, dass es schnell in Verbindung mit dem Auftraggeber gebracht wird.

Welche Wünsche haben Sie für die Zukunft?

Seit meiner Pensionierung im Frühjahr 2005 bin ich wieder ausschließlich als freischaffender Künstler tätig. Ich möchte noch so lange kreativ sein, wie ich kann. Großartige neue Herausforderungen brauche ich dabei nicht, ich möchte einfach in der Form weiterarbeiten, die ich schätze, mit klaren Linien und Flächen.



Das Forum für Kunst und Kultur Herzogenrath im Eurode Bahnhof Herzogenrath stellt noch bis zum 18. Juli 2010 aktuelle Werke von Klaus Endrikat aus. Die Ausstellung „Neue Arbeiten - Zeichnung, Aquarelle, Malerei“ ist dienstags bis sonntags von 15 bis 18 Uhr geöffnet.

Forum für Kunst und Kultur Herzogenrath in der Euregio e.V.

im Eurode Bahnhof, Bahnhofstrasse 15
52134 Herzogenrath, Tel.: 02406 / 96 80 99
www.forum-herzogenrath.eu
info@forum-herzogenrath.eu



Nina Krüsmann

SPUREN DES HUMORS

Zeichen des Alterns, des Verlusts der Jugendlichkeit. Jede Gelegenheit, sie kosmetisch zu verdecken oder gar chirurgisch wegzuaubern, wird dankend angenommen. Dass Falten jedoch auch eine Konsequenz des Lachens sind und auf ein humorvolles Leben schließen lassen, wird dabei oftmals außer Acht gelassen. Das Kunstprojekt „Lachfalten“ will genau diesen positiven Aspekt hervorheben und verkennt somit bewusst die gewöhnliche Symbolik der Falten.



Da kommt eine Fremde vorbei und schmiert einem Knetmasse ans Auge, um dann den Abdruck meiner Falten zu veröffentlichen? „Das ist doch Kokolores“, reagiert eine Seniorin skeptisch. Sie ist noch nicht wirklich davon überzeugt, am Projekt „Lachfalten“ teilzunehmen. Die beiden Aachener Künstlerinnen Barbara Brouwers und Petra Kather arbeiten seit Januar 2010 intensiv mit den Bewohnern des Altenheimes Haus Marien Linde, des AWO Kennedyparks, des SKM Seniorenzentrums Rothe Erde und den Besuchern der Fauna e.V. zusammen und gehen gemeinsam auf Spurensuche. Ihr Ziel: Die persönlichen Lebensgeschichten hinter den Lachfältchen alter Menschen aufzudecken, zu erfahren, was sie in ihren Leben zum Lachen gebracht hat und was sie heute noch zum Schmunzeln bringt.

Erzählen über das Lachen gewährt emotionale Einblicke in längst Vergangenes. Dass eine solche Arbeit äußerst persönlich und intim ist, wird schnell deutlich. Dementsprechend bauen die beiden Künstlerinnen behutsam Kontakt zu den Teilnehmern auf. Sie nehmen sich Zeit für lange Gespräche über Erlebtes, sammeln spannende und humorvolle Geschichten, schenken den Menschen eine ganz besondere Aufmerksamkeit und bringen sie zum Lachen. Sie hören Geschichten von einer ehemaligen Tänzerin, die kurze Zeit als Clown aktiv war, oder von einem Lastwagenfahrer, der noch nie gemalt hat. Nicht selten lachen die Künstlerinnen selbst.

Wer ist schon stolz auf seine Falten? Heutzutage sind sie ein Zeichen des Alterns, des Verlusts der Jugendlichkeit. Jede Gelegenheit, sie kosmetisch zu verdecken oder gar chirurgisch wegzuaubern, wird dankend angenommen. Dass Falten jedoch auch eine Konsequenz des Lachens sind und auf ein humorvolles Leben schließen lassen, wird dabei oftmals außer Acht gelassen. Das Kunstprojekt „Lachfalten“ will genau diesen positiven Aspekt hervorheben und verkennt somit bewusst die gewöhnliche Symbolik der Falten.



Viele Senioren haben Spaß an einem solchen Austausch. Der herzliche Umgang hat viele ihre anfängliche Skepsis ablegen lassen. Schmunzelnd lassen sie Abdrücke ihrer Lachfalten um die Augenpartie machen. Dazu röhrt Petra Kather eine Masse an und trägt sie sanft auf. Dann härtet die Knete eine Minu-



te lang aus und die Künstlerin zieht sie dann vorsichtig von der Haut: Die Spuren des Lachens wurden in Form gegossen. Stolz betrachten die Teilnehmer ihre Falten. Sie genießen die Berührung, den Kontakt und dass sie für kurze Zeit im Mittelpunkt stehen.



Das Projekt „Lachfalten“ zeigt deutlich, dass Altenarbeit weit mehr sein kann als Kaffee und Kuchen, Vorles- und Gemeinschaftsabende. Aktiv wirken die Senioren mit bei der Entstehung eines Kunstprojektes: Ihre persönlichen Geschichten füllen die Abdrücke mit Inhalt. Das ist für viele ein neues Gefühl, ein neues Empfinden, eine neue Erfahrung.

Die Lachfalten-Abdrücke sind Teil des interaktiven Kunst-Projekts „Go East“. Unter dem Motto „Go East! Atelierhaus Aachen“ entwickeln Künstler des Atelierhaus Aachen e.V. zusammen mit Bürgern des Stadtteils Aachen Ost drei weitere interaktive Kunstprojekte. Die Lachfalten werden vom 4. bis 11. Juli in der Kirche Sankt Fronleichnam, Leipziger Straße 19, ausgestellt.

Weitere Informationen zu den Projekten auf www.atelierhausaachen.de

Stephan Schmitz



In Memoriam
bestatten begleiten begegnen

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

DAS NEUE EUROPÄISCHE BIO-SIEGEL

Waren kommen heutzutage aus allen Teilen der Welt zu uns; dies gilt inzwischen auch für die Mehrzahl unserer Lebensmittel. Nur noch selten beziehen wir unser Gemüse, Obst oder Käse und Fleischwaren direkt vom regionalen Markt oder vom Bauern in der Nachbarschaft - und hat nicht inzwischen auch dort manches Produkt eine lange Reise hinter sich?



„Biologische Landwirtschaft“ begann einmal als Gegentrend gegen die immer industrialisierter und anonyme werdende „konventionelle Lebensmittelherzeugung“. Denn „Bio“- oder „Öko“-Anbau stellt an sich den Anspruch, die „Ökosysteme“ und Kreisläufe der Natur bei der Lebensmittelproduktion zu respektieren. Eine solche Wirtschaftsweise ist nur bei erhöhtem Arbeitsaufwand zu leisten und führt zu niedrigeren Erträgen als in der konventionellen Landwirtschaft, deswegen sind Produkte aus Bio-Anbau in der Regel teurer.

Doch mittlerweile können sich viele „Bio-Erzeuger“, wollen sie am Markt bestehen, dessen Gesetzen immer weniger entziehen. Seit einigen Jahren werden „Bio-Produkte“ nicht mehr nur in kleinen „Bioläden“ und „Reformhäusern“ angeboten, sondern auch in vielen Supermärkten und selbst bei Discountern. Der in Deutschland übliche „Kampf um die billigsten Preise“ ist somit inzwischen auch in dieser ehemaligen „Nische“ im vollem Gange.



WIE WIRD SICHERGESTELLT, DASS „BIO“ DRIN IST, WO „BIO“ DRAUF STEHT?

Eine Vielzahl unterschiedlicher Öko-Kennzeichen machte es früher den Verbraucherinnen und Verbrauchern schwer, den Überblick zu behalten. Im Jahr 2001 rief deshalb die deutsche Bundesregierung das staatliche Bio-Siegel ins Leben. Es kennzeichnet Produkte und Lebensmittel, die nach den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau produziert und kontrolliert wurden. Diese EU-weit gültigen Rechtsvorschriften garantieren einheitliche Standards für den biologischen bzw. ökologischen Landbau. Das staatliche Bio-Siegel ist in Deutschland das bekannteste Öko-Kennzeichen und wird viel häufiger verwendet als das bisherige EU-Bio-Siegel, das sich in vielen anderen EU-Mitgliedsstaaten durchgesetzt hat.

Doch die EU hat nun ein neues EU-weit gültiges Logo und Kennzeichnungssystem entwickelt, damit die Verbraucher in allen Mitgliedsländern einfacher erkennen können, dass die Waren gemäß der EU-Verordnung für biologische Landwirtschaft produziert oder im Fall von Importgütern entsprechend gleichwertiger Regeln herstellt wurden. Verpackte Bioprodukte, die innerhalb der EU hergestellt werden, müssen deshalb ab dem 1. Juli 2010 das neue EU-Bio-Logo tragen. Die Verwendung des Logos auf biologischen Lebensmitteln



Das neue europäische Bio-Siegel

aus Drittländern ist dagegen freiwillig. Wird das EU-Bio-Logo aber verwendet, muss auch der Erzeugungsort der landwirtschaftlichen Zutaten angegeben werden. Die Angabe kann „EU“, „Nicht-EU“ oder den Namen des jeweiligen Landes innerhalb oder außerhalb der EU beinhalten, in dem das Erzeugnis oder seine Rohmaterialien angebaut wurden. Kontrollstellen, die in Drittländern arbeiten, sollen nun direkt von der Europäischen Kommission autorisiert und überwacht werden.

DAS EU-BIO-SIEGEL

Das Bio-Siegel zeigt zwölf weiße Sterne auf grünem Grund, die zusammen ein stilisiertes Blatt bilden. Der deutsche Designstudent Dusan Milenkovic gewann mit diesem Entwurf einen europaweit ausgeschriebenen Wettbewerb.

Die Herkunft der angebauten Inhaltsstoffe muss neben dem Prüfsiegel und der Kennnummer der zertifizierenden Behörde in der Kennzeichnung ersichtlich sein. Unmittelbar unter dem EU-Bio-Logo ist die Codenummer der Kontrollstelle angegeben, die das Produkt kontrolliert hat. Die Codenummer der Kontrollstelle beginnt immer mit dem Kürzel des Mitgliedsstaates wie z.B. „DE-000-Öko-Kontrollstelle“. Dabei steht „DE“ für Deutschland und „000“ für die dreistellige Kennziffer der Kontrollstelle.

Zusätzlich zum neuen EU-Gemeinschaftslogo können deutsche Hersteller ihre Biowaren auch weiterhin mit dem nationalen Bio-Siegel und den Zeichen der privaten Verbände kennzeichnen.

AUS DEN KRITERIEN DES EU-BIO-SIEGELS

Konventionelle Bauern müssen zuerst eine Umstellungsphase von mindestens zwei Jahren einhalten, bevor sie

mit der Produktion landwirtschaftlicher Produkte beginnen können, die als biologisch vermarktet werden können. Falls sie sowohl konventionelle als auch biologische Ware produzieren wollen, müssen beide Herstellungsprozesse klar voneinander abgegrenzt sein.

Sowohl Bauern als auch die weiteren Verarbeiter müssen zu jeder Zeit die entsprechenden Regeln der EU-Verordnung berücksichtigen und müssen sich Kontrollen durch Kontrollbehörden oder Kontrollstellen unterziehen.

Somit können Konsumenten, die Erzeugnisse mit dem EU-Logo kaufen, sicher sein, dass:

- mind. 95% der Inhaltsstoffe landwirtschaftlicher Herkunft biologisch produziert wurden;
- das Erzeugnis mit den Regeln des offiziellen Kontrollprogramms übereinstimmt;
- das Produkt direkt vom Erzeuger oder Verarbeiter in einer versiegelten Verpackung kommt;
- das Erzeugnis den Namen des Erzeugers, des Verarbeiters oder Großhändlers und den Namen oder den Kontrollcode der Kontrollstelle trägt.



Das deutsche Bio-Siegel

Das alte EU-Bio-Siegel in der deutschen Version

Nachdem der Umstellungsprozess vollständig abgeschlossen ist, werden die Landwirte weiterhin jährlich umfangreichen Kontrollen unterworfen. Diese schließen Folgendes ein:

- Kontrollen der Belege über Kauf und Verkauf, Viehbestand und medizinische Logbücher usw.
- mögliche Probennahmen
- Kontrolle der Innen- und Außenbedingungen für den Viehbestand
- Kontrollen der Felder, Obstgärten, Gewächshäuser und Weiden
- Kontrolleure können zusätzliche Kontrollen und Besuche „vor Ort“ für solche Akteure einplanen, die ein höheres Risiko darstellen.

Jedes EU-Mitgliedsland hat ein Kontrollsyste mit Kontrollbehörden oder privaten Kontrollstellen aufgebaut, die

die Kontrollen und Zertifizierung der Bioerzeugnisse durchführen.

Falls Beteiligte die Anforderungen nicht erfüllen, kann ihnen das Biozertifikat entzogen und das Recht aberkannt werden, ihre Erzeugnisse als biologisch zu vermarkten.

zitiert nach:

ec.europa.eu/agriculture/organic/consumer-confidence/logo-labelling_de

ANDERE BIO-SIEGEL

Das deutsche Bio-Siegel und das EU-Bio-Siegel kennzeichnen Produkte, die mindestens den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung genügen. Darüber hinaus gibt es private Siegel wie „Demeter“ oder „Naturland“, die erweiterte, teilweise strengere Anforderungen stellen. Das heißt, die Produkte müssen nach der EU-Öko-Verordnung zertifiziert sein und zusätzlich die Standards der Verbände erfüllen, um auch ein Verbandszertifikat zu erlangen.

Weitere Informationen zum neuen EU-Bio-Siegel und zur EU-Öko-Verordnung finden Sie im Internet unter:

www.organic-farming.europa.eu



Robert Steinborn



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



In Würde älter werden...

Ältere Menschen sollen die Chance bekommen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung zu leben.



Individuelle Betreuung und aktive Unterstützung sind der Weg.



Mobile Seniorenbetreuung mit Herz und Verstand



Leistungsangebot

- Betreuung für Senioren
- Betreuung demenzkranker Menschen
- Versorgungsservice
- Gedächtnistraining
- Organisation von Feiern zu Geburtstagen oder zu anderen Anlässen
- Unterstützung bei Behördengängen
- Musiktherapie
- Validation
- Biographiearbeit

Thomas Graf
Mobil: 0151-21677999

www.Seniorenbegleitung-Graf.de

RURSEE in Flammen

2010



22. Juli
25. Juli

Von Donnerstag, dem 22. Juli bis zum Sonntag, dem 25. Juli stehen die malerischen Nordeifelorte Rurberg und Woffelsbach wieder im Zeichen jenes Ereignisses, das traditionell einige zehntausend Menschen aus nah und fern in seinen Bann zieht.

Die absoluten Höhepunkte des Rursefestes sind zweifellos das Höhenfeuerwerk über dem Rursee (Rurberg 22.35 Uhr) und das Feuerwerk in der Seemitte (Woffelsbach 23.15 Uhr) am Samstagabend. Nach dem Verlöschen des letzten Feuerfunks ist das Fest aber noch lange nicht beendet, denn das pulsierende Treiben an den Seeuferstraßen garantiert Unterhaltung bis in die späte Nacht hinein.

Und auch vorher und an den anderen Tagen verlocken zahlreiche Angebote und Veranstaltungen zum Besuch an den Rursee, z.B. Konzerte, Märkte und Drachenbootrennen. Das gesamte Festprogramm finden Sie auf ausliegenden Flyern oder im Internet unter www.rursee-in-flammen.de

BÜHNE AM KENNEDYPARK

Viele Aachener Bürgerinnen und Bürger haben sich für sie eingesetzt – jetzt wird sie realisiert: Der Kennedypark erhält eine feste Aufführungs-Bühne.



Initiativen und Bürger vor Ort werden sich um die Organisation und die Bespielung dieser Bühne kümmern. Dazu gehören unter anderem das Josefshaus und das Spielhaus Kennedypark.

Die Bühne besteht aus einem rechteckigen Betonsockel und einer vandalsicheren Stahlkonstruktion mit

Blechverkleidung im Dachbereich, die eingefahren werden kann. Die Kosten für das Projekt liegen innerhalb des vom Planungsausschuss genehmigten Kostenrahmens in Höhe von 146.000 €. Sie werden zu rund 80 Prozent durch das Land Nordrhein-Westfalen getragen.

„AUF ZU DEN EMDER MATJESTAGEN“

Unter diesem Motto erlebten 50 Teilnehmer einen Kurzurlaub bei herrlichstem Sonnenschein mit der AWO-Burtscheid.



Hafen von Greetsiel

Die Matjestage begründen sich auf eine über 450 Jahre lange Tradition der ostfriesischen Heringsfischerei, sie wurden in diesem Jahr zum 21. Mal in der Seehafenstadt Emden gefeiert. Viele

Traditionsschiffe aus dem In- und Ausland machten Ende Mai im Emdener Binnenhafen und im Ratsdelft fest und ein Hauch längst vergangener Seefahrerromantik kehrte nach Emden zurück. Shantychöre sorgten für ein maritimes Flair, am Abend unterhielten diverse Livebands beim Bummeln über das Festgelände.

Am nächsten Morgen folgte ein Ausflug zur Nordseeinsel Borkum und zum Abschluss unserer Kurzreise statteten wir der Aalräucherei Rabben in Bad Zwischenahn einen Besuch ab.

Maria Hänsch
AWO Burtscheid /
Vorstandsmitglied



INFORMATIONEN ZUR PATIENTENVERFÜGUNG

Am Dienstag, 6. Juli 2010 um 10 Uhr findet in Aachener DGB-Haus, Dennewertstr. 17, eine interessante Informationsveranstaltung zum Themenbereich „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung“ statt.



Veranstalter ist der Bezirksverband Aachen der Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU). Eingeladen sind alle Mitglieder der DGB-Gewerkschaften. Interessierte Bürger sind ebenfalls herzlich willkommen.

Der Heinsberger Rechtsanwalt Hans-Oskar Jülicher wird in einer auch für Nichtjuristen verständlichen Sprache über diesen aktuellen und wichtigen Themenbereich die seit dem 1.9.2009 geltende gesetzliche Grundlage ausführlich darstellen und die für den Betreuungsalltag wichtigen Fragen beantworten.

Da allen Teilnehmern kostenlos Materialien an die Hand gegeben werden, wird aus organisatorischen Gründen um eine Anmeldung bei der IG BAU unter der Tel.-Nr.: 0241-946730 oder per E-Mail an: beate.kortenbusch@IGBAU.DE gebeten.

KARLS BAUSTELLE

Vor einem Jahrhundert lag für einige Jahre das ursprüngliche Mauerwerk des Aachener Doms frei. Der barocke Innenputz war abgeschlagen und die heute sichtbaren Mosaiken noch nicht angebracht.

Die Fotos der Ausstellung „Karls Baustelle“ entstanden um 1900. Sie erlauben eine Zeitreise zur Marienkirche der Aachener Kaiserpfalz. Die Fotos, Leihgaben des Aachener Domkapitels, geben Einblicke in den karolingischen Rohbau, die so keiner kennt und die im Original

auch sicher nie mehr zu sehen sein werden. Ausgestellt ist auch ein Stück originales karolingisches Mosaik, das 1878 im Bauschutt des Dombereichs gefunden worden war.

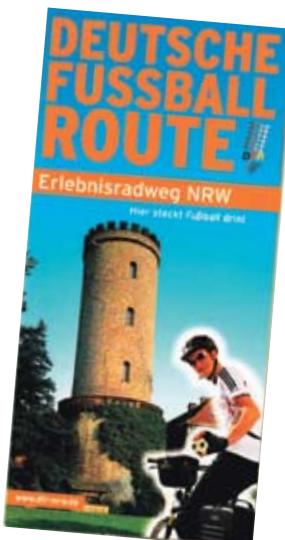
Die Ausstellung in der Infostelle der Route Charlemagne im Haus Löwenstein am Markt 39 läuft noch bis August 2010. Sie ist die erste einer neuen Reihe, die unter dem Titel „Zeitsprünge im Haus Löwenstein“ zukünftig in regelmäßigen Abständen besondere Aspekte der Route Charlemagne vorstellen möchte.

Die Infostelle ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Informationen finden Sie auf der neu gestalteten Internetseite: www.route-charlemagne.eu.



DEUTSCHE FUSSBALLROUTE

Noch läuft die Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika und man darf gespannt sein, ob sie auch Spuren in NRW hinterlässt. Warum in NRW? Hier hat seit Pfingsten die Deutsche Fußballroute (DFR) eröffnet.



Die Deutsche Fußball Route ist der erste Erlebnisradwanderweg in NRW, der unter einem populären, landesweiten Thema zu einer Erlebnisreise durch ein Bundesland einlädt. Nicht weniger als 90 Ballerlebnisse auf 820 Kilometern ausgeschilderter Radstrecke von Aachen über Düsseldorf, Gelsenkirchen, Münster bis Bielefeld warten (nicht nur) auf fußballbegeisterte Ausflügler. Denn der Erlebnisradweg verbindet touristische Sehenswürdigkeiten mit Kultorten und Geschichte(n) rund um das „runde Leder“.

Weitere Informationen unter: www.dfr-nrw.de.



Ursula Rietfort,
Stadtfruhrin

„Die RWTH bedeutet für mich die Verbindung des historischen Aachen mit moderner Wissenschaft und jungen Menschen.“



Unter dem Portraitfoto steht jeweils der Name und eine Aussage, die mit der Formulierung „Die RWTH bedeutet für mich...“ beginnt. Die Plakate sind in verschiedenen Grundfarben gehalten: „Rot“

ANSICHTEN ZUR RWTH

Einigen sind die großen Gesichter vielleicht schon im Aachener Stadtbild aufgefallen: Auf dem Augustinerplatz, im Kármán-Hof und am SuperC beleuchten 120 Plakate die Sicht von Studenten, Professoren, Angestellten, Azubis, Arbeitern in Werkstätten und Laboratorien der RWTH sowie Aachener Bürgerinnen und Bürger auf „ihre“ Hochschule.

steht für die Absolventen, „gelb“ für die Bürger und „blau“ für die Beschäftigten der Hochschule.

Das Kooperationsprojekt zwischen der RWTH und Stadt Aachen, das die Betrachter zur (kritischen) Auseinandersetzung mit der RWTH anregen möchte, ist noch bis zum 23. Juli zu sehen.

BEERDIGUNGSIINSTITUT August TONOLO oHG

1877



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

AUCH PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BRAUCHEN URLAUB

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Viele Menschen entfliehen dem alltäglichen Stress und entspannen sich bei ein paar freien Tagen oder machen Urlaub! Vor allem Menschen, die einen pflegebedürftigen Angehörigen betreuen, haben es besonders nötig, mal ein paar Tage auszuspannen. Doch wer versorgt in dieser Zeit den Pflegebedürftigen? Senio befragt zu diesem Thema den Pflegeberater des Pflegestützpunktes im Haus der StädteRegion Aachen, Stephan Löhmann.

Wer übernimmt die Kosten für die Pflege, wenn der Angehörige Erholung braucht?

Die Pflegeversicherung! Diese hat in ihren Gesetzen festgelegt, dass private Pflegepersonen einen Anspruch auf Verhinderungspflege haben, wenn Sie zum Beispiel Urlaub brauchen.

Unter der Voraussetzung, dass der Pflegebedürftige bereits sechs Monate Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten und häuslich betreut worden sind. Das ist die so genannte Vorpflegezeit. In diesen sechs Monaten muss

nicht immer die gleiche private Pflegeperson tätig gewesen sein, um den Anspruch zu erhalten.

Zusammenfassend kann man also sagen: nach sechs Monaten Pflegebedürftigkeit hat man immer erstmalig Anspruch auf Verhinderungspflege?



Nein, wenn zum Beispiel der Pflegebedürftige in dieser Zeit längerfristig im Krankenhaus war und da nicht von seiner Pflegeperson versorgt werden konnte. Dann werden diese Tage an das halbe Jahr angehängt.

Was muss sonst noch beachtet werden? Wie sehen die Anspruchsgrenzen aus?

Die „Vorpflegezeit“ wird nur vorausgesetzt, wenn die Verhinderungspflege zum ersten Mal beantragt wird.

Ansonsten gelten folgende Anspruchsgrenzen:

- Pro Kalenderjahr stehen einem Pflegebedürftigen 1.510 € zur Verfügung, unabhängig von der Pflegestufe.
- Dieser Anspruch gilt längstens für 28 Tage im Jahr, wobei diese auch aufgeteilt genutzt werden können.
- Nimmt jemand die Leistungen der „Verhinderungspflege“ in Anspruch wird das Pflegegeld anteilig, das heißt für den Zeitraum der Verhinderungspflege, gekürzt.

Wie wird die Verhinderungspflege organisiert?

Wie die Verhinderungspflege organisiert wird, bleibt dem Pflegebedürftigen und den Angehörigen selbst überlassen. Diese können die Verhinderungspflege z.B. in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung, in einem Altenheim oder zu Hause in Anspruch nehmen.

Zu Hause besteht dann die Möglichkeit, dass der Pflegebedürftige und seine Angehörigen einen ambulanten Pflegedienst einschalten, der die pflegerische Versorgung für die Urlaubszeit übernimmt. Des Weiteren gibt es aber auch noch die Möglichkeit, eine private Pflegeperson mit der Versorgung zu betrauen. Bei den privaten Pflegepersonen werden zwei Gruppen von den Pflegekassen unterschieden:

- Personen, die unmittelbar mit dem Pflegebedürftigen verwandt oder verschwägert sind, bzw. in einem Haushalt leben (z.B. Kinder, Enkel, Stiefkinder, Schwiegersohn). Diese erhalten anteilig eine Pauschale des üblichen Pflegegeldes, das heißt von 225 € bei Pflegestufe I, oder von 440 € bei Pflegestufe II, oder von 685 € bei Pflegestufe III. Die verhinderte Pflegeperson bekommt diesen Anteil von ihrem Pflegegeld gekürzt.
- Alle anderen Personen, die nicht in einer engen Bindung mit dem Pflegebedürftigen stehen (z.B. Nachbarn, Bekannte, Freunde...). Die zweite Gruppe hat dann einen Anspruch auf maximal 1510 € für bis zu 28 Tage. Ferner können Aufwendungen, wie zum Beispiel Verdienstausfall, Fahrtkosten usw. bei Nachweis auch von der Pflegekasse übernommen werden.

Für weitere Tipps steht Ihnen der Pflegeberater des Pflegestützpunktes NRW im Haus der StädteRegion Aachen Stephan Löhmann unter der Telefonnummer 0241 / 5198 5065 oder unter 0241 / 5198 5067 gerne zur Verfügung.

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

REITSPORT BEQUEM ERLEBEN

Seit Juli 1924 findet in Aachen das alljährliche internationale Pferdesport-Turnier CHIO statt. In wenigen Tagen ist es wieder soweit. Vom 09.07. bis zum 18.07.2010 werden die Tore zehn Tage lang für ca. 360.000 Besucher aus aller Welt geöffnet. Es ist ein großes Ereignis, bei dem jeder gerne dabei wäre. Schon längst gibt es kaum noch Eintrittskarten, geschweige denn Sitzplätze. Da ist guter Rat teuer, wenn die Beine, die Hüfte oder der Rücken nicht so lange durchhalten können wie man selber möchte. Vielleicht regnet es ja auch mal wieder tagelang, wie es für Aachen recht üblich ist? Wir haben für Sie ein paar Tipps, damit es auch auf Stehplätzen oder bei Gelände Veranstaltungen Spaß macht, zuzusehen.



Elite Sitzstock

Hierbei handelt es sich um einen stabilen Metallstock mit einem umklappbaren Sattelsitz. Er lässt sich bequem als Gehstock oder als eine Art Stehstuhl nutzen, ohne groß aufzufallen. Die Gesamthöhe kann variabel von 84 bis 92 cm eingestellt werden. Die Sitzhöhe beträgt zwischen 76 und 84 cm. Obwohl er selbst nur 0,5 kg wiegt, trägt er Personen bis zu 125 kg. Der Sitzstock lässt sich leicht zusammenfalten und in der dazugehörigen Tasche verstauen. Er verfügt über je einen Fuß für harte und weiche Böden.



Schmetterling-Sitzstock

Dieser Faltstock in Schmetterlingsform lässt sich einfach zu einem bequemen breiten Sitz aufklappen, von dem Sie sich zum Aufstehen gut abstützen können. Auch dieser Gehstock stellt eine Art Sitz-Stehstuhl dar, der mit zwei unterschiedlichen Füßen ausgestattet ist.

Er lässt sich ebenfalls klein zusammenklappen und in einer eigenen Tasche verstauen. Die Sitzhöhe beträgt 62 bis 83 cm, die Gesamthöhe ist einstellbar von 85 bis 103 cm. Auch dieser Sitzstock wiegt 0,5 kg und kann mit max. 125 kg belastet werden.

Quattro Sitzstock

Der vierbeinige komfortable Leichtmetall-sitz hat ebenfalls zwei Funktionen. Zusammengefaltet dient er als Geh- oder Aufstützhilfe und ausgeklappt bietet er Ihnen, egal wo Sie



sind, eine bequeme Sitzgelegenheit mit einer Abstützhilfe beim Aufstehen. Dieser Sitzstock ist ideal für Menschen, die schnell unter Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen leiden. Er wiegt nur ca. 1,1 kg, bietet aber die Qualität eines Stuhles. Auch er ist bis max. 125 kg belastbar.

Alle drei beschriebenen Sitzstöcke sind je nach Bedarf und Geschmack sowohl für das Reitturnier als auch für andere Aktivitäten wie Spaziergänge, Wanderungen, Open-Air-Konzerte, Wallfahrten, Museumsbesuche geeignet.

Reiseponcho

Dieses Utensil sollte in Aachen nie fehlen. Der ca. 260 g leichte Poncho inklusive Beutel passt in jede Handtasche und schützt Sie jederzeit vor Regen und Wind. Er lässt sich mit seinem Beutel sogar an einem Gürtel befestigen.



Wir hoffen, unsere Tipps werden zu einem unvergesslichen CHIO-Erlebnis beitragen. Viel Spaß dabei!

Gabriele Hagemann



Unzählige „Häuser“ in einer Wohnung

Der Laie kennt eigentlich nur zwei Sorten von Schnecken, beide sind in seinem Zier- und Nutzgarten nicht gern gesehene Gäste: die Nackt- und die sogenannten Weinbergschnecken. Dabei gibt es zigtausende allein auf dem Land lebende Arten. Auf diese hat sich Peter Subai (sprich: Schubai) im Lauf seines mehr als vierzigjährigen Sammlerlebens spezialisiert.



Herr Subai, wie kamen Sie zu Ihrem außergewöhnlichen Hobby?

Ich war etwa 20 Jahre alt und habe zunächst nur Käfer und Schmetterlinge gesammelt. Dabei musste ich leider feststellen, dass der sogenannte Museumskäfer meine Sammlung zerstörte. Da die kalkhaltigen Gehäuse von Schnecken hiergegen geschützt sind, habe ich mit der Sammlung von Schneckenhäusern begonnen. In meiner Heimat Ungarn sammelte ich alles, was ich bekommen konnte. Am Anfang war das noch sehr ungeordnet. Ein Fachmann sagte mir damals, dass es so nichts werden könnte mit meiner Sammlung. Er erklärte mir, dass ich nach Fundort, Datum usw. unterscheiden und dann nach Fachbüchern die Art genau bestimmen müsste. Dadurch wurde mein Ehrgeiz geweckt. Ein anderer Experte lehrte mich dann, die Fundstücke zu bestimmen.

Wie ging es dann weiter und wie groß ist Ihre Sammlung inzwischen?

Danach habe ich mich immer intensiver mit der Schneckenkunde beschäftigt, Fachliteratur verschlungen und die Sammeltätigkeit von Ungarn über den Balkan auf den Mittelmeerraum und schließlich auf ganz Europa ausgeweitet. Mittlerweile besitze ich etwa 25.000 Sorten. Wie viele einzelne Exemplare es sind, weiß ich nicht. Ich werde es Ihnen zeigen, dann werden Sie verstehen. Denn es gibt je nach der Art nicht nur ein Exemplar in meiner Sammlung, sondern Hunderte oder Tausende, je nach Größe und Seltenheit ihres Vorkommens. Zum besseren Verständnis schauen wir uns das einmal an.

Dann führt mich Peter Subai in das „Allerheiligste“, einen Raum seiner Wohnung, der zu beiden Seiten mit Schränken zugestellt

ist, die gerade noch Platz lassen für einen kleinen Arbeitstisch mit dem Binokular. Die Schränke beinhalten alle großen Schubfächer, von außen beschriftet mit den lateinischen Namen der Schneckenarten. Jede Schublade (übrigens vom Sammler selbst hergestellt) enthält viele Unterteilungen, in denen sich je nach Größe einzelne Exemplare befinden oder auch viele Gläserchen mit unzähligen Exemplaren. Auch hier ist alles genauestens beschriftet.



Vor dem Mikroskop beginnt für den Berichterstatter das ganz große Staunen. Selbst kleinste Partikel in Sand- oder Staubkorngröße zeigen in der Vergrößerung eine Vielfalt an Farben und Mustern, die denen der großen Schnecken in nichts nachstehen.

Sehen Sie, jetzt wird Ihnen klar, dass ich zum Umfang meiner Sammlung nichts sagen kann. Alles ist nach wissenschaftlichen Kriterien geordnet, mit den lateinischen Namen, Fundorten, Datum, dem Finder usw. versehen.

WER IST ER?

Peter Subai wurde 1948 in Budapest geboren, kam als Balletttänzer an das Stadttheater Aachen und hat unter Peter Schnitzler Solo getanzt. Er lebt seit 1977 mit seiner Familie (Frau und zwei erwachsene Söhne, die inzwischen selbst beruflich erfolgreich und aus dem Haus sind) in Aachen. Derzeit ist er als biologisch-technischer Assistent an der RWTH Aachen tätig, die ihn 2008 für 25-jährige Tätigkeit ehrte. Neben der Molluskenkunde ist das Schachspiel ein weiteres Hobby, das er ebenfalls ernsthaft betreibt. Nach Beendigung des aktiven Arbeitslebens möchte er sich noch intensiver als bisher seiner Schneckensammlung widmen.



Wo muss man Ihre Sammlung einordnen?

Ich bin zwar nur Hobby-Sammler, habe aber schon einen wissenschaftlichen Anspruch. Auch habe ich Artikel in entsprechenden Fachzeitschriften geschrieben, die unter Experten anerkannt sind, vor allem im „Archiv für Molluskenkunde“. Dabei habe ich neue Schneckenarten



gefunden, die bis dahin noch nicht bekannt und beschrieben waren. Stolz bin ich darauf, dass diese wie üblich von mir als Entdecker benannt sind.

Wie kommen Sie an neue Exemplare?

Ich kaufe weder noch verkaufe ich auf Börsen usw., sondern sammle alle Schneckenhäuser selbst. Da die Schnecken für die Bildung ihrer Häuser Kalk benötigen, sind sie vor allem in kalkhaltigen Berei-



Wenn ich z.B. am Meer unterwegs bin, nehme ich größere Bodenproben und wasche diese aus, so dass die Erde nach unten sinkt und die leichteren Schneckenhäuser aufschwimmen. Zum Glück habe ich noch sehr gute Augen, die mir ein Erkennen ermöglichen. Zu Hause erfolgt die eigentliche Arbeit mit der Bestimmung unter dem Mikroskop.

Wie geht es weiter?

Ich hoffe, dass mir noch viele Jahre vergönnt sind, in denen ich meinem Hobby nachgehen kann. Vor allem im Ruhestand werde ich mich noch intensiver mit meiner Sammlung beschäftigen. Zum Glück habe ich viel Verständnis bei meiner Frau, die mich unterstützt und auch die schon beschriebene Enge in unserer Wohnung erträgt.

Herr Subai, das Senio Magazin bedankt sich für das Gespräch und die überaus lehrreiche Instruktion und wünscht Ihnen noch viel Freude und Erfolg mit Ihrer Sammlung.

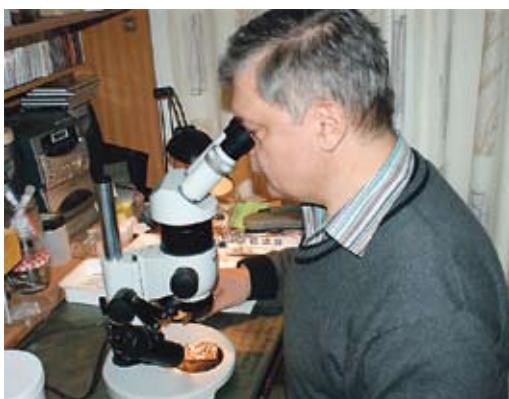
Text und Fotos:
Josef Römer



WEITERE INFOS

Schnecken (Gastropoda) bilden eine von acht Tierklassen aus dem Stamm der Weichtiere (Mollusca). Sie sind die artenreichsten der acht Klassen und die einzige, die auch außerhalb des Meeres, sowohl im Süßwasser als auch auf dem Festland vorkommt. Ihre Körpergröße im Erwachsenenstadium variiert von unter 0,5 mm bis zu 75 mm.

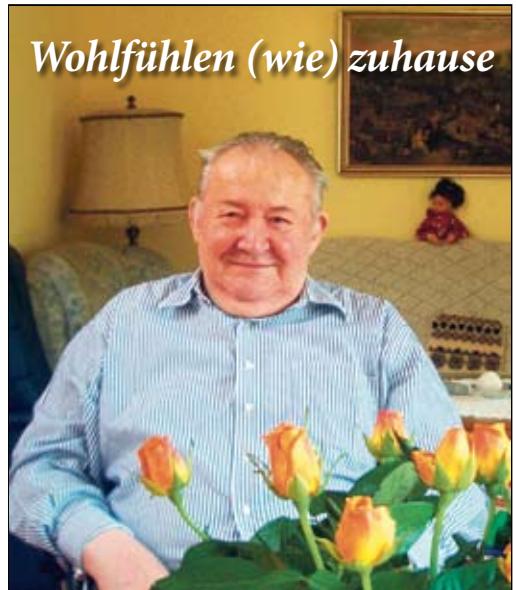
Umfangreiche Informationen gibt es bei www.wikipedia.de unter „Schnecken“.



chen zu finden, wie z.B. in Kalksandstein, in Felshöhlen, im Uferbereich oder Flachwasser usw. Andere leben wiederum in kurzem Gras, halten sich lieber unter feuchtem Laub auf, fressen unter der Erde Wurzeln von Pflanzen. Schnecken haben sich ständig hervorragend sich verändernden Lebensbedingungen angepasst. Einige Arten haben sogar die Eiszeiten überstanden, in denen sie in Höhlen mit gleichbleibenden Temperaturen überlebten. Auf sauren Böden kommen sie entsprechend weniger vor.



Wohlfühlen (wie) zuhause



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

WARUM ELTERN GRAUE HAARE BEKOMMEN



Bild: Rainer Sturm/pixelin.de

Vater war überrascht, als er am Schlafzimmer seines Sohnes vorbei ging und sah, dass das Bett gemacht und alles akurat und sauber war. Er sah einen Briefumschlag auffällig ans Kissen gestützt. Er war mit „Papa“ adressiert. Mit schlimmer Vorahnung öffnete er den Umschlag und las den Brief mit zitternden Händen.

Unbekannter Autor,
aus dem kanadischen Englisch
übersetzt von: Mathias J. Fleu



Liebe Mami, lieber Vati,

mit großem Bedauern und Kummer schreibe ich Euch dieses. Ich brenne mit meiner neuen Freundin durch, weil ich eine Szene mit Euch vermeiden will. Ich empfinde echte Leidenschaft für Jane und sie ist so schön. Ich weiß, Ihr würdet Sie nicht akzeptieren, wegen ihrer vielen Piercings und Tattoos und ihrer engen Motorradkleidung und weil sie soviel älter ist als ich. Aber es ist nicht nur Leidenschaft, Papa, sie ist schwanger.

Jane sagt, wir würden sehr glücklich werden. Sie besitzt einen Wohnwagen in der Gartenkolonie und hat einen großen Stapel Feuerholz, genug für den ganzen Winter. Wir teilen einen Traum und werden noch viele weitere Kinder haben. Jane hat mir die Augen geöffnet über die Tatsache, dass Cannabis jemandem nicht wirklich schaden kann. Wir bauen es an und handeln damit. Für die anderen Leuten in der Kommune, die Kokain und Ecstasy brauchen, werden wir ebenfalls für die Versorgung da sein.

Seid nicht traurig. Ich bin jetzt 15 Jahre alt und ich weiß auf mich aufzupassen. Eines Tages, ich bin sicher, werden wir zurückkommen, um Euch zu besuchen, so dass Ihr Eure Enkelkinder kennenlernen könnt.

Euer Sohn Allen

P.S.: Mami, Papi, nichts von dem, was oben geschrieben steht, ist wahr. Ich bin drüben bei meinem Freund Toni. Ich wollte Euch nur daran erinnern, dass es schlimmere Dinge im Leben gibt, als das Zeugnis in meiner Schreibtischschublade. Ich liebe Euch.

Ruft mich an, wenn es für mich sicher ist, nach Hause zu kommen.

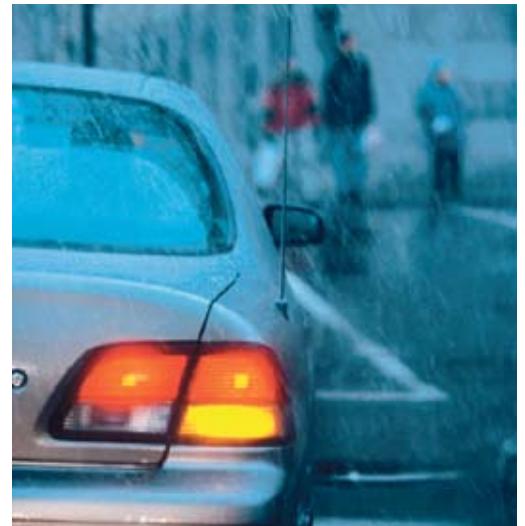
WETTERKAPRIOLEN KÖNNEN KOPFLOS MACHEN

Wenn das Wetter Kapriolen schlägt, verhalten sich manche Verkehrsteilnehmer wie kopflos. Nicht nur bei heftigem Regen, bei denen sich Sturzbäche über die Straßen ergießen, oder wenn Sturmböen Laub aufpeitschen, auch bei Hitzewellen flippen manche Menschen aus.

Fußgänger hasten ohne Vorsicht über belebte Kreuzungen, Radfahrerschießen wie blind aus Seitenstraßen, Autofahrer überfahren unkontrolliert Stoppsignale, wechseln hecktisch die Fahrspuren oder starten nervende Hupkonzerte.

Wie erklären sich Psychologen solche Phänomene? Alfred Wilbertz, Neuropsychologe im Haus Cadenbach in Aachen, verweist darauf, dass sich Menschen im Straßenverkehr routinemäßig verhalten. Als Beispiel nennt er: „Wenn wir mit dem Wagen nach rechts abbiegen wollen, werfen wir Kontrollblicke nach rechts, betätigen den Blinker und bremsen leicht ab, nachfolgende Verkehrsteilnehmer erkennen so die Absicht des

Autofahrers und bremsen. Diese Verhaltensweisen laufen automatisch ab. In Ausnahmesituationen wie Schneefall oder Regen nach langer Trockenheit ist das jedoch anders. Die Menschen sind zu erhöhter Aufmerksamkeit gezwungen, fahren unflüssig, im Extremfall wie Anfänger. In Gefahrensituationen benötigen die Menschen mehr Zeit und machen häufiger Fehler. Wer mit wenig Fahrpraxis und viel Ablenkung, beispielsweise durch Telefonieren, fährt, neigt leichter dazu, falsch zu handeln. Ähnlich ist es auch bei Übermüdung, großer Hitze, Krankheit oder im hohen Alter, wenn eine eingeschränkte Reaktionsfähigkeit hinzukommt.“



Der Psychologe rät: „Treten Sie längere Fahrten ausgeruht an. Fahren Sie angepasst und vorausschauend. Und lassen Sie sich selbst und anderen Menschen die notwendige Zeit zur Umorientierung.“

Peter J. Heuser



RÜCKENPROBLEME

Zweiundsechzig Zentimeter lang ist der Beipackzettel für zehn Schmerztabletten, in zwei Spalten doppelseitig bedruckt, das ergibt Informationen auf zwei Metern und achtundvierzig Zentimetern.

Seit einer Woche hatte Franz Rückenschmerzen. Er konnte liegen, stehen und sitzen, aber dann aufzustehen bereitete ihm Kummer. Nadeln zuckten durchs Kreuzbein. Es musste etwas geschehen.

Franz wählte die Nummer der Chiropraxis. Es war niemand da, eine Nachricht möglich, er wartete auf einen Rückruf.

Er entschloss sich zu einem Spaziergang und hoffte, es würde sich aus der Bewegung etwas verbessern. Es änderte sich heute nichts und nichts am nächsten Tag.

Die Versuche des Therapeuten waren vergeblich.

Franz neigte sich beim Gehen nach rechts, um den Schmerzen auszuweichen, die sich ausbreiteten. Er wurde schief.

„Geh zum Orthopäden, Du siehst nicht gut aus“, sagte seine Frau.

„Bitte nach vorne beugen“, befahl der Arzt. Das ging. „Bitte hier hinlegen“, er nahm das linke und dann das rechte Bein, beugte jeweils das Knie, „keine Schmerzen? Dann müssen wir röntgen.“

Auf den Bildern war nichts Auffälliges zu sehen.

„Damit Sie Ruhe bekommen, gebe ich Ihnen eine Spritze und schreibe Ihnen Schmerztabletten auf. Bitte morgens und abends je eine Tablette und kommen Sie zum Wochenende wieder, wenn sich nichts ändert.“

Franz musste an die Geschichte des Arztes und des Installateurs denken. Der Arzt verordnete Tabletten und die Wiedervorstellung, wenn es nicht besser würde. Nach 14 Tagen bat der Arzt um den Besuch des Installateurs. Die Toilette sei verstopft. Der Installateur nahm zwei Tabletten, warf sie ins Klo und meinte: „Wenn es in drei Tagen noch nicht funktioniert, rufen Sie noch einmal an.“



„Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen“, so die Empfehlung. Es wimmelte von Fremdwörtern, wie „intermittierende Porphyrie“, „systemischer Lupus erythematoses“ und „Mischkollagenose“, „Blutplättchenaggregation“ oder „Prostaglandinsynthese“.

Eine Warnung für ältere Patienten: „Bei älteren Patienten treten häufiger Nebenwirkungen nach Anwendung von nicht steroidalen Entzündungshemmern auf, insbesondere Blutungen und Durchbrüche im Magen- und Darmbereich, die unter Umständen lebensbedrohlich sein können. Daher ist bei älteren Patienten eine besonders sorgfältige ärztliche Überwachung erforderlich.“

Ist ein 74-jähriger Patient älter?

Franz bekam Angst vor den Pillen

und entschloss sich, die Packung im Mülleimer zu entsorgen. Seine Probleme blieben ungelöst.

Er bekam einen Termin in einer osteopathischen Praxis. Die Hände der Therapeutin fühlten Blockierungen im Rücken, die aufgehoben werden mussten. Und dann begann sie, Muskeln und Sehnen zu lockern, die direkt oder indirekt mit dem Kreuzbein Verbindungen haben. Es dauerte eine Stunde. Dann war es geschafft. Franz musste sich auf einen Hocker setzen und aufstehen und der stechende Schmerz, den er vor einer Stunde gespürt hatte, war verschwunden.

Franz fühlte sich befreit - auch von 60 €, denn die Krankenkasse übernimmt solche Behandlungen nicht. Dieses Geld war besser angelegt als bei „Lehman Brothers“.

Die **Osteopathie** wurde von dem amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still vor ca. 130 Jahren begründet. Seine Erkenntnisse sind bis heute das Fundament der osteopathischen Behandlung:

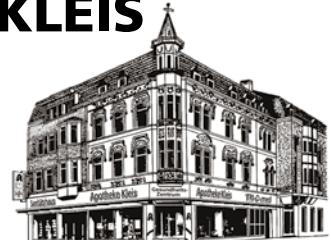
- die grundlegende Bedeutung von Bewegung für alle Strukturen im Körper,
- die gegenseitige Abhängigkeit von Struktur und Funktion,
- die Betrachtung des Organismus als untrennbare Einheit
- und dessen Fähigkeit zur Selbstheilung.



Erwin Bausdorf

GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

- Apotheke Kleis
- Apotheke auf der Heide
- Sanitätshaus Kleis
- Orthopädie-Technik Kleis
- TRI-O-med GmbH



Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg · Fon (02402) 2 38 21 u. 47 07 · Fax 57 05
 Auf der Heide 37 · 52223 Stolberg-Breinig · Fon (02402) 34 08 · Fax 3 09 48 · www.apoheide.de
 TRI-O-med GmbH · Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler · Fon (02403) 78 84-0 · Fax 78 84-19

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

Jetzt neu in unserem Haus:

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE

im **GESUNDHEITSFORUM**
„unter Dach“

CHIO 2010 – MIT „COOLEN SOCKEN“

Der Vorstandsvorsitzende des Aachen-Laurensberger Rennvereins (ALRV) Frank Kempermann nennt sie die „Dicken“ und Hubert Fassbender vom rheinischen Verband der Kaltblutzüchter beschreibt sie als die „coolen Socken“. Beide reden von der Pferderasse der Kaltblüter. Diese wird beim diesjährigen CHIO eine wichtige Rolle spielen und vielleicht dem einen oder anderen hochgezüchteten Spring- oder Dressurpferd, zumindest bei den Zuschauern, den Rang ablaufen.

Vom 9. bis zum 18. Juli findet in der Aachener Soers das für den Reitsport weltweit wichtigste jährliche Turnier statt. Darüber hinaus ist es für die Aachener Region wirtschaftlich – Hotellerie, Gastronomie, etc. – von enormer, umsatzstarker Bedeutung. Allein das Budget des ALRV umfasst über 10 Millionen Euro. Die Werbewirksamkeit für Aachen – 340 Stunden CHIO in 198 Länder der Welt – ist ohne Beispiel. Nebenbei rechnet man noch mit fast 400.000 Zuschauern. Es ist jedes Jahr von neuem ein unglaublicher Kraftakt, wie in wenigen Wochen auf dem Gelände des ALRV mal eben 200 weiße Zelte aus dem Boden wachsen, ein- und zweistöckige Restaurants entstehen, Pferdeboxen zum Leben erwachen, kilometerweise Kabel verlegt werden und mit jedem Tag der Eindruck wächst, das alles wieder so ist wie im vorigen Jahr. Vielleicht war alles nur im Dornrösenschlaf. Die Luft füllt sich mit Turnieratmosphäre und irgendwann auch mit Pferdemist. Dass dahinter enorm viel Arbeit und Vorbereitung steckt und enorme Logistik von Nöten ist, merken die wenigsten. Nur einige Zahlen: 1.200 Turnierarbeiter,

davon viele Freiwillige, sorgen für reibungslosen Ablauf. Nahezu 500 Journalisten berichten in alle Welt. Die Pferde brauchen ca. 18.000 kg Hafer, ebensoviel Heu und 1.500 Ballen Stroh. Man sieht, hier geht es um große Dimensionen. Bei den Preisgeldern natürlich auch: Ross



und Reiter kämpfen in dieser Zeit um 1,67 Millionen Euro. Die wichtigsten und auch am höchsten dotierten Entscheidungen sind der „Mercedes-Benz-Nationenpreis“ am Donnerstagabend unter Flutlicht, sowie am letzten Tag, Sonntag, den 18. Juli, die Entscheidung um den „ROLEX Grand Prix“ und den „Großen Dressurpreis“ von Aachen. Eröffnet wird der CHIO durch die

Bundeskanzlerin und das Partnerland ist dieses Jahr Nordrhein-Westfalen mit dem Landgestüt Warendorf. Hier kommen die Dicken, die Kaltblüter, ins Spiel. Sie werden in der Eröffnungsfeier und am sogenannten „Kaltblut-Tag“, Freitag, den 16. Juli, ganz besonders vorgestellt. Im Vorfeld wies der Züchter Hubert Fassbender darauf hin, dass es sich im Grunde um eine aussterbende Rasse handelt. Vor einem halben Jahrhundert gab es noch ca. 50.000 Zuchstuten, heute ca. 160. Die Tiere wurden als Arbeitskräfte in der Landwirtschaft, im Wald und als Zugpferde gebraucht. Die Mechanisierung und Automatisierung haben sie überflüssig gemacht. „Diese Pferde sind sehr gelassen, fleißig, ruhig und ausgeglichen, echt coole Socken“, sagt Hubert Fassbender, der sie, ohne Aussicht auf kommerziellen Gewinn, aus Überzeugung züchtet. Sie eignen sich vorzüglich auch zum therapeutischen Reiten. Optisch heben sich die „Dicken“ durch ihr kompaktes und stämmiges Auftreten von den Warmblütern auf eine angenehme Art und Weise ab. Die Eröffnungsfeier und der Freitag – wo ganz besonders auch die Zucht herausgestellt wird – werden den

Zuschauern ausgiebig Zeit und Muße geben, diese alte und in den vergangenen Jahren vernachlässigte Rasse wieder kennenzulernen. Vielleicht wird der eine oder andere danach noch zum großen Fan dieser sympathischen Pferde?

Ticket-Hotline: 0241 – 917-1111

Tickets online: www-chioaachen.de



Die grüne Oase mitten in Aachen



Hermann-Löns-Allee 3, 52074 Aachen

Tel.: 0241 / 78 732 • Fax: 0241 / 97 90 845

Öffnungszeiten: täglich ab 10:00 Uhr





Frau Merkel beim CHIO 2006

BUNDESKANZLERIN ERÖFFNET CHIO

Der Vorstandsvorsitzende des Aachen-Laurensberger Rennvereins (ALRV) Frank Kempermann gibt Auskunft über den Stand der Vorbereitungen und informiert über Neuerungen beim diesjährigen CHIO.

Wie laufen die Vorbereitungen für den diesjährigen CHIO?

Generell läuft es gut. Es hätte im Mai etwas wärmer sein können, denn unser Rasen braucht etwas mehr Wärme.

Wir haben hier eine gute Mannschaft und wissen, was zu tun ist. In den letzten Wochen wird es immer etwas spannender. Im Großen und Ganzen sind wir zufrieden. Es gibt immer wieder kleine Sachen, wo man etwas ändern muss, wo man Feinschliff machen muss.

Gibt es Anzeichen, dass die Finanz-, Wirtschafts- und Eurokrise Auswirkungen auf die Veranstaltung haben könnte?

Nein, wir haben glücklicherweise letztes Jahr schon mit unseren wichtigsten Sponsoren langjährige Verträge unterschreiben können. Dies sieht gut aus. Der Ticketverkauf läuft gut. So haben wir da im Moment keine großen Probleme.

Sie sind voriges Jahr stark eingestiegen gegen Doping, haben zahlreiche Kontrollen durchgeführt. Geht es damit dieses Jahr weiter? Wird Doping in diesem Jahr überhaupt ein Thema sein?

Ich hoffe, dass jetzt Ruhe einkehrt. Wir haben seit Mitte April 2010 ein neues Regelwerk. Es gab ja viele Diskussionen. Die Dopingkontrollen sind nun verstärkt. Die Thermografiekamera wird eingesetzt auf Großturnieren, sie kommt auch nach Aachen. Es wird hoffentlich alles normal, ruhig. Die Reiter sind sich sehr bewusst, dass man aufpassen muss. Sie müssen vorsichtiger sein mit Medikamenten. Alle haben viel gelernt und wissen, wer nach Aachen kommt, muss extra aufpassen. Von uns wird das

Maximale gemacht, dass wir schönen Sport, sauberen Sport haben.

Bei der Dressur sind Sie persönlich in verschiedenen Gremien tätig, um das Regelwerk so zu überarbeiten, dass auch der interessierte Zuschauer – wovon es in Aachen sehr viele gibt – die Bewertung besser versteht. Wie weit sind Sie?

Ja, es gibt zwei, drei verschiedene Sachen. Ein Thema, was jeder Zuschauer jetzt schon mitkriegt, wird in Aachen



Foto: Helmut Rüland

zum ersten Mal durchgeführt, dass man ein attraktiveres Programm macht, z.B. beim „Nationenpreis“: Er wird nicht in zwei Tagen, sondern am Samstagnachmittag im „Grand Prix Special“ entschieden. Das bedeutet, wenn man in den ersten zwei Stunden kommt, sieht man die besten Reiter, sieht die Entscheidung.

Außerdem fangen wir an, das Richter zu ändern. Viele Prüfungen werden statt mit fünf nun mit sieben Richtern benotet. Es gibt einige Prüfungen, wo wir mit halben Punkten arbeiten.



Alles, was wir letztes Jahr getestet haben, wird jetzt noch mal durchgeführt. Wir werden auch ein Oberrichtergremium (JSP-Pannel) haben, bestehend aus zwei Richtern und einer Trainerin, das sofort Fehlentscheidungen der Richter korrigieren kann und darf. Das sind zum Teil schon riesige Änderungen.

Wie haben Sie es geschafft, dass die Bundeskanzlerin wieder zur CHIO-Eröffnung nach Aachen kommt. Hat Ihr Ex-Beiratsmitglied, Außenminister Westerwelle, das vielleicht in den Koalitionsvertrag schreiben lassen?

Ich weiß nicht, ob es da drin steht. Ich weiß aber eins, dass, wer einmal in Aachen war, jedes Jahr zurückkommt. Es ist ja, ich glaube, für jeden interessant hier zu sein. Man braucht nicht nur den Pferdesport zu lieben, das Drum und Dran ist auch wichtig. Die Atmosphäre ist einmalig. Ich bin auch kein großer Formel-1-Fan, aber wenn man mal da ist, ist es schön, die ganze Atmosphäre zu erleben.

Frau Merkel war öfter hier, beim ersten Mal wollte sie nur ein bis zwei Stunden bleiben, es wurden vier. Es gefällt ihr hier, sie trifft natürlich auch viele Menschen aus der Wirtschaft und der Politik und das ist selbstverständlich interessant. Wir freuen uns, dass Frau Merkel wieder kommt und bei der Eröffnungsfeier auf der Tribüne sitzt und das Turnier eröffnet.

Franz Gass



BRÜCKENRÄTSEL

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



GLÜCK	-----	ZETTEL
HÜHNER	--	DOTTER
BLITZ	-----	REICH
KUPPEL	-----	DECKER
SCHEIN	---	KRACH
BERG	-----	BANK
NEBEN	-----	ANZUG
SCHMELZ	-----	BANK
ROH	-----	ANTEIL
HAND	-----	SOHLE
SPORT	-----	HAUS
GAS	-----	PLATTE
BRILLEN	-----	KLEID
FINGER	-----	LACK

SPRICHWORTSALAT

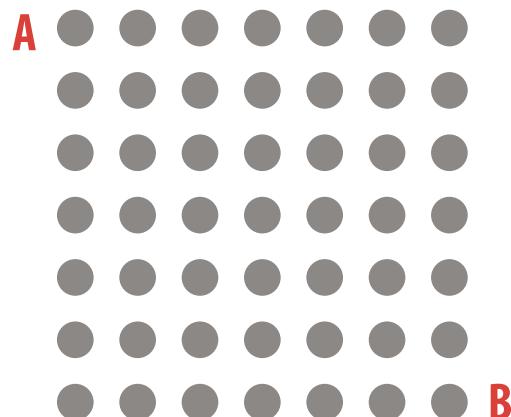
Hier wurden die Wörter von zwei bzw. drei Sprichwörtern durcheinander geworfen. Wie heißen die Sprichwörter?

1. Mit zwei Sprichwörtern

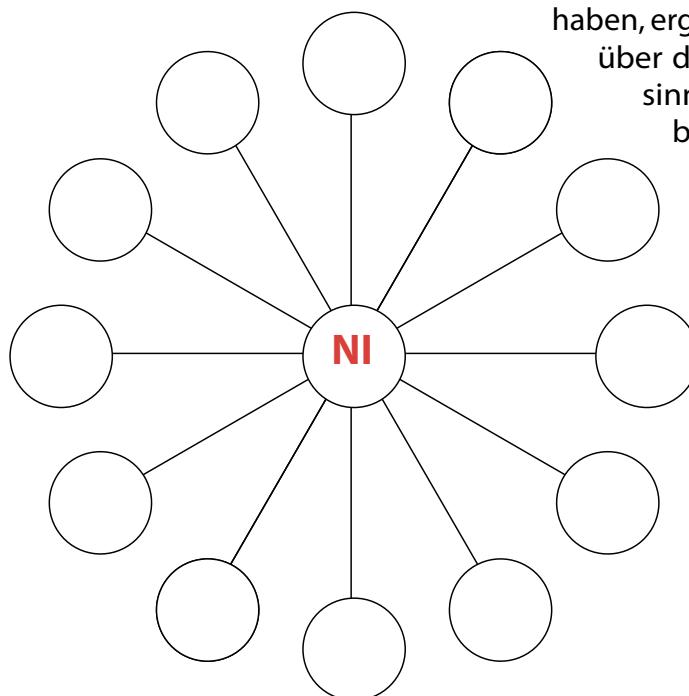
Tisch – Himmel – die – kein – tanzen – noch – dem – dem – Katze – Es – vom – Mäuse – Wenn – aus – Meister – Haus – ist – ist – gefallen – die – auf

2. Mit drei Sprichwörtern

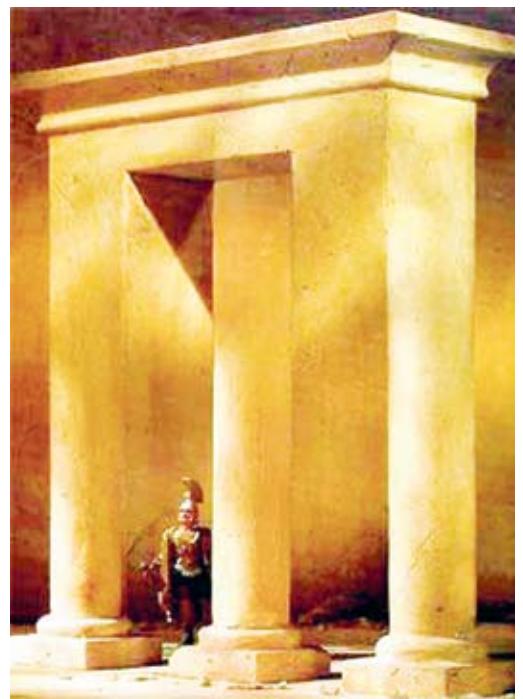
Tropfen – Teufel – ernten – sät – In – Stein – wird – frisst – Steter – Fliegen – der – höhlt – Wer – der – Not – den – Wind – Sturm

DER ABERGLÄUBISCHE FÖRSTER

Der Förster muss jeden Monat die Bäume in seinem Wald inspizieren. Insgesamt sind es 49. Normalerweise beginnt er bei A, geht dann nach rechts und den parallelen Weg nach links wieder zurück usw. Wenn er diesen Slalomgang bis nach B durchzieht, legt er insgesamt 13 Wege zurück, bis der ganze Wald abgelaufen ist. Da der Förster sehr abergläubisch ist, will er die Unglückszahl umgehen und sich einen anderen Weg suchen. Wie muss er gehen, damit er nur 12 Wege laufen muss?

**ILLUSION**

Wieviele Säulen können Sie erkennen? Zwei oder drei?

**WÖRTER SUCHEN**

Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Wenn Sie alles richtig eingesetzt haben, ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort. Das Buchstabenpaar in der Mitte bleibt immer gleich.

AL	AR	CK
EI	FI	GE
GE	GE	KA
MA	OK	SH

Marion Holtorff



ZAHLENRÄTSEL

Setzen Sie die fünf Zahlen 4, 5, 6, 7, 8 so in die waagerechten, senkrechten Reihen und in die dick umrandeten Gebiete ein, dass jede Zahl nur einmal vorkommt. Einige Zahlen sind schon eingefügt.

4				
		5		
				8
	6			
			7	

KRIMI-AUTOR

Ein Kriminalschriftsteller erhält von seinem Verleger einen letzten Abgabetermin, die 80 000 Wörter seines neuen Buches zu schreiben. Wenn er 4 000 Wörter pro Tag schreibt, kann er den Termin schaffen. Wegen einiger Schwierigkeiten mit den Personen im Roman, schaffte er die erste Hälfte seines Manuskriptes nur mit einem Durchschnitt von 2 000 Wörtern pro Tag. Er hoffte, wenn er den zweiten Teil des Manuskriptes mit je 6000 Wörtern pro Tag schreibt, wieder auf den Durchschnitt von 4 000 Wörtern pro Tag zu kommen und damit den vom Verleger gesetzten Termin zu schaffen. Ist seine Hoffnung berechtigt?

WEIHNACHTSMARKT

Auf dem Aachener Weihnachtsmarkt kauft eine Frau Printen. Sie zahlt mit einem 10-Euro-Schein. Der Verkäufer nimmt drei Euro aus der Kasse als Rückgabegeld, gibt aber nur einen Euro zurück und behält für sich zwei Euro. Die Frau hat nun neun Euro ausgegeben. Der Verkäufer hat sich zwei Euro in die eigene Tasche gesteckt. Macht zusammen elf Euro. Woher kommt der elfte Euro?

URLAUBSTREFFEN

Eine Familie mit fünf Kindern verlebt ihren Urlaub in einem Hotel in Gruissan/Südfrankreich. Die Kinder beschließen dort wieder hinzufahren. Die älteste Tochter will alle zwei Jahre dort sein, die 2. Tochter alle drei Jahre, die dritte Tochter alle vier Jahre, die vierte Tochter alle fünf Jahre und die fünfte Tochter alle 6 Jahre. Nach wie vielen Jahren treffen sich alle Töchter wieder in diesem Hotel?

MAGISCHES QUADRAT

Füllen Sie die neun Kästchen des Quadrats so mit den Zahlen 1 bis 9 aus, dass die Summe der Zahlen in den Senkrechten, Waagerechten und großen Diagonalen 15 beträgt. Einige Zahlen sind schon eingetragen.

4		
		7
	1	

GLOCKENSCHLÄGE

Die große Kirchturmglocke eines Eifeldorfes schlägt nur bei Todesfällen. Ein Junge, der gerade als Geburtstagsgeschenk eine Armbanduhr mit Sekundenzeiger und Stoppfunktion bekommen hat, stoppt für sieben Schläge 36 s. In der Beschreibung der Uhr gab es auch eine Auskunft über die Genauigkeit. Sie ist +- 1 s. Das heißt, es könnten auch 37 oder 35 s gewesen sein. Er überlegt sich, wie viele Sekunden wohl für 12 Schläge vergehen, wenn ein Pastor stirbt. Können Sie ihm helfen?

EIN WOCHENTAG

Welcher Tag ist heute, wenn von vorgestern bis Mittwoch doppelt so viele Tage vergehen wie von gestern bis morgen?

ZAHLENSPIELEREI

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

4		3	2	
				1
	4	2		
	2			

RÖMISCHE ZAHLEN

Die römischen Zahlen lauten für 1, 5, 10, 50, 100, 500 und 1000 folgendermaßen: I, V, X, L, C, D und M. Schreiben Sie die Zahl Zwölftausend-zwölfhundertzwölf.

Dieter H. K. Starke



BRIEFMARKEN und MÜNZEN

Auktionen · An- und Verkauf



Aix-Phila GmbH
Lothringerstraße 13 · 52062 Aachen

Telefon: 02 41 - 3 39 95 · Fax: 02 41 - 3 39 97
Email: info@aixphila.de · Internet: www.aixphila.de



Reif für die Insel: BORNHOLM

Ein gütiges Schicksal fügte es, dass wir nach vielen Jahren einmal nicht nach Schweden fuhren, sondern etwas Anderes, wenn auch wiederum Nördliches, kennenlernen konnten.

So taucht denn an einem Junitag eine flache Insel vor dem Bug unserer Fähre auf: Bornholm. In Rönne, der kleinen Inselhauptstadt, gehen wir an Land.



Auf der etwa 600 qkm grossen Insel leben etwa 45.000 Menschen hauptsächlich von Ackerbau, Viehzucht und Fischfang. Es gibt keine Industrie und keine Betonsilos fürs Ferienvolk. Massentourismus hält man sich vom Leibe.

Im Nordosten der Insel quartieren wir uns in einer Pension ein: Ebenerdige Bauweise, vor den Zimmern mit Terrasse liegt ein 6.000 qm großer Baum- und Blumengarten. Schauen wir vom Bett aus ostwärts durch den Garten, erblicken wir die Ostsee, meistens im Sonnenschein. Wir hören keinen Verkehr, nur die Vögel zwitschern und tschilpen. Üppig blühen Flieder und Apfelbäume.



Zu Fuß und mit Fahrrädern streifen wir über die Insel. Überhaupt ist das Fahrrad das ideale Verkehrsmittel auf Bornholm. Verkehrsarme oder verkehrsreiche Wege und Pfade führen an der Küste entlang, an der heimelige Fischerorte liegen, oder man rollt durch das leicht gewellte Innere durch Ackerland, Weiden und schattige Wälder.

Kennzeichen der Küstengebiete sind die hohen Schornsteine der Fischräuchereien, die fürs Picknick duftende Fischleckereien und Salate bieten. Viele haben auch abends geöffnet, so dass man seinen Speiseplan ganz auf die Erzeugnisse des Meeres ausrichten kann. Etwa 400 Kutter sind auf der Insel beheimatet, die die Räuchereien mit Hering, Dorsch, Makrele und Plattfisch versorgen.

Im Nordteil der Insel hat das Meer aus dem Granit, aus dem die Insel besteht, eine fantastische Steilküste geschliffen. Hier gibt es die einzigen Granitvorkommen Dänemarks, und seit Jahrhunderten wird das Gestein gebrochen, aus dem auf dem Festland Burgen und Schlösser, Kirchen und Verwaltungsgebäude gebaut wurden. Wir finden auf unseren Wanderungen 2.000 bis 3.000 Jahre alte Steinritzungen im Granit, die vom Leben in der Stein- und Bronzezeit berichten.

Eine typische, landschaftliche Eigenart sind die tiefen, romantisch zugewachsenen, bachdurchrieselten

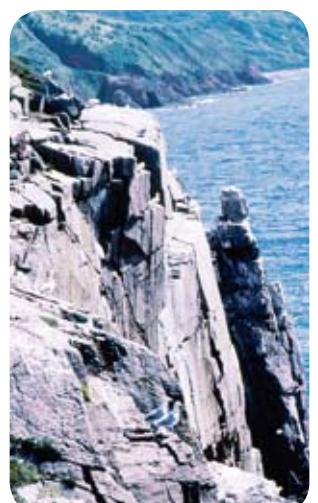
Felsschluchten, in denen abends die Nachtigallen schlagen. Wilde Orchideen und Aronstab leuchten aus dem kühlen Halbdämmer, Heimat vieler Vögel.

Manchmal hocken wir auf hoher Felsenkante und schauen den im Aufwind segelnden Silbermöwen zu. Ganz von selbst gesellt sich im Inneren die Musik Neil Diamonds von „Die Möwe Jonathan“ dazu. Scheinbar schwere-mühelos, getragen vom leichten Seewind ist ihr Gleiten gleichsam Musik, wie eine heitere schwebende Sommermelodie, zum Träumen verleitend.

Über einem kleinen Hafen thronend dann Hammershus, die einzige Burg dieser Fischer- und Bauerninsel, die jeder fremde Besucher einmal erobern musste. Was ihm nicht schwerfiel, da die riesige Anlage immer unter Personalmangel litt und nie richtig verteidigt werden



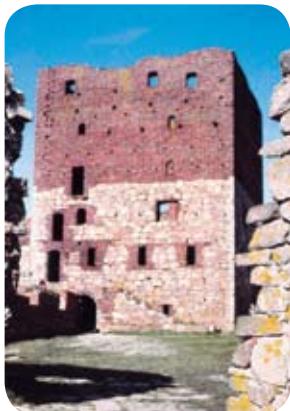
Fischräucherei



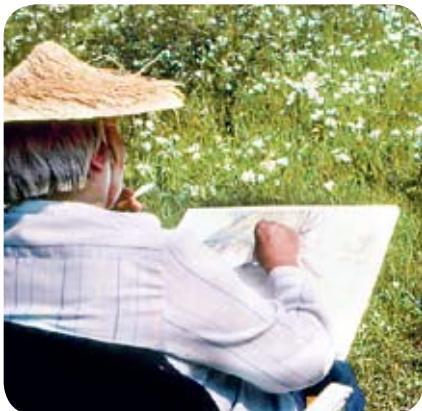
Steilküste im Norden

konnte. Unterhalb der Landseite der Burg stehen gewaltige, charaktervolle Winterlinden, unter denen ein Teppich aus blühendem Bärwurz seinen durchdringenden Duft aussendet. Wir schauen einer Malerin über die Schulter, die seit Jahren von Deutschland auf die Insel reist, um hier zu malen. Auf viele Künstler übt





Hammershus



Einer Malerin über die Schulter geschaut



Olsker Rundkirche

Bornholm einen unwiderstehlichen Reiz aus. Auf unseren Reisen fanden wir nie so viele Galerien und Kunsthändlerwerkstätten auf so engem Raum zusammen. Hier herrscht ein inspirierendes Fluidum und ein zauberhaftes Licht, von dem sich kreative Menschen ganz besonders angezogen fühlen. Das Wort „Stress“ ist hier noch ein Fremdwort, man jagt nicht jedem kurzfristigen Modetrend hinterher, und die Luft atmet gleichsam eine schöpferische Muße. Erfolgreich wehrte sich die Bevölkerung dagegen, dass Großinvestoren aus Bornholm ein nordisches Mallorca machen. Rummel ist verpönt.

Da dem neugierigen Besucher viele Werkstätten offen stehen, und wir



Bornholmer Tee-Service

fantasievolle Handarbeit schätzen, blicken wir gerne Künstlern und Kunsthändlern über die Schulter: Holz- und Steinbildhauer, Keramikern, Glasbläsern, Kunst- und Silberschmieden, Teppichknüpferrinnen, Wollfärbern, Weberrinnen und Malern.

Neben den anheimelnden, strohgedeckten Fachwerk-Bauernhäusern hat die Insel noch vier architekto-

nische Besonderheiten zu bieten: Die 700 bis 800 Jahre alten Rundkirchen. Sie trugen einen Zinnenkranz auf dem Dach, darunter Schießscharten und ruhten, außer auf den Außenmauern, auf einer einzigen dicken Mittelsäule. Die Ostsee sah zu fast allen Zeiten wandernde Völker und Seeräuber. Bei einem drohenden Angriff solcher Besucher zog sich die Dorfbevölkerung in ihre Kirchenfestung zurück und zog die Leitern ein. Der gewundene Aufgang nach oben war so eng, dass er von einem einzigen Mann verteidigt werden konnte. Und zwischen den Zinnen auf dem Dach warteten Bogen- und Musketenschützen auf unerwünschte Besucher. Heutzutage bilden diese klobigen Rundkirchen mit ihren naiven Kalkmalereien im Inneren Anziehungspunkte für friedfertige Besucher.

Um die Insel gut kennenzulernen, haben wir neben unseren Fahrrädern auch unser Kanu „Indio“ mitgebracht. Damit paddeln wir an der felsigen Steilküste zu winzigen Fischerdörfern. Jetzt füttern die Möwen ihre Jungen, und ihr Geschrei begleitet uns. Ein Mal bin ich



Granit geschliffen und in Silber gefasst



Mit dem Kanu an der Steilküste entlang

so ins Schauen und Träumen vertieft, dass ich gar nicht merke, wie uns eine Strömung weit aufs Meer hinaustreibt. Heidis Frage „Willst Du heute noch nach Schweden rüber?“ holt mich in die Gegenwart zurück.

Am Hafen von Gudhjem besuchen wir einen Wochenmarkt, auf dem Kleinbauern und Hobbykünstler ihre Produkte feilbieten. Darunter sind erstaunlich viele Senioren, die Holzarbeiten, Bilder und geklöppelte Deckchen anbieten. Noch heute ziert ein rundes Spitzendeckchen unser Küchenfenster, geklöppelt von einer 75-jährigen alten Dame.

Im Süden hat die Insel weite und lange Sandstrände, an denen auch Campingplätze liegen. Auf einer Rad-Tagestour kommen wir auch nach Nexø,



Hafen Gudhjem



dem größten Fischerhafen Bornholms. An Schiffen und Schiffsvolk kann ich nicht vorübergehen. So schauen wir den Männern bei der Arbeit zu.

Als ich das nächste Mal nach Bornholm kam, musste ich selbst hart arbeiten: An Bord eines Segel-Oldtimers, eines Finkenwerder Fischewers. Aber das ist eine andere Geschichte. Vielleicht erzähle ich sie hier einmal.

Wolfgang Schönrock



Förderung für Schüler	alt-griech. Schmähgedichte	ugs.: prüfen	Zeichen für Holmium	Vorherrschaft	▼	gehoben: aufwärts	Schiff zum Übersetzen	▼	Bindewort	Reinheitsgrad für Diamanten	Wallfahrerin	▼	engl. Limerick-Dichter (Edward) †	verwirrt	cape-art. Indianeramtel	Symbol f. Über-sinnliches
	►	▼	▼	▼					Fürstename	▼			▼	▼	▼	▼
deutsches Mittelgebirge	►					dagegen, kontra	►						griech. Dodekanes-Insel			
Umlaut	►		sieden, kochen	►					Wildtiergruppe			nur mit Frühstück (Hotel)				
	►					Vorsilbe: jenseits (lat.)		Verkünder	▼					Grazie, Liebreiz		innerer Körperteil
Messgeräte justieren	Ersatz, Vorrat		Mitglied der Fußballelf		festes Zueinanderhalten	►						spanische Anrede: Herr	finn. Schriftsteller † 1921	▼		▼
Rücksendung a. d. Verkäufer	►	▼						Fahrzeug		ital. Anrede: Herr	▼					
bläuliches Autolicht		kleiner Wasserlauf	►		▼			Geschöpf	►				nordischer Meeresriesen	flüssiges Fett aus Flachs		
Rüge, Tadel		Wasserbehälter mit Henkel		Teil eines Buches		Körperorgan	►			Längenmaß		Schulsaal	►			▼
Fehler, Irrtum, Lapsus	►	▼			▼			gesetzlich		ugs.: Geld	▼					▼
													Autor von „Robinson Crusoe“ † 1731	Ankunfts-halle (Flughafen)	Bew. der griech. Hauptstadt	
vergnügt	Zwangs-lage		heftiger Sturm und Regen		Textilgrundstoff	►							engl. Prinzessin † 1997			
unparteiisch	►	▼						russ. Teemaschine		beweglicher Zimmer-schmuck	▼					
					vor langer Zeit		Fortsetzungsfolge	►						nord. Götter-ge schlecht	Geliebte des Zeus	
an der Frontseite		Ausgang (engl.)		Hauptstadt von Senegal	►					Gespenst			Frauenfigur in „Peer Gynt“	►		▼
Kurort am Meer	►	▼					Arbeitsentgelt		Landvogt der Tell-sage	▼						
Datei-endung für Textdateien	►			Abk.: Million		seemannisch: die Tiefe messen	►					Verhältniswort mit Artikel		ehem. Münze in Frankreich		franz. Mehrzahl-artikel
kirgis. Schriftsteller † 2008	►								Abk.: Montag		von Wasser umgebenes Land	►				▼
	►					norweg. Dichter (Knut) † 1952	►		▼				span.: los!, auf!, hurra!	►		
Mitbesitz		Märchenfigur der Brüder Grimm	►								Trumpfkarte beim Tarock					

Verfahren der Meinungsforschung	▼	bunter Papagei	Zeichen-gerät	▼	Gesangsstück	Angeh. e. europ. Völkergruppe	Abk.: Wetteramt	Begriff der Verslehre	jemenitische Hafenstadt	Signal der Sirene	▼	▼	Wahlzettelkasten	poet.: darüber	Abk.: Unterhitze	tropisches Harz	
Republik in Westafrika	►				ältere Bezeichnung für Pullover	►							italienisch: zwei	►			
Nordseegebiet	►									sehr große Menge	►						
►					bebен, vibrieren		leichte Vertiefung	►					Metall, weich, glänzend		Sohn Agamemnons		
höchstes Spiel im Skat		Oper von Richard Wagner		starker Nähfaden	▼					indian. Ortsvorsteher		Gummilinse, Vario-objektiv	►		▼		
italienisch: danke	►					Begriff i. d. Nachrichtentechnik		amerik. Schwirrvogel	▼								
►				Karten-spiel		Greifvogel, Habicht-artiger	►					Aristokratie		Wasser-vogel		trop. Knollenfrucht	
unverletzt	Gelände-wagen (engl. Abk.)		großer Fluss	▼					persönl. Fürwort, 1. Person Plural		Furcht	►		▼		▼	
engl.: Schlange	▼					Abk.: Samstag		Luftbewegung	▼				Abk.: Atmosphäre absolut	►			
Abk.: unserer Zeitrechnung	►		gift. Chemikalie	►			▼				Sport-ruderboot	►					
Staat in Südostasien	►							wirklich, tatsächlich	►				Süd-südost (Abk.)	►			

Name span. Königinnen	Wolltierbehausung	See-mannsruf	Gas-, Dampfdruck	▼	Wasser-tiefenmesser	Abk.: Landrat	Ver-kehrs-signal-anlage	Erträge der Landwirtschaft	▼	Stadt u. Fluss in Tschechien	Rost-schutzfarbe	▼	brasil. Hafenstadt (Kurzw.)	Zeichen für Emanation	früherer äthiop. Herrscherstitel	Abk.: Turbinenschiff
►	▼				▼			Sachbearbeiter	►					▼		▼
Abk.: Confoederatio Helvetica	►		Vereinheitlichung	►						Stadt in Südfrankreich	►					
Greifvogel-nest	►					wider		japanischer Kaiserstitel	►				Doppel-ehe			Hochsprung-gerät
►			ein Papagei		Leicht-athlet	►				Musik-übungsstück		Verkehrs-mittel (Kurzw.)	►		▼	
gemauertes Ufer		Eichhörnchen-nest	►					oberägypt. Stadt	►	Ich-mensch	►					
►					kleine Ortschaft		Zünd-schnur	►					frühere ital. Währungseinheit		Elbe-Zufluss	
Gründer des Türkischer Reiches		deutscher Kurienkardinal † 1968		tiefe Bescheidenheit	►					leichter, offener Ein-spänner		Brot-, Käse-form	►		▼	
Altarraum orthodoxer Kirchen	►						ital.: ja		hervorspring. Mauerstreifen							Abk. der ehem. dt. Währungseinheit
gegerbte Tierhaut	►						fest, haltbar	►				Schilf, Röhricht	►			
hand-warm	►			sportlich, anständig	►			ugs.: Eingeweihte	►							



Steigen die Temperaturen im Sommer zu hoch, wird die Hitze für viele zur gesundheitlichen Belastung. Betroffen sind vor allem Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen wie zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck. Aber auch Kleinkindern und älteren Menschen macht die enorme Hitze zu schaffen. Bei ihnen ist besonders die Gefahr des Austrocknens groß. Erste Anzeichen sind Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, Muskelkrämpfe.

Wer sich **zu hohen Temperaturen** oder **zu starker Sonnenbestrahlung** aussetzt, kann **Hitzeschäden** erleiden wie z.B. Hitzeerschöpfung, Hitzschlag oder auch Sonnenstich.

Die Körpertemperatur wird normalerweise unabhängig von den Schwankungen der Außentemperatur auf einer gleichmäßigen Höhe um 37°C (rektal) gehalten. Je mehr Wärme, desto größer die Wärmeabgabe! In heißer, trockener Luft verdunstet der Schweiß rasch und die Wärmeabgabe ist gut. In schwüler Luft, die einen hohen Feuchtigkeitsgehalt hat, verdunstet er dagegen schlecht. Der Schweiß, der dann in Strömen läuft, hat dann nur geringe kühlende Wirkung.

Bei der **Hitzeerschöpfung** handelt es sich um ein **Kreislaufversagen** infolge eines zu starken Elektrolytverlustes (Kochsalz, Magnesium etc.).

Beim Hitzschlag handelt es sich um einen Wärmestau (plötzlicher Körpertem-

peraturanstieg infolge ungenügender Schweißbildung bzw. -verdunstung).

Der **Sonnenstich** ist zurückzuführen auf eine **Hirnschädigung** durch direktes Einwirken der **Sonnenstrahlen auf den unbedeckten Kopf**.

Tipps für den Sommergenuss:

- Die pralle Sonne in den Mittagsstunden meiden. Siesta ist angenehmer!
- Ausreichend trinken! Drei Liter pro Tag! (Elektrolyte nachfüllen!)
- Luftige Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutz.
- Häufiger eine kühlende Teil- oder Ganzdusche.
- Bewegung im Schatten, aber Überanstrengung meiden!

Genießen wir also den Sommer und die Sonne ohne Risiko!

INSEKTENSTICHE – NICHT NUR LÄSTIG!

Die Stiche von Stechmücken, Bremsen, Bienen, Hornissen, Hummeln und Wespen sind für die meisten Menschen zwar sehr unangenehm, aber meist nicht gefährlich. Sie lösen erst einen stechenden Schmerz aus. Später folgt durch die Wirkung des Insektengifts eine gerötete, juckende Schwellung an der Einstichstelle. Dies ist eine ganz normale Abwehrreaktion des Körpers auf den Stich.

Die **Stechmücke** - natürlich nur die weibliche - sticht uns, da sie unser Blut braucht, um sich fortzupflanzen. Schwül-warmes Wetter regt sie dabei besonders an. Unsere heimische Stechmücke überträgt keine Krankheiten.

Auch bei den **Bremsen** beißt nur das Weibchen.

Die Stiche von **Bienen, Hornissen, Hummeln und Wespen** - sie stechen nur zur Selbstverteidigung! - können sehr schmerhaft sein. Der evtl. verbleibende Stachel soll sofort entfernt werden, um die Giftmenge möglichst gering zu halten. Stiche in den Hals oder



in die Zunge gehören sofort in ärztliche Behandlung, damit die entstehende Schwellung nicht zum Ersticken führen kann!

Bei etwa 2% der Bevölkerung kann das Insektengift auch zu einer allergischen Reaktion u.a. mit Kreislaufproblemen und Atemnot, in selteneren Fällen bis hin zum Schockzustand führen. (Notarzt rufen!)

Erste Hilfe:

- Sofortiges Kühnen der Stichstelle mit kaltem Wasser, besser Kühlkomresse!

- Die allergische Reaktion kann mit Fenistil, Soventol oder Systral in Gelform therapiert werden.
- Sehr starker Juckreiz kann mit einer anaesthetisierenden Salbe behandelt werden.
- Wichtig ist, dass man die Einstichstellen nicht aufkratzt, keine Blutung entsteht und dass keine - daraus resultierende - Infektion entsteht.
- Neu gegen Juckreiz und Schwellung sind sog. thermoelektrische Stichheiler, welche die Einstichstelle kurz aufheizen und dadurch das Insektengift unwirksam machen sollen.

Vorbeugende Schutzmaßnahmen:

- Langärmelige Kleidung ist der beste Schutz!
- „Repellents“, das sind insektenabweisende Mittel, durch deren Geruch Insekten abgehalten werden können, z.B. Autan oder Mittel auf pflanzlicher Basis. So geben wir den Insekten keinen Stich!

Hartmut Kleis
Apotheker



ERNÄHRUNG IM SOMMER



Die im Sommer in Deutschland geernteten Obst- und Gemüsesorten enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe. In welchen Sorten was enthalten ist und inwiefern das für ältere Menschen eine besondere Rolle spielt, beschreibt der folgende Artikel.

Vollwertige Ernährung wird mit steigendem Lebensalter immer wichtiger, da sich der Körper auf verschiedene Weise verändert. Besondere Bedeutung hat die sich ändernde Zusammensetzung: Die fettfreie Masse im Körper nimmt ab und der Fettanteil steigt. Als Resultat braucht der Körper weniger Energie. Da jedoch im Alter bestimmte Vitamine und Mineralstoffe eine noch wichtigere Rolle spielen, müssen die Nahrungsmittel, die verzehrt werden, umso wertvoller sein. Das bedeutet, man sollte wenig Kalorien und viele Nährstoffe zu sich nehmen. Dieser Aspekt ist im Sommer, wo durch die Kraft der Sonne die meisten Obst- und Gemüsesorten Erntezeit haben, besonders abwechslungsreich realisierbar.

Als erstes sind die Ballaststoffe anzu führen, die vor allem aus Pflanzenfasern bestehen. Hierbei sind dank ihrer hohen Gehalte insbesondere Kohlsorten zu erwähnen wie Brokkoli und Blumenkohl. Unter den Früchten enthalten Beeren wie die Himbeere, Heidelbeere, Johannisbeere (rote und besonders die schwarze), Preiselbeere und Stachelbeere Gehalte um die 3g pro 100g essbarer Anteil. Der Grund für die Wichtigkeit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr mit steigendem Alter ist eine geringere Elastizität der Dickdarmwand. Dies kann bei ballaststoffreicher Ernährung zu Verstopfung und Darmwandausstülpungen führen. Darüber hinaus sind Ballaststoffe

sehr sättigend, was wegen des geringeren Energiebedarfs im Alter positiv zu bewerten ist.

Einen weiteren wichtigen Inhaltsstoff stellt die Folsäure dar. Sie ist essentiell für den Aufbau jeder Zelle und spielt auch eine Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In sehr großen Mengen kann man Folsäure in Gartenbohnen finden, wo schon 200g den Tagesbedarf decken können. Des Weiteren zeichnen sich Brokkoli, Porree, Blumenkohl, Kohlrabi und beim Obst saure Kirschen durch bemerkenswert hohe Gehalte aus.

Unter dem Begriff „Antioxidantien“ kann man Stoffe zusammenfassen, die - sehr vereinfacht dargestellt - eine schützende Wirkung auf den Körper haben. Die sekundären Pflanzenstoffe sind dieser Gruppe zuzuordnen. Vor allem Beeren zeichnen sich durch reichlich Flavonoide aus, aber auch Süß- und Sauerkirschen sind zu erwähnen. Beim Sommergemüse findet man diese überwiegend in den grünen Vertretern wie Bohnen, Brokkoli und Porree. Ebenfalls eine antioxidative Wirkung wird Vitamin C zugesprochen, was in großen Mengen in den Kohlsorten Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Chinalkohl sowie im Rettich enthalten ist. Erdbeeren und schwarze Johannisbeeren sind zur Deckung des Vitamin-C-Bedarfs auch gut geeignet. Beta-Carotin schützt

die Zellen ebenfalls vor Oxidation und ist im Sommer in Stangensellerie und Eisbergsalat reichlich vorhanden.

Als weiteres saisonales Gemüse kann man Gurke, Rucola, Lollo Rosso und Lollo Bionda nennen. Nicht zu vergessen sind im Sommer natürlich auch die Pflaumen. Ihre Inhaltsstoffe werden hier nicht separat erwähnt, da sie nicht den Mengen der oben genannten Sorten entsprechen oder andere Inhaltsstoffe enthalten, die nicht speziell für ältere Menschen von Bedeutung sind.

Neben gesundem Essen ist, vor allem in den heißen Sommermonaten, eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit wichtig. Zum einen schwitzt man natürlich mehr, wenn es sehr warm ist und sollte diese Verluste ausgleichen. Zum anderen kann ungenügendes Trinken zu Verstopfung, steigender Körpertemperatur und verminderter Leistungsfähigkeit führen.



Bild: Gabi Schoenemann/pixelio.de

Das Problem ist jedoch, dass der Wassergehalt im Körper im Alter herabgesetzt ist und das Durstempfinden somit geringer wird. Deshalb ist eine ständige Selbstkontrolle wichtig! Vorwiegend sollte Mineralwasser zum Löschen des Durstes verwendet werden. Dabei am Besten auf ein calciumreiches Wasser zurückgreifen, denn die Versorgung mit Calcium ist im Alter sehr wichtig und über Lebensmittel oft nicht realisierbar.

Bei dieser Produktvielfalt fällt es sicher leicht, etwas Leckeres daraus zu zaubern. Viel Spaß dabei und genießen Sie es am besten im Freien, denn das ist gut für die Vitamin-D-Produktion in der Haut!

Sarah Klinke

Diplom-Oecotrophologin



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!

	6	1		
4		5	6	
	1		3	
3				
	6	2		

MINISUDOKU

2	4	6		
5			2	
			3	
6				
3			6	

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

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

	3	4		
6			1	2
3	9			
5	9			1
	1	4		

SCHWER

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

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

4		5	8	
1			6	
6				
1	2	9		
7			2	

Aus dem Eheleben

EIN GESPRÄCH ZWISCHEN MANN UND FRAU VOR DER HOCHZEIT



Er: „Na endlich, ich habe schon so lange gewartet!“
 Sie: „Möchtest Du, dass ich gehe?
 Er: „Nein! Wie kommst Du darauf? Schon die Vorstellung ist schrecklich für mich!“
 Sie: „Liebst Du mich?“
 Er: „Natürlich! Zu jeder Tages- und Nachtzeit!“
 Sie: „Hast Du mich jemals betrogen?“
 Er: „Nein, niemals! Warum fragst Du das?“
 Sie: „Willst Du mich küssen?“
 Er: „Ja, jedes Mal, wenn ich Gelegenheit dazu habe!“
 Sie: „Würdest du mich jemals schlagen?“
 Er: „Bist Du wahnsinnig? Du weißt doch wie ich bin!“
 Sie: „Kann ich Dir voll vertrauen?“
 Er: „Ja.“
 Sie: „Mein Schatzi!“

Sieben Jahre nach der Hochzeit dasselbe Gespräch einfach von unten nach oben lesen!



ZU SPÄT

Ein Polizist beobachtet morgens um drei einen Mann, der zögernd vor einer Haustür steht.
 „Wo wollen Sie denn hin?“, fragt der Polizist.
 „Ich - ich muss zu einem Vortrag“, stottert der Mann.
 „Zu einem Vortrag? Mann, um diese Zeit gibt's doch keinen Vortrag!“
 „Oh“, antwortet der Mann, „da kennen Sie aber meine Frau schlecht!“



BEDROHLICH

Die Ehefrau ist schon ganz nervös vom Suchen. „Liebling, hast du mein Buch gesehen?“, fragt sie schließlich ihren Mann. „Welchen Titel meinst du denn?“, fragt er zurück. „Wie man hundert Jahre alt wird.“ „Das habe ich weggeworfen.“ Sie ganz entgeistert: „Aber warum denn?“ Meint er entschuldigend: „Deine Mutter wollte es lesen.“

Ich bin ein KNACKIGER 50er
50
 mal KNACKt es hier,
 mal KNACKt es da!



HALMA UND DER ZAHNARZT



Dr. George Howard Monks

„Halma“, das kennt jeder. Man muss seine Figuren auf die gegenüberliegende Seite des Feldes bringen. Am besten geht das über eine Reihe eigener wie fremder Figuren, so dass man mit einer Reihe von Kettensprüngen in einem Zug weit voran kommt.

„Halma“? Das ist sicher ein uraltes Spiel! Mindestens 500 Jahre oder älter. Haben das nicht die Chinesen erfunden? Im Englischen heißt das Spiel auch „Chinese Checkers“. Da muss es ein traditionelles Spiel aus Asien sein!

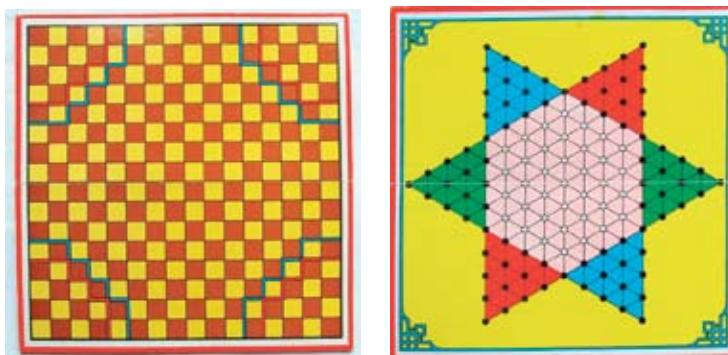
Denken Sie das auch? Dann sind Sie in bester Gesellschaft, denn die wahre Geschichte des „Halma“ ist recht unbekannt.

Tatsächlich ist „Halma“ noch keine 130 Jahre alt. Erfunden wurde es ungefähr 1883 von dem amerikanischen Kieferchirurgen Dr. George Howard Monks (1853 -1933). Nach dem Studienabschluss in Harvard 1880 reiste Monks vier Jahre durch Europa, um seine Studien an diversen Universitäten und Instituten zu vertiefen. In seinen



80 Lebensjahren war Monks nicht nur als Chirurg und Dozent tätig, er pflegte auch ein künstlerisches Talent. Seine Skulpturen erhielten mehrere Preise.

Es heißt, die Anregung zu „Halma“ kam aus dem Briefwechsel mit seinem Bruder Robert, der zu der Zeit in England lebte. Er soll ihm von „Hoppity“ berichtet haben, einem Spiel, dessen Prinzip dem „Halma“ ähnelte. Leider ist davon kein bekanntes Exemplar erhalten. Fakt ist, dass Monks seine Ideen zusammen mit seinem Schwiegervater Dr. Thomas Hill weiter verfeinerte. Hill, Präsident des Harvard Colleges, gab dem Spiel auch den Namen „Halma“. „Halma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Sprung“.



Das charakterisiert das Grundprinzip von „Halma“. Hier wird der Gegner nicht geschlagen, nicht vom Brett gefegt, stattdessen überspringt man seine Figuren. Der Gegner wird also für die eigenen Pläne genutzt. Jede Sprungkette, die er sich aufbaut, kann man potentiell für die eigenen Ziele nutzen. Das Deutsche Spielearchiv stuft das Spiel ein als „Taktisch-topologisches Denkspiel“. Diese Gattung ist gekennzeichnet durch „Bewegung im Raum, das Erreichen festgelegter Ziele oder bestimmter Zielstellungen. Es werden in der Regel keine Figuren geschlagen, es gewinnt vielmehr, wer seine Figuren auf die ökonomischste, gezielteste Art als erster über das Spielfeld bewegt und/oder auf den Zielfeldern bzw. in bestimmten Zielkonstellationen unterbringt.“ Die Spielehistoriker betonen, dass dies das einzige Spiel aus dem 19. Jahrhundert ist, das aus den USA stammt und immer noch in der ursprünglichen Form weltweit bekannt ist.



Schon 1885 erschien das Spiel in den USA bei der E.I. Horsman Company, die sich selbst „The Halma Company“ nannte. (Das Bild zeigt eine frühe Ausgabe von 1888.) Das Spiel muss ein großer Erfolg gewesen sein, denn schon bald gab es mit anderen Verlagen einen Rechtsstreit, den die Kontrahenten von Horsman aber nicht für sich entscheiden konnten.

1892 entwickelte der deutsche Verlag Ravensburger das Spielprinzip zu „Stern-Halma“ weiter, indem man die Zug- und Sprungregeln auf einen sternförmigen Plan übertrug. „Halma“ wird im Original auf einem rechteckigen, schachartigen Plan gespielt. Das beschränkt die Spielerzahl auf zwei oder vier. Mit dem neuen Plan wurden auch ungerade und höhere Spielerzahlen möglich. 1928 hatte ein amerikanischer Verlag die geniale Idee, das Spiel „Chinese Checkers“, also „Chinesische Dame“, zu nennen. Weil exotische Themen zu der Zeit gerade groß in Mode waren, trug das zum Erfolg von „Halma“ entscheidend bei. Als sich dann auch noch herausstellte, dass niemand die Rechte am Titel oder Spielprinzip besaß, produzierten Verlage in der ganzen Welt das neue Spiel. Heute werden sowohl der quadratische wie der sternförmige Plan nur noch als „Halma“ bzw. „Chinese Checkers“ bezeichnet.

Weltweit beliebt und gespielt, ist die Idee des kunstbegabten Chirurgen Monks zum unsterblichen Klassiker geworden.

Berthold Heß



SEITE 36
GEDÄCHTNISTRAINING
BRÜCKENRÄTSEL

Glück	Wunsch	Zettel
Hühner	Ei	Dotter
Blitz	Ideen	Reich
Kuppel	Dach	Decker
Schein	Ehe	Krach
Berg	Nebel	Bank
Neben	Raum	Anzug
Schmelz	Ofen	Bank
Roh	Eisen	Anteil
Hand	Schuh	Sohle
Sport	Club	Haus
Gas	Herd	Platte
Brillen	Etui	Kleid
Finger	Nagel	Lack

Auflösung: **WEIDENROESCHEN**

SPRICHWORTSALAT
Mit zwei Sprichwörtern

Wenn die Katze aus dem Haus ist, tanzen die Mäuse auf dem Tisch.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

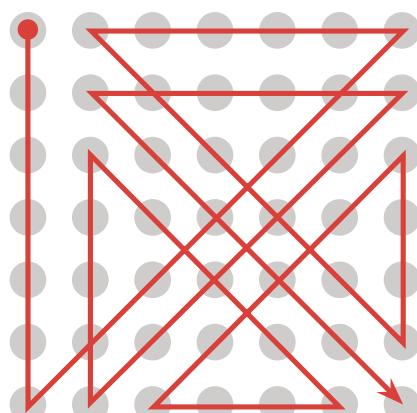
Mit drei Sprichwörtern

In der Not, frisst der Teufel Fliegen. Steter Tropfen, höhlt den Stein.

Wer Wind sät, wird Sturm ernten.

WÖRTER SUCHEN

**EINIGE GENICK ARNIKA
MANIOK GENIAL FINISH**

DER ABERGLÄUBISCHE FÖRSTER

SEITE 44 SUDOKU

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

SEITE 37 GRIPSGYMNASTIK
ZAHLENRÄTSEL

4	5	8	6	7
7	4	5	8	6
6	7	4	5	8
8	6	7	4	5
5	8	6	7	4

KRIMI-AUTOR

Das schafft er nie. Wenn er die Hälfte seines Manuskripts mit 2 000 Wörtern pro Tag schreibt, dann sind bereits die 20 Tage Termin vorbei, die der Verleger als letzten Termin gesetzt hatte.

WEIHNACHTSMARKT

Es gibt natürlich keinen Extra-Euro. Die Frau zahlt 7 Euro, der Verkäufer behält zwei Euro und gibt der Frau einen Euro zurück: $7+2+1=10$ Euro.

ZAHLENSPIELEREI

Von links nach rechts und von oben nach unten: 4
132x; 234x1; 3x142; x4213; 12x34.

RÖMISCHE ZAHLEN

Die Zahl heißt: MMMMMMMMMMMMMCCXII.

GLOCKENSCHLÄGE

Der Gong der Kirchenglocke an sich ist so kurz, dass man ihn nicht mit einer einfachen Stoppuhr messen kann. Entscheidend sind also die Pausen. Bei sieben Schlägen gibt es sechs Pausen, d. h. eine Pause dauert 6 s. Bei 12 Schlägen haben wir 11 Pausen, d. h. die Glocke benötigt 66 s.

MAGISCHES QUADRAT

4	9	2
3	5	7
8	1	6

SEITE 7 BILDERRÄTSEL

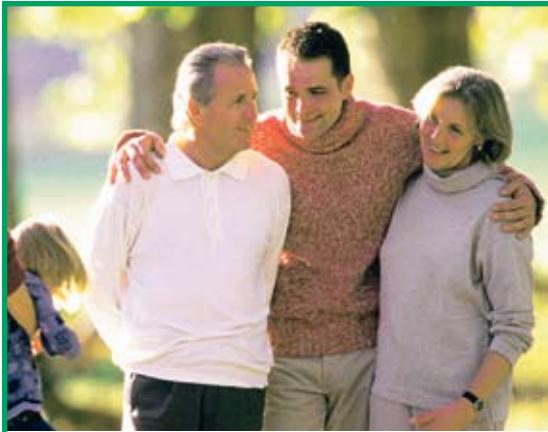
- 1 = P = Aegidienberger 6 = E = Oldenburger
 2 = F = Brandenburger Warmblut 7 = P = Pfalz-Ardennen
 3 = E = Dürmener Wildpferd 8 = F = Rheinisches Kaltblut
 4 = R = Hannoveraner 9 = L = Rottaler
 5 = D = Holsteiner 10 = E = Sächsisch-Thüringisches Kaltblut

- 11 = G = Schleswiger Kaltblut
 12 = E = Schwarzwälder Fuchs
 13 = R = Sennerr
 14 = I = Trakehner
 15 = N = Westfale

Auflösung: **PFERDEPFLEGERIN**

SEITE 40-41 SCHWEDENRÄTSEL

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



www.pflege-regio-aachen.de



ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

PFLEGE ZU HAUSE

10 X 2 Stunden 18.30 - 20.30 Uhr

ESCHWEILER Senioren- und Betreuungszentrum der StädteRegion Aachen, Johanna-Neuman Str. 4
25./27.10.2010 03./08.11.2010 10./15.11.2010 17./22.11.2010 24.11.2010

SIMMERATH Malteser Stift Seliger Gerhard, Kammerbruchstr. 8
27./29.09.2010 04./06.10.2010 11./13.10.2010 18./20.10.2010 25./27.10.2010

HERZOGENRATH Seniorenzentrum GmbH & Co. KG Am Bockreiter, Schütz-von-Rode Str. 51
26./28.10.2010 02./04.11.2010 09./11.11.2010 16./18.11.2010 23./25.11.2010

AUFRISCHUNGSKURS PFLEGE ZU HAUSE

3 X 2 Stunden 18.30 - 20.30 Uhr

ALSDORF Altenheim St. Josefhaus, Alte Aachener Str. 18
05.07.2010 07.07.2010 12.07.2010



STOLBERG Heim des Guten Samaritan, Samaritanerstr. 14
07.09.2010 09.09.2010 14.09.2010

HILFE BEIM HELFEN

Tagesseminar 10.00 - 16.00 Uhr

STOLBERG Haus Lucia, Einrichtung für Kurzzeit- und Tagespflege am Betlehem Krankenhaus, Am Halsbrech 3
25.09.2010 Tagesseminar für Angehörige von Menschen mit Demenz

HERZOGENRATH AWO Senioren- und Sozialzentrum Herzogenrath Haus Merkstein, Maria-Juchacz-Str. 4
02.10.2010 Tagesseminar für Angehörige von Menschen mit Demenz

ALSDORF Altenheim St. Josefhaus, Alte Aachener Str. 18
30.10.2010 Tagesseminar für Angehörige von Menschen mit Demenz

ESCHWEILER AGO Seniorenzentrum Eschweiler, Bismarckstr. 29-35
13.11.2010 Tagesseminar für Angehörige von Menschen mit Demenz

BETREUUNGSRECHT UND PATIENTENVERFÜGUNG

4 Stunden 16.00 - 20.00 Uhr

HERZOGENRATH Betreuungszentrum Arche Noah, Hoheneichstr. 20
10.09.2010 Seminar für Angehörige



ALSDORF Sozialzentrum St. Anna, Bettendorfer Str. 30
01.10.2010 Seminar für Angehörige

Anmeldungen: Montag bis Freitag bei Fr. H. Vedder-Swalve zwischen 09.00 und 11.00 Uhr unter: 0241 / 51 98 - 54 27 (Bitte melden Sie sich nur unter dieser Nummer an!)

Alle Angebote sind KOSTENLOS