

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

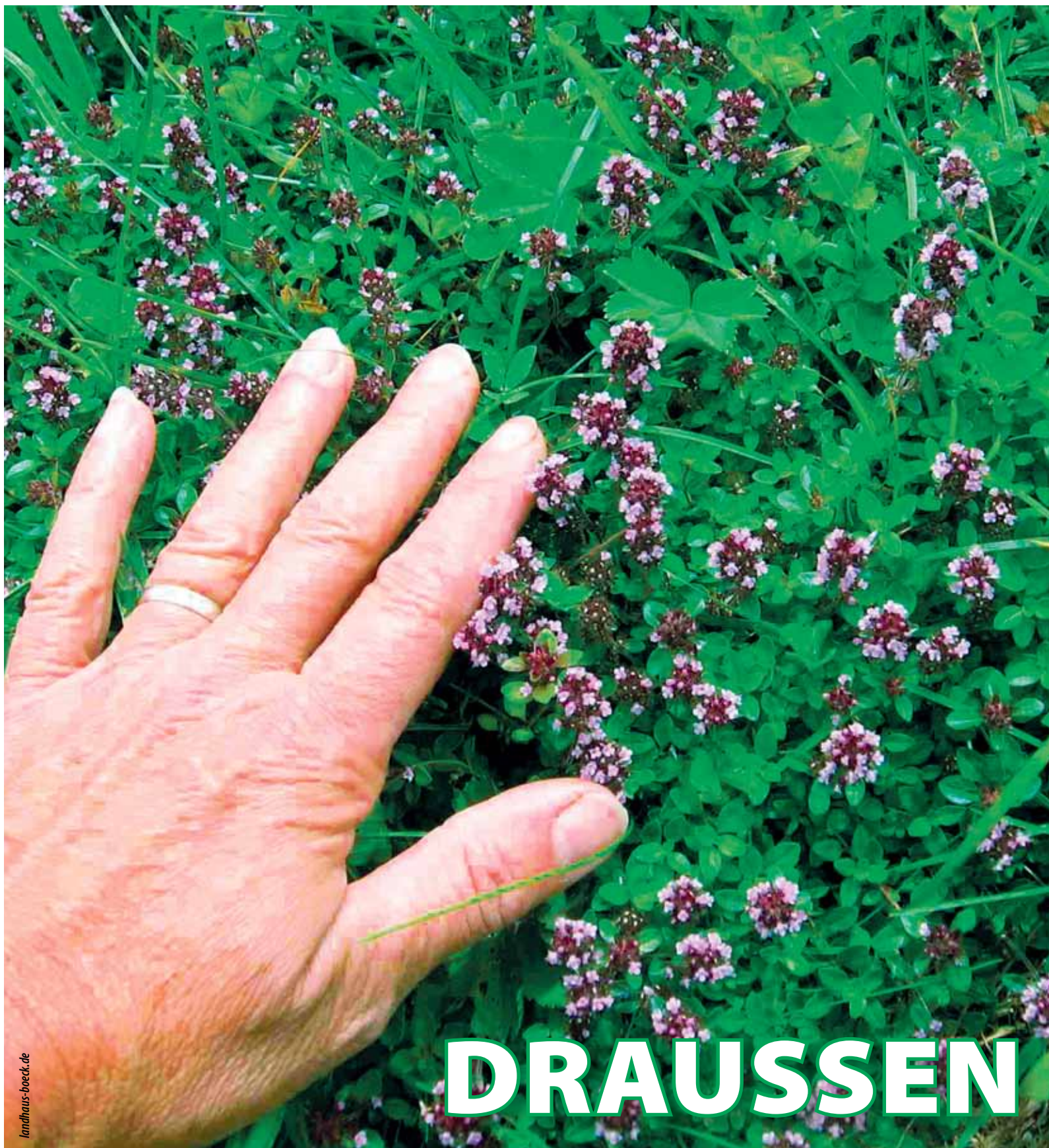
Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 32
August 2010

StädteRegion
Aachen



DRAUSSEN

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

Beginn ist immer um 15 h

04.08. Vorlesung: Georg Immelman „Antoine de Saint-Exupéry: Der kleine Prinz“

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

Seniorentreff 60 plus-minus in der Freien Ev. Gemeinde Roermonderstr. 110 Ac.

27.08. 16.30 - 18.30 h

Gemeinsames Kaffeetrinken - anschließend spricht Dr. C. Kolter zum Thema: Paulus als Jude im Römischen Reich.

Heimatverein Haaren-Verlautenheide Germanusstr. 32

Jeden 1. Dienstag im Monat 19.30 h

Termine für Aktuelles, Wanderungen, Vorträge, Besichtigungen usw. auch unter www.haaren-verlautenheide.de

Kurpark-Terrassen Burtscheid, Dammstr. 40

Jazzmusik **15.08. 11 h** „

Red Beans Ragtime Band“ (D)

Jeden Do. ab 15 Uhr Seniorentanz

Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie

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

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

18.08. 15-17.30 h Tanzttee 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

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

05.08. 15 h „In der Trauer nicht allein“ Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

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

Verzäll-Café, Minoritenstr. 3, in den Räumen der Integrierten Psychiatrie-seelsorge Jeden letzten Montag im Monat 14.30 - 16 h

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

Wanderungen ab Münsterbusch

27.08. 09:15 h CDU Senioren - Union Stolberg: Tageswanderung: Drover Heide, mit Einkehr. Treffpunkt: Parkplatz „Plus“, Prämienstr., Münsterbusch, tel. Auskunft: Winfried Bartges, 024 02 / 832 77

DRK-Seniorenclub, Robensstr. 49, Ac

04. u. 18.08. 14.00 - 17.00 Uhr

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac

04., 05., 11., 12., 18., 19., 25. u. 26.08. 14-16 h PC-Café

Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 21155

Seniorencafé, Pfarrsaal Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

Jeden Donnerstag ab 15 h

fällt im August aus

Eschweiler Music Festival 30.07. - 01.08.

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

Gemeindenachmittage und mehr, Ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Ac.

19.08. 9.30 h 60+ Frühstücks- und Erzählcafé „Computer & Co“ - ist es sinnvoll, sich mit den neuen Techniken vertraut zu machen? - H. Staubist, G. Großmann

31.08. 14 h Wandern ab Immanuelkirche. Infos unter Tel.: Ac 42 21 80

Trost- u. Trauerspaziergang, Eifelstr. 1b

Jeden 2. Samstag im Monat 11 h

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

Veranstaltungen des NABU

04. 08. 17 h Biotoppflegeinsatz, Treffpunkt: Aachen-Brand, Kreuzung B 258/ Bilstermühlerstr. festes Schuhwerk erforderlich. Tel.: 0241 / 87 08 91

28. 08. 20 h Europäische Fledermausnacht im Tierpark Aachen, mit Diavortrag und Exkursionen Tel.: 0241 / 87 08 91

29. 08. 9 h Exkursion in die Umgebung von Lammersdorf ab Kirche in Simmerath-Lammersdorf Tel.: 024 72 / 17 77

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen

12.08. 15.30 - 16.30 h Heiteres Gedächtnistraining mit Siggie Steins

04., 11. u. 18.08. 10-12 h

Karten und Klönen

30.08. 13-20 h Geburtstagsfeier. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 70 72 43

Treffen Heimatkundler Arbeitskreis Kohlscheid

Jeden 3. Dienstag im Monat, 17.08. um 15 h (z.Z. Grundschule Paulusstr., Kohlscheid-Mitte)

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

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac

Beginn ist immer um 15 h

05.08. Verbraucherschutz zwischen Kaffeefahrt und Gewinnversprechungen oder welchen Schutz bietet der Gesetzgeber seinen Bürgern? Vortrag, Gespräch - Andreas Schmeitz

12.08. Anette von Droste-Hülshoff - Eine Biografie. Vortrag - Monica Dawo-Collas

19.08. Sing - und spiel mit mir. Heiterer Nachmittag gestaltet von M. Dawo-Collas

26.08. Naturräume in der Stadt. Vortrag mit Dias und Gespräch Brigitta Hollmann

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

Beginn ist immer um 11.30 h.

04. u. 18.08. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 h, Tel.: 0241 - 88 69 14 39

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, Frühstückstreff, Foto-Workshop usw. unter Tel.: 0241 - 57 59 72

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

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

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

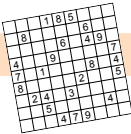
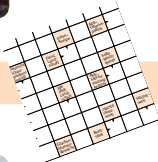
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.

Anzeigen

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

Inhaltsverzeichnis

AACHENER ANSICHTSKARTEN		4
• Bilder vom Marschierort •		
SENIO MAGAZIN ON TOUR		5
• Entspannen im Thermae 2000 •		
ENERGIE UND UMWELT		6
• Leichter Radfahren •		
BILDERRAETSEL		7
• Europäische Wahrzeichen •		
BERICHTE		8
• Unsere Autoren • Kunst auf dem Weg • Kulturbus •		
BERICHTE		9
• ZeitBlende • Lebensraum Venn • Energie und Lebensmut •		
SENIOREN SCHREIBEN		10
• Kinder an die Leine? • Veränderung • Die Brücke •		
GUTE FREUNDE		12
• Ein Herz für Tiere •		
EHRENAMTLICHE ARBEIT		14
• Hilfe bei der letzten Aufgabe des Lebens •		
SENIORENEINRICHTUNGEN		15
• Seniorenzentrum Am Haarbach •		
BERICHTE		16
• Ein Herzenswunsch! • Neue Selbsthilfegruppe •		
BERICHTE		17
• Hilfe für Aachener in Not • Sozialticket •		
EINER VON UNS		18
• Der Tradition verbunden, dem Neuen aufgeschlossen •		
BERICHTE		20
• Entlastungsangebote • Pflegeberatung • Freiwilligenzentrum •		
BERICHTE		21
• Open Air Klassik • Neuer Großelternkurs •		
SENIOREN SCHREIBEN		22
• Rätselhafte Krankheit •		
SENIOREN SCHREIBEN		23
• Resozialisierung von Straftätern •		
THEMA DES MONATS		24
• Draußen •		
LITERATUR		26
• Doro May und die Liebe zu ihrer besonderen Tochter •		

KUNST		27
• Die Welt der Zeichen malen •		
GEDANKEN ZUM ALTERN		28
• Gegen die Einsamkeit •		
SENIOREN SCHREIBEN		29
• Lia Sophie und die Schuhe •		
RECHT		30
• Zur „Teilrente“ hinzuverdienen •		
WEGBEGLEITER		31
• Aggressiv? Ich doch nicht! •		
REISEBERICHTE		32
• Unterwegs im toskanischen Hügelland •		
RÄTSEL		34
• Sudoku •		
MUSEUMSKULTOUR		35
• Geschichte der Fotografie •		
GEDÄCHTNISTRaining		36
GRIPSGYMNASTIK		37
NÜTZLICHE TIPPS		38
• Kompetente Hilfe bei Inkontinenz •		
NÜTZLICHE TIPPS		39
• Nützliches für unterwegs •		
SCHWEDENRÄTSEL		40
VORBEUGUNG		42
• Hautkrebs auf Platz 1! •		
GESUNDHEIT		43
• Von Fuß zu Fuß •		
BITTE LÄCHELN		44
ÖCHER PLATT		45
• Sommerjedanke •		
GESELLSCHAFTSSPIELE		46
• Konstruktive Konkurrenz •		
AUFLÖSUNGEN		47

Liebe Leserinnen und Leser!

Oben sehen Sie das Logo des Senio Magazins, doch es ist leicht verändert. Unser Magazin hat nämlich auch in anderen Regionen den Wunsch erweckt, Seniorinnen und Senioren und allgemein Menschen ab 50 Jahren jeden Monat Informationen und Unterhaltung zu liefern. Deshalb erscheint im September erstmals eine eigenständige Ausgabe für den Nachbarkreis, das „Senio Magazin Kreis Düren“. Wir hoffen, dass sich das „neue“ Senio dort schnell herumspricht und eine ebenso treue Leserschaft findet wie das Senio Magazin in der StädteRegion Aachen!



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**
MEDIENT & IDEEN

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

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

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

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:
E. Bausdorf, D. Heß, C. Kluck,
I. Gerdorf, J. Römer, D.H.K. Starke,
P. J. Heuser, H. Kleis, R. Wollgarten,
M. J. Fleu, A. Küpper, S. Tucharth,
G. Hagemann, M. Huppenbauer,
F. Kühnast, W. Kesting, K. Peters,
N. Krüsmann, F. Erb

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

BILDER VOM MARSCHIERTOR



Teil 29

Franz Erb



Eines der bedeutendsten Bauwerke der ehemaligen Stadtbefestigung ist das Marschiertor. Das mit seinen gewaltigen Mauermaßen und dem hoch ansteigenden Dachwerk auch heute noch imposante Gebäude wurde beim Bau des um 1300 begonnenen zweiten Mauerrings die am weitesten nach Süden gelegene Bastion.

Zwei mächtige Türme mit unterschiedlichem Durchmesser flankieren den langgestreckten Mittelbau mit rundbogiger Einfahrt. Karte 1 aus dem Verlag Römmler & Jonas, Dresden zeigt das Gebäude im Jahr 1888. Breit, hoch und massiv scheint es auch damals noch den Südeingang zur Stadt zu blockieren. Karte 2 (Verlag Thien, Elberfeld) zeigt das Tor aus dem gleichen Blickwin-



1

kel, nachdem es 1894 nach Plänen des Baurats J. Laurent gründlich restauriert worden war. Das Bauwerk scheint jetzt viel freundlicher, geradezu einladend.



2

Die Erneuerung ist vor allem an der Gestaltung des mächtigen Daches gut erkennbar. Aus einer anderen Perspektive schauen wir am Marschiertor vorbei in die Wallstraße hinein, die dem ursprünglichen Verlauf des Mauerrings entspricht (3, H. Ricken, Aachen). Auf den Bildern erkennen wir übrigens neben dem Tor das Hotel Graaff, Wallstraße 1-3, von dem es auch eine schöne Lithographie gibt (4, Gebr. Driessen).



3



5

Einen besonderen Eindruck macht das gewaltige Tor aus der aufsteigenden Franzstraße. Hier imponiert vor allem der mächtige Mittelteil (5, Serie, 144').

Karte 6 (Thill, Bruxelles) zeigt die innere Stirnmauer mit einer Madonnennische.



6

1921 richtete die Stadt im Marschiertor eine Jugendherberge ein, allerdings nur für Knaben (bis 1932). Der Aufenthalt hier war für die Jungen ein besonderes Abenteuer, zumal sie aus den Nordfenstern einen herrlichen Blick über die Stadt hatten (7, G. Mertens, Aachen). Seit 1966 befindet sich in den gleichen



7

Räumen die Heim- und Versammlungsstätte der Öcher Pennsoldaten.

Das imposante Marschiertor war natürlich auch ein beliebtes Thema für künstlerisch gestaltete Ansichtskarten. So Karte 8 im Jugendstilrahmen (Knackstedt & Näther), 9 ein Rasterdruck aus der Oilette-Reihe, 10 ein farbiger Kunstdruck aus dem Verlag Feist, 11 eine 'Künstler-Stein-Zeichnung' von Eyfried, Düsseldorf. Auch der nach der Jahrhundertwende in Aachen le-



8



9



10



11

bende Maler Hermann Killian hat das Marschiertor gemalt und eine Reproduktion als Ansichtskarte veröffentlicht (12).



12



4



ENTSPANNEN IM THERMAE 2000 EIN GENUSS FÜR SEELE UND KÖRPER



Besuchen Sie am 16. August 2010 mit „Senio Magazin on Tour“ die Thermal- und Saunalandschaft der Valkenburger Thermae 2000. Das Wellness-Zentrum Thermae 2000 wurde auf der Spitze des Caubergs direkt über heilenden, warmen Quellen errichtet.

Das Thermalwasser stammt aus jahrhundertalten Thermalquellen, die speziell für die Thermae 2000 angebohrt wurden. Das 32° C warme Wasser verteilt sich in einer einzigartigen Landschaft aus Whirlpools, Whirlbänken und Innen- und Außenbecken und sorgt so für einen Hochgenuss für Seele und Körper – auch in den Sommermonaten! Thermae 2000 gilt als die modernste Wellnesseinrichtung in der Euregio.

Die attraktive und weitläufige Saunalandschaft zeigt sich in modernem Gewand. Schwarzer Granitstein wechselt mit schöner Holzvertäfelung ab. Sitzinseln aus Holz lockern die Atmosphä-

re auf. Der Innenbereich der Sauna erstreckt sich über rund 750 qm, der Saunagarten über 2000 qm. Ein Trinkbrunnen im Inneren spendiert kostenlos wohlschmeckendes Wasser.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Thermae 2000 mit einem umfassenden Reisepaket zu besuchen. Los geht es am:

Montag, dem 16. 08. um 10:00 Uhr

an der Haltestelle Sandkaulstraße (vor Sporthaus Drucks). Nach der Ankunft in der Thermae 2000 in Valkenburg können Sie sich in aller Ruhe umziehen. Die Reiseleitung macht sie dann mit den Örtlichkeiten vertraut.

**16. AUGUST 2010
AB 10:00 BIS 18:30 UHR**

Anschließend heißt es genießen, genießen und genießen: warmes Thermalwasser, zwölf unterschiedliche Saunen, Filme im großen Relaxbioskop oder auf der großen Sonnenterrasse den Blick über das Limburger Hügelland.

Um 13:30 Uhr gibt es ein ausgiebiges Salatbuffet für alle Senio Magazin Reisenden. Danach können Sie bis ca. 18:00 Uhr weiter den Luxus dieser Anlage genießen. Gegen 18:30 Uhr holt der Bus alle entspannten Reisenden wieder ab und bringt sie zurück nach Aachen.

Exklusivangebot für Senio Magazin Leserinnen und Leser: 35 € inklusive Busfahrt, Eintritt und Salatbuffet!



ANMELDUNG ZU „SENIO MAGAZIN ON TOUR“

Senden Sie **spätestens bis Montag den 9. August 2010** eine

Postkarte/Brief an folgende Adresse:

Senio Magazin

Adalbertsteinweg 26, 52070 Aachen

oder per **E-Mail an: post@senio-magazin.info**

oder per **Fax an: 0241-990 78 744**

Bitte geben Sie immer Namen, Vorname, Anschrift, Teilnehmerzahl, Telefon und Stichwort „Senio-Magazin on Tour“ an! Sie erhalten von uns dann schriftlich Antwort.

35€

Hinweis: Warten Sie nicht zu lang, es sind nur 48 Plätze zu vergeben!

LEICHTER RADFAHREN

Wenn die Beine nicht mehr so wollen wie in den vergangenen Jahren, so sagen viele ältere Mitmenschen: „Aber Fahrradfahren geht noch ganz gut.“



Ingo-Arndt/pixelio.de

Aber auch dieses fällt einem mit der Zeit immer schwerer. Als ehemaligem Bergmann macht sich auch die angeschlagene Lunge bemerkbar, obwohl alle bisherigen Untersuchungen sagen, dass zwar eine leichte Staublung bei mir vorhanden ist, aber das wäre nicht rentenpflichtig.

Um aber trotzdem viele Wege zu bewältigen, habe ich mir vor ein paar Wochen ein Elektrofahrrad gekauft. Man nennt diese Räder auch „Pedelects“. Das Fahrrad hat zwei Akkus, wovon immer nur einer arbeitet. Ist dieser leer, dann schaltet man auf den anderen Akku um. Dafür hat man am Lenker ein Display, das alle möglichen Funktionen anzeigt. Die Reichweite für eine Fahrt liegt je nach Beanspruchung (bergauf oder ebene Strecke) bis zu 120 km mit zwei Akkus. Man kann die Akkus einzeln abnehmen und mit einem Ladegerät wieder aufladen.

Da mein Arzt mir Bewegung verordnet hat, habe ich beim Kauf eines solchen Elektrofahrrads darauf geachtet, dass der Elektromotor nur dann arbeitet, wenn man in die Pedale tritt. Ich kann also nicht nur mit dem E-Motor allein fahren. Man kann auch den

Elektromotor abschalten, dann hat man ein ganz normales Fahrrad.

Jedenfalls habe ich bisher nur gute Erfahrungen mit dem Elektrofahrrad gemacht. Es ist, als ob man mit Rückenwind fährt oder als ob ein Engel einen anschiebt. Auch in der Stadt beim Einkaufen bin ich viel schneller als mit dem Auto, man hat keine Probleme, einen Parkplatz zu finden. Meine Frau, die mich oft mit einem Zettel zum Einkaufen schickt, wundert sich, wie schnell ich wieder zurück bin.

Da ich in Alsdorf wohne, habe ich nach sorgfältiger Überlegung dieses Fahrrad auch in Alsdorf gekauft, da bei einer eventuellen Reparatur die Werkstatt in der Nähe ist. Ich kann jedem älteren Mitbürger empfehlen, sich ein E-Fahrrad zuzulegen.

Übrigens, die EWW Energie- und Wasser-Versorgung GmbH aus Stolberg gibt beim Kauf eines solchen E-Fahrrads 100 € dazu, wenn man bei ihm Kunde ist und seinen Strom von EWW bezieht. Die Aachener STAWAG macht das auch.

Arnold Küpper



Elektromobilität

Im Bereich „Elektromobilität“ tut sich zur Zeit einiges in der Region. So will sich die StädteRegion Aachen unter dem Arbeitstitel „Mobil-City 2020“ zu einer entsprechenden Modellregion entwickeln. Stadt und StädteRegion sowie zahlreiche Unternehmen und Hochschulinstitute haben sich beim Bundesverkehrsministerium mit dem Projekt E-Aix um Fördermittel beworben.

Seit Juli steht zudem neben „normalen“ Pedelects auch eine behindertengerechte Ausführung mit zwei Hinterrädern bei der Radstation am Aachener Hauptbahnhof, Zollamtstraße 3 zur Ausleihe bereit. Die Ausleihe kostet 10 € pro Tag und muss vorher angemeldet werden. Öffnungszeiten der Radstation: Mo. bis Fr.: 5.30 bis 22.30 Uhr, Sa./So.: 10-18.30 Uhr, Tel.: 0241/450 195 02.

Pedelect

(abgekürzt für Pedal Electric Cycle) ist eine Bezeichnung für ein Elektrofahrrad, welches hybrid mit Elektromotor und Muskelkraft betrieben wird. Pedelects unterscheiden sich von einem gewöhnlichen Fahrrad durch einen zusätzlichen Elektromotor, einen Akkumulator, eine Steuer Elektronik für den Motor sowie einen Sensor für die Kurbelbewegungserkennung. Die meisten Modelle verfügen darüber hinaus über eine Batterieladeanzeige und eine Motor-krafteinstellung, entweder stufenlos oder in Unterstützungsstufen eingeteilt. Im Gegensatz zu einem E-Bike, das auch ohne Treten angetrieben werden kann, gibt der Pedelect-Motor ohne Treten (oder Kurbelbewegung) keine Leistung ab. Das Pedelect ist führerscheinfrei, wenn der Motor nur bis max. 25 km/h unterstützt.



wikimedia.org

Generell liegt die Reichweite der Pedelects zwischen 7 km (bei stetiger Steigung) und 70 km. Bei mittlerer Kraftzugabe beträgt sie zwischen etwa 20 und 50 km. Bei einigen Modellen sind standardmäßig zwei nacheinander zuschaltbare Akkus „unauffällig“ in Gepäcktaschen untergebracht, hier wird die Reichweite bei mittlerer Kraftzugabe mit über 100 km angegeben.

www.wikipedia.de

Pedelects sind zur Zeit noch recht teuer, daher empfiehlt es sich, die Förderprogramme der örtlichen Stromversorger in Anspruch zu nehmen. Informationen zur Förderung erhalten Sie bei der EWW unter Tel.: 02402/101-1572 oder -1539 und bei der STAWAG im Internet unter: www.stawag.de/elektromobilitaet.

Europäische Wahrzeichen

Im August besuchen wieder viele Menschen nahe und ferne Länder. Danach zeigen sie den Daheimgebliebenen stolz die Fotos, die sie auf ihrer Reise gemacht haben. Ordnen Sie die hier

abgebildeten Wahrzeichen den Ländern und Hauptstädten zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich von oben nach unten gelesen eine Reiseart, die sicher interessant ist.



Foto: Pixelio.de, Wikipedia.de / R. Simon, Romy1971, segovax, dici, T. Reinhart, S. Winter, Helga, Cornerstone, Bildpixel

- | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 = <u>S</u> = Deutschland - Berlin | 5 = <u> </u> = Griechenland - Athen | 9 = <u> </u> = Norwegen - Oslo |
| 2 = <u> </u> = Dänemark - Kopenhagen | 6 = <u> </u> = Holland - Amsterdam | 10 = <u> </u> = Österreich - Wien |
| 3 = <u> </u> = England - London | 7 = <u> </u> = Italien - Rom | 11 = <u> </u> = Portugal - Lissabon |
| 4 = <u> </u> = Frankreich - Paris | 8 = <u> </u> = Lettland - Riga | 12 = <u> </u> = Spanien - Madrid |

apetito

ZUHAUS

Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

PROBIER-ANGEBOT

Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

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

www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88

«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

UNSERE AUTOREN

Dreizehn und Vier



Unsere
Autorin
**Inge
Gerdorf**



hat für ihre Enkel die Geschichten vom Leuchtturmwärter Hein geschrieben, die jetzt als Büchlein

vorliegen. Das Besondere an diesem Buch sind neben den ungewöhnlichen Geschichten vor allem die Zeichnungen, die von Kindern für Kinder gemalt worden sind.

Alle Buchhandlungen können das Buch beim Verlag bestellen. Vorrätig ist es in der Brander Buchhandlung an der Trierer Straße/Ecke Markt in Aachen. Der Verkaufspreis beträgt 6,90 Euro. (Da es ein Kinderbuch ist, wurde der Preis bewusst niedrig gehalten.)

Zum Nachdenken anregen



In unserer Rubrik „Gripsgymnastik“ stellt Dieter **H.K. Starke** jeden Monat sportliche Denkaufgaben. In diesen, aber auch in seinen zahlreichen

Wortbeiträgen stellt er immer wieder aufs Neue seine Fähigkeiten als Querdenker unter Beweis.

Nun hat er ein Buch veröffentlicht, das viele seiner Gedanken zu den unterschiedlichsten Lebensbereichen versammelt. Manche wurden in Form von Leserbriefen oder Artikeln bereits in Zeitungen abgedruckt, andere blieben bisher unveröffentlicht. Den Leserinnen und Lesern bietet das Buch die Gelegenheit, eigene Meinungen und Gedanken zu den behandelten Themen zu überprüfen und fortzuentwickeln.

„Gedankensplitter. Aphorismen zur Lebenswelt“ ist erschienen bei rotation und kostet 19,90 Euro.



KUNST auf dem WEG

Am Sonntag, dem 29. August 2010 können Sie einen inspirierenden Kunstspaziergang durch Stolbergs Altstadt unternehmen. Von 11 Uhr bis 19 Uhr erhalten Sie dort anregende Ein- und Ausblicke in Ateliers, Altstadthäuser, Kirchen, Gärten, Wege, Plätze und Hinterhöfe.



An 14 Stationen präsentieren ca. 40 Künstler ihre Werke u.a. aus den Bereichen Malerei, Bildhauerei, Schmuck- und



Textildesign, Keramik und Fotografie und suchen das Gespräch mit interessierten Besuchern. Dazu gibt es Mitmachaktionen, Musik und Theater.

Wie im vergangenen Jahr leiten gelbe Punkte als Wegmarkierung die Besucher zu den einzelnen Stationen der Kunstroute. Einen festgelegten Weg gibt es dabei jedoch nicht, jeder Besucher kann sich seinen Weg und seine Verweilplätze unterwegs selbst zusammenstellen.

Weitere Informationen sowie eine Übersicht über die Stationen u. die beteiligten Künstler finden Sie auf der Internetseite www.kunst-auf-dem-weg.de.

MIT DEM „KULTURBUS“ ZUR KULTUR

Wie sinnvoll es ist, schon in jungen Jahren an Kulturangebote herangeführt zu werden, kann man meist erst rückblickend verstehen. Doch oft steht Kulturerlebnissen für Kindergruppen und Schulklassen der notwendige organisatorische Aufwand im Wege.



Der „Kulturbus“, ein neues Angebot der Stadt zur Förderung der Kinder- und Jugendkultur, ermöglicht Kindern aus Aachener Kitas und Schulen ab dem Schuljahr 2010/11, einfach, schnell und zu günstigen Konditionen zu zahlreichen Kultureinrichtungen in Aachen zu gelangen. Für 65 oder 75 Euro werden bis zu 49 Personen direkt von der Kita oder Schule zu einer Kultureinrichtung in der

Stadt Aachen gebracht und später auch wieder abgeholt. Gewählt werden kann aus einer Auswahl von derzeit 26 Kultureinrichtungen, zu denen sowohl städtische als auch Kulturorte der freien Szene gehören. Das Kulturbus-Angebot wurde durch Vorläufer in anderen Städten angeregt und ist in Aachen aus einer Kooperation zwischen dem städtischen Kulturbetrieb und dem Busunternehmen TAETER Aachen entstanden.

ZEITBLENDE 1960

Beim Museumsfest der Erinnerungen am 21./22. August im Freilichtmuseum Kommern stehen diesmal die 1960er Jahre auf dem Programm.

Samstags von 11 bis 21 Uhr und sonntags von 11 bis 18 Uhr können Sie in die Vergangenheit eintauchen mit Hilfe von Zeitzeugen-Dokumenten, einer Fotoausstellung, Modenschau, Musik und Tanz, einem Oldtimertreffen und zahlreichen gastronomischen Angeboten aus den 1960er Jahren.

Das Gesamtprogramm finden Sie im Internet unter www.kommern.lvr.de.



LVR-FREILICHTMUSEUM KOMMERN

Rheinisches Landesmuseum für
Volkskunde
Eickser Straße, 53894 Mechernich
Tel.: 02443/99800

DEN LEBENSRAUM VENN ERLEBEN

Das Hohe Venn ist eine außergewöhnliche Landschaft mit Heiden und Mooren. Ein rund zwei Kilometer langer Naturlehrpfad im kleinen Mützenicher Venn informiert über die Entstehungsgeschichte dieser Moore, ihre Pflanzen- und Tierwelt und die Maßnahmen, die notwendig waren, um diesen besonderen Lebensraum wiederzubeleben. Der Lehrpfad ist barrierefrei erreichbar.



Dazu wurde vor kurzem am Parkplatz Eupener Straße/altem Zollhaus ein Behinderten-Parkplatz eingerichtet. Nach Überqueren der Straße ist man sofort „mitten im Venn“. Pultförmige Erläuterungstafeln am Wegesrand informieren über die Besonderheiten und lassen sich auch mit Rollstühlen ansteuern. Über einen breiten, eben und stufenlos verlaufenen Bohlenweg gelangt man zum „großen

Palsen“, dem Relikt eines eiszeitlichen Frosthügels. Ein 8 Meter hoher Aussichtsturm ermöglicht eindrucksvolle Ausblicke. Aber auch von der barrierefreien Plattform nebenan lässt sich beim Blick auf die Wasserlandschaft der eine oder andere Venn-Bewohner sicher gut beobachten.

Weitere Informationen unter:
www.eifel-barrierefrei.de.

ENERGIE UND LEBENS MUT

Der Dokumentarfilm „Herbstgold“, der fünf außergewöhnliche Senioren porträtiert, ist eine humorvolle, Mut machende Hommage an das Leben. Im Juli ist der Film in den deutschen Kinos gestartet. Ob und wann er in unserer Region gezeigt wird, steht leider noch nicht fest.



Fünf rüstige Leistungssportler im Alter von 82 bis 99 Jahren aus Deutschland, Österreich, Tschechien, Italien und Schweden begleitet der Film ein Jahr lang bei ihrer Vorbereitung auf die Leichtathletik-WM der Senioren 2009 im finnischen Lahti. Sie wollen nicht nur getreu dem olympischen Motto „dabei sein“, sondern möglichst ihre selbstgesteckten Ziele erreichen. Dabei kämpfen sie nicht nur gegen die Konkurrenz, sondern vor allem gegen das Alter, die Gebrechlichkeit und andere Hindernisse.

Neben der sportlichen Laufbahn der Seniorensportler erfahren die Zuschauer viel über deren Leben und Motivation, und erhalten auch Einblicke in Privates, etwa in die Einsamkeit nach dem Verlust des Ehepartners. „Herbstgold“ erzählt seine Geschichten vom Verlieren und Gewinnen, von Rückschlägen und großen Triumphen auf warmherzige und humorvolle Weise und macht Mut für das eigene Älterwerden.

KINDER AN DIE LEINE?

„Wau, wau, kläff, kläff“,
schallt es durch den Aachener
Augustinerwald.

Opa und Oma spazieren auf einem breiten Waldweg mit ihren beiden Enkelkindern. Ein Pferd mit Reiter kommt herangaloppiert, ein kleiner Spitz hinterher. Wau, Wau, kläff, kläff. Im letzten Moment kann der Opi seine beiden Enkelkinder zur Seite ziehen, damit sie nicht unter das galoppierende Pferd geraten. Der Hundehalter, auch nicht mehr der Jüngste, kommt angerannt, er ist außer Atem.

Der Spitz, inzwischen zurück, fängt an, die beiden Kinder zu beschnuppern.



Diese sind sehr verängstigt. „Sie“, wird der Spitzbesitzer von dem Opi angesprochen, „können Sie ihren Möp nicht an einer kurzen Leine spazieren führen?!“ Der Hundehalter antwortet darauf sehr „cool“: „Der Wald ist für alle da.“ Opa und Oma sind sprachlos.

Müssen Eltern und Großeltern ihre Kinder und Enkelkinder an einer kurzen

Leine führen, damit Wildtiere, Hunde und Pferde nicht erschreckt werden? Was empfinden Kleinkinder, wenn sie von einem Hund beschnuppert werden? Wir wissen es sicherlich noch aus unserer Kinderzeit. Im Unterbewusstsein entwickelt sich Angst vor großen Tieren.

Aber muss das sein? Können die Hundehalter nicht ihre lieben Tiere an einer kurzen Leine im Wald führen, damit insbesondere Kleinkinder keine Angst entwickeln?

Und wo sind die Wildtiere? Freilaufende Hunde jagen und hetzen sie. An einer Lichtung, aus einem Versteck heraus Rehe oder anderes Wild zu beobachten, ist vergebliche Mühe.

Der Wald ist eben wirklich für alle da!



Matthias J. Fleu

VERÄNDERUNG

Sie wollte ihr Leben verändern! Denn es war festgefahren gleich einer dick vereisten, verharschten Schneedecke. Sie musste es ändern, einmal alles anders gestalten!

Aber wann? Morgen, übermorgen oder nächstes Jahr? Nein, wenn schon, dann sofort!

Von jetzt auf gleich! Fange gleich beim Frühstück an. Heute frühstücke ich im Bett, jawoll! Müsli, Milchkaffee, kurz die ganze Palette! Den Orangensaft sollte „Er“ pressen!

„Hallo, Schatz, presse mir doch bitte mal zwei Orangen, und die Eier nicht zu weich, bitte!“

Jetzt war ihre Spannung groß. Würde es funktionieren? Die Türe öffnete sich, und auf einem Tablett wurde ihr nach 20 langen Jahren das Frühstück einmal ans Bett gebracht. Fast schämte sie sich deshalb ein wenig. Doch geschickt verbarg sie diese Regung, nur ein „Dankeschön“ stahl sich von ihren Lippen.

Ganz ganz langsam ließ sie sich zurück in die Kissen, die warmen Kissen, gleiten. Sonnenstrahlen tanzten sachte auf ihrer Nasenspitze und der Duft des

Kaffees durchflutete den Raum. Zwischen Genießen und Genießen schloss sie hin und wieder die Augen, es schien ihr wie ein Traum.

Doch lange hielt sie es dann doch nicht mehr in ihrem Bett. Aus ihrem Schuppen neben dem kleinen Haus zog sie unter allerhand Plunder eine Staffelei hervor. Zärtlich glitten ihre Hände darüber. Wie lange war es her, dass sie einmal zu malen begonnen hatte?



chocolat01/pixelio.de

Sogleich mischte sie die Farben auf einer ebenfalls wiedergefundenen Palette, Karmesinrot, Indigoblau und Neapelgelb, wie im Rausch! Flink bewegte sie sich hin und her, bemerkte gar nicht, wie sie immer hektischer wurde. Sprang vor, trat wieder ein paar Schritte zurück, der eigenartige Geruch der Farben schien ihr förmlich zu Kopf zu

steigen, ihre Hände zu beflügeln, selbst ihr Atem verließ immer schneller ihre sich hebende und senkende Brust.

Als sie aus dem Rausch erwachte, betrachtete sie - nun wieder ruhiger - kritisch ihr Werk. Sodann kleckste sie noch eine Winzigkeit Gelb und einen Hauch Rot. Ja, das wärs für heute! Jetzt begab sich in den Garten hinter dem Haus, pflückte Blumen ohne Zahl, die schönsten, die sie fand. Diese verteilte sie in hübschen Vasen geordnet in allen Räumen.

Ein paar übrig gebliebene Rosen streute sie dekorativ über die Tische, schaute erfreut auf das erbauende Bild, das sich ihr darbot, wobei ein Lächeln ihren Mund umspielte. Rasch verließ sie das Haus, schwang sich auf ihr Fahrrad und strampelte davon. Der Wind erfrischte sie, die warme Sommerluft umschmeichelte ihren Körper und sie jauchzte übermütig ihre Freude hinaus. Gut eine Stunde kostete sie dieses Glück aus.

Zu Hause angelangt, fröhnte sie alsdann ihrer neuen, ihrer superneuen Leidenschaft: schreiben, schreiben, immerzu schreiben!



Karin Peters



· ZeitBlende 1960 ·
Den Lebensraum venn
erleben · Energie und
Lebensmut ·

DIE BRÜCKE

*Ein Aufschrei beim Frühstück:
„Meine Brücke ist kaputt!“*

Cornelia saß mit ihrem Mann und ihrer Tochter an diesem Sonntagmorgen beim gemeinsamen Frühstück. Eine harte Brotkruste war das Übel. Da Cornelia Angst hatte, die harten Teile zu verschlucken, spuckte sie alles auf ihren Frühstückssteller, den Rest des Brotes, den Aufschnitt, die Teile der Brücke mit den falschen Zähnen und die Klammern.

Zunächst sahen die anderen etwas ratlos aus.

Cornelia zog mit dem Zeigefinger der linken Hand den Mund und ihr Gebiss auseinander und wies mit dem Zeigefinger der rechten Hand in ihre Mundhöhle und machte „Dhaa“.

„Ich sehe nichts, Mami“, meinte ihre Tochter, „es ist alles dunkel“.

Karl, ihr Mann, verschwand und kam mit einer Taschenlampe zurück. Oben rechts klaffte zwischen den Backenzähnen eine Lücke.

Cornelia war untröstlich. „Kann ich überhaupt noch etwas essen?“, ging ihre bange Frage in die Runde.

Sie hatte keinen Hunger mehr. Ob es sehr teuer ist, die Lücke wieder zu schließen? Sie ist Kassenpatientin ohne Zusatzversicherung.

Sie musste sich gedulden. Den Termin bei der Zahnärztin gab es erst in vierzehn Tagen.

Nach der Untersuchung durch die Ärztin wurde ein Behandlungsplan erstellt, den die Kasse genehmigen musste. Alles kein Problem. Zur Anfertigung der neuen Brücke gehört ein Abdruck, das Negativ der falschen Zähne.

Die Mitarbeiterin der Ärztin schob Cornelia eine rosa aussehende und leicht nach Pfefferminz schmeckende Paste in den Mund. Um den Würgereflex zu kontrollieren, musste Cornelia sich sehr zusammennehmen, sich entspannen, tief durchatmen. Zehn Minuten sollte die Prozedur dauern, bis die Paste fest geworden war. Danach ging nichts mehr. Das Zeug saß fest am oberen Gaumen.

„Da muss nur etwas Luft drunter, dann geht es“, meinte die Assistentin, aber die Luft wollte nicht. Cornelia bedeutete, man möge sie von dem Ding befreien, sie halte es nicht mehr aus. Sie lag zappelnd in dem Behandlungsstuhl und wurde immer wütender, je länger sie den Klumpen im Munde hatte. Ihr wurde gesagt, sie solle sich nicht so anstellen, so schlimm sei es ja nicht.

Endlich kam die Ärztin. Mit einem routinierten Griff löste sie die Platte und die Scheußlichkeit glitt heraus. Cornelia, endlich befreit, schnappte nach Luft und ließ erst einmal ihren Frust über das unmögliche Verhalten der Mitarbeiterin los. „In Zukunft möchte ich mit dieser Person nichts mehr zu tun haben“, teilte sie der Ärztin mit.

Die neue Brücke wurde bei der ersten Anprobe montiert.

Inzwischen ist es Sommer geworden und Kauen macht wieder Spaß.

Erwin Bausdorf



SENIORENZENTRUM

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



Itertalklinik Seniorenzentrum Walheim



Itertalklinik Seniorenzentrum Roetgen



Itertalklinik Seniorenzentrum Kornelimünster

Eine Leistung, die nichts kostet.

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

Außerdem können die Angehörigen ein stark ermäßigtes Mittagessen erhalten.

„fit für 100“ im Itertalklinik-Seniorenzentrum Walheim

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

Zentrale Vermittlung:

Tel.: 02408 - 9650 - 0

Fax: 02408 - 9650 - 19

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



EIN HERZ FÜR TIERE

Peter Küppers ist die Seele und der Gründer vom „Tierschutzverein Arche Städteregion-Aachen e.V.“. Heute lenkt der 68-Jährige als Geschäftsführer die Geschicke des Vereins und ist zudem Leiter des Gnadenhofs, der in Würselen-Euchen ansässig ist.

Herr Küppers, wie kam es zur Gründung der „Arche“?

Die Idee kam meiner Frau und mir 1977, als wir feststellten, dass viele Tiere in Not nicht unter den klassischen Tierschutz fallen. Die Umstände, unter denen Tiere damals noch versorgt, behandelt und überwiegend gehalten wurden, waren katastrophal. Am allerschlimmsten ging es den Tieren aus der landwirtschaftlichen Haltung, um deren Schutz sich überhaupt keiner kümmerte. Der Tierschutz wurde, wenn überhaupt, ausschließlich als Hunde- und Katzenschutz ausgeübt. Gemeinsam mit drei anderen Familien gründeten wir die „Freunde der Tiere der Arche“ mit einem Gnadenhof im Eifelort Kall. Erst später entstand daraus der eigentliche Tierschutzverein „Die Arche“. 1998 wurde der Umzug nach Euchen bei Würselen notwendig. Seit 2000 hieß der Verein offiziell „Tierschutzverein Arche Aachen“.

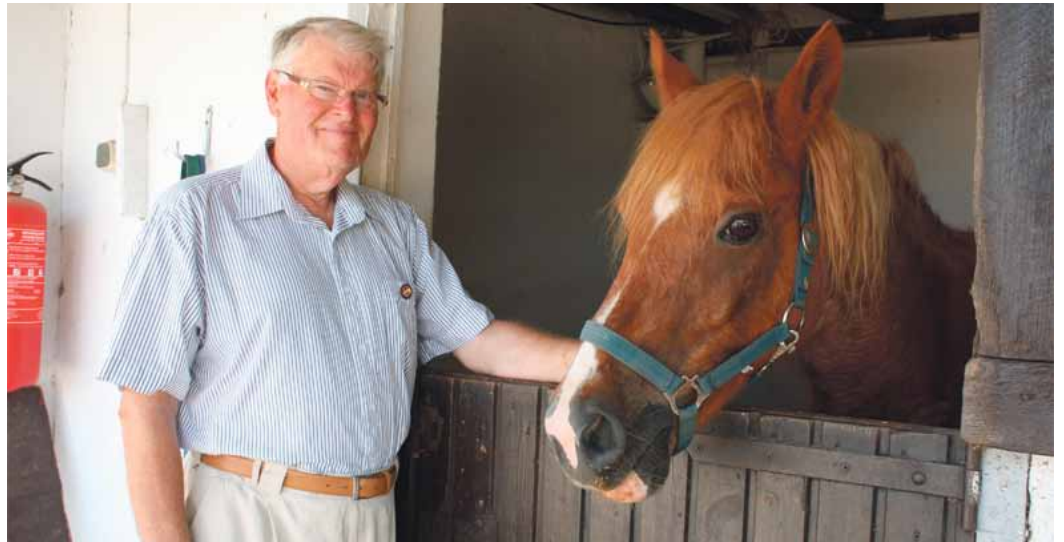
Warum liegt Ihnen der Tierschutz so sehr am Herzen?

Das Gebot der Nächstenliebe sollte nicht nur für Menschen, sondern auch

für Tiere gelten. Kein Tier soll leiden, soweit wir das verhindern können. Außerdem ist die Arche nicht nur gut für die Tiere, sondern auch für die Menschen. Vor allem den Kindern wollen wir die Bedeutung der Natur und den Respekt vor der Tierwelt vermitteln. Auch das Herz meiner Frau Elisabeth schlägt für Tiere. Sie ist im Gnadenhof für die Betreuung der Ponys und Pferde zuständig.

Sie bemühen sich besonders um befreite Hennen, erzählen Sie uns mehr darüber.

Wir halten momentan mehr als 100 Hennen, die aus Aufzucht- und Legebatterien von Tierschutz-Aktivisten in nächtlichen Rettungsaktionen von ihrer Qualhaltung befreit wurden. Die befreiten Hühner warten darauf, abgeholt zu werden. Wer in der Lage ist, Hennen im Alter von sechs Monaten aufwärts aufzunehmen, kann sich bei uns melden.



Welche Tiere konnten Sie in letzter Zeit retten?

Unser jüngster Erfolg ist die Gesundung des Ponys Niko. Der 19-Jährige war in sehr schlechtem Gesundheitszustand zu uns gekommen, er war völlig abgemagert. Gemeinsam haben wir ihn wieder hochgepäppelt und würden ihn gern an einen Pferdefreund vermitteln. Um alle Kleintiere, besonders um die verwilderten Katzen, kümmert sich Elisabeth Werner auf liebevolle und behutsame Weise.

Welche Funktion hat der Gnadenhof?

Hierher kommen überwiegend alte, kranke und schwer vermittelbare Tiere, die hier, teilweise bis zu ihrem natürlichen Tod, ein Zuhause finden. Die Gattungen bzw. die Arten der Tiere sind so vielseitig wie die Menschen, die hier ausschließlich ehrenamtlich ihren Dienst verrichten. Auf dem ca. 20.000 Quadratmeter großen Areal findet jeder Herausforderung und Aufgabe zugleich. Vom Huhn bis zum Pferd werden alle Tiere gleich fürsorglich und liebevoll behandelt. Ein





krankes Tier wird, egal wie lange es dauert, gesund gepflegt und manch „totgeglaubtes“ erwachte durch die „heilenden Hände“ der ehrenamtlichen Helfer zu neuem Leben. Eine ganz wichtige Rolle spielen dabei die helfenden Kinder, die darüber hinaus bei uns die Möglichkeit finden, sich zu entfalten.

Wie können Interessierte bei Ihnen mithelfen?

Ohne unsere vielen Ehrenamtler könnte der Tierschutzverein seine Arbeit und besonders den Gnadenhof nicht aufrecht erhalten. Wir können jegliche Hilfe brauchen. Das Mitmachen bei der Arche ist freiwillig und ganz einfach. Jeder wird nach seinen Möglichkeiten und Kenntnissen hier eingesetzt. Für nur 36 Euro im Jahr kann man bei uns Mitglied werden. Auch Patenschaften vermitteln wir gerne.

Wozu dient der Archegarten?

Unser kürzlich errichteter Archegarten fasst auf mehr als 400 Quadratmetern ausschließlich alte, urtümliche und natürliche Sorten wie z.B. Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Kräuter und Getreide. Was hier angepflanzt wird, dient ausschließlich als Futter für die Tiere im Gnadenhof. Zudem soll der Archegarten Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen als Lehrpfad dienen und zeigen, womit unsere Vorfahren ihren Tisch deckten. Der Garten ist nach klösterlichen Vorbildern bestückt und geordnet.

Ihr Verein verleiht auch einen Preis für besondere Verdienste?

Der Aachener Tierschutzpreis „Mein Herz schlägt für Tiere“ war zunächst nur für Mitglieder gedacht, die sich ganz besonders in ihrem Wirken für die Tiere der Arche einsetzten. Der erste Preis wurde 1996 an Elvira Meurer im Gnadenhof Kall verliehen. Sie war mit Leib und Seele im Gnadenhof verwurzelt. 1999 wurde die Auszeichnung in den „Aachener

WER IST ER?



Der 68-jährige **Peter Küppers** ist mit Elisabeth, seiner Ehefrau, seit 47 Jahren verheiratet. Sie leben mit ihrer Tochter, ihrem Schwiegersohn und zwei Enkelkindern zusammen in Würselen. Sein Lebenswerk ist der Gnadenhof der Arche, in dem er unzählige Stunden ehrenamtlich verbringt und Tiere aus ihrer Not befreit!

Tierschutzpreis“ umbenannt. 2003 haben wir den Deutschen Bundestag in Berlin und seinen Präsidenten Dr. Wolfgang Thierse damit geehrt. Denn 2002 hatte der Bundestag den Tierschutz in das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland aufgenommen. Für seine besondere Sensibilität im Umgang mit den Tieren, seinen weltweiten Kampf gegen Doping, und für sein

Engagement für Fair Play zwischen dem Menschen und seinem Tier (Pferd), erhält Frank Kemperman, Direktor des Aachener Reitturniers, am 10. Oktober den Aachener Tierschutzpreis, den die Arche einmal jährlich an Einzelpersonen, Gruppen und Institutionen vergibt.

Nina Krüsmann



Infos zur „Arche“ am Hüpchensweid 11, 52146 Würselen-Euchen, erhalten Interessierte unter Tel.: 02405 / 42 53 83 und im Internet unter www.arche-aachen.de.

Aachener Pflegeservice
Ihre ambulante Alten- und Krankenpflege seit 1995

Pflege • Betreuung • Beratung

Wir sind für Sie da – rund um die Uhr!

- 24-Stunden-Bereitschaft
- Wochenend- und Nachtpflege / -betreuung
- Verhinderungspflege: Urlaubs- und Krankheitsvertretung von pflegenden Angehörigen



Aachener Pflegeservice
Sittarder Straße 31, 52078 Aachen

Geschäftsführer: Herbert Simons

Telefon: 0241 -189 08 11

info@aachener-pflegeservice.de
www.aachener-pflegeservice.de

HILFE BEI DER LETZTEN AUFGABE DES LEBENS

Ende Juni wurde Märi Wolf für ihre langjährige ehrenamtliche Arbeit für die Hospizgruppe „Gemeinsam“ das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen. Die gebürtige Berlinerin absolvierte 1999 ihre Ausbildung zur Sterbebegleitung beim Deutschen Roten Kreuz. Auslöser für ihr Engagement in dieser Tätigkeit war eine Erfahrung, wie sie härter und einschneidender kaum sein kann. 1996 verstarb Wolfs Sohn Martin im Alter von 31 Jahren an Krebs.



„Das Sterben ist die letzte Aufgabe des Lebens“ – diese Aussage vertritt Märi Wolf, auch wenn sie nicht immer auf Verständnis stößt. Denn der Tod ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Jeder stirbt für sich allein, sagt man, und gerade der Gedanke, eine fremde Person an seinem Leid teilhaben zu lassen, widerstrebt vielen Menschen. „Doch wir Sterbebegleiter sind ja nur beim ersten Mal, wenn wir reinkommen, fremd und dann nicht mehr, genauso wie Krankenschwestern“, sagt Märi Wolf. Was die Hospizarbeit, also Sterbe- und Trauerbegleitung, genau beinhaltet, was sie fordert und für die Betroffenen bedeuten kann, ist viel zu wenig bekannt in einer

Öffentlichkeit, die das Thema „Tod“ immer noch als Tabu behandelt - und dabei die Tatsache übergeht, dass es jeden Einzelnen betrifft.

In der Begleitung und Betreuung Sterbender geht es in erster Linie darum, herauszufinden, „was der andere braucht“ und dass sich der Begleiter selbst ganz zurücknimmt, denn der Sterbende und seine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. „Wir ersetzen keine Familie oder Krankenschwestern“, sagt Frau Wolf und erklärt mir, wie sie zu Menschen ein ganz besonderes Verhältnis aufbaut, ihnen zur Seite steht und, wenn nötig, auch nur still am Bett sitzt. Einen Menschen durch so eine Phase bis zum letzten Atemzug zu begleiten, strengt den Hospizhelfer selbstverständlich an. In ihrer Ansprache während der Verdienstkreuzverleihung dankte Märi Wolf ihrem Mann und auch auf meine Frage, wie sie das persönlich schaffe, antwortet sie, dass es seine Unterstützung in allen Bereichen ist, die es ihr erlaubt, „sich ohne ein schlechtes Gewissen der Familie gegenüber“ um die zehrende Arbeit kümmern zu können.

Ein Sterbebegleiter muss Mitgefühl und Zuwendung geben, zuhören, Taktgefühl besitzen und aufmerksam sein. „Der Todkranke ist der Dirigent“, sagt



WER IST SIE?

Ina Maria Wolf (geb. Schiller) wurde am 23.03.1939 in Berlin geboren, ist Hausfrau und Mutter von drei Kindern. Seit 1999 engagiert sie sich ehrenamtlich in der Ambulanten Hospizgruppe „Gemeinsam“ und leitete sie von 2001 bis 2009.

Frau Wolf und dass es um „Halten und Aushalten“ gehe. Der Sterbende braucht Kraft und er nimmt Kraft. Der Begleiter muss sie geben können und wollen.

Das Bundesverdienstkreuz für Märi Wolf wurde initiiert von Helmut Bremen, den Wolf beim Verlust seiner Frau begleitete und mit dem sie „von Anfang an eine starke Vertrautheit“ verband. Man kann Menschen verstehen, die fragen, weshalb man eine solche Tätigkeit ausüben sollte. Der Tod ist niemals leicht. Aber das Wissen, Betroffenen zu helfen, trotz und gerade mit eigenen Erfahrungen, ist, was einen antreiben kann, sich und seine Zeit in den Dienst eines Sterbenden zu stellen. Denn aus allem Schlechten und jeder erschütternden Erfahrung im Leben kann auch etwas Gutes entstehen. Vorausgesetzt man hat die Hilfe, die man braucht.

Ambulante Hospizgruppe **GEMEINSAM**
DRK Kreisverband Aachen-Stadt e.V.
Robensstraße 49, 52070 Aachen
Kordinatorin: Martina Deckert
E-Mail: m.deckert@drk-aachen-stadt.de
Tel.: 0241 / 180 25 - 22



Sascha Tuchardt





SENIORENZENTRUM AM HAARBACH

begegnen · wohnen · pflegen

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

Das Seniorenzentrum am Haarbach ist ein Haus der katholischen Kirchengemeinde Christus unser Bruder und wurde 2001 erbaut.

Die älteren Menschen, vornehmlich der umliegenden Stadtteile, sollen trotz Hilfebedarf ihr Leben in Würde und in ihrem vertrauten Umfeld fortsetzen können.



Unser Seniorenzentrum am Haarbach ist ein Lebens- und Begegnungsort, nicht nur für die Menschen, die in diesem Haus wohnen, sondern auch für Verwandte und Angehörige, für die Ortsbewohner und Freunde des Hauses, wie die Gruppen der Pfarre und die Vereine des Bezirks.

Das Zentrum ist in vier Teile gegliedert:

- Altenpflegebereich mit 51 Einzel- und 9 Doppelzimmern
- Betreutes Wohnen mit 6 Mietwohnungen
- Begegnungszentrum mit Altentagesstätte
- Ambulant Betreutes Wohnen

Dreimal die Woche ist unsere Cafeteria nachmittags geöffnet und täglich ist der Mittagstisch für Besucher offen. Der Frisör kommt zweimal wöchentlich ins Haus. Eine ausgebildete Podologin

bietet professionelle Fußpflege nach Termin an.

Der Pflegebereich ist in drei Wohnbereiche mit fünf Wohnküchen gegliedert. Das ermöglicht eine private, familiäre Atmosphäre zu den Mahlzeiten. Zu Veranstaltungen und besonderen Anlässen stehen ausreichend Räumlichkeiten zur Verfügung.

Unser Betreutes Wohnen bietet vier Einzel- und zwei Doppelappartements. Zur Anmietung der Wohnungen ist ein Wohnberechtigungsschein erforderlich.

Am 01.01.2009 wurde im Seniorenzentrum am Haarbach ein Begegnungszentrum eröffnet. Es ist eines von fünf Begegnungszentren, die von der Stadt Aachen gefördert werden. Es bietet Freizeitmöglichkeiten und ist Anlaufstelle für viele Fragen des Alters.

Das „Ambulant Betreute Wohnen“ wendet sich an Frauen und Männer mit einer seelischen Beeinträchtigung, an chronisch Suchtkranke, sowie an geistig beeinträchtigte und dementiell erkrankte Menschen, die alleine oder mit anderen zusammen in der eigenen Wohnung leben.

Besonderer Wert wird auf die Eigenständigkeit unserer Bewohner gelegt. Mit dem Marte Meo Konzept, der unterstützenden Kommunikation bei Demenz, werden vorhandene Fähigkeiten gefördert. Marte Meo knüpft an die Entwicklungspotentiale der Menschen an und bedeutet so viel wie „aus eigener Kraft“. Mit Hilfe von Videoaufzeichnungen können Interaktionsprozesse zwischen den überwiegend dementiell erkrankten Bewohnern und den Pflegekräften oder Angehörigen festgehalten, analysiert und verbessert werden.



Die Kommunikationsmöglichkeiten des Erkrankten mit seiner Umwelt werden dadurch aktiv gefördert. Die Methode wurde von der Niederländerin Maria Aarts entwickelt und wird in sozialen, pflegerischen und therapeu-



tischen Arbeitsfeldern angewendet. Im „Seniorenzentrum Am Haarbach“ in Aachen wird Marte Meo fachübergreifend eingesetzt. Nicht nur unsere Mitarbeiter, sondern auch die Angehörigen als wichtige Bezugspersonen sind einbezogen.

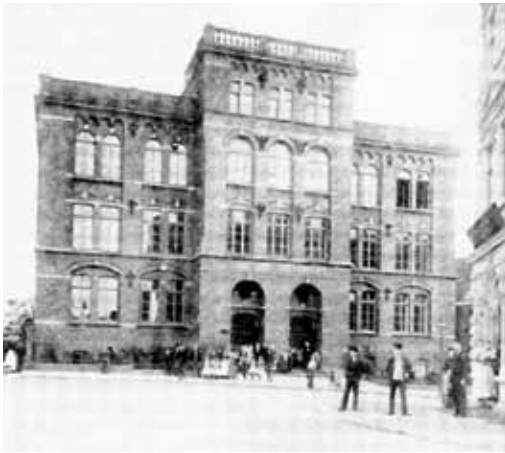
Am 07.09.2010 findet ein Marte Meo Fachtag für pflegende Angehörige in der benachbarten Haarbachtalhalle in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg statt.

Weiter bieten wir Schulungen und Weiterbildung im Bereich Marte Meo an.

Wenn Sie Näheres über das umfangreiche Angebot unseres Seniorenzentrums Am Haarbach erfahren wollen, wenden Sie sich bitte an **Seniorenzentrum Am Haarbach, Haarbachtalstr.14, 52080 Aachen, Tel.: 0241 / 99 12 00** oder besuchen Sie unsere Internetseite **www.amhaarbach.de**.



EIN HERZENSWUNSCH!



Es war ein glücklicher Zufall, dass wir uns trafen. Eigentlich waren es gleich mehrere Zufälle. Erkannt hätten wir uns

nicht mehr. Zu viel Zeit ist vergangen, als wir das letzte Mal zusammen waren, genau 66 Jahre. Und in diesen Jahren haben wir auch noch unsere Namen gewechselt, wir haben geheiratet!

Wir, das sind die kleinen „i-Dötzchen“, die 1936 eingeschult wurden, Schule Paßstraße, St. Elisabeth, damals „Turnvater Jahnschule“, unsere Klassenlehrerin „Fräulein Nailis“. Der Tag unserer Schulentlassung war der 25. März 1944, Lehrerin „Fräulein Chreutz“. 1939 wurden die evangelischen Schulen aufgelöst. Vier fleißige, liebe Schülerinnen kamen in unsere Klasse. erinnert Ihr Euch? Dieses Jahr im Mai hatten wir unser erstes „Klassentreffen“. Acht

Ehemalige lagen sich in den Armen, hatten sooo viel zu erzählen! Staunten, aus den „i-Dötzchen“ von 1936 waren gestandene Frauen geworden. Und wir gestandenen Frauen haben gleich ein Treffen vereinbart: Dienstag, 12. Oktober 2010, 14.30 Uhr im Café Opera, früher Café Sandmann. Es wäre toll, wenn noch ein paar, oder mehr, dazu kämen. Ein Klassenfoto ist leider nicht vorhanden. Dafür das Bild unserer Schule Paßstraße! Meldet euch bitte, wir würden uns sehr, sehr freuen, Tel.: 0241/20281 oder 0241/85396.

Finni Kühnast
geb. Groteclaes



NEUE SELBSTHILFEGRUPPE IN WÜRSELEN

Fast jeder hat schon mal von Asthma gehört oder kennt jemanden der daran leidet - aber COPD kennt fast keiner. Der Begriff kommt aus dem Englischen („chronic obstructive pulmonary disease“) und steht für die Lungenerkrankungen „Chronisch obstruktive Bronchitis“ und „Lungenemphysem“. Hauptursache für COPD ist das Rauchen. Allein in Deutschland leiden schon rund 5 Millionen Menschen unter dieser Erkrankung.

Heidi Witt (47) und Wolfgang Ramsteiner (52), beide selber seit vielen Jahren von der Krankheit betroffen, gründen



In Würde älter werden...

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




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

in Würselen am 14. August 2010 eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema, jedoch nur für Angehörige. Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es, den Angehörigen die Erkrankung und ihre Folgen bekannt zu machen. Die Bedürfnisse der Erkrankten sind andere als die der Angehörigen. Angehörige können sich auf einer Mailingliste im Internet unter www.lungenemphysem-copd.de anmelden und sich mit weiteren Betroffenen und Angehörigen überregional austauschen. Weitere Infos erhalten Sie bei den Leitern der Selbsthilfegruppe, Frau Witt unter Tel. 02405-475256 und E-Mail: h.witt@lungenemphysem-copd.de, und Herr Ramsteiner unter Tel. 0241-6084981 und E-Mail: w.ramsteiner@lungenemphysem-copd.de.

Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden danach vierteljährlich am 2. Samstag um 15:00 Uhr statt, der nächstfolgende Termin ist dann am 13. Nov. 2010. Treffpunkt ist jeweils das Medizinische Zentrum der StädteRegion Aachen, Mauerfeldchen 25 in 52146 Würselen.

Hilfe für Aachener in Not

Am 13. April 2010 öffnete die St. Alexius-Stube in der Mörgensstraße erstmals ihre Türen für wohnungslose und hilfebedürftige Menschen in Aachen. Am 2. Juli feierte die Ordensgemeinschaft der Alexianerbrüder die Einsegnung der Räume.



Mit Freude nahmen Bruder B.-M. Flägel (2.v.r.), der Leiter der St. Alexius-Stube, und Vertreter der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer zum Ende der Feier von Provinzial Bruder Benedikt M. Ende (3.v.r.) das Türschild der St. Alexius-Stube entgegen. (Foto: Manuela Wetzels)

Neben einer warmen Mahlzeit erhalten bedürftige Menschen in der St. Alexius-Stube auf Wunsch auch Kleidung, medizinische Hilfe und helfende seelsorgliche Gespräche. „Die Not in unserer Gesellschaft wächst, auch bei uns hier in Aachen“, stellte Bruder Benedikt fest. „Deshalb helfen wir mit unserem neuen Angebot.“

Der Mittagstisch ist montags bis freitags von 11 bis 13 Uhr geöffnet. Immer montags bis donnerstags von 14 bis 15 Uhr können hilfebedürftige Aachener Bürger die Kleiderausgabe nutzen. Seit der Öffnung der Stube kommen täglich mehr Menschen, inzwischen rund 100 täglich, die das Angebot des warmen Mittagessens wahrnehmen. Getragen von der Ordensgemeinschaft der Alexianerbrüder lebt das Projekt auch von der tatkräftigen Unterstützung ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer. Rund 30 von ihnen engagieren sich derzeit in der St. Alexius-Stube. Interessierte, die mitwirken möchten, sind jederzeit willkommen.

ST. ALEXIUS-STUBE

Mörgensstraße 23, 52064 Aachen
Tel.: 02 41 - 41 31 74 30
alexiusstube@alexianer-aachen.de
www.alexianerkloster.de

MIT DEM SOZIALTICKET DURCH DIE STÄDTEREGION



Empfänger von Sozialleistungen werden ab Januar nächsten Jahres auch in der StädteRegion Aachen mit dem sogenannten „Sozialticket“ öffentliche Verkehrsmittel nutzen können. Entsprechende Vorbereitungen trifft derzeit der Aachener Verkehrsverbund (AVV) mit Unterstützung der örtlichen Verkehrspolitik.

Laut AVV-Beschluss vom Freitag, den 9. Juli, werden Sozial-Tickets im Kreis Düren weiter- sowie in der StädteRegion Aachen und im Kreis Heinsberg jeweils probeweise für ein Jahr neu eingeführt. Damit ist der AVV der erste Kooperationsraum in Nordrhein-Westfalen, in dem das Sozialticket flächendeckend angeboten wird.

Die Städteregion Aachen und der AVV wollen mit dem Sozialticket auf den positiven Erfahrungen des Kreises Düren aufbauen. Dort wurde zum 1. Juli 2009 für eine einjährige Probezeit ein sogenannte „Mobil-Ticket“ zum Preis von 15 Euro eingeführt, das bisher monatlich von

rund 1050 der ca. 16.000 bezugsberechtigten Personen gekauft wurde.

Die Sozialtickets werden personen- gebunden sein und berechtigen zur Fahrt mit allen AVV-Verkehrsmitteln im entsprechenden Geltungsbereich, d.h. entweder in der StädteRegion Aachen oder den Kreisen Düren bzw. Heinsberg. Montags bis freitags gilt das Ticket ab 9:00 Uhr bis Betriebsschluss und an Wochenenden und Feiertagen ganztägig. Kosten soll das Ticket in der StädteRegion Aachen 29,80 Euro pro Monat und im Kreis Heinsberg 20 Euro. Für die Kommunen soll das Ticket „kostenneutral“ bleiben. Ausgegeben und verrechnet wird die Monatskarte über die Sozialämter bzw. die Arge in der StädteRegion.

PraeVita		Ihr Spezialist für Präventionskurse
Aquafitness	Aachen - West, Haus Hörn	Mo. 06.09. 19:45 Uhr Mi. 08.09. 18:30 Uhr
Aquapower	Aachen - West, Haus Hörn	Mo. 06.09. 09:00 Uhr Do. 09.09. 20:00 Uhr
Rückenfitness	Aachen Zentrum, Tanzhaus	Mo. 30.08. 18:30 Uhr Mi. 08.09. 18:00 Uhr
Yoga	Aachen Zentrum, Kulturfabrik	Mi. 08.09. 18:00 Uhr Mi. 08.09. 19:00 Uhr
Body Workout	Aachen Zentrum, Kulturfabrik	Di. 07.09. 18:00 Uhr
Nordic Walking, Einstieg Laufen	Aachen Westpark	Di. 07.09. 18:30 Uhr Di. 07.09. 19:45 Uhr
Qi Gong	Aachen Zentrum, Kulturfabrik	Mi. 08.09. 20:00 Uhr

PraeVita Gesundheitskurse mit rund 80% Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen
Weitere Kurse und Anmeldung bei PraeVita Aachen 0241 – 41 20 15 36
 • www.praevita.com • info-aachen@praevita.com • Alle Kurse gehen über 10 Wochen •

Der Tradition verbunden, dem Neuen aufgeschlossen

Ob Bürgerball, Eisbeinessen oder Königsvogelschießen – der Burtscheider Bürgerverein (BBV) gestaltet das gesellschaftliche Leben in Aachen Burtscheid auf vielfältige Weise mit. Hermann Schorn ist seit 2008 Vorsitzender des BBV. Für besondere Verdienste um den Verein erhielt er 2009 die goldene Vereinsnadel. In schwierigen Zeiten hatte er während der schweren Krankheit des Vorsitzenden Bruno Käfer als sein Stellvertreter die Geschicke des Vereins geleitet, Verantwortung übernommen und dafür gesorgt, dass es keine Unterbrechung gab.



Herr Schorn, wie sind Sie zum BBV gekommen?

1990 trat ich dem BBV bei, war zunächst Kassenprüfer, wurde 1993 Vorstandsmitglied, 1999 Schriftführer und 2002 stellvertretender Vorsitzender und Pressewart. Seit September 2007 habe ich den schwer erkrankten Vorsitzenden Bruno Käfer vertreten und wurde im Mai 2008 einstimmig zum neuen Vorsitzenden gewählt.

Wie kam es zur Gründung des Vereins?

Am 20. Oktober 1876 wurde der Katholische Burtscheider Bürgerverein in der Gaststätte „Panee“ an der Hauptstraße 4 gegründet. Vorsitzender wurde Bernhard Klausener, Gründungsmitglieder waren viele bekannte Persönlichkeiten

aus Politik, Kirche und Wirtschaft. In seinem Ursprung war der Verein eine Bürgerinitiative katholischer Bürger gegen die Kulturkampfgesetze Bismarcks. Die Not und die Besserstellung der arbeitenden und teilweise arbeitslosen Bevölkerung stand im Vordergrund der Vereinsinteressen. Eine Arbeitsnachweisstelle, ein Vorläufer des Arbeitsamtes, wurde 1893 eingerichtet. Damit bot der BBV eine erfolgversprechende Hilfestellung. Selbst bei Fragen der Alters-, Invaliden- und Unfallversicherung konnte Hilfe des BBVs in Anspruch genommen werden, da hierfür ein Sozialexperte zur Verfügung stand. Außerdem wurde eine Volksküche zur Beköstigung bedürftiger Bürger ins Leben gerufen. Durch das vielseitige Hilfsangebot entwickelte sich bald ein

Vertrauensverhältnis zwischen der Bevölkerung und „De Heere va Botsched“.

Wie entwickelte sich das Vereinsleben nach dem Zweiten Weltkrieg?

Danach kam das Vereinsleben erst sehr langsam wieder in Gang. Ein Schwerpunkt war der intensive Einsatz der Verantwortlichen für den Wiederaufbau des teilweise zerstörten Burtscheids. Hatte der Verein ursprünglich das soziale Engagement in den Vordergrund gestellt, orientierte man sich ab 1960 auf kulturelle Ziele um. Um das gesellschaftliche Leben im Kurviertel attraktiver zu gestalten, werden bis heute Veranstaltungen, Vorträge, Fahrten und Besichtigungen angeboten.

Welche Aktivitäten bietet der BBV das Jahr über an?

Wanderungen, Fahrradtouren, der Bürgerball am Karnevalssonntag, das Familienfest und das Königsvogelschießen sind die Höhepunkte im Vereinsjahr. Eine lieb gewonnene Tradition ist das Eisbeinessen, das der BBV seit 1921 am Abend vor Mittfasten ausrichtet. Bei diesem Fest, das in



WER IST ER?

Hermann Schorn ist 1939 im Pontviertel geboren und dort aufgewachsen. Er absolvierte eine Ausbildung zum Werkzeugmacher sowie eine Ausbildung zur Verwaltungsfachkraft. Ab 1975 war er als Verwaltungsangestellter bei einem hiesigen Freien Wohlfahrtsverband tätig. Ende 2002 trat er nach 48 Arbeitsjahren in den verdienten Ruhestand. Mit Ehefrau Anne Lore ist er seit 1969 glücklich verheiratet, die Söhne Peter und Thomas sind ihr ganzer Stolz. Seine Hobbys sind Besuche im Stadttheater Aachen, Lesen und Gartenarbeit.



Der BBV verleiht über das Jahr verteilt verschiedene Auszeichnungen. Welche sind das?

Beim traditionellen Neujahrsempfang ehren wir unsere verdienten 25- oder 50-jährigen Jubilare. Langjährige Vereinstreue belohnen wir mit der Silbernen und Goldenen Vereinsnadel sowie mit der Ehrenmitgliedschaft. Seit 1978 verleiht der BBV eine Ehrengabe, die vom damaligen Vorsitzenden Emil Claessen gestiftet wurde. Ein Bronze-Relief mit Abtei, Abteitor und Vereinswappen wird seitdem als Auszeichnung an Personen, Institutionen und Vereine verliehen, die sich um Burtscheid und um seine Bürger verdient gemacht haben. Im vergangenen Jahr ging die Ehrengabe an die Sängertuppe „De Jonge vajjen Beverau“, die sämtliche Einnahmen ihrer Auftritte für Kinder in Not spenden.

Welche Bedeutung hat die Bruno-Käfer-Gedächtnis-Medaille, die seit diesem Jahr verliehen wird?

Zur Erinnerung an Bruno Käfer, der in vorbildlicher Weise um den BBV bemüht war und den Verein von 1988 bis zu seinem viel zu frühen Tod im März 2008 mit großem Geschick als Vorsitzender leitete, wurde eine Medaille kreiert. Mit der Bruno-Käfer-Gedächtnis-Medaille ehren wir zukünftig immer beim Eisbeisessen besonders verdiente Mitglieder, Freunde des Vereins und Sponsoren. Als ersten Preisträger haben wir unser langjähriges und verdienstvolles Mitglied Heinrich Jennes ausgewählt.

Was gefällt Ihnen besonders am Bürgerverein?

Die gute Kameradschaft und tolle Gemeinschaft. Wünschen würde ich mir, dass sich bei einigen Aktivitäten das Interesse der Mitglieder deutlich steigern würde und jüngere Mitglieder gewonnen werden könnten.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.burtscheider-buergerverein.de

Nina Krüsmann



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

Burtscheid eine der ältesten Veranstaltungen dieser Art ist, treffen sich Mitglieder, Freunde und Gönner des BBV sowie Vertreter der Burtscheider Vereine, um lecker zu essen und einen vergnüglichen Abend mit Show, Gesang, Humor und Tanz zu erleben.

Was hat sich über die Jahre im Verein verändert?

„Der Tradition verbunden, dem Neuen aufgeschlossen“ lautet unser Leitmotiv. Bis 1969 war der BBV eine reine Männerdomäne, denn bis zu diesem Zeitpunkt war Frauen die Mitgliedschaft verwehrt. Dann wurde das Ende der Herrengesellschaft besiegelt. Gleichzeitig mit dieser entscheidenden Änderung wurde auf Beschluss der Mitgliederversammlung das Wort „katholisch“ aus dem Vereinsnamen gestrichen. Der Vorstand mit dem Vorsitzenden besteht heute aus zehn Personen und wird für die Dauer von drei Jahren von der Mitgliederversammlung gewählt. In diesem Jahr erhielt der Verein an Fettdonnerstag den „Orden der nährischen Burtscheider Fußgängerzone“ von der KG Oecher Spritzemänner.

Mehr Lebensqualität

In Nordrhein-Westfalen werden ca. 300.000 Menschen mit Demenz überwiegend von ihren Angehörigen zu Hause betreut. Diese Angehörigen erbringen eine bewundernswerte Leistung, sie brauchen aber dringend selber Entlastung.



Eine Möglichkeit bietet die Betreuung der demenziell erkrankten Menschen in einem sogenannten „Niedrigschwelligen Hilfe- und Betreuungsangebot“, dessen Leistungen über die Pflegeversicherung erstattet werden können. Niedrigschwellige Betreuungsangebote werden hauptsächlich von Helferinnen und Helfern durchgeführt, die auf ihre Aufgabe ausführlich vorbereitet und regelmäßig fachlich begleitet werden. Die demenziell erkrankten Menschen können sowohl im häuslichen Umfeld als auch in einem Gruppenangebot betreut werden.

Die Anbieter Niedrigschwelliger Betreuungsangebote in der StädteRegion Aachen haben bei ihrem Arbeitskreis-treffen am 13. Juli 2010 zwei Vorlagen bestätigt, die den gemeinsamen Standard der Betreuungsleistungen in der Abgrenzung zur Pflege und zu hauswirtschaftlichen Leistungen beschreiben. Auch ein knappes Informationsblatt für Angehörige über das Profil der Niedrigschwelligen Betreuungsangebote ist nach angeregter Diskussion verabschiedet worden.

Eine Übersicht der vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannten Anbieter von Entlastungsangeboten in der StädteRegion Aachen ist beim Demenz-Servicezentrum NRW Regio Aachen/Eifel in Trägerschaft der Verbraucherzentrale NRW, Tel.: 02404 – 94 83 47, E-Mail: dsz@vz-nrw.de, erhältlich.

NEUES PFLEGEBERATUNGSBÜRO

Am Freitag, den 9. Juli 2010, eröffnete der Senioren-Park carpe diem ein Pflegeberatungsbüro am Theaterplatz 7 in Aachen.



Der Senioren-Park bietet damit im Herzen von Aachen älteren Bürgern und deren Angehörigen die Gelegenheit, sich über Möglichkeiten der Pflege umsonst beraten zu lassen.

Zur Eröffnung kamen neben dem Bewohnerbeirat des Hauses an der Robensstrasse auch die Kooperationspartner, u.a. vom Alexianer Kran-

kenhaus, dem DemenzNetz Aachen, der StädteRegion Aachen, der Service-stelle Hospiz sowie Vertreter von Krankenhäusern und Krankenkassen.

Schauen Sie einfach mal vorbei:

Pflegeberatungsbüro

Theaterplatz 9, 52062 Aachen

Mo. - Fr.: 10-18 Uhr

Sa.: 11-16 Uhr

Neue Vermittlungsstelle für Ehrenamtler

Wer sich in Stolberg sozial engagieren oder eine ehrenamtliche Tätigkeit anbieten möchte, kann sich beim neu eröffneten Freiwilligenzentrum Stolberg melden.

Freiwilligenzentren vermitteln Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, an soziale Einrichtungen und Vereine, die Helfer suchen. Das Freiwilligenzentrum der Caritas in Aachen gibt es schon lange, von dort aus werden Ehrenamtler in der gesamten StädteRegion beraten und vermittelt. Nun hat die Caritas mithilfe des Programms „Stärken vor Ort“ auch für Stolberg ein solches Zentrum eingerichtet.

Mithilfe einer Datenbank im Internet unter „www.freiwilligenzentrum-stolberg.de“, die über mehrere Suchkategorien für den Einsatzbereich (z.B. bei Kindern und Jugendlichen) oder für die ehrenamtliche Tätigkeit (wie z.B. Betreuung/Begleitung) verfügt, lassen sich dort passende Projekte



aussuchen. Zur näheren Information und zur Kontaktaufnahme mit den suchenden Organisationen muss man sich dann an das Freiwilligenzentrum wenden. Bei Bedarf kann man sich dort auch persönlich beraten lassen. Ansprechpartnerinnen sind Kathrin Michels und Marie Pashkova, Scheibenstraße 16, 52070 Aachen, erreichbar unter Telefon: 0241 / 949 27 24 oder per E-Mail unter: info@freiwilligenzentrum-stolberg.de.



OPEN AIR KLASSIK

Am Freitag, den 20. August beginnt das Open-Air-Festival „Monschau Klassik 2010“. Bis Sonntag, den 29. August, erleben täglich (außer Montag) klassische Musik- und Opernwerke ihre Aufführung auf der Burg Monschau.



Neben Opern wie „La Bohème“ und „Don Giovanni“ und Operetten runden in diesem Jahr eine Hollywood-Broadway-Gala sowie die Abba-Show „Dan-

cing Queen“ das Festivalprogramm ab. Den Abschluss krönt eine große italienische Operngala am Sonntag, den 29. August 2010, um 16 Uhr. Das Ensemble der Kammeroper Köln präsentiert gemeinsam mit den ‚Kölner Symphonikern‘ bekannte Opernarien, anrührende Duette und mitreißende Ensemblestücke der italienischen Großmeister. Klassiker aus ‚Tosca‘ oder ‚Nessun dorma‘ aus der Oper ‚Turandot‘, ‚O mio babbino caro‘ aus ‚Gianni Schicchi‘ gehören genauso zum Programm wie das ‚Ave Maria‘ aus ‚Otello‘, das Trinklied aus ‚La Traviata‘ oder ‚La donna e mobile‘ aus der Oper ‚Rigoletto‘.

Info und Kartenvorverkauf für alle Veranstaltungen gibt es bei der Monschau Touristik GmbH, Ticket-Hotline: 024 72 / 80 48 28.

www.monschau-klassik.de

Neuer Großelternkurs



Der Kinderschutzbund Aachen bietet wieder einen Kurs für Großeltern an. Dieser startet am 1. September 2010.

Bei „Starke Großeltern – Starke Kinder®“ können Sie entdecken, dass Sie viele Möglichkeiten haben, mit Erfahrung und Gelassenheit die ganze Familie zu stärken und das Zusammensein mit Ihren Enkeln zu genießen.

Informationen, praktische Übungen, eine fachkundige Leitung und viel Austausch der teilnehmenden Großeltern untereinander erwarten Sie an den sechs Treffen von je zwei Stunden Dauer.

Weitere Infos unter: 0241 / 94 994 - 0
Anfragen unter E-Mail: info@kinderschutzbund-aachen.de

Das SENIO MAGAZIN kommt zu Ihnen!

Jahresabonnement (12 Ausgaben)

in der Region (Postleitzahl 52...) **30 Euro**

deutschlandweit **40 Euro**

im europäischen Ausland **65 Euro**

Wenn Sie das Senio Magazin im Jahresabonnement zugeschickt bekommen möchten, überweisen Sie den entsprechenden Betrag auf das Konto:

1071589723 bei der:
Sparkasse Aachen
Bankleitzahl: **39050000**
unter Angabe der
Empfängeradresse.



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



RÄTSELHAFTE KRANKHEIT

Wenn plötzlich Krankheitssymptome auftreten, für die es zunächst keine Erklärung gibt, stehen Ärzte vor einer schwierigen Aufgabe, detektivisch wird dann Ursachenforschung betrieben. Im nachstehenden Fall mit Erfolg!

Anfang des Jahres hatte die 66-Jährige, Nichtraucherin und Antialkoholikerin, die Gesundheitsvorsorge-Untersuchung machen lassen. Die Ergebnisse waren zufriedenstellend. Es wurde ihr ein guter Allgemeinzustand bescheinigt. Gegen leicht erhöhten Blutdruck wurde ein Präparat verschrieben. Gedanken machte sich die Seniorin über das heftige Abhusten nach dem Aufstehen, das ihr neuerdings zu schaffen machte. Als hätte sie sich über den vorherigen guten Befund zu früh gefreut, ging es ihr auf einmal immer schlechter. Sobald sie sich bückte oder streckte, war der Hustenanfall so stark, dass sie würgte. Treppensteigen fiel immer schwerer. Sie saß auf den Stufen und schnappte nach Luft.

Die Atemnot wurde immer heftiger. Ein Kilo nach dem anderen nahm sie ab. Nach dem Torso-Röntgen zeigte der Arzt

ihr die Aufnahme. Die Lunge war einwandfrei. Sichtbare Veränderungen am Herzen waren auch nicht zu erkennen.

Der Lungenfunktionstest beim Facharzt fiel nicht beängstigend aus. Der Sauerstoffgehalt im Blut war okay. Gegen die vermutete Hyperfunktion der Bronchienspitzen wurde ein Cortisonspray empfohlen.

Ultraschalluntersuchung vom Bauchraum und EKG ergaben nichts Negatives. Der Reizhusten könnte eventuell vom Magen kommen. Deshalb verschrieb man der Kranken für 14 Tage Magentabletten und stellte eine Magenspiegelung in Aussicht.

Der Allgemeinzustand verschlechterte sich innerhalb von vier Monaten so drastisch, dass die Verzweifelte einen Internisten und Kardiologen aufsuchte. Sie konnte weder einen Gang durch den Garten wagen, ohne nach Luft zu japsen, geschweige denn Sport betreiben.

Die Herz-Ultraschalluntersuchung war sehr gründlich. Das Belastungs-EKG musste schnell abgebrochen werden - wegen Luftmangel. Aus dem Reizhusten entwickelte sich eine starke Bronchitis mit Auswurf und Schnupfen. Zehn Tage lang nahm die Kranke Antibiotika.

Bei der großen Blutuntersuchung fielen die Werte so schlecht aus, dass der Verdacht auf eine Blutkrankheit bestand und eine Knochenmark-Untersuchung in Betracht gezogen wurde. „Sie sind schwer krank“, sagte der Internist zur Patientin, die mittlerweile über acht Kilo an Gewicht verloren hatte. Der Arzt sorgte dafür, dass sie schnell einen Termin zur CT (Computertomografie) bekam.

Dort erfuhr sie, dass sie eine Lungenentzündung habe; nicht die bakterielle Entzündung, aber die Lungenbläschen



seien entzündet. Der behandelnde Internist bekam noch am selben Tag den Befund vom Röntgenarzt mitgeteilt, wälzte Literatur, tauschte sich mit Kollegen aus und rief noch abends bei der Patientin an und fragte: „Haben Sie Vögel?“ Erstaunt antwortete die Frau: „Ja, zwei Wellensittiche - schon seit über drei Jahren.“ „Liebe Frau, die Vögel müssen sofort raus!“

Die Vögel wurden schweren Herzens ausquartiert, später in gute Hände abgegeben. Der zweite Lungen-Facharzt war schon informiert. Der Lungenfunktionstest fiel schlecht aus. Der Bluttest ergab, dass ein Allergen vorhanden war. Eine Bronchoskopie wurde gemacht. Das Ergebnis (aus genommenen Proben in Salzlösung) bewies: Hochgradige Antikörper gegen Vögel waren vorhanden. Die Patientin, die schon neun Kilo abgenommen hatte, musste zehn Wochen lang Cortison-Tabletten nehmen, die die Entzündung der Lungenbläschen zum Abklingen brachten.

Nachdem auch keine Berührung mit Vögeln mehr stattfand, bekam die Genesende wieder genug Luft, hatte keinen Reizhusten mehr und nahm langsam aber stetig wieder zu. Nach zwölf Monaten hatte sie ihr altes Gewicht erreicht. Treppensteigen und Sport betreiben machten keine Probleme mehr. Elan und Lebenslust waren zurückgekehrt.

Christine Kluck



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

ambulantOPTIK

Heinsberg
Aldorf
Jülich
Eschweiler
Aachen
Düren
Heimbach
Monschau

**BERATUNG
individuell**

**MESSUNG
professionell**

**SERVICE
selbstverständlich**

ambulantOPTIK
Vieth & Zachner GbR
Aachener Straße 47
52249 Eschweiler

0800 5555-065
Nutzen Sie unsere
kostenlose Rufnummer

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

RESOZIALISIERUNG VON STRAFTÄTERN

Dass die Brander nicht gerade in „hellen Scharen“ zur Veranstaltung der KAB Aachen-Brand und des Ökumenischen Bildungswerkes am 21. Juni herbeigeeilt waren, stellte Ursel Souvignier, die Bildungsbeauftragte der KAB, gleich zu Beginn ihrer Begrüßung fest.



v.l.n.r.: U. Souvignier, C. Brust, J. Hennig
u. die Richterin Thierau-Haase

Dabei waren drei hochkarätige Referentinnen angereist, um ihre Erfahrungen zu diesem Thema zu vermitteln: Frau Thierau-Haase, Richterin am Amtsgericht, Frau Jutta Hennig, Diplomsozialarbeiterin und Familientherapeutin, und Frau Catrin Brust, Diplomsozialpädagogin.

Aber wen geht das Thema wirklich etwas an? Die meisten Menschen glauben doch, dass es in ihrer Familie keine Straftäter geben wird, und sie sich deshalb nicht mit solchen Problemen abgeben müssen.

Natürlich kocht die „Volksseele“, wenn in unserer „ach so heilen Welt“ ein Kapitalverbrechen verübt wurde, und dann wird der Ruf nach Vergeltung laut. „Eingesperrt gehören die Verbrecher!“, ist die einhellige Meinung.

Aber im Laufe der Vorträge, die die drei Referentinnen hielten, erfuhren die interessierten Zuhörer, dass natürlich der Schutz der Allgemeinheit einen großen Stellenwert hat, aber die wichtigste Frage ist: Was kann der Vollzug bieten, damit er das Leben des Straftäters verändert?

Die Resozialisierung von Straftätern kann nämlich nur gelingen, wenn das vorrangige Ziel, die Verhaltensänderung, erreicht wird. Damit die Maßnahmen von Sozialarbeitern und Psychologen,

von Familientherapeuten und Sonderpädagogen auch greifen können, muss der inhaftierte Straftäter bereit sein, sich auf seine spezielle Therapie einzulassen. Straftätern, die den Willen haben, die Zeit der Inhaftierung zu nutzen, um einen Schulabschluss nachzuholen oder eine Ausbildung zu absolvieren, wird dies angeboten. So werden die Gefangenen auf ein Leben nach dem Vollzug vorbereitet. Dazu tragen auch die Mitglieder des Arbeitskreises Straffälligenhilfe e.V. bei, die als neutrale Gesprächspartner „von außen“ das Vertrauen der Straftäter gewinnen, und sie auch nach der Entlassung noch eine Zeitlang begleiten werden.

Eine Frage, die vor allem an den Stammtischen und in der Presse viel diskutiert wird, ist das Für und Wider zum „Offenen Vollzug“. Dass dieses Thema ein heißes Eisen ist, wird immer wieder deutlich, wenn ein Straftäter vom Freigang nicht zurückgekommen ist oder in dieser Zeit wieder eine neue Straftat begangen hat. Trotz aller Risiken muss jedes Einzelschicksal individuell betrachtet und nach eingehender Prüfung entschieden werden, ob eine solche Maßnahme sinnvoll ist und verantwortet werden kann. Beim vorgetragenen, konstruierten Fall eines 25-jährigen, Drogen konsumierenden Straftäters, der eine Tankstelle überfallen hatte und zu sechs Jahren Haft verurteilt wurde, kamen die Vortragenden aufgrund seiner kriminellen Vorgeschichte zu dem Schluss, dass er nach vier Jahren Inhaftierung eine Therapie machen sollte, um ein drogenfreies Leben führen zu können. Wobei betont wurde, dass eine solche Maßnahme nur sinnvoll ist, wenn der Straftäter sie ausdrücklich wünscht.

Anschließend an die Vorträge gab es noch reichlich Diskussionsstoff, aber sicher werden die Zuhörer die Problematik nun anders beurteilen als vorher.

Inge Gerdorf



...mehr als gute Pflege!



Der Senioren-Park carpe diem

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



Völlige 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 Mahlzeitservice, 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

Arbeitskreis Straffälligenhilfe e.V. - Aachen

Jakobstrasse 117, 52064 Aachen, Tel.: 0241/3 43 43

E-Mail: info@aks-aachen.de, www.aks-aachen.de

DRAUSSEN

Im August kann man den Sommer in vollen Zügen genießen: sonnig-warme Hochsommertage voller Leben und Wachstum. Der Duft erntereifer Getreidefelder und frischen Heus erfüllt die Luft. Über gemähten Wiesen rütteln Turmfalken und spähen nach Mäusen, Rotmilane und Mäusebussarde ziehen in Familienverbänden umher.

Für die Sämereien der Disteln interessieren sich Stieglitze und Hänflinge, auf Stoppelfeldern sitzen Trupps von Ringeltauben, um Körner zu picken. Die lauwarmen Nächte erfüllt das Summen der Stechmücken und die für uns unhörbaren Peilrufe der Fledermäuse - sie schöpfen bei diesem Insektenaufgebot aus dem Vollen.



Kurt-Bouda/pixelio.de

Jetzt blüht das Heidekraut und die zweite Generation an Admiral- und Distelfaltern fliegt. Auch Taubenschwänzchen sind jetzt gut zu beobachten. Gerne kommen sie in die Gärten, wo sie an Geranien, Lichtnelken, Phlox und Sommerflieder Nektar tanken. Selbst bei Regen sind sie im Gegensatz zu vielen anderen Insekten aktiv.

An besonders heißen Tagen meiden die Taubenschwänzchen die Mittagszeit und fliegen vor allem morgens und in den Abendstunden bis in die Nacht hinein. Vor jeder Blüte bleiben sie kurz im leicht brummenden Schwirrflug stehen und wechseln dann zur nächsten Blüte. So können Taubenschwänzchen in fünf Minuten mehr als hundert Blüten

besuchen. Jeder zu lange Stopp führte zu einem Auskühlen der Flugmuskulatur. Zudem bietet der Schwirrflug einen überlebenswichtigen Vorteil: Da immer eine ausreichende Distanz zwischen Insekt und Blüte bleibt, sind Taubenschwänzchen gut vor getarnten Fressfeinden wie der Krabbenspinne geschützt.

Taubenschwänzchen erinnern an Kolibris, weil sie sehr schnell und Wendig fliegen. Tatsächlich sind sie Wanderfalter, die immer wieder aus dem Mittelmeerraum zu uns kommen und in zunehmender Zahl inzwischen auch in Deutschland überwintern. Selbst auf Alpengletschern wurden schon Tiere nach Norden fliegend beobachtet, in der Schweiz in Höhen bis 2500 Meter.

Ihre Gestalt ist vogelähnlich, insbesondere der breite, schwarz-weiß gezeichnete Hinterleib, der einem Federschwanz ähnelt. Die scheinbaren Federn sind jedoch verlängerte Schuppen, mit deren Hilfe Taubenschwänzchen beim Schweben vor den Blüten ausgezeichnet steuern können. Dank ihrer hervorragenden Flugeigenschaften legen Taubenschwänzchen Wanderungen bis zu 2.000 Kilometern zurück und gelangen so bis nach Skandinavien. Die Tiere überwintern als voll entwickelte Schmetterlinge - als einzige Schwärmerart -, vertragen dabei aber keinen Frost. Die Mittelmeer-Taubenschwänzchen kommen je nach aktueller Populationsgröße und den



klimatischen Bedingungen in mehr oder minder großen Einwanderungswellen frühestens Ende April zu uns. Deren Nachwuchs schlüpft gegen Mitte bis Ende Juli, so dass im Laufe des Sommers sowohl Mittelmeer-Taubenschwänzchen wie auch in Deutschland geborene Tiere auftreten.

In der Vogelwelt ist es dagegen merklich ruhiger geworden. Nach der anstrengenden Fortpflanzung ist es nun an der Zeit, in der Mauser das Federkleid zu erneuern und Kräfte für die Reise zu sammeln. Als erste Zugvögel reisen die Mauersegler nach Süden ab. Sie haben mit ihren durchdringenden „sriih-sriih“-Rufen für viele Menschen in der Stadt auch den Sommer angekündigt, jetzt verkündet ihre Abreise das nahe Ende des Sommers.

Mauersegler finden unter den Dächern von Altbauten, aber auch in Gebäuden geeignete Wohnstuben und haben sich in unseren Städten und zunehmend auch in unseren Dörfern als echte Kulturfolger angesiedelt. Auf den ersten Blick kann man Mauersegler auch für Schwalben halten. Doch ihre längeren, sichelförmigen Flügel, der kurze Schwanz und die ständigen Flugrufe machen sie unverwechselbar.



Peshooter/pixelio.de



Michael-Lorenz/pixelio.de



Rita-Köhler/pixelio.de



Dieter-Schütz/pixelio.de

Nur zur Brut begeben sich Mauersegler auf festen Boden. Die übrige Zeit ihres Lebens verbringen sie in der Luft. Sie können sogar im Fliegen schlafen. Auch Nahrungssuche, Wasseraufnahme und sogar die Paarung werden „im Flug“ erledigt. Mit weit geöffnetem Schnabel fangen die Vögel Insekten aus der Luft, sammeln sie im Kehlsack, und verfüttern sie zu einem Ballen geformt an die Jungen. Wird das Futter bei Schlechtwetterperioden knapp, können die Jungvögel in eine energiesparende Starre verfallen, bei der ihre Körpertemperatur stark absinkt.

Besondere Bedeutung erlangen jetzt beerenstarke Sträucher wie Holunder oder Eberesche. Denn Zugvögel wie Grasmücken stellen nach der Brutzeit ihren Verdauungsapparat gänzlich um von Insekten auf Fruchtnahrung. So gewinnen sie schnell Kraftreserven für die ersten Etappen ihres Langstreckenzuges. Oft lassen sich Mönchsgrasmü-

nun unterwegs. Und wenn Ihnen gar kein Tier begegnet, macht das nichts: Bewegung tut auch nachts gut.



Hans-Jürgen-Spengemann/pixelio.de

IM SEPTEMBER

Mit der allmählich erlöschenden Kraft des Sommers und dem Übergang zu herbstlicher Reife ist der September einer der schönsten Monate. Warme Farben, sonnige Tage und kühle Nächte prägen ihn. Die Vegetationsperiode geht zu Ende, die Früchte des Sommers reifen und können genossen werden. Die Natur kommt nun mächtig in Bewegung: In den Wäldern beginnen Hirsche röhrend die Brunft. Millionen Zugvögel packen ihre Koffer und sind unterwegs Richtung Süden. „An Mariä Geburt (8. September) ziehen die Schwalben fort“ sagt das Sprichwort und bezieht sich auf das plötzliche Verschwinden der Rauchschwalben, die noch tags zuvor in Schwärmen auf den Drähten schwatzten. Typisch für die Rauchschwalben ist ihr offenes, napfförmiges Nest aus kalk- und tonhaltigem Erdmaterial, das sie in der Regel in Ställen und Scheunen bauen. Die bekannteste einheimische Schwalbenart erlebt deshalb leider seit Jahren einen schleichenden Bestandsrückgang. Denn als Kulturfolger ist sie auf menschliche Toleranz angewiesen.

Lange Schwanzspieße, kastanienrotes Gesicht, dunkelblaue Oberseite und



Bettina-Stolze/pixelio.de

dunkelbraunes Brustband auf weißlicher Unterseite sind ihre Kennzeichen. Auf der Jagd nach Insekten ist die Rauchschwalbe äußerst schnell (bis zu 80 km/h) und zu plötzlichen Richtungsänderungen fähig. Ihre Nahrung besteht ganz überwiegend aus fliegenden Insekten wie Mücken und Fliegen. Zur Nahrungssuche ist die Rauchschwalbe auf eine offene Landschaft, auf Felder und Wiesen angewiesen, sie fehlt deshalb in städtischen Zentren.

Auch im Herbst blühen Pflanzen. So streckt in Auwäldern, an Böschungen und auf feuchten Wiesen die Herbstzeitlose ihre krokusartigen Blüten hervor. Herbstzeitlosen haben einen umgekehrten Rhythmus: im Herbst nach dem Grasschnitt blühen sie hellrosa, ihre tulpenartigen Blätter erscheinen im Frühjahr, die Samenkapseln im Juni.

Quelle und weitere Infos: www.nabu.de



Kurt-F.-Domnik/pixelio.de



Rainer-Sturm/pixelio.de

cken und Hausrotschwänze tagelang in Gärten beobachten, wie sie die schwarzen Holunderbeeren schlemmen, oder Amseln, Sing- und Rotdrosseln fallen in die Ebereschen ein und tun sich an den roten Beeren göttlich.

Wenn es tagsüber zu heiß ist, um sich „sportlich“ zu betätigen, empfiehlt sich ein kleiner Abend- oder Nachspaziergang. Dann ist die Luft vielleicht schon etwas abgekühlt und es lassen sich zudem Tiere beobachten, die tagsüber geruht haben. Für einen solchen Spaziergang ist es nicht erforderlich, in den Wald zu gehen - auch in den Siedlungen und dem umgebenden Kulturland ist die Dämmerung und die Nacht voller Leben: Igel, Steinmarder, Siebenschläfer, Rotfüchse, Fledermäuse, Eulen, Glühwürmchen und Nachtfalter sind

Tipp: Beste Erntezeit für Wildfrüchte sind der Sommer (z.B. Walderdbeere, Himbeere, Preiselbeere) und der Herbst (z.B. Brombeere und Schlehe). Sammeln Sie nur solche Früchte, die Sie kennen oder bestimmen können, und nicht an Rändern viel befahrener Straßen oder chemisch behandelter Felder, denn die Früchte dort können erheblich mit Schadstoffen belastet sein.

Zum Schutz vor dem Fuchsbandwurm sollten Sie grundsätzlich rohe Nahrungsmittel aus Fuchsgebieten waschen oder besser kochen und Waldfrüchte, Pilze und Obst über 60 Grad Celsius erhitzen.



DORO MAY und die Liebe zu ihrer besonderen Tochter

„Was für eine schöne Stadt“, sagt Doro May, Wahl-Aachenerin und Schriftstellerin, und lässt bewundernd ihre Blicke schweifen. Wir sitzen auf der Terrasse des Cafés „Zum Mohren“ im Herzen Aachens, am Hof, und reden über die Schriftstellerei.

„Zum Schreiben bin ich über meine Erlebnisse mit meiner behinderten Tochter gekommen“, erinnert sie sich. „Diese Erfahrungen, die meine Familie und ich mit unserer Tochter machen durften, haben unser Leben geprägt. Ich habe längst aufgehört, mein besonderes



Kind, das schwerstbehindert ist, mit Anderen zu vergleichen, weil es einzigartig ist. Es muß sich nicht vergleichen lassen, weil ich es annehmen kann, wie es ist.“

Sie schildert in ihrem Buch „Meine besondere Tochter“ Situationen, in denen ihre Tochter mit der Umwelt konfrontiert wurde, und die Menschen teils mit Entsetzen oder mitleidvoll reagieren, wenn das Kind z.B. in einer Gaststätte blitzschnell den Platz an der Seite der Mutter verlässt, am Nachbartisch Pommes frites vom Teller stibitzt, um sie dann genussvoll in sich hinein zu stopfen.

Doro May erinnert an die Nazi-Zeit, wo Behinderte als unnötige Last bzw. als lebensunwert empfunden und ermordet wurden. „Wenn ich bedenke, wie wehrlos diese armen Menschen waren, wie völlig hilflos einem Regime ausgesetzt, überkommt mich eine unglaubliche Wut“, sagt sie erregt. Heute werde man mit Behinderten nicht alleine gelassen, man kann sich an Spezialisten wenden oder auch Unterstützung in verschiedenen Institutionen, wie z.B. bei der Lebenshilfe bekommen, erklärt May. „Die Anderen Kinder verdienen es, dass wir bei ihnen ankommen. Es liegt auf der Hand, dass das Andere Kind sehr viel mehr Zeit braucht und noch mehr Nerven verschleißt. Aber das Gefühl, absolut gebraucht zu werden, „hat was“, sagt sie. „Viele Menschen leiden darunter, nicht wirklich gebraucht zu werden. Ich und mein Anderes Kind werden dieses Gefühl nie haben.“

Ein besonderes Buch, weil es von besonderen Menschen handelt, lesenswert nicht nur für die Angehörigen Behinderter.

**Meine besondere Tochter:
Liebe zu einem Kind mit Behinderung,
Sankt Ulrich Verlag, 16,90 €**

„ELISABETHS PAKT“

ein Roman von Doro May, beginnt mit dem Satz: „Ich weiß um meine Gefährlichkeit.“ Elisabeth, die Protagonistin, lässt sich von diesem Satz fesseln und damit wird sie in eine Geschichte rund ums „Ostviertel“ hineingezogen, die nicht nur ihr Leben verändert.

„Mit Ostviertel ist ein vernachlässigtes Viertel in irgendeiner deutschen Stadt gemeint“, erklärt Doro May. Ein spannendes Buch vom Mörderkapitalismus und seiner wachsenden Opferzahl, der neuen Unterschicht, in die jeder abstürzen kann. Die Autorin versteht es, auf unterhaltsame Weise Themen aufzugreifen, die ungerne angesprochen werden. „Doro May verlangt ihren Lesern Sinn fürs Außergewöhnliche und Überdrehte ab. Sie belohnt sie mit einer skurrilen und märchenhaften Geschichte über eine aus den Fugen geratene, unsolidarische und kalte Welt“, charakterisierte Gerald Eimer den Roman in den Aachener Nachrichten.

**Elisabeths Pakt:
Roman,
SWB-Verlag
Stuttgart, 11,80 €**



WER IST SIE?



Doro May, geboren in Essen, verheiratet, drei Kinder, lebt mit ihrer Familie in Aachen. Sie ist Lehrerin, Schriftstellerin und Mitglied des Vorstandes des Literaturbüros der Euregio

Maas-Rhein. Informationen zu weiteren Büchern der Autorin finden Sie auf ihrer Internetseite www.doromay.de.



Peter J. Heuser

Angehörige pflegen – selber leben?

Entlastung und
Unterstützung durch
beratende Gespräche

Marianne Huppenbauer
Exam. Krankenschwester · Trauerbegleiterin

Beratungsgespräche auf Wunsch bei Ihnen zu Hause

Tel. +49 (0)241 9129032

eMail: info@marianne-huppenbauer.de

www.marianne-huppenbauer.de

DIE WELT DER ZEICHEN MALEN

Er ist die deutsche Pop-Art-Ikone: Durch seine Zeitungscollagen und Litfaßsäulen wurde der gebürtige Aachener Herbert Kaufmann, einer der wichtigsten Vertreter der abstrakten Kunst Westdeutschlands nach 1945, auch international berühmt.



Herr Kaufmann, wie wurden Sie Künstler?

Schon als Kind wusste ich, dass ich Maler werden wollte. Nach dem Krieg, der mich sehr geprägt hat, entschloss ich mich 1946 zu einem Studium an der staatlichen Kunstakademie Düsseldorf. Eine bestimmte Kunstrichtung habe ich nicht studiert, so etwas entwickelt sich. Die Kunst nach dem Krieg hatte einen informellen Charakter. Künstler zu sein, bedeutete große Freude und war ein Zeichen von Freiheit.

Welche verschiedenen Phasen hat Ihr Lebenswerk?

Nach meinem Studium, in dem ich hauptsächlich gegenständlich gearbeitet habe, erhielt ich erste Aufträge in Glasmalerei und Kirchenkunst. Ein Aufenthalt in Paris erwies sich dann bedeutsam für meine Weiterentwicklung. Meine erste Einzelausstellung in Paris 1954 war sehr prägend für mich. Schlüsselerlebnis für den Beginn meiner abstrakten Phase war ein Spaziergang, bei dem ich ein Stück Holz im Zustand der Verrieselung fand. Die feinen Strukturen und die Gesetzmäßigkeit der Linien haben mich zur Abstraktion angeregt. Als malerischen Biologismus bezeichnen Experten die großflächigen, organischen Gebilde, die im Folgenden entstanden.



Wie entwickelten Sie sich weiter in Richtung Pop-Art?

Ende der 50er entstehen Collagen aus aufgerissener Wellpappe oder dicht übereinandergelegten Papierfetzen. Die Erfahrung des Krieges schlägt sich in diesen Bildern nieder. Sie gleichen von Asche zerfurchter Erde. Ab den 60er Jahren endete meine informelle Phase, ich wandte mich konsequent der Collage zu, verarbeitete aktuelle Elemente der zeitgenössischen Medien-Welt wie Zeitungsausschnitte, Symbole, Schriftfragmente und Logos. Dabei wird durchaus eine gewisse Kritik an der wachsenden Reizüberflutung durch

die modernen Massenmedien laut, die heute ihren Höhepunkt erreicht hat. Die gemalten Collagen mit dem Logo des „Stern“, mit Papier-, Wort- und Buchstabenfragmenten sowie die mit



WER IST ER?

Herbert Kaufmann

ist 1924 in Aachen geboren. Nach dem Studium an der staatlichen Kunstakademie Düsseldorf heiratete er seine Kommilitonin Brigitte de Joncheere und war zunächst im Bereich der Glasmalerei und Kirchenkunst tätig. Frühzeitig wurde er Mitglied der Düsseldorfer „Gruppe 53“ und fungierte von 1957 bis 1960 als deren Vorsitzender. Ab 1967 lehrte der Künstler als Professor an der Hochschule der Künste in Berlin, 1983 wurde er zum zweiten Vorsitzenden des Deutschen Künstlerbundes gewählt. Heute lebt Kaufmann mit seiner Frau in Düsseldorf.



Informationen überladenen Litfaßsäulen, eine „Hommage à Litfaß“, wurden zu meinem Markenzeichen.

Nina Krüsmann



Salzgrotte
Solenebel-Grotte
Salzladen

www.salzgrotte-aachen.de

Salzgrotte Aachen

SaliVita

10 % Sommer-Rabatt (bis 31. August)

- kontrolliertes Meeresklima in unseren Salzgrotten
- zu jeder Jahreszeit die heilende Wirkung erfahren
- die Salzgrotten nutzen Sie in normaler Kleidung
- Terminreservierung empfehlenswert

Heussstr. 43 - 52078 Aachen-Brand (Richtg. Gesamtschule) - Tel. 0241 - 51 5623 51

GEGEN DIE EINSAMKEIT

Einsamkeit im Alter kommt nicht schlagartig, sondern ist ein schleichender Prozess. Die Familie wird „kleiner“, weil die Kinder nach und nach die Familie verlassen, zur Berufsausbildung, zum Studium oder um die Selbstständigkeit auszuprobieren. Hektik, Aufregungen und die vielen schönen Feste im Familienverbund werden nun seltener. Hier spüren die Eltern das erste Mal, dass es in der Familie ruhiger geworden ist, sie spüren die Ruhe, die zur Einsamkeit werden kann.

Die Kinder kommen zwar immer noch häufig zurück, da es ihnen in der ersten Zeit schwer fällt, allein zu wohnen. Jetzt beginnt die letzte Phase der Ablösung der Kinder von den Eltern, worunter beide, Kinder wie Eltern, leiden können, ohne dass es ihnen bewusst wird. In der ersten Zeit werden die Kinder zunächst allein, später mit Partner und dann vielleicht mit Enkelkindern den Kontakt zu den Eltern suchen.

Die Eltern werden sich mehr mit ihrem eigenen Freundeskreis beschäftigen, denn sie suchen einen Ausgleich zum nun seltener werdenden Kontakt mit den eigenen Kindern. Doch im Laufe der Zeit, wenn die Kinder ihren Geburtsort verlassen und vielleicht weit weg ziehen, ändert sich dies. Die Kinder haben sich vielleicht in ihrer neuen Heimat, wo sie beruflich tätig sind, mit ihren Familien einen eigenen Freundeskreis aufgebaut, zu dem die eigenen Eltern nur noch in selten Fällen dazu „stoßen“.

In späteren Jahren beginnt der Freundeskreis der Eltern sich zu dezimieren, weil der eine oder die andere stirbt. Neue Freunde schaffen sich ältere oder alte Menschen sehr selten an. Die Folge ist, dass die Einsamkeit zunimmt, zumal wenn die Eltern Rentner sind und keiner Tätigkeit mehr nachgehen.

Der entscheidende Schritt in die Einsamkeit geschieht dann, wenn ein Ehepartner stirbt oder die Ehepartner sich trennen. Zurück bleibt ein Ehepartner, der jetzt ganz allein ist. Ist es die Frau, dann kann sie noch versuchen, ihren ehemaligen Freundeskreis aufrechtzuerhalten, denn in den meisten Ehen war sie es, die die Kontakte zu den Freunden pflegte. Ist es jedoch der Ehemann, der übrig bleibt, dann tut er sich oft schwer, die Kontakte zu den Freunden

zu erhalten, da er dies meistens seiner Ehefrau überlassen hat.



Viele allein lebende alte Frauen und Männer haben auch nicht mehr die Beweglichkeit, die Reiselust und den Veränderungsmut, den sie früher einmal hatten. Sie sind jetzt im Alter sehr einsam und diese Einsamkeit verstärkt die Unbeweglichkeit sowohl im körperlichen wie im geistigen Verhalten, so dass die Einsamkeit noch weiter fortschreitet. Sie ziehen sich zurück in ihre eigene Wohnung und sind dann sehr „unbeweglich“, sie igeln sich gewissermaßen ein, werden zum Eigenbrötler oder zur Eigenbrötlerin. Die Einsamkeit im Alter ist meistens etwas Ungesundes und das Leben Verkürzendes - viel Bewegung ist darum sehr wichtig für die Gesunderhaltung im Alter!

Der fehlende Gesprächskontakt zu anderen, z.B. auch zu jüngeren Menschen, vermindert die Fähigkeit, sich einerseits verständlich mit Worten auszudrücken

und andererseits andere Menschen zu verstehen. Dazu kommt die nachlassende Hörfähigkeit. Durch sie wird es schwer, mitzubekommen, was andere Menschen sagen. Wenn in einem Kreis über irgendeine Bemerkung alle lachen und der alte Mensch nicht, weil er es nicht verstanden hat, wirkt sich dies nachteilig aus für das Interesse der anderen am alten Menschen und für ihn selbst. Zudem nimmt der „Geist“ des alten Menschen ab, weil dieser nicht mehr so oft benötigt und daher nicht trainiert wird. Der alte Mensch fühlt sich von der Gesellschaft nicht verstanden und verlassen, er zieht sich immer weiter zurück, was oft auf eine Altersdepression infolge der Alterseinsamkeit hinausläuft.

Gegen diese Alterseinsamkeit kann man viel tun, denn Alterseinsamkeit ist kein Schicksalsschlag, auf den hin man nur resignieren kann. Man sollte rechtzeitig seinen Freundeskreis durch jüngere Menschen erweitern, zu Veranstaltungen aller Art gehen und nicht die Tage durch „blödsinniges“ Fernsehen totschlagen, durch eine ehrenamtliche Tätigkeit wieder eine Beschäftigung suchen, die einerseits den Kontakt zu anderen Menschen pflegt und andererseits zeigt, dass man noch gebraucht wird und wichtig ist für die Gesellschaft. Man kann sich einen Hund anschaffen, mit dem man regelmäßig „Gassi gehen“ muss, das ist gut für die Bewegung, und zu dem man auch sprechen kann, was den Geist und das Gemüt belebt. Durch Brief-, Telefon- und/oder E-Mailkontakt kann man die Freundschaft zu anderen aufrechterhalten, man kann in einen Verein eintreten, einen Spielclub mit anderen, auch jüngeren Menschen gründen und z.B. Strategie- und Denkspiele durchführen. Man kann zu Selbsthilfegruppen gehen oder an sportlichen und gymnastischen Übungen teilnehmen.

Entscheidend bei allen diesen Aktivitäten ist der Wille, etwas gegen die Einsamkeit zu unternehmen! Ein solcher Wille ist keine Eigenschaft eines Alters und er muss auch nicht im Alter zurückgehen.

Dieter H. K. Starke



LIA SOPHIE UND DIE SCHUHE

Schuhe kaufen, das muss bei Frauen in den Genen liegen. Im Garten Eden ist Eva wohl barfuß gegangen. Aber schon bald nach dem Sündenfall fing mit Sicherheit das Problem mit der Fußbekleidung an. Und damit das Problem nicht nur praktisch, sondern auch auf hübsche Weise gelöst werden kann, gibt es heute Schuhgeschäfte.



Einen regelrechten Schuhtempel sehen wir in der Fußgängerzone von Wiesbaden. Die doppel­flügelige Eingangstür steht einladend weit offen. Ohne ernsthafte Kaufabsichten sind wir, gleichfalls magisch hineingezogen, vorbei an den Tischen mit den Sonderangeboten ins Innere des Geschäftes geschlendert. Lia

Sophie, eine junge Dame im Alter von gerade mal 21 Monaten, erfasst die Situation mit einem Blick: hier gibt es neue Schuhe! Sie setzt sich auf den Teppich, der, wie sie meint, nur mitten im Lokal liegt, um sich darauf niederzulassen und zieht ihre Schuhe aus. Da niemand ihr eine paar Schuhe zum Probieren reicht, muss sie sich wieder erheben und geht auf den Stapel Schuhkartons zu, auf dem oben jeweils ein Schuh als Demonstrationsobjekt steht. Sie schnappt sich einen lila Pumps, lässt sich damit wieder auf den Teppich nieder und probiert ihn an. Es macht ihr gar nichts aus, dass er viel zu groß ist. Hauptsache, er ist hübsch! Und er ist sehr hübsch, und der rote daneben auch, und der weiße mit der rosa Schleife. Jetzt hat die junge Dame an jedem Fuß einen anderen Schuh und stolziert damit hin und her. Zur Freude der anwesenden Kundinnen und der Verkäuferinnen, die extra, um dieses Schauspiel zu genießen, ihr Verkaufsgespräch kurz unterbrechen. Nun, Laufstegreif ist dieser Gang noch



nicht, aber der jungen Kundin macht es offensichtlich Spaß. Ein glückliches Lächeln zaubert sich in das Kindergesicht. Na, das sind ja schöne Aussichten, denke ich. Der Papa muss wohl demnächst sein Portemonnaie ganz festhalten, wenn er mit seiner Tochter durch die Stadt geht und zufällig ein Schuhgeschäft am Wege liegt. Zu Hause angekommen wird mir gezeigt, dass die Verführung bereits begonnen hat. Im Kinderschrank stehen reizende kleine Schuhe, zu jedem Outfit welche in der passenden Farbe.

Inge Gerdorf



GEDICHT DES MONATS 7. AUGUST 1929

*Ein Zeppelin fliegt übers Meer.
Aber es gibt schon heute
Ganz gut gescheite Leute,
Die interessiert das gar nicht sehr.*

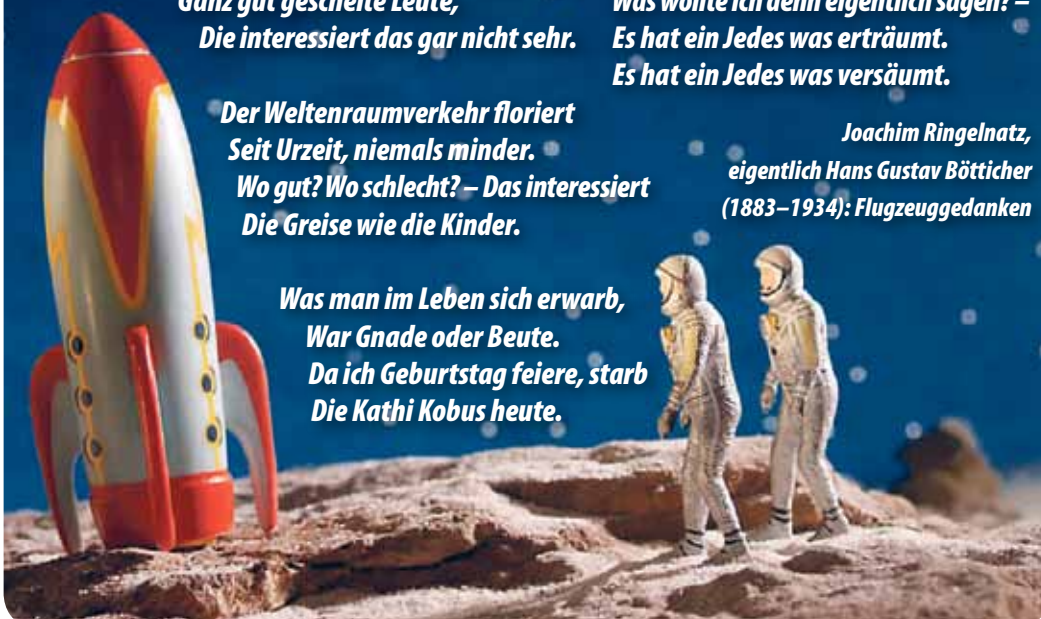
*Der Weltraumverkehr floriert
Seit Urzeit, niemals minder.
Wo gut? Wo schlecht? – Das interessiert
Die Greise wie die Kinder.*

*Was man im Leben sich erwarb,
War Gnade oder Beute.
Da ich Geburtstag feiere, starb
Die Kathi Kobus heute.*

*Es hat an solchen Tagen –

Was wollte ich denn eigentlich sagen? –
Es hat ein Jedes was erträumt.
Es hat ein Jedes was versäumt.*

*Joachim Ringelnatz,
eigentlich Hans Gustav Böttcher
(1883–1934): Flugzeuggedanken*



BEERDIGUNGSINSTITUT
August TONOLO oHG

1877



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

ZUR „TEILRENTE“ HINZUVERDIENEN

Fast alle Versicherten gehen am Ende des Erwerbslebens von einem Tag auf den anderen in Rente, sie beziehen eine sogenannte „Altersvollrente“. Sofern man noch nicht die Regelaltersgrenze erreicht hat, darf man neben einer solchen Vollrente aus Erwerbsarbeit höchstens noch Nebeneinkünfte von 400 Euro brutto monatlich erzielen. Eine Alternative bietet die Teilrente.

Die Altersteilrente ermöglicht den Versicherten einen gleitenden Übergang in die Rente: Man bezieht zunächst nur einen Teil seiner gesetzlichen Rente und geht daneben noch einer Erwerbstätigkeit nach; erst später wird die volle Rente bezogen. Das geltende Recht lässt den Versicherten dabei die Wahl, die Teilrente als 1/3-, als 1/2-, oder als 2/3-Teilrente zu gestalten. Dabei gilt der Grundsatz: Je größer der Anteil der vorzeitig in Anspruch genommenen Rente ist, um so geringer fällt der zulässige Hinzuverdienst aus. Zur Inanspruchnahme einer Altersrente vor Erreichen der Regelaltersgrenze sind zurzeit u.a. folgende **Voraussetzungen** zu erfüllen:

- Vor 1952 geborene Frauen können die Altersrente ab Vollendung des 60. Lebensjahres beziehen, sofern sie mindestens 15 Versicherungsjahre aufweisen und nach ihrem 40. Lebensjahr mehr als 10 Jahre Pflichtbeiträge gezahlt haben.
- Schwerbehinderte Menschen müssen ebenfalls 35 Versicherungsjahre aufweisen, dann können sie die Altersrente u.U. ab Vollendung des 60. Lebensjahres in Anspruch nehmen.
- Die Altersrente wegen Arbeitslosigkeit oder nach Altersteilzeitarbeit können Versicherte in Anspruch nehmen, die vor 1952 geboren sind und mindestens 15 Jahre versichert waren. Zudem gilt als Bedingung, dass man nach Vollendung des Lebensalters von 58 Jahren und 6 Monaten insgesamt 52 Wochen arbeitslos war oder mindestens 24 Monate Altersteilzeitarbeit nach dem Altersteilzeitgesetz ausgeübt hat. Gegenwärtig wird die Altersgrenze für den frühest möglichen Bezug dieser Rentenart schrittweise auf das 63. Lebensjahr angehoben.

- Langjährig Versicherte müssen mindestens 35 Versicherungsjahre aufweisen, bevor sie die Altersrente mit Vollendung des 63. Lebensjahres in Anspruch nehmen können.



Für eine vorzeitig in Anspruch genommene Altersrente sind Rentenabschläge in Kauf zu nehmen, für jeden Monat des vorzeitigen Beginns 0,3 %. Diese Regelung gilt auch für die Altersteilrente, bei ihr beziehen sich die Abschläge aber nur auf jenen Teil der Rente, der vorzeitig in Anspruch genommen wird. Z.B. gilt bei einer halben Rente mit Vollendung des 63. Lebensjahres ein lebenslanger Rentenabschlag in Höhe von 7,2 %. Die zweite Hälfte der Rente, die erst ab 65 bezogen wird, ist dagegen abschlagsfrei, so dass nach Erreichen des 65. Lebensjahres bezogen auf die gesamte Rentenzahlung nur ein Abschlag von 3,6 % anfällt. Wird während des Teilrentenbezuges eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung ausgeübt, erwirbt man dadurch weitere Rentenanwartschaften. Damit erhöht sich der mit Vollendung des 65. Lebensjahres abschlagsfrei in Anspruch genommene Teil der Rente.

Die Höhe des zulässigen Hinzuverdienstes bei Inanspruchnahme einer Altersteilrente orientiert sich grundsätzlich an dem individuellen Arbeitsentgelt der Betroffenen vor Rentenbeginn. Der Gesetzgeber wollte verhindern, dass durch die Summe aus Teilrente und Hinzuverdienst ein höheres Gesamteinkommen bezogen wird als vor dem Teilrentenbezug. Dies erfordert allerdings ein komplexes Verfahren zur Ermittlung der individuellen Hinzuverdienstgrenzen. Dazu wird die Summe der in den letzten drei Kalenderjahren vor Beginn der Altersrente erworbenen individuellen Entgeltpunkte als Basis der Hinzuverdienstbegrenzung herangezogen; dieser Entgeltpunktwert wird je nach Art der Teilrente mit einem Mehrfachen des aktuellen Rentenwertes multipliziert. Für Versicherte in den alten Bundesländern, die in den letzten drei Kalenderjahren vor Beginn der Teilrente jeweils durchschnittlich verdient haben, errechnet sich z.B. bei Inanspruchnahme einer 1/3-Teilrente eine Hinzuverdienstgrenze von rd. 1916 €/Monat, bei einer 1/2-Teilrente von rd. 1456 € und bei einer 2/3-Teilrente von gut 996 €. Neben der individuellen Hinzuverdienstgrenze besteht eine allgemeine Hinzuverdienstgrenze, die bei Versicherten greift, die in den letzten drei Kalenderjahren vor Rentenbeginn sehr wenig verdient haben oder überhaupt nicht erwerbstätig waren. Diese Mindesthinzuverdienstgrenze liegt für die alten Bundesländer derzeit z.B. bei einer halben Teilrente bei etwa 730 €.

Die monatlichen Hinzuverdienstgrenzen dürfen im Laufe eines Kalenderjahres in zwei Monaten überschritten werden, allerdings nur bis zum Doppelten des für einen Monat geltenden Wertes. Werden die Hinzuverdienstgrenzen häufiger oder in höherem Umfang überschritten, muss die Rentenversicherung ggf. überzahlte Rentenbeträge zurückfordern.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Rentenversicherung unter der kostenlosen Tel.-Nr.: 0800 10 00 48 00

Mo. bis Do. von 7.30 bis 19.30 Uhr

Fr. von 7.30 bis 15.30 Uhr sowie im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de.

Lassen Sie sich am besten individuell beraten!

AGGRESSIV? ICH DOCH NICHT!



S. Hofschlaeger/pixelio.de

Wie in jeder zwischenmenschlichen Beziehung kommt es auch in der häuslichen Pflege zu Spannungen. Aufgrund der körperlichen Beanspruchung sowie der intimen Nähe in der Pflege wird die Beziehung zusätzlich belastet. Körperliche und emotionale Erschöpfung sind in der Folge häufige Begleiter einer Pflegebeziehung. Wird nichts dagegen unternommen, kommt es oft zu aggressivem, auch gewalttätigem Verhalten.

Bei uns doch nicht! Ich doch nicht! So die Reaktion der meisten Pflegenden. Aber wenn ich als Pflegendе erschöpft bin, wenn der zu Pflegendе aggressiv reagiert, die Pflege verweigert oder alles durcheinander bringt, wird der Pflegealltag schwierig. Aus dem Gefühl der Rat- und Hilflosigkeit wird nicht selten autoritär reagiert. Man „greift durch“. Es kann zu einer Spirale der Eskalation kommen, die für alle Betroffenen leidvoll ist.

Tatsache ist, dass die wenigsten Menschen bewusst aggressiv pflegen, Tatsache ist aber auch, dass in vielen Bereichen der Pflege Misshandlungen vorkommen, sowohl auf Seiten des Gepflegten, wie auch der Pflegenden. Gewalt tritt in vielen Formen auf: körperliche Misshandlungen sind nur ein kleiner Teil und werden eher erkannt, daneben gibt es psychische Misshandlungen, wenn z.B. bedroht, bedrängt, beschimpft und eingeschüchtert wird. Auch bewusste oder unbewusste Vernachlässigung sowie Freiheitsbeschränkungen gelten als Formen von Gewalt, ebenso finanzielle Ausbeutung.

Es sind nicht die schwierigen Gefühle, die wir scheuen müssen. Es ist normal, innerhalb der Pflege auch enttäuscht, frustriert oder zornig zu sein. Diese Gefühle gehören zum Menschsein. Sie geben uns wichtige Informationen über die Situation, in der wir uns befinden. Es ist das Verdrängen dieser Gefühle, das

zu den genannten Problemen führt. Wir müssen in der Pflege lernen, unsere Gefühle ernst zu nehmen und nach Möglichkeiten suchen, die schwierigen Situationen zu entschärfen, damit sie sich nicht weiter zuspitzen. Dazu benötigen wir vielleicht professionelle Hilfe im Sinne einer psychologischen Beratung. Aber auch Gespräche in Selbsthilfegruppen können hilfreich sein zur emotionalen Entlastung.

Leider wird professionelle Hilfe allzu oft abgelehnt aus Scham, mit der Situation nicht selbst zurecht gekommen zu sein. Hier ist ein Umdenken nötig. Verantwortungsvoll und liebevoll handelt, wer sich Hilfe holt, bevor es zu spät ist.

WEITERE INFORMATIONEN

bei **HsM - Handeln statt Misshandeln - Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.**,
Goetheallee 51, 53225 Bonn-Beuel, www.hsm-bonn.de,

sowie deren Notruftelefon für ältere Menschen und ihre (pflegenden) Angehörigen und für Pflegendе in der Altenarbeit: 02 28 / 69 68 68,
Montag bis Freitag
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Marianne Huppenbauer

Krankenschwester / Trauerbegleiterin



Mitten in Aachen zuhause



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

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



Haus Aurelius SZB Aachen

Aureliusstraße 35 · 52064 Aachen

Tel.: 02 41 / 47 03 59-0

www.heinrichs-gruppe.de

Ende Mai 2010 traten wir unsere Reise in das Herz der Toskana an. Für zwei Wochen war die Gegend, in der die Grenzen der Provinzen Pisa, Firenze und Siena aneinander stoßen, unsere Heimat. Als zentralen Standort hatten wir Volterra gewählt.

VOLTERRA

Die archaische Stadt hoch im toskanischen Hügelland verfügt über viele Sehenswürdigkeiten von der Etruskerzeit bis ins Spätmittelalter. Und die Aussichten vom 555 m hoch gelegenen Ort sind mit die spektakulärsten, die die Toskana zu bieten hat. Wie von göttlicher Hand scheint die Gegend aus den Tonbergen geformt zu sein. Die pittoresken „Balze“ - Felsabbrüche, die das Stadtareal von Westen begrenzen - sind das Produkt jahrhundertelanger Erosionen, der bereits Teile der etruskischen Nekropolen und mittelalterlichen Mauern zum Opfer



Alabasterbearbeitung

fielen. Das mittelalterliche Stadtbild mit antiken Ruinen und Resten der mediceischen Festungsanlagen blieb erhalten. Heute hat Volterra etwa 13.000 Einwohner, die von Landwirtschaft, Tourismus und der Verarbeitung des **Alabasters** leben, der rund um Volterra in zahlreichen Brüchen abgebaut wird.



Sonnenaufgang



Wir betreten die **Altstadt** durch die Porta a Selci und gehen vorbei an der beeindruckenden Fortezza (heute Gefängnis) und dem Parco Archeologico und tauchen ein in die vielen Altstadtgässchen mit ihrem südländischen Flair. So erreichen wir die Piazza Priori mit dem gleichnamigen Palazzo, dem ältesten Rathaus und Vorbild für alle mittelalterlichen Rathäuser der Toskana. Umrahmt wird der Platz vom gegenüber liegenden Palazzo Pretori und dem Palazzo Archivescovile. Dazwischen liegt etwas versteckt der Seiteneingang des Duomo Santa Maria Assunta. Wir gehen um den Häuserblock herum und gelangen so zum - gemessen an Pisa, Florenz und Siena - ebenfalls schlichten Hauptportal und dem gegenüber liegenden achteckigen Baptisterium.

Unsere Wege führen uns immer wieder an die alte Stadtmauer mit herrlichen Ausblicken, zu den Stadttoren, Kirchen, Kapellen und alten Häusern, vorbei an Alabaster-Werkstätten und einer Goldschmiedewerkstatt, in der Etruskerschmuck in der Qualität (und zu Preisen) von Museums-Replikaten hergestellt werden.



Blick von Volterra

Die **Museen** der Stadt sind ebenfalls einen Besuch wert. Das bekannteste ist das Museo Etrusco Guarnacci, dessen Kernstück mehr als 600 Graburnen (Cisten) aus Tuffstein, Terrakotta und Alabaster, nach Motivgruppen geordnet und bis ins 1. Jh. n.Chr. zurückreichend, sind. In der Pinacoteca e Museo Civico ist eines der spektakulärsten Bilder der italienischen Malerei, Fiorentinos „Kreuzabnahme“ von 1521, zu bewundern.



Nekropolis der Etrusker

Neben der Porta Fiorentina liegt das **Teatro Romano** aus dem 1. Jh. n. Chr., von dem noch Teile der Bühne und der Tribüne erhalten sind, daneben die Ruinen der Thermen. Aus der Zeit der Etrusker sind noch einige Teile der Stadtmauer und zwei Tore erhalten, von denen sich die **Porta all Arco** mit ihren Kyklopensteinen fast noch im Urzustand befindet.



Aussicht



Piazza Priori mit Palazzo Pretori



Porta all Arco und Mauer

Duomo Santa
Maria Assunta

Palazzo Priori

Während wir in der Altstadt vielen Einheimischen und Touristen begegnen, bin ich einige Kilometer außerhalb in den Archäologischen Grabungsfeldern alleine. Hier besuche ich die **Nekropolen der Etrusker**, die über steil nach unten führende Steintreppen tief unter der Erde liegen. Die leeren Räume und Grabkammern haben etwas Mystisches, Geheimnisvolles. Beim Verlassen empfängt mich wieder gleißendes Sonnenlicht, wohltuende Wärme und ein schöner Blick auf die Stadt, in Täler und umliegende Hügel.

im Dünensand nieder, genießen den Blick auf das Meer und betrachten das



Akazienallee in Marina di Bibbona

Nach diesem erholsamen Tag wollen wir **Siena** besuchen, auch stehen noch **San Gimignano, Colle di Val d' Elsa, Casole d' Elsa, Monteriggioni, Certaldo Alto** und das Chianti-Gebiet auf dem Besuchs-Programm. Darüber werde ich in einer der nächsten Ausgaben berichten.

Text und Fotos:

Josef Römer



Espresso-Bar in Volterra



Strand bei Marina di Bibbona

RIVIERA DEGLI ETRUSCHI UND MAREMMA PISANA

Der Tag begann mit einem spektakulären Sonnenaufgang und versprach sehr heiß zu werden. So beschließen wir, ans etwa 45 km entfernte Meer zu fahren. Die Straße führt uns weitgehend durch das Tal des Flusses Cecina Richtung der gleichnamigen Hafenstadt. Wir fahren jedoch weiter auf der Strada del Vino zur südlicher gelegenen **Marina di Bibbona** und lassen uns im Schatten von Akazien und Pinien



Gasse in Bibbona

rege Treiben am Strand. Doch lange halten wir es nicht aus. Nachdem wir unseren Proviant verzehrt und die obligatorischen Capuccini in einem der zahlreichen Strandcafés getrunken haben, gehen wir durch ein schattiges Wäldchen zurück zum Auto. Eine schnurgerade vier Kilometer lange Zypressen-Allee führt uns nach Bolgheri und die Strada del Vino kurvenreich durch Olivenhaine und Weinberge zum Ort **Bibbona**. Der Aufstieg zum historischen Ortskern mit kleiner Kirche und engen malerischen Gassen wird wieder belohnt mit einer herrlichen Aussicht. Vom nächsten Hügel grüßt der Ort **Casale Marittimo**, dem wir ebenfalls einen Besuch abstatten, bevor es zurück nach Volterra geht.



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

SUDOKU

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

MINISUDOKU

	6			1	
	1			2	
			1		
		5			
	3				6
2				3	

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

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

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

GESCHICHTE DER FOTOGRAFIE

Fotos zu „schießen“ ist heute ganz alltäglich. Doch wem ist beim Fotografieren mit einer modernen Digitalkamera bewusst, wie rasant sich das Medium eigentlich entwickelt hat? Im Monschauer Photographica und Film Museum kann man diese Entwicklung nachverfolgen.



Der gelernte Fotograf und Gastronom Wolfgang Geisel hat eine Ausstellung zusammengestellt, die angefangen bei der Laterna Magica – einer Bildprojektionsvorrichtung aus dem 17. Jahrhundert – die Geschichte des Fotografierens bis hin zur heutigen Digitalkamera dokumentiert. In jahrelanger Sammelarbeit hat Geisel 3000 Ausstellungsstücke zusammengetragen, neben den historischen Geräten auch eine Hochgeschwindigkeitskamera der NASA. Diese ist in der Lage, pro Sekunde 40.000 Aufnahmen zu machen, und gehört zu den außergewöhnlichsten und interessantesten Stücken der Ausstellung.

Das Angebot des Museums wird über die Ausstellung hinaus komplettiert von wechselnden Fotoausstellungen von regionalen Fotografen sowie historischen Aufnahmen von Alt-Monschau aus der Kaiserzeit.

In den Monaten April bis Oktober hat das Museum täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Erwachsene zahlen 2,80 Euro Eintritt,



Kinder ab 7 Jahren 1,40 Euro, Rentner und Gruppen pro Kopf 2,00 Euro. Führungen können vereinbart werden.



Weitere Informationen gibt es im Internet auf www.altstadt-post.de unter „Photographica & Film Museum“ sowie telefonisch unter 02472-3590.

Photographica & Film Museum
Laufenstraße 40
52156 Monschau

Sascha Tuchardt



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

VISITATIS[®] GmbH



Häusliche Alten- und Krankenpflege

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

Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen

24 Std. Bereitschaftsdienst

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



BRÜCKENRÄTSEL

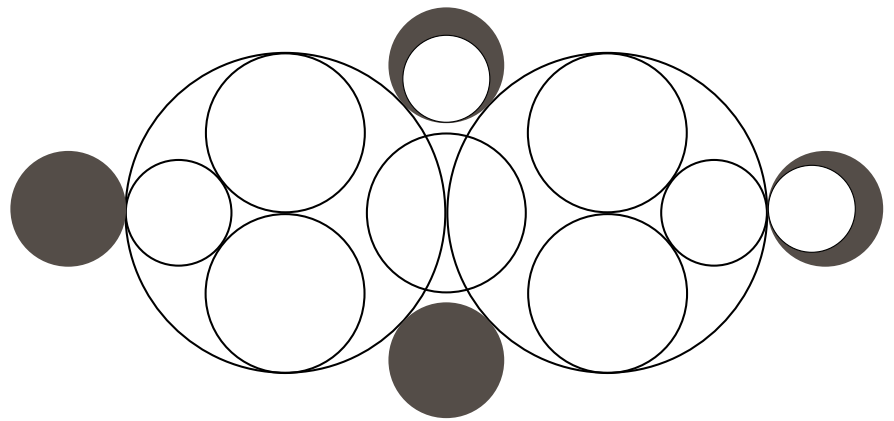
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



SCHLUSS	WORT	BRÜCKE
HONIG	_____	KERNE
KLASSEN	_____	NEHMER
KOFFER	_____	ZUBEHÖR
SCHNAPS	_____	LEHRE
LEIB	_____	BESUCH
HÜHNER	_____	LEITER
KOCH	_____	TAUCHER
HALB	_____	STAAT
JAHR	_____	PLATZ
WASSER	_____	SCHAFT
GUSS	_____	BAHN
BLITZ	_____	BLICK
KOCH	_____	SAAL
WINTER	_____	AROMA
UNTER	_____	BEIN
FALTEN	_____	ZIPFEL
PUPPEN	_____	BESUCH

KREISE

Aus wie vielen Kreisen besteht diese Figur?



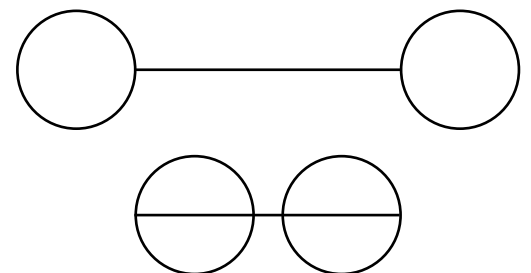
BUCHSTABENSALAT

In diesem Buchstabensalat sind 20 Obstarten versteckt. Die gesuchten Wörter können Sie von links nach rechts und auch rückwärts gelesen finden. Wenn Sie eins finden, unterstreichen Sie es. Wie viele können Sie entdecken?

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

OPTISCHE TÄUSCHUNG

Welche der beiden Linien ist länger?
Oder sind beide gleichlang?



Autos
ab 1,90 €
pro Stunde

www.cambio-CarSharing.de
0241-409 1190

cambio
CarSharing



Marion Holtorff

MAGISCHES QUADRAT

Setzen Sie die fünf Zahlen 2, 4, 6, 8, 0 so in die waagerechten, senkrechten Reihen und in die dick umrandeten Gebiete ein, dass jede Zahl nur einmal vorkommt. Einige Zahlen sind schon eingefügt.

8				
		4		
				0
6				
			2	

GIFTSCHRANK DES APOTHEKERS

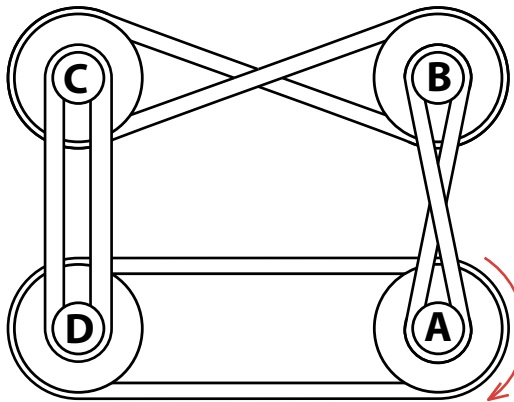
Der Apotheker hat in seinem Schrank sechs Flaschen mit farbigen Flüssigkeiten darin. Von jeder Regenbogenfarbe ist eine da: rot, orange, gelb, grün, blau und violett. Er weiß, dass ein paar Flaschen Gift enthalten. Da er keine Gripsgymnastik macht und schon ziemlich alt ist, kann er sich nicht erinnern, welche! Doch erinnert er sich an einzelne Tatsachen, auf Grund derer Sie herausfinden könnten, in welchen Flaschen Gift ist. Bei jedem der folgenden Flaschenpaare ist eine Flasche giftig, die andere nicht: violett und grün, rot und gelb, blau und orange. Zusätzlich erinnert sich der Apotheker, dass bei jedem der folgenden Paare eine nicht giftige Flasche dabei ist: violett und gelb, rot und orange, grün und blau. Ganz zum Schluss fällt dem Apotheker plötzlich ein, – was ein Zeichen dafür ist, wenn man sich einige Zeit mit einem Thema beschäftigt kommen Erinnerungen, die man schon längst verschüttet glaubte – „in der roten Flasche ist eine ungiftige Flüssigkeit.“ In welchen Flaschen ist Gift?

DREHRICHTUNG

Die Räder A, B, C und D sind, wie in dem Bild zu sehen, mit Treibriemen verbunden. Das Rad A dreht sich, wie der Pfeil angibt, im Uhrzeigersinn. Die Frage ist:

a) Können sich alle vier Räder drehen, ohne dass die Riemen auf den Rädern rutschen?

b) Wenn ja, in welche Richtung drehen sich die einzelnen Räder – im Uhrzeigersinn oder dagegen?



ZAHLENBALKEN

Setzen Sie anstelle des Fragezeichens die richtige Zahl ein:

5	16	49
9	29	89
15	?	147

ADDITION

In dieser Aufgabe sind die Buchstaben durch Ziffern zu ersetzen, wobei jeder Buchstabe für eine bestimmte Ziffer steht. Finden Sie Ziffern für diese Buchstaben. Hilfe: F steht für die Ziffer 4.

ELF
+ ELF

ACHT

EIN RUDERER

Ein Sportler rudert mit konstanter Geschwindigkeit vom Bootshaus geradewegs zur 1 km entfernten gegenüberliegenden Insel. Als er vom Bootssteg abrudert, schlägt gerade die Kirchturmuhre 10 Uhr. An der Insel angekommen wendet er sofort und rudert mit der gleichen konstanten Geschwindigkeit zurück. Als er am Bootssteg ankommt, hört er die Turmuhr 11 Uhr schlagen. Mit welcher Geschwindigkeit ist er gerudert?

DREI MÄNNER

Drei Männer – Herr Schwarz, Herr Grau und Herr Weiß – trafen sich in einer Bar. „Ist Ihnen schon aufgefallen“, fragte Herr Schwarz, „dass wir schwarz, grau und weiß tragen? Und doch trägt keiner von uns einen Anzug der Farbe seines Namens.“ „Wirklich, jetzt sehe ich es auch“, meint der Mann in Weiß. Können Sie sagen, wer welche Farbe trug?

Dieter H. K. Starke



GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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

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

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

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

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

im Gesundheitsforum
„unterm Dach“



KOMPETENTE HILFE BEI INKONTINENZ

Nach wie vor ist Inkontinenz ein großes Tabuthema. In Deutschland leiden rund 5 bis 6 Millionen Menschen unter Inkontinenz. Davon sprechen lediglich ein Drittel mit ihrem Arzt über eventuelle Blasen- oder Darmprobleme, so das Ergebnis einer Interviewreihe. Viele wissen daher auch nicht, dass Inkontinenz oft heilbar bzw. fast immer verbesserbar ist.

Nicht nur ältere Menschen sind von Harn- oder Stuhlinkontinenz betroffen, sondern auch Frauen und Männer im mittleren Alter und Kinder. Bei Frauen ist die Belastungsinkontinenz weit verbreitet, aber auch Männer können nach einer Prostatakrebsoperation davon betroffen sein. Häufigste Form der Harninkontinenz im Alter – von der Männer und Frauen gleichermaßen betroffen sind – ist die so genannte „überaktive Blase“. Hier spüren die Betroffenen einen häufigen und meist überfallartigen, nur schwer unterdrückbaren Harndrang. Nicht selten erreichen sie die Toilette nicht mehr rechtzeitig. „Gerade diese Form der Harninkontinenz ist mit einem hohen Leidensdruck verbunden – führt doch der schwer zu kontrollierende Harndrang dazu, dass Betroffene ihre sozialen Kontakte reduzieren und aus Angst immer seltener die Wohnung verlassen. Im Alter sind Blase, Gebärmutter und Darm oft gesenkt und dann kann im Alter auch eine Operation sinnvoll sein“, so Priv.-Doz. Dr. med. Ruth Kirschner-Hermanns, Leiterin des Kontinenzentrums Aachen. Wie bei den meisten Krankheiten gilt auch hier die Regel: Je frühzeitiger sich die Betroffenen mit ihren Beschwerden Rat holen, desto besser die Chancen auf Heilung.



IHR KONTINENZZENTRUM VOR ORT

Das Ärzteteam bietet nicht nur eine ausführliche Anamnese, sondern kann die Behandlung auch mit den neuesten medizintechnischen Geräten durchführen. Das Kontinenzzentrum an der Aachener Uniklinik ist das einzige von der ICS („International Continence Society“) zertifizierte Zentrum in Deutschland, das ein video-urodynamisches Diagnosegerät zur Blasendruckmessung hat. Auch die Behandlung mit einem Magnetstimulationsstuhl, der eine gute Ergänzung

zum Beckenboden- und Blasentraining sein kann, ist durch Forschungsaktivitäten ermöglicht. Wer an einer überaktiven Blase leidet und bislang noch nicht die passende Therapie gefunden hat, kann hier möglicherweise durch eine Injektion des Anti-Aging-Mittels „Botox“, eine Problemlösung finden. „Weil die Behandlung aber noch nicht allgemein zugelassen ist, dürfen nur dafür berechnete Zentren wie wir die Behandlung durchführen“, erklärt die Urologin. Kompetente Hilfe und viel Informationen gibt es deshalb im Kontinenzzentrum der Uniklinik Aachen.

Sanitätsshop



Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9.00–18.00 Uhr
Sa 9.00–13.00 Uhr

Fitnessprodukte, Inkontinenzprodukte
Pflegerprodukte, Blutdruckmessgeräte
Brustprothetik, Gehhilfen, Greifhilfen
Kompressionsstrümpfe, Bandagen
Blutzuckermessgeräte, Pflegehilfsmittel
und vieles mehr.



BB medica

medizinische Vertriebs- und Ingenieurgesellschaft mbH

Jakobstraße / Ecke Löhergraben
D-52064 Aachen
Telefon (0241) 4018515
Telefax (0241) 4018516



Kontinenzzentrum

Ihr kompetenter
Ansprechpartner rund um das Thema
„Inkontinenz“:

Interdisziplinäres Kontinenzzentrum des
Universitätsklinikum Aachen
Priv.-Doz. Dr. Ruth Kirschner-Hermanns

Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen
Tel.: 0241 / 80 800 68 oder
E-Mail: kontinenz-aachen@web.de

NÜTZLICHES FÜR UNTERWEGS

Die Urlaubszeit hat begonnen. Jung und Alt freuen sich in der Zeit von Juli bis in den September auf Tapetenwechsel, Sonne, Luft und Abwechslung. Im Urlaub benötigen wir zusätzliche Utensilien für eine angenehmere Reise oder auch vor Ort im Hotel, der Ferienwohnung oder auf dem Campingplatz. Eine Auswahl möchte ich Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen.

Faltbare Urinflaschen für Frauen und Männer



Wir alle kennen das Problem: Die Blase ist voll, womöglich steht man im Stau oder es gibt weit und breit kein WC. Gerade ältere Menschen benötigen häufiger eine schnell und gut erreichbare Toilette, ebenso Rollstuhlfahrer. Die wiederverwendbaren, flexiblen aber soliden Flaschen bestehen je aus einem faltbaren weichen Latexbeutel und einem anatomisch angepassten Ansatzstück. Die Beutel fassen je ca. 1,1 Liter und sind sicher verschließbar. Zusammengefaltet passen sie in jede Handtasche. Sie geben Ihnen ein Stück Unabhängigkeit!

Bidet

Dieses leichte Plastik-Bidet passt in jedes Standard-WC und lässt sich gut mitnehmen. Es wird Ihnen gute Dienste erweisen, egal ob Sie es gewohnt sind, ein Bidet zu nutzen, ob Sie an Hämorrhoiden leiden oder im Urlaub öfter zu Durchfällen neigen.



Toilettensitzerhöhung

Die WC-Erhöhung eignet sich besonders für druckempfindliche Personen, z.B. bei Hüftgelenksbeschwerden. Sie ist äußerst stabil und dennoch viel weicher als herkömmliche Toilettenbrillen. Die meisten Hotels oder Pensionen verfügen noch nicht über WC-Erhönungen. Weil sie nur 2 kg wiegt und ohne komplizierte Montage einfach auf jede Toilette steckbar



ist, eignet sie sich besonders für Urlaubsfahrten. Klappen Sie einfach die vorhandene WC-Brille samt Deckel nach oben und drücken Sie die Erhöhung auf das WC. Im Handumdrehen sitzen Sie 11 cm höher. Belastbarkeit: max. 185 kg

Reisesitzkissen

Das aufblasbare Sitzkissen mit Veloursbeschichtung ist eine bequeme und komfortable Sitzgelegenheit auf Reisen. Einfach aufblasen und schon sitzen Sie weicher, wärmer und trockener. Zusammengefaltet passt es in jede Handtasche.



Reisenackenkissen

Stützt den Nacken und mindert die Gefahr von Nackenverspannungen während längerer Fahrten. Es ist aufblasbar und angenehm durch seine Veloursbeschichtung. Zusammengefaltet passt es in der mitgelieferten Tasche in jede Handtasche.



Vimere Deo Creme

Dieses ganz andere Deo bewahrt Sie je nach Stoffwechsel zwischen acht und zehn Tagen vor Schweißgeruch. Vimere wird an ein oder zwei aufeinanderfolgenden Abenden auf die Fußsohlen, zwischen die Zehen oder unter die Achsel gerieben und am nächsten Morgen abgewaschen. Sie entzieht den Bakterien, die für den Schweißgeruch verantwortlich sind, für einen längeren Zeitraum



die Lebensgrundlage und verhindert so unangenehme Gerüche. Gerade beim Sport oder im Sommer kann Ihnen diese rein natürliche Creme gute Dienste leisten. Sie reicht für mehrere Monate.

Neben den oben genannten Artikeln verfügt der Fachhandel über viele weitere sinnvolle Angebote für einen angenehmen Urlaub. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Urlaub und kommen Sie gesund wieder!

Gabriele Hagemann



kürzerer Zeitraum	▼	Säugling	konferieren	südjapan. Insel	▼	▼	Flammenzeichen
Abk.: Punkt	▶	▼	▼	Vorgelände, Landspitze	▶		
Gestalt aus „1001 Nacht“	▶						afrik. Stechfliege
Abk.: negativ	▶			Abk.: national	▶		▼
keinesfalls	▶						
▶				Steckplatz für Zusatzkarten/EDV		in Achsenrichtung	
Binde- wort	Stadt an der ital. Riviera (2 Wörter)		Keimgut Preis- schild- chen	▶	▼	▼	
Deich- schleuse	▶	▼	▼		Abk.: extra small	▶	
weibl. Vorname	▶						
▶					amerik. Zirkuskönig		Teil des Fußes
Gerücht (franz.)		Himmelsrichtung		Abk.: Bankleitzahl	▶	▼	▼
span. Fluss in den Pyrenäen	▶	▼				Abk.: Int. Gartenbauausstellung	
Tapferkeit	▶			Hengst bei Karl May Staat in Ostafrika	▶	▼	
▶							Sumpfgelände
Hautfärbung nach e. Sonnenbrand		dt. Volksstamm		Insel der Marianen	▶		▼
Zauber- wort in „1001 Nacht“	▶	▼				Baseballspieler	
▶			altertümlich		Frage- wort	▶	
geräumiges Familien- auto		großer Greifvogel	▶				
▶					Lichtschutzfaktor (Abk.)		Dezember (Abk.)
Volksrepublik in Ostasien		Kfz-Z. Rumänien		laufend (Abk.)	▶		▼
Gewässer in Nordamerika	▶	▼					
Nation. Olymp. Komitee (Abk.)	▶			Abk.: französisch	▶		

seel. Erschütterung	▼	Bauabfall	▼	Dienst- raum, Sekre- tariat	▼	fehlerlos, richtig	▼
Gras schneiden		verheiratetes Paar		Abk.: Abonnement	▶		
▶		▼				Zeichen für Aluminium	
Nachtgreifvogel	▶			ehem. russ. Kaisertitel	▶	▼	
Grundstoffgruppe	▶						
▶				vorher, früher		Wappenblume	
stopp!	Laie		Dringlichkeitsvermerk	▶	▼	▼	
ebenfalls, desgleichen	▶	▼			ein- dring- lich, gründlich		eine Tonart
Abk.: Mount	▶		Hast Turn- übung	▶	▼		▼
▶			▼				
poet.: Gefahr		Werbeschlagnwort		telefon. Umfrageverfahren (Kurzsw.)	▶		
Laubbaum	▶	▼				Kurzform von Kenneth	
Scherz, Spaß	▶			Kf.: norweg. Krone Gemüse- pflanze	▶	▼	
▶							wolkenlos
Körperlänge	Staatsgut, -besitz		rosa (engl.)	▶			▼
3. Fall der Deklination	▶	▼				Liedvortrag	
▶			scharf auslaufend (Nadel)		Zeichen für Gallium	▶	
Freund von Harry Potter (Vorname)		ugs.: Gegenteil von süß	▶				
▶					weibliches Rind		Abk.: Allgem. Geschäftsbeding.
Kopf		Auerochse		Schlange im Roman „Das Dschungelbuch“	▶		▼
Verwendung	▶	▼					
metallhaltiges Mineral	▶			Abk.: Handelsgesetzbuch	▶		

Abk.: Bahnhof	Teil eines inneren Organs	Halbton über f	zwei Stoffteile verbinden	Internet-Abk.: Good Luck	vorwärts	taktvoll, unauffällig	Fußglied	Himmelsbote	ugs.: zeitgemäß	ungewöhnl. Situation	Hebevorrichtung
Philos.: Nichtwissen							eines Sinnes				
Teil des Rhein. Schiefergebirges					kaufm.: Schuldposten	Fluss in Irland					Zeitungsanzeige
Kfz-Z. Remscheid			Doppelstern im „Perseus“	Höflichkeitswort			in die Höhe bewegen	Turbo Direct Injection (Abk.)			
Abscheu empfinden	Weiden des Wildes					Klasse, Kategorie einer Ware	unterstützen				
				festliches Mahl	Schiffswand			Schiffstagesstrecke		ungar. Gemüseeintopf	
Versteinigung (Kopffüßer)	Zeitschrift		Sammelstelle, Lager			Vorn. des Sängers Springsteen	Unterarmknochen				
					ruhig, lautlos	um Almosen Bittender					
Multiplikationszeichen			türkischer männl. Vorname	Himmelskörper			Edelsteingewicht		Zeichen für Tantal		
Abk.: Europ. Gemeinschaft			Indogermane			schwefelähnliches Halbmetall	Teil der Dinarischen Alpen				
				Schild des Zeus und der Athene	Halstuch			Bienenzüchter		Nieder-schlag	
Rennpferd	Kraftmaschine im Kfz	juteähnliche Faser		mit Bäumen eingefasste Straße			Rhein-Zufluss	persönl. Fürwort, 2. Person Plural			
Wunder						jurist.: böse Absicht	Stadt in Schweden				
				Jazzstil (Kurzwort)	unterwürfig			Klang, Ton		Teil des Bogens	
auf einen Grundton bezogen	von der Zeit an		Hauptstadt der Region Burgund			ungehobelter Kerl	Trauben-ernte				
ägypt. Gott des Totenreiches					fünfter Ton der Tonleiter	Verhalten, Benehmen					
Segelkommando			Heldin der Argonautensage	Küchengerät			Erschütterung		in der Tiefe	Frühjahrs-gartenblume	
brit. Premier von 1945-51, † 1967	Behälter für Paste	Rechenzeichen				Nadelloch	gefährliche Aktion in einem Film (engl.)				
				schwäb. u. fränk. Höhenzug	gesunde Früchte			ungebraucht			
arabische Kurzhalslaute		Abk.: See-meile	beiliegend, in der Anlage				Oktober (Abk.)			Abk.: Sommersemester	
mit Eigenleben erfüllt					heftige Abneigung			Abk.: Esperanto			
Vorname d. Schauspieler in Thompson				franz. Landschaft			Handmähgerät				

HAUTKREBS AUF PLATZ 1!

Hautkrebs ist auf Platz 1 aller Tumorerkrankungen in Deutschland vorgerückt, laut der „Deutschen Dermatologischen Gesellschaft“. Und die Patientenzahlen werden weiter wegen der durch Klimawandel vermehrten Sonnentage ansteigen.



Das Risiko steigt mit der Summe der UVA- und UVB-Strahlung, die der Körper im Laufe des Lebens abbekommt. Ultraviolett A und B röten ab einer bestimmten Intensität die Haut. Folge ist der Sonnenbrand.

Noch schwerwiegender sind aber die Folgen der **ständigen Strahlenüberbelastung: Chronische Lichtschäden und vor allem der schwarze Hautkrebs.**

Jeder Mensch hat Altersflecken, Pigment- oder Muttermale. Solche Flecken entstehen durch **Pigmentzellen**, die die Haut **vor übermäßiger Sonneneinstrahlung schützen sollen**. Verändern sich diese Zellen bösartig, entsteht der schwarze Hautkrebs.

Jeder sollte regelmäßig seine Haut inspizieren und darauf achten, ob sich die Pigmentflecken verändern. Asymmetrie, Begrenzung, Farbe, Durchmesser und Erhabenheit des Males sollen in Augenschein genommen werden.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre die Kosten eines Hautchecks durch den Dermatologen.

Sinn macht also nicht nur die Einhaltung der **4-H-Regel** gegen **übermäßiges Sonnen**:

- langes **Hemd**,
- lange **Hose**,
- **Hut**
- und **hoher Sonnenschutzfaktor**,

sondern auch die zweijährliche Nutzung des kostenlosen **Hautchecks!**



Nicht nur ein zu viel, sondern auch ein Mangel an Sonnenlicht schadet der Gesundheit.

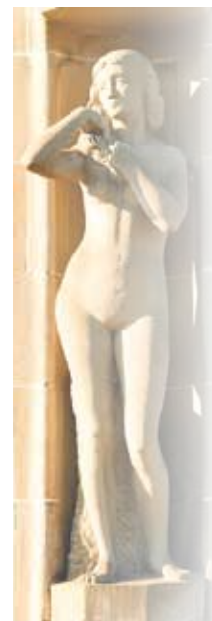
Also zeigen Sie **Besonnenheit** im Umgang mit der **Sonne!**

Hartmut Kleis

Apotheker



Bräunen ohne Reue!



Trotz aller Warnungen vor Hautkrebs wollen wir auf eine rundum gebräunte Haut nicht verzichten. Wer sich regelmäßig den ultravioletten Strahlen (UV-Strahlen) der Sonne oder der Solarien aussetzt, beschleunigt die Hautalterung. Schwerwiegender sind jedoch die krankhaften Hautveränderungen bis hin zum Hautkrebs.

Die kurzwelligeren, energiereicheren UVB-Strahlen treffen vor allem die oberen Hautzellen und sind meist Auslöser des **Sonnenbrandes**. Die langwelligeren UVA-Strahlen, die 95% des normalen Sonnenlichts und den Hauptteil der Solarienstrahlen ausmachen, gehen in tieferliegende Hautschichten und sorgen für eine beschleunigte **Hautalterung**.

In den Solarien ist der Anteil der aggressiveren UVB-Strahlung reduziert, andererseits liegt die UVA-Dosis häufig 10-fach höher als beim Sonnenlicht. Bei diesen Bestrahlungsstärken kann von **gesundem Bräunen keine Rede** sein!

Selbstbräuner sind eine vernünftige und gesunde Alternative.

Der wesentliche Wirkstoff ist DHA (Dihydroxyaceton), eine nachgebaute Zuckerart, die auch im menschlichen Körper vorkommt. Sie reagiert mit Eiweißen in der Hornschicht, der obersten Hautschicht, und **färbt sie bräunlich** ein.

Bis Anfang des 20. Jahrhunderts war die „noble Blässe“ ein Statussymbol, das einen von der arbeitenden Bevölkerung unterschied. Badeanzug und Bikini sind verantwortlich für den **Wandel des Schönheitsideals**.

Wenn wir also für **unser „Ego“** die begehrte, **sportliche Bräune** brauchen, sollten wir einen „**Bräunungs-Mix**“ anstreben: Dosierte **Sonnenlicht** (Sonnen-schutz!) sowohl für den Teint als auch für die Psyche, etwas mehr **Selbstbräuner** und reduzierte **Bräune aus der Röhre!**



InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

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



Von Fuß zu Fuß

Rund zehn Millionen Deutsche leiden unter Fußpilz, doch nur wenige lassen sich dagegen behandeln.

Ein „Pilzbefall“ ist vielen Betroffenen „unangenehm“ oder lästig und wird gern „unter den Tisch gekehrt“. Doch im Sommer, an den heißen Tagen, kommen oft auch diese unangenehmen Wahrheiten ans Licht. Dabei kann eine Infektion letztlich jeden treffen und ist nicht auf einen Mangel an Hygiene zurückzuführen.

Ein pilzbefallener Fuß verliert pro Schritt etwa 25 Hautschuppen und jede einzelne davon ist infektiös. Eine Ansteckung ist daher überall dort möglich, wo Menschen barfuß gehen, also im Schwimmbad, in der Sauna, im Fitnessstudio usw., aber auch im eigenen Zuhause. Von Pilzinfektionen Betroffene sollten deshalb Rücksicht auf Andere nehmen - dies gilt auch für die eigenen Familienangehörigen. Denn gemeinsam benutzte Handtücher, feuchte Fußmatten und Teppiche, sowie „ausgeliehene“ Schuhe bieten ein unerschöpfliches Pilzreservoir. Und beim Kontakt mit von Pilzsporen behafteten Hautschuppen kann sich der Pilz von Fuß zu Fuß übertragen.

Besonders gefährdet sind Diabetiker und Menschen, bei denen die Zehenzwischenräume eng sind. Diese Enge schafft für den Pilz ein ideales feucht-warmes Klima. Begünstigt wird der Befall mit Fußpilz zudem durch Fußschweiß sowie durch zu enge und luftundurchlässige Schuhe und Strümpfe.

Fadenpilze (Dermatophyten), die das Hornmaterial (Nägel, Haare) befallen und sich hauptsächlich in den Zehen-

zwischenräumen ansiedeln, sind die Ursache für Fußpilz. Die Pilze durchziehen die Haut mit einem feinen Geflecht und machen sie rissig und schuppig. Die betroffenen Stellen sehen in der Regel weißlich und aufgequollen aus und können jucken und nässen. Wenn sich die betroffenen Stellen entzünden, kann jede Bewegung des Fußes Schmerzen verursachen.



de.wikipedia.org

NAGELPILZ

Wird eine Fußpilzinfektion nicht behandelt, kann sie sich weiter ausbreiten und eine Nagelpilzinfektion nach sich ziehen. Nagelpilz verursacht eine weißlich-gelbe Verfärbung der Nägel. Er beginnt meist am freien Rand des Nagels und entwickelt sich zur Nagelmitte hin. Die Nägel verdicken sich und heben sich von der Nagelplatte ab. Schließlich zerfallen sie krümelig. Je länger eine Nagelpilzinfektion ungehindert fortschreitet, umso schwieriger wird ihre Behandlung.

MASSNAHMEN ZUR VORBEUGUNG

- die Füße täglich möglichst mit einer Seife, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreift, waschen und danach gründlich, auch zwischen den Zehen, abtrocknen
 - regelmäßig die Füße mit einer Pflegecreme behandeln, um trockene rissige Haut und Nägel zu vermeiden, die Pilzzellen eine größere Angriffsfläche bietet
 - atmungsaktive Socken, z.B. aus Baumwolle, und atmungsaktive Schuhe, z.B. aus Leder, tragen oder, falls es die Witterung zulässt, offene Schuhe tragen
 - Zuhause am besten auf Schuhe verzichten
 - in Gemeinschaftsduschen, Frei- oder Hallenbädern, Saunen, Solarien, Hotelzimmern etc. nicht barfuß gehen, sondern Badeschlappen oder Flipflops anziehen
- Ist man bereits von einer Fuß- oder Nagelpilzinfektion betroffen, sollte man zum Schutz von Angehörigen und zur Vermeidung einer erneuten Infektion die getragenen Socken und Schuhe desinfizieren. Auch eigene Fußhandtücher für jedes Familienmitglied sind empfehlenswert.

THERAPIE

Falls eine Entzündung vorliegt, wird erst diese behandelt, bevor die Pilzerkrankung bekämpft werden kann. Dies geschieht in der Regel durch Pilzabtönde Mittel (Antimykotika), äußerlich als Spray, Lösung, Lack, Creme oder Salbe. Bei anhaltenden Beschwerden oder zu großer Ausbreitung ist meist zusätzlich eine orale Therapie (Verabreichung von Tabletten) erforderlich.

Hinweis: Wenn Sie die Symptome einer Pilzinfektion noch nicht kennen, ist ein Besuch beim Hautarzt notwendig. Insbesondere Nagelpilzinfektionen sind schwer zu erkennen und sollten grundsätzlich mit dem Hautarzt abgeklärt werden.

Robert Steinborn



KLEIN - ABER

Bist etwa klein du von Gestalt,
dann lasse dich das völlig kalt.
Denn von den Großen weiß nicht einer:
Es ist viel besser, wenn man kleiner. –

Wenn beispielsweise diese Großen
andauernd sich die Köpfe stoßen
und dann mit Beulen an den Stirnen
und oft erschütterten Gehirnen
rumtorkeln häufig wie besoffen –
klein ist man davon nicht betroffen.
Das Hirn ist immer noch intakt,
wenn's bei den Großen längst schon knackt. –

Wenn beispielsweise diese langen
tagtäglich um ihr Leben bangen,
weil ja da oben - wie ihr wisst -
die Luft zum Atmen dünner ist,
dann schreckt den Kleinen nicht der Tod;
reichhaltig ist das Angebot
an Sauerstoff in seinen Sphären. –

OHO!

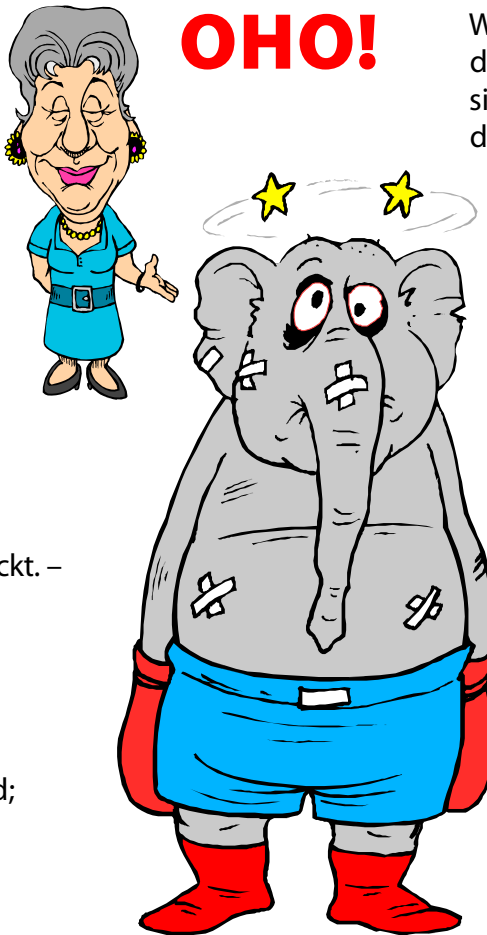
Wenn Riesen sich dagegen wehren,
dass sie beim Anziehen ihrer Socken
sich mühsam müssen runterhocken –
der Kleine hat nie dies Problem;
er macht das alles ganz bequem. –

Wenn nachts auf seiner Lagerstatt
der Große kalte Füße hat
oder am Halse friert vielleicht,
weil seine Zudecke nicht reicht –
es fühlt sich wohl im Bett der Kleine,
warm sind sein Hals und seine Beine. –

Wenn Große nie zu sehen kriegen
die Dinge, welche tiefer liegen –
der Kleine sieht auf Anhieb sie,
hat, sie zu finden, keine Mühe. –

Ein Zwerg - was hiermit sei bewiesen -
ist überlegen jedem Riesen.
Das macht ihn
selbstbewusst und froh:
Er ist zwar klein – aber oho!

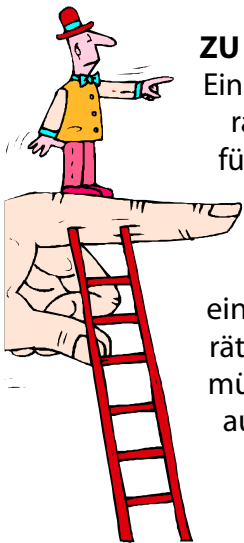
Werner Kesting



ZU HOCH

Ein Bus-Chauffeur steht
ratlos vor einer Unter-
führung. Nur um weni-
ge Millimeter ist
sein Vehikel zu
hoch. Da kommt
ein Passant vorbei und
rät dem Busfahrer: „Sie
müssen nur etwas Luft
aus den Reifen lassen,
dann kommen Sie
problemlos durch
die Unterführung!“

Grummelt der Chauffeur: „Von wegen,
Sie Klugscheißer, mir fehlen die Milli-
meter oben, nicht unten...“



ES BRENNT!

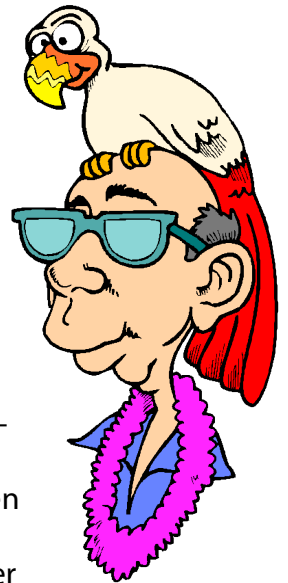
Eine ältere Dame ruft die Feu-
erwehr an: „Es brennt! Es
brennt! So kommen
Sie doch! Es brennt!
Es brennt!“ Fragt der
Feuerwehrmann:
„Wie kommen wir
denn zu Ihnen?“
Fragt die Dame:
„Ja, haben Sie
denn nicht mehr
diese klei-
nen roten
Autos?“



TOLLER TRICK

Auf einem Lu-
xusliner tritt
jeden Abend
nach dem
Dinner ein
Zauberer auf,
ein Meister sei-
nes Fachs. Er hat
nur ein Handi-
cap, seinen Papa-
gei. Dieser blöde
Vogel verrät jeden
Trick im Voraus.

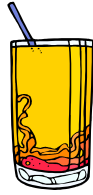
„Die Karte ist in der
linken Jackentasche! -
Das Tuch ist im Ärmel! - Das Kaninchen
war schon vorher im Hut!“, so krächzend
verdirbt der Vogel jeden Abend des Zau-
berers. Eines Abends geschieht die gro-
ße Katastrophe: Das Schiff sinkt. Der
Zauberer kann sich an einem treiben-
den Balken klammern, der Papagei sitzt
auf seiner Schulter. So treiben sie beide
sechs Tage durchs Meer, keiner spricht
ein Wort. Am Ende des siebten Tages
schüttelt sich der Papagei kräftig und
meldet sich zu Wort: „Also gut, ich geb's
auf. Wo ist das Schiff?“



Bilder: lustich.de



SOMMERJEDANKE



Die sönd mich komme, wie vür wier ens sue e paar baschtig dröckend-heäße Dag haue. Än aan deä Sproch schingt jät dra ze siie: „Dr Öcher bruucht et föch. - Wenn et ens dreij Dag net reänt, brecht em at dr Schweäß uus.“

Mä net, datt sich dan de Jedanke mär noch öm eä drehne - drenke, of bejßer jesaat - suufe. Dr Dooesch let enge noch mieh Wöed efalle, wie pötte än hüppe. Sich eä krijje, sich enge of eä jenehmije of ouch petsche, röckt at een bedenklje Nöehde van dr Alkohol. Wat jo beij Hetzde wen-nijer ze empfeähle es. Wenn mer ouch vööl drenke sou, well mer ävver jenge Drenker siie. Ovwahl et dova ouch defferente Zoete jet, die mer net övver enge Kam schere sall. Exempelswis ene Jewoehnheäts-Drenker. Dem es si Jläsje jedder Daag esue e Fleäsch än -jenou jenomme - Blot övver je-jange, datte-n-et bruucht, wie et Oeme. Angesch dr Jeleäjheäts-Drenker. Deä spöjt beij ene Fe-stäng ouch net dreen, hält sich ävver zou anger Zitte, wat dr Alkohol aajeäht, op Ööepe. Ne ärme Schellem es ejentlich dr Verleäjheäts-Drenker. Dem als Jaaß brengt mer at met die Froeg een Verleäjheät: „Wat darf et siie?“ Dat, wat em lejß noch jot monget, es em nun zewier. Heä steäht luuter vör die Froeg: „Wat küent mich da hü ens schmaache?“ Och-härm, et schlemmste dran es dr Jefälligheäts-Drenker. Dem feählt de Kurasch ze sage: „Merssi, jengen Alkohol, mich schmaht dat Züüg net!“ Heä stößt at met aa, för net aazestösse, än hat et Jaleär domet än de Quäloet dobeij.

Da loev ich mich de Jesonkheäts-Drenker. För dön es Alkohol Mellezin. Än die drenkt mer jo net, die nömmt mer een. Eä Schnäpsje dr Ovvend, e paar Dröppe Melissejeäß op e Zockerklömpche, of, wenn et huech könt, s'morjens e jetrullt Ej een e Jlas Ruewiin. „Jesonkheät!“



SOMMERGEDANKEN

Die sind mir gekommen, als wir wieder einmal so ein paar besonders drückend-heäße Tage hatten. Und an dem Spruch scheint etwas dran zu sein: „Der Aachener braucht es feucht. Wenn es mal drei Tage nicht regnet, bricht ihm schon der Schweiß aus.“

Klar, dass sich dann die Gedanken nur noch um eins drehen - trinken, oder besser gesagt - saufen. Der Durst lässt einen noch mehr Worte einfällen wie pöten und kippen. Sich eins kriegen, sich einen oder eins genehmigen oder auch pitschen rückt in bedenkliche Nähe zum Alkohol. Was ja bei Hitze weniger zu empfehlen ist. Wenn man auch viel trinken soll, will man dennoch kein Trinker sein. Obwohl es davon auch unterschiedliche Sorten gibt, die man nicht über einen Kamm scheren sollte. Beispielsweise ein Gewohnheits-Trinker. Dem ist sein Gläschen jeden Tag so in Fleisch und - genau genommen - Blut übergegangen, dass er's braucht wie das Atmen. Anders der Gelegenheits-Trinker. Der spuckt bei einem Fest auch nicht rein, hält sich aber zu anderen Zeiten, was den Alkohol be-

trifft, sehr zurück. Ein armer Wicht ist eigentlich der Verlegenheits-Trinker. Dem als Gast bringt man schon mit der Frage in Verlegenheit: „Was darf es sein?“ Das, was ihm jüngst noch gut schmeckte, ist ihm nun zuwider. Er steht ständig vor der Frage: „Was könnte mir denn heute mal schmecken?“ Oweh, am schlimmsten dran ist der Gefälligkeits-Trinker. Ihm fehlt der Mut zu sagen: „Danke, keinen Alkohol, mir schmeckt das Zeug nicht!“ Er stößt schon mit an, um nicht anstößig zu wirken, und hat seine Schwierigkeiten und die Qual dazu.

Da lobe ich mir die Gesundheits-Trinker. Für die ist Alkohol Medizin. Und die trinkt man ja nicht, die nimmt man ein. Ein Schnäpschen am Abend, ein paar Tropfen Melissengeist auf ein Zuckerklümpchen, oder, wenn's hoch kommt, morgens ein geschlagenes Ei in einem Glas Rotwein. „Gesundheit!“



Richard Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.

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



KONSTRUKTIVE KONKURRENZ



Beim klassischen Brettspiel geht es meist um Zerstörung. Ob Schach, Risiko oder Monopoly, der Sieger gewinnt, indem er seine Gegner vernichtet. Für die Unterlegenen ist das frustrierend. Befriedigender ist es, wenn alle gewinnen – aber einer eben etwas mehr. Die Spieler sollen geschickt und effizient ein Ziel verfolgen und nicht die Gegner vom Brett fegen. Den Durchbruch für diese Spiele erzielte 1995 das millionenfach verkaufte „Die Siedler von

Catan“. Heute siedelt man weltweit, baut und handelt um die Wette. Dieser Typ Spiel hat sich durchgesetzt. Er ist weitgehend gewaltfrei und um ein Thema herum aufgebaut. Die Regeln sind nicht allzu schwierig, erlauben aber dennoch komplexe Entscheidungen. Alle Beteiligten sind bis zum Ende aktiv und scheiden nicht etwa



früher aus. Catan-Autor Klaus Teuber fasst zusammen: „Es geht weniger um das Gewinnen. Ein Spiel ist gut, wenn der Weg zum Ziel schön ist.“ Dass der



Trend anhält, zeigt die Menge an sehr interessanten Neuerscheinungen, die alle diesem Muster folgen. Der Spielexperte Prof. Jürgen Fritz stellt fest: „Spiele fördern, was sie fordern.“ Für ihn sind Spiele eine Methode des sozialen Lernens. In unserer vernetzten Welt ist es besser, konstruktive Konkurrenz statt destruktiver Feindschaft einzuüben. In erster Linie müssen Spiele Spaß machen. Das ist bei unseren Tipps der Fall.

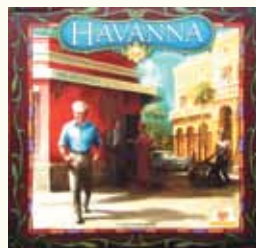
Dorothee Heß



FRESKO

Das Fresko im Dom zu restaurieren ist eine interessante Herausforderung. Zuvor müssen Farben gekauft und gemischt werden, Portraits bringen Geld ein, den Bischof will man sich gewogen stimmen und dann wird am Fresko gemalt. Wer früh aufsteht, agiert als Erster, zahlt aber auch die höchsten Preise. Und die Gesellen schlafen lieber lang. Da macht schon mal einer blau, wenn er zu früh arbeiten muss. Das alles zu planen ist spannend. Das Material sieht toll aus, die Regeln sind klar und sehr verständlich. In Stufen kann die Herausforderung noch gesteigert werden. Die Spannung bleibt bis zum Schluss sehr hoch. „Fresko“ ist einfach ein sehr gutes Spiel.

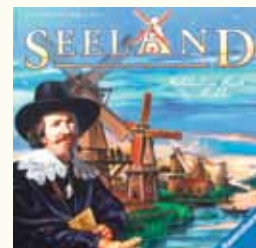
Ruskowski, Süßelbeck, Panning,
für 2 - 4 Pers. ab 10 J., ca. 60 Min.,
Queen Games, ca. 35 €



HAVANNA

Cubas Hauptstadt soll in neuem Glanz erstrahlen. Viele Bauaufträge sind ausgeschrieben. Gebäude, die den Einsatz von reichlich Material und Arbeitern benötigen, sind wertvoll, aber schwer zu bauen. Kleine Häuser bringen wenig ein, aber das nötige Material ist schnell zu beschaffen. Die Herausforderung besteht darin, dass man vor einer Runde entscheiden muss, welche Aktion ausgeführt werden soll: Baumaterial kaufen, Steuern eintreiben, Arbeiter anwerben oder krumme Geschäfte auf dem Schwarzmarkt machen? Handelt der Gegner schneller, ist eine ganze Runde verloren. „Havanna“ ist liebevoll gestaltet und bietet bei einfachen Regeln viel Spannung.

R. Staupe, für 2 - 4 Pers. ab 10 J.,
ca. 45 Min., eggertspiele, ca. 25 €



SEELAND

Das 17. Jahrhundert war das Goldene Zeitalter der Niederlande. Der Welthandel blühte, unzählige Windmühlen legten neue Ackerflächen trocken. Die Spieler bauen Mühlen und gewinnen damit neues Land. Zugleich erwerben sie Saatgut, um auf den Feldern eine profitable Mischung unterschiedlicher Produkte anzubauen. Neben etwas Glück ist bei „Seeland“ vor allem eine kluge, ausgewogene Strategie gefragt. Investieren, Bauen und Pflanzen muss im richtigen Verhältnis stehen. Zugleich sollte man die Konkurrenten nach Kräften blockieren. Wer die sehr gut erklärten Grundregeln beherrscht, kann mit Zusatzregeln die Herausforderung noch schwieriger gestalten.

G. Burkhardt und W. Kramer,
für 2 - 4 Pers. ab 9 J., ca. 60 Min.,
Ravensburger, ca. 33 €

SEITE 36
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

Honig	Melonen	Kerne
Klassen	Arbeit	Nehmer
Koffer	Radio	Zubehör
Schnaps	Ideen	Lehre
Leib	Arzt	Besuch
Hühner	Ei	Leiter
Koch	Hauben	Taucher
Halb	Insel	Staat
Jahr	Markt	Platz
Wasser	Mann	Schaft
Guss	Eisen	Bahn
Blitz	Licht	Blick
Koch	Fest	Saal
Winter	Apfel	Aroma
Unter	Hosen	Bein
Falten	Rock	Zipfel
Puppen	Theater	Besuch

Auflösung: **MARIAE HIMMELFAHRT**

KREISE

Die Figur besteht aus 15 Kreisen.

BUCHSTABENSALAT

APFELILNENANABLLEHOUHBLÖSÖOI
MWKIKZGMHONEREEBUALBRJVCQIXC
UCNSTACHELBEEREFKEOBHMTUGHOJF
GKIHHIMBEEREN OJZFGEDSQKIRSCHEN
EBUARTNIEWHOÄPFEAH OJZTREWATSH
ERDBEERENOKHTDENIRATKENWAQHOL
NVHOÄKHZTRMIRABELLEHOMKPLOKIHTF
EDCHEMUALFPOMOHZHUHOKJINENRIBN
HZGRLKMJNHOJNBESOKIRPAHONJUH ZG
FRDHOOLOHOJ SANANAHOVUHTEDLOLL
APFELSINEOÜÖSEFGCX YJHUMANGONH
OJZVFRMLMGTFGHOJZJZFD SMANDARINE
NWÖMKIJGDMAKIWI SWHOJZH OHOZGFD
SCXÖÜPLMH ZIKOJHOH ZTFRHPFIRSICH
OJUFRDCGBOUNJKNETTIUQLOAGSOVWI

SEITE 34 SUDOKU

SEITE 34 SUDOKU

Mini

Einfach

Mittel

Schwer

362514	315642	931478625	371429658	289156743	923467158
514623	426153	864521397	649583721	651743928	658193472
623145	531264	257639418	285671349	734928615	741825396
145362	642315	618245739	563897214	875219436	897236541
431256	153426	729386541	724135896	193684572	462519783
256431	264531	543917862	918246537	426375189	315748629
		176894253	496358172	512867394	189654237
		482153976	157962483	968431257	234971865
		395762184	832714965	347592861	576382914

532614	247658193	9581274326	678234519	5267714983	382645791
614235	356917842	3411256987	593817642	871392456	571239648
253461	819243657	726983145	241965873	493586172	694718352
146523	982734561	5893627714	8625737194	2628517734	128476539
365142	173496528	674815293	419628735	7342695518	7633592814
421356	465182739	132497568	357149286	158473629	459381276
	524879316	295638471	936782451	347925861	237164985
	791364285	813749652	185496327	215648397	945823167
	638521974	467521839	724351968	689137245	816957423

SEITE 37 GRIPSGYMNASTIK

MAGISCHES QUADRAT

8	2	6	0	4
0	6	4	8	2
2	4	8	6	0
6	0	2	4	8
4	8	0	2	6

GIFTSCHRANK
DES APOTHEKERS

Folgende Flaschen enthalten Gift:
orange, gelb und grün.

SEITE 7 BILDERRÄTSEL

- S - Brandenburger Tor
- T - Meerjungfrau
- Ä - Big Ben
- D - Eiffelturm
- T - Akropolis
- E - Münzturm
- R - Kolosseum
- E - Dom
- I - Monolith
- S - Riesenrad
- E - Kathedrale
- N - Cervantes Saavedra Denkmal

Auflösung: **STÄDTEREISEN**

SEITE 40-41 SCHWEDENRÄTSEL

■■■■■N■■■V■DZ■■■■■W■
BHF■AGNOSIE■EINIG
■EIFEL■R■SHANNON■
■RS■H■DANKE■G■TDI
■Z■A■ESEN■R■HELFEN
EKELN■B■SEGEL■A■S
■A■G■DEPOT■B■ELLE
AMMONIT■R■BETTLER
■MAL■N■STERN■M■TA
■EG■KELTE■U■KARST
TRABER■I■SCHAL■C■
■Z■M■ALLEE■R■IHR
■MIRAKEL■L■MALMOE
TONAL■G■DEVOT■K■G
■T■M■DIJON■S■LESE
■OSIRIS■L■GEBAREN
■REE■X■QUIRL■U■H■
■I■MINUS■O■STUNT
ATTLEE■I■OBST■NEU
■UD■D■ANBEI■OKT■L
■BESEELT■HASS■ESP
■EMMA■BEARN■SENSE
S■■■■OF■
PKT■KAP
ALADIN■
NEG■NAT
NIEMALS
ENN■W■E
■K■SAAT
SIEL■XS
ANTONIE
NDIT■A■
R■K■BLZ
ESERA■E
MUT■RIH
OETUNG■
■D■GUAM
SESAM■O
AN■N■WO
C■ADLER
HINA■R■
S■T■LFD
ERIESEE
NOK■FRZ
■T■S■K■K
■R■C■ABO
MAEHEN■R
■UHU■ZAR
■METALLE
HALT■E■K
■E■EILT
■AUCH■I■
■MT■EILE
FAEHRNIS
■T■O■TED
■ESCHE■U
■ULK■NKR
GROESSE■
■G■PINK
■DATIV■L
RON■N■GA
■M■SAUER
HAUPT■S■
■E■I■KAA
■NUTZUNG
■ERZ■HGB

Marte Meo

aus eigener Kraft



Eine Methode zur unterstützenden Kommunikation in häuslicher und stationärer Pflege

Ein Fachtag am 07.09.2010 für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Tätige

Programm:

09.30 Uhr - 10.00 Uhr Begrüßungskaffee
10.00 Uhr - 12.00 Uhr Marte Meo
12.30 Uhr - 16.00 Uhr Marte Meo
16.00 Uhr - 16.30 Uhr Abschlusskaffee,
Möglichkeit zum Austausch

Anmeldung: AOK Rheinland/Hamburg
Regionaldirektion Aachen,
Karlshof am Markt, 52062 Aachen

Ansprechpartnerin: Kristina Lovric
Tel: 0241/464 - 118, Fax: 0241/464 - 282

Ort: Haarbachtalhalle, Am Mühlenteich 30,
52080 Aachen-Haaren

Der Fachtag ist für Angehörige und ehrenamtlich Tätige kostenlos.

Anmeldung bis zum 30.08.2010

ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



SEMINAR PATIENTENVERFÜGUNG / PATIENTENVOLLMACHT

**AOK RHEINLAND/HAMBURG
REGIONALDIREKTION AACHEN**
Pflegestützpunkt, Karlshof am Markt, Aachen

Dozentin:
Veronika Schönhofer-Nellessen
Bildungswerk Aachen

vormittags 10:00 bis 12:00 Uhr
oder nachmittags 18:00 bis 20:00 Uhr

Termine:

30. 09. 2010

28. 10. 2010

11. 11. 2010

25. 11. 2010

In einer 2-stündigen Veranstaltung wird Ihnen notwendiges Wissen um die gesetzliche Betreuung, die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung vermittelt.

Anmeldung bei **Kristina Lovric**
Tel.: 0241 / **464 - 118**

DAS ANGEBOT IST KOSTENLOS