

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 34
Oktober 2010

StädteRegion
Aachen



Wanderausstellung

NEUE BILDER VOM ALTER(N)

Lesung: KuKuK ev. Eupenerstr. 420 (ehem. Zollhaus) 07.10. 20 h
„Mörderisch verPAKT“ mit Doro May und Margaret Kricheldorf

Erntedank in Walheim
01.10. 20 h „Spiel ohne Grenzen“, Festzelt Prämienstraße
2.10. 20 h „Partytime“, Festzelt Prämienstraße
03.10. 10 h Erntedank-Gottesdienst in St. Anna, Albert-Einstein-Straße
11 h Erntedankzug durch den Ort

Pfarrheim St. Anna, Pastor-Franzen-Str. 2, Walheim
06.10. 15 h Weinfest der Senioren

HUP AG (Gypsilon), Pascalstr. 71, Walheim 15.10. 17 h Ausstellungseröffnung Dr. Winfried Rinke

Seniorenkreis Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Kronenberg 142, 52074 Ac
Beginn ist immer um 15 h

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

20.10. Freundschaft im Alter, keiner genügt sich alleine... Können im Alter noch Freundschaften entstehen? Vortrag, Gespräch - Monica Dawo-Collas

Erzählcafé, Schleswigstr. 10-16, Ac
25.10. ab 15 h Frau Emmerich lädt ein. Vortrag: Grenz- und Schmuggelgeschichten mit Werner Setzen.

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 **08.10. 20 h** „Tadeusz und der Aix Dixie Connection“

24.10. 11 h „Good Time Jazzband“
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

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

04.10. 15 h „Märchen“ - Gedächtnisstraining mit Sigrid Steins. **28.09. 15 h**
Wandern ab Immanuelkirche.
Infos unter Tel.: Ac 42 21 80

AWO Nord, Josef-von-Görres-Str. 18 , Ac
Montags Clubnachmittag mit Spielen
Dienstags Kreatives Basteln und Werken
Mittwochs Frühstück **Donnerstags** Warmes Essen/ Kaffee u. Kuchen/ Skatclub. Weitere Infos unter Tel.: Ac. 163604

178. Stiftungsfest des ältesten Aachener Männergesangsvereins, Ballsaal „Altes Kurhaus“ 30.10.2010 19.30 h
Kompositionen für Männerchöre von F. Schubert u. P. Gretscher. Musikalische Begleitung: Orchester Wiener Melange.

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst
07.10. 15 h „In der Trauer nicht allein“
Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

AWO Burtscheider Stube, Bayernallee 3/5
Alle Termine beginnen um 13 Uhr

Montags Gemütlicher Nachmittag mit verschiedenen Programmpunkten
Dienstags Handarbeit und Basteln im Hobbykeller **Donnerstags** Kaffeeklatsch und Seniorengymnastik
Weitere Termine zu: Modenschau, Fischessen, Referate, Ausflüge usw. unter Tel.: 0241- 6 93 34

Invalidenverein Pannesheide Klinkheide 1959, Haus Goertz, Schulstr. 34, Herzogenrath-Kohlscheid
02.10. ab 16-22 h
Kaffeemachmittag mit Tanz

Verzäll-Café, Minoritenstr. 3, in den Räumen der Integrierten Psychiatrieseelsorge
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
29.10. 09:15 h CDU Senioren - Union Stolberg: Blausteinsee. Treffpunkt: Parkplatz „Plus“, Prämienstr., Münsterbusch, tel. Auskunft: W. Bartges, 024 02 / 832 77

DRK-Seniorenclub, Robensstr. 49, AC
13. u. 27.10. 14.00 - 17.00 Uhr
Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Die KAB-Brand lädt ins Marienheim, Aachen-Brand, Rollefstr. 4 ein.
04.10. 19.00 h Lichtbildervortrag Ewald Kreuz: „Brand und die nähere Heimat“

5. Bardenberger Prostatatag, Medizinisches Zentrum im Barbarasaal
27. 10. 18 h Vorträge und Diskussionen

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac
06., 07., 13., 14., 20., 21., 27. u. 28.10. 14-16 h PC-Café,
weitere Termine unter: 0241 - 211 55

Seniorencafé, Pfarrsaal Horbacherstr. 52, Ac-Richterich
Fast jeden Donnerstag ab 15 h
07.10. Bingo
28.10. Spielenachmittag

Vorsorge-Café, Bestattungshaus InMemoriam, Eifelstr. 1b
27.10. 15 h Fragen rund um die Bestattung

Veranstaltungen des NABU
02. 10. 13 - 16 h Obstsammlung, Apfelsaftherstellung und Exkursion. NABU-Aktion auf der Obstwiese am Türmchen, Dreiländerweg **9.10. 9 - 12.00 h** Ornithologische Exkursion zu den Zugvögeln am Schlangenberg/ Schurzelter Str. **10.10. 9.00 h** „Durch den Herbstwald im Nationalpark Eifel“. Ab Wanderparkplatz Schwammenauel an der L 15, südlich vom Staudamm. Leitung: Ralf Everatz, Tel.: 0172/988 55 31.

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen
06., 13., 20. u. 27.10. Karten und Klönen mit Petra Souren
05. und 19.10. 10 - 12 h Töpferkurs
28.10. 13-20 h Geburtstagsfeier. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 70 72 43

Treffen Heimatkundler Arbeitskreis Kohlscheid
Jeden 3. Dienstag im Monat, 19.10. um 15 h (z.Z. Grundschule Paulusstr.)
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
3. 10. zwischen 11 Uhr und 16 Uhr Ökumenischer Basar nach dem Gottesdienst
07.10. Der Apfel - mehr als ein Symbol. Wissenswertes über den Apfel, Gedichte, Rezipete, Lieder. Vortrag-Gespräch-M. Dawo-Collas
14.10. Autorenlesung: „Verwirrte Herzen“ Vorstellung des Buches v. der Autorin U. Adler
21.10. Pflanzen und Blüten als Freude für's Auge. Vortrag mit Dias - Christine Wirth

Seniorenkochgruppe „Zauberküche“ im ev. Gemeindehaus Arche, Schurzelterstr. 540
Beginn ist immer um 11.30 h.

06. u. 20.10. 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
Montags 16 -18 h Senioren und Sozialberatung **Dienstags 9 - 9.45 h** Gymnastik für Frauen **Dienstags 10 - 10.45 h** Gymnastik für Männer **Mittwochs 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 Namens Kürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Senio Magazins wieder.
- Alle Urheberrechte verbleiben beim Senio Magazin bzw. den Autoren. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

Anzeigen

- Die Anzeigenpreislise 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

- Die Aachener Gastronomie um 1900, Folge 1 •

EHRENAMTLICHE ARBEIT



5

- Gymnastik hält fit und weckt Lebensfreude •

BERICHTE

6

- Sport ab 65 • Hindernisse überwinden •

BERICHTE

7

- Chorfestival • Es war einmal... •

SENIOREN SCHREIBEN



8

- Reibekuchen essen • Warum dieses Köfferchen? •

BERICHTE

10

- Europäischer Sozialpreis • Martin Buber-Plakette •

BERICHTE

11

- Aachener Literaturpreis • Ich bin Öcher! •

EINER VON UNS



12

- Der Hirte von St. Jakob nimmt Abschied •

BILDERRÄTSEL



14

- Sehenswürdigkeiten •

SAMMLER



15

- Eulen nach Schmithof tragen •

LESEZEICHEN



16

- Parkgeschichten •

BERICHTE

18

- Farbleiter wieder am Standesamt • Kirche erleben •

BERICHTE

19

- Ohne dich ist alles anders • Jubiläum •

THEMA DES MONATS



20

- Neue Bilder vom Alter(n) •

SENIOREN SCHREIBEN



22

- Das Grenzhochspannungshindernis •

JAHRESZEITEN

23



REISEBERICHTE



28

- Das Blaue Band •

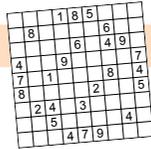
KUNST



30

- Kunst zum Anfassen •

RÄTSEL



32

- Sudoku •

NÜTZLICHE TIPPS



33

- Den Herbst genießen •

ÖCHER PLATT



34

- Onwear •

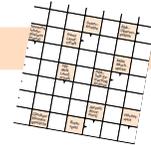
MUSEUMSKULTOUR



35

- Die Welt der Modellautos •

SCHWEDENRÄTSEL



36

GESUNDHEIT



38

- Diagnose Brustkrebs? •

DIE APOTHEKE INFORMIERT



39

- Schutz gegen Grippeviren •

GEDÄCHTNISTRAINING



40

GRIPSGYMNASTIK



41

VORBEUGUNG UND PFLEGE



42

- Gürtelrose • Pflege-TÜV •

BITTE LÄCHELN



44

GESELLSCHAFTSSPIELE



46

- Den Sommer verlängern •

AUFLÖSUNGEN

47

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Gesellschaft wird immer vielfältiger und bunter. Das ist schön, weil es immer mehr zum Kennenlernen und Erleben gibt. Allerdings nehmen damit auch die Gemeinsamkeiten ab, die Verständigung wird schwieriger und unser Leben konfliktreicher. Der Lebensstil des Einen scheint leider immer öfter zum Schaden des Anderen zu führen.

Mehr denn je erfordern die zunehmenden Unterschiede in unseren Lebensstilen, dass wir eine gemeinsame Umgangsform entwickeln, in der der Respekt voreinander an erster Stelle steht. Damit wir alle sagen können:

ICH BIN ÖCHER!
HIER IST MEIN ZUHAUSE.



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**
MEDIEN & IDEEN

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

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

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

Auflage: 13.000 Exemplare

An dieser Ausgabe
haben mitgewirkt:

F. Erb, N. Krüsmann, D.H.K. Starke,
C. Kluck, J. Römer, R. Wollgarten,
H. Kleis, E. Bausdorf, W. Schönrock,
M. J. Fleu, J. Kühnast, P. J. Heuser,
I. Gerdorf, W. Godland, G. Roszak,
W. Moormann, M. Katzenbach,
K. Peters, B. Eckardt, W. Kesting,
G. Hagemann, W. Braunsdorf, D. Heß

Bürozeiten:

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

Die Aachener Gastronomie um 1900 Folge 1



Um die Jahrhundertwende gab es in Aachen mehr als 50 Hotels und Gasthöfe, über 200 Restaurationen, je ca. 130 Gast- bzw. Schenkwirtschaften sowie 30 Kosthäuser und 20 Weinrestaurants. Viele dieser Gasthäuser wurden häufig zusammen mit Sehenswürdigkeiten der Stadt auf Postkarten abgebildet. Besonders beliebt waren Chromolithographien, kleine farbige Kunstwerke, die auch heute noch Freude bereiten. Daneben gab es xylographische Meisterwerke oder auch einfache Lichtdruckabbildungen.

Karte 1 „Gruss aus dem Hotel-Restaurant zu den 3 Thürmen“, Ludwigsallee 25, ist eine Lithographie aus dem Verlag Reisinger, Cöln. Wirt war hier in den 90er Jahren Heinrich Pohs.



Aus dem Verlag Rosenblatt, Frankfurt, stammt Karte 2 „Hotel-Restaurant Holländischer Hof“, Lochnerstraße 71 / Ecke Gartenstraße mit weitläufiger Gartenanlage, dem sog. Concert-Garten, und zwei Kegelbahnen. Ganz in der Nähe: der Zoologische Garten, heute Westpark.

Karte 3 (Lith. Anst. H. Altstadt, Aachen) zeigt das Hotel-Restaurant „Zur



Wartburg“, Augustastraße 32, Ecke Friedrichstraße. Restaurateur war in den 90er Jahren Gottfr. Kurschilgen. Um die Jahrhundertwende und kurz danach gab es in der Klostersgasse, direkt neben dem sog. „Drachenloch“, ein Weinrestaurant: die Austernstube, betrieben von Ernest Len-



nerzt. Die Karte 4 (ein auswärts produzierter Lichtdruck) zeigt im Jugendstilrahmen die Außenfront und den Hofgarten mit Blick auf das Westwerk des Domes.

Der „Gruss aus dem Hotel-Restaurant Kloubert“ (5, La Ruelle'sche lithogr. Anst., Aachen, 90er Jahre) zeigt das



Hotel am Templergraben 64/66, also unmittelbar gegenüber dem abgebildeten Hochschulkomplex. Auch das ‚Gebäude für Elektrotechnik und Bergbau‘ war nicht weit entfernt. Der ‚Academische Turnverein Rheno-Borussia‘ war hier zu Hause: samstags 8 1/2 abends Kneipe / mittwochs 9 Uhr Convent / donnerstags 9 Uhr Kegelabend und sonntags 12 Uhr Frühschoppen - nachzulesen im ‚Aachener Adressbuch 1900‘.



Auf der Vierbilder-Lithographie aus dem Verlag Blümlein, Frankfurt (6), sieht man links oben die Frontseite von „Wilh. Hahn's Hotel“, rechts die Lage des Hauses in der Theaterstraße, unten das Gartenrestaurant. Das Hotel hat der Weinhändler Hahn nur während der 90er Jahre betrieben. Vorher und nachher besaß er neben der Weinhand-



lung nur ein Weinrestaurant an anderer Stelle der Stadt (7, eine zartbraune Xylographie ohne Verlagsangaben aus den 90er Jahren). Oben links ist das Dreifensterhaus in der Franzstraße mit dem Weinlokal „Zum Moselhäuschen“ und der Weinhandlung des Wilhelm



Wagner zusehen. Der geräumige Weinkeller ist unten abgebildet, und darunter lesen wir den Vers: „Lieb und Wein / Sich gut vertragen, / Sie wärmt's Herz / und er den Magen.“

Selbst von einfachen Schenkwirtschaften gab es kunstvoll gearbeitete Ansichtskarten. Wunderschön der „Gruss von der Kegelbahn“ u. der Restauration Joh. Esser in der Jakobstraße aus dem Verlag Rosenblatt, Frankfurt a.M. (8).



GYMNASTIK HÄLT FIT UND WECKT LEBENSFREUDE

Seit 25 Jahren leitet Hubertine Göttgens die Damen-Gymnastikgruppe der Pfarrgemeinde St. Foillan. Im April 1985 hat die begeisterte Turnerin die Gruppe ins Leben gerufen. Als die Sportgruppe von St. Adalbert aufgelöst wurde, übernahm Göttgens diese Turnschwestern. Jeden Dienstag trifft sich die 35-köpfige Gruppe in der Turnhalle der David-Hansemann-Schule. Einmal im Monat bietet die Übungsleiterin „Schon-gymnastik“ im Pfarrheim von St. Foillan an.



Warum engagieren Sie sich ehrenamtlich für diesen wichtigen Bestandteil des Gemeindelebens?

Die Arbeit mit den Damen, die teilweise seit Jahrzehnten mit dabei sind, macht mir große Freude. Ich persönlich habe mir mit dieser Tätigkeit einen lange gehegten Wunsch erfüllt. Auf dem zweiten Bildungsweg habe ich nach meinem Ruhestand als Verwaltungsangestellte den Übungsleiterschein gemacht. Neben der Aachener Gruppe betreue ich auch die Damen der Gymnastikabteilung der DJK Fortuna. Ich wäre als junge Frau gerne Sportlehrerin geworden, was aber in der Nachkriegszeit nicht möglich war. Ich hoffe, dass wir alle noch lange fit bleiben, um gemeinsam Gymnastik zu betreiben.

Welche Bestandteile haben die Gymnastikstunden?

Wir machen Autogenes Training, Pilates, Yoga, Entspannung nach Jacobsen und Reha-Übungen. Darüber hinaus

versuche ich immer, die Gruppe mit neuen Übungen zu überraschen. Das Programm ist stets den neuesten Standards angepasst. Unter anderem habe ich dazu eine Fortbildung zur Heilgymnastik besucht.

Warum ist Gymnastik so gesund?

Bei der Gymnastik trainieren wir die Koordination, halten uns fit, machen gezielte Übungen für Rücken und Hüfte und üben die Balance. Auch Entspannungsübungen gehören zum wöchentlichen Programm. So werden Beweglichkeit und Haltung verbessert, sowie Konzentration und Gedächtnis gesteigert. Unser Ziel ist, die erlernten Bewegungsabläufe und die Haltung in den Alltag mitzunehmen. Eine gekräftigte Muskulatur lässt den Alltag besser gelingen.

Wer kann mitmachen?

Grundsätzlich ist unsere Gymnastikgruppe offen für Seniorinnen, die Freude daran haben, in Gemeinschaft etwas für



WER IST SIE?

Die Aachenerin **Hubertine Göttgens**, Jahrgang 1940, arbeitete früher in der Verwaltung und ist jetzt seit mittlerweile 25 Jahren ehrenamtliche Leiterin von Gymnastikgruppen.

Körper, Geist und Seele zu tun. Auch wer nicht mehr so beweglich ist, kann beim monatlichen Schontraining am ersten Dienstag im Monat im Pfarrheim von St. Foillan mitmachen. An diesen leichten Bewegungsübungen können auch Damen nach Operationen oder Verletzungen teilnehmen. Schnupperstunden sind auf Wunsch vereinbar.

Die Damen-Gymnastikgruppe der Pfarre St. Foillan trifft sich dienstags außerhalb der Schulferien von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle der David-Hansemann-Schule an der Heinzenstraße. Die Jahresgebühr für die Hallenmiete beträgt aktuell pro Person 30 €.

Nina Krüsmann



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

SPORT AB 65

Der Burtscheider Turnverein (BTV) ist mit ca. 1.200 Mitgliedern im Stadtteil Aachen-Burtscheid der größte Sportverein und damit auch einer der größten Sportanbieter.



Bild: Deutscher Turner Bund

Neben den traditionellen Sportangeboten wie Turnen, Trampolinturnen, Tischtennis und Fußball haben zwischenzeitlich auch Sportarten wie Volleyball und Basketball beim BTV eine Heimat gefunden. Die jüngste Sportart ist der Kampfsport „Eskrima“.

Einen besonderen Schwerpunkt legt der Burtscheider TV auf die Angebote im Bereich Gesundheitssport. Für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, die altersbedingt vorsichtiger werden bei Bewegung und Sport, bietet der Burtscheider TV einen Kurs an, bei dem ihre körperlichen Fähigkeiten erhalten und gefördert werden. Im Programm stehen Übungen im Stand und Sitzen, Übungen zur Vorbeugung der Sturzgefahr und Spielübungen, die Freude an Bewegung fördern. Unter Sportbedingungen in der Halle zeigt sich, was man noch alles kann und was alles noch Spaß macht. Der Erfolg für das allgemeine Wohlbefinden und mehr Sicherheit im Alltag stellt sich von selbst ein. Leistungsdruck und Konkurrenz bleiben streng ausgeschlossen!

Der Kurs findet montags von 10:30 bis 11:30 Uhr in der Turnhalle „Jugendheim Kalverbenden“, Kalverbenden Nr. 2 in Burtscheid statt. Für weitere Fragen oder mehr Information wenden Sie sich bitte an die Übungsleiterin Ingrid Baicoeanu, Tel.: 02403 - 74 66 00.

Wilfried Braunsdorf



Hindernisse überwinden

Marlis Hamacher, Seniorenrätin in Aachen-Burtscheid, weiß wie's geht.



Der Zugang zur Sparkassengeschäftsstelle Rhein-Maas-Str. 9 war bisher für viele Menschen beschwerlich. Kur-

zerhand hat Marlis Hamacher den Geschäftsstellenleiter Herrn Bonke und Herrn Polizeioberrat Altmann vom benachbarten Polizeirevier von der Notwendigkeit einer Maßnahme begeistert. Gemeinsam haben sie die technischen Möglichkeiten analysiert und die Eigentümer von der Anbringung eines Handlaufes überzeugt. Nun geht's zu Fuß ein bisschen leichter.

Rollstuhlfahrer nutzen die Klingel und werden unverzüglich von Mitarbeitern der Sparkasse durch einen Nebeneingang in den Servicebereich geleitet.

Gerhard Roszak



Neue Sprechstunde des Seniorenrats bei



P. Dude



H. Becholds

Der Seniorenrat der Stadt Aachen hat seit dem 01.09.10 in Räumen der carpe diem Beratungsstelle am Theaterplatz 7, 52062 Aachen, eine Sprechstunde für Senioren eingerichtet.

Jeden ersten Mittwoch im Monat haben Bewohner des Bezirks Zentrum, Zentrum Ost und Soers von 15 bis 17 Uhr die Gelegenheit, sich bei den Seniorenratsmitgliedern Hildegard Becholds (Tel.: 50 55 18, E-Mail: aachen@onlinehome.de) und Petra Dude (Tel.: 44 65 735) allgemein über das Thema „Alter“ zu informieren und gleichzeitig ihre Wünsche und Anregungen bei den beiden Damen „abzugeben“.

Die Farbe wirken lassen

Edgar Kappen stellt seine neuen Bilder in der Galerie 45, Ludwigsallee 45, 52062 Aachen, aus.

Kappen, 1940 in Danzig geboren, aufgewachsen in Goslar, studierte an der Hochschule der Bildenden Künste Braunschweig und lebt seit 1970 als freischaffender Künstler in Berlin. In seinen frühen Arbeiten tauchen Figuren in malerischen Feldern und Räumen auf. Dann reduzierte sich das Figürliche auf bewegliche, organische Linien. Scheinbare Dinge, Körper bedürfen keiner eindeutigen Erkennung, reizen den Beschauer auf die Suche zu gehen, entziehen sich aber jeder klaren Deutung und Beschreibung.

In seinen neuesten Bildern sind aus den bewegten, meist nur hellen und dunklen Linien, mal sparsame, mal gestaffelt vielfarbige, glühende



Stäbe geworden, die in einem weich und leicht gemalten Raum schweben, stehen, fallen, steigen, sich neigen und eigenwillige Klänge und Stimmungen erzeugen.

Die Ausstellung „Farbe kommt aus der Sehnsucht und nicht aus der Tube“ eröffnet am Sonntag, den 3. Oktober um 11 Uhr im Beisein von Edgar Kappen. Sie ist bis zum 31. 10. 2010 jeweils Do. und Sa. von 14 - 19 Uhr, So. von 14 - 17 Uhr sowie nach Vereinbarung unter Tel.: 0241-45 07 885 zu besichtigen.

GEDICHT DES MONATS

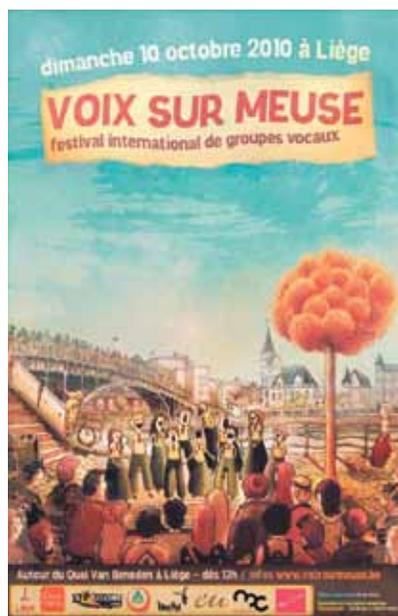
Herbstbild

*Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.*

*O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält,
Denn heute löst sich von den Zweigen nur,
Was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.*

Friedrich Hebbel (1813 – 1863)

CHORFESTIVAL



Am Sonntag, dem 10. Oktober, treten bei der zweiten Ausgabe des Festivals „Voix sur Meuse“ in Lüttich an den Ufern der Maas mehr als 700 Sänger in verschiedenen Chören auf. Das Publikum hat die Gelegenheit, in einer natürlichen akustischen Umgebung und in einer lockeren Atmosphäre Chorgruppen zu entdecken und kennenzulernen.

Die Veranstaltung findet von 13:30 bis 20 Uhr zwischen dem Maison de la Science (Quai Van Beneden) und der Boulevard Saucy statt. Etwa dreißig Ensembles aus der Euregio Maas-Rhein (u. a. Ohrkoehr, Notabene) bieten an sechs Standorten ein abwechslungsreiches Programm. Der Zugang zu diesem zauberhaften musikalischen Nachmittag ist kostenlos.

ES WAR EINMAL...

Wer sich von Märchen und Geschichten verzaubern lassen möchte, dem sei das 14. Internationale Erzählfestival „Zwischen-Zeiten“ empfohlen. Vom 6. bis zum 10. Oktober behandeln vierzehn internationale Erzählerinnen und Erzähler das Thema „Weisheit“.



Aus Österreich, der Ukraine, England, British Guyana, Schottland, Belgien, Kanada, den Niederlanden und Deutschland reisen die Erzähler samt ihren Geschichten nach Aachen und - im Kulturhauptstadtjahr - auch ins Ruhrgebiet nach Gelsenkirchen.

„Es war einmal...!, Once upon a time! Il etait une fois!“, heißt es dann z.B. bei der „Langen Nacht der Geschichten“ im Aachener Ludwig Forum für Internationale Kunst, Jülicher Str. 97-109, im Space von 20 - 23:30 Uhr. Das komplette Veranstaltungsprogramm finden Sie im Internet unter www.maer.de oder auf ausliegenden Flyern.

Jetzt vier Wochen kostenlos testen! Der Johanniter-Hausnotruf.

Häusliche Geborgenheit und ein sicheres Gefühl. Nutzen Sie unser Aktionsangebot – für Sie oder Ihre Angehörigen.

 Servicenummer
0800 3233 800
www.juh-aachen.de

(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Sicherheits-Wochen!
20.9 bis 31.10.2010



REIBEKUCHEN ESSEN

vor 75 Jahren

Das „Tausendjährige Reich“ war gerade drei Jahre alt. Wir gehörten zur Katholischen Jugend unserer Pfarre und interessierten uns nicht für die Hitlerjugend. Unsere Freizeit verbrachten wir meistens in unserer Gruppe, „Jungchar“ genannt, mit vielen abenteuerlichen Unternehmungen. Sehr wohl fühlten wir uns in einem alten Gartenhäuschen im Schrebergarten des Vaters unseres Freundes Herbert, wo wir uns, besonders, wenn der Sommer zu Ende war, häufiger trafen, weil es dort eine Feuerstelle gab. Es handelte sich um einen kleinen Kanonenofen mit einem Ofenrohr, das zum Rauchabzug nach außen führte. Auf dem Ofen hatte gerade eine mittlere Bratpfanne Platz.

Hier hatten wir uns an einem kühlen Herbsttag im Oktober einmal versammelt, um Reibekuchen herzustellen, die wir sehr gerne aßen, zu Hause aber, wie wir glaubten, nicht oft genug bekamen. Wir wollten uns einmal richtig mit Reibekuchen satt essen.

Herbert war „Chefkoch“; er hatte nämlich vorher erklärt, er kenne sich bestens aus, weil er seiner Mutter schon einmal beim Reibekuchenbacken



geholfen habe. Mit Hilfe eines Kochbuches und der voraussichtlichen Personenzahl hatten wir festgelegt, was und wieviel jeder von uns mitbringen musste. Alle lieferten nun ihren Anteil beim Chefkoch ab, der gerade einen Eimer Wasser herangeschleppt hatte.

Auf dem alten wackeligen Tisch stand schon eine große Aluminiumschüssel bereit, die zuerst mit Wasser ausgespült wurde. Der Chefkoch verteilte nun die Aufgaben. Einer hatte eine luftdichte Motorradbrille mitgebracht und meldete sich freiwillig zum Zwiebelschälen. Ich schälte eine Menge Kartoffeln und warf sie in den Eimer mit dem kalten Wasser. Andere nahmen sie wieder heraus und rieben sie in die Aluminiumschüssel. Das gleiche machte der Zwiebelschäler mit seinen geschälten Zwiebeln.

Der Chefkoch zerschlug nun mit einem Messer fachmännisch mehrere Eier über der Schüssel, streute anschließend Mehl und etwas Salz hinein und begann, mit einem Holzlöffel zu rühren. - Plötzlich hörten wir einen schlimmen Kraftausdruck. Folgendes war passiert: Der Zwiebelschäler hatte seine Motorradbrille abgenommen und dabei vergessen, dass an seinen Fingern noch Zwiebelsaft klebte. Mit diesen Fingern hatte er seine Augen berührt. Er warf sich auf den Boden und ließ sich von uns die Augen mit dem kalten Kartoffelwasser ausspülen. Dann musste er sich auf einen Stuhl setzen und wir legten ihm sein nicht mehr ganz frisches, aber gut durchnässtes Taschentuch auf die Augen und klemmten es mit der Motorradbrille fest, damit es nicht herunterfiel. Nach kurzer Zeit war mit den Augen wieder alles in Ordnung.

Nachdem sich der Zwiebelschäler gründlich die Hände gewaschen hatte,heizten wir mit viel Papier und Holz den Ofen an, und die aufgestellte, leicht angerostete Bratpfanne war bald heiß genug. Der Chefkoch hatte den Holzlöffel gegen eine Suppenkelle ausgetauscht und war im Begriff, Teig für den ersten Reibekuchen in die Pfanne zu füllen, als einer brüllte: „Halt! - Fett!“ Der Koch erschrak; ihm fiel die Kelle aus der Hand. Da gerade wieder frisches Wasser geholt worden war, konnten die Folgen dieses Missgeschicks rasch beseitigt



Unsere Leistungen:

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



Häusliche Alten- und Krankenpflege

Tel.: 0241 - 90 19 860 • Fax: 0241 - 90 19 862
Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen

24 Std. Bereitschaftsdienst

werden. Einer goss nun Öl in die heiße Pfanne; der Teig folgte, und dann begann es munter zu brutzeln.

„Also“, sprach jetzt der Chefkoch, während er mit einer Gabel in der Pfanne hantierte, „ich werde euch nun zeigen, wie man Reibekuchen macht. Im Kochbuch steht ‚Auf beiden Seiten braun und knusprig backen.‘ Das bedeutet, man muss den Kuchen ab und zu einmal wenden. Das macht man so!“ Damit erfasste er den hölzernen Pfannenstiel, hob die Pfanne etwas und ließ den halb angebratenen Reibekuchen mit einer kraftvoll drehenden Armbewegung bis zur Zimmerdecke fliegen, wo er fast drei Sekunden kleben blieb, um dann unserem Freund Theo auf den Kopf zu fallen.

Wir verbrannten uns fast alle die Finger, weil wir den armen Kerl rasch von seiner heißen Kopfbedeckung befreien wollten. Doch ihn selbst hatte sein dichter Haarschopf vor Verbrennungen bewahrt. Es war schon ein Glück, dass der Kuchen mit der schon angebratenen Seite auf Theos Kopf gelandet war, dessen

Haar jetzt nur vom Bratfett glänzte. Andersrum wäre schlimmer gewesen!

In diesem Augenblick betrat Herberts Vater, dem bei seinem Eintreffen zur Gartenarbeit das rauchende Ofenrohr aufgefallen war, unsere Versammlung. Er fand, als sich seine Aufregung gelegt hatte, die Sache im Ergebnis sehr spaßig, begab sich aber mit Theo sofort zur nahen Wohnung, um ihm den Kopf zu waschen. Im Weggehen rief er uns noch zu, Reibekuchen für Theo und ihn zu reservieren.

Chefkoch Herbert verzichtete auf die weitere Anwendung seines Reibekuchen-Wendeverfahrens und bediente sich unserer Unterstützung beim Wenden mit einigen Messern und Gabeln. Die Produktion lief jetzt ohne störende Zwischenfälle, und in der durch Los festgesetzten Reihenfolge erhielt jeder seine pfannengroße Portion. Es schmeckte allen sehr gut und Herbert erntete viel Lob, was nach der Wende-Panne seine Chefkochehre wieder herstellte. Bald war auch Herberts Vater mit Theo zurück, den wir noch nie

mit einer so gepflegten Frisur gesehen hatten. Beide ließen sich die letzten Reibekuchen gut schmecken. Dann wurde das Feuer im Ofen gelöscht. Die Aluminiumschüssel, die wir nach dem letzten Reibekuchen gereinigt und mit Wasser gefüllt auf den Ofen gestellt hatten, war schön warm geworden, und das Wasser diente uns jetzt zum Spülen des fettigen Geschirrs. Nachdem wir so gut es ging aufgeräumt hatten, wobei Herberts Vater fleißig mithalf, verabredeten wir Zeit und Ort für unser nächstes Treffen und gingen nach Hause.

Dies war eine unserer letzten Unternehmungen, bevor die katholische Jugendarbeit von den Nazis weitgehend eingeschränkt und schließlich verboten wurde. Die Zimmerdecke unseres Häuschens erinnerte jedoch mit einem großen Fettfleck noch lange an den Reibekuchen-Tag, bis das Gartenhäuschen im Jahre 1943 bei einem Bombenangriff auf unsere Stadt im Zweiten Weltkrieg in Flammen aufging.

Werner Kesting



Warum dieses Köfferchen?

Sie sitzt am Fenster, schaut auf die Straße. Sie wartet auf ihre Kinder. Sie wollen sie zu sich nach Hause holen. „Es ist das Beste für dich, für uns alle“, haben sie gesagt. Sie haben Recht. Krank ist sie nicht, es ist das Alter. Es fällt ihr immer schwerer, allein für sich zu sorgen. 85 Jahre ist sie. Die Zeit ist da, die Hände in den Schoß zu legen. „Lass dich bei uns verwöhnen“, hatte die Schwiegertochter gesagt. Alles war geregelt. Sie hatte den Mantel schon an, die Handtasche lag griffbereit. Das kleine Köfferchen hält sie auf dem Schoß. „Willst du das wirklich mitnehmen, das alte Ding?“, ihr Sohn hatte verständnislos geschaut. „Ach Junge, was für ’ne Frage, das Köfferchen gehört zu mir, das weißt du doch.“ Ja, das wusste er! Zu ihrem 6. Geburtstag hatte sie es geschenkt bekommen. Es war nicht leer. Ein hübsches, schleifenverziertes Nachthemdchen fand sich darin.



Leer ist das Köfferchen auch nie gewesen. Immer gab es etwas, was gerade in dieses Köfferchen hineingehörte. Auf Reisen nahm sie es sowieso immer mit. Als Kind, auch später als Erwachsene. Sogar auf der Hochzeitsreise begleitete es sie. Jochen, ihr frisch Angetrauter, lachte: „Ihr seid zum Küssen, du und dein Köfferchen!“ Ja, zum Küssen, das stimmte. Sie drückte das Köfferchen an sich, streichelte es.

Ihre größten Schätze verbargen sich darin. Ihr Schmuck? Nein, nein, der befindet sich in einer Schatulle. Kleine Schühchen, die ersten von ihrem Sohn, hebt sie im Köfferchen auf. Ein Döschen mit Milchzähnen, ein paar ungelente, sehr bunte Kinderzeichnungen, ein kleines Mützchen und Fotos, Andenken an das Baby, das schon längst zum Mann herangewachsen ist. Zwei Briefe von Jochen, den ersten und den letzten, verwahrt sie im Köfferchen. Es sind Liebesbriefe, in denen das Wort Liebe allerdings nicht vorkommt. Im ersten Brief bat Jochen sie um ein Rendezvous. „Ich möchte Dich näher kennenlernen, Du gefällst mir“, schrieb er. Kurz und bündig. Auch der letzte Brief erzählte nicht viel. Jochen war auf Geschäftsreise „In zwei Tagen komme ich nach Hause, ich freue mich auf Dich, Du fehlst mir.“ Jochen ist nie mehr nach Hause gekommen. Er verunglückte auf der Heimreise tödlich. - Es klingelt, gleichzeitig wird die Wohnungstür aufgeschlossen. Die Kin-

der sind da! Geführt von Sohn und Schwiegertochter verlässt sie die Wohnung. Sie dreht sich nicht um. Das, was ihr das Liebste ist, hat sie bei sich. Ihre Kinder und das Köfferchen. Das Köfferchen, gefüllt mit lebenswürdigen Kleinigkeiten von unschätzbarem Wert.

Josefine Kühnast



EUROPÄISCHER SOZIALPREIS

Tilman Zülch, Gründer der „Gesellschaft für bedrohte Völker“, wird am 3. Oktober im Eschweiler Ratssaal mit dem Europäischen Sozialpreis 2010 des Europaverains „Gesellschaft Politische Bildungsgemeinschaft“ (GPB) ausgezeichnet.



Bild: www.wikipedia.org/ Katja Wolff

Als Mitgründer und Präsident der internationalen Sektion der „Gesellschaft für bedrohte Völker“ (GfbV) und Bundesvorsitzender ihrer deutschen Sektion engagiert sich Tilman Zülch seit Jahrzehnten für bedrohte ethnische und religiöse Gemeinschaften auf allen Kontinenten und unter allen politischen Systemen. Die Menschenrechtsorganisation, die von ca. 15.000 Mitgliedern getragen wird, bekämpft Genozid, Ethnozid, Vertreibung und Rassismus, setzt sich für die Anerkennung und Integration politischer Flüchtlinge ein und kämpft für die Rückkehr Vertriebener in Würde. Seit 1993 besitzt die GfbV „beratenden Status“ beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen und seit 1995 „mitwirkenden Status“ beim Europarat.

Zülch, am 02.09.1939 in Deutsch-Libau im Sudetenland geboren, erlebte als Kind selbst Flucht und Vertreibung. In Hamburg aufgewachsen, studierte er von 1961 bis 1967 Volkswirtschaft und Politik in Graz, Heidelberg und Hamburg. Gemeinsam mit Klaus Guerke gründete Tilman Zülch 1968 die „Aktion: Biafra-Hilfe“, durch die er auf den Völkermord an

den Ibos in Biafra/Ostnigeria aufmerksam machte. 1970 ging daraus die GfbV hervor. Die Völkermordverbrechen in u.a. Tibet, Osttimor, an den Amazonas-Indianern, an den Kurden und assyrischen Christen des Nord-Irak, im Südsudan und in Bosnien-Herzegowina waren Schwerpunkte der GfbV-Arbeit unter Leitung von Zülch von den frühen 70er Jahren an. Seit 1995 ist Zülch Mitglied der Jury des Weimarer Menschenrechtspreises und einer der Förderer des „Zentrums gegen Vertreibungen“.

Der Europäische Sozialpreis, der im Gedenken an die deutsche Wiedervereinigung alljährlich am 3. Oktober verliehen wird, zeichnet Menschen aus der Mitte der Gesellschaft aus, die sich ohne Mandat in Parteien oder sozialen Institutionen beispielhaft gegen Armut, Arbeitslosigkeit und soziale Ausgrenzung einsetzen. Durch ihr Engagement zeigen sie der Politik die Defizite und Lücken in ihrer staatlichen Regulierung auf.

Für Zülch ist es nicht der erste Besuch in Eschweiler, 2008 war er Laudator für den damaligen Preisträger, Professor Smail Cekic, Genozidforscher aus Sarajewo.

MARTIN BUBER-PLAKETTE

Prinzessin Irene der Niederlande erhält die Martin-Buber-Plakette 2010. Die jüngere Schwester von Königin Beatrix wird damit für ihren Einsatz für die Natur als selbstverständliche Grundlage unseres Lebens und die Verbundenheit der Menschen untereinander geehrt.



Gedenkbriefmarke zum 100. Geburtstag von Martin Buber, Erstaussgabe 1978.

Die Stichting Euriade verleiht seit 2002 alljährlich im Rahmen des Kultur- und Wissenschaftsfestivals Euriade die Martin Buber-Plakette für besondere Verdienste um die Menschlichkeit. Bisherige Preisträger waren u.a. Helmut Schmidt, Richard von Weizsäcker, Karlheinz Böhm, Herman van Veen und Michail Gorbatschow. Der deutsch-niederländische Preis besteht aus einer Urkunde und einer Medaille, die von der Aachener Künstlerin Martha Klems gestaltet wurde. „Euriade“ bedeutet „Weg zum Unbekannten, Anderen“ und bezieht sich auf das „dialogische Prinzip“

der Mitverantwortung, das der jüdische Philosoph Martin Buber (1878-1965) entwickelte. Im Zentrum dieser Philosophie steht die Begegnung und das Verständnis mit dem „Anderen“.

Prinzessin Irene Emma Elisabeth, Prinzessin der Niederlande, Prinzessin von Oranien-Nassau, Prinzessin zur Lip-

pe-Biesterfeld wurde am 5. August 1939 auf Palais Soestdijk als zweite Tochter der Thronfolgerin Prinzessin Juliana und ihres Mannes Prinz Bernhard geboren. Durch ihre Hochzeit mit dem carlistischen Thronprätendenten Prinz Carlos Hugo von Bourbon-Parma am 29. April 1964 ohne die Zustimmung des Parlamentes verlor sie offiziell die Zugehörigkeit zum Königshaus und infolge ihres Übertritts zum Katholizismus das Thronfolgerecht. Aus der 1981 geschiedenen Ehe gingen vier Kinder hervor. Irene van Lippe-Biesterfeld, wie sie sich inzwischen nennt, hat sich Zeit ihres Lebens in verschiedenen Bereichen sozial engagiert und ist Mitglied im „Club of Budapest“, einer weltweiten Vereinigung zur Förderung einer Kultur globaler Verantwortung.

Die Laudatio zur Verleihung am 08.10.10 um 18.00 Uhr in der Abtei Rolduc in Kerkrade werden Rupert Neudeck, Gründer des Notärzte-Komitees Cap Anamur, und der niederländische Wissenschaftler Mathijs Schouten halten.

AACHENER LITERATURPREIS

Der Schriftsteller Ralf Rothmann erhält 2010 den Walter-Hasenclever-Literaturpreis der Stadt Aachen. Der Preis wird am 31. Oktober um 11 Uhr im Ludwig Forum für Internationale Kunst verliehen. Der Eintritt ist frei.

Rothmann, 1953 in Schleswig geboren, wuchs im Ruhrgebiet auf. Nach der Volksschule und einem kurzen Besuch der Handelsschule machte er zunächst eine Lehre als Maurer. Anschließend arbeitete er als Krankenpfleger, Koch, Drucker und Fahrer. Seit 1976 lebt Rothmann in Berlin, wo 1984 sein literarisches Debüt, der Gedichtband „Kratzer“, erschien. 1991 erregte er mit seinem ersten Ruhrpott-Roman „Stier“ große Aufmerksamkeit. Seither hat Rothmann ein halbes Dutzend Romane und zwei Bände mit Erzählungen veröffentlicht. Rothmanns Werke spielen im Ruhrgebiet und in Berlin. In den Kohlenpott-Romanen, u.a. „Milch und Kohle“, stehen meist jugendliche Helden im Mittelpunkt, die unter kaputten Familien, stumpfsinniger Maloche und kultureller Ödnis leiden. Gegen die Perspektivlosigkeit ihres proletarisch-kleinbürgerlichen

Milieus revoltieren sie durch die Flucht in die Rockmusik und die Entdeckung des Kontinents Liebe. In seinen Berlin-Romanen „Flieh, mein Freund!“ und „Hitze“ zeigt sich Rothmann als genauer Diagnostiker der sozialen Folgekosten der Wiedervereinigung. Seine Schilderung des ‚Lebens der Geringsten‘ ist dabei voller Sympathie, aber ohne Sentimentalität.

Das Werk von Ralf Rothmann wurde seit der Jahrtausendwende mit mehreren bedeutenden Literaturpreisen ausgezeichnet. Der Walter-Hasenclever-Literaturpreis der Stadt Aachen, der alle zwei Jahre verliehen wird, ist mit einem Preisgeld von 20.000 Euro einer der höchstdotierten deutschen Literaturpreise. Die bisherigen Preisträger, unter ihnen Peter Rühmkorf, Christoph Hein und die aktuelle Literaturnobelpreisträgerin Herta Müller, gehören



www.wikipedia.org

zur ersten Riege deutschsprachiger Autoren. Das Preisgeld wird von verschiedenen Trägern aufgebracht, dazu gehören u.a. das Deutsche Literaturarchiv in Marbach, wo der Nachlass des Aachener Autors Walter Hasenclevers verwahrt wird, der Aachener Buchhandel und die Walter-Hasenclever-Gesellschaft.

Am Vorabend vor der Preisverleihung, am Samstag, den 30. Oktober, besteht um 19 Uhr im Space, Ludwig Forum für Internationale Kunst, Jülicher Str. 97-109, die Gelegenheit, den Autor und sein Werk bei einer Lesung zu erleben.

ICH BIN ÖCHER! HIER IST MEIN ZUHAUSE



In Aachen leben rund 78.000 Menschen mit Migrationshintergrund, das ist fast ein Drittel der Bevölkerung. Hinter dieser Zahl verbergen sich genauso viele individuelle Lebensgeschichten. Denn diese Menschen bringen ihre Sprache, ihre Kultur, ihre Talente, ihre Erfahrungen und Hoffnungen mit. Die meisten von ihnen sind erfolgreich integriert und beteiligen sich in den verschiedensten Bereichen unserer Gesellschaft - ob im Beruf, im Verein, im Studium oder in der Nachbarschaft.

Die Kampagne der Stadt Aachen „Ich bin Öcher! Hier ist mein Zuhause“ möchte dies zeigen und stellt auf vier Postern Menschen unterschiedlichster Kulturen vor, die in Aachen leben. Die vier Frauen und Männer, Seriban Ceylan, Maria Elena Ruddigkeit, Robert Grabo und Willy Vuenze Kuyitila, präsentieren sich mit ihren Berufen: vom engagierten Einsatz als Lehrer, zum polizeilichen Schutz der Bevölkerung, sowie dem verantwortungsvollen Einsatz im Straßenverkehr und im Gesundheitsbereich. Sie möchten anderen Menschen Mut machen

und zeigen, dass sich Leistungsbereitschaft, Engagement und vor allem die Integration lohnt. Sie helfen Vorurteile abzubauen, Vorbilder zu schaffen und füllen diese Kampagne stolz mit Leben. Denn „Ich bin Öcher! Hier ist mein Zuhause“ ist kein leeres Statement, sondern gelebte Realität. Gelingene Integration ist alltäglich, sie wird jedoch oft nicht bewusst wahrgenommen. Dies zu ändern und einheimische Aachenerinnen und Aachener für die Potentiale der Migrantinnen und Migranten zu sensibilisieren, ist auch ein Ziel der Kampagne.

DER HIRTE VON ST. JAKOB NIMMT ABSCHIED

Wolfgang Acht, Pfarrer von St. Jakob, hört nach 21 Jahren intensiver Arbeit in der Gemeinde auf. Am 31. Oktober feiert der stadtbekannt und beliebte Geistliche um 11.30 Uhr seine letzte Eucharistiefeier. Danach wird er nach Kempen umsiedeln, wo er als Subsidiar tätig wird.

Herr Pfarrer Acht, was waren Ihre persönlichen Highlights in den vergangenen Jahren in St. Jakob?

Die Aktion „Pilgerkirche“, die ein absoluter Selbstläufer ist, und die „Offene Kirche“, eine passantenorientierte Pastoral in Zusammenarbeit mit vielen Ehrenamtlichen, zählen zu den größten Erfolgserlebnissen. Der Moresnetgang am Karfreitag ist der Höhepunkt des Jahres mit rund 300 Teilnehmern. Stolz sind wir auf die Sanierung von Kirche und Kirchturm, die von 2001 bis 2008 von vielen Aktionen begleitet worden ist. Ein Hobby war die Erstellung einer Pfarr-Chronik von 1942 bis heute sowie eines Inventarverzeichnis aller wichtigen Kunstgegenstände und historischen Geräte. Auch geistliche Kirchenführungen waren ein wichtiges Thema für mich. Seit 1995 unterhält die Pfarre eine Partnerschaft mit einer kolumbianischen Gemeinde.

Welche Bedeutung hat die Aachener Jakobskirche im Zusammenhang mit dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela?

Als Station auf dem Weg der Jakobspilger durch das Rheinland machen Jahr für Jahr viele Pilger Halt in der Jakobskirche. Seit dem 12. Jahrhundert ist es Brauch, hier zu beten, bevor man sich zu

Fuß, mit dem Rad oder mit dem Bus der sogenannten Niederstraße folgend, auf den Jakobsweg über Lüttich, Paris und Tours ins spanische Santiago de Compostela macht, wo sich in der Kathedrale das Grab des Apostels Jakobus befindet.



Nicht nur als Teil der Turmfassade von St. Jakob, auch im Innern der Kirche zeugt eine Figur von Pfarrpatron Jakobus mit Pilgerstab und echter Jakobsmuschel von der Pilgertradition. Für Pilger und solche, die es werden wollen, bietet die Pfarre und die in Aachen ansässige Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft einen regelmäßigen Pilgerstammtisch an.

Welche Erfahrungen haben Sie auf dem Jakobsweg gemacht, wie und wie oft haben Sie ihn bereist, und warum ist es lohnend, sich auf diesen Weg zu machen?

Ich bin selbst vier Mal in Santiago gewesen. Einmal machte ich eine Autoreise

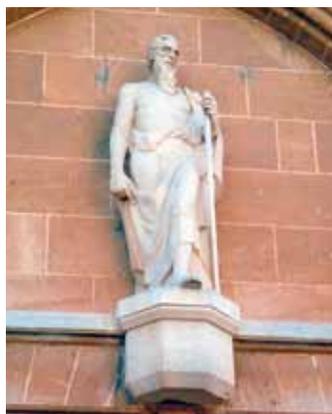
von Portugal aus, einmal eine Buswallfahrt mit der Pfarre, zweimal eine gemischte Bus- und Pilgerreise auf dem Jakobsweg. Pilgern ist plötzlich eine neue, wichtige Erfahrung geworden. Seit vier Jahren ist die Pilgerkirche St. Jakob ein Schwerpunkt der Pastoral hier vor Ort. Gruppen und Einzelpersonen fragen wegen kurzer Impulse oder Pilgerstempel bei uns an. Eventuell könnte man auf Dauer auch eine „Pilgerkapelle“ in St. Jakob einrichten. Geeignet wäre die ehemalige Taufkapelle.

Wie können Interessierte vor Ort und in der näheren Umgebung an der Pilgertradition teilhaben?

Das „Ökumenische Samstagspilgern“ entlang der Jakobswege im Rheinland ist eine wichtige Idee, die viel Anklang findet. Pilgerbegegnungen in der Region und mit belgischen und niederländischen evangelischen Gruppen fanden bereits sechs Mal statt. Die Wegstrecken betragen ungefähr 20 Kilometer und werden von Impulsen, geschichtlichen Erläuterungen und einem Gottesdienst begleitet. Wir informieren und laden ein über Homepage und Pfarrbrief zu diesen Pilgerwegen.

Warum haben Sie sich für den Wechsel nach Kempen entschieden?

Seit der Fusion sind die Anfragen an mich und meine Seelsorge so gestiegen, dass ich von einer doppelten zeitlichen und persönlichen Belastung sprechen muss. War vorher eine vielfältige und aktive Gemeinde mein Arbeitsfeld, sind es jetzt zusätzlich noch drei weitere Ortsgemeinden. Weiterhin merke ich, dass ich trotz eines aktiven





Wolfgang Acht wurde am 16.9.1945 in Düsseldorf geboren. Später wohnte er in Oedt bei Krefeld. Er studierte Philosophie in der Hochschule St. Georgen in Frankfurt am Main und Theologie in Freiburg und St. Georgen. Nach dem Diplom wechselte er ins Aachener Priesterseminar und machte ein Diakonenpraktikum in der Pfarre St. Johann Baptist in Aachen-Burtscheid. 1976 erfolgte die Priesterweihe durch Bischof Dr. Klaus Hemmerle im Aachener Dom. Danach war Acht Kaplan in Herz Jesu und St. Gertrudis in Krefeld-Bockum, Religionslehrer am Bischöflichen Albertus-Magnus-Gymnasium in Viersen-Dülken und Diözesanjugendseelsorger im Bistum Aachen. Ab 1989 war er Pfarrer in St. Jakob. Im Januar 2010 wurde Acht Leiter der Pfarrei St. Jakob mit den Ortsgemeinden Heilig Geist, Maria im Tann, St. Hubertus und St. Jakob Aachen mit insgesamt 14.000 Gläubigen.

WER IST ER?



Kirchenvorstandes und eines gut arbeitenden Pfarrgemeinderates, eines exzellenten Sprecherteams und des pastoralen Teams, mich kaum noch in der Lage sehe, den Überblick zu behalten. Da ich auch an mich eine hohe Anforderung habe, überwältigt mich das im wahrsten Sinn des Wortes. Zudem wurde ich im September 65 Jahre alt und denke, dass ich noch viel priesterlich wirken könnte, aber nicht mehr die massive und enorme Verwaltungsaufgabe stemmen kann. Kempen ist für mich sinnvoll, weil am Niederrhein persönliche Freunde wohnen. Ebenso wird dann der Abschied für mich klarer und der Neuanfang für meinen Nachfolger leichter.



Welche Zukunftspläne haben Sie in Kempen?

Ich freue mich auf die neue Umgebung, ohne damit alles zu vergessen, was ich mit Menschen hier an St. Jakob erlebt habe. In Kempen werde ich priesterliche Dienste anbieten, eventuell verstärkt ein Angebot von Glaubensgesprächen machen, Besinnungstage

wie bisher in Gruppen oder Klöstern anbieten, aber auch dem Hobby nachgehen, das mich bewegt, „Bild und Botschaft“ der Kunst, der Kirchen, der Heiligen Schrift, also Meditation und Predigtstätigkeit einzubringen.

Nina Krüsmann



Das SENIO MAGAZIN kommt zu Ihnen!

Jahresabonnement (12 Ausgaben)

deutschlandweit

30 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



Sehenswürdigkeiten



V

Warum in die Ferne reisen, wenn das Gute liegt so nah? In Deutschland gibt es auch sehr viele Sehenswürdigkeiten. Sogar solche, die von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurden. Kennen Sie alle hier abgebildeten Sehenswürdigkeiten? Ordnen Sie die Buchstaben den Orten zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich von oben nach unten gelesen der Name einer blau blühenden Blume.

Fotos: www.wikipedia.org

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 = <u>V</u> = Aachen, Dom | 9 = ___ = Quedlinburg, Schlossberg |
| 2 = ___ = Bremen, Roland | 10 = ___ = Speyer, Dom |
| 3 = ___ = Brühl, Schloss Augustusburg | 11 = ___ = Stralsund, Marienkirche |
| 4 = ___ = Hildesheim, Dom | 12 = ___ = Trier, Dom |
| 5 = ___ = Köln, Dom | 13 = ___ = Völklingen, Eisenhütte |
| 6 = ___ = Lübeck, Holstentor | 14 = ___ = Wies, Wallfahrtskirche |
| 7 = ___ = Maulbronn, Kloster | 15 = ___ = Weimar, Wartburg |
| 8 = ___ = Potsdam, Schloss Sanssouci | 16 = ___ = Würzburg, Residenz |



S



N



N



E



G



I

In Würde älter werden.

Mobile Seniorenbetreuung mit Herz und Verstand



Individuelle Betreuung und aktive Unterstützung sind der Weg.

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



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



H



C



E



S



R



I



T



I



M

EULEN NACH SCHMITHOF TRAGEN



In der März Ausgabe 2010 stellten wir Ihnen Klaus Leibnitz mit seiner seltenen Sammlung von Hundesteuermarken vor. Der Sammler aus Thüringen interessiert sich aber auch für andere, noch seltenere Dinge aus seiner früheren Heimat. So finden sich in einem Ordner zahlreiche Fotos von Schildern mit Eulensymbolen. An den Wänden der Garage befinden sich etwa 30 Originalschilder.

Herr Leibnitz, was hat es mit den „Eulen-Schildern“ auf sich?

Ich sammle Eulen-Schilder, die im Jahre 1950 in Brandenburg von Kurt Kretschmann „erfunden“ wurden. Auf den Schildern abgebildet ist die Waldohreule, die seitdem in der ehemaligen DDR das Symbol für den Naturschutz ist. Kretschmann zeichnete zuerst auf ein Holzbrett eine stilisierte Eule und befestigte dieses in Absprache mit den zuständigen Behörden an Bäumen und an Zugängen zu Naturschutzgebieten. Mit dem Ende der DDR hat man mittels Vertrag versucht, dieses Symbol auch in den alten Bundesländern zu integrieren. Hier ist es jedoch bei dem 1955 geschaffenen Symbol des Seeadlers geblieben. Der Versuch, 1991 ein gesamtdeutsches Zeichen zu übernehmen, ist nicht gelungen, lediglich auf der Insel Sylt wurde das Eulen-Symbol eingeführt.

Welche unterschiedlichen Schilder gibt es?

Es gibt Schilder mit der Aufschrift „Naturdenkmal“ für Bäume, „Flächennaturdenkmal“, „Geschützte Wiesen“, „Sumpfbereich“ und andere. Die Schilder selbst unterscheiden sich in Form, Größe und Material. Auch die Eule selbst ist nicht immer gleich dargestellt. Die ersten Schilder waren noch aus Holz und waren bemalt.



Bedruckte und geprägte Schilder gibt es erst zu einem späteren Zeitpunkt, doch alle zeigen die schwarze Eule auf gelbem Grund.

Wie kam es zu Ihrem Interesse für das Sammelgebiet und wie kamen Sie an die Schilder?

Meine Eltern hatten ein Berggrundstück, das „Unter der Eule“ hieß. Hier wurde in den fünfziger Jahren eines der ersten Schilder aufgestellt, weil es sich um ein Naturschutzgebiet handelte. So wurde bereits für mich als Kind das Interesse geweckt.

An die Schilder zu kommen, war jedoch damals unmöglich. Nach der Wende sind die Schilder alle ausgewechselt worden wegen ihrer Beschriftung mit „Rat der Gemeinde“, „Rat der Stadt“, „Rat des Bezirkes“. Es wurden neue Schilder gemalt, gedruckt, geprägt. Jetzt wurde es möglich, die alten Schilder zu ersetzen. Ich habe hierfür die Forstämter förmlich „abgeklappert“



und nach alten Schildern gefragt. Wenn ich mehrere gleiche Schilder hatte, habe ich diese in anderen Orten getauscht.

Immer wieder werden Schilder ausgetauscht, da sie verwittert oder sonstwie beschädigt sind. Auch auf Flohmärkten in den neuen Bundesländern werden diese Schilder heute vereinzelt angeboten, die ich dann über befreundete Sammler erhalte. So kann ich meine Sammlung mit und mit vergrößern. Mittlerweile erfreue ich mich an etwa 30 Schildern und bin natürlich an weiteren interessiert.

Herr Leibnitz, vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Freude an ihren Sammlungen.

Josef Römer



« 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

PARKGESCHICHTEN

Es war Donnerstag. Und wie jeden Donnerstag saß Herr Kreiske auf seiner Parkbank mit einem Buch in der Hand.

Zum zweiten Mal las er die Erzählung „Der Tod in Venedig“. Und das hatte einen Grund. Wenn nämlich seine Gesundheit diesen Winter mitspielte und Dr. Jäger ihm freie Fahrt gab, wollte er im Mai eine kurze Reise nach Italien wagen. Allein. Denn Venedig hatten sie versäumt zu bereisen, er und Margit.

Vor vier Jahren hatte ihn seine Frau allein gelassen. Seit ihrem Tod versuchte er nun das Beste aus seinem Leben zu machen. Dazu gehörte auch die geplante Reise ins nahe Ausland, vor allem aber die Neustrukturierung seines Tagesablaufes.

Zunächst hatte er einen Wochenplan erstellt. Zu seiner Orientierung. Und das klappte. Zumindest bis dato. Der Parkbesuch von Montag bis Freitag zwischen 13 und 14 Uhr war Teil dessen. Bevor er sich für diese Tageszeit entschieden hatte, waren natürlich alle anderen schon ausgelotet. Zum Beispiel der frühe Morgen. Da fanden regelmäßig diese seltsamen Tai Chi Bewegungen seines Nachbarn, Herrn Tschung Jäng Küng auf dem Rasen statt. Das war albern, auch langweilig zu beobachten, lenkte ihn vom konzentrierten Lesen dennoch ab, kam also nicht in Frage. Am späteren Vormittag hingegen waren es quäkende Klein-Kinder, die ihm den Aufenthalt verleidet hatten. Und nachmittags streunten immer irgendwelche Jugendliche in den Büschen herum. Ihre dubiosen Aktivitäten fand er bedrohlich. Daher schien ihm die Zeit unmittelbar nach dem Mittagessen am geeignetsten. Bei Wind und Wetter übrigens. Vom Heizkissen bis zur schützenden Regenkombination war er bestens ausgerüstet.

Samstags kam er allerdings nicht hierher, da war der nahe gelegene Wochenmarkt sein Ausflugsziel. Am Sonntag morgen jedoch, von 9 bis 10 Uhr schrieb er Tagebuch im Park. Ja, und darauf war er mächtig stolz. Die

Inspiration in freier Natur war doch eine ganz andere als in den eigenen 4 Wänden! Und zu dieser Zeit blieb er fast immer alleiniger Besucher der Anlage. Für morgendliche Jogger war der Park zum Glück zu klein. Und da viele Leute bekanntlich vorziehen sonntags länger zu schlafen, galt es, die Gunst der Stunde zu nutzen.

Als seine zweite Hälfte noch lebte, war er einmal die Woche mit ihr hierher gekommen. 23 Jahre lang. Manchmal hatten sie sich gegenseitig gute deutsche Literatur vorgelesen, meistens jedoch schweigsam nebeneinander die Natur genossen. Er liebte seinen Park, den gepflegten und vornehmen Stil der Gartenbaukunst der 20er Jahre.

Allerdings musste er zugeben, dass sich die Grünanlage seit einigen Jahren unter verschiedenen Gesichtspunkten verändert hatte. Das lag einerseits an dem alten Baumbestand, der kränkelte. Die hohen Kastanien litten unter Parasitenbefall und ihre rostfarbenen Blätter wirkten unansehnlich. Mit den zwei alten Eichen war es das Gleiche. Bizarre tote Äste mahnten an Vergänglichkeit. Prächtig hingegen hatten sich die drei Platanen entwickelt, die sich zu dieser Jahreszeit aus ihrem Kleid schälten. Ihr nacktes, helles Holz gab ein besonderes Flair an trüben Herbsttagen. Die vier alten Terrakotta-Vasen hingegen, die damals bei den Ausgrabungen gefunden wurden und heute den Zugangsbereich des Parkes zieren, betrachtete er seit Margits Einäscherung mit gemischten Gefühlen.



Zum anderen gab es da zwei Situationen, die dem Charme der kleinen grünen Oase abträglich waren, vor allem aber der gewohnten Ruhe und Ordnung. Im Sommer 1994, also vor zwei Jahren, bürgeerte sich das Herumtoben von Hunden auf dem Rasen ein. Dieses Hin und Her, dieses wilde Gespränge, Gelaufe und ständige Gelle irritierten, nein, störten ihn anfänglich maßlos. Wie oft landeten die schlecht geworfenen Bälle und Stöcke der Herrchen und Frauchen zwischen seinen Beinen oder auf seinem Einkaufsbeutel, in dem natürlich immer etwas Essbares war, was die Köter ja sofort schnupperten. Er fühlte sich belästigt. Mehrfach hatte er sich beim Gartenbauamt beschwert, doch ein Hundever-

botsschild wurde nie aufgestellt. So musste er sich gezwungenermaßen damit arrangieren. Die Hundebesitzer hatte er immer wieder zur Achtung seiner Gegenwart und seines Ruhebedürfnisses gemahnt, was manch einer berücksichtigte, andere wiederum provozierten ihn umso mehr.

Wodurch nun auch immer, im Laufe der Zeit hatte sich sein Verhältnis zu den Hunden geändert. Vielleicht war er ja früher zu sehr von seiner Margit beeinflusst worden, die keine Tiere und Kinder mochte. Inzwischen fand er es geradezu bewundernswert, wie agil, verspielt und hochintelligent sich diese Viecher erwiesen. Wenn manche Männer gerne spannende Fußballspiele verfolgten, so verfolgte er nun mit Erbauung den unermüdlichen Bewegungsdrang und ihre Freude am Spiel. Und ihr Verhalten zum Halter. Und das Verhalten der Halter zum Hund. Diese waren allerdings ein Kapitel für sich...

Doch das Unverschämteste, das man ihm und diesem Park angetan hatte, geschah letztes Jahr. Er erinnerte sich noch, als wäre es gestern gewesen.

Es war am 19. Juni. Als er wie gewohnt auf seiner Bank Platz genommen hatte, traf ihn fast der Schlag. Die Herren vom Gartenbauamt, die ihn als langjährigen, treuen Parkbesucher kannten und sehr wohl wussten, welche Bank die seine war, hatten ihm doch tatsächlich in seiner Abwesenheit mit unvergleichlicher Dreistigkeit einen hässlich grünen Müllbehälter genau vor die Nase gesetzt! Und damit war Schluss mit der freien Sicht auf den Rasen! Schluss mit der Idylle, mit allem überhaupt, seine ganze Ordnung war gestört! Auch hier wieder: trotz seiner Beschwerden beim städtischen Gartenbauamt geschah nichts! Unbegreiflich, wenn man bedenkt, dass der Park unter Denkmalpflege steht und dann dieser Stilbruch, diese Schlamperie! Und der Bürger musste wieder einmal die Konsequenzen tragen!

Zwei Möglichkeiten blieben ihm: Entweder die Bank und somit die Perspektive zu wechseln oder für immer den Park verlassen. Beides kam nicht in Betracht. So rutschte er zunächst weiter nach links über die Bank, dann ganz nach rechts außen, die Ergebnisse blieben unbefriedigend. Tagelang sann er über eine komfortable Lösung nach, blieb unentschlossen und blieb somit sitzen. Wenn auch misstrauisch, aber keineswegs resigniert. Sein wütender Blick eilte immer wieder über den Buchrand hinaus und peilte die Niedertracht entsprechend an.

Nun, der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und das wusste auch Werner Kreiske. Die Monate vergingen und im Frühjahr dieses Jahres hatte er tatsächlich das hässliche grüne Monster vor ihm erstmalig nutzen müssen. Ja, müssen!

Es war zu seinem Geburtstag. Die Geburtstagstorte wollte er unbedingt im Park zu sich nehmen, hatte zu Hause frischen Kaffee gebrüht und in die Thermoskanne gefüllt. Die wurde dann allerdings dem Stück Schwarzwälder Kirsch in seinem Beutel zum Verhängnis. Völlig vermenschlicht klebten Teig, Kirschen, Sahne und Schokolade an Papier und Pappteller und das Ganze sah

eigentlich nur noch wie eine große Sauerei aus. Dennoch war es ja seine Geburtstagstorte und ihm war nach Naschen zumute. Vorsichtig hatte er mit der Kuchengabel die zuckrige Köstlichkeit vom Pappteller und dem Fett durchtränkten Papier geschabt. Klebrige Finger und eine Sahne verschmierte Kuchengabel blieben da nicht aus. Papierservietten hatte er zum Glück jede Menge dabei, womit er das Größte reinigen konnte. Ja, und dann stand er plötzlich da mit dem ekligen Müll in den Händen. Sein erster dunkler Blick suchte den grünen Feind vor ihm, ein weiterer suchte den entfernteren Papierkorb. Zu weit weg, konstatierte er verärgert. Mit dem fettigen Zeugs konnte er nicht durch den halben Park laufen! Alternativen sah er keine. Er musste also „ja“ sagen zum Objekt. Auch zum Standort. Der war ja nun eigentlich ideal. Und somit gab er dem Monster das, was seine Funktion einforderte. Widerwillig, und doch mit einer gewissen Erleichterung. Das war im Frühjahr.

Heute, an diesem herbstlichen Donnerstag hatte Herr Kreiske jene Parkbank gewählt, die zur Querseite der Rasenfläche aufgestellt war. Neben der guten Lektüre, die er mitgebracht hatte, erwartete er insgeheim seinen Lieblingsruden. Ein Prachtbursche von einem ausgewachsenen Dalmatiner. Seine strenge und immer elegant gekleidete Herrin, offenbar eine Südländerin, hatte den Hund in einer Art und Weise im Griff, die ihn faszinierte.

Er schaute auf die Uhr und erschrak. Wie die Zeit verflogen war! 13 Uhr 57. Nur noch drei Minuten... Sie kamen heute offensichtlich nicht. Ein minimaler Anflug von Enttäuschung huschte über seine verhärteten Gesichtszüge.

Dann schlug er auch schon Seite 58 seines Buches auf, die er mit einem Lesezeichen gekennzeichnet hatte, ein Erinnerungsstück an seine Margit, und vertiefte sich für die letzten drei Minuten seines Parkbesuches in den „Tod in Venedig“.

Barbara Eckardt



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

FARBLEITER WIEDER AM STANDESAMT



Kunstwerke erleben nicht selten wechselvolle Geschichten. So auch die ‚Farbleiter‘ des Aachener Künstlers Peter Lacroix, die Ende August an ihren früheren Platz am Aachener Standesamt „zurückkehrte“ und dort von Oberbürgermeister Marcel Philipp feierlich eingeweiht wurde.

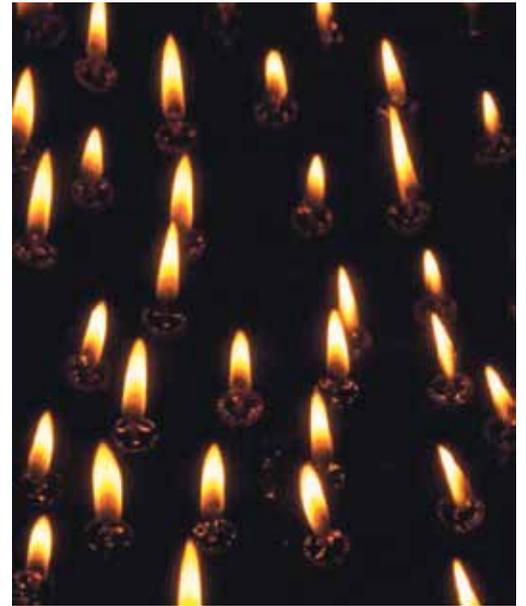
„Als im Sommer 1973 zahlreiche Künstler die Chance erhielten, in der Aachener Innenstadt für eine temporäre Ausstellung ihre Kunst-am-Bau-Projekte auszuführen, gehörte die ‚Farbleiter‘ von Peter Lacroix am Aachener Standesamt unweit vom Rathaus zu den spektakulärsten Objekten“, erinnert sich Dr. Adam C. Oellers, stellvertretender Leiter der Museen der Stadt Aachen. 1974 war die ‚Farbleiter‘ nach einem Streit um Fassadengestaltung in der Stadt jedoch bereits wieder abgebaut worden.

Anfang Februar dieses Jahres hat die Bezirksvertretung Aachen-Mitte die jetzt dauerhafte Anbringung einer Rekonstruktion der ‚Farbleiter‘ am alten Platz beschlossen. Dass die ‚Farbleiter‘ wieder realisiert werden konnte, ist vor allem dem Engagement Aachener Bürgerinnen und Bürger zu danken. Sie haben in einer Spendenaktion den Großteil der Kosten für die Reinstallation des Werkes aufgebracht.

KIRCHE ERLEBEN

Bei der 10. Nacht der Offenen Kirchen in Aachen am 1. Oktober 2010 öffnen 31 christliche Gemeinden und Gemeinschaften wieder ihre Kirchen und Gemeindezentren und bieten Ihren Gästen ein vielfältiges kulturelles und spirituelles Programm.

Zu erleben sind u.a. Musik, Lesungen, Filme, Theateraufführungen. Der Eintritt ist überall frei. Die Veranstaltungen enden jeweils mit einem „Segen zur Nacht“, für Nachtschwärmer gibt es in der Citykirche St. Nikolaus noch eine traditionelle „church late night“ bei Jazz, Wein und Brot. Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie in ausliegenden Flyern, im Internet unter www.nacht-der-kirchen.de oder telefonisch unter 0241 - 40 111 88.



Damit Sie umweltfreundlich und bequem die zahlreichen Veranstaltungsorte erreichen können, bieten ASEAG und AVV für 2,70 € ein „KirchenNacht-Ticket“ an, das von 17 bis 3 Uhr für beliebig viele Fahrten im Stadtgebiet gilt. In den Parkhäusern der APAG gibt es zudem ein Sonder-Parkticket.

WALLFAHRTSFUNDE

Unter dem Titel „Pilger, Händler und Gräber im Schatten des Aachener Doms“ zeigt die zweite Ausstellung der Reihe „Zeitsprünge im Haus Löwenstein“ bis Ende November 2010 eine Auswahl der Ausgrabungsfunde 2010 im Aachener Dom.

ZEITSPRÜNGE IM HAUS LÖWENSTEIN



**WALLFAHRTS-
FUNDE**

Pilger, Händler und Gräber im Schatten des Aachener Doms
September – November 2010

ROUTECHARLEMAGNEAACHEN

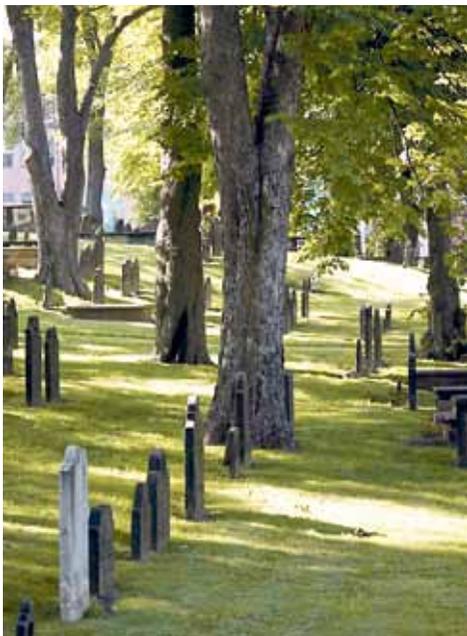
So wie der Dom heute ein Magnet für Menschen aus aller Welt ist, war er schon im Mittelalter Anziehungspunkt für viele Händler und Pilger. Im Frühjahr 2010 untersuchte die Aachener Stadtarchäologie den Eingangsbereich des Doms und fand dabei eine der umfangreichsten Komplexe mittelalterlicher Pilgerzeichen, dazu Warengewichte und Münzen.

Pilgerzeichen sind kleine Plaketten, Medaillen oder Flachgüsse aus einer Blei-Zinn-Legierung, die ab dem 12. Jh. an Wallfahrtsorten verkauft und von Pilgern am Hut oder an der Kleidung getragen wurden. Sie bildeten entweder den Heiligen oder dessen Attribute, dort verehrte Reliquien oder das Heiligtum selbst ab. Die Ausstellung ist täglich von 10.00 - 18.00 Uhr geöffnet, der Eintritt ist frei.

Ort: Infostelle Haus Löwenstein, Markt 39, 52062 Aachen, Tel.: 0241 / 432-4994, weitere Infos finden Sie unter www.route-charlemagne.eu.

Ohne dich ist alles anders

Sie haben einen großen Verlust erfahren durch den Tod Ihres Partners/Ihrer Partnerin? Sie fühlen sich wie erstarrt oder sind heftigen Gefühlsschwankungen ausgesetzt? Sie möchten erzählen von dem Menschen, den Sie verloren haben, von Ihrer Trauer, Ihrer Ratlosigkeit...



Caroline Braun von der Integrierten Psychiatrieseelsorge Aachen und Eva Rögels von der „Flora“, einer Integrativen Tagesstätte für Senioren, bieten unter dem Titel „Ohne dich ist alles anders“ ein Trauerseminar für Menschen ab Mitte 60 an. In der Gruppe begegnen Sie Menschen in ähnlicher Situation. Hier besteht die Möglichkeit, sich im geschützten Raum aussprechen zu können und das Erlebte so eher zu bewältigen. Das Trauerseminar findet an acht Donnerstagnachmittagen ab dem 14.10.2010 jeweils um 15.30 Uhr statt. Es ist ein Angebot für eine geschlossene Gruppe, daher ist eine persönliche Anmeldung nötig, entweder montags von 16.00 bis 17.30 Uhr in der Minoritenstr. 3 oder telefonisch unter 0241 - 40 76 93. Veranstaltungsort ist die „Flora“ in der Mörgensstr. 19 - 21, 52062 Aachen. Der Kostenbeitrag beträgt 10,00 €.



Am 16. Oktober feiert die Selbsthilfe Körperbehinderter Aachen e.V. von 15 - 18 Uhr ihr 40-jähriges Bestehen mit einem bunten Programm. Veranstaltungsort ist das Gemeindezentrum „Christus unser Friede“ in der Königsberger Straße 7 b, 52078 Aachen.

Vor 40 Jahren gründete Frau Irene Jansen den Bereich Aachen mit dem Ziel, einen Ort der Begegnung zu schaffen für Menschen mit und ohne Behinderung. Diesem Ziel weiß der Verein sich auch

heute noch verpflichtet durch Angebot und Durchführung von beliebten Veranstaltungen, als da u.a. sind: gemütliche Klönnachmittage, traditionelle Karnevals-, Frühlings- und Oktoberfeste, Tagesausflüge und Weihnachtsfeiern.

Die Feier des Jubiläums ist für die Erste Vorsitzende Frau Elfriede Schumacher und ihre Stellvertreterin, Frau Christine Durondeau, Ansporn für die Zukunft in der Hoffnung, weiter die Unterstützung von ebenfalls ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen zu finden, wie es dankeswerterweise bisher der Fall war.

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

EINE AUSSTELLUNG HINTERFRAGT UNSERE VORSTELLUNGEN VOM ÄLTERWERDEN

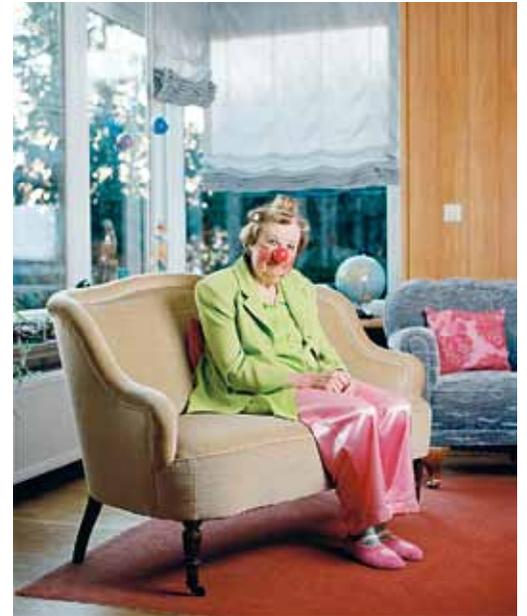
NEUE BILDER VOM ALTER(N)

Die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina rief Ende 2009 unter der Schirmherrschaft der Bundesministerin für Bildung und Forschung Prof. Dr. Annette Schavan in einem offenen Fotowettbewerb dazu auf, neue Bilder mit gesellschaftlichen und persönlichen Vorstellungen vom Alter(n) einzureichen. Die Resonanz war überwältigend. Mehr als 400 Fotoarbeiten wurden eingesendet von professionellen Fotografen/-innen, von Künstlern/-innen und von Jedermann/-frau. Das Altersspektrum reichte von 16 bis zu 83 Jahren. Neben vier Preisträgern (1.-3. Platz) wurden von der hochkarätig besetzten Jury rund 80 Fotos von 61 Teilnehmern für den Katalog ausgewählt. Die Ausstellung startete im September in Braunschweig und wird 2010 und 2011 bundesweit zu besichtigen sein.

Die „Neuen Bilder vom Alter(n)“ vereinen „neue“ wie „alte“ Vorstellungen. Sie spiegeln nicht nur die Verschiedenartigkeit der Lebensstile und Fähigkeiten wider, die bei Menschen gleichen Alters um die 60, 70, 80 oder 90 Jahre sehr viel größer ist als etwa bei Kindern oder Jugendlichen. Sie zeigen auch, dass viele von uns schon längst nicht mehr die traditionellen Vorstellungen vom Alter erfüllen, andere jedoch auch noch in der privaten, häuslichen Passivität darauf festgenagelt sind. Die Bilder sind in

thematisch unterschiedliche Gruppen zusammengestellt: Paare – Intimität; Generationen; Einsam – Gemeinsam; Arbeit – Tätigkeit; Bewegung – Sport – Freizeit; Ausdruckskraft des Alters – Körper; Gewonnene Jahre – Endlichkeit.

Auf den ersten Platz gelangte Gerhard Weber mit dem Bild „Ursula und Siegfried M.“ Weber, freischaffender Fotograf aus Grimma, hatte Personen aus seinem Umfeld in vertrauter Atmosphäre gebeten, Einblick in ihr Privatleben zu



2. Preis, Anna Mutter: Gerlind Pusch, aus der Serie „Abendrot“, 2009

gewähren. So gelang es ihm, laut Ausstellungskatalog, „eines der großen Tabuthemen des Altwerdens – Sexualität – in einer künstlerisch hervorstechenden Weise aufzugreifen, das die Abgebildeten sympathisch, authentisch und unvoreingenommen präsentiert. Das Paar bekennt sich zu einer glücklichen Beziehung im Alter, die Freude an der Körperlichkeit des anderen zu einem wichtigen Bestandteil erklärt.“



1. Preis, Gerhard Weber: Ursula und Siegfried M., 2009

AUSSTELLUNG „NEUE BILDER VOM ALTER(N)“

Die Ausstellung ist aus einem 2009 von der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina ausgerufenen Fotowettbewerb hervorgegangen. Die Leopoldina hat sich zur vordringlichen Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit zu den brisanten gesellschaftlichen Fragestellungen zu informieren. Im Anschluss an die dreijährige Arbeit der Akademien-Gruppe „Altern in Deutschland“ wird eine ständige Kommission zum Thema „Demographischer Wandel“ eingerichtet.

Stationen der Ausstellung sind 2010/2011 u.a. Braunschweig, Stuttgart, München, Berlin und Bonn. Weitere Stationen sind geplant.

Nähere Informationen erhalten Sie über www.altern-in-deutschland.de oder über die Kuratorin der Ausstellung Sabine Aichele-Elsner, Telefon: 0341-355 20 466, E-Mail: foto@altern-in-deutschland.de. Der Ausstellungskatalog ist zu beziehen über die „Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH“ in Stuttgart, Telefon: 0711-2582-0.



Tanja Beate Heuser:
Ausblick auf's Mehr, 2008

Die Jury stimmte für Anna Mutters Foto „Gerlind Pusch“ aus der Serie „Abendrot“ als Gewinnerin des zweiten Platzes. Anna Mutter ist freischaffende Fotografin aus Hamburg. Die abgebildete Clownin gehört einer Gruppe von neun Darstellern zwischen 50 und 77 Jahren an. Sie lernten sich während eines Clown-Kurses kennen und stellten innerhalb eines Jahres ein Bühnenprogramm auf die Beine, mit dem sie deutschlandweit auf Tour gehen.

Den dritten Platz teilen sich Daniela Rischs Serie „Helga“ und David Lohmüllers Foto „Strike mit Nintendo Wii“.

Daniela Risch ist eine in Essen lebende Künstlerin, deren Fotoserie sich mit der eigenen Identität im Lebensverlauf



Christine Rühmann: Marlis Grünberg,
aus der Serie „Tänzerinnen“, 2009



3. Preis, David Lohmueller: Strike,
Seniorenbowling m. Nintendo Wii, 2009

auseinandersetzt. Sie hat sich in den Kleidern ihrer Mutter Helga und ihrem häuslichen Ort abgebildet. David Lohmüller nahm das Foto der Spielerin im Seniorenzentrum Martha-Maria Stuttgart auf. Sie benutzt die neueste Generation von Videospiele, die auch bei vielen älteren Menschen populär ist und zu Bewegung animiert - mit positiven Auswirkungen auf die körperliche Verfassung.

Lobend würdigte die Jury die Arbeit einer der ältesten Teilnehmerinnen, Ute



Lobende Anerkennung, Ute Görnandt:
Der Weg ans Licht, 2009



3. Preis, Daniela Risch: ohne Titel,
aus der Serie „Helga“, 2008

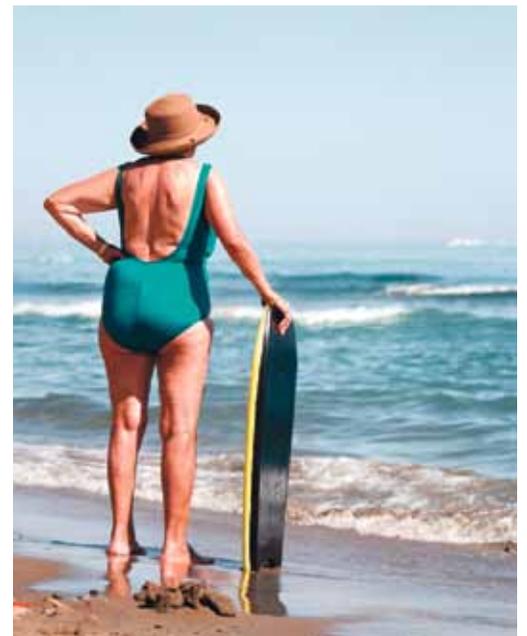


Lobende Anerkennung,
Paul Loges: Frau Thomas, 2010

Görnandt (72), sowie eines der jüngsten Fotografen, des 16-jährigen Schülers Paul Loges. Er hatte zusammen mit vier weiteren Mitgliedern der AG Foto des Gymnasiums Klotzsche in Dresden teilgenommen.

Natürlich ist dies nur eine kleine Auswahl von zahlreichen weiteren, sehr bemerkenswerten und sehr unterschiedlichen Ansichten von Bildern vom Alter(n) dieser Ausstellung. Aber diese wenigen Fotografien verdeutlichen bereits, wie sehr es sich lohnt, persönliche und gesellschaftliche Vorstellungen vom Älterwerden einfach mal zu hinterfragen.

Petra Simons



Angela Archilla: Looking
for new waves, 2009

DAS GRENZHOCHSPANNUNGSHINDERNIS

Wer auf dem Viergrenzenweg in Vaals/Niederlande wandert, um zum Aussichtsturm Wilhelminatoren zu gelangen, ahnt nicht, dass in unmittelbarer Nähe, im Aachener Stadtteil Vaalserquartier, ein 300 Kilometer langer Todeszaun begann, der mit 2000 Volt Starkstrom gesichert war.

Der Aachener Lyriker Jürgen Nendza beschreibt ihn in einem Text zu seinem Gedichtzyklus „Hinterland“: „Was dem Panoramablick in die Weite der Landschaft entgeht, ist die Tiefe der Blutspur, die die Landschaft längs der belgisch-niederländischen Grenze grundiert, ihren Ursprung in Deutschland nimmt und bis an die belgische Nordseeküste reicht.“



Im Deutschen Kaiserreich bis 1918 waren die Leute stolz, dass Deutschland ein Land der Dichter und Denker war. Jede neue Erfindung wurde enthusiastisch gefeiert. Was nicht im Bewusstsein der Menschen ist: Bereits im damaligen Kaiserreich wurden an den Grenzen Todesstreifen erfunden mit Grenzsicherungsanlagen und Schießbefehl. Es war keine Erfindung aus der Zeit des Kalten Krieges oder der DDR, mit seinem bekannten Todesstreifen an der innerdeutschen Grenze.

Nach dem Überfall auf das neutrale Belgien im Ersten Weltkrieg im Jahr 1914 erließen König Albert I. und der Erzbischof des Erzbistums Mecheln gegen Jahresende 1914 einen Aufruf für

Kriegsfreiwillige, um gegen die deutschen Besatzer zu kämpfen. Tausende Belgier verließen über die offene Grenze Belgien in Richtung Niederlande. Schmuggler und Agenten querten hier ebenfalls die Grenze.

1915 beschloss das deutsche Generalgouvernement in Brüssel, die Grenze zu den Niederlanden zu sperren. Gebaut wurde das „Grenzhochspannungshindernis“, so die offizielle amtliche Bezeichnung in deutscher Sprache, auf Flämisch „De elektrische draadversperring“. Bereits Anfang 1915 hatte die deutsche Heeresverwaltung erste Erfahrungen mit einer solchen Anlage gesammelt. Eine 11 km lange elektrische Drahtsperre trennte das im deutsch-französischen Krieg 1870/71 annektierte Elsass von der Schweiz.

Mitte 1915 begannen die Arbeiten ziemlich zeitgleich in sieben Bauabschnitten zwischen Vaalserquartier und Knokke, zuerst jedoch im Abschnitt zwischen Vaalserquartier und dem damaligen Vierländereck. Hierzu wurden die Kgl. Bay. Landsturm-Pionier-Kompanie Nr.1 und Teile des 60. Armierungs-Battaillons eingesetzt. Dieser Abschnitt wurde bereits am 23. August 1915 mit Strom aktiviert. Das dazu erforderliche Umspannwerk befand sich in Aachen-Vaalserquartier-Reutershag.

Das Hindernis bestand aus drei Zäunen mit dazwischen liegenden Patrouil-



längängen. Ein Warnzaun aus Stacheldraht stand zur niederländischen Seite. Dann kamen der eigentliche Hochspannungszaun und ein weiteres Drahthindernis zur deutschen bzw. zur belgischen Seite sollte Personen fernhalten. Davor war eine 100 bis 200 m breite Sperrzone ausgewiesen. Die Grenzschrützer hatten Schießbefehl und konnten ohne Warnung beim Betreten dieses Streifens schießen. Durch Berühren des Drahtes wurde ein akustischer Alarm ausgelöst. Verschiedene Streckenabschnitte wurden nachts mit Scheinwerfern ausgeleuchtet.

Ca. 3.000 belgische Staatsbürger wurden an diesem Grenzhochspannungshindernis zwischen 1915 und 1918 getötet. Dazu ein Vergleich: An der Berliner Mauer die 1989 beseitigt wurde, kamen in 28 Jahren 136 Menschen um.

Trotz der Sperre gelangten rund 20.000 belgische Kriegsfreiwillige nach Holland. Seit 1918 ist Neutral-Moresnet, so der Name des vierten Landes, der belgischen Verwaltung unterstellt. Nach Beendigung des Ersten Weltkrieges wurde der Grenzzaun sehr schnell abgebaut, weil die Bauern die Pfähle und den Stacheldraht zur Absperrung der Viehweiden nutzten. Das Grenzhochspannungshindernis geriet in Vergessenheit.

1920 ließ Graf D'Oulrement ein Mahnmal aufstellen, nahe bei Sippenaeken, in der Nähe des heutigen Dreiländerecks. Beim neuen Überfall auf Belgien am 10. Mai 1940 sprengten die deutschen Truppen dieses Mahnmal. 1962 wurde an derselben Stelle ein neuer Gedenkstein errichtet.

An der belgisch-niederländischen Grenze bei Hamont-Achel - unweit der Autobahn Richtung Eindhoven - wurde ein Stück des Grenzhochspannungshindernisses rekonstruiert und kann besichtigt werden.

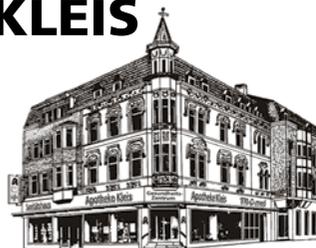
Bilder: www.wikipedia.org

Mathias J. Fleu



GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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



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

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

Jetzt neu in unserem Haus:

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE

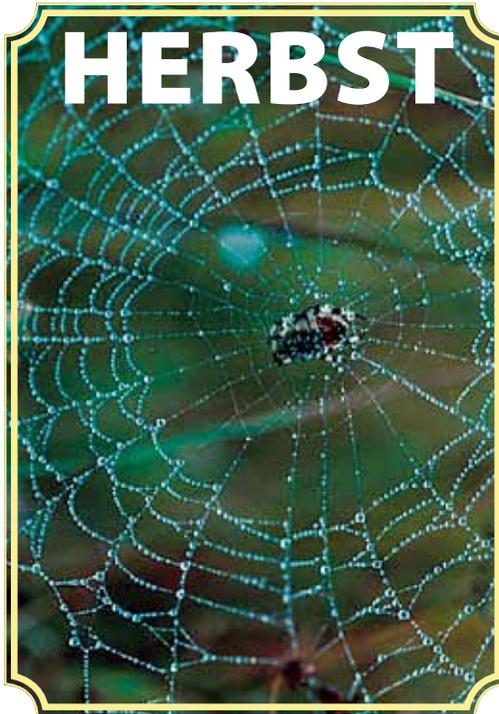
im GESUNDHEITZENTRUM
 „unter dem Dach“

Ja, es war ein guter Sommer mit gleißendem Sonnenlicht, azurblauem Himmel, munterem Gezwitscher der Vögel, duftenden Rosen, dem Rauschen des Windes im schattigen Blätterwald und schweißtreibenden Temperaturen über Wochen. Dann kam plötzlich der Umbruch mit kalten, verregneten Tagen und zerfledderte Blüten ließen die Gärten alt aussehen. Der Absturz in den Spätsommer ließ uns ahnen, wie schnell die üppige Vegetation und auch unser Leben vergeht.

Aber der Herbst hat noch einiges zu bieten. Die Sonne kehrt zurück und hüllt das Land in ein mildes Licht. Die Beeren, Äpfel und Birnen reifen und die Rosen blühen noch einmal. Mit Asten und Chrysanthemen ziehen gedecktere Farben in die Gärten ein. Das Fallobst auf den Wiesen lockt Schmetterlinge an. Bunte Falter wie der majestätische Admiral (*Vanessa atalanta*) laben sich am überreifem Obst. In seltenen Fällen kann der Trauermantel (*Nymphalis antiopa*) beobachtet werden. Der fast schwarze Falter hat grellgelbe Flügelränder und gilt auch als Todesbote. Er soll einst die Seele Buddhas gen Himmel getragen haben.

DIE ZEIT DER SPINNEN

In den Morgenstunden, wenn Tau in den Netzen perlt und die Sonne ihr mildes Licht streut, kann man in den Gärten ihre wunderschönen Kunstwerke bestaunen. Die Spinnen sind nun ausgewachsen und überziehen ganze Hecken mit ihren großflächigen, filigranen Silbernetzen.



Spinnen suchen auch in den Häusern ihr Winterquartier. Manchmal lässt sich beobachten, dass ein großer Krabbler vor verschlossener Tür geduldig darauf zu warten scheint, dass geöffnet wird, damit er dann am Bewohner vorbei blitzschnell ins Innere gelangen kann. „Wer behauptet, er habe keine Spinnen in der Wohnung, der hat nur nicht richtig hingeguckt“, behauptet der Biologe Dr. Bernd Küpper. „Und nicht bloß eine, meistens sind es viele Spinnen, die hinter Schränken, in Ritzen und Kellern ihr nützliches Dasein fristen, bis sie Opfer von Staubsaugern oder Fliegenklatschen werden. Alle Spinnen verfügen über ein Gift. Sie bedrohen damit in unseren Breiten aber nur andere Insekten und schaffen dem Menschen Mücken und Ungeziefer vom Leibe“, beruhigt der Biologe.

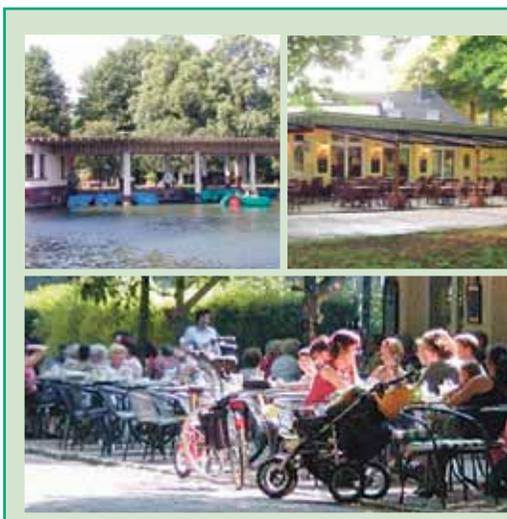
Viele Menschen bekommen beim Anblick von Spinnen Ekelgefühle. Küpper meint, dass Spinnen dem Menschen fremd vorkommen, wenn sie mit ihren acht Beinen scheinbar unkontrolliert krabbeln und keine Regung erkennen lassen. Spinnenkundler (Arachnologen) empfehlen, der Mensch solle die Spinne als nützlichen Teil der Natur kennenlernen, akzeptieren und vielleicht auch schätzen lernen.

DEPRESSIONSZEIT?

Wenn der Herbst gekommen ist, werden nicht nur ältere Menschen von melancholischen Gedanken über Vergänglichkeit und Tod befallen. Lichtmangel ist hierfür der wesentliche Grund. Geringere Lichtintensität und sinkende Temperaturen führen zur Produktion des körpereigenen Hormons Melatonin, das unter anderem den Schlaf- und Wachrhythmus des Körpers beeinflusst, sagen Depressionsforscher.

„Eine vorübergehende, gedrückte Stimmung ist kein Grund zur Besorgnis“, erklärt der Münchener Psychiater Ulrich Hegerl. Ein einstündiger Spaziergang an der frischen Luft könne schon Wunder bewirken. Wer allerdings über längere Zeit unter Schlafstörungen, Freud- und Lustlosigkeit leide oder sogar Selbstmordgedanken habe, solle sich von einem Arzt oder Psychotherapeuten behandeln lassen, rät der Fachmann.

Peter J. Heuser



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



OKTOBER SONNENSCHNEIN...

„Auch der Herbst hat noch ein paar warme Tage“, sagt der Volksmund. Hoffentlich trifft das in diesem Jahr nach den verregneten Wochen und ausgefallenen Hundstagen zu.



Der astronomische Herbst beginnt auf der nördlichen Halbkugel mit der Herbst-Tagundnachtgleiche am 23. September und endet mit der Winter-Sonnenwende am 22. Dezember.

Der Altweibersommer mit seinen Spinnweben ist vorbei. Die Tage werden kürzer, die Nächte länger. Herbstnebel sorgen stundenlang für feuchte, trübe Luft. Viele Vögel sind gen Süden geflogen. Am Himmel zeigen sich bunte Windvögel (Drachen), die nicht nur von Kindern, sondern auch von Erwachsenen aufgelassen werden. Pilzstreifen durch die Wälder.

Uns beeindruckt der Herbst mit der bunten Laubfärbung. In gelb, rot, braun legen die hölzernen Gewächse ihre Herbstkleider an, ehe Winde und Stürme ihnen helfen, die Blätter abzuwerfen. Vorher wurden ihre Früchte abgeerntet. Lieengelassenes dient als Nahrungsquelle für einige Tierarten. Wespen werden von der Fruchtsüße angelockt.

Eichhörnchen, die Winterruhe und keinen Winterschlaf halten, sammeln Nüsse und Kerne und legen an verschiedenen Stellen Depots an. Da sie nicht alle Vorräte wiederfinden, wachsen an diesen Stellen später neue Bäumchen heran. Verschiedene Standvögel picken gerne am Fallobst. Nachtaktive Tiere, wie z.B. die Igel, tun sich gütlich an den Pflaumen, Äpfeln oder Birnen. Der Stachelritter muss sich vor seinem Winterschlaf ein gutes Polster anfressen. Die Igelweibchen und die Jungen aus dem Sommer begeben sich etwas später in ihr Winterquartier als die männlichen Alttiere. An Nahrung dürfte es ihnen nicht mangeln.

Gerade in den Regenwochen fragt sich der Gartenbesitzer: „Wo kommen bloß all die Nacktschnecken her?“ Haben die Igel diese glitschigen, schleimigen Blumen-, Salat- und Gemüsevertilger wirklich zum Fressen gern?

Anderes Getier wie Käfer, Würmer, Maden unter verrottendem Laub ist von Vögeln wie Igel sehr begehrt. Deshalb sollte der umweltbewusste Mensch nicht das ganze Laub entfernen. Unter Hecken und Sträuchern tut es ebenso gute Dienste wie auf dem Komposthaufen, der sich später in nützliche Düngererde umwandelt.

Rutschgefährlich wird das Herbstlaub für die Verkehrsteilnehmer, wenn es auf Straßen und Wegen liegenbleibt. Verkehrsgefährdend ist auch die tiefer stehende Sonne, die blendet. In der Dämmerung und Nacht schützen sich Fußgänger und Zweiradfahrer durch helle, reflektierende Bekleidung.

Das Erntedankfest wird am 3. Oktober begangen. Für den Landwirt beginnen die Vorbereitungen für die nächste Erntesaison. Er muss sein Vieh u.a. auf veränderte Melkzeiten einstellen, denn Ende Oktober geht die Sommerzeit zu Ende und die Uhren werden eine Stunde zurückgestellt. Über den wirklichen Nutzen dieser jährlichen Zeitumstellung herrscht noch heute keine einheitliche Meinung.

Bunte Herbstblumen wie Asten, Dahlien, Chrysanthemen, Herbstzeitlose wie auch Stiefmütterchen und Erika trösten über kommende triste Monate hinweg. Als ob sie es noch einmal wissen wollten,

blühen Rosen und einige Sträucher zum zweiten Mal oder bilden Beerenfrüchte. Selbst Geranien, Petunien und andere Sommerblumen knospen erneut. Vor dem ersten Frost werden mehrjährige Pflanzen in Kästen und Kübeln reingeholt. Alles, was im Frühjahr blühen soll, kommt jetzt in die Erde. Baum-, Strauch-, Heckenrückschnitt so wie Fällarbeiten werden in Angriff genommen, da keine Vögel mehr brüten.

Im November trüben Trauer- und Gedenktage das Gemüt. Humorgeneigte Zeitgenossen lassen sich durch Karnevalsauftakt- und andere Veranstaltungen aufmuntern.

Die an ihrer Intensität geringer werdende Sonneneinstrahlung sollte nach Möglichkeit von uns Menschen ausgenutzt werden, um so einer Winterdepression entgegenzuwirken.

Gemütliche Abende in der warmen Stube bei Gesellschaftsspielen oder Basteln mit der Familie (z.B. Kastanienfürchen) oder dem Lesen eines guten Buches tragen dazu bei, dem Herbst schöne Seiten abzugewinnen.



BAUERNREGELN:

*Oktobersonnenschein
schüttet Zucker in den Wein.*

*Ist der Oktober kalt,
macht er dem Raupenfraß halt.*

*Wenn sich die Schnecken früh deckeln,
gibt's einen frühen Winter!*

Nov./Dez.:

*Sitzen die Blätter der Bäume fest,
sich strenger Winter
erwarten lässt!*

Christine Kluck

Fotos: Josef Römer



DER TOTE VOGEL

Der tote Vogel auf der Fahrbahn hatte ihr schlagartig die Vorfreude auf den geplanten Ausflug verdorben. Wenn es eine Taube gewesen wäre, das hätte sie nicht erschüttert. Wobei Tauben sich schon derart an die Zivilisation angepasst haben, dass sie kaum noch überfahren werden. Nein, es war deutlich zu erkennen, dass es eine Wildgans erwischt hatte. Wie viele hunderte Kilometer mag sie wohl geflogen sein, um hier auf dem Asphalt ihr Leben zu lassen? Noch im Zug sitzend geht ihr das Bild von dem zerquetschten Tierkörper nicht aus dem Kopf. Der lange Hals war fast unbeschädigt, und ein Flügel ragte anklagend nach oben. Anklagend, weil der Mensch sein Mordinstrument nicht abgestoppt hatte, um den Gast aus der Ferne passieren zu lassen. Den Fremdling,



der müde vom langen Flug, in tiefere, gefährliche Gefilde geraten war. Im Laufe des Tages, wenn der Autoverkehr weiter zugenommen haben wird, denkt sie, wird bald nichts mehr übrig geblieben sein von dem Unfallopfer. Vorbei – vom Winde verweht – nicht mehr vorhanden! Und es kommt ihr auch in den Sinn, wie viel Zeit die Wildganselterner zur Brut und Aufzucht des Jungen verwandt haben. Alles umsonst! Aus dem Zug beobachtet

sie die Tauben, die den Bahnsteig bevölkern. Wie sie, mit dem Kopf nickend, hin und her trippeln und nach Fressbarem Ausschau halten und, wenn sie etwas gefunden haben, sich gegenseitig die Beute streitig machen. Sie kann nicht erklären, warum sie wütend auf diese Tiere ist, die sich als wahre Überlebenskünstler erweisen. Nur die Cleversten setzen sich durch. Das einfachste Prinzip des Lebens! Die Tauben erinnern sie an die Rücksichtslosen, die Abzocker, die gut zurecht kommen in einer Welt, in der das Recht des Stärkeren gilt.

Die Freunde, denen sie ihre Gedanken mitteilt, wollen sie aufmuntern: so ist nun mal das Leben. Warum einen Gedanken daran verschwenden? Verdirb dir und uns nicht die Freude an der schönen Fahrt. Vergiss es!

AUF EINER BANK

Sie sitzt auf der Bank und weint bitterlich. Ich schaue schnell weg. Ich will mich nicht aufhalten lassen, nicht den barmherzigen Samariter spielen. Heute nicht, heute habe ich es eilig. Aber trotzdem verhalte ich den Schritt ein wenig, schaue möglichst unauffällig zurück. Die Frau, in einer schmutzigen Parka gekleidet, krümmt sich zusammen und schluchzt Mitleid erregend. Ihr Haar ist fettig und ungepflegt, das sehe ich aus den Augenwinkeln. Ich schätze sie auf fünfzig, fünfundfünfzig Jahre. Ob sie auf der Bank die ganze Nacht geschlafen hat? Der bunte Rock, der unter der Jacke hervorschaut, sieht dünn und verknittert aus. Es wird nachts schon ziemlich kalt, und auch jetzt, am frühen Morgen, kann die Herbstsonne keine Wärme verbreiten. Ob sie nicht friert? Aber was geht mich das an? Ich habe einen Arzttermin und meine eigenen Sorgen. Nur schnell weg hier. Was könnte ich auch tun? Mich daneben setzen, sie in den Arm nehmen und tröstende Worte flüstern? Mit solchen Menschen habe ich gewöhnlich keinen Kontakt. Würde die Fremde das überhaupt zulassen? Oder sollte ich ihr wortlos ein Geldstück hinlegen und dann meiner Wege gehen?



Zu essen habe ich nichts dabei, das könnte sie vielleicht brauchen. Ich entscheide, dass ich besser gar nichts tue, wie der erste Impuls mir eingegeben hatte. Ich entferne mich mit schlechtem Gewissen.

Nach ungefähr zwei Stunden komme ich auf dem Rückweg an derselben Bank vorbei. Die Frau sitzt noch immer dort. Aber sie ist wie verwandelt. Sie wird eingerahmt von zwei Männern und jeder der drei hat eine Bierflasche in der Hand. Sie trinken, lachen und reden und sind offensichtlich bester Dinge. Erleichtert denke ich, es war richtig, nicht helfend einzugreifen. Womöglich hätte ich mir eine herbe Abfuhr geholt. Ich bin ja nicht Ihresgleichen, ich hätte sie nicht trösten können.

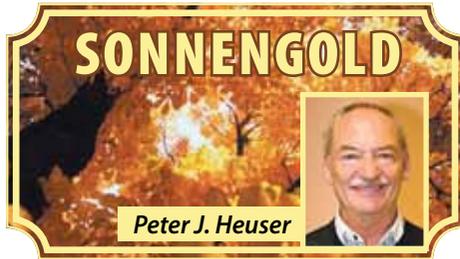
Im Weitergehen denke ich an einen Vorfall, bei dem meine Kontaktaufnahme mit einem Wildfremden beinahe

nicht gut für mich ausgegangen wäre. Ich schlenderte, den Fotoapparat in einer Hand, durch eine recht belebte Straße. Vor mir ging ein Mann, der eine schwere Plastiktüte trug. Er hatte drei Hunde dabei. Die liefen ohne Leine vor ihm her. An jeder Querstraße blieben die Hunde brav vor der roten Ampel stehen und setzten sich abwartend hin. Und wenn Grün kam, gingen sie unaufgefordert weiter. Das war ja unglaublich. Wie hatte der Mann das geschafft, sie so zu trainieren? Das musste ich wissen. Als der Mann sich auf eine Bank setzte und die Hunde sich zu seinen Füßen hinlegten, ging ich auf ihn zu und fragte ihn nach dem Geheimrezept seiner Erziehung. Ohne mir eine Antwort zu geben, nahm der Mann eine leere Bierflasche aus seiner Tüte und schleuderte sie in meine Richtung. Ich sprang zur Seite, da folgte eine zweite und eine dritte Flasche. Eine Schrecksekunde lang schaute ich entsetzt auf die Scherben zu meinen Füßen. Dann rannte ich davon.

Ich denke mit Schaudern, dass es mir vielleicht heute mit der Frau auf der Parkbank ähnlich ergangen wäre.

Texte: **Inge Gerdom**
Fotos: **Josef Römer**





Von der Sonne geputzt
regnet Gold von den Bäumen
der Wind spielt auf
führt Blätter zum letzten Reigen
bis sie erschöpft im Rinnstein liegen
und ihrer letzten Verfärbung harren
ein Kind stapft vergnügt
durch die raschelnde Leichtigkeit

Wolkengeschwader treiben
der Wind hüpfet über Busch und Strauch
rupft letzte Blüten aus müden Gärten
wirbelt Blätterspiel durch die Gassen
Sonnengold streicht mild über Stoppelfelder
am Abend legt die Sonne
flammende Himmelsleitern an

Der Herbst liegt samtweich
auf Wiesen und Auen
auf den Weiden lässt es sich
das Rindvieh gut ergehen
die Sonne spielt in farbigen Wipfeln
welkende Blätter nehmen wispernd reissaus
eine Rübe rollt an den Wegesrand
in der Dämmerung steht der Wolkenmann
breitbeinig am Himmel
zählt er die Lichter der Stadt



Es wäre besser gewesen, viel besser, wenn sie an diesem Wartehäuschen stehen geblieben wären und sich untergestellt hätten. Hinter ihnen zog sich ein Gewitter zusammen, der Wind blies ihnen in den Rücken und schob sie auf ihren Fahrrädern vorwärts. Die Brücke über den Kanal war schmal und sie mussten den Lenker des Rades umklammern, damit er ihnen nicht aus der Hand geschlagen wurde.



Der Sommer verlässt uns mit müdem Flügelschlag.
Windböen wirbeln Blätter durch Straßen und Gassen.
Noch hängt Schwüle - Restschwüle über Häuserreihen,
über Grün. Stare sammeln sich an unergründlichen Orten.
Dunkler dringen die Tage ins Bewusstsein. Die Luft
schmeckt anders, die Menschen schauen anders. Gleich
wird es regnen. Sanft wird der Himmel seine Tränen über
das Land weinen. Sachte, sachte tröpfelt der Herbst in unser Gemüt.

SPÄT IM HERBST
Die Nacht trägt ihr langes Dunkelgewand.
Trägt es hinein in den Tag.
Nebel verändert die waldigen Höh'n.
Entfremdet Landschaft um Landschaft.
Drückt uns zurück ins Haus. Im Garten
schon das Vogelhaus gerichtet, verblüht
die letzte Rose. Tote werfen Schatten.
Gräber tragen Erika. Schritte werden langsam;
schleichend. Noch gespeichert im Innern -
Bilder der sonnendurchtränkten, hohen Zeit.

HERBST AM EIFELSEE
helle schatten auf dunklem grund
es funkelt glitzert der see
abgemäht die felder
blau-metallen der duft
schweigende wälder
wechsel der zeit am see
im licht

Donner grollte in kürzeren Abständen. Links ein Blitz, weiter, weiter. Der Regen klatschte. Die Hosen klebten an den Beinen, die Brillen ließen nur noch Sichtfenster zu. Grau war der Himmel und die Luft.

Sie fuhren an den ersten Häusern eines Dorfes vorbei, da flammte vor ihnen ein Blitz auf und schlug in die Straße, gleichzeitig tönnte der Donner, ein Inferno von Licht und Geräuschen.

„Halt“, schrie die Frau. Sie sprangen von den Rädern und ließen sie fallen. Die Frau wies auf einen offenen Stall.

Die Kälber kamen bis zum Gatter und betrachteten die Gäste.

Mann und Frau atmeten schwer, nass bis auf die Haut. Sie sahen sich an.

Noch einmal Glück gehabt, dachten beide.



Bunte Farbenpracht
Goldene Tage
Rauhreif am Morgen
Glitzernde Tropfen
Schimmern im Sonnenschein
Fallende Blätter
Raschelndes Laub
Unter wandernden Füßen

Wie schön der Herbst
Die klare Luft
Fröhliche Kinder
Laufen auf Felder
Führen den Drachen
Möchten mitfliegen
Auf Reisen gehen
Schweben zum Gipfel

Sturm kommt auf
Regen peitscht
Vögel sammeln sich
Verlassen das Land
Sie ziehen weg
Fliegen zum Süden
Wir spüren die Kälte
Ahnen den Winter

HERBSTLIED

Rote Rosen am Hügel
rote Beeren am Hag
Und ich freu mich, ja, ich freu mich
am sonnigen Tag

Rote Wolken am Himmel
in den Bergen der Föhn
und ich freu mich, ja, ich freu mich
ist der Morgen so schön

Und sie sagen der Herbst kommt
und das Laub fällt vom Baum
und die Freude, ja, die Freude
die verweht wie ein Traum

Kommt der Herbst dann und Winter
weiß ich dennoch ein Glück
daß ein jeder neue Frühling
bringt die Rosen zurück

unbekannter Verfasser

Exklusiv in Deutschland NUR bei Dr. Hittich!

Sternstunde im medizinischen Denken wie einst Penicillin mit dem Nobel-Preis ...

Endlich Schutz für Herz und Knochen!

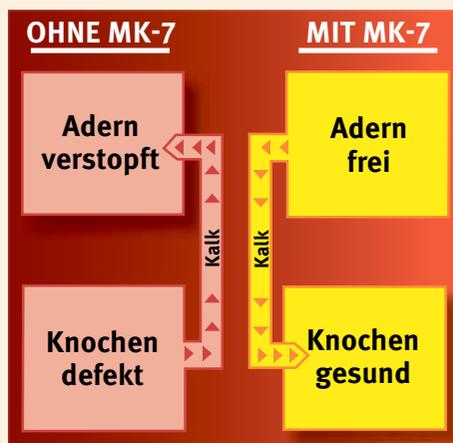
Telefonisch geht's am bequemsten!

0800 - 1 827 298
gebührenfrei



Ihre Gesundheit steht bei mir 100% im Mittelpunkt
Dr. Reinhard Hittich

„Doppelsensation für Herz und Knochen! Stellen Sie sich vor: In Ihrem Körper gibt es einen Weichensteller, der die Weichen neu stellt: Holt jetzt den Kalk aus Ihren Schlagadern ab. Und transportiert den Kalk in Ihre Knochen.“



Was Ihnen verschwiegen wird

Mit zunehmendem Alter verliert Ihr Körper die Gabe, Calcium im Körper richtig zu verteilen. Durch Vitamin K-Mangel kommt Kalk ins Herz, Hirn und Adern statt in die Knochen.

Studien zeigen, dass bei den meisten noch gesunden Erwachsenen die Vitamin K-Unterversorgung beginnt.

NattoCalcin®

dreht das Calcium-Paradox um

Verwertet Ihr Körper Calcium falsch, kommt es zu dem, was Experten als Calcium-Paradox bezeichnen: Kalk landet in den Arterien statt in den Knochen.

Dr. Hittich elektrisierte der Bericht von japanischen Forschern!

Das Wunder steckt in einem 1.000-jährigen Gericht: Natto. Aus Sojabohnen hergestellt und mit Bakterien fermentiert – ähnlich wie bei uns der Senner Käse von der Alm.

Natto birgt eine „Erlebensversicherung“ mit besonderem Geheimnis:

Die Krönung von Mutter Natur für wirkliche Gesundheit von Herz, Hirn und Knochen. In einer gesunden Schlagader steckt 50 bis 100 Mal so viel Vitamin K2 im Gewebe als bei einer verkalkten.

Was gefährlich für Ihre Schlagadern ist, ist gut in Ihren Knochen

Der Gesundheits-Experte Dr. J. Howenstine sagt: „Bei 80-Jährigen steigt der Calcium-Gehalt in den Adern auf das über 140-fache als bei 40-Jährigen.“

Studien zeigen, dass bei den meisten noch gesunden Erwachsenen eine Vitamin K Unterversorgung beginnt.“

MK-7, das langkettige Vitamin K2!

MK-7 die hochverfügbare Form von Vitamin K2, erhalten Sie nur bei Dr. Hittich – nirgendwo sonst. Forscher sind hell begeistert über die erstaunliche Kraft für Herz und Knochen. Die 10-jährige Rotterdam-Studie mit 4.807 Teilnehmern beweist klipp und klar:

- Risiko für Herz halbiert
- 52 % weniger Kalk in den Arterien
- Lebenserwartung erheblich verlängert

Einfach gesagt bedeutet das: Längeres und gesünderes Leben

NattoCalcin® bringt den Kalk dort hin, wo er nötig ist: in Ihre Knochen. Sichern Sie sich alle erstaunlichen Gesundheits-

Vorteile von MK-7, dem langkettigem Vitamin K2

- 1000-mal bessere Verwertung im Körper
- bleibt 3 bis 4 Tage im Blut
- stabiler Vitamin K-Blutspiegel

Und achten Sie auf den Gedächtnis-Turbo. In NattoCalcin® werden die sensationellen Kräfte von MK-7 durch Phosphatidyl-Cholin nochmals fürs Gedächtnis einzigartig verstärkt. Das Ergebnis: Ein biologischer Turbo-lader fürs Denken und Erinnern.

100 % pflanzlich und ohne Gen-Technik!

NattoCalcin® ist für strenge Vegetarier geeignet. Frei von Soja-Protein – unbedenklich bei Soja-Allergie.

Holen Sie sich jetzt die „Erste Erlebensversicherung der Welt“

Herzlichst,

Dr. Reinhard Hittich

Dr. Reinhard Hittich, Bio-Chemiker

PS: Es gibt nur einen begrenzten Vorrat auf Lager. Schnell anfordern lohnt sich jetzt doppelt für Sie:

☎ 0800 - 1 827 298 (gebührenfrei!)



12-Monats-Garantie!

100 % zufrieden oder Geld zurück



Sensations-Buch

„STOP für Osteoporose und HERZTOD“
GRATIS geschenkt!

Wert € 14,70

GRATIS

GRATIS Kennenlern-GUTSCHEIN

Ausfüllen. Ausschneiden. Abschieken!

Ja! Schicken Sie mir sofort die Menge meiner Wahl mit Ihrer 12-Monats-Garantie frei Haus:

Natto Calcin® 30 Kapseln = 1 Monat Statt € 39,70 nur € 29,70			
Meine Wahl	Menge	Ersparnis	Ihr Preis
<input type="checkbox"/> 3+3	3 Monate + 3 GRATIS	€ 89,10	€ 89,10 <small>Nur 42 Cent pro Tag!</small>
<input type="checkbox"/> 2+1	2 Monate + 1 GRATIS	€ 29,70	€ 59,40
<input type="checkbox"/> 1	1 Monat	€ 10,00	€ 29,70

Express-Prämie: Buch GRATIS geschenkt! Und zum Jubiläum zusätzlich eine **Extra-Monatpackung NattoCalcin® GRATIS** dazu, falls Sie innerhalb einer Woche reagieren!

Frau Herr Kein Vertreterbesuch!

Name

Vorname

Str. Nr.

PLZ, Ort

Dr. Hittich Gesundheits-Mittel, Postfach 400 234, 40242 Düsseldorf • Telefon 0800 - 1 827 298 (gebührenfrei)

GRATIS Fax 0800 - 310 32 36

www.natto-calcin.de

Aktions-Nr. N0DA0790-13

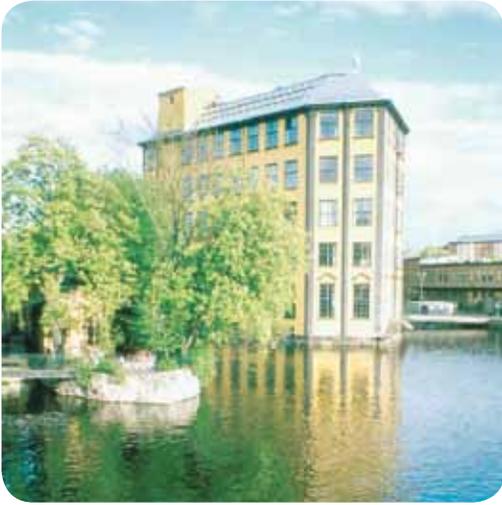


**MK-7...
Langkettiges
Vitamin K2!**

ActiQuick® Kapseln
flüssig · natürlich · schneller!



DAS BLAUE BAND



Norrköping, ehem. Fabrik

Der 190 km lange Göta-Kanal, der die Ostsee quer durch Schweden mit der Nordsee verbindet, wird das „Blaue Band“ genannt. Nach seiner Erbauung von 1810 bis 1832 diente er der Frachtschiffahrt, um den Handel zu fördern und zeitraubende Fahrten um Südschweden herum zu vermeiden. Die Schiffe wurden jedoch immer länger, breiter und schneller, und der Kanal war bald zu schmal geworden und die 58 Schleusen zu eng.

Die Freizeitschiffahrt gewann ab Mitte des 20. Jahrhunderts zunehmend an Bedeutung, und der Kanal diente nur noch ihr. Die Treidelpfade an beiden Ufern sind ideale Radwege, führen sie doch quer durch ein grosses Land und erschliessen ein Stück Kulturgeschichte Schwedens.

Unser Auto dürfen wir für unbegrenzte Zeit auf dem Parkplatz des Wandererheimes in Norrköping, in dem wir übernachtet haben, stehen lassen, während wir uns Ende Mai mit den

bepackten Fahrrädern auf den Weg machen, um dem Blauen Band in Richtung Westen zu folgen. Die aus der Ostsee kommenden Schiffe treffen beim Dorfe Mem auf die erste Schleuse, wovon es 58 Stück gibt, die 98 Höhenmeter überwinden. Fährt man bis Göteborg noch auf dem Trollhätte-Kanal weiter, kommen noch einmal sechs Schleusen hinzu.

Das zwingt dem Freizeitskipper ein grosses Maß an Muße auf. Und das überträgt sich auch auf den Radfahrer. Man hat Zeit; oder man nimmt sie sich. Hier verkehrt das älteste noch im Verkehr befindliche Dampfschiff dieses Globus, die „JUNO“, Baujahr 1874. Die „DIANA“ von 1931 ist das jüngste Passagierschiff.

Unsere 30 Jahre alten Fahrräder mit 3-Gang-Schaltung reihen sich hervorragend in dieses Flair vergangener Zeit ein. Wir fühlen uns leicht und beschwingt, unabhängig von komplizierter Technik. Wir buchen nichts voraus. Wir fahren so lang es uns gefällt. Wir bleiben, wo es uns gefällt.

Am ersten Tag sind wir mittags in der pittoresken Kleinstadt Söderköping, bummeln etwas und essen im Å-Café zu Mittag. Der Name dieses Lokals besteht tatsächlich nur aus einem einzigen Buchstaben: Å (gesprochen „oh“). Ein Dorf in der Nähe heisst so. Manche Schweden sind herrlich mundfaul. Manche reden auch so im Telegrammstil.

Die folgende Wegstrecke von 36 km ist schlecht: Weicher Schotter, teilweise von Pferden zertrampelt, Matsch. Es gibt jedoch viele schöne Plätze, an denen man ein Zelt „wild“ aufstellen könnte. Das ist für eine Nacht fast überall gestattet (schwed. Jedermannsrecht).

Da wir heute recht nass geworden sind, übernachteten wir im Dorfe Norsholm privat („Rum“ heisst „Zimmer frei“). Unsere Wirtin macht in einem alten Küchenherd erst einmal Feuer an, um unsere Kleidung und Ponchos zu trocknen. Das Abendessen aus unseren Vorräten beenden wir mit einem Grog und einem Abendspaziergang im schönen, klaren Licht dieses Abends.



Leuchtender Frühling

Morgens wolkenloser, tiefblauer Himmel. Den Kanal sehen wir heute kaum, da er den Roxen-See durchquert, an dessen südlichem Rand wir durch eine landwirtschaftlich gut genutzte Gegend radeln. Leichtes Fah-



Uralte Eichen am Wege

ren heute, 60 km. Der blühende Raps duftet und leuchtet. Weite Weiden mit gut genährtem Vieh. Kleine Waldstücke. Mittags picknicken wir unter uralten mächtigen Eichen. In Granitblöcken finden wir frühzeitliche Felsritzungen:



Mem, Kanalschleuse



Söderköping



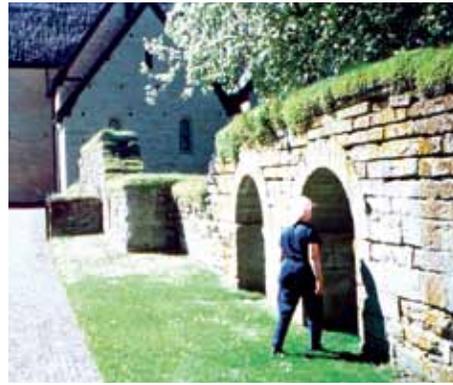
Götakanal



Steinritzungen: Luren



MIG 15



Klosterruine Vreta



Zentimetergenau

Luren, das waren mannslange, bronzene Blasinstrumente, die bei Ritualen geblasen wurden.

Linköping heißt das heutige Ziel, eine Kreisstadt, an deren Rand wir uns für zwei Nächte eine Hütte auf einem Campingplatz mieten. Es gibt einiges anzuschauen hier: Das Luftwaffen-Museum mit etwa 50 alten Maschinen, die hölzerne Altstadt Gamla Linköping und das reichhaltige Landesmuseum. Die Universitätsstadt ist hervorragend mit Radwegen versehen.



Alt-Linköping, Hutmacherstraße

Schweden bekam sein erstes Flugzeug 1912, dessen Flügelgerippe mit Segeltuch bespannt ist. Es ist das erste Modell des hochinteressanten Luftwaffen-Museums. Breiten Raum nimmt die Entwicklungsgeschichte des Flugwesens ein. Im Außengelände des Museums finden wir die neueren Modelle: Eine „Herkules“, die auch die Bundeswehr einsetzte, eine russische „MIG 15“, ein Jäger, dessen Schnelligkeit und Wendigkeit während der Zeit des Kalten Krieges von der NATO gefürchtet war. Im Landesmuseum beschäftigen wir uns mit der Vorzeit, der Wikinger-Zeit, dem Mittelalter mit der Pest, mit der Entwicklung medizinischer Instrumente und mit der Natur des Landes.

Die folgenden 40 km Linköping – Borensberg, wo wir wieder eine Hütte auf einem Campingplatz beziehen, ist wunderschön. In Berg durchstreifen wir die Ruine des Nonnenklosters Vreta, das einst als das vornehmste Frauenkloster des Landes galt. Hier wurden die unverheirateten Frauen aus Adelsfamilien untergebracht. Daneben liegt die Schleusentreppe von Berg. Sechs hintereinander liegende Schleusen müssen die über 100 Jahre alten Passagierdampfer überwinden, die passgenau für diese Schleusengröße gebaut wurden. Heute kann man mit ihnen eine nostalgische Fahrt durch Schweden unternehmen. Bis vor gar nicht so langer Zeit wurden die Schleusentore noch von Hand bedient; heutzutage genügt ein Knopfdruck.

Entlang des Borens-Sees, durch den der Göta-Kanal nun läuft, gelangen wir nach 41 schönen Kilometern nach Motala am Ufer des Vättern-Sees, wo wir unser Zelt aufschlagen. Von hier aus wenden wir uns nordostwärts. Wir zelten auf dem Campingplatz Sandviken am Roxen-See, wo zwei Nebelkrähen, während Heidi und ich das Zelt aufschlagen, unseren Einkauf beim letzten Bäcker auspacken und größtenteils verzehren.



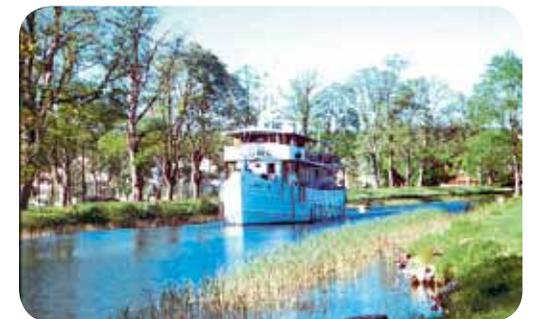
Gute Fahrt

Der letzte Radtag sieht uns zurück nach Norrköping radeln, teilweise auf schönen von Bäumen beschatteten Landsträßchen. Unterwegs schließen wir uns einer Führung durch das



Zeltaufbau

Schloss Löfstad an, das die letzte Besitzerin dem schwedischen Staat vererbte unter der Bedingung, dass alles so bestehen bliebe, wie sie es bei ihrem Tode (1940) hinterließ. So wirkt dieses Schloss so lebendig, als käme die alte Dame gerade ins Zimmer.



Nostalgische Reise

FAZIT: Eine sehr empfehlenswerte Radtour mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Natur, Kultur und Technik. Und vielen Möglichkeiten, die Tour per Schiff und Fahrrad zu variieren.



KUNST ZUM ANFASSEN



In den Kunstwerken Stirnbergs trifft man den Menschen vergangener Zeiten wieder mit lebensnahen Gesichtszügen und Gesten, in historischer, charakteristischer Kleidung, plastisch, fassbar und veränderbar. Die Brunnen und Skulpturen bereichern öffentliche Plätze und Gebäude, dienen den Bürgern als Treffpunkt und laden sie zur Beschäftigung mit der städtischen Historie ein. Der Tuchmacherbrunnen auf dem Marktplatz des Eifelortes Monschau etwa erzählt von der reichen Zeit der Textilindustrie, der die Stadt ihren heutigen Bekanntheitsgrad zu verdanken hat. Die Arbeitsschritte der Weber, Färber und Scherer hat Stirnberg genau festgehalten. Spielgeräte wie das Spielschiff am Dahmengraben ermuntern Kinder, sich gemeinsam mit Gleichaltrigen auf eine Entdeckungsreise zu begeben.

Herr Stirnberg, Ihr Werk wird gerne als „Kunst für die Stadt“ bezeichnet. Wie beschreiben Sie Ihre Kunst?

Veränderbare und bespielbare Kunstwerke, die die Fantasie der Kinder und der zuschauenden Erwachsenen beflügeln, sind meine Spezialität. Für Kinder muss in Neubaugebieten ausreichend Platz vorgehalten werden,

Er hat Kunst und Historie aus den Museen in die Stadt geholt: Jeder Aachener kennt die berühmten Bronzerösser von Bonifatius Stirnberg. Die „laufenden Pferde“ des hiesigen Bildhauers prägen das Bild vor dem Aachener Hauptbahnhof. Der Puppenbrunnen an der Krämerstraße in der Nähe des Doms ist ein weiteres bekanntes und beliebtes Objekt des 77-jährigen Künstlers, der momentan viele neue Projekte bearbeitet. Für die Stadt Jülich hat er einen neuen Brunnen geschaffen, für Geilenkirchen den „Wurmblick“, ein Schaufenster, das den Bürgern der Stadt Einblicke in den Verlauf des Flusses schenken soll. Dynamische Figurenbrunnen und bewegliche Plastiken sind das Markenzeichen des prominenten Bildhauers.

auf dem sie spielen können. Im Zentrum der alten Städte fehlt oft der notwendige Spielraum für Kinder. Durch den Umgang mit den Brunnenfiguren und Spielplastiken können die Kinder Zusammenhänge begreifen und etwas erfahren, das nur ein Kunstwerk zu leisten imstande ist. Viele meiner Brunnen zeigen die Geschichte einer Stadt oder die Menschen der Vergangenheit. Auf diese Weise wird eine Verbindung geschaffen zwischen dem Ort heute und der vergangenen Zeit. Unsere Stadt, das wird hier klar, ist mehr, als wir auf den ersten schnellen Blick erkennen können.

Welche Arbeitsschritte sind bis zum fertigen Objekt nötig?

Alle Objekte werden von der Idee über das Modell bis zum letzten Detail in meiner Werkstatt in Eilendorf erstellt. Für Brunnen und Skulpturen verwende ich meist Bronze. Ich bin gelernter Bildhauer, aber als Gießer ein Autodidakt. Für den Bronzeguss muss zunächst ein Modell hergestellt werden, von dem anschließend ein Negativ abgenommen wird. In diese Form wird die flüssige Bronze, eine Legierung aus Kupfer und Zinn, gegossen, um ein bestimmtes Objekt herzustellen.



Was hat es mit Ihrem berühmten „Puppenbrunnen“ an der Krämerstraße auf sich?

Der Puppenbrunnen ist 1974 errichtet worden und eine Stiftung der Aachener Bank für die Bürger der Stadt. Wie der Name schon sagt, finden sich an diesem Brunnen verschiedene Puppenfiguren wie Marktfräulein, Harlekin, Professor, Domherr, Mannequin, Pferd, Hahn und verschiedene Gesichtsmasken. Die Gliedmaßen der Figuren sind beweglich und können durch den interessierten Betrachter verändert werden. Vor allem für Kinder bedeutet das eine willkommene Abwechslung beim Stadtbummel.



WER IST ER?

Bonifatius Stirnberg ist am 20. Februar 1933 im Sauerland geboren. Nach einer Holzbildhauer- und Tischlerlehre machte er 1957 seinen Meister als Holzbildhauer in Köln. 1953 bis 1959 studierte er an der Werkkunstschule in Aachen Raumgestaltung und Bildhauerei. Seit 1958 ist Stirnberg freischaffend tätig. 1962 bis 1966 studierte er an der Kunstakademie Düsseldorf in der Abteilung Bildhauerei bei Professor Josef Beuys. Seit 1973 hat er ein eigenes Atelier mit angeschlossener Bronzegießerei.





Welche weiteren Objekte von Ihnen finden sich zum Beispiel in Aachen?

Der Vogelbrunnen am Münsterplatz ist dem Spatz, dem Lieblingsvogel der Aachener, gewidmet. Die „Laufenden Kinder“ im Rücken der Kirche St. Josef im Ostviertel stammen ebenso von mir wie die Figur von „Abt Gregor“, dem Pfarrpatron der Pfarre St. Gregor von Burtscheid, vor der Kirche St. Johann und die Spielplastik vor dem Kindergarten von St. Gregorius.



Auch in den umliegenden Städten haben Sie Ihre Spuren hinterlassen. Was sind Ihre bekanntesten Werke in der StädteRegion?

Weiteres Beispiel ist das Spielobjekt „Heggeströofer“ auf dem Alsdorfer Denkmalplatz. Wo bis Anfang der 50er Jahre die Endstation der Kleinbahn war, mit der die Kumpel zur Grube Anna gebracht wurden, befindet sich heute das Denkmal für die alte Schmalspurbahn, die zu ihrem Namen kam, weil sie bei ihrer rasanten Fahrt über die Felder



regelrecht an den Hecken am Straßenrand vorbeischrämte. Der „Sonnenwagen“ auf dem Eschweiler Marktplatz ist nicht nur ein besonderes Spielgerät mit allen Attributen, die ein Kind erwarten darf, es ist zudem ein großes Kunstwerk. Der silberne Wagen aus Edelstahl wird von zwei goldenen Pferden aus Bronze gezogen. In der Dürener Fußgängerzone an der Wirtelstraße befindet sich der Brunnen „Dürener Originale“. Nicht allein Personen in Amt und Würde haben in der Vergangenheit Geschichte gemacht, sondern auch einfache Bürger. Diese Figuren habe ich dargestellt.

Welche aktuellen Projekte bearbeiten Sie?

Ich habe noch viel vor. Für die Stadt Jülich arbeite ich momentan an einem Brunnen, der an der Ecke Köln-/Kurfürstenstraße seinen Platz finden soll. Das Wasserspiel hat eine Menge Lokalkolorit. Im Mittelpunkt steht die Patronin für Wirtschaft und Forschung der Stadt, Minerva. Der Maler Johann Wilhelm Schirmer und Architekt Alessandro Pasqualini flankieren die Göttin. Der Bezug zur Landwirtschaft wird in Person eines Landwirtes mit Zuckerrübe und Korngabel hergestellt. Für die Bedeutung der Wissenschaft am Ort steht ein Atom.

Nina Krüsmann



...mehr als gute Pflege!



Der Senioren-Park carpe diem

- 91 Pflegeplätze im Zentrum Aachens direkt am Stadtgarten, (vollstationäre und eingestreute 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 29.10. + 19.11. 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

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

				2
	4			
6		4		1
	3		6	5
			5	
4				

			1		3
			4		
				4	6
5	4				
			1		
6	2				

	5			4	
6					2
		3			
			4		
1					5
	6			2	

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Den Herbst genießen

Dieser Sommer hat durch seine extremen Temperaturen viele Menschen in starke gesundheitliche Nöte gebracht und besonders ältere Menschen sind selten bzw. weniger vor die Türe gegangen. Der Herbst kündigt sich dieses Jahr zwar wieder früh an, aber mit entsprechender Kleidung können Sie jetzt Ihre verpassten Spaziergänge und Wanderungen nachholen. Genießen Sie die klare Luft und die wunderschönen Herbstfarben bevor die lange graue Jahreszeit anbricht.

Wir haben vier Produkte für Sie ausgesucht, zum bequemen Gehen, zur Sicherheit und für „warme“ Pausen.

Ergonomische Gelsohle



Die mit Stoff ummantelte Gelsohle ist anatomisch geformt und mit einigen Ausstanzungen versehen, die zu einer Aktivierung der Fuß-Akupunkturpunkte führen. Sie federt jeden Ihrer Schritte weich ab und unterstützt die natürliche Abrollbewegung des Fußes. Die Sohle verteilt den Druck und schont somit Füße, Gelenke und Bandscheiben. Durch die Gekissen bleibt der Fuß auch im Stehen in dauernder leichter Bewegung. Dadurch wird müden und geschwollenen Füßen und Beinen entgegengewirkt. Sie haben das Gefühl, auf Wasser zu gehen. Personen, die viel auf den Beinen sind, sowie Wanderer und Kellnerinnen werden diese Sohlen zu schätzen wissen. Personen mit Gleichgewichtsstörungen sollten ihren Arzt befragen.

Gehen wie auf Wolken



Die Silikonsohlen können durch ihre eingearbeitete Pelotte das Längs- und Quergewölbe des Vorfußes unterstützen. Die Sohlen sind weich und dennoch auch bei längerem Tragen formstabil. Sie lindern das schmerzende und brennende Gefühl unter den Füßen, wenn Sie viel auf den Beinen sind. Erschütterungen und Belastungen werden absorbiert. Spezielle blaue Einsätze entlasten den Fuß an den am meisten belasteten Stellen wie Vorfuß- und Fersenbereich und reduzieren dadurch Schmerzen bei Fersensporn oder empfindlichen Zehenballen. Sie haben eine lange Lebensdauer, sind leicht zu reinigen und bieten sofortigen Komfort für den ganzen Tag. Diabetiker und Menschen mit Kreislaufproblemen sollten mit ihrem Arzt abklären, ob sie die Sohlen tragen dürfen!

Akku-Wärmekissen



Wärme ohne Steckdose, egal ob zu Hause, im Pflegeheim oder unterwegs. Sobald Sie es aufgeladen haben, können Sie ca. 2 Stunden wohlige Wärme genießen. Sie können es sowohl als Sitzkissen als auch unter der Kleidung tragen. Das Wärmekissen kann in der kalten Jahreszeit Ihr ständiger Begleiter beim Picknicken, Wandern, Fahrrad- oder Motorradfahren

oder beim Fußball sein. In vielen Altenheimen sind Wärmekissen wegen möglicher Brandgefahr oft verboten, wenn aber die Schwestern es für Sie aufladen, können Sie es gefahrlos nutzen. Im Auto können Sie es mit dem Anschluss für den Zigarettenanzünder als Sitzheizung verwenden. Zusammengerollt ist es klein und handlich. Die Oberfläche ist wasserabweisend und die Temperatur ist über 3 Stufen regelbar.

SOS-Talisman



Dieser Talisman kann zum sicheren Lebensretter werden. Jeder von uns kann jederzeit verunglücken oder durch eine bestehende Erkrankung in große Gefahr geraten. Selbst wenn erfahrene Rettungsleute schnell zur Stelle sind, können sie nicht wissen, ob Sie an Allergien, Unverträglichkeiten oder schwerwiegenden Erkrankungen leiden. Der Talisman wird am Handgelenk oder am Hals wie ein kleines Schmuckstück getragen, ist wasser- und feuerfest. Den innenliegenden Notfallpass füllen Sie mit allen wichtigen Personalien, Diagnosen, Medikationen, Blutgruppe, Impfungen etc. aus und tragen ihn rund um die Uhr. Sie können ihn in verschiedenen Farben und Designs erhalten.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere neuesten Anregungen gefallen haben und sie Ihnen nützlich sein können. Bleiben Sie mobil und genießen Sie, was Ihnen der Herbst zu bieten hat.

Gabriele Hagemann



Das  **vitalcenter**
wird 3 Jahre alt!

Theaterplatz 5, 52062 Aachen
Tel.: 0049 (0) 241 - 901 02 76

Mit unserer Kundenkarte erhalten Sie ab sofort **3%** Rabatt auf alle* unsere Produkte!
Schauen Sie einfach mal rein und bestellen Sie Ihre persönliche Kundenkarte!

*Ausgenommen Produkte auf Rezept und bereits reduzierte Ware!



ONWEÄR

Wenn mer een de Noechrechte, wie ouch dese Sommer atwier, luuter van Onweär än Övverschwemraon-ge hört, da sät ming Frau: „Wat le-äve vür Öcher doch een en jottjese-ände Jeäjend.“ Än mänchenge denkt sich: „Losse ver zefreä siie, ouch wenn vür jenge jrüefere Strom hant wie de Worm of de Pau.“

Alljemeng es mer sich ejnig, datt deä Dörrejä een os Klima van Ozonlouch, Atome än Avjase könt. Doe küent et enge wahl at jät flou weäde, woe sujar at os Nobberschaff van Övverschwem-monge jeploegt wooed. Mä, der Öcher es övverzüggt, beij os schmal Bäjelchere tröfft os esujät net. Än övverhoup, dat hat et heij nie jejovve. Wirklich? Da han ich ävver anger Erenneronge. Wie döcks han ich mich als Kenk sommerdags noeh ene stärke Reän de Schong

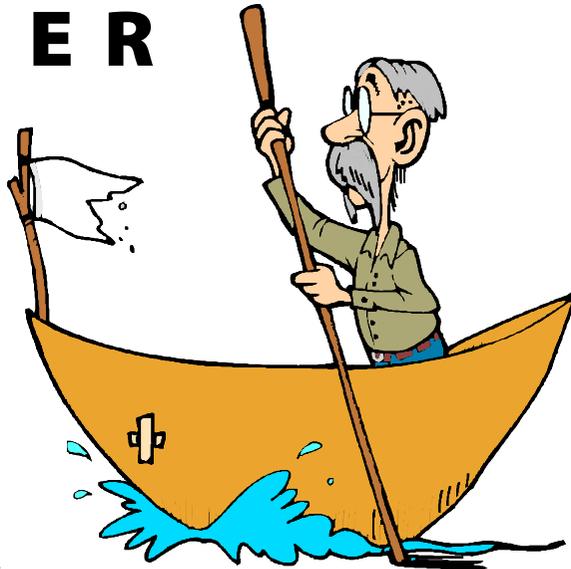


uusjedoe, för open Dammstroëß e Botsched dörch et Wasser ze platsche, wat enge wennestens bes ajjen Broe-ne jong. Spieder „dorft“ ich dan jedder Sommer, wenn övver et Südveddel e anständig Jewitter nierjong, een ose övverschwemmde Keller Rettungsakziuene starte. Wat d'r Kanal net packet, döjjet deä eäfach noeh de Kellere ereen. Dat kuent mer prexempel doraa erkenne, datt een d'r Keller Blar va Böim

UNWETTER

Wenn man in den Nachrichten, wie auch diesen Sommer wieder, ständig von Unwettern und Überschwemmungen hört, dann sagt meine Frau: „Was leben wir Aachener doch in einer gottgesegneten Gegend.“ Und mancher denkt sich: „Lassen wir zufrieden sein, auch wenn wir keinen größeren Fluss haben als die Wurm oder die Pau.“

Allgemein ist man sich einig, dass dieses Durcheinander in unserm Klima von Ozonloch, Atomen und Abgasen kommt. Da könnte es einem schon etwas mulmig werden, wo sogar schon unsere Nachbarschaft von Überschwemmungen geplagt wurde. Aber, der Aachener ist überzeugt, bei unsern schmalen Bächlein trifft uns so etwas nicht. Und überhaupt, das hat es hier nie gegeben. Wirklich? Da hab ich aber andere Erinnerungen. Wie oft habe ich mir als Kind sommertags nach einem starken Regen die Schuhe ausgezogen,



um in der Dammstraße in Burtscheid durch das Wasser zu waten, das einem zumindest bis an die Waden reichte. Später „durfte“ ich dann jeden Sommer, wenn über das Südviertel ein starkes Gewitter niederging, in unserm überschwemmten Keller Rettungsaktionen starten. Was der Kanal nicht packte, drückte der einfach in die Keller hinein. Das konnte man zum Beispiel daran erkennen, dass im Keller Blätter schwammen, von Bäumen, die nur im Hangeweiher standen. Es schwamm auch

schwömmete, die mär een d'r Hangeweiher stonge. Et schwomm ouch at ens jät dertösche, woe mer zom Jroß hai de Hank ajjen Mötsch leäje könne, onger de Kläng van „Alte Kameraden“. Zom Jlöck hat os spieder d'r nöije Houp-sammler va son Avisjere erlüest.

Ävver dat wor noch janüüs jeäje dat, wat de Kleng Ponell 1721 op höre Wejg vajjene Hangeweijer dörch Karmeliterstroëß bes op d'r Jrav aajerecht hat. Dreij Donderweär, sue d'r Chronist, haie jeäjeneä jestange. Van dat Wasserspektakel wooed en Mölle metje-reiße, Ironkmure ajjen Karmeliterstroëß ongerspuelt, Jraver e Krüzzjäng än Kerche va de Karmeliter än de Capuziner uusjespöilt. De Franzstroëß en Wöstenej uus Steng än Schlamm. Än d'r Jrav ene enzije jrueße Sie voll va Fesche, die wähl uus Feschwejjere a d'r Boxjrav stammete. Diejennije, die doe jau op Feschfang jonge, wore secher de enzije, die ene Vördeäl uus dat Onweär jetrocke hant.

schon mal was dazwischen, vor dem man zum Gruß hätte die Hand an die Mütze legen können, unter den Klängen von „Alte Kameraden“. Zum Glück hat uns später der neue Hauptsammler von diesen Nebentätigkeiten erlöst.

Aber das war noch gar nichts gemessen an dem, was die Kleine Ponell 1721 auf ihrem Weg vom Hangeweiher durch die Karmeliterstraße bis zum Graben (Elisenbrunnen) angeordnet hat. Drei Gewitter, so der Chronist, hätten gegeneinander gestanden. Von den Wassermassen wurde eine Mühle mitgerissen, Grundmauern an der Karmeliterstraße unterspült. Die Franzstraße eine Wüste aus Geröll und Schlamm. Und der Graben ein einziger großer See voller Fische, die wohl aus den Fischweihern am Boxgraben stammten. Diejenigen, die schnell auf Fischfang gingen, waren wohl die einzigen, die einen Vorteil aus diesem Unwetter gezogen haben.

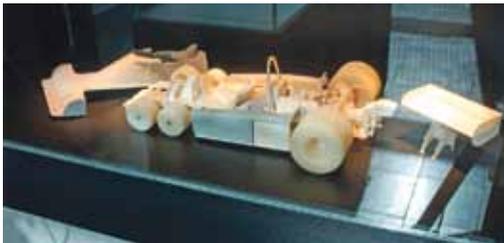
Richard Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.



DIE WELT DER MODELLAUTOS

Autoliebhabern ist der Name „Minichamps“ sicher ein Begriff. Seit Januar 2008 können Sammler und Interessierte aus aller Welt die zahlreichen Modelle und ihre Produktionsgeschichte im Minichamps-Museum am Firmensitz in Aachen betrachten.

Minichamps ist ein weltweit bekannter Hersteller von hochwertigen Druckguss-Fahrzeugmodellen. Die Zentrale mit der Entwicklung, der Verwaltung und dem Lager liegt in Aachen, ca. 50 Mitarbeiter sind hier beschäftigt. Die Produktion selbst erfolgt in China.



Auf einer Fläche von 600 m² gewährt das Minichamps-Museum einen Einblick in die Kunst des Modellbaus. Jeder einzelne Schritt des Entwicklungs- und Produktionsprozesses der hochwertigen Modelle wird im Museum nachvollziehbar erläutert. Zahlreiche Prototypen, Handmuster und Freigabeminiaturen sowie mehrere hundert Kilo schwere



Original-Druckgussformen verdeutlichen den aufwändigen Prozess der Erstellung eines erstklassigen Modells.

Über 3.000 Exponate werden insgesamt ausgestellt, in elektrisch betriebenen Paternoster-Vitrinen fahren ausgewählte 1:43er Miniaturen langsam auf und ab, so dass die Besucher die Modelle stets in Augenhöhe betrachten können.

Auch noch nie in der Öffentlichkeit präsentierte Prototypen, seltene Sondermodelle und unzählige Modelle aus 20 Jahren Minichamps-Produktion und 18-jähriger Danhausen-Geschichte, dem



Vorläufer von Minichamps, gehören zur Ausstellung. Darunter befinden sich Raritäten, die zwar als Muster gebaut, aber nie in Serie produziert wurden.

Ab dem 15.10.2010 eröffnet das Museum mit einer neuen Ausstellung, bis dahin bleibt es wegen der Neugestaltung geschlossen.



MINICHAMPS-MUSEUM

Charlottenburger Allee 49
52068 Aachen

ÖFFNUNGSZEITEN:
freitags von 12 bis 17 Uhr
(an Feiertagen geschlossen),
Sonderöffnung für Gruppen
auf Anfrage.

EINTRITTSPREISE:
für Erwachsene 5,00 €,
für Kinder bis 16 Jahren 3,00 €

www.minichamps.de



**HAUS AURELIUS
SZB AACHEN**

Mitten in Aachen zuhause!

Wir sind eine Betreuungseinrichtung mit 77 Pflegeplätzen 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?

Aureliusstr. 35 • 52064 Aachen • Tel.: 0 241 / 47 03 59-0 • www.heinrichs-gruppe.de • Mail: pgoerg@breberen.de

Herbstblume	▼	natürl. Textilmaterial	islam. Wallfahrtsziel	Bereitstellungsmedizin	▼	▼	Behauptung
Abk.: Arbeitsbeschaffungsmaßnahme	▶	▼	▼	Gesellschaftsform (Abk.)	▶		
Festigkeit	▶						Hauptstadt von Georgien
Öffnung auf Schiffen	▶			starker Zweig	▶		▼
Bienenzucht	▶						
▶				Baustoff		Stadt bei Bologna	
Fluss durch St. Petersburg	technisches Gerät		Schreibweise Brothersteller	▼		▼	
US-Schauspieler (Jessica)	▼		▼		ital. Tonsilbe	▶	
ohne festes Ziel	▶						
▶					leistungsfähig		Abk.: Sommerchlussverkauf
Sportsprache: Tempo		holl. Käsesorte		Tanzschritt (franz.)	▶		
Blattvorderseite	▶	▼				Abk.: Stunde	
Abschiedsgruß	▶			Abk.: Vorlesung Gesetzesberatung	▶		
▶							Eiform
weibl. Filmnachwuchs	Anlage zur Stromgewinnung		griech. Vorsilbe: innen	▶			▼
altes russ. Längenmaß	▶					Zahlungsunfähigkeit	
▶			Verkaufsstand		Abk.: per Adresse	▶	
Perserteppich		Explosionsgeräusch	▶				
▶					dt. Farbfernsehsystem (Abk.)		Abk.: Konto
hochgeboren		Zeichen für Natrium		Spielkartfarbe	▶		▼
anstelle	▶	▼					
Abk.: Dakota	▶			Papstname	▶		

Bergmatte im Kanton Uri	▼	Weltall	▼	Zierreif	▼	Auswärtiger	▼
zugeteilte Aufgabe, Arbeit		Kitzeln in der Nase		Maas-Zufluss	▶		
▶		▼				Zeichen für Francium	
Comicfigur (... und Struppi)	▶			Abk.: Bundesfinanzminister	▶		▼
Raubkatze	▶						
▶				umgangssprachl.: Greisin		bitterkalt	
Zugriff mit den Zähnen	Aufkleber (engl.)		Blutgefäß	▶			▼
Leine	▶				Resultat		Platte zum Wiederbeschriften
Zeichen für Titan	▶		Prüfung Ziel eines Tuns	▶			▼
▶			▼				
ital. Gaststätte		d. Kernenergie betreffend		Abk.: gegebenenfalls	▶		
Milchprodukt	▶	▼				Abk.: Branchen-telefonbuch	
lat.: usw.	▶			Kfz-Z. Brandenburg (Reg.) Parkbaum	▶		
▶				▼			Abk. e. intern. Wirtsch.-Organis.
knuspriges Naschwerk	Möbelglanzmittel		Gipfel d. Kilimandscharo	▶			▼
Herrnhaus der Ritterburg	▶					Stäbchenspiel	
▶			Reifen, Ketten-glieder		schott. Namensvorsilbe (Abk.)	▶	▼
nicht hinter		steif, starr	▶				
▶					Abk.: Bildschirmarbeitsplatz		englisch: ja
Strich, gezeichnete Verbindung		chem. Zeichen: Plutonium	▼		Abk.: Bayern	▶	
aktualisierte Computersoftware	▶						
franz.: Straße	▶				Abk.: Position	▶	

engl.: tschüss (ugs.)	feste Bewegungsabfolge z. Entspannung	Lebensgemeinschaft	Bankkunde, Geldanleger	▼	Ausruf des Schmerzes	Fakultätsleiter	▼	dreieckige Dienstflagge	▼	▼	Nachtlager	Ostgermanvolk	Abk.: Neupreis	Zeitmessgerät in der Küche	▼	längliche Vertiefung
▶	▶	▶	Warentransporthilfe	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	kristalliner Schiefer	▶	▶	▶	▶	▶
ehem. Name der Stadt Olawa	▶	▶	▶	▶	▶	Keimgut	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	grob gemahlene Getreide
deutsche Vorsilbe	▶	▶	griech. Vorsilbe: die Nerven betreffend	▶	▶	franz., englisch: Sankt ...	▶	▶	▶	▶	Operettenkomponist † 1948	▶	knapp, schmal	▶	▶	▶
Bootszubehör	▶	russisch: Memel	▶	▶	▶	▶	▶	Sondervergütung	▶	▶	Unterrichtender	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	lat.: Erde	▶	▶	Kehrgerät	▶	▶	▶	▶	kürzere Abhandlung (engl.)	▶	Denksportaufgabe	▶
Pyrenäen-Halbinsel	▶	schließlich, zuletzt	▶	Stimm-lage	▶	▶	▶	▶	▶	Tiroler Freiheitsheld † 1810	▶	Moralbegriff	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Viehhüter	Wohnungsinventar	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Weltorganisation (Abk.)	▶	▶	▶	Flugzeugführer	▶	gute Laune, Heiterkeit	▶	▶	▶	▶	▶	Wasser-rinne im Wattenmeer	▶	Initialen Zolas † 1902	▶	▶
Abk.: North Dakota	▶	▶	Ohne Fleiß kein ...	▶	▶	▶	▶	▶	nicht gerade	▶	Tubeninhalt	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	Tennis-schlag	▶	süd-irische Graf-schaft	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Getreide-art	darüber hinausgehend (Wortteil)
griech. An-muts-göttin	Anschluss Fernseher-DVD-Player	▶	mager, knochig	▶	steif; unbeug-sam	▶	▶	▶	▶	▶	Nelken-gewächs, Vogel-kraut	▶	Trocken-gras	▶	▶	▶
Wein-ge-tränk	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Schwer-metall	▶	eine Grund-stoff-art	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	Figur in „Die Fleder-maus“	▶	Briefver-sand per Computer	▶	▶	▶	▶	▶	▶	unnach-giebig	▶	roter Farb-stoff
Halb-edelstein	▶	engl.: Flug-linie	▶	männl. Vor-name	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Stufen-gestell	▶	in hohem Grade	▶	▶	▶
Hautbefal von Haus-tieren	▶	▶	▶	▶	▶	▶	monatl. Arbeits-entgelt	▶	▶	Staat in Ost-afrika	▶	▶	▶	▶	▶	▶
österr. Bundes-land (Abk.)	▶	▶	▶	Olympia-stadt 2004	▶	Hand-bewegung	▶	▶	▶	▶	▶	Staat in SO-Asien, eh. engl. Name	▶	radio-aktives Element	▶	dt. Sprach-forscher (Konrad) † 1911
Bewohner d. Oberril-gebiets	alt-perua-nischer Adliger	▶	Insel Däne-marks	▶	▶	▶	▶	▶	digitales Datennetz (Abk.)	▶	Feuers-brunst	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Halbton unter g	Schnee-hütte der Inuit	▶	▶	▶	weib-liches Borsten-tier	▶	▶	▶
Zeichen für Nickel	▶	▶	Abk.: ohne Obligo	▶	enge Straße	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	engl.: zu, nach	▶
gegarte Teigkugel	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	eng-lisch: Trommel	▶	▶	▶	▶	griech. Unheils-göttin	▶	▶
Welt-alter, Ewig-keit	▶	▶	▶	▶	eng-lisch: Stein	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Vorname Bruckners † 1896

DIAGNOSE BRUSTKREBS?

Über 55.000 Frauen erkranken jährlich an Brustkrebs, etwa 23.000 davon sind unter 60 Jahren. Professor Dr. Andreas Schneeweiss, Leiter der Sektion „Gynäkologische Onkologie“ am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen, Universitäts-Klinikum Heidelberg, gibt im folgenden Interview Empfehlungen zur Behandlung und zur Vorsorge.



Würden Sie generell allen Frauen eine regelmäßige Mammographie empfehlen?

Eine regelmäßige Vorsorgemammographie ist ab dem 50. Lebensjahr sinnvoll. In anderen Ländern beginnt das Mammographiescreening allerdings schon ab dem 40. Lebensjahr.

Was kann man außer Medikamenten noch tun, um die Heilungschancen bei einer Krebserkrankung zu verbessern?

In der Regel werden den Patientinnen mit Brustkrebs in den zertifizierten Brustzentren alle Dinge mit bewiesener Wirksamkeit automatisch angeboten. Darüber hinaus können die Patientinnen nach Rücksprache mit dem Arzt alles tun, was ihr Wohlbefinden und ihren Glauben an Heilung verbessert. Das gilt, solange ein Schaden - auch finanziell - ausgeschlossen ist. Sinnvoll sind immer Bewegung, Gewichtsnormalisierung, Nikotinkarenz, viel Obst und Gemüse sowie Alkohol nur in Maßen.

Gibt es Empfehlungen, was Patienten tun können, um während und nach einer Chemotherapie oder Strahlenbehandlung den Allgemeinzustand zu stabilisieren?

Es gibt außer den in der vorherigen Frage genannten Dingen keine zusätzlichen Maßnahmen, die die Verträglichkeit einer Chemo- oder Strahlentherapie erhöhen. Wichtig ist das offene Gespräch mit dem behandelnden Therapeuten und seinem Team. Verschiedene Maßnahmen können den Erfolg einer Therapie sogar gefährden.

Warum wird das Mammographiescreening in der Regel erst Frauen ab 50 Jahren angeboten?

Für Patientinnen zwischen dem 40. und

50. Lebensjahr wird das Mammographiescreening in Deutschland nicht einheitlich empfohlen, da die Ergebnisse der Risiko-Nutzen-Abwägung bisher nicht eindeutig sind.

Wo finden Angehörige von Krebskranken professionelle Hilfe?

In Krebskliniken und onkologischen Schwerpunktpraxen.



Bild: dj/d/Ergo Direkt Versicherungen

Wenn eine Frau die Brust abgenommen bekommt und sehr darunter leidet, empfehlen Sie dann einen Brustaufbau und wenn ja, gibt es dazu neueste Methoden?

Ja, ich empfehle dann einen Wiederaufbau. Es gibt dabei verschiedene operative Möglichkeiten. In vielen Fällen wird bereits unmittelbar nach einer Brustentfernung in derselben Narkose damit begonnen. Dies sollte aber nur geschehen, wenn der Tumor komplett entfernt ist und möglichst keine zusätzliche lokale Bestrahlung erfolgen muss. Ein Brustaufbau ist aber auch noch Jahre nach einer Brustentfernung möglich. Als Rekonstruktionsverfahren der Brust stehen folgende Verfahren zur Verfügung: Brustaufbau aus körpereigenem Gewebe, Brustaufbau mit einem

Implantat aus Silikon und eine Kombination aus beiden Verfahren.

Und welches Verfahren würden Sie empfehlen?

Das richtet sich nach vielen verschiedenen Faktoren wie der Größe und dem Sitz des Tumors, dem Alter der Patientin und der damit verbundenen operativen Risiken und Begleiterkrankungen. Wichtig für die Wahl des Eingriffes ist auch, ob vorher oder anschließend eine Bestrahlung erfolgte oder erfolgen soll. Ein Wiederaufbau mit Implantaten sollte nicht bestrahlt werden. Hierfür eignen sich Rekonstruktionen mit Eigengewebe.

Ist das Brustkrebsrisiko erhöht, wenn eine Vorbelastung durch eine Erkrankung von Mutter oder Großmutter vorhanden ist?

Brustkrebs tritt in manchen Familien gehäuft auf. Hinweise für eine genetische Veranlagung können beispielsweise zwei an Brustkrebs erkrankte Frauen in einer Linie sein, also etwa Großmutter und Mutter, wobei eine Frau bei Diagnose der Erkrankung jünger als 50 Jahre gewesen sein muss. Dann sollte eine genetische Beratung und Testung einer an Brustkrebs schon erkrankten Frau erfolgen.

Wie sieht eine optimale Brustkrebs-Vorsorge aus?

Da ist zum einen das Selbstabtasten einmal monatlich in der ersten Zyklushälfte. Dazu kommt die regelmäßige Vorsorge beim Gynäkologen entsprechend der Leitlinien. Und schließlich rate ich zur Vorsorgemammographie im Rahmen des strukturierten Mammographiescreenings, bei genetischer Belastung sollte sie im Rahmen eines Hochrisikoprogramms an spezialisierten Zentren erfolgen.

Können auch Männer an Brustkrebs erkranken?

Ja. Auf 100 erkrankte Frauen kommt ca. ein Mann mit Brustkrebs. In Deutschland erkranken demnach ungefähr 500 Männer pro Jahr. Werden sie in einem zertifizierten Brustzentrum optimal versorgt, entspricht ihre Heilungschance der von Frauen mit Brustkrebs.

SCHUTZ GEGEN GRIPPEVIREN

Es ist noch kein Jahr her, da war die Neue Influenza - umgangssprachlich Schweinegrippe genannt - in aller Munde. Auch wenn die Pandemie inzwischen offiziell für beendet erklärt wurde, spätestens in den kommenden Wintermonaten haben die Grippeviren wieder Hochsaison.

Daher raten die Apotheker zu einer rechtzeitigen Impfung. „Wer sich in diesem Herbst gegen die saisonale Grippe impfen lässt, ist gleichzeitig auch gegen ein neues Aufflammen der so genannten Schweinegrippe gewappnet“, erklärt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. Nach Ansicht von Fachleuten wird das H1N1-Virus weiterhin im Rahmen der regulären Grippewellen zirkulieren. Daher schützt der diesjährige „Impf-Cocktail“ nicht nur gegen die saisonale, sondern auch gegen die Schweinegrippe.

Die Impfung gegen die saisonale Influenza wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert-Koch-Institut (RKI) all jenen Menschen



empfohlen, die im Falle einer Grippeerkrankung ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen haben. Dazu gehören über 60-Jährige, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit chronischen Erkrankungen sowie medizinisches Personal. Darüber hinaus wird erstmals auch Schwangeren zu einer Gripeschutzimpfung geraten.

Der beste Zeitpunkt für eine Grippeimpfung ist der Herbst. Nach der Imp-

fung dauert es etwa 14 Tage, bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat. Deshalb ist es wichtig, sich vor der Grippewelle impfen zu lassen. „Die Impfung ist in der Regel gut verträglich“, sagt Moormann. In seltenen Fällen kann es zu einer Rötung an der Einstichstelle oder abgeschwächten Grippe-symptomen kommen. - Was viele nicht wissen: Impfungen sind Vorsorgeleistungen und daher von der Praxisgebühr befreit. Ausführliche Impfberatungen werden in allen Apotheken angeboten.

WEITERE INFORMATIONEN:

Die aktuellen Impfeempfehlungen der Ständigen Impfkommission finden Sie unter www.rki.de.

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung hat einen Katalog mit 23 Fragen und Antworten zum Thema Grippeimpfung zusammengestellt, der unter www.bzga.de eingesehen und heruntergeladen werden kann.

SCHMERZMITTEL RICHTIG ANWENDEN

Für viele Menschen sind Schmerzen kein Grund, direkt den Arzt aufzusuchen. Wenn der Schädel brummt oder der Rücken zwickt, nehmen sie die Gesundheit selbst in die Hand und greifen zu nicht rezeptpflichtigen Präparaten. Bei dieser „Eigentherapie“ sollte aber auf den Rat des Apothekers nicht verzichtet werden.



„Schmerzmittel werden häufig unkritisch angewendet und das kann schwerwiegende Folgen haben“, erklärt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker im Kreis Aachen. Mögliche Probleme können durch falsche Dosierungen oder die falsche Anwendung entstehen. Was dem einen hilft, kann für den anderen völlig unverträglich sein. Gerade Kinder, Schwangere oder Stillende sowie chronisch Kranke sollten bei der Einnahme von Arzneimitteln in der Selbstmedikation besonders aufpassen und nichts ohne Beratung einnehmen. Generell gilt, dass Medikamente für die Eigenbehandlung sicher sein und möglichst wenige unerwünschte Wirkungen aufweisen müssen. „Dennoch können einige Schmerzmittel zu Magenproblemen führen oder

mit anderen Medikamenten in Wechselwirkung treten, beispielsweise Blutverdünner und Blutdruckmedikamente. Andere dürfen nicht bei bestimmten Krankheiten, wie bei Asthma und Magengeschwüren, eingenommen werden. Ähnlich wie bei Schlafmitteln können auch Abhängigkeiten entstehen“, so Katzenbach. Unabhängig vom Wirkstoff sollten Schmerzmittel ohne ärztlichen Rat nie längere Zeit eingenommen werden. Als Faustregel gilt: Schmerzmittel nicht an mehr als zehn Tagen pro Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander einnehmen. „Ist der Schmerz in diesem Zeitraum nicht verschwunden, sollte man unbedingt zum Arzt gehen und die Ursache der Schmerzen abklären lassen“, rät Katzenbach.



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

Wohlfühlen (wie) zuhause



ERFAHREN, EHRlich, KOMPETENT

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflgeteams
- 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!

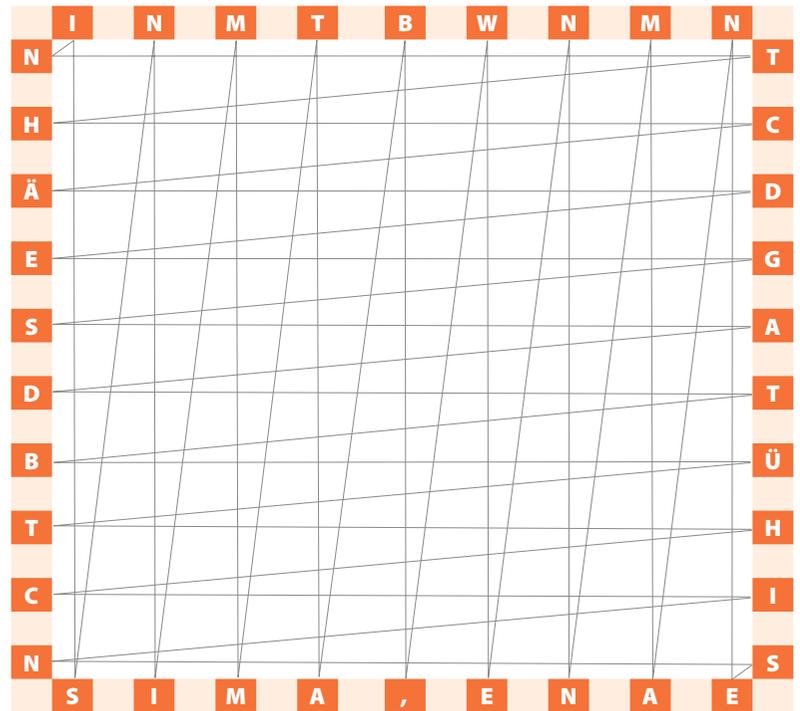
Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

- **Tel.: 0241 - 51 44 95**
- **www.fauna-aachen.de**

40 | GEDÄCHTNISTRaining

ZUG UM ZUG

In dieser Grafik befinden sich Buchstaben, die nacheinander gelesen ein Zitat von Cicero ergeben. Sie müssen nur die Striche der Buchstaben miteinander verbinden und den Anfang des gesuchten Satzes finden.



BRÜCKENRÄTSEL

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



SCHALEN	----	GARTEN
BUBI	----	HÖRER
TISCH	-----	BALL
SEIFEN	-----	HAUS
WASSER	----	WURST
SCHEIN	---	GLÜCK
MOHR	-----	SIRUP
WASSER	-----	KÖNIG
APFEL	-----	GURKE
HOCH	----	BAHN
BLUMEN	----	LAPPEN

WORTVERWANDLUNGEN

Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dafür aber in jeder Zeile nur einen Buchstaben verändern und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein neues sinnvolles Wort entsteht.

B	A	R	T
H	O	S	E

OPTISCHE TÄUSCHUNG

Betrachten Sie sich die Felder A und B. Beide Felder haben die gleiche Farbe. Richtig oder falsch?



Marion Holtorff



DREI STUDENTEN

Drei Studenten, Ludwigs, Manger und Schmitts, werden von einem Reporter interviewt. „Was studieren Sie?“ Einer sagt: „Sie haben es mit einem Mediziner, einem Juristen und einem Physiker zu tun. Wenn Schmitts Jurist ist, dann ist Ludwigs Physiker; wenn Schmitts Physiker ist, dann ist Ludwigs Mediziner; wenn Ludwigs nicht Jurist ist, dann ist Manger Physiker; wenn Manger Mediziner ist, dann ist Schmitts Physiker.“ Was studieren die einzelnen?

ZAHLENSPIEL

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

1	0	0	0
1	1	0	0
1	2	3	0
2	3	4	?

MULTIPLIKATION

Die Zahlen in folgender Aufgabe sind durch Buchstaben ersetzt, wobei gleiche Buchstaben gleiche Zahlen bedeuten. Hilfe: D = 7 und E = 8

$$\begin{array}{r} \text{A} \quad \text{B} \quad \text{C} \quad \text{D} \quad \text{E} \\ \phantom{\text{A} \quad \text{B} \quad \text{C} \quad} \times 4 \\ \hline \end{array}$$

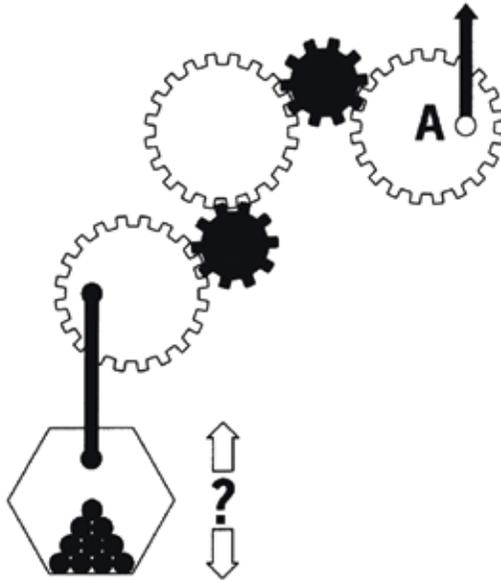
E D C B A

DENKAUFGABE

Schüler sammeln Altpapier und verkaufen es an Großhändler. Im vorigen Jahr ist ihr Gewinn um 20% zurückgegangen. In diesem Jahr steigt er um 25%, daraus folgern die Schüler, wir stehen unverändert da. Ist die Überlegung richtig oder falsch?

DREHRICHTUNG

Was passiert, wenn das Rad A in der angegebenen Richtung bewegt wird?

**MAGISCHES QUADRAT**

Das magische Quadrat soll durch die Zahlen von 1 bis 16 ergänzt werden, soweit sie nicht schon vorgegeben sind. Dabei soll in jeder Zeile, in jeder Spalte und in den beiden großen Diagonalen jeweils die Summe 34 erzielt werden. Hilfe: Die Zahl in dem Kästchen oben links ist 15.

			1
4	9		
10			8

DAS TESTAMENT DES KAUFMANNS

Ein arabischer Kaufmann verfügte in seinem Testament, dass seine 17 Kamele unter seinen drei Söhnen im Verhältnis $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$ und $\frac{1}{9}$ aufgeteilt werden sollen. Dabei darf kein Tier getötet oder verkauft und der Geldwert aufgeteilt werden. Wie hat der Testamentsvollstrecker dies bewerkstelligt?

EIN SENIOR RUDERT

Ein Senior rudert die Rur stromaufwärts. In einer Stunde schafft er 400 m, ist aber dann so erschöpft, dass er in der folgenden Stunde 300 m zurücktreibt. Nach wie vielen Stunden schafft er einen Kilometer?

ADDITION

Wenn gleiche Symbole gleiche Ziffernwerte haben, wie lautet dann die Summe der vierten Spalte (von oben nach unten)? Die Zahlen sind die Summen der jeweiligen Zeilen und Spalten.

♠	♣	♥	♣	20
♠	♥	♠	♣	17
♠	♥	♥	♥	26
♥	♥	♣	♣	26
14	29	23	?	

AUTOFAHRT NACH BERLIN

Jemand fährt mit dem Auto von Aachen nach Berlin. Morgens fährt er ab, als genau der Stunden- und der Minutenzeiger übereinander stehen. Er kommt in Berlin an, schaut auf die Uhr und sieht, dass die beiden Zeiger genau entgegengesetzt stehen. Wie viele Stunden ist er gefahren?

ZAHLENSPIELEREI

Suchen Sie eine zweistellige Zahl, die mit sich selbst multipliziert eine vierstellige Zahl ergibt, deren letzten beiden Ziffern gleich sind. Welche zweistellige Zahl ist das?

Dieter H. K. Starke



GÜRTELROSE EINE HÄUFIG SCHMERZHAFTHE VIRUS-ERKRANKUNG!

Infektionen durch Herpes-Viren gehören zu den häufigsten Virusinfektionen des Menschen überhaupt. Neben dem Herpes-simplex-Virus (Lippenbläschen) gehört das Varizellen-Zoster-Virus, das zur Erkrankung an Windpocken bzw. Gürtelrose führt, zu der Gruppe von Erregern, die mit typischen Ausschlägen in Form von kleinen Bläschen auf sich aufmerksam macht.



Wer als Kind an Windpocken erkrankt war, ist auch als Erwachsener nicht gegen die Gürtelrose gefeit. Ein Virus ist also für zwei Erkrankungen verantwortlich; bei den Windpocken spricht man vom Varicella-zoster-Virus, bei der Gürtelrose vom Herpes-zoster-Virus.

Ursache: Die Viren, die in der Jugend die Windpocken-Infektion hervorgerufen haben, verweilen im Körper - in Nervenzellen im Bereich der Wirbelsäule - und können bei veränderter Immunlage sich wieder aktivieren.

Bei der Gürtelrose treten nach anfänglicher Hautrötung und Hautbrennen unter allgemeinem Krankheitsgefühl allmählich Hautbläschen entlang einem Nervenstrang auf, meist gürtelförmig im Lendenbereich (deshalb Gürtelrose!).

Der Hautausschlag kann sich aber an vielen anderen Körperpartien und auch am Kopf, z.B. im Versorgungsbereich des Trigeminus-Nervs (Gesicht) zeigen.

Bis zur vollen Ausprägung des Krankheitsbildes können bis zu acht Tage vergehen. Die Abheilung dauert im Nor-

malfall zwei bis drei Wochen. Solange die Bläschen nicht eingetrocknet sind, besteht Ansteckungsgefahr!

Die Verlaufsformen der Gürtelrose sind sehr unterschiedlich. So kann die Erkrankung mit wenigen Bläschen ohne Fieber und Schmerzen verlaufen. Sie kann aber auch mit vielen Bläschen, die blutig werden oder vereitern können, und erheblichen Schmerzen einhergehen.

Sind Kopfnerven befallen, handelt es sich immer um eine schwere Erkrankung! Rechtzeitige Erkennung einer Gürtelrose im Kopfbereich ist sehr wichtig, deshalb bei ersten Anzeichen sofort den Arzt aufsuchen.

Nur so kann einer verstärkten Ausprägung der Gürtelrose mit verschiedenartigen Komplikationen gegengesteuert werden.

Hartmut Kleis

Apotheker

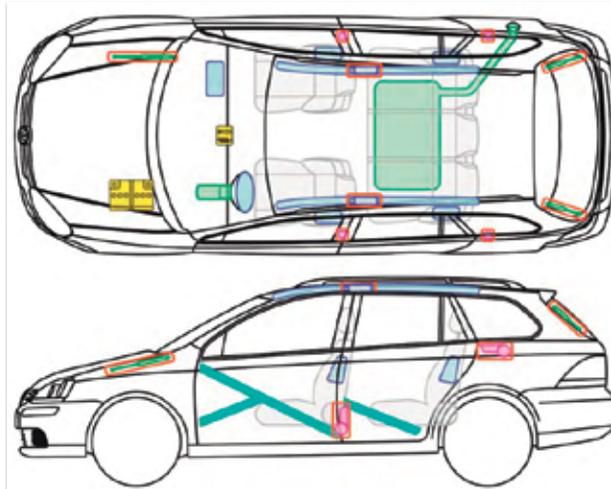


SCHNELLERE HILFE DANK RETTUNGSKARTE

Moderne Fahrzeugtechnik bietet mehr Sicherheit, erschwert aber für Rettungsdienste teilweise die Befreiung der Insassen bei Unfällen. Nach einer Studie des Allgemeinen Deutschen Automobils-Club e.V. (ADAC) erhöht sich die für eine Bergung benötigte Zeit bei neueren Fahrzeugmodellen drastisch. So dauert es bei zwischen 2005 und 2007 gebauten Fahrzeugen in fast der Hälfte der Fälle länger als eine Stunde bis zur Einlieferung des Unfallopfers in ein Krankenhaus.

Rettungskarten, Rettungsleitfäden oder Rettungsdatenblätter, die hinter der Fahrer-Sonnenblende befestigt werden, können im Notfall zur schnelleren Bergung von Menschen aus ihrem Fahrzeug führen. Auf ihnen sind bergungsrelevante Bauteile wie Airbag, Gurtstraffer, Batterie, Kraftstofftank oder Karosserieverstärkungen in einer Fahrzeugskizze dargestellt. Zudem liefern sie den Rettern wichtige Informationen, wo optimale Angriffspunkte für Spreizer und Rettungsschere sind.

In Deutschland hat der Verband der Automobilindustrie seit 2007 intensiv an der Erstellung von solchen einheitlichen Rettungsdatenblättern gearbeitet. Im Mai 2009 startete der ADAC eine Initiative, deren Ziel eine Ausstattung aller Neufahrzeuge mit einheitlichen Rettungskarten ist.



Legende

	Airbag		Karosserieverstärkung		Steuergerät
	Gas-generator		Überrollschutz		Batterie
	Gurtstraffer		Geschruckdämpfer		Kraftstofftank

RETTUNGSKARTEN FÜR ÄLTERE FAHRZEUGE

Nahezu alle Hersteller und Importeure bieten mittlerweile die vom ADAC geforderten standardisierten Rettungskarten an. Haben Sie keine Rettungskarte für Ihr Fahrzeugmodell, können Sie diese über die Hersteller-Homepage oder über www.adac.de/rettungskarte herunterladen. Drucken Sie anschließend die Rettungskarte Ihres Fahrzeuges in Farbe aus. Befestigen Sie die Rettungskarte hinter der Fahrer-Sonnenblende und bringen sie den Aufkleber „Rettungskarte im Fahrzeug“ am linken oberen oder unteren Rand der Windschutzscheibe an.

Den Windschutzscheiben-Aufkleber „Rettungskarte im Fahrzeug“ gibt's in jeder ADAC-Geschäftsstelle. Wenn Sie ihre Rettungskarte nicht selbst in Farbe ausdrucken können, wird Ihnen auch dort geholfen.

„PFLEGE-TÜV“ VOR DEM AUS?

Das Sozialgericht in Münster hat in einem Klageverfahren die Veröffentlichung eines sogenannten Transparenzberichtes - allgemein „Pflege-TÜV“ genannt - im Internet untersagt. Ist damit das von der vorigen schwarz-roten Koalition und der Gesundheitsministerin Ulla Schmidt eingeführte Pflegeversicherungsgesetz in dem Bereich gescheitert?

Ab 1.4.2009 muss jedes Heim die eigene, ermittelte Pflegequalität in Form von Schulnoten veröffentlichen. Damit soll jedem Interessenten und Interessierten die Möglichkeit gegeben werden, Qualität und Leistungen – basierend auf einer klaren Systematik – verschiedenster Einrichtungen zu überprüfen. Grundlage dieser Bewertung ist eine Überprüfung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK). Überprüft werden in unterschiedlicher Gewichtung: Stationärer Bereich - hierbei steht die pflegerische Versorgung an erster und wichtigster Stelle -, dann soziale Betreuung sowie Bewertung von Wohnen und Verpflegung. Weiterhin fließen noch Dienstleistungen und Organisation und Befragung der Kunden in die Endnoten ein. Diese Kriterien wurden von zahlreichen im Pflegebereich tätigen und Verantwortung tragenden Institutionen in der sogenannten Transparenzvereinbarung festgelegt.

Dem Münsteraner Urteil (AZ: S 6 P 111/10) lag die Klage eines Borkener Pflegeheimes zugrunde, das sich gegen die Veröffentlichung seiner Noten im Internet gewandt hatte. Das Gericht begründete die Entscheidung damit, dass die Beurteilungskriterien nicht geeignet seien, die von den Pflegeheimen erbrachten Leistungen und deren Qualität sachgerecht zu beurteilen. Eine wissenschaftliche Studie vom Juli 2010 habe ergeben, dass nur zwei von 64 Einzelnoten den vom Gesetzgeber geforderten Maßstab der Ergebnisqualität betreffen. Überwiegend werde nur die Qualität der Dokumentation geprüft. Für das Gericht sei die Darstellung der Pflegenoten im Transparenzbereich für den Leser nicht

Qualität der stationären Pflegeeinrichtung

Seniorenratung Schöller Barmen-Süd

Wegweiser für die stationäre Pflege: 02124 9200-100, Fax 02124 9200-101
www.seniorenratung-schoeller.de, www.seniorenratung.de



nachvollziehbar. Sie stelle eine Irreführung der Verbraucher da.

Auf Nachfrage von „Senio“ erklärte der Pressesprecher des Sozialgerichtes in Münster, Hans Ulrich Pauli: „Zunächst ist das eine Einzelfallentscheidung. Sie bezieht sich nur auf das Pflegeheim in Borken. Es ist aber, soweit ich weiß, zum ersten Mal, dass sich ein Gericht so eingehend mit diesem Thema beschäftigt hat. In der Urteilsbegründung gibt es ja auch Hinweise auf verfassungsrechtliche Bedenken. Deshalb wurde ja auch ein Sprungrevision zum Bundessozialgericht in Kassel zugelassen.“

Von Anfang an gab es Kritik an der einzelnen Gewichtung für die Erreichung der Endnote. Dr. Peter Pick, Geschäftsführer

des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS), teilt in seiner Presseerklärung mit: „Wir sind nach wie vor der Auffassung, dass mit den Pflegenoten grundsätzlich der richtige Weg beschritten wurde. Wir als Medizinischer Dienst haben bereits eine Reihe von Vorschlägen zur

kurzfristigen Weiterentwicklung vorgelegt... Dabei sollen vor allem Risikokriterien ein stärkeres Gewicht erhalten. Mängel bei personenbezogenen Kriterien - z.B. bei der Ernährung, der Flüssigkeitsversorgung oder Vermeidung von Druckgeschwüren - müssen sich künftig stärker in der Bereichs- und in der Gesamtnote niederschlagen.“

Die Pressesprecherin des MDK Nordrhein Dr. Angelika Fiedler bestätigte dem „Senio“, dass die zahlreichen eigenen Prüfungen des MDK schlussendlich nur in einem Fall nicht mit den Noten des Transparenzberichtes übereingestimmt hätten. „Die Richtung stimmt, die Verbesserungen werden helfen, die Einrichtungen für Laien transparenter zu machen.“

Ansonsten gilt noch immer die alte Regel, wenn jemand einen Heimplatz sucht: Sich selbst vergewissern, hinfahren, Augen und Ohren aufhalten und mit verschiedenen Menschen sprechen. Der Eindruck, der dann entsteht, ist die beste Grundlage für eine Entscheidung.

Franz Gass



InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

Tag der offenen Tür 6.11.10, 12 - 17 Uhr

Eine gute Gelegenheit, sich den Themen Tod und Sterben behutsam zu nähern und ins eigene Leben einzubeziehen. Bestattungshaus Regina Borgmann und Christa Dohmen Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefon 0241. 55 91 79 87**
Programminweise: www.inmemoriam-web.de

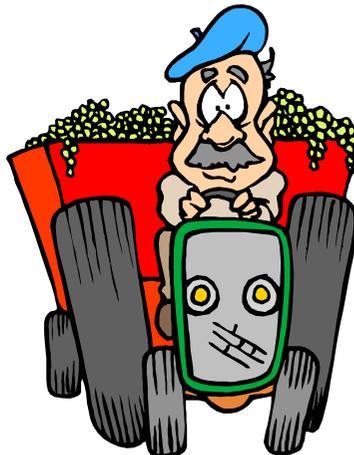


Es dacht ´ ein Mensch zur Abendstund ´
er hätt ´ zum Reisen keinen Grund.
Er hat am schönsten Punkt der Welt
vor Jahren schon sein Haus erstellt.
Er hat schon längst – und ganz gerührt –
die Liebste auch hinein geführt,
´nen Sohn gezeugt, ´nen Baum gepflanzt
und hat entsprochen somit ganz
des Volkes Meinung voll und gut:
was so ein Mensch soll, darf und tut.

Am nächsten Morgen, noch ganz schüchtern,
las er in einer Zeitung nüchtern,
dass er sich weiterbilden könne,
wenn er sich eine Reise gönne.
Es sollt ´ ein hiesiger Verein
Garant für solche Reisen sein.
Auch sei ein sehr versierter Fahrer
(was auch schon heut ´ wird immer rarer)
ein weit ´rer sehr gewicht ´ger Grund,
zu pfeifen mal auf Haus und Hund.

Er dachte nach und stellte fest,
dass über Kunst sich streiten lässt.
Und da er lang ´ nicht mehr gestritten –
als hätt ´ der Satan ihn geritten – ,
sah er nun die Gelegenheit
jetzt endlich, nach so langer Zeit,
den eig ´nen Lehrer mal zu prüfen,
denn dieses brächte ihm Vergnügen,
zumal, was er ihm schließlich gönne,
der gar nicht mehr erwidern könne.

Es kam dazu noch mancher Grund,
bis dann herangerückt die Stund,
zu der er Zahlung leisten sollte,
wenn er im Ernstfall starten wollte.
Es fiel ihm der Entschluss nicht leicht,
doch seine Knie wurden weich.
Auch tat ´s ihm weh im Portemonnaie
und seine Frau schrie laut o weh.
Doch er hat ´s dann zur Post gebracht
Und so die Sache fest gemacht.



Es war für diese Reise schnell
dann die Belegschaft auch zur Stell ´.
Sie war – und damit erst ein Gruß
wie Fleisch und Blut aus einem „Guss“!
Sie war ganz toll und – meine Lieben,
ist bis zum Ende so geblieben.
Da fällt ´s dem Menschen dann schon leicht,
wenn ihm der Heimatgrund entweicht.
In Aussicht dann auf schöne Stunden
wird schnell das Heimweh überwunden.

Es kam am Tag der Reise dann
ein blitzblank sauberes Gespann:
der schnellste Bus der ganzen Stadt,
der auch ´nen eig ´nen Ausschank hat.
Da würde sein auch irgendwo
ein neues blitzblankes Klo.
Doch das bekam vom Gold ´nen Schnitt
letztendlich dann doch nichts mit.
So pinkelten die Menschen nur
nach unseres Fahrers Autouhr.

Es wurde diese Reise lang
und manchem Menschen wurde bang,
dass von den vielen Kunstgenüssen
man werde Zeugnis geben müssen.
Dank guter Planung, dank Verstandes,
sind wir in Avignon gelandet.
Dort durften schon in großen Massen
Touristen ihren Abdruck lassen.
So ist es wohl auch einerlei,
dass unserer nun mit dabei.

In Avignon an einer Wand
das Wort „Hotel“ geschrieben stand.
Damit auch gar nichts mehr passiert,
hat ´s längst Herr Duden definiert. *
Da hat wohl jemand ´rumgedrechselt
und hat es mit „Garni“ verwechselt.
Und bei dem dafür stolzen Preis
erstarrte mancher dann zu Eis.
Das Essen gab ´s im „Séparée“,
(sofern ich davon was versteh ´.)



Zu einer Kirch ´ am Mittelmeer
da kamen viele Menschen her.
Sie mussten alle gläubig sein,
berührten mit der Hand ´nen Stein.
Ich bin nicht Zeuge was geschah,
was ich vermut ´ jedoch liegt nah:
es folgte hier als neuer „Sport“
ein ganz gewalt ´ger Pilzexport.
Doch überall in der „Galaxis“
da gibt ´s ja eine Hautarztpraxis.

In Lyon, auf der Heimfahrt dann
sah sich ´s Hotel dann prächtig an,
wie auch die ganze große Stadt
gewaltig was zu bieten hat.
Damit man diesen Eindruck stärk ´,
gab ´s noch ein Riesenfeuerwerk,
wohl, um mich aus dem Bett zu kriegen,
doch Patienten müssen liegen.
Dem Fahrer hat das Angst gemacht,
er düste ab ganz früh um acht.

Was uns dann bei der Heimfahrt stank,
das war in Luxemburg die Bank.
Wir, die alle blank gesogen,
wir machten um die Bank ´nen Bogen,
wir wollten lieber pünktlich sein
und brachen in die Bank nicht ein.
Als wir dann angekommen waren,
verließen unsern Bus die Scharen,
doch wollten wir uns wiederseh ´n
an einem Abend, lang vor zehn.

Der tapf ´re Mensch, den ganz verschämt
in Strophe 1 ich schon erwähnt,
kam auch jetzt in sein Haus zurück
und strahlte nun vor Heimatglück.
Er hatte ein Paket im Arm
und er entblätterte es warm,
hat ´s dann an eine Wand gehängt
und sich ´s für immer nun geschenkt.
Ich denk, Ihr erratet ´s schnell.
Auf diesem Schild, da steht „Hotel“.



* Definition „Hotel“ laut
Duden: (frz.), größere
Gaststätte gehobener Art
für Beherbergung und
Verpflegung

Wilhelm Godland





Bilder: lustich.de

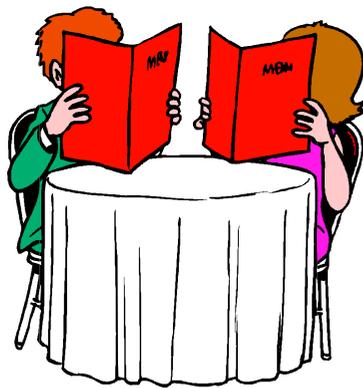
Ein Leben ohne Freude ist wie eine weite Reise ohne Gasthaus

Demokrit (460 - 371 v. Chr.)

ERINNERUNGSSTÜTZE

„Wie heißt das Hotel bloß, mit dem wir in München so sehr zufrieden waren?“

„Ich weiß es auch nicht mehr. Ich müsste auf dem Besteck nachsehen...“



URLAUBSPARADIES

„Wohin fahren Sie in Urlaub, Herr Maier?“ „Nach Sicht.“ „Wo liegt denn das?“ „Ich weiß es auch nicht! Aber im Fernsehen heißt es immer: ‚Schönes Wetter in Sicht.‘“

PAUSCHAL GEBILDET

Eine Touristengruppe besucht Rom. Unterwegs werden die Mitglieder angesprochen: „Entschuldigung, können Sie mir sagen, wo die Laokoon-Gruppe ist?“

„Nein, wir sind mit Neckermann hier!“



TEMPERATURFÜHLIG

Eine ältere Dame bittet den Kellner, die Klimaanlage schwächer zu stellen. Kurz darauf fächelt sie sich Luft zu und stöhnt: „Könnten Sie jetzt die Klimaanlage bitte wieder höher stellen?“



NACHTISCH
Der Gast zum Ober: „Ich möchte sofort den Geschäftsführer sprechen, ich habe einige Beschwerden!“

„Mein Herr, wir sind ein Restaurant und keine Arztpraxis!“

„Aber gerne doch!“

Fünf Minuten später: „Mir ist kalt, drehen Sie bitte die Anlage wieder runter!“

„Aber selbstverständlich, meine Dame!“

Ein Gast am Nebentisch winkt den Kellner zu sich: „Sagen Sie, macht Sie das ewige Hin und Her nicht wahnsinnig?“

„Keineswegs, wir haben nämlich gar keine Klimaanlage.“



**Autos
ab 1,90 €
pro Stunde**

www.cambio-CarSharing.de
0241-4091190

cambio
CarSharing

DEN SOMMER VERLÄNGERN



Irgendwie ist die Stimmung im Sommer oft ein kleines bisschen besser. Aber wie lässt sich diese gute Laune in die folgende Jahreszeit verlängern? Da gibt es viele Möglichkeiten: Sommermusik hören? Etwas Ungewöhnliches aus fernen Ländern essen und trinken? Ein Buch lesen,

dessen Handlung an einem schönen Fleckchen Erde spielt? Oder eben – spielen! Im Spiel finden wir die anregende Entspannung, die wir aus dem Urlaub und von Reisen kennen. Und wenn diese Spiele dann auch noch ihre Handlung an einen interessanten Ort verlegen, dann



ist das (fast) so gut, wie eine wirkliche Reise. Unsere Spieletipps dieses Monats erlauben Reisen in der Fantasie, ganz ohne das Haus verlassen zu müssen. Und man kann dabei gute Freunde mitnehmen, die nicht reisen können oder wollen. Denn nach dem Ausflug in die Spielewelt ist man ohne große Rückfahrt wieder zuhause.

Dorothee Heß



FINCA

„Finca“ versetzt uns nach Mallorca in die Zeit, als noch die Landwirtschaft und nicht der Tourismus die Insel prägten.



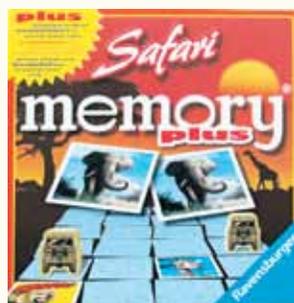
Die Landwirte bauen Mandeln, Feigen usw. an und verkaufen ihre Produkte in den Gemeinden. Wer viele Früchte erntet, muss sie noch zu den Märkten in Andratx oder Accudia transportieren. Ein einfacher und zugleich raffinierter Mechanismus sorgt dafür, dass die Ernteergebnisse aller Spieler und die Transportmittel voneinander abhängen. Jede eigene Handlung beeinflusst somit das Ganze. Da muss man geschickt taktieren. Wo werden welche Produkte nachgefragt? Wie kann ich viele Früchte ernten, ohne den Konkurrenten zu nützen? Wer diese Aufgaben am besten löst, gewinnt. Die hübsche Gestaltung zeigt das ländliche Mallorca der Vergangenheit. Die Regeln sind einfach und verständlich erklärt. „Finca“ ist ein raffiniertes, spannendes Wirtschaftsspiel.

Ralf zur Linde und Wolfgang Sentker,
für 2-4 Pers. ab 10 Jahren, ca. 50 Min., Verlag Hans im Glück, ca. 24 €.

SAFARI MEMORY PLUS

„Memory“ kennt sicher jeder, dieses Spiel, bei dem man aus verdeckten Kärtchen die passenden Paare finden muss. Ungezählt sind die Themen, zu denen man die entsprechenden Bilder auf die kleinen Plättchen gebannt hat. Die aktuelle Version lässt uns eine Safari in Afrika erleben. Passend dazu zeigen die Kärtchen schöne Fotos von afrikanischen Tieren wie Elefanten, Löwen usw. Zusätzlich wurde das Spielsystem noch erweitert. Die Jeeps blockieren eine gerade aufgedeckte Karte. So kann der Nachfolgende nicht sofort mit dieser Karte ein Paar bilden. Einige Karten lösen Aktionen aus. Z.B. verliert man ein bereits gewonnenes Paar oder der Zug endet sofort. In einer Variante muss man ganz bestimmte Motive gezielt sammeln. Nur die meisten Paare zu finden reicht hier nicht. „Safari memory plus“ ist eine nette Variante des bekannten Spiels mit „tierischen“ Motiven.

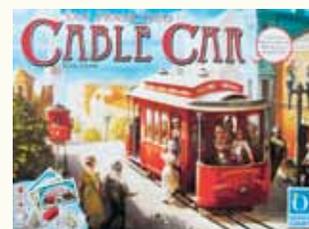
Brad Ross, für 2- 4 Pers. ab 6 Jahren,
ca. 25 Min., Ravensburger, ca. 17 €.



CABLE CARS

Die „Cable Cars“ sind sicher eine der großen Attraktionen von San Francisco. Seit 1873 fahren die Kabelstraßenbahnen durch die Stadt. Die Spieler wollen die Stationen mit möglichst langen Linien verbinden, weil diese besonders wertvoll sind. Aus Plättchen wachsen die Strecken zu einem verschlungenen Muster. Wo passt das aktuelle Teil am besten? Verlängert man eine eigene Linie oder stoppt lieber einen Gegner? Sind zwei Stationen verbunden, wird die Linie abgerechnet. Für jede Teilstrecke gibt es einen Punkt. Ganz leicht lässt sich das Spiel erlernen. Aber wer es beherrscht, kann die Komplexität noch steigern. Das sehr schöne Material erhöht noch den Reiz des Spiels. „Cable Cars“ gab es im Jahr 2000 schon unter dem Titel „Metro“. Zu Recht stand es damals auf der Auswahlliste „Spiel des Jahres“. „Metro“ wurde gründlich zum „Cable Cars“ überarbeitet und bietet noch mehr spannende Spielvarianten.

Dirk Henn für 2- 6 Pers. ab 8 Jahren,
ca. 45 Min., Queen Games, ca. 33 €.



SEITE 40

GEDÄCHTNISTRAINING

ZUG UM ZUG

Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt.

BRÜCKENRÄTSEL

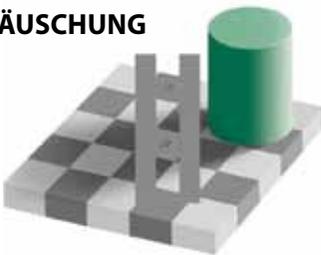
Schalen	O bst	Garten
Bubi	K opf	Hörer
Tisch	T ennis	Ball
Seifen	O pern	Haus
Wasser	B ock	Wurst
Schein	E he	Glück
Mohr	R üben	Sirup
Wasser	F rosch	König
Apfel	E ssig	Gurke
Hoch	S eil	Bahn
Blumen	T opf	Lappen

Gesuchtes Wort: **OKTOBERFEST**

WORTVERWANDLUNGEN

Bart > Bast > Base > Hase > Hose

OPTISCHE TÄUSCHUNG



SEITE 14 BILDERRÄTSEL

- 1 = V = Aachen, Dom
- 2 = E = Bremen, Roland
- 3 = R = Brühl, Schloss Augustusburg
- 4 = G = Hildesheim, Dom
- 5 = I = Köln, Dom
- 6 = S = Lübeck, Holstentor
- 7 = S = Maulbronn, Kloster
- 8 = M = Potsdam, Schloss Sanssouci
- 9 = E = Quedlinburg, Schlossberg
- 10 = I = Speyer, Dom
- 11 = N = Stralsund, Marienkirche
- 12 = N = Trier, Dom
- 13 = I = Völklingen, Eisenhütte
- 14 = C = Wies, Wallfahrtskirche
- 15 = H = Weimar, Wartburg
- 16 = T = Würzburg, Residenz

SEITE 32 SUDOKU

Mini Einfach Mittel Schwer

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

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

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

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

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

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

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

SEITE 41 GRIPSGYMNASTIK

DREI STUDENTEN

Manger ist Physiker, Ludwigs ist Jurist und Schmitts ist Mediziner.

ZAHLENSPIEL

Richtig ist 8. Die Summe der Spalten steigt um eins.

MULTIPLIKATION

21978 x 4 = 87912

DENKAUFGABE

Die Überlegung ist richtig. Beispiel: Vor zwei Jahren hatten sie 100 Euro Gewinn. Im vorigen Jahr ist der um 20% gesunken, also auf 80 Euro. In diesem Jahr steigt er um 25%, das sind aber 20 Euro. 80 + 20 = 100 Euro, also richtige Überlegung.

MAGISCHES QUADRAT

15	6	12	1
4	9	7	14
5	16	2	11
10	3	13	8

EIN SENIOR RUDERT

Nach 13 Stunden schafft er einen Kilometer. In zwei Stunden legt er 100 m zurück. Für 600 m braucht er 6 x 2 Stunden gleich 12 Stunden. Die restlichen 400 m hat er in der 13. Stunde geschafft.

DREHRICHTUNG

Das Gewicht wird sich senken.

DAS TESTAMENT DES KAUFMANNS

Er hat ein Kamel dazu getan und dann die Teilung vorgenommen. Macht 9, 6 und 2 Kamele für die Söhne. Ein Kamel bleibt übrig, das der Testamentsvollstrecker zurückbehält.

ADDITION

Pik hat den Wert 2. Herz hat den Wert 8. Kreuz hat den Wert 5. ? = 23

AUTOFAHRT NACH BERLIN

Er ist genau 6 h gefahren.

ZAHLENSPIELEREI

Die gesuchte Zahl ist 88, denn 88 x 88 = 7744

SEITE 36-37 SCHWEDENRÄTSEL

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



Wellness



Happy Birthday!



Theater + Kino



Elektronikversicherung



Parken

Günstiger als kostenlos? **LOGO!**

Viel erleben und dabei sparen:
Unsere Girokonto-Pakete feiern Geburtstag
und bieten jetzt noch mehr Vorteile für Sie.



Ein Konto, das günstiger ist als kostenlos? LOGO! Eine einfache Rechnung: Ein paar Mal im Jahr nur einige der attraktiven LOGO!-Vorteilsangebote nutzen – schon sind die monatlichen Kosten für Ihr Sparkassen-Girokonto eingespart. LOGO! Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-aachen.de/girokonto.
Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



apetito

ZUHAUS

Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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

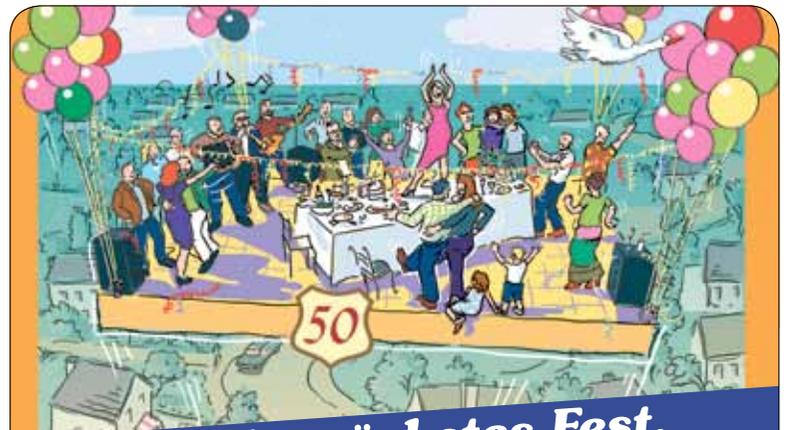
**PROBIER-
ANGEBOT**

Jetzt bestellen und
selbst überzeugen!



www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88



Für Ihr nächstes Fest, liefern wir die passenden Einladungskarten.

Bezaubern Sie Ihre Gäste schon vor dem Fest.
Mit den Karten von Schmitz wird Ihre Einladung
etwas ganz Besonderes und Ausgefallenes.

Wir fertigen nach Ihren Vorstellungen Ihre
speziellen Karten, sei es zur Geburtstagsfeier,
Gold- u. Silberhochzeit oder Jubiläum.

Franz Schmitz Print- u. AV-Medien

52134 Herzogenrath-Kohlscheid, Weststr. 33
Tel. 0 24 07- 91 87 87, www.franz-schmitz.de

Mo. bis Fr. 10.00 - 18.30 Uhr

Termine nach 18.30 Uhr oder samstags nach tel. Vereinbarung.