

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 35
November 2010

StädteRegion
Aachen



Einmal
CLOWN
sein

WIE SENIOREN-CLOWNS SICH UND ANDEREN HELFEN

Treffpunkt Stadtbibliothek Aachen, Erdgeschoss, Couvenstraße 15

29.10. 18.00 h Das Heribert Leuchter Trio: Jazz zum Genießen **19.30 h** Denis Scheck - Deutschland im Bücherherbst: Literaturkritik mit hohem Unterhaltungswert

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.

Lesung im Lebenshilfe Haus, Adenauerallee 38, Eingang Thiensweg, 52066 Aachen 4. 11. 20.00h

Doro May und Margret Kricheldorf „Es ist normal verschieden zu sein“

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

Beginn ist immer um 15 h

03.11. Anstiftung zum Glück - Was kann ich selbst dazu beitragen? Vortrag/Gespräch Monica Dawo-Collas

17.11. Schokolade, die zarte Versuchung. Vom Seelentröster zum Geschenk. Vortrag, Gespräch - Monica Dawo-Collas

Förderverein Jakob-Büchel-Haus e.V. Prämienstraße 57, Aachen-Walheim 13. 11. 20 Uhr

„Vergessene Stimmen“, Kabarett der frühen Jahre. Gedichte, Couplets, Szenen und Geschichten um 1910 mit „Theater Kristall“

Erzählcafé, Schleswigstr. 10-16, Ac

22.11. ab 15 h Frau Emmerich lädt ein. „Bald ist Advent“, mit Musik und Gedichten zur vorweihnachtlichen Zeit.

Lyriklesung im Café Opera,

Theaterstr. 7, Ac. **05.11. 19.30 h**

Thema: „Lauter Liebe“ mit K. Peters, M. Freude und P. J. Heuser

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

Seniorenclub Arche,

Schurzelterstr. 540, 52074 Ac

Beginn ist immer um 15 h

04. 11. Bingo **11.11.** Frohe Farben - frohe Menschen? Vortrag/Gespräch M. Dawo-Collas

18.11. Anstiftung zum Glück. Vortrag/Gespräch - M. Dawo-Collas **25.11.** Tee - Vom grünen Blatt zum schwarzen Tee. Vortrag/Gespräch - M. Dawo-Collas

Veranstaltungen des NABU

14. 11. 9.00 h Exkursion zu den Teichen beim Schloss Oud Erenstein, ab Parkplatz Kassee Erenstein, Brughofweg, Kerkrade. Weitere Seminar und Exkursion unter [infos:www.NABU-Aachen.de](http://infos.www.NABU-Aachen.de) oder Tel.: 0241/870891

Kurpark-Terrassen Burtscheid

Dammstr. 40 Jazzmusik 05.11. 20 h

„Tador Swingtet“ **28.11. 11 h** „The Up Town Four und Beverly Daley“

Jeden Do. ab 15 Uhr Seniorentanz

Vortrag mit Lichtbildern, Kármán-Auditorium, Eilfschornsteinstr. 15, Hörsaal

FO6 26.11. 18 h UNESCO Weltkulturerbe: Unteres Mittelrheintal - Burgen und Schlösser zwischen Bingen und Koblenz. Referent: Dipl.-Ing. Peter Schneider

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.

15.11. 15 h Neue Kraft durch Entspannung von Körper u. Geist. G. Heudorn

29.11 15 h Gemeindeadventsfeier 60+

30.11. 14 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

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder

Straße 58, Aachen - Forst

04.11. 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

Dienstags Handarbeit und Basteln im Hobbykeller **Donnerstags** Kaffeeklatsch und Seniorengymnastik.

Weitere Termine unter Tel.: 0241- 6 93 34

Adventsbasar im SKM Seniorenzentrum

Rothe Erde, Barbarastraße 17, Ac.

28.11. 14 - 17 h

Invalidenverein Pannesheide Klinkheide

1959, Haus Goertz, Schulstr. 34, Herzogenrath-Kohlscheid **06.11. ab 16-22 h**

Kaffeemittag mit Tanz

Tag der offenen Tür, Bestattungshaus

InMemoriam, Eifelstr. 1b

06.11. 12 -17 h mit unterschiedlichen Programmpunkten aus Infos, Kunst und Kultur

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

24.11. 09:15 h CDU Senioren - Union Stolberg: Verlautenheide, Prunkweg, Nirm. Treffpunkt: Parkplatz „Plus“, Prämienstr., Münsterbusch, tel. Auskunft: W. Bartges, 024 02 / 832 77

DRK-Seniorenclub, Robensstr. 49, AC

10. u. 24.11. 14.00 - 17.00 Uhr

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Die KAB-Brand lädt ins Marienheim, Aachen-Brand, Rollefstr. 4 ein.

15. 11. 19.00 h „Ärztliche Ratschläge“

Vortrag, Dr. H.W. Stühlen

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac

Jeden Dienstag und Mittwoch 14-16 h

PC-Café **03., 10., 17. u. 24.11.** Gripsgymnastik mit Prof. Starke, weitere Termine unter: 0241 - 211 55

Seniorencafé, Pfarrsaal

Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

Fast jeden Donnerstag ab 15 h

18.11. 15 h Tonbildschau „Nordlandreise“ mit W. Schönrock **04.11.** Bingo, **11.11.** Sankt Martinsfeier **25.11.** Sitztanz

Stadtfest „Tag des Karnevals“ in Eschweiler, Innenstadt 05.- 07. 11. 2010

Begegnungsstätte St. Hubertus,

Kronenberg 127, 52074 Aachen

04., 10., 17. u. 24.11. Karten und Klönen

02. und 16.11. 10 - 12 h Töpferkurs

12. u. 26.11. 10 h „Frauen 55 +, im Gespräch und in Aktion“ Frauenfrühstück

29.11. 13-20 h Geburtstagsfeier. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 70 72 43

Treffen Heimatkundler

Arbeitskreis Kohlscheid

Jeden 3. Dienstag im Monat, 16.11.

um 15 h (z.Z. Grundschule Paulusstr.)

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

Seniorenkochgruppe „Zauberküche“

im ev. Gemeindehaus Arche,

Schurzelterstr. 540

Beginn ist immer um 11.30 h.

03. u. 17.11. 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 Sozialbe-

ratung **Dienstags 9 - 9.45 h** Gymnastik

für Frauen **Dienstags 10 - 10.45 h**

Gymnastik für Männer **Mittwochs 17 -**

18.30 h Betreutes Internet. Weitere Ter-

mine zu: Kreativ Schreiben, Lesung, Frühstückstreff, Foto-Workshop usw. unter Tel.: 0241 - 57 59 72

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

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

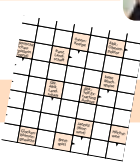
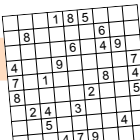
mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

Anzeigen

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

Inhaltsverzeichnis

AACHENER ANSICHTSKARTEN		4
• Die Aachener Gastronomie um 1900 - Folge 2 •		
NOSTALGIE		5
• Sankt Stephan mit dem Stephanshof •		
BERICHTE		6
• Gold- und Silberschmiedekunst • „Eines Tages...“ •		
BERICHTE		7
• Neuer „E-Personalausweis“ • „Leseshow“ mit Anka Zink •		
LESEZEICHEN		8
• Frau Hermanns tägliche Sammlung •		
EINER VON UNS		9
• Schriftsteller mit Heimatbezug •		
SENIOREN SCHREIBEN		10
• Heimkehr •		
SENIOREN SCHREIBEN		11
• Der Gänsebraten • Abschied •		
BERICHTE		12
• Ohrenschmerzen • Pflege- und Wohnberatung •		
BERICHTE		13
• Kabarett der frühen Jahre • Im Moderausch •		
HOBBYS UND MENSCHEN		14
• Freude an Gesang und Geselligkeit •		
MUSEUMSKULTOUR		16
• Porträts unserer Zeit •		
BERICHTE		17
• Überleben im zerstörten Aachen •		
SENIOREN SCHREIBEN		18
• Der Westfriedhof •		
RECHT		20
• Staatsanwaltschaft hilft Senioren •		
BILDERRÄTSEL	 	21
• Erfinder und Erfindungen •		
DIE SIND FÜR SIE DA		22
• Die EU näher zu den Bürgern bringen •		
THEMA DES MONATS		23
• Einmal Clown sein... •		
ZUSAMMENLEBEN		26
• Sag nicht „Ja“, wenn Du „Nein“ meinst •		
SENIOREN SCHREIBEN		27
• Der singende Busfahrer •		
EHRENAMTLICHE ARBEIT		28
• Die Erinnerung lebendig halten •		
EHRENAMTLICHE ARBEIT		29
• Schwimmen lernen mit Herr Mathieu •		
GEDÄCHTNISTRaining		30
GRIPSGYMNASTIK		31
REISEBERICHTE		32
• Der Weißwurst-Äquator •		
COMPUTER UND INTERNET		34
• Rezepte aus dem Internet •		
PC BASIC SENIORENCOMPUTER STELLT SICH VOR		35
• Der einfachste Computer •		
SENIOREN SCHREIBEN	 	36
• Diabetes - Geißel der Menschheit? •		
SENIOREN SCHREIBEN		37
• Das gemeinsame Frühstück •		
SCHWEDENRÄTSEL		38
GESUNDHEIT		40
• Alkohol • Gesundheits-Pass60plus • Herzbeschwerden •		
ÖCHER PLATT	 	42
• Souerejj •		
BITTE LÄCHELN		43
• Moment noch, - ehm - ich hab`s gleich... •		
RÄTSEL		44
• Sudoku •		
VERBRAUCHERZENTRALE		45
• Was Sie als Rentner wissen sollten •		
GESELLSCHAFTSSPIELE		46
• Schöne Schadenfreude! •		
AUFLÖSUNGEN		47



Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist geschafft! Das neue **OECHER** Karnevalsmagazin, hergestellt bei FACTOR:G, erscheint am **11.11.2010**. Sie erhalten es kostenlos bei allen Filialen der Aachener Sparkasse, der Aachener Bank, der Bäckerei Nobis und allen APAG Parkhäusern.

Mein persönliches Motto im November ist allerdings nicht „Oche Alaaf!“ sondern **„ENDLICH 50!“**, denn am 24.11. habe ich Geburtstag. Damit gehöre ich endlich auch zur Zielgruppe des Senio Magazins!

Übrigens, falls Sie Ideen oder Anregungen fürs Senio haben oder sich beschweren möchten, wenden Sie sich direkt an mich.



Ihr G. Günal

gunal@senio-magazin.info

IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**
MEDIE & IDEEN

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

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn,
F. Gass, 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, P. J. Heuser, I. Gerdorn,
K. Peters, D. Heß, C. Graff, V. Klee,
D. Detiège, H. Giese, J. Kühnast,
S. Tucharth, D. May, J. Jeworrek,
R. Jansen-Noufal, I. Krafft

Bürozeiten:

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

Die Aachener Gastronomie um 1900 - Folge 2: G.F. Dremel-Hotels



Franz Erb



Stammhaus der Hoteliersfamilie Dremel war das „Hôtel Grand Monarque“ am Büchel. Hier logierten Mitte des 19. Jahrhunderts viele bedeutende Gäste, und Bismarck pflegte dort während seiner Aachener Zeit zu speisen.

Karte **1** (Reisinger, Köln) zeigt unten links das vielachsige Hotel mit Mittelrisalit und Ziergiebel. Das Haus verfügte über zahlreiche aufwendig ausgestattete Räume - zum Beispiel einen Fest- und Bankettsaal (**2**, F.R. Schade, Köln, und **3**, Schaar & Dathe, Trier). Vor dem Wintergarten gab es einen Salon, und aus dem



1



2



3

Garten gelangte man zur Terrasse (**4** und **5**, Verlag Schade, Köln).

Besonders interessant war ein „Gruss aus der American Bar“ (**6**, Altstadt, Aachen), die ebenfalls zum Hotel gehörte. Alle Karten stammen aus den letzten Jahren des Jahrhunderts, als die Dre-

mels im Grand Monarque noch Regie führten. Seit der Jahrhundertwende finden wir im Büchel 51 andere Namen.



4

5

Aber die Dremels hatten ja weitere Häuser. Schon seit den 80er Jahren sind sie zum Beispiel Inhaber von Nuellens Hotel und Pächter der städtischen Bäder Kaiserbad und Neubad, beide im Quellbereich Büchel gelegen, also ganz in der Nähe des Stammhauses. In den 90er Jahren kam dann das Quirinusbad im Hof dazu.



6

Karte **7** (Schar & Dathe, Trier) zeigt verschiedene Aspekte des Nuellens-Hotels, eine Sechsbilder-Karte mit Jugendstil-Dekor. Karte **8** ist eine Reklamekarte des Hauses anlässlich des Besuchs seiner Majestät im Jahre 1911, deren Rückseite (**9**) besondere Events des ausklingenden Jahres ankündigt.

Karte **10**, eine Lithographie aus dem Hause Zieher, München, zeigt in der Mitte, gerahmt, das Kaiserbad, ein Prachtbau von Friedrich Ark. Von diesem vornehmsten Badehaus der Stadt gibt es



7



8

zahlreiche Abbildungen auf Ansichtskarten, z.B. auf Karte **11** (ohne Verlagsangabe) mit dem alten Laufbrunnen (also vor 1904).

Die Karten **12** und **13** (Otto Müller, Aachen) zeigen, ebenfalls im Jugendstildekor, das Neubad am Büchel - gegenüber dem Kaiserbad gelegen - und das Quirinusbad am Hof.



9



10



11



12



13

SANKT STEPHAN MIT DEM STEPHANSHOF

Dort, wo heute in der Hartmannstraße „die schön nöi Hüser bes an der Eck van de Elisabethstroess stönt,“ (Oecher Jampetaatsche us de 1840er Johre, verzaald van der J.D. Die Zitate erfolgen in der Schreibweise des Verfassers.) hatten sich nachweislich schon im Jahre 1333 aus Holland kommende Beginen auf dem dort gelegenen Stephanshof niedergelassen.



Bei den Beginen handelte es sich um Frauen, die ein klosterähnliches, aber nicht durch Gelübde gebundenes Gemeinschaftsleben, meist in sogenannten Beginenhöfen, führten. Die Lebensgemeinschaften der Beginen findet man heute noch vereinzelt in Belgien und Holland.

Der Stephanshof mit „et Kerichsje Zent Steffe“, der erstmals im 14. Jahrhundert urkundlich erwähnt wird, entstand vermutlich bereits in der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts. Wie in anderen Orten lebten auch hier zwischen zehn und zwanzig Beginen, jede in ihrem Häuschen, in einem Konvent zusammen. Die Beginen unterstanden in der Geistlichkeit und Seelsorge dem Dechanten des Münsterstifts. Dieser war zugleich auch Richter und Beschützer des Hofes.

Während des großen Stadtbrandes vom 2. Mai 1656 waren sowohl die kleine Kapelle als auch die Häuser vernichtet worden. Um den Wiederaufbau des Hofes voranzutreiben, gestattete der damalige Dechant einigen älteren alleinstehenden Damen, auf dem Hofgelände kleine Häuser zu erbauen, allerdings unter der Bedingung, dass die Häuser nach dem Ableben der Bewohnerinnen in den Besitz des Konvents übergingen. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts gruppierten sich auf dem Gelände zwischen

Münsterplatz, Hartmannstr. und Heppionsgasse um einen großen Bleichplatz die Kapelle Sankt Stephan, ein Schulgebäude und etwa zwanzig kleine Häuschen. In der Schule wurden „Mädchere us Flengsfaar“, aus der Pfarre Sankt Foillan, unterrichtet.

In den 1840er Jahren erhielten ältere Menschen, „die nüs hawe, van de Aerme-kommissiuen ‘n frej Wo‘hnung – e paar nette kleng Kaamere, wo se met hön Pröllchere huse ku‘nte“ (die nichts hatten, von der Armenkommission eine freie Wohnung, ein paar nette kleine Zimmer, in denen sie mit ihren Möbeln wohnen konnten). 1875 gingen die Häuser auf dem Stephanshof in den Besitz der Armenverwaltung über. Ab 1887 wurde schließlich mit dem Abriss der im Laufe der Zeit baufällig gewordenen Häuser begonnen.

MASSÜER LEUER

Zu den Bewohnern des Stephanshofes gehörte in den 1840er Jahren eine ältere, erblindete Dame, „Massüer Leuer“ genannt. Sie liebte es, bei schönem Wetter spazieren zu gehen. Hin und wieder sah man sie in Begleitung einer Mitbewohnerin die Hartmannstraße hinaufgehen „övoer jene Münsterkerechef, de Kriehm erop no jene Maat“ (über den Münsterplatz, die Krämerstr. hinauf bis zum Markt).



Massüer Leuer sah immer aus wie „e labändig Muhde-journal“, ein lebendiges Modejournal: Auf dem Kopf trug sie „en au Karkass“ (eine hutartige Altweiberhaube) von einem Damenhut aus dem 18. Jahrhundert mit einem weißen Schleier, der ihr Gesicht verdeckte. Während des ganzen Weges fragte sie immer wieder ihre Begleiterin: „Besent mich ouch mār de schön jong Heäre? – ‘su hofeädig wor die noch en hör au Johre!“ (Schauen auch die schönen jungen Männer nach mir? – so eitel war sie noch in ihrem Alter!)

Massüer Leuer wurde auf dem Markt hofiert, als wäre sie eine Prinzessin „us ene angere Weltdeäl“. Von allen Seiten eilten die Marktfrauen mit Geschenken herbei: Obst, „sösse Scheämulle met Krente dren“ (süße Brötchen mit Rosinen), Eier und sogar frisches Gemüse. Es kamen so viele „Presäntchere“, also Geschenke zusammen, dass „Threjs Breckels, en Drägesche us jene Maat, aageschiert weäde muet“ (dass Therese Breckels, eine Trägerin vom Markt, einen Tragebalken auf die Schultern bekam), um all die Geschenke zum Stephanshof zu tragen. Wie immer wieder erzählt wurde, soll Massüer Leuer früher Lehrerin „op Zent Steffe jewewas sie‘h.“

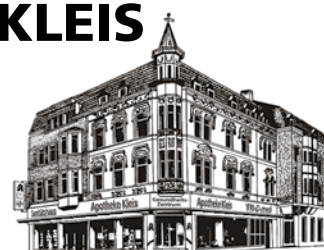
Zeichnung: Ines Krafft
Josefine Jeworrek



Stephanshof vor dem Abruch

GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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



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

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

Jetzt neu in unserem Haus:

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE

im Gesundheitsforum
„unterm Dach“

GOLD- UND SILBERSCHMIEDEKUNST

Unter dem Motto „500 Jahre gemeinsam glänzen“ beteiligen sich die Domschatzkammer und das Couven-Museum am umfangreichen Festprogramm anlässlich des Jubiläums der Aachener Gold- und Silberschmiede-Innung.



Nachbildung Trinkbecher des Apothekers, H. Ingendaal; sog. Kempener Becher, um 1450/70, Silber, tlw. vergoldet, Kopie 19. Jhd., Domschatzkammer. Foto: www.blickpunkt-aachen.de

Die Domschatzkammer stellt bis zum 28. November 2010 historische sakrale Gold- u. Silberschmiedekunst aus, das Couven-Museum zeigt gleichfalls bis zum 28. November profane Arbeiten aus Aachener Werkstätten. Die 50 im Couven-Museum ausgestellten Werke reichen vom Tafelaufsatz und -silber über Zierpokale, Amtsketten, Schützensilber bis hin zu den verschiedensten Schmuckarbeiten. Die ältesten Ausstellungstücke stammen aus dem 16. und 17. Jh., z.B. der Mariengroschen vom Goldschmied Hans von Reutlingen. Im 19. Jh. dominieren historisierende Stilformen vom Klassizismus bis zur Neogotik, in den 1920/30er Jahren entstanden eigenständige Gestaltungen mit strengerer Formensprache.

DOMSCHATZKAMMER

Johannes-Paul-II-Straße,
52062 Aachen

Tel.: 0241-47709127

Mo.: 10.00 bis 13.00 Uhr

Di. - So.: 10.00 bis 18.00 Uhr

www.aachendom.de

COUVEN-MUSEUM

Hühnermarkt 17, 52062 Aachen

Tel.: 0241-432-4421

Di. - So.: 10.00 bis 18.00 Uhr

www.couven-museum.de

„EINES TAGES...“

Die AOK-Pflegeleitstelle Demenz lädt herzlich zur Filmvorführung „Eines Tages...“ mit Horst Janson, Heinrich Schafmeister und Herbert Schäfer in den Hauptrollen am Montag, dem 08.11.2010, um 17:30 Uhr im Cineplex Aachen, Kino 8, Borngasse 30, 52064 Aachen, ein.



Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aachener Alzheimertage statt und ist kostenfrei. Der 97-minütige Spielfilm beschreibt in drei miteinander verwobenen Episoden die Entwicklung einer Demenzerkrankung in ihren un-

terschiedlichen Phasen und geht dabei von den zentralen Fragestellungen aus: Wie erkennt man frühzeitig, dass jemand an Demenz erkrankt ist? Wie verändert die Krankheit den Menschen? Wie gehe ich als Angehöriger damit um?

„Eines Tages...“ ist derzeit einer der aktuellsten Filme zum Thema Demenz, seine Premiere fand in diesem März statt.

Der Film unterliegt keiner Altersbeschränkung. Eine Anmeldung ist allerdings erforderlich unter Tel.: 0241 - 464 - 118 oder per E-Mail: Pflegeleitstelle-demenz@rh.aok.de. Weitere Informationen finden Sie unter: www.alzheimertage.de.

STOLBERGER MUSEUMSNACHT

Am Samstag, dem 6. November 2010 von 19:00 bis 01:00 Uhr findet in Stolberg die 7. Museumsnacht statt. An vier Ausstellungsorten wird ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt geboten.

Im Kupferhof Rosental z.B. präsentieren Jupp Hammerschmidt und Hubert vom Venn zweimal ihr „Best of“, dazwischen spielt das „Ensemble Musikstudio Stolberg“ Musik aus Spanien und Lateinamerika, zum Abschluss bietet die „Blue Bird Combo“ Jazz, Swing und Blues. Im Museum Zinkhütter Hof reicht das Musikprogramm von Kelti-



scher Musik über Piano-Impressionen zwischen Jazz und Klassik bis hin zur Acappella-Unterhaltung.

Zwischen den Ausstellungsorten pendeln von 19:00 bis 24:00 Uhr Kleinbusse. Der Eintrittspreis beträgt 5 € (Familienkarte 10 €) und berechtigt zum Besuch aller Veranstaltungen incl. Kleinbustransfer. Das vollständige Programm der Museumsnacht finden Sie im Internet unter www.stolberg-abc.de/muna.

AACHENER BACHTAGE 2010

Unter dem Thema „Licht-Gestalten – ... zu leuchten wie des Himmels Glanz“ präsentieren sich die 37. Aachener Bachtage vom 13. November bis zum 5. Dezember 2010.

Zum dritten Mal unter der künstlerischen Leitung von Annakantor Georg Hage stehend, bietet das beliebte und überregional bedeutende Klassikfestival eine Reihe von Veranstaltungen mit ausgewählten Werken von J. S. Bach sowie Highlights der Chormusik wie Mozarts Großer Messe c-Moll oder Händels Messiah. Aber auch der Jazzmusik, der Moderne und dem Musik-Kabarett öffnet sich das Festival in diesem Jahr. Als international renommierte Solisten und Ensembles konnten für die Konzerte

J.S. Bach im Alter von 61 Jahren, von Elias Gottlob Haußmann, 1748



Domorganist Klemens Schnorr, der Bach-Tenor Florian Cramer, Brass Consort Köln und das BosArt Trio sowie Concerto Farinelli und das Deutsche Radio Kammerorchester gewonnen werden. Das Programm finden Sie auf ausliegenden Flyern oder im Internet unter www.bachverein.eu.

NEUER „E-PERSONALAUSWEIS“

Zum 1. November 2010 führt die Bundesrepublik Deutschland den neuen elektronischen Personalausweis (e-Personalausweis) ein. Er bringt einige wesentliche Neuerungen.

Der e-Personalausweis wird in Scheckkartengröße produziert und passt damit besser in die Geldbörse. Neue Möglichkeiten bietet er für Behördengänge und „Online-Geschäfte“ im Internet. Denn im neuen e-Personalausweis ist ein Chip eingearbeitet, auf dem die persönlichen Daten und das Lichtbild des Ausweisinhabers digital abgelegt sind. Dem Inhaber steht es frei, auch Fingerabdrücke hinterlegen zu lassen, um den Ausweis so vor Identitätsdiebstahl besser zu sichern. Eine der Neuerungen ist die elektronische Identitätsausweisfunktion (eID = electronic Identity). Sie soll es möglich machen, sich im Internet künftig sicher und eindeutig auszuweisen. Eine weitere neue Funktion ist die Unterschriftsfunktion. Dieses sogenannte „qualifizierte

elektronische Signatur“ ersetzt die händige Unterschrift und ermöglicht, elektronische Dokumente und E-Mails rechtsverbindlich zu unterzeichnen. Behördengänge sollen so zukünftig verkürzt und Online-Geschäfte vereinfacht werden.

Vom 1. November 2010 an wird nur noch dieser neue Ausweis in Deutschland ausgestellt. Die alten Personalausweise behalten ihre Gültigkeit bis zum Ablaufdatum. Ein vorzeitiger Umtausch des alten Personalausweises ist jederzeit möglich. Bei der Neu-Beantragung werden die Bürgerinnen und Bürger über die neuen elektronischen Funktionen aufgeklärt und können sich dafür oder



dagegen entscheiden. Während der Gültigkeit des neuen Ausweises kann die eID-Funktion jederzeit aktiviert oder deaktiviert werden. Das Zertifikat für die qualifizierte elektronische Signatur wird nicht ausgeliefert. Personalausweisinhaber können es bei Anbietern von Zertifizierungsdiensten, die von der Bundesnetzagentur zugelassen sind, kostenpflichtig erwerben. Eine Liste der Signaturanbieter ist auf www.bundesnetzagentur.de veröffentlicht. Zur Nutzung der neuen Funktionen werden zudem ein Kartenlesegerät (Kosten etwa 30 Euro), eine besondere Software, die kostenlos im Internet verfügbar ist, sowie ein Internetzugang benötigt.

Die Gebühr des neuen e-Personalausweises beträgt 28,80 Euro, er gilt dann wie bisher für zehn Jahre. Die Bundesregierung hat zum Thema „e-Personalausweis“ die Internetseite www.personalausweisportal.de eingerichtet. Dort finden Sie auch eine Broschüre, die alles Wissenswerte dazu zusammenfasst.

„LESESHOW“ MIT ANKA ZINK



Die Stadtbibliothek Aachen feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen im Gebäude der Couvenstraße. Aus diesem Anlass präsentiert Anka Zink am 26.11.2010, dem bundesweiten Vorlesetag, ihr Programm „Mein langer, feuchter Wellnessweg“ um 19.00 Uhr im Erdgeschoss der Bibliothek.

„Was liest du?“ heißt die WDR-Literatursendung von Jürgen von der Lippe, bei der die Bonner Comedia

Anka Zink öfter zu Gast ist. Die aktuelle Antwort: Ich lese mein eigenes Buch! Die „Wellnässerin der Nation“ hat mit „Tscheer“, „Plopp“ und „Watte“ drei knuffige Frauencharaktere im besten Alter geschaffen, die als Spiegelbild von uns allen ihren ganz persönlichen Kampf mit dem allgegenwärtigen Beauty- und Fitnesswahn aufgenommen haben.

Die Leseshow von Anka Zink stellt Episoden aus dem Roman dar. Improvisationen, Provokationen und Geplänkel mit den Zuhörern garantieren einen runden Leseabend in der Stadtbibliothek Aachen, Couvenstraße 15. Der Eintritt ist frei.



Wenn Ihr nächstes Fest steigen soll, liefern wir die richtigen Karten.

Beeindrucken Sie Ihre Gäste schon vor dem Fest.

Mit den Karten von Schmitz wird Ihre Einladung etwas ganz Besonderes und Exklusives.

Sie werden individuell beraten und wir entwickeln nach Ihren Vorstellungen Ihre speziellen Karten, sei es zur Geburtstagsfeier, Gold- u. Silberhochzeit, 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.

FRAU HERMANNS TÄGLICHE SAMMLUNG

*erzählt nach einem Kuriosum von Mick L.,
einem begnadeten Geschichtenerleber*

Zu tun gibt es immer. Und Frau Hermanns ist nicht wie das Wetter, schwankt nicht zwischen Wolkenbruch und Windstärke 8. Sie ist ein Sommerhauch - und das täglich. Auf ihr sanftes Trippeln gegen 19 Uhr ist Verlass. Ebenso auf ihr leises „Einen schönen guten Abend!“, das sanft hingemeckert wirkt. Wie von einer zufriedenen grasenden Ziege, die nicht in Einsamkeit leben muss, der aber auch keiner etwas wegnimmt. Jeden Samstag anlässlich des Besuchs meiner schweigenden Schwiegermutter auf der Pflegestation wende ich den Blick weg von den weißen Wänden und der grünweiß gestreiften Bettwäsche der Uhr zu, gespannt, ob sie auch wirklich gleich kommt.

Und da ist es soweit. Einen schönen guten Abend, die Hand am Klappverschluss der alten Tasche, Getrippel ins Bad. Zurück ins Zimmer, das sanfte Lächeln - und weg ist sie. So sieht das Glück aus: die trippelnde Frau mit ihrem Lächeln und dem abgegriffenen Handtäschchen.

Heute ist mein Tag. Ausnahmsweise warte ich, bis die Schwester zur Guten Nacht erscheint.

„Diese kleine geheimnisvolle...“

„Frau Hermann und ihre Handtasche?“

Die Nachtschwester legt ein breit ausgemessenes Grinsen auf. „Sie sammelt.“

„Ach!“ Für mich als Nichtsammler ein unvertrautes Terrain.

„Was sammelt sie denn so?“ „Dieses Gebiet ist ein Geheimtipp.“

Die Pflegestation - ein verschlafener Ort. Man muss verstehen, dass hier Pointen wohl dosiert sein wollen. „Wenn Sie einen Moment warten wollen?“

Nach zwei Minuten ist sie wieder da, Frau Hermanns Handtäschchen unterm Arm. Sie kippt den kompletten Inhalt auf die Bettdecke, unter der meine Schwiegermutter dahindämmert.

„Gebisse?“

„Gebisse.“

In dem Moment überfällt's mich,



schüttelt meinen Körper, zwingt mich zurück auf den Stuhl, während mir die Augen aus dem Kopf fallen. „Warum um alles in der Welt...?“, kreische ich zwischen meinen Lachsalven Schwester Birgit an.

„Ein Pfleger hat mal Frau Hermann gesteckt, dass sie gut auf ihr Gebiss aufpassen soll.“ „Und was wird jetzt aus diesem Haufen?“, pruste ich in Richtung Nachtschwester. „Ich verteile sie jeden Abend aufs Neue.“

Fassungslos starre ich sie an. „Sehn Sie“, sie nimmt einen Oberkiefer. „Hier fehlt ein linker Backenzahn. Herr Werth hat noch genau einen oben links. Also kriegt er dieses Teil. Unten hat er keinen Zahn mehr, aber“, sie hält mir einen bezahnten Unterkiefer hin, „schon rein farblich passt das hier zu dem oberen Gebiss. Im Übrigen kenn ich alle längst.“ „Sie können alle Gebisse...“

„Klar. Ich sortiere sie jeden Abend.“

Nun weiß ich, dass Frau Mentel noch über zwei Eckzähne verfügt, während Herr Linne nur eine Brücke nötig hat. Ein geordneter Ablauf. Frau Hermann sammelt, Schwester Birgit verteilt. So bekommen die Abende Struktur.

Doro May



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

VISITATIS®



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

SCHRIFTSTELLER MIT HEIMATBEZUG

Der Alsdorfer Autor Werner Weihrauch präsentiert sein drittes Buch „Eine jüdisch-christliche Liebe – Lebenswege zweier Freundinnen“. In bisher drei Büchern schildert er die Erlebnisse seiner eigenen Kindheit und Jugend sowie die anrührende Lebensgeschichte seiner Lebensgefährtin. Authentisch, packend und zu Herzen gehend sind die biographischen Berichte. In und um Alsdorf ist Weihrauch bereits als Autor bekannt, hin und wieder veranstaltet er auch Lesungen.



W. Weihrauch präsentiert dem Alsdorfer Bürgermeister A. Sonders sein jüngstes Buch

Seit acht Jahren ist der heute 82-Jährige ein begeisterter Schriftsteller, der sich thematisch vor allem den Wirren des Zweiten Weltkrieges annimmt. Anschaulich und lebendig erzählt er trotz aller Widrigkeiten nicht ohne Humor von der ersten großen Liebe, von Flucht und Gefangenschaft, von drohender Zwangsarbeit und vom Neuanfang im Westen, von Eschweiler und Alsdorf, von Abenteuern über und unter Tage, von Schönerm und Schaurigem.

Herr Weihrauch, wie kamen Sie zum Schreiben?

Ich wurde 1928 im schlesischen Breslau geboren und bin in der kleinen Gemeinde Karlsburg im Kreis und Fürstentum Oels aufgewachsen. Nach dem Schulabschluss hatte ich eine Lehre in der Verwaltung des Oelser Landratsamtes begonnen, die ich nicht beenden konnte, weil ich zur Wehrmacht einberufen wurde. Bedingt durch die Kriegswirren war ich als Bergmann und Filmvorführer tätig. Danach arbeitete ich als gelernter Kaufmann noch mehr als 30 Jahre im kaufmännischen Außendienst. Mit dem Eintritt in den Ruhestand 1993 begann ich zu schreiben.

Welche Bücher haben Sie bisher veröffentlicht?

Über meine glückliche Kindheit auf dem Lande erzählt mein erstes autobiographisches Buch „Erzähl aus Deiner



Kindheit“. Mein zweites Werk „Erzähl aus Deiner Jugend“ behandelt die Wirren und den Schrecken der Kriegsjahre. Nach diesen Eigenbiographien habe ich mich in meinem dritten Buch „Eine jüdisch-christliche Liebe/Lebenswege zweier Freundinnen“ der Geschichte meiner Lebensgefährtin Waltraud Thomaschewski und ihrer Freundin Marlies Janowitz angenommen. Nach dem Tod meiner Ehefrau vor elf Jahren habe ich in Waltraud eine wunderbare Gefährtin gefunden. Zufällig kamen wir im vergangenen Jahr auf die Idee, nach meinen beiden ersten Büchern ein neues Projekt anzugehen. In vielen Gesprächen berichtete Marlies über ihre Liebe zu dem Juden Icu und Waltraud über ihren Mann Hubertus. Die entstandenen Episoden erzählen von der großen Freundschaft beider Frauen und dem Schmerz, den beide nach dem Verlust des geliebten Partners empfanden.

Was macht Ihnen so viel Freude am Schreiben?

Ich möchte Interesse beim Leser wecken, eine Geschichte nicht bloß kalt herunter schreiben. Was mich persönlich begeistert, ist die Beschäftigung mit der



WER IST ER?

Der 82-jährige **Werner Weihrauch** lebt seit rund 30 Jahren in Alsdorf in der Broicher Siedlung. Neben dem Schreiben liebt er die Arbeit in Haus und Garten, den Chorgesang und das Radfahren.

eigenen Biographie und den Lebenswegen anderer Menschen in meinem Umfeld. Alle Bücher sind authentisch und wahrheitsgetreu. Deshalb gehören auch die Bezüge zu meiner heutigen Heimat Alsdorf dazu.

Momentan arbeiten sie an Ihrem vierten Buch. Wovon handelt es?

Rechtzeitig zur Leipziger Buchmesse im kommenden Frühjahr plane ich die Veröffentlichung meines vierten Buches. Es erzählt eine spannende Geschichte aus dem Zweiten Weltkrieg nach wahren Begebenheiten. Unter dem Titel „Der Aufklärer – Ein Fliegerleben“ schreibe ich über die Erlebnisse eines heute 90-Jährigen, der in Eschweiler lebt. Wir treffen uns einmal pro Woche und unterhalten uns über seine Kindheit mit neun Geschwistern, seine 400 Feindflüge in Russland und die Zeit nach dem Krieg. Bis jetzt sind rund 200 Buchseiten fertig.

Das Buch „Eine jüdisch-christliche Liebe/Lebenswege zweier Freundinnen“ von Werner Weihrauch ist zum Preis von 15,90 € im Verlag Shaker Media erschienen und überall im Buchhandel erhältlich.

Nina Krüsmann



Als Alternative zum Heim bietet der Eulenhof ein Wohnumfeld mit Liebe zum Detail. In familienähnlicher Struktur lebt man selbstbestimmend in einer Wohngemeinschaft für Pflegebedürftige o. in Senioren- und behindertengerechten Wohnungen.



Gemeinsames Wohnen mit Betreuung und Pflege

Renze-Westendorf GbR, 52223 Stolberg-Büsbach, Konrad-Adenauer-Str. 8-12

Telefon: 0 151 / 50 76 82 89

www.eulenhof-büsbach.de

Durchgefroren und zerzaust vom schneidenden Novemberwind betrat er in der Abenddämmerung das Haus. Er eilte auf direktem Weg zur Küche. Zaghaft drückte er die altertümliche Klinke nieder, öffnete, halbbetäubt von einem köstlichen Duft, die Tür. Eine ungemein wohlige Wärme empfing ihn. Es duftete nach Zimt, nach Honig, Vanille und Fenchel... Ja, eine betörende Geruchsymphonie! Diese Duftmischung, die für immer in seiner Erinnerung eingebrennt war. Nun, endlich war er wieder zu Hause!

Zu Hause, wie das klang, wie das roch! Unaufgefordert betrat er den verwinkelten, kleinen Raum, glaubte zu träumen. Doch nein, es war wirklich!

Alles schien wie früher. Damals, als er in die Fremde zog. Die uralten Küchenutensilien, das dunkle von Jahren und Rauch geschwängerte Mobiliar, die Sitzbank um den Holztisch führend, selbst der Ofen sang wie damals um diese Jahreszeit seine vertraute Knistermelodie. Verströmte diese Wärme. Wärme, die er solange entbehrt hatte. Er stand still, eine Träne netzte seine hohle Wange. Sein Blick fiel auf das große Gemälde über dem Kanapee, die hohe wild aufschäumende See mit ihren grünlich schimmernden Wellen. Eine Krone aus Gischt, weiß obenauf. Ein sinkendes Schiff, und über allem dieser endlose graue Himmel.

Wie oft stand er als kleiner Knabe vor dieser Szenerie und seine Phantasie ging sodann mit ihm durch. Wie oft hatte Vater ihm geheimnisvolle Geschichten erzählt. Heute wusste

HEIMKEHR



er, der alte Seebär hatte tüchtig sein Seemannsgarn dazu gesponnen. Sogleich duftete es dann in der kleinen Wohnung nach Gewürzen aus Übersee, hörte er fremde Sprachen, sah dunkelhäutige Menschen, hörte die Seeleute fluchen, eine andere Welt entstand. Ja, der Vater, längst schon war er heimgegangen. Er seufzte. Seine Augenlider sanken in stiller Melancholie. Auch die Mutter weilte nun schon lange nicht mehr auf dieser Welt. Vertraute Bilder erwachten wieder, Bilder, die ihn ein Leben lang nicht verlassen hatten. Wie sein Vater war er zur See gefahren. Doch er war aus anderem Holz geschnitzt: Heimweh plagte ihn, sobald er von zu Hause weg war. In der Fremde hielt er es nie lange aus. Nur beim letzten Mal dauerte es länger, die Liebe hielt ihn fest. Jahre dauerte dieses Mal seine Abwesenheit. Nach einer großen Flut, die ihm die geliebte Frau entriss, hielt ihn nichts mehr in dem fremden Land.

In tiefer Erinnerung versunken, bemerkte er plötzlich ein Zupfen an seiner Jacke. Ein kleiner Flachskopf fragte: Hallo Onkel, wer bist du? Er erschrak, drehte sich um und ging davon. Umgeben von einer Wolke aus Zimt, Honig, Vanille und Fenchel.

Karin Peters



Gedicht zum Nachdenken

Alle Menschen sollten versuchen, sich besser zu verstehen. Wir leben nur eine kurze Spanne auf dieser (schönen) Erde.

Hildegard Giese



Sag morgens mir ein gutes Wort, bevor du gehst von Hause fort.

Es kann so viel am Tag gescheh'n, wer weiß, ob wir uns wiederseh'n?

Sag lieb ein Wort zur guten Nacht, wer weiß, ob man noch früh erwacht?

Das Leben ist so schnell vorbei und dann ist es nicht einerlei, was du zuletzt zu mir gesagt, was du zuletzt hast mich gefragt.

Drum lass ein gutes Wort das letzte sein, bedenke: das letzte könnt's für immer sein.



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

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

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Dieter Neundorf



**blumen-
nicolaye**
Friedhofsgärtnerei

DER GÄNSEBRATEN

*Eine Geschichte,
geschrieben wie gemalt!*

Gut drei Stunden brutzelt die Gans jetzt schon. Als ich sie heute Morgen in den Backofen schob, hatte sie Ähnlichkeit mit einem großen Marzipantier. Und nun sieht sie aus wie Schokolade. Braun, knusprig, gut gewürzt, gefüllt mit einer Mischung aus Gehacktem, kleingeschnittenen Trockenpflaumen, Äpfeln, Nüssen und Zwiebeln, nach Art des Hauses. Und es duftet - ein Duft, der umwerfend ist. Der einem das Wasser im Munde zusammen laufen lässt. Und nur einmal im Jahr durch die Wohnung zieht, so um den Martinstag herum.

Ich bin sehr beschäftigt, gieße, schöpfe, schnuppere, drehe um, spreche mit der Gans. Jawohl, ich sage ihr, wie toll ich sie finde, wie sehr wir uns alle auf



Bild: Michael-Franke/pixello.de

sie freuen. Manchmal hab ich das Gefühl, sie will auch noch was sagen. Aber es hat ihr die Sprache verschlagen. Sie kann nur noch stumm und ergeben warten auf das, was kommt. Und es kommt, schnell und bald. Die Kinder sind da, stürzen erst mal in die Küche, rufen „hmmm“ und „haaaaa!“ Dann ist es soweit. Ich schiebe den Servierwagen ins Zimmer, geschafft, glücklich.

Die Familie bildet mit gewetzten Messern Spalier. Welch ein Anblick, was für eine Schönheit! Dieses Knusper-Knuspertier! Zum Anbeißen!

Obwohl, wenn ich eine Gans wäre, fände ich mich im weißen Federkleid auf 'ner grünen Wiese watschelnd, laut schnatternd, mit 'nem flotten Gänserich verlobt, viel attraktiver. Aber so ist das Leben, es kommt immer auf den Standpunkt an.

Und nun geht's los! Zum Gänsebraten gibt's Klöße, Rotkohl, Apfelkompott, Bratapfel und in Rotwein gedünstete Backpflaumen. Wir essen, schlucken, mampfen! Wir sind nicht mehr wir selbst, erkennen uns kaum noch wieder! Ich zitiere zwischen zwei Bissen Gerhard Hauptmann. Der soll gesagt haben: „Eine jute Jans ist eine jute Jabe Jottes!“ Wie wahr, wie wahr, sie ist es wirklich: „Eine gute Gabe Gottes!“

ABSCHIED

Es ging ihm nicht gut. Katerchen war krank. Eh' man versuchen konnte, ihm zu helfen, verließ er das Haus und fand nicht mehr zurück.

So groß die Freude, so groß ist jetzt auch der Kummer. Katerchen ist nicht mehr da, liegt in seinem kleinen Grab. Es ist still im Haus. Aus, vorbei! Niemand sitzt mehr vor der Haustür, begehrt Einlass. Schnurrt und maunzt, will gefüttert und gestreichelt werden. Bringt ab und zu 'ne Maus mit, sozusagen als Geschenk! Läuft mit zum Friedhof und bleibt dort sitzen, bis man ihn abholt, was sein muss, muss sein! Ist fast jeden Nachmittag da, schlabbert seine Milch, wenn die Damen Kaffee trinken. Ach ja, einmal war er fast zwei Tage im Kleiderschrank eingeschlossen. Er war unmerklich neugierig reingehuscht.



Und erst sein großer, sichtbarer Schreck, als er Marianne im Badezimmer besuchte und dort, umgeben von duftendem, plustringem Schaum, Frauchens liebes Gesicht sah: Alles andere war verschwunden!

Es gibt noch so viel zu erzählen von der kleinen Katze, die so viel Freude machte.

Es ist still im Haus. Katerchen ist nicht mehr da.

Tschüss!

Leb' wohl, du kleines Katzentier, das so viel Freude gemacht hat.

Beide Texte:

Josefine Kühnast



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

OHRENSCHMERZEN UND KEIN SCHMERZMITTEL ZUR HAND?

Jedes Kind weiß: Wenn man Schmerzen hat, geht man zum Arzt und lässt sich Schmerzmittel verschreiben. Denn heftige Schmerzen, wie Zahn- oder Ohrenschmerzen, sind kaum auszuhalten.

Doch wie sieht es bei Menschen mit Demenz aus? Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium können sie sich nicht äußern, die Schmerzen nicht lokalisieren und ihr Recht auf eine angemessene Schmerzbehandlung nicht einfordern.

Ein Schwerpunkt der Heinrichs-Gruppe liegt in der optimalen Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz. Mit dem Konzept der Pro 8-Pflegeeinrichtungen hat sie einen viel beachteten Meilenstein gesetzt. Nun will sie einen Schritt weitergehen und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz durch eine angemessene Schmerzbehandlung deutlich verbessern. Daher erkundigten

sich fünf Mitarbeiter an den Universitäten von Chicago und Illinois über den aktuellen Stand der dortigen Forschung, sprachen mit Fachleuten aus Theorie und Praxis und besuchten einige Pflegeeinrichtungen. Ihr Fazit lautet: „Wir müssen das hiesige Schmerzmanagement optimieren, in dem wir unsere Mitarbeiter zunächst aus allen Bereichen – Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft – auf das Thema ‚Schmerzbeobachtung‘ und ‚Umgang mit Bewohnern mit Schmerzen‘ noch mehr sensibilisieren“, sagt Betriebsleiter Markus Laumen. „Wir wollen unsere Mitarbeiter – wie im Bereich von Wunden



die ‚Wundmanager‘ - zu ‚Schmerzexperten‘ weiterbilden und sie somit zu qualifizierten Gesprächspartnern der behandelnden Ärzten machen.“ Mit den neuen Erkenntnissen werden sich die kommenden Qualitätszirkel der Heinrichs-Gruppe auseinandersetzen.

EINEN GRÜNEN HAKEN

...für verbraucherfreundliche Seniorenzentren haben die drei Seniorenzentren der Itertalklinik in Walheim, Roetgen und Kornelimünster jüngst erhalten.



Durch einen ehrenamtlichen Gutachter, der alle Häuser nach Kriterien der „Bundesinteressenvertretung der Nutzerinnen und Nutzer von Wohn- und Betreuungsangeboten im Alter

und bei Behinderung e.V.“, kurz „BIVA“, begutachtet hat, sind diese Seniorenzentren bezüglich älterer Menschen nun als „verbraucherfreundlich“ anerkannt. Die Begutachtung dauerte einen Tag und beinhaltete u.a. eine Prüfung der Angebote für die Bewohner, des Essens, der Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Beirat und des Qualitätsmanagements.

Die von der BIVA geschaffene Datenbank www.heimverzeichnis.de erlaubt es Verbrauchern, unkompliziert ein geeignetes Heim zu finden. Heime, deren Verbraucherfreundlichkeit festgestellt wurde, erhalten auf der Internetseite einen grünen Haken. Nach einem Jahr ist eine erneute Begutachtung erforderlich.

EIN JAHR PFLEGE- UND WOHNBERATUNG

Pflegebedürftige und pflegende Angehörige kostenfrei und neutral beraten: Das ist seit dem 21.10.2009 die Aufgabe der Pflege- und Wohnberatung im Pflegestützpunkt der Städteregion Aachen. Nach einem Jahr ziehen die Mitarbeiter eine erste Bilanz.

„Wir sind mit dem, was wir bisher erreicht haben, sehr zufrieden“, sagt S. Löhmann von der Pflegeberatung. „Allerdings wol-

len wir die Bekanntheit des Angebots, vor allem unserer Beratungen bei den Ratsuchenden zu Hause, in der Bevölkerung noch verbessern“, ergänzt Pflegeberaterin A. Urban. Rund 1.131 Menschen wurden durch die Pflegeberatung anbieterunabhängig und kostenlos beraten. Bis zu anderthalb Stunden dauern die intensiven Gespräche über Pflege oder Hilfen zur Pflege. Das Spektrum der Beratungen reicht von Auskünften zur ambulanten Pflege und Pflegeleistungen über spezielle Angebote für Demenzerkrankte und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige bis hin zu Informationen zur Umgestaltung von Wohnräumen.



Pflege- und Wohnberatung

„Eine häusliche pflegerische Versorgung kann nur gut gelingen, wenn die notwendigen Örtlichkeiten gegeben sind“, erläutert die Wohnberaterin Y. Berg. Zu Fragen der Unfallminderung, Hilfsmittelausstattung und gegebenenfalls bautechnischen Änderung sowie zu Finanzierungsmöglichkeiten geben die Wohnberaterinnen Auskunft und Rat. Unterstützt wird das Team dafür von der Architektin J. Carstens. „Wir möchten ein dichtes Netzwerk aufbauen, um die Beratung zu allen Fragen aus einer Hand gewährleisten zu können“, sagt D. Dirksen.

Interview-Partner gesucht

Freiwillige Interview-Partner für
Diplomarbeit zum Thema

„Mobilität von älteren Menschen“

gesucht! Personen sollen 70 Jahre alt oder
älter sein. Dauer eines Interviews ca. 30 Min.

Interesse oder Fragen?

David Gottstein

0241 / 943 77 906

david.gottstein@rwth-aachen.de



KABARETT DER FRÜHEN JAHRE

Vor 100 Jahren, kurz vor dem ersten Weltkrieg, befindet sich die Gesellschaft im Umbruch. Die von der Zensur gebeutelten Schriftsteller nehmen satirisch den Spießbürger und die Obrigkeit aufs Korn und beschreiben das Leben der kleinen Leute.



Kabarett aus der Zeit um 1910, Gedichte, Lieder, Couplets, Szenen und Geschichten bringt die freie Theatergruppe „TheaterKristall“ ab November in Aachen und der StädteRegion auf die Bühne. Vergessene Stimmen von u.a. Frank Wedekind, Erich Mühsam, Ludwig Thoma, Karl Valentin, Christian Morgenstern, Joachim Ringelnatz werden in einem spritzig-frechen Programm wiederaufgeführt. Mit viel Humor, Sprachwitz, Esprit, Charme, aber auch Nachdenklichkeit

geht es damals wie heute um Gerechtigkeit, um Mut, um expressive Kunst und eine bessere Welt.

Zu sehen ist der Kabarettabend im Theater99, Gasborn 9-11, 52062 Aachen am Fr. u. Sa., dem 05. u. 06.11.10, jeweils um 20:00 Uhr und am So., dem 07.11.10, um 17:00 Uhr, sowie am übernächsten Wochenende, dem 19., 20. u. 21.11.10 zu denselben Anfangszeiten. Der Eintritt beträgt 9 €. Karten im Vorkauf sind im Theater99, Tel.: 0241/274 58, u. in der Mayerschen Buchhandlung erhältlich.

Weitere Vorführungen finden am Sa., dem 13.11.10, um 20:00 Uhr im Jakob-Büchel-Haus, Prämiestr. 57, in Aachen-Walheim, am 08.12.10 um 20:00 Uhr im Theater am Venn, Pilgerbornstr. 2, Roetgen und am 22.01.11 um 20:00 Uhr im Kulturzentrum in der Frankentalstr. 3, Stolberg statt. Weitere Infos gibt es unter www.theaterinaachen.de.

IM MODERAUSCH

Das Aachener Heimattheater präsentiert ab November das Märchen „Des Kaisers neue Kleider“ in einer eigens für die Bühne geschaffenen Fassung.



Kaiser Floribert von Moppeltanien ist nicht nur der Hahn im Korb unter seinen hübschen Models, sondern auch im Moderausch. Ihm wird die ehrenvolle Aufgabe erteilt, das Weltfest der Mode auszurichten. Da er selbst gerne den Siegerpokal erringen möchte, entschließt er sich, gemeinsam mit den wetteifernden Damen über den Laufsteg zu flankieren. Weil er nichts dem Zufall überlassen will,

engagiert er die weltbesten Schneider. Aus Paris reist Madame Pom de Marbaise und aus Rom Seniorita Lulu Bolognese an. Sie können den modesüchtigen Herrscher davon überzeugen, dass ihre Kreationen einmalig auf der Welt sind. Vor allem deswegen, weil ihre Stoffe ein seltsames Geheimnis umgibt.

„Des Kaisers neue Kleider“ wurde vom Aachener Heimattheater in freier Anlehnung an das Märchen von Hans Christian Andersen inszeniert. Bei diesem Märchen für die ganze Familie werden kleine und große Zuschauer nicht nur viel lachen und staunen, sondern auch begeistert sein, welche Kostümevielfalt die 30 Akteure auf der Bühne präsentieren.

Die Aufführungstermine sind am So., dem 21. u. 28.11., und am Sa. und So., dem 4./5.12. 2010 jeweils um 15.00 Uhr im Brüssel Saal des Eurogress Aachen. Karten können unter der Tel.: 0241- 55 20 00 oder im Internet unter www.aachener-heimattheater.de bestellt werden. Beim Gastspiel in der Alsdorfer Stadthalle am So., dem 12. 12. 2010 um 15 Uhr sind Karten nur über die Stadthalle Alsdorf zu bestellen.



**Bei uns
sind Sie
in guten Händen...**



...und keiner ist allein!

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

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



**Zur Zeit können wir eine Dame in
einem Doppelzimmer aufnehmen.**

**Für die Unterstützung der Pflege
suchen wir eine examinierte
Pflegefachkraft für unser Team.**

**Haus ANNA Senioren- und
Seniorenpflegeheim GmbH**

Franzstr. 36-38, 52064 Aachen

Tel: (0241) 470 47 01

Fax: (0241) 470 47 32

E-Mail: hausanna@web.de

Internet: www.hausanna.info

FREUDE AN GESANG UND GESELLIGKEIT

Erich Stier, Präsident des Gesangsvereins Aachener Liedertafel 1832 e.V., ist seit mehr als 25 Jahren Mitglied des bekannten Männerchores und berichtet gerne über sein Hobby, das Singen und die Pflege des alten Liedgutes.



Herr Stier, wie kamen Sie persönlich zur Liedertafel?

Dipl.-Ing. Peter Friedrich, früherer Präsident und heute Ehrenmitglied, war Nachbar in der Straße, in die ich 1973 nach Aachen zuzog. Er war mein Lockvogel und lud mich ein. Schnell fand ich Gefallen an der Pflege des Gesangs und schon 1975 trat ich der Liedertafel bei.

Wie kam es zur Gründung der Aachener Liedertafel?

In vielen Städten Deutschlands schlossen sich zu Beginn des 19. Jahrhunderts Männer des gehobenen Bürgertums nach dem Vorbild der von Carl Friedrich Zelter im Jahre 1809 in Berlin gegründeten Liedertafel zusammen. Idee war, in lockerer Geselligkeit regelmäßig samstags bei Speise und Trank zusammen den vierstimmigen Gesang zu pflegen. Neben der Kulturpflege wurde damit auch das Versammlungsverbot dieser Zeit wirksam umgangen. War auch die am 10. November 1832 gegründete Aachener Liedertafel anfangs ein lockerer Bund, so nahm sie bald festere Strukturen an und entwickelte sich zu einem über 70 Sänger umfassenden Chor von beachtlicher Musikalität. Wenige Jahre

später -1837- wurde in Aachen die Erholungsgesellschaft gegründet. Bereits seit damals besteht eine enge Bindung zwischen der Liedertafel und der „Erholung“, die bis heute Bestand hat. Das Ansehen der Liedertafel wuchs in den Anfangsjahren rasch. Sogar von einem Konzert zu Ehren Friedrich Wilhelms IV. und seiner Gemahlin auf dem Lousberg im September 1842 wird berichtet.

Wie setzt sich die Liedertafel zusammen?

Tatsächlich ist die Hälfte der Sänger echte Aachener (auch einige Burtscheider), die andere Hälfte sind Zugewanderte. Gerade seit 1945 war auch die Liedertafel der „Katalysator“ für manche, die das Schicksal nach Aachen brachte und denen Aachen Heimat wurde.

Wie ging es weiter?

Im Laufe des 19. Jahrhunderts nahm die Aachener Liedertafel einen wichtigen Platz in der Aachener Gesellschaft ein und trat wiederholt für Wohltätigkeitszwecke öffentlich auf. Nach den Wirren des Krieges ließen einige unverzagte Sänger die Liedertafel im Herbst 1945 wieder aufleben und bald

gelangen unter schwierigen Bedingungen und in Verbindung mit dem Männergesangsverein Concordia die ersten Konzerte. Diese Verbindung wurde wieder aufgelöst. In den folgenden Jahren stand die Liedertafel musikalisch sehr gut da, verschaffte sich durch die ab 1952 wieder eingeführten und überaus beliebten Liedertafelbälle am Karnevalssamstag finanziellen Rückhalt. Auch durch Schallplattenproduktionen und musikalische Mitwirkung bei der Verleihung des Ordens wider den tierischen Ernst machte der Verein auf sich aufmerksam.

Wie oft wird geprobt?

Die knapp 40 Sänger der Aachener Liedertafel treffen sich jeden Dienstag zur Gesangsprobe in den Räumen der Erholungsgesellschaft in der Aachener Reihstraße. Unter fachkundiger Leitung unseres Chorleiters Mathias Dederichs wird kontinuierlich das bestehende Repertoire gepflegt und erweitert. Während der Schulferien finden keine Proben statt.

Wie sieht das Vereinsjahr aus?

Das Liedertafeljahr beginnt mit der Mitgliederversammlung im Januar und den vereinsüblichen Regularien. Im März lädt die Liedertafel alle Aachener zu einer besinnlichen Stunde, einem vorösterlichen Singen in einer der zahlreichen Kirchen der Stadt Aachen ein. Die aktiven Sänger starten im Mai zu einer meist zweitägigen Sängerfahrt in die nähere Umgebung mit viel Gesang, gutem Essen und freundschaftlichem Zusammensein. Nicht regelmäßig, aber immer öfter, lädt die Liedertafel vor den Sommerferien zu einem Sommersingen mit Bekannten und Gästen ein, einem sommerabendlichen Grillen mit Gesang und Unterhaltungsmusik.

Der Höhepunkt eines jeden Jahres ist das Stiftungsfest der Liedertafel im



WER IST ER?

Erich Stier stammt aus dem Nordschwarzwald und wurde 1941 in Karlsruhe geboren. Seit 1975 ist er Mitglied der Liedertafel, seit 2009 Präsident.

Infos erteilt Erich Stier unter Tel.: 0241 / 96 10 96 98 und unter www.aachener-liedertafel.de.





Oktober. Hier kann der Chor zeigen, was er im Verlauf des Jahres gelernt hat. Mit rund 200 Teilnehmern ist das Konzert stets ein eindrucksvolles Erlebnis. Das Liedertafeljahr endet mit dem Nikolaussingen vor den Weihnachtsferien. Auch hier wird die Liedertafel ihrem Namen gerecht – neben „Liedern“ eben auch ein wenig „tafeln“.

Wie sieht das Repertoire aus?

Wir singen unterschiedliche Musikrichtungen wie Klassik, Oper, Operette, sa-

krales Liedgut, nationale und internationale Volkslieder sowie Gospel. Traditionell ist die Pflege von Liedern in Aachener Mundart.

Bald feiern Sie das 178-jährige Bestehen der Liedertafel. Was ist geplant?

Das 178. Stiftungsfest der Aachener Liedertafel findet am 30. Oktober im Ballsaal des Alten Kurhauses statt. Unter dem Motto „Es tanzen Mond und Sterne“ spannen wir den Bogen von Franz Schubert über Philipp Gretscher – eine

Uraufführung - bis zu bekannten Wiener Melodien. Diese greift dann das Salon Ensemble „Wiener Melange“ unter Leitung von Bernd Gaube auf, um zum Tanz in den geselligen Teil des Abends zu führen.

Wer kann bei der Liedertafel mitmachen?

Wer Lust hat, in einem vierstimmigen Männerchor zu singen und freundschaftliche Geselligkeit zu pflegen, ist uns willkommen. Angesprochen ist jede Altersschicht. Wir freuen uns über jeden Interessenten, ob er als Berufseinsteiger einen Ausgleich für die Anspannung des Alltags sucht oder ob er als frisch gebackener Ruheständler seine Freizeit neu gestalten möchte. Die besten Beispiele sind unsere Neuzugänge aus diesem Jahr: ein selbständiger Unternehmer (28) und ein Pensionär (72).

Nina Krüsmann





apetito

ZUHAUS

Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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

PROBIER-ANGEBOT
 Jetzt bestellen und selbst überzeugen!



www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88



« Ein Platz zum Wohlfühlen im Alter »

Servicewohnungen • Seniorenbetreutes Wohnen
 Seniorenwohngemeinschaft • Vollstationäre Versorgung






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



In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen kein Museum vor, sondern möchten Sie auf zwei interessante Fotografie-Ausstellungen hinweisen, die im November in Aachener Museen zu sehen sind.

Ute Mahler, Mecklenburg, 1984. Courtesy Gabriele Koenig und OSTKREUZ



Marx-Engels-Denkmal,

1986 © Sibylle Bergemann/OSTKREUZ



Staatskonvoi in Berlin,

1980 © Harald Hauswald/OSTKREUZ

OSTDEUTSCHE FOTOGRAFIE

20 Jahre nach der Wiedervereinigung zeigt das Ludwig Forum ostdeutsche Fotografie der Aachener Sammlung Gabriele Koenig. Unter dem Titel „Eros und Stasi“ werden rund 100 Werke ausgestellt, die von bedeutenden Fotografen wie Sibylle Bergemann, Evelyn Richter, Ulrich Wüst, Ute Mahler, Will McBride, Helga Paris und Roger Melis stammen. Schwarz auf Weiß haben sie alltägliche Situationen festgehalten, die die jüngere Zeitgeschichte des deutschen Ostens abseits der großen Politik spiegeln. In Momentaufnahmen werden beruflicher und privater Alltag, politische Aktivitäten, Stadtlandschaften, Interieurs und einfühlsame Aktfotografie präsentiert.

Stadtansichten von Ursula Arnold und Arno Fischer zeigen die Lebenssituation der 1950er Jahre. „Streetfotografie“ der 1970er und 80er Jahre, die das Leben in der DDR ungestellt wiedergibt, steht im Mittelpunkt der Präsentation. Zehn großformatige, farbige Arbeiten der Serie „STASI - Secret Rooms“ von Daniel und Geo Fuchs bilden die Nachlese. 15 Jahre nach dem Fall der Mauer dokumentieren sie die verlassenen Stätten des Staatssicherheitsdienstes und listen die hinterlassenen Zeugnisse eines Überwachungsstaates und seiner perfiden Maschinerie auf.

Die Ausstellung ist noch bis zum 21. November 2010 zu besichtigen.

Ludwig Forum für Internationale Kunst

Jülicher Straße 97-109, 52070 Aachen

Tel.: 0241-1807-104

Öffnungszeiten: Di., Mi. u. Fr.: 12 - 18 Uhr

Do.: 12 - 22 Uhr, Sa. u. So.: 11 - 18 Uhr

www.ludwigforum.de

UMFANGREICHE WERKSCHAU

Rund 150 Arbeiten aus dem Gesamtwerk des renommierten deutschen Fotografen und gebürtigen Aacheners Dirk Reinartz zeigt das Suermondt-Ludwig-Museum vom 13. November 2010 bis zum 6. Februar 2011.

Reinartz, 1947 in Aachen geboren, studierte nach einer Fotografenlehre in Aachen zunächst Fotografie bei Otto Steinert an der Folkwang-Schule in Essen. 1971, mit gerade 23 Jahren, wurde als er als jüngster Fotograf in der Geschichte des STERN in dessen Redaktion berufen. Mehrere Jahre arbeitete Reinartz im Auftrag des Magazins und reiste als Bildjournalist um die ganze Welt. Von Beginn an war er ein Ausnahmefotograf, der sensationelle Momente und ästhetische Stilisierung vermied. Unaufgeregt, neugierig, bisweilen auch mit skeptischem Blick, war Reinartz das Dokumentarische ein Anliegen, darin besonders die verborgene Geschichte hinter dem scheinbar offensichtlichen Bild.

Zunächst für den STERN, dann aus eigenem Antrieb heraus reiste Dirk Reinartz 1974 nach New York. Das Resultat dieser Aufenthalte ist eine Reihe faszinierender Aufnahmen: urbane Architektur, beiläufige Alltagsszenen mit oft skurrilem Einschlag, melancholische Porträts an Orten abseits des Lichterglanzes. Die Fotoserie „New York“ war Reinartz' erstes größeres freies Projekt, dem viele weitere

folgten, seit er ab 1982 als freiberuflicher Fotograf arbeitete. Seine Berichte und Reportagen erschienen in vielen Magazinen, darunter Der Spiegel, Geo, LIFE und Merian. Für das Magazin ART fotografierte er eine ganze Reihe eindrucksvoller Künstlerporträts, die später auch in einem Bildband veröffentlicht wurden. Seine thematischen Fotoessays publizierte er seit 1985 z.T. in seinen Bildbänden, die jetzt fast ohne Menschen auskamen. Schon die lakonischen Titel der Publikationen „Kein schöner Land“, „Besonderes Kennzeichen: Deutsch“, „Bismarck - Vom Verrat der Denkmäler“, und „Innere Angelegenheiten“ zeigen, dass es sich nicht um werbewirksame Aufnahmen deutscher Regionen handelt. Sie sind vielmehr nüchterne Bestandsaufnahmen ungastlicher Alltagsarchitektur.

Seit 1998 lehrte Reinartz als Professor für Fotografie an der Muthesius-Hochschule in Kiel. Er lebte in Buxtehude, 2004 starb er in Berlin. Weitere Infos über Dirk Reinartz und seine Arbeit finden Sie unter: www.dirk-reinartz-fotografie.de.

Die Eröffnung der Ausstellung „Dirk Reinartz - Fotografien“ findet am Freitag, dem 12. November 2010, um 19 Uhr statt.

SUERMONDT-LUDWIG-MUSEUM

Wilhelmstraße 18, 52070 Aachen

Tel.: 0241 - 47 98 00, Di. - Fr.: 12 - 18 Uhr,

Mi.: 12 - 20 Uhr, Sa. u. So.: 11 - 18 Uhr

www.suermondt-ludwig-museum.de



Dirk Reinartz, New York, 1974 ©

Karin Reinartz/Courtesy Galerie m Bochum



Dirk Reinartz, Hamburg,

St. Georg, 1981 © Karin Reinartz

ÜBERLEBEN IM ZERSTÖRTEN AACHEN

Der Aachener Helmut Clahsen wurde mit seinem autobiografischen Werk „Mama, was ist ein Judenbalg?“ einer größeren Leserschaft bekannt. Clahsen beschrieb darin seine Kindheit im nationalsozialistischen Aachen. Als Sohn einer jüdischen Mutter wurde der kleine Helmut schikaniert und verfolgt. Seine jüdischen Verwandten wurden fast alle ermordet und er überlebte nur dank der Hilfe von mutigen Bürgern, die ihn in Belgien versteckten.



Helmut Clahsen ist 14 Jahre jung und ohne Schulbildung, als er nach Aachen zurückkehrt. Seine jüdischen Verwandten sind tot, deportiert, verschollen. Willkommen sind Helmut und sein Bruder keineswegs. Die Schwestern des Vaters sehen im Überleben der beiden eine Bedrohung und fürchten, für ihr Verhalten gegen ihre jüdischen Familienmitglieder während der Nazi-Zeit zur Rechenschaft gezogen zu werden. Sie wollen die beiden so schnell wie möglich loswerden.

Der gegenseitige Hass lebt trotz Hunger und Nachkriegsnot fort. Ohnmächtige Wut erfüllt Helmut, der nirgendwo Gehör

und Beistand zu finden scheint. Eine Wende zum Besseren tritt erst ein, als seine Tante Mary aus der Evakuierung nach Aachen zurückkehrt.

Clahsens Zeitzeugenbericht ist ein weiteres dramatisches Zeugnis darüber, wie mit den jüdischen Mitbürgern in Aachen umgegangen wurde. Der Autor berichtet in Schulen und in öffentlichen Veranstaltungen über seine Vergangenheit und liest aus seinen Büchern. Seine nächste Lesung findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Silbenschmiede“ am Samstag, dem 27.11.2010 um 12 Uhr im Haus Löwenstein am Aachener Markt statt. Dort wird Clahsen sein Werk „Und danach David?“ vorstellen. Der Eintritt ist frei.

Peter J. Heuser



„Und danach David? - Überleben im zerstörten Aachen 1945-1949“, das jetzt im Aachener Helios Verlag erscheint, ist die Fortsetzung seiner Leidensgeschichte.

GALAKONZERT

Im Mai 2011 findet erstmals im Alsdorfer ENERGETICON die „MAI KLASSIK“

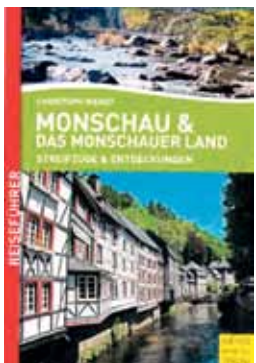
statt. Als Vorgeschmack auf diese neue Konzertreihe wird das Kammermusik-Ensemble „Trio Testore“ am 7. November 2010 um 17 Uhr ein Galakonzert geben.



Gespielt werden Trios für Klavier, Violine und Violoncello von W. A. Mozart, F. Mendelssohn Bartholdy u. J. Brahms. Die Einnahmen aus dem Konzert gehen an den Bunten Kreis in der Region Aachen e.V. Karten sind zum Preis von 20 € / 15 € ermäßigt u.a. bei der Buchhandlung Thater in Alsdorf, Tel.: 02404-1403, und im Ticketshop in der Mayerschen Buchhandlung erhältlich.

Veranstaltungsort: ENERGETICON, Konrad-Adenauer-Allee 7, 52477 Alsdorf, Tel.: 024 04 - 59 91 10. Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.energeticon.de.

STREIFZÜGE IN UND UM MONSCHAU



Monschau mit seiner Altstadt ist eine Idylle zwischen Fels und Fachwerk, seine Höhendörfer ziehen wunderschöne alte Häuser sowie die charakteristischen Windschutzhecken.

Das neu erschienene Buch „Monschau und das Monschauer Land“ stellt nicht nur diese Sehenswürdigkeiten, schöne Ausblicke, Rundgänge und Wanderungen in Monschau und den umliegenden Städtchen und Dörfern von D wie Dedenborn bis W wie Woffelsbach vor, sondern liefert auch Geschichte und Geschichten

zum Schmunzeln oder Nachdenken und viel Wissenswertes.

Der Autor, Christoph Wendt, Jahrgang 1935, ist freiberuflicher Reisejournalist für in- und ausländische Zeitungen und Autor von Reiseführern und -büchern, die er mit eigenen Fotos bebildert. Er lebt - mit berufsbedingten Unterbrechungen - in Monschau und ist im heute zu Monschau gehörenden Höfen aufgewachsen. Seine starke Heimat- und Naturverbundenheit hat ihn schon früh auf die vielen großen, mehr aber noch auf die kleinen, versteckten Sehenswürdigkeiten seiner Heimat aufmerksam gemacht, die ihm immer wieder neuen Stoff für seine Veröffentlichungen bieten.

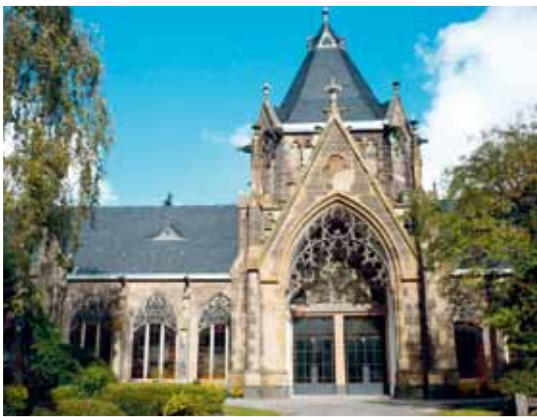
„Christoph Wendt: Monschau und das Monschauer Land. Streifzüge und Entdeckungen“ ist erschienen im Meyer & Meyer Verlag, Aachen und kostet 14,95 €.

BRIEFMARKEN und MÜNZEN
Auktionen • An- und Verkauf

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



*Campo Santo,
Jugendstilfenster in
gotischem Bogen*



Campo Santo



*Campo Santo,
Mittelbau Gewölbe*



Westfriedhof II

EIN ORT DER ERINNERUNG

Im November 2009 berichteten wir über den Aachener Ostfriedhof. Auch der jüngere Westfriedhof hat mit seinem alten Baumbestand und den Grünflächen neben dem Erinnern an die Verstorbenen einen großen Erholungswert. Zwischen Kronenberg, Melaten, Steppenberger und Vaalserquartier gelegen, bildet er einen Übergang zwischen städtischer Bebauung und offener Landschaft. Viele alte Grabanlagen künden von der Stadtgeschichte der letzten Jahrhunderte.

Westfriedhof I zunächst nur für evangelische Verstorbene

Nachdem der alte evangelische Friedhof an der Monheimsallee vollständig belegt war, begannen die Planungen für eine großzügige Anlage im Westen der Stadt. In Aachen lebten Mitte der achtziger Jahre des 19. Jahrhunderts neben 96.000 Katholiken 6.560 Protestanten, für die etwa 100 Beerdigungen jährlich vorgesehen waren. Die erste Beisetzung auf dem neuen Friedhof erfolgte am 4. Januar 1889. Es handelt sich um den älteren Teil des Westfriedhofs westlich der Vaalser Straße, auf dem bis 1937 ausschließlich Protestanten beerdigt wurden.

1921 erfolgte eine Erweiterung auf 64.000 qm. Viele imposante Baudenkmale von der oberen Schicht des Bür-

gertums machen den Reiz der Anlage aus. In einem Ehrengrab der Stadt Aachen wurde der Industrielle und Kunstsammler Barthold Suermondt (1818-1887) beigesetzt.



Westfriedhof I, Ehrengrab Suermondt

Westfriedhof II für Katholiken aus den westlichen Vierteln

Um das Jahr 1878 begannen Planungen, für die katholischen Pfarrgemeinden St. Jakob, St. Michael, St. Nikolaus und Heilig Kreuz einen neuen Friedhof zu errichten. Nach langwierigen Verhandlungen

zum Erwerb der Grundstücke bis hin zur Enteignung konnte erst am 1. Mai 1890 die erste Beerdigung stattfinden. Nach und nach entstanden die notwendigen

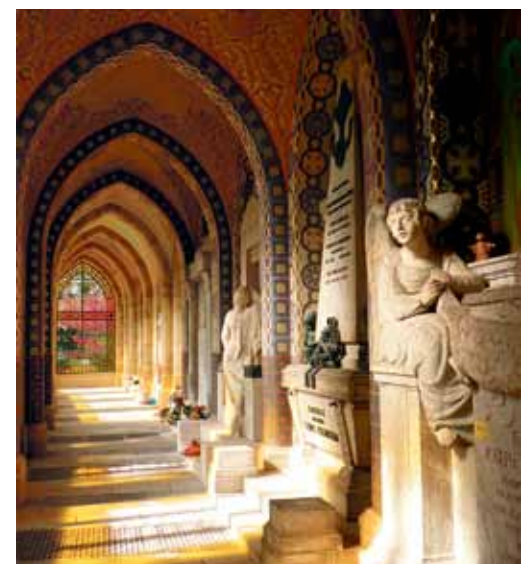


Westfriedhof II, Kindergräber

Bauten für Aufseher, Leichenhalle, Geräte- und Gewächshäuser. Zum Friedhof gehörte ein kleines Kloster mit eigener Kapelle, die von Kapuzinerinnen betreut wurde. Auf dem Friedhof fanden viele bekannte Aachener Bürger ihre letzte Ruhestätte. Auf einem besonderen Gräberfeld hat man die im Lager am Grünen Weg umgekommenen russischen Zwangsarbeiter beigesetzt.



Westfriedhof II, Gräbergruppe



Campo Santo, Innengang



Westfriedhof I, Grabmale

Der Campo Santo, einzigartig im Rheinland

Auf einer Anhöhe steht der Campo Santo, eine neugotische Grufthalle. Er wurde 1899 nach Vorbildern in München, Innsbruck und Wien errichtet. Die Finanzierung war durch den Verkauf der Gräfte gesichert. Der erste Bauabschnitt war zum Allerheiligentag des Jahres 1900 beendet. Von einem zentralen, turmartig bekrönten Mittelbau gehen zu beiden Seiten zwei Gänge



Westfriedhof II, Klosterkirche

mit gemeinsamer Mittelwand aus. Über jeder Gruft mit zwölf Kammern für die Särge und eigener Treppe erheben sich die Gewölbe und Nischen der



Westfriedhof I, Kapelle



Campo Santo, Mittelbau Grab Veltmann



Westfriedhof I, Grabstätte

Rückwände mit reich verzierten, aus Stein gehauenen, mosaizierten oder ausgemalten Grabmäler.

Das Äußere des Bauwerks wurde von Stadtbaumeister Joseph Laurent (1853-1923) entworfen, der sich streng an die Formen der Neugotik hielt. Das Innere ist dagegen dem Jugendstil zuzuordnen. Hier sind zahlreiche Gräfte mit Denkmälern bekannter Aachener Familien sowie die Priestergräber der Pfarrgemeinden zu finden. Gleich im Eingangsbereich befindet sich die Grabstätte der Familie Veltmann mit dem Grab von Philipp Veltmann (1859-1916), der von 1896 bis zu seinem Tod Oberbürgermeister in Aachen war. Das Gebäude sollte in einem zweiten Bauabschnitt erweitert werden, blieb jedoch unverändert, da sich nicht genügend Käufer für weitere Gräfte fanden. Es ist übrigens die einzige Anlage dieser Art im Rheinland.

Quelle: Holger A. Dux: Aachen von A-Z. Wissenswertes in 1.500 Stichworten über Geschichte, Kunst und Kultur. Aschendorf Verlag, Münster 2003.

Josef Römer



Campo Santo



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

STAATSANWALTSCHAFT HILFT SENIOREN

Die Methoden sind bekannt, funktionieren aber immer noch: Auf offener Straße werden ältere Menschen angesprochen, z.B. mit dem Satz: „Wir kennen uns doch.“ Die Senioren sind irritiert und fragen nach. Durch geschicktes Fragen und Antworten gelingt es den Fremden, Details und Namen zu erfahren, die sie dann wiederum verwenden, um Schritt für Schritt das Vertrauen der älteren Personen zu erschleichen – so wie bei der neuesten Masche, dem „Lederjackenfall“.

Staatsanwältin Sabine Tandetzki, die das ab 1. Mai 2010 in Aachen noch von der Justizministerin der CDU/FDP-Landesregierung, Roswitha Müller-Piepenkötter, als Pilotprojekt eingeführte Dezernat „Delikte gegen Seniorinnen und Senioren“ führt, erklärt, wie der Fall weiterläuft: „Wenn dann das Vertrauen erschlichen ist, begleitet man die Senioren nach Hause und erklärt im Verlaufe des Gesprächs, dass man momentan in einer Zwangslage sei. Man wolle keine Almosen, habe aber eine oder zwei tolle Lederjacken. Die bietet man dann zu einem ‚Sonderpreis‘ an.“ Sie berichtet von Zeugen, die sogar bestätigen, dass diese Leute so weit gehen und weinen, um die Hilfsbereitschaft zu erhöhen. Zuletzt, berichten Betroffene, wird der Druck so groß, dass man einfach einwilligt. „Die Betrüger begleiten die Senioren wenn nötig sogar zur Bank, um Geld abzuheben.“ Auf diese Weise wurden schon mehrere Personen betrogen.



Zeugen ist für sie oft eine starke Belastung. „Deshalb ist es wichtig, für diese Menschen einen Ansprechpartner zu haben, der alles in Ruhe erklärt und ihnen zuhört“, sagt Frau Tandetzki. „Für uns ist aber auch wichtig, dass die Fälle zur Anzeige kommen, damit wir die Täter ermitteln können und weiterer Schaden eingedämmt wird. Wir können dann auch Tatzusammenhänge erkennen, z.B. Strukturen überregional agierender Straftäter.“ Das Dezernat beantwortet auch Fragen zum Strafverfahren und vermittelt hilfreiche Kontakte.

Bislang (Stand 15.10.) wurden 47 Verfahren gegen bekannte und 31 Verfahren gegen unbekannte Täter eingeleitet. Zumeist sind es Eigentums- und Vermögensdelikte, diese werden sehr häufig von Vertrauenspersonen im häuslichen Umfeld begangen. Ebenfalls gab es schon Fälle von Untreue durch betreuende Personen, die Staatsanwältin legt Wert auf die Bemerkung „bislang keine Berufsbetreuer“. Der Handtaschenraub bei älteren Menschen geht oft einher mit körperlichen Verletzungen. Genauso gibt es Delikte gegen das Leben und die körperliche Unversehrtheit, auch in Pflegeheimen, zu vermelden. Wegen fahrlässiger Tötung wurde in einem Fall ermittelt.

Die Staatsanwaltschaft hat bei der Gründung des Dezernates einen runden Tisch eingesetzt, dem Sachbearbeiter der Polizei, der Gerichtshilfe, aber auch Mitglieder der Seniorenvertretung NRW oder Fachleute der Seniorenprävention beim Landeskriminalamt NRW angehören. „Besonders die Polizei ist erfreut über diesen Meinungs- und Erfahrungsaustausch, weil auch dort das besondere Problem der Senioren bekannt ist. So können wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse im Sinne des besseren und optimaleren Umganges mit diesen Menschen schneller umsetzen“, sagt Tandetzki. Als Beispiel erwähnt sie, dass eine Zeugenvernehmung mit älteren Personen oft schwierig ist, viel Zeit und Einfühlungsvermögen erfordert. „Ältere Menschen sind z.T. nicht mehr so belastbar, sie können nicht einfach ein paar Stunden konzentriert zuhören und antworten.“ Wenn nötig macht die Polizei Hausbesuche, um den Senioren vieles zu erleichtern. Eine wichtige Funktion sieht Frau Tandetzki in der Gerichtshilfe, einem sozialen Dienst der Staatsanwaltschaft, der ebenfalls den Betroffenen helfen kann, die richtigen Schritte einzuleiten. Am Ende der Ermittlungen stehen dann die Anklagen, Anträge auf Erlass von Strafbefehlen oder aber auch Einstellungen der Verfahren. Denn eines ist klar: „Es gibt auch etliche unzutreffende, falsche und unbegründete Anzeigen. Aber zunächst müssen wir allem nachgehen oder den Senioren wenigstens jemanden nennen, an den sie sich wenden können.“ Bislang scheint es so, dass aus dem Pilotprojekt in Zukunft eine feste Einrichtung werden könnte.

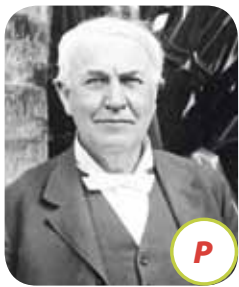
Franz Gass



Ansprechpartner bei der
Staatsanwaltschaft Aachen:
Staatsanwältin Sabine Tandetzki
Haus B, 1. Etage, Zimmer 1.142
Tel.: 0241 / 9425 – 21142
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 11.00 h
Weitere Infos unter:
www.opferschutz.nrw.de
www.lka.nrw.de
www.weisser-ring.de

Viele Senioren haben Probleme, sich als Geschädigte zu melden und Anzeige zu erstatten, weil sie nicht wissen, was auf sie zukommt, und evtl. Angst davor haben. Deshalb gibt es dieses neue Dezernat, bei dem man sich unter folgender Bedingung melden kann: *Man muss mindestens 70 Jahre alt sein und die Tat erfolgt unter Ausnutzung der besonderen Hilfsbedürftigkeit oder der Unerfahrenheit.* Grund für die Einführung des Dezernates ist die Erkenntnis, dass infolge der demographischen Entwicklung die Zahl der älteren Menschen deutlich zunehmen wird. Diese werden bekanntlich aufgrund ihrer Gutgläubigkeit, Hilfsbereitschaft und eingeschränkter Mobilität, leichter Opfer von Betrügern. Zudem sind ältere Menschen besonders verletzlich, sie leiden stärker unter den Folgen und ihre Mitwirkung als

ERFINDER und ERFINDUNGEN



P

Am 9. November wird in Europa der Tag der Erfinder, dem Geburtstag der Erfinderin und Hollywoodschauspielerin Hedy Lamarr zu Ehren, gefeiert. Er soll an vergessene Erfinder erinnern und Mut zu eigenen Ideen und Veränderungen machen. Wir haben hier einige Erfinder samt ihrer Erfindungen abgebildet. Wenn Sie alles richtig zugeordnet haben, ergibt sich ein Lösungswort, das für alle Erfindungen sehr wichtig ist.



1

1 T. A. Edison P

P. Nipkow

K. F. von Drais

H. C. Booth

J. Gutenberg

A. G. Bell

O. Lilienthal

K. C. Gilette

A. Fischer

Bilder: www.wikipedia.org



N



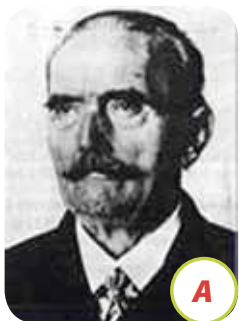
T



2



3



A



T



4



A



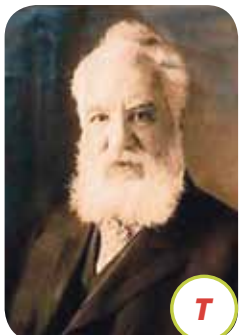
M



6



7



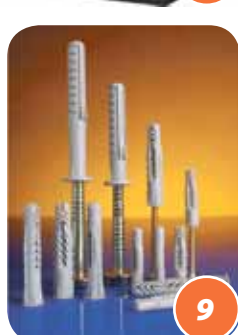
T



E



8



9

Wohlfühlen (wie) zuhause



ERFAHREN, EHRlich, KOMPETENT

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

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

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

DIE EU NÄHER ZU DEN BÜRGERN BRINGEN

Europa und das Wohl seiner Bürger liegen der Aachenerin Sabine Verheyen am Herzen. Seit einem Jahr ist die ehemalige Bürgermeisterin der Kaiserstadt als engagierte Abgeordnete in Brüssel und Straßburg tätig.



Frau Verheyen, was ist das Europäische Parlament?

Das Europäische Parlament (EP) ist die Vertretung der Völker und Menschen in Europa und damit das größte multinationale Parlament der Welt. Es setzt sich für ein „Europa der Bürger“ ein. Seine 736 Abgeordneten aus 27 Nationen vertreten derzeit rund 499,7 Millionen Bürger. Wie viele Abgeordnete aus den einzelnen EU-Staaten kommen, ist vertraglich vereinbart worden. Aus Deutschland kommen 99 Abgeordnete. 23 Amtssprachen kennzeichnen die Arbeit des EPs, und die Arbeitsorte verteilen sich auf drei europäische Länder. Sitz des Parlaments ist Straßburg. Hier sind pro Jahr zwölf Plenarsitzungen angesetzt. In Brüssel finden hauptsächlich Ausschusssitzungen und Fraktionssitzungen statt. In Luxemburg, dem dritten Arbeitsort des EPs, befindet sich ein Teil der Parlamentsverwaltung, des Generalsekretariats. Der andere Teil des Sekretariats ist in Brüssel untergebracht. Seit der ersten Direktwahl im Jahr 1979 hat das Europäische Parlament seine Kompetenzen Zug um Zug ausgebaut. Heute beschließt das Parlament zusammen mit dem Ministerrat Gesetze, die in allen Mitgliedstaaten der EU gültig sind und die das tägliche Leben der Bürger in ganz Europa betreffen. Die Bürger wählen ihre Abgeordneten direkt für eine Amtszeit von fünf Jahren in allgemeinen, freien und geheimen Wahlen, die letzte hat im Juni 2009 stattgefunden.

Welche Themen beschäftigen Sie aktuell?

Als Europaabgeordnete möchte ich mich vor allem für ein starkes und bürgernahes Europa einsetzen. Ein aktuelles Thema, das mir sehr wichtig ist, ist die Bekämpfung des sexuellen Missbrauchs von Kindern und der Darstellung von Kindesmissbrauch im Internet. In Kapstadt beispielsweise treiben wir den Ausbau und die Vertiefung des interparlamentarischen Dialogs zwischen Europa und Südafrika an.

Wie hat die Euregio Maas-Rhein von der Einigung Europas profitiert?

Europa ist Alltag in unserer Region. Ob in Aachen, Düren, Heinsberg oder Euskirchen, bei uns sind euregionales Wirtschaften und grenzüberschreitende Kooperation längst zur Selbstverständlichkeit geworden. Die Euregio ist bereits seit langem eine Vorreiterregion für eine fruchtbare länderübergreifende Zusammenarbeit. Die Grenzen zwischen den Nachbarländern Deutschland, Belgien und den Niederlanden sind hier kaum noch zu spüren. Heute gibt es hier zahlreiche internationale Gemeinschaftsprojekte wie die Zusammenarbeit der Universitäten, grenzüberschreitende Tourismus- und Verkehrskonzepte oder Kooperationen zwischen Industrie- und Handelskammern.



Was sind Ihre Aufgaben vor Ort in Ihrer Heimatstadt?

Unsere Region ist geprägt durch ein lebendiges und engagiertes Vereinsleben. Ehrenamtliches Engagement wird hier groß geschrieben. Ob bei

der Jugendarbeit, im sozialen Bereich, im Sportverein, Chor, Orchester, beim Theaterspiel oder auch in den Schützenvereinen und Karnevalsgesellschaften, nirgendwo würde man ohne die Menschen auskommen, die sich mit Herz, Verstand und Begeisterung für ihre Sache einsetzen. Die Arbeit dieser Menschen möchte ich mit aller Kraft unterstützen, denn sie sind das Herz der Region. Deshalb nutze ich meine Zeit vor Ort, um möglichst viele Vereine und Institutionen persönlich zu besuchen. Dies ist Teil meiner Repräsentationsaufgaben vor Ort.

Nina Krüsmann



WER IST SIE?

Sabine Verheyen ist am 24. Oktober 1964 in Aachen geboren, verheiratet und hat drei Kinder. Nach ihrem Abitur am St. Ursula Gymnasium 1983 folgte ein

Studium der Architektur an der FH Aachen. 1990 wurde Verheyen Mitglied der CDU, von 1994 bis 2009 war sie Ratsmitglied der Stadt Aachen und von 1999 bis 2009 Bürgermeisterin. Seit 2009 ist sie Mitglied der Fraktion der Europäischen Volkspartei (Christdemokraten) im Europäischen Parlament. Hier ist sie Mitglied im Ausschuss für Kultur und Bildung sowie stellvertretendes Mitglied im Ausschuss für Regionale Entwicklung. Darüber hinaus gehört sie den Delegationen für die Beziehungen zu Südafrika und für die Beziehungen zum Iran an. Der Wahlkreis von Sabine Verheyen umfasst den deutschen Teil der Euregio Maas-Rhein und reicht von der Stadt Wegberg im Norden über Aachen, die Stadt Euskirchen im Osten bis hin zu den Eifelgemeinden Dahlem und Blankenheim im Süden.

Infos unter www.sabine-verheyen.de, Anmeldung zu Besuchen im EU-Parlament in Brüssel unter Tel.: +32/2 284 21 11.

EINMAL CLOWN SEIN...

WIE SENIOREN-CLOWNS SICH
UND ANDEREN HELFEN



TuT Clownensemble 50plus. Alles Unikate!

(obere Reihe, v.l.n.r.) Helgard Meyer-Berge (Clown Carline); Jens-Uwe Korte (Clown Poppin); Ekkehard Rieger (Clown Karli); Reinhold Bretall (Clown Ronaldo); Barbara Zöfl (Clown Betty Quer); (untere Reihe v. l. n. r.): Ulrike Lüke-Rosendahl (Clown Rosa Rasanta); Heiderose Schweikart (Clown Else Säuberle); Gerlind Pusch (Clown Priscilla)

Clown zu werden, das war der Traum des heutigen Bühnen-Ensembles Clowns 50plus. Nach mehrjähriger professioneller Ausbildung entschlossen sich die damaligen Kursteilnehmer aus dem Großraum Hannover zusammen zu bleiben und mit einem einstudierten Programm auf Tournee zu gehen. Inzwischen sind die derzeit acht Clowninnen und Clowns im Alter zwischen 62 und 79 Jahre eine Gruppe von Senioren, die auf der Bühne als Unikate und gemeinsam unterschiedliche Geschichten aus dem Alltag erzählen und damit Alt und Jung gleichermaßen begeistern. Für einige von ihnen endet das Clownsein nicht am Bühnenausgang. Sie sind auch regelmäßig als Klinik-Clowns in Kinderkrankenhäusern und Altenheimen unterwegs.

Aber was bringt diese Menschen jenseits der 50 dazu, nochmals die „Schulbank zu drücken“, Reisestrapazen auf sich zu nehmen und sich dabei in ein völlig neues Lebenswagnis zu stürzen?



„Clownsein ist das beste Mittel gegen Altersangst...“ (E. Rieger /Clown Karli)

Die Lebensgeschichten und Beweggründe sind so verschieden wie die Menschen, die hinter der roten Pappnase stecken. In ihrem „richtigen“ Leben waren sie Hausfrau und Mutter, Arzt, Einzelhändler oder Lehrerin. Die einen wollten schon als Kind zum Theater, die anderen entdeckten erst mit 70 und eher zufällig ihre Clown-Ader. Clown Karli trat bei seiner Angst vor der oft so typischen Rentendepression die



In der Oktober-Ausgabe des Senio Magazins berichteten wir über den bundesweiten Foto-Wettbewerb und die damit verbundene Ausstellung „Neue Bilder vom Alter(n)“. Eine der Preisträgerin ist Anna Lena Mutter, Jahrgang 1976, Fotografin aus Hamburg. Ihre Fotoserie „Abendrot“ ist ein Porträt über Senioren, die sich die rote Nase aufsetzen, um ihren Lebensabend leichter nehmen zu können. Diese Bilder haben uns so sehr beeindruckt, dass wir mehr über die porträtierten Menschen, ihre Clownerie und ihre Motiven erfahren wollten.

Die Serie „Abendrot“ von Anna Mutter ist 2008 im Rahmen ihrer Abschlussarbeit als Diplom-Designerin an der Fachhochschule Hannover entstanden. Die junge und schon so erfolgreiche Fotografin ist fasziniert von Menschen mit ihren kleinen und großen Geschichten: „Für mich ist es ein Geschenk, wenn Menschen mich ganz nah an sich heranlassen.“ www.anna-mutter.de

Flucht nach vorne an: „Auf einmal fallen so viele soziale Kontakte und Aufgaben weg... (aber) man muss wichtig sein für Menschen. Das kann man als Großvater machen, als Vorstand des Kleingärtnervereins“ – oder eben als Clown.

IN JEDEM VON UNS STECKT EIN CLOWN

Und so hat jede(r) von ihnen im Lauf der Jahre seine ganz eigene Clownfigur entwickelt - mal eher melancholisch, dann wieder spaßig und lebensfroh. Es sind oftmals die kleinen Gesten, die die Herzen der Menschen berühren. Clown zu sein bedeutet Mensch zu sein oder wie es Gerlind Pusch, alias Priscilla, für sich beschreibt: „Ein Clown ist eigentlich zutiefst menschlich. Er zeigt das Menschliche und da sind ja alle Facetten drin - Melancholie, Lachen, Spott, Freude, Romantik, alles.“



„Durch die Clownerie kehre ich zu einer alten Fröhlichkeit und Freude zurück“ (Reinhold Bretall/Clown Ronaldo)

Clownsein bedeutet für die meisten Clowns50plus vor allem ein großes Stück Freiheit. Freiheit, sich von starren Konventionen zu lösen, mal richtig anders sein zu dürfen als es von einem „Normalbürger“ verlangt wird. Gefühle wie Schwäche zeigen zu können und überhaupt der Umgang mit dem Scheitern. Wer kennt sie nicht, die Clowns, die stürzen, scheitern, wieder aufstehen und erneut beginnen, ohne daran zu verzweifeln. Dagegen steht die uns allen bekannte Lebensangst, Niederlagen zuzugeben oder einfach der

immer währende Kampf um Perfektion. Der Clown darf das, und so nehmen sie mit ihrem Spiel eine ganz neue Lebenserfahrung mit, die sie auch im realen Leben „lockerer“ und „gelassener“ werden lässt.



Gerlind Pusch wird für ihren Auftritt geschminkt.

Ein Clown ist kein Schauspieler – er ist sich selbst

In einem sind sich alle einig: der Clown muss authentisch sein, er muss sich selbst sein. Nur, indem er sich selbst ist, kann er sich und andere Menschen berühren. Deshalb bedeutet Clownsein auch immer, auf dem Weg zu sich selbst zu sein. Er schlüpft in keine Rolle wie ein Schauspieler. Aber wenn dem so ist, warum dann die Maske und das Clownkostüm? Vielleicht ist es ja das, was das Erfolgsrezept für Clown und Publikum gleichermaßen ausmacht: die rote Nase hilft den Clowns, ihre eigentlichen, uns allen bekannten Schutzmasken abzulegen, wirklich zu sein. Und uns, den Zuschauern, ermöglicht das Kostüm, die kleinen und großen Botschaften „spielerisch“, und damit direkter anzunehmen. Und ganz abgesehen davon: Was wäre ein Clown ohne Kostüm?

KONTAKT: Reinhold Bretall, Homburgstr. 35
38116 Braunschweig. r-mbretall@web.de.
Weitere Infos sowie Impressionen aus dem Bühnenprogramm finden Sie unter www.clowns50plus.de



Gerlind Pusch bei ihrem Auftritt an der Niederdeutschen Bühne Kiel.

UND DAS PUBLIKUM? FREUDE SCHENKEN UND MUTMACH-PROGRAMM ZUGLEICH

„Ich möchte nur Freude vermitteln. Etwas von dem Glück, das ich in mir trage, weitergeben.“ (B. Zölfl/Clownin Betty Quer). Und wenn Rosa Rasanta als Waschfrau die original Unterwäsche ihres Großvaters aufhängt, findet sie es schön, „wenn die Leute lachen und es gelingt, dass sie alles um sich herum vergessen. Sich darauf einlassen, was der Clown da vorne tut. Auch wenn es nur für ein paar Minuten ist.“

Was können wir also von den Clowns50plus lernen? Reinhold Bretall versteht seine Arbeit „ein wenig auch als Mutmach-Programm für Senioren“, denn „auch im Alter gibt es noch was zu lachen...“ Und Clownin Carline fügt hinzu: „Ja, dass man sich nicht hinter dem Ofen verkriechen soll und dass man gefälligst noch etwas aus seinem Leben machen soll! Das Leben hat so schöne Seiten und so viele Schattierungen, die man wirklich noch genießen kann. Und darüber sollte man sich freuen. Denn vieles kann man ja schon allein körperlich nicht mehr. Aber gerade deshalb genieße ich viel bewusster alles, was noch geht.“

Titelbild: B. Zölfl/Clownin Betty Quer; alle Bilder: Anna Mutter

Clowns fallen (normalerweise) nicht

TuT - Schule für Tanz, Clown u. Theater ist die erste staatlich anerkannte Berufsfachschule für Clowns in Deutschland und eine der wenigen Clowns-schulen überhaupt. Sie bietet seit 1991 Kompakt- und berufsbegleitende Kurse zum Clown an (www.tut-hannover.de). 2005 startete das TuT mit einem Pilotprojekt, einer Clownausbildung für die Generation 50plus, die 18 Monate dauerte. Die Gruppe blieb zusammen und geht seitdem als Clown-Ensemble mit einem einstudierten Bühnenprogramm auf Tournee.

LACHEN ALS THERAPIE Die Klinik-Clowns Aachen e.V.



Wilhelmine (links) u. Möhre im Einsatz...

Die Idee der Klinik-Clowns ist vor über 20 Jahren in Amerika entstanden und Anfang der 90er Jahre nach Europa gekommen. Mittlerweile sind sie in vielen europäischen Ländern und in fast allen großen Kliniken in Deutschland im Einsatz. Klinik-Clowns erleichtern vor allem kranken Kindern den Heilungsprozess positiv zu unterstützen. Sie helfen auch schwerstkranken Patienten, ihr seelisches Leid besser zu ertragen. Die Besuche der Clowns lassen Kinder, Eltern und Personal, dem Krankenhausalltag wenigstens für kurze Zeit entfliehen. Was Kindern gut tut, hilft nachweislich auch in der Altenpflege, besonders bei demenzerkrankten Menschen. Noch viel zu unbekannt sind die therapeutischen Erfolge und das ganz persönliche, zumeist ehrenamtliche Engagement der Klinik-Clowns. Dabei wissen wir doch alle: „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!“ (Charlie Chaplin)

WIR SCHENKEN FREUDE

Wir, das sind die Aachener Klinik-Clowns Möhre (Monika Schumacher-Schmetz, Jahrgang 1964, Sozialpädagogin) und Wilhelmine (Ruth Jürgens, Jahrgang 1963, Erzieherin und Gestalttherapeutin).

vom Himmel...: DIE AUSBILDUNG

Klinik-Clowns durchlaufen eine spezielle Fortbildung. Sie sind vorwiegend Improvisationskünstler mit viel Einfühlungsvermögen und Flexibilität. Nicht das einstudierte Programm, sondern die spontanen Kontakte zu Patienten, Eltern und Personal stehen im Vordergrund.

Wie klein ist doch die Welt: Bei der Fortbildung zum Klinik-Clown haben sich „Rosa Rasanta“, „Ronaldo“ (Clowns50plus) und „Wilhelmine“ von den Aachener Klinik-Clowns kennengelernt.

Möhre und Wilhelmine sind seit Jahren regelmäßig unterwegs, um Kindern und alten Menschen etwas Freude und Ablenkung in die fremde Umgebung bis an das Krankenbett zu bringen. So sind sie z.B. jede Woche auf der Kinderstation im Aachener Uniklinikum zu Besuch und gehen hier von Zimmer zu Zimmer. Dabei stoßen sie nicht immer gleich auf Zustimmung, manchmal ist die Skepsis bei Kindern oder Eltern größer. Umso schöner findet es dann Wilhelmine, wenn sie merkt, „dass das Gegenüber sich öffnet“. Dann weiß sie – mal auf lebhafteste Weise, mal eher ruhig und leise –, dass ein wirklicher Kontakt entsteht. Ein gegenseitiger Austausch, der allein mit Worten und Verstand nicht möglich wäre. Und dann ist es eigentlich gar kein Spiel mehr, sondern eine authentische Begegnung zweier Menschen, die keine Maske (mehr) nötig haben.

Möglicherweise erklärt dies auch den Erfolg von Klinik-Clowns in ihrer Arbeit mit Kindern und demenzerkrankten Menschen. Die einen haben noch nicht gelernt, eine Maske aufzusetzen, die anderen haben „verlernt“, was wir täglich anwenden: wir setzen uns eine Schutzmaske auf, um weniger verletzt- und angreifbar zu sein.

Uwe Brandt, Intendant des Grenzlandtheaters und Schirmherr der Klinik-Clowns Aachen e.V. über die Arbeit von Wilhelmine und Möhre: „Ich bin begeistert von ihrem Plan und von ihrer Leidenschaft, mit der sie an ihre schwierige Aufgabe herangehen.“

Dabei sind viel Einfühlungsvermögen und Improvisationskunst gefragt. Vielleicht hat es Clownin Wilhelmine ja bei ihren jungen und alten Patienten da etwas leichter. Denn Wilhelmine ist

etwas schwer von Begriff. Manchmal ist sie auch einfach furchtbar dumm. Das hilft, Barrieren abzubauen.



Wilhelmine auf dem Flur der Kinderstation im Aachener Uniklinikum

NACHWUCHS GESUCHT – MIT ODER OHNE AUSBILDUNG!

Und was wünschen sich die Aachener Klinik-Clowns: Dass es in Aachen bald ganz viele Clowns gibt, die sie bei ihrer Arbeit unterstützen, wo man voneinander lernen, und – was sonst miteinander lachen kann. Wer sich informieren möchte, meldet sich am besten bei Ruth Jürgens, Tel.: 0241-15 65 85 oder unter info@klinikclowns.aachen.de.

Petra Simons



Bilder: Die Klinik-Clowns Aachen e.V.

INFOS + KONTAKT

Der Verein „Klinik-Clowns Aachen e.V.“ wurde im September 2008 gegründet, um die regelmäßigen Besuche der Klinik-Clowns zu finanzieren, ihre Kontinuität zu sichern und die Idee der Klinik-Clowns der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Finanziert wird die Arbeit ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Klinik-Clowns Aachen e.V.
Jülicher Straße 369, 52070 Aachen

Telefon: 0241 568 76 50

E-Mail: info@klinikclowns-aachen.de

www.klinikclowns-aachen.de

Spendenkonto: Sparkasse Aachen,
Kontonr. 1071 986 507, BLZ 390 500 00

Café-Restaurant VIER JAHRESZEITEN

...einfach sorglos feiern!



Das Café-Restaurant Vier Jahreszeiten

Wunschgerichte, kalte Platten, warme Buffets u.v.m., aber vor allem alles mit Pfiff..., egal zu welchem Anlaß, ob zu Hause, an einem Ort Ihrer Wahl oder in unseren Räumen – genießen Sie unsere kulinarischen Köstlichkeiten und den freundlichen Service!



Unser Team erwartet gerne Ihre Anfrage und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir erstellen Ihnen gerne ein speziell auf Ihre Veranstaltung zugeschnittenes Angebot.

Falls Sie es wünschen bieten wir Ihnen auch die idealen Räumlichkeiten für Ihre Abendveranstaltung.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Café-Restaurant Vier Jahreszeiten
Mo. von 8.00 – 14.00 Uhr und
Di.–So. von 8.00 – 18.00 Uhr
geöffnet

Kontakt: Team Vier Jahreszeiten:

Martin Schneider und
Paul Waldbauer

Tel. 0241/51541-410

Robensstraße 19 (am Stadtgarten)
52070 Aachen

e-mail: aachen@senioren-park.de

www.carpe-diem.eu

SAG NICHT „JA“, „NEIN“

Wer sagt schon gerne „Nein“? Vor allem, wenn der raffinierte Bittsteller Ihre Zuverlässigkeit lobt oder an Ihre Hilfsbereitschaft appelliert. Weil wir es allen recht machen wollen, trauen wir uns nicht, mal eine Aufgabe abzulehnen. „Wer Everybody's Darling sein möchte, wird leicht zu Everybody's Depp.“

Früh haben wir gelernt, möglichst angepasst das „brave Kind“ zu sein. Eine Art und Weise, die in der Kindheit sicher nützlich erschien und bequem, da sie uns einige Auseinandersetzungen mit den Eltern und Erziehern ersparte. Mancher erinnert sich, dass in dieser Zeit Aufmüpfigkeit oft im Keim erstickt wurde. So legten wir uns damals brauchbare Verhaltens-Muster zu.

Bei den meisten Erwachsenen sind diese Muster immer noch wirksam, obwohl einige davon längst überholt sind. Heute können wir frei entscheiden, was wir tun und lassen – oder?

Die Frage ist: Tun Sie immer was Sie wollen? Schlagen Sie einem guten Freund die Bitte ab, ihn bei einer Baumaßnahme zu unterstützen, weil Sie mit Ihrer Frau am Wochenende lieber gemütlich auf der Terrasse Kaffee trinken wollen? Und wenn Sie zum Freund in dieser Situation „Nein“ gesagt haben, genießen Sie wirklich das Zusammensein mit Ihrer Liebsten oder meldet sich das „schlechte Gewissen“, dass Ihr Freund sich alleine abmüht und Sie es bequem haben?

„Nein“ zu den Wünschen anderer zu sagen, wenn sie den unseren nicht entsprechen, heißt „Ja“ zu sagen zu uns selbst.

Die ursprünglichen Verhaltens-Muster, die uns heute nicht mehr fördern,

WENN DU MEINST



sondern nur fordern, können enttarnt und sichtbar gemacht werden. Das wichtigste Werkzeug dazu ist das Gefühl. Fragen Sie sich: „Was will ich wirklich?“

Der Volksmund sagt: „Einem jeden recht getan ist eine Kunst, die niemand kann!“ Wie fühlt es sich an, wenn Sie es sich selbst recht machen? Ist das egoistisch?

Sagen wir „Ja“ und meinen eigentlich „Nein“ entsteht ein innerer Konflikt. Dadurch wird in uns eine Spannung erzeugt. Das bedeutet immer Stress. Das sogenannte „Burnout-Syndrom“ beruht u.a. auf diesem Mechanismus.

Wenn wir uns einmal klar gemacht haben, wie unsere wirksamen inneren Muster funktionieren und warum, ist ein Umdenken möglich.

Egoistisch zu sein bedeutet, sich liebevoll um das zu kümmern, was uns wirklich am Herzen liegt. Das ist der erste Schritt, um ein selbstbewusstes „Nein“ zu äußern und damit ein klares „Ja“ zu uns selbst und den eigenen Wünschen und Vorstellungen. Wir alle haben ein Recht auf Selbstbestimmung.

Rose Jansen-Noufal

Heilpraktikerin



DER SINGENDE BUSFAHRER

„Ich konnt' noch nit ‚Mama und Papa‘ sagen, da sang ich schon die Lieder von den Kastelruther Spatzen.“ Vielleicht ist diese Aussage etwas übertrieben. Jedenfalls kann sich Hubert Berres aus Düren ein Augenzwinkern dabei nicht verkneifen, denn ein Wunderkind war er nicht. Aber zu bewundern ist er heute, der Reisebusfahrer, der seit 1989, als er den Busführerschein erwarb, gut vier Millionen Kilometer am Steuer zurückgelegt hat, unfallfrei, wohlgemerkt!



Und das Busmikrofon ist für den Fünfundvierzigjährigen, der stolz zu seiner Glatze steht, zum Medium geworden. Nicht nur, um mit seiner sonoren Stimme die Gäste zu begrüßen, wichtige Uhrzeiten und Treffpunkte bekanntzugeben, sondern auch und im Besonderen, um seiner Sangesfreude freien Lauf zu lassen.

Na ja, ganz so freien Lauf auch nun wieder nicht. Auf manchen Strecken, wo er sich stark konzentrieren muss, geht es natürlich nicht mit der Singerei. Und auf langweiligen Autobahnkilometern, wenn die Gäste schlafen wollen, wäre es auch nicht angebracht. Statt Singen ist dann höchste Aufmerksamkeit erste Busfahrerpflicht.

In kniffligen Situationen, wenn die Kurven eng sind, eine Wendemöglichkeit offiziell nicht vorhanden, wenn das Baustellenschild in die falsche Richtung weist, so dass der Bus in einer Sackgasse landet, dann zeigt sich, dass Hubert ganz cool bleibt, dann gibt es nichts, was ihn „aus der Haut fahren lässt“. Nach acht Jahren Bundeswehr und zwölf Berufsjahren ist einer mit „allen Wassern gewaschen“. Er meistert jede Wetterlage. Regen? Schnee? Glatteis? Sturm? Dunkelheit? No problem! Das lässt ihn kalt. Wer sechs Jahre lang, von März bis Ende November, zweimal in der Woche hin und zurück nach Spanien gefahren ist, den kann nichts mehr erschüttern. „Zweimal die Woche Spanien – Aachen, das ist wie Pendelverkehr zwischen Eschweiler und Düren – nur länger“, so tut Hubert die Belastungen einer so weiten Reise lässig ab. Und wie funktioniert das technisch mit dem Pendelverkehr nach Spanien? Das geht natürlich nur mit zwei Busfahrern, die sich alle viereinhalb Stunden abwechseln. Eine Schlafkabine befindet

sich neben dem großen Kofferraum, ist genau so lang wie der Bus breit ist und sieht richtig gemütlich aus. Um 16 Uhr geht die Fahrt in Aachen los, gegen 7 Uhr am anderen Morgen ist das Ziel Lloret de Mar erreicht. Wenn der Bus entladen ist, sind neun Ruhestunden angesagt und nach dem Einchecken der Rückkehrer geht es um 18 Uhr wieder los in Richtung Aachen.



Seit dem Wechsel zu einer anderen Firma im Mai 2009 ist das Leben für Hubert etwas abwechslungsreicher geworden. Jetzt kann er für alle Reisen, die im Katalog angeboten werden, eingesetzt werden. Da geht es quer durch Deutschland, auch mal in die Schweiz, nach Österreich, Italien oder Kroatien. Das heißt in jeder Woche neue Städte, neue Gäste und auch: Koffer ein- und Koffer ausladen, da spart einer glatt die „Muckibude“. Nach jeder Fahrt muss auch der Reisebus liebevoll behandelt werden. Außen Wäsche, innen Grundreinigung. Das steht im Vertrag, daran ist nicht zu rütteln. Auch kleine Reparaturen sollte ein Busfahrer ausführen können. Aber wer bezahlt die Beulen? Oder gab es nie welche? Unfälle gab es, wie schon bemerkt,

noch keine. Kleine Schäden sind durch die Versicherung abgedeckt. Und wie steht es mit den Protokollen? Wegen Geschwindigkeitsüberschreitung hatte Hubert noch nie welche. Protokolle wegen Falschparkens, die sind nicht teurer als für einen PKW, obwohl ein Bus mehr als viermal soviel Platz einnimmt. Trotzdem fährt Hubert den Bus immer auf den für Reisebusse vorgesehenen Parkplatz. Da trifft er auf Kollegen, mit denen ein kleines Schwätzchen gehalten werden kann, während die Gäste die Gegend erkunden oder sich einer Führung anschließen.

Eine große Verantwortung hat der Fahrer für seinen Bus, eine noch größere allerdings für seine Gäste. Wie wird er mit dieser Belastung fertig? Hubert empfindet die Fahrgäste nicht als Belastung. Er chauffiert so, dass nach menschlichem Ermessen nichts passieren kann, alles andere kann er nicht beeinflussen. „Was alles passieren könnte, darüber mache ich mir keine Gedanken, sonst könnte ich diesen Beruf gar nicht ausüben.“ Gab es auf den zurückliegenden Millionen Kilometern ein besonders lustiges Ereignis oder ein besonders unschönes? Ist schon einmal ein Fahrgast verloren gegangen, ein anderer während der Reise krank geworden? „Da, wo ist bin, ist es immer lustig“, beantwortet Hubert die erste Frage. „Und Katastrophen habe ich noch keine erlebt.“ Das ist des Rätsels Lösung, da kann einer gut fröhlich sein und singen. Und das tut er dann auch. „La Montanara“, „Sierra Madre“ und „Ein Stern, der deinen Namen trägt“, das sind seine Lieblingslieder und zum Abschied „Tschau Amore“ ist schon Kult.

Für private Feste ist der singende Busfahrer nicht zu buchen, dazu lässt der Beruf keine Zeit. Auch Angebote von begeisterten weiblichen Fans muss er abblocken, weil er, wie er es ausdrückt, in einer glücklichen Beziehung lebt.

Ein glücklicher Busfahrer für zufriedene Fahrgäste, so könnte es auf einen Nenner gebracht werden. Wie heißt noch das alte Sprichwort: „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder.“



Inge Gerdorf

DIE ERINNERUNG LEBENDIG HALTEN



2009 hat sich in Aachen ein neuer Verein gegründet, das „Aachener Bild- und Tonarchiv e.V.“, kurz: ABuTA. Die Gründungsmitglieder Anke Asfur, Ricardo de Bernardi, Karlheinz Dannert, Ludwina Forst, Helmut Koch, Michael Prömpeler und Eva Schäfer

hatten ein gemeinsames Ziel vor Augen: die Erinnerung an das Aachen vergangener Tage zu bewahren. Zu oft hatten sie erlebt, dass z.B. Fotoalben einfach weggeworfen oder wichtige Fragen an die ältere Generation nicht gestellt wurden.

Deshalb hat das ABuTA es sich zur Aufgabe gemacht, historisches Bild- und Tonmaterial aus Aachen und der Euregio zu sammeln, z.B. Fotos, Ansichtskarten oder Filme; Zeitzeugen, die Interessantes oder auch nur Alltagsgeschichten zu erzählen haben, werden interviewt.

Das gesammelte Material wird digitalisiert und in einer Datenbank archiviert. Mehr als 2.000 Altaachener Bilder aus Privatbesitz sind bereits eingescannt, einige längere Zeitzeugeninterviews liegen vor. All das soll später im Internet in einer Homepage integriert werden, damit der interessierte Nutzer in den Beständen recherchieren kann. Denn dem Verein ist es wichtig, dass seine Bestände der Öffentlichkeit zugänglich sind. Mittlerweile hat sich das Team um die beiden Vorsitzenden Ludwina Forst und Karlheinz Dannert um einige neue Vereinsmitglieder vergrößert, allesamt Personen, die sich schon länger mit viel Sachverstand und Engagement mit der Aachener Stadtgeschichte beschäftigen.



GESCHÄFTS-ZEITEN

Einkaufen in Aachen
1900-1939

Ausstellung
8. - 26. November 2010

In der Sparkasse Aachen,
Friedrich-Wilhelm-Platz 1-4
Besuch während der
Öffnungszeiten der Sparkasse

Vom 8. bis 26. November 2010 wird der Verein mit einer Ausstellung in der Sparkasse Aachen am Friedrich-Wilhelm-Platz an die Öffentlichkeit treten. Titel der Ausstellung ist: „Geschäfts-Zeiten. Einkaufen in Aachen 1900-1939“. Mehr als 100 historische Fotografien von Aachener Geschäftshäusern werden präsentiert. Meist handelt es sich um noch unveröffentlichte oder nie gezeigte Aufnahmen. Der Verein legte Wert darauf, mögliche „belebte“ Bildszenen, die Personen in Alltagssituationen zeigen, auszuwählen. Jedem der insgesamt zehn Themenbereiche ist eine kleine Textführung vorangestellt. Daneben gibt es einige Vitrinen mit passenden Exponaten. Auf einer zeittypischen Litfaßsäule

sind alte Reklamen von Aachener Firmen zu bestaunen. So entstand eine abwechslungsreiche Ausstellung, die die ganze Vielfalt der Einkaufsmöglichkeiten in Aachen von 1900 bis zum Beginn des Zweiten Weltkriegs zeigt. Vom Warenhaus Tietz, dem viele Aachener noch heute nachtrauern, sind einige sehr seltene Innenansichten zu sehen.

Weil so viel Material zusammenkam, beschloss man, die Bilder aus Burtscheid etwas zeitversetzt vom 24. November bis zum 7. Dezember 2010 als Folgeausstellung mit dem Titel „Einkaufen in Burtscheid“ in der dortigen Sparkassen-Filiale zu präsentieren.

Der Verein ist mit seiner Ausstellungsidee schon im Vorfeld auf eine sehr positive Resonanz gestoßen. Viele ortsansässige Geschäftsleute haben das ABuTA mit Bildmaterial unterstützt. Auch Aachener Sammler, wie Franz Erb, die Sammlung Hans Königs, Kurt Jünger oder das Ehepaar Dautzenberg aus Burtscheid, steuerten Material bei. Der Verein „Aachener Bild- und Tonarchiv e.V.“ ist überzeugt, dass seine Ausstellungen auf das Interesse nicht nur der älteren Aachener stoßen werden.

Zum Schluss noch eine Bitte in eigener Sache: Wer Material in Fotoalben, Kisten oder auf dem Dachboden hat, das er dem Verein zur Verfügung stellen möchte, wende sich bitte an Ludwina Forst, Tel.: 0173 - 736 01 63, oder an die E-Mail-Adresse: info@abuta.de

Dieter Detiège



Mehr Lebensqualität für Menschen mit Demenz



- beschützte Einrichtungen mit zwei Innenhöfen und großzügigen Außenanlagen
- hauseigene Küche
- überwiegend Einzelzimmer mit Tageslichtbädern
- lichtdurchflutete, breite Flure
- aufgrund der besonderen Bauform unendliche Bewegungsfreiheit im Haus und im Außenbereich
- gemeinschaftliche Aktivitäten in Gruppenräumen
- individuelles Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz
- hoher Fachkraftanteil bei den Pflegemitarbeitern
- Kurzzeitpflege möglich...

Pro 8 Würselen

Bardenberger Str. 28
52146 Würselen/Morsbach
Tel.: 0 24 05 / 47 95 2-0

Pro 8
www.heinrichs-gruppe.de

Pro 8 Frelenberg

Geilenkirchener Str. 33a
52531 Übach-Palenberg/Frelenberg
Tel. 0 24 51 / 91 10 6-0



SCHWIMMEN LERNEN MIT HERR MATHIEU

Wissen Sie noch, wie Sie schwimmen gelernt haben? Wenn es Ihnen geht wie mir, dann erinnern Sie sich am stärksten an den Druck, dass man es endlich können möchte. Die angebotenen Schwimmkurse kosten Geld und sind zeitlich begrenzt, erfordern also schnelle Erfolge. Das setzt auch heute viele Kinder unter Druck.



Der Aachener Helmut Mathieu hilft Kindern jeden Alters seit über 19 Jahren, das Schwimmen in druckfreier Atmosphäre zu erlernen. Dies tut er in seiner Freizeit neben dem Beruf als Gärtnermeister und ohne Bezahlung.

Begonnen hat Helmut Mathieu sein Engagement, als ein guter Freund ihn bat, sich um seine drei Kinder zu kümmern und ihnen Schwimmunterricht zu geben. „Damit sich das auch lohnen würde, kamen direkt noch Kinder aus der Nachbarschaft dazu“, sagt Mathieu. Doch dabei ist es nicht geblieben. Seine Bereitschaft, kostenlosen Schwimmunterricht zu geben, sprach sich herum und so traf er sich Samstag für Samstag mit immer neuen Kindern und Eltern. Seit Matthieu 2004 eine chinesische Gruppe betreute, die samstags feste Termine hatte, bietet er zusätzlich einen Termin am Montagabend an.



Motivation für sein Engagement, das ihn sogar Geld kostet – er bezahlt kleine Belohnungsgeschenke und die Schwimmabzeichen – findet Helmut

Mathieu in dem Bestreben, den Kindern nicht nur Spaß sondern auch Sicherheit zu bringen. Denn da es in den Schulen meist nicht die Möglichkeit gibt, wirklich allen Schülern einen geeigneten Schwimmunterricht zu bieten, haben viele Kinder gar kein Gefühl für Wasser. Gerade aber der natürliche Auftrieb, durch den man in stehenden Gewässern nicht untergeht, solange man nur Ruhe bewahrt – auch ohne zu schwimmen – wird den Kindern in Mathieus Gruppen nahe gebracht. Sie sollen die Angst vorm Wasser verlieren und lernen, wie man sich im Wasser verhält. Zum Schwimmen ist es von da an kein weiter Weg mehr.

Und auch in „umgekehrter Richtung“ kann der Unterricht hilfreich wirken. So berichtet ein Vater davon, wie seine Tochter „eigentlich schwimmen konnte“, es aufgrund einer inneren Blockade aber nicht tat. Bei Helmut Mathieu habe sie diese Angst schnell abgelegt und bewege sich heute im Wasser viel sicherer.

Mitmachen kann bei den Treffen jeder. Mathieu und seine Teilnehmer sind ganz normale Badegäste in der Schwimmhalle, kein Verein und auch keine geschlossene Gruppe. Niemand muss sich anmelden, einfach nur an einem der beiden wöchentlichen Termine erscheinen. So entsteht auch ein Spiegel der multikulturellen Bevölkerung Aachens. Helmut Mathieu erzählt von Menschen verschiedenster Herkunft, die bei ihm schon Schwimmen gelernt haben – mitunter übrigens auch die Eltern.

Diese offene und freundschaftliche

WER IST ER?



Helmut Mathieu, geboren am 1. August 1948 im oberfränkischen Marktredwitz, lebt schon sein ganzes Leben in Aachen. Er ist Gärtnermeister und gibt seit 1991 kostenlosen Schwimmunterricht für Kinder.

Atmosphäre merkte ich der Gruppe, die ich besuchte, an. Die Kinder haben Spaß und sind mit Freude dabei, die Eltern sparen nicht mit Lob und Dankbarkeit für Herrn Mathieu.

Interessierte sind herzlich willkommen, sich samstags von 8 bis 10 Uhr oder montags von 18 bis 20 Uhr Helmut Mathieu und seinen Schülern in der Ulla-Klinger-Halle (ehem. Schwimmhalle West) anzuschließen. Kinder, die allein kommen, benötigen die Erlaubnis der Eltern.

Sascha Tuchardt



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

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 einen Gedenktag im November.



MENSCHEN	_____	HITZE
SONNEN	_____	HUPE
NAGEL	_____	FARBE
GUSS	_____	WAREN
KUNST	_____	MÄHER
OBER	_____	STADT
EIN	_____	FRAU
HALB	_____	STAAT
ATEM	_____	TRÜBUNG
SCHNELL	_____	STUBE
GRAU	_____	BRATEN
FEST	_____	AUSGABE
STICK	_____	KISSEN

DURCHGESCHÜTTELTE WÖRTER

Der siebenjährige Kevin hat beim Schreiben einige Fehler gemacht. Richtig sind immer nur der erste und der letzte Buchstabe. Die anderen Buchstaben sind in der Reihenfolge etwas durcheinander geraten. Wie müssen die Wörter richtig heißen?

1. Gaßtorver

G _ _ _ _ _ r

2. Lutuchterm

L _ _ _ _ _ m

3. Bidmezemar

B _ _ _ _ _ r

4. Stohnerate

S _ _ _ _ _ e

5. Hukichgonen

H _ _ _ _ _ n

6. Ahnteilem

A _ _ _ _ _ m

7. Stammerog

S _ _ _ _ _ g

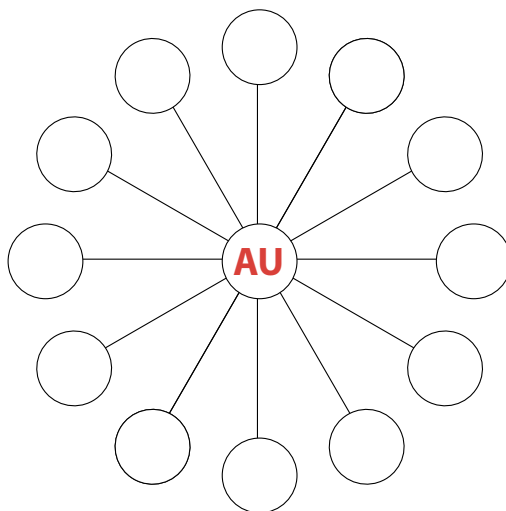
8. Denigrit

D _ _ _ _ _ t

WÖRTER SUCHEN

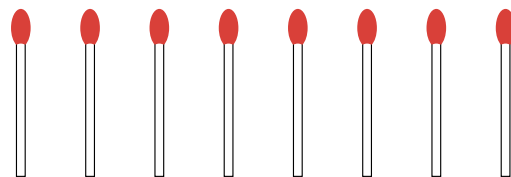
Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Wenn Sie alles richtig eingesetzt haben, ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort. Das Buchstabenpaar in der Mitte bleibt immer gleich.

BR BR BR CH EN ER
FE GR MA SE TR TR

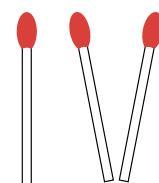


STREICHHOLZ-RÄTSEL

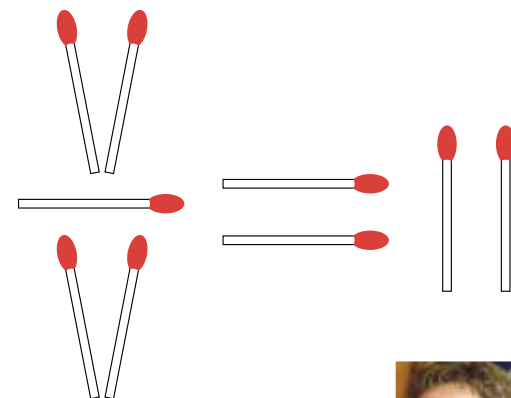
1. Aus diesen acht Streichhölzern soll unter Verwendung aller Hölzer eine Gleichung mit dem Wert zwei gebildet werden.



2. Vor sich sehen Sie eine Vier. Wie vergrößern Sie diese Zahl um 50 Prozent, ohne die Anzahl der Hölzer zu verändern?



3. Durch Umlegen von einem Hölzchen soll aus dieser falschen Gleichung eine richtige werden.



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
Programmhinweise: www.inmemoriam-web.de

Marion Holtorff



SIPPENTREFFEN

Auf einem Treffen der Großfamilie nahm ein Vater, eine Mutter, eine Tochter, ein Sohn, ein Bruder, eine Schwester, ein Vetter, eine Base, ein Neffe, eine Nichte, ein Onkel und eine Tante teil. Wie viele Personen nahmen an dem Familientreffen teil, wenn sie alle einen gemeinsamen Vorfahren besitzen?

IM SENIORENHEIM

Jemand behauptet von sich: „Vorgestern war ich 99 Jahre alt, und im nächsten Jahr werde ich 102 Jahre alt werden.“ Wie ist das möglich?

ADDITION

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

▲	▶	▼	▼	38
▶	▶	▼	▶	45
▼	▲	▲	▲	21
▼	▶	▲	▶	37
38	?	30	37	

OMAS IDEE

Die Oma muss ihren zweijährigen Enkel beaufsichtigen. Sie möchte dabei in Ruhe stricken und setzt den Kleinen in den Laufstall. Doch im Laufstall schreit das Kind wie am Spieß. Sie holt ihn heraus, der Kleine hört zwar auf zu schreien, aber will ständig auf ihren Schoß. So geht es hin und her. Da hat die Oma eine Idee. Welche?

ZAHLNBALKEN

Setzen Sie anstelle des Fragezeichens die richtige Zahl ein:

5	9	15
16	29	?
49	89	147

MODERNE UHR

In der Grafik sehen Sie eine besondere Uhr, die jedoch die genaue Zeit darstellt. Die obere Zeile zählt für jedes Kästchen 5 h. Die zweite Zeile zählt für jedes Kästchen 1 h. Die dritte Zeile zeigt für jedes Kästchen 5 min und die untere Zeile zeigt für jedes Kästchen 1 min an. Ist eine bestimmte Zeit erreicht, dann färben sich die betreffenden Kästchen schwarz. Wie spät ist es?

■	■		
■	■	■	

■	■	■	■	■	■	■			
---	---	---	---	---	---	---	--	--	--

■	■	■	
---	---	---	--

MAGISCHE QUADRAT

Das magische Quadrat soll durch die Zahlen von 1 bis 25 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 65 erzielt werden. Hilfe: Oben links ist 20, oben rechts ist 24 u. unten rechts ist 12.

			13	
23	9	14		
	22		10	
5				8
6			4	

GLEICHE STRECKEN

Strecke A ist 2 m länger als Strecke B, die Strecke C ist 1 m kürzer als B, die Strecke D ist 3 m länger als C. Welche Strecken sind von gleicher Länge?

TÜRKISCHER EINKAUF

In einem türkischen Bazar ist es üblich, dass dort der Preis ausgehandelt wird und nicht etwa feststeht. Damit der türkische Geschäftsmann auf seine Kosten kommt, schlägt er auf alle Waren 50% auf. Damit er an den ausländischen Touristen besonders verdienen kann, legt er noch einen Zuschlag von 1/3 dazu. Um wie viel Prozent muss ein gerissener Käufer herunter handeln, um an den ursprünglichen Preis des türkischen Geschäftsmanns zu kommen?

DENKAUFGABE

Im Elektroladen steht eine externe Festplatte für 60 Euro. Über alle Artikel steht „25% heruntergesetzt“. Wie war der ursprüngliche Preis der Festplatte?



DER WEISSWURST-ÄQUATOR

Immer wieder einmal hatten wir davon gelesen, wie empfehlenswert eine Radtour entlang des Mains – im Volksmund „Weisswurst-Äquator“ genannt – sein solle. 19. September 2009: Wir tuns. Mit der Bahn fahren wir von Aachen nach Bayreuth. Mit dem „Schönes-Wochenende-Ticket“ für 37 € plus 9 € für die Räder ein preiswertes Vergnügen. Allerdings sind wir mit den Regionalzügen 11 Stunden unterwegs.



Als wir um 20 Uhr in der Jugendherberge Bayreuth ankommen, wo wir per Fax für drei Nächte ein Seniorenzimmer bestellt hatten, herrscht „Stimmung“: Die Sieger der bayerischen Triathlon-Wettbewerbe erhalten ihre Medaillen und Preise. Wir freuen uns über die sportbegeisterte Jugend.



Am folgenden Tag radeln wir – noch ohne Gepäck – zum Stadtbummel durch den Hofgarten zum Schloss. Das stimmungsvolle Morgenlicht verführt zum Fotografieren. Die Bayreuther Innenstadt ist komplett im Barockstil gebaut. Etwas zu pompös für meinen Geschmack. Es gibt etwa ein Dutzend

Museen, von denen wir ganz entgegen unserer sonstigen Gepflogenheit keines besuchen. Vielleicht liegt das daran, dass mir die ganze Stadt wie ein Museum vorkommt. Jedoch erweisen wir der Muse „Musika“ unsere Referenz: Um 16 Uhr hören wir in der Schlosskirche ein Barockkonzert von vier Solisten mit Cembalo, Violine, Viola da Gamba, Oboe und Flöte. Dann genehmigen wir uns Kaffee und Kuchen. Im Operncafé. Sehr vornehm. Vor allem die vielen alten Damen in stilvoller Garderobe. Sie sind sicher nicht mit dem Fahrrad gekommen.

Abends fahren wir „auf den Hügel“ zum Wagnerschen Festspielhaus. Kein roter Teppich ist für uns ausgerollt worden. Aber es wird auch gerade nicht „festgespielt“.

Am Montag kommt die Natur zu ihrem Recht: Wir fahren – oftmals müssen wir auch schieben – zur Quelle des Roten Mains auf der Fränkischen Alb. In 581 m Höhe bewundern wir das winzige Rinnsal. Die Quelle des Weißen Mains heben wir uns für ein anderes Mal auf. Der Name rührt daher, dass das Wasser aus dem Granit kommt und ganz klar ist. Der Rote Main fließt durch roten Ton und erhält daher seine Farbe. Zurück nach Bayreuth freuen wir

uns über rasante Abfahrten. Abends besuchen wir auf dem Alten Friedhof – neben den Wagners – noch zwei andere berühmte Söhne der Stadt: Franz Liszt und Jean Paul. Im Lichte der tiefstehenden Sonne webt eine elegische Stimmung um Efeu-umrankte Mausoleen und Rosen-umsponnene Grabmäler.

Von Bayreuth nach Lichtenfels, 64 km in 8 Stunden. Oft neben der stark befahrenen Bundesstraße her. Nicht empfehlenswert. Außerdem geht es durch viele Gewerbegebiete. Am Zusammenfluss von Rotem und Weißen Main gibt es einen schönen Picknickplatz neben einer futuristischen Fußgänger- und Radfahrerbrücke. Um 15 Uhr gibt es noch eine Würstchenpause „Beim wilden Sepp“. Kehren Sie da nie ein! Die Wirtin hockt sich zu Ihnen und redet ohne Pause wie ein Buch: Auf fränkisch!

Heute verbrennt meine Nase. Immer der Sonne entgegen. Und die scheint auch pausenlos. Jedenfalls als sich der Nebel über der Wallfahrtskirche „Vierzehnheiligen“ lichtet, zu der wir hinaufschieben. Gegenüber auf der anderen Flussseite liegt das Kloster Banz. Auch ganz oben. Da schieben wir nicht auch noch hoch.



Richard Wagner



Festspielhaus Bayreuth



Rotmainquelle

Am Donnerstag durchfahren wir weite Maisfelder, abgeerntet und langweilig. Mal fehlt das Radwegezeichen (wovon es drei verschiedene gibt), mal endet der Radweg vor einem Bauzaun. So lernen wir die landschaftlich schönere Gegend auf der Suche nach unserem Mainradweg kennen. Abends beim Abendessen in einem Dorfgasthaus landen wir ahnungslos am Stammtisch der Honoratioren. Nur Männer. Frauen gehören ins Haus. Heidi ist die einzige Frau in dieser Runde. Geduldet, weil fremd hier. Die Männer reden, reden, reden. Ganz große Politik. Auf fränkisch. Das klingt wie eine Fremdsprache; und die hatten wir in der Schule nicht.

Am Freitag gibt's 6 km vor Dettelbach einen lauten Knall, und die Aachener Luft aus meinem Hinterreifen vermischt sich mit der einheimisch-main-fränkischen. Wir schieben zwei Stunden bis Dettelbach, denn einen langen Riss kann ich nicht flicken. An einer Tankstelle in D. will man mir bis morgen zwei neue Reifen (der Vordere weist auch leichte Schwächegefühle auf) aufziehen. Toll. Die Inhaberin der Tankstelle besorgt uns ein Hotelzimmer und fährt uns mitsamt unserem Gepäck zu einem hübschen kleinen Hotel an der Stadtmauer. D. ist ein romantisches, mauerumgürtetes Städtchen, durch das wir noch einen Mondschein-Spaziergang machen. Unseren Abendschoppen nennt man hier „Brem-



Stadttor Dettelbach



Rathaus Dettelbach

ser“. Das ist Federweißer, denn wir sind jetzt mitten im Weinanbaugebiet, und die Traubenernte ist in vollem Gange.

Bei Grafenrheinfeld umfahren wir ein Kernkraftwerk, das seine Leitungen in alle 17 Himmelsrichtungen schickt. Es sitzt wie eine Spinne in der Mitte eines Netzes.



Kernkraftwerk Grafenrheinfeld

Malerische Orte mit viel Fachwerk, engen Gassen, Burgen und Stadtmauern säumen den Fluss: Bamberg, Hassfurth, Schweinfurt, Kitzingen, Ochsenfurth,



Ochsenfurth



Festung Marienberg, Würzburg

wir beobachten, wie sich Kinder und Eltern in Gebärdensprache verständigen. Andere Kinder tragen Geräte, die Kopf und Körper verbinden, wieder andere wirken apathisch oder hyperaktiv. Ich werde ganz traurig, wenn ich das sehe;

aber doch herrscht zwischen ihnen eine heiter-gelassene Stimmung, die auch viel Zuneigung sichtbar werden lässt.

Gleich hinter der Jugendherberge läuft ein Fußweg durch Weinberge zur Feste Marienberg hinauf. Ein malerischer Weg mit herrlichen Ausichten über die Stadt und das Maintal. Bei dem tiefblauen Himmel wollen wir nicht in die Museen der Festung gehen, und so bummeln wir durch Gassen und Gärten an diesem schönen Herbsttag.



Mainbrücke Würzburg

Von Würzburg geht es über Veitshöchheim mit seinem wundervollen Rokokogarten nach Wertheim, wo ich mich im Glasmuseum in der Kunst des Glasblasens übe.

Weiter geht es über Miltenberg, Aschaffenburg und Seligenstadt nach Frankfurt. Von dort aus bringt uns die Deutsche Bahn zurück nach Aachen.



FAZIT: Die Prospekte der Tourismusbranche versprechen „Genussradeln auf der Paradenstrecke“. Das ist maßlos übertrieben und macht die Branche unglaublich. Wer jedoch Kunst und Kultur mag, der findet auf dem Mainradweg viel Sehenswertes. Man muss jedoch auch das Maintal als Hauptverkehrsader für Straße und Schiene mit ihrem Lärm in Kauf nehmen.

Wolfgang Schönrock





www.chefkoch.de



www.daskochrezept.de



www.essen-und-trinken.de



www.hausgemacht.tv

REZEPTE AUS DEM INTERNET

Was koche ich heute? Haben Sie sich auch schon einmal diese Frage gestellt? Oder möchten Sie gerne ein ganz neues Menu zaubern? Mittels virtueller Rezeptbücher und hilfreicher Kochvideos bereiten Sie leckere Gerichte, erweitern Ihre persönliche Rezeptsammlung und finden wertvolle Tipps zur Zubereitung.

Sie können auf diversen Rezeptseiten im Internet Rezepte lesen, selbst veröffentlichen, Videos ansehen, eigene und fremde Rezepte sammeln, private Kochbücher anlegen und Rezepte anderer kommentieren und bewerten. Profitieren Sie von den Tipps anderer oder geben Sie Ihre eigenen Erfahrungen weiter. Einfach registrieren

und loslegen. Unter www.chefkoch.de oder www.daskochrezept.de finden Sie Gleichgesinnte, Kochschulen für zuhause, unendlich viele Rezeptideen und vieles mehr. Schritt für Schritt wird Ihnen online geholfen.

Oder geben Sie einfach den Namen des Gerichtes ein, das Sie zubereiten

möchten, z.B. „Gulasch“, und entdecken neue Varianten oder Altbewährtes. Egal ob schnelle Küche, fremdländische und vegetarische Gerichte, Salate, Kuchen oder Desserts, Sie werden sicher fündig.

Helfen Sie Anfängern, schmackhafte Gerichte zu bereiten, indem Sie Ihre Tipps als Kommentare eingeben. Beim Anblick der Bilder schmackhafter Gerichte finden Sie selbst sicher schnell ein neues Rezept, das Sie demnächst ausprobieren werden.

Guten Appetit!

Vera Klee



NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



www.eifel-blicke.de: Herausragende Aus- und Fernsichten der Eifel von Zuhause aus genießen und vielleicht schon das nächste Ausflugsziel aussuchen? Das können Sie ganz bequem auf der Seite „Eifel-Blicke“. Dieses gemeinsame Angebot vom Deutsch-Belgischem Naturpark und Rureifel-Tourismus e.V. präsentiert Panorama-Bilder der herrlichen Landschaft und liefert die Erläuterungen, was im Einzelnen zu sehen ist, gleich mit. Wählen Sie einfach aus der Übersicht einen beliebigen Eifel-Blick aus und klicken ihn an. Eine Übersicht der Wander- und Radwegerouten, die Sie zu den Aussichtspunkten führen, finden Sie ebenfalls auf der Seite.

www.tanzmitmir.net: Wer Lust auf Paartanz hat, aber einfach keine geeignete Partnerin bzw. keinen geeigneten Partner findet, dem sei die Seite „tanzmitmir“ empfohlen. Ob für Gesellschaftstanz (Standard/Latein), Turniertanz (Standard/Latein), Rock'n'Roll, Boogie, Discofox/Hustle, Salsa, Mambo, karibische Tänze, Tango Argentino, Volkstanz oder Disco-Dancing - hier lassen sich detaillierte Angaben über das eigene Tanzniveau und die Anforderungen an den gewünschten Partner machen. Voraussetzung ist nur die kostenlose Anlage eines eigenen Profils in der Tanzpartnerbörse. Damit kann man dann selbst passende Tänzerinnen oder Tänzer suchen und kontaktieren bzw. von diesen gefunden werden. Tanz-Foren, die zur Diskussion mit anderen Benutzern einladen, sowie ein „Last-Minute-Forum“ für Kurzentschlossene runden das Angebot ab.



www.dombau-koeln.de: Einen lehrreichen Überblick über die sehr lange Baugeschichte des Kölner Doms einschließlich seiner Vorgängerbauten bietet ein Film des Architekturbüros Lengyel/Toulouse, der auf den Internetseiten der Dombauverwaltung zu sehen ist (unter der Rubrik „Mediathek“). Darin werden die einzelnen Bauphasen von der Spätantike über die Karolingerzeit bis zum Bau der gotischen bzw. neugotischen Kathedrale anschaulich dargestellt. Der bewusst einfach gehaltene, etwa zehnminütige Film entstand im Auftrag der Domkirche und des Römisch-Germanischen Museums und wird auch im öffentlich zugänglichen Ausgrabungsbereich des Kölner Doms gezeigt.





Der einfachste Computer

Einfach zu bedienen | Persönlicher Service | Sorglos-Garantie



Einfach zu bedienen | Persönlicher Service | Sorglos-Garantie

DER EINFACHSTE COMPUTER

Der PC Basic ist der benutzerfreundliche Computer, mit dem jeder zu rechtekommt. Sie brauchen keine komplizierten technischen Schritte zu unternehmen, um den PC Basic benutzen zu können, sondern können gleich mit diesem Computer loslegen!

Mit unserer Sorglos-Garantie können Sie sich darauf verlassen, dass der Computer sicher arbeitet und dass das auch so bleibt!

Der PC Basic wurde eigens für Benutzer entwickelt, die keinerlei Erfahrung mit Computern haben. Deshalb eignet sich der PC Basic auch gut für Senioren. Die Vorteile des PC Basic sind:

- einfach zu bedienen
- sicherer und zuverlässiger Betrieb
- Hilfe über den PC Basic Helpdesk
- ausführliche, verständliche Bedienungsanleitung
- wird betriebsbereit bei Ihnen zuhause übergeben
- Sorglos-Garantie
- als fester Computer oder als tragbarer Laptop
- monatlich kündbarer Vertrag

DER EINZIGE ECHTE SENIOREN-PC!

Der Computer wird mit einer leicht verständlichen Gebrauchsanweisung geliefert. Wenn Sie nicht mehr weiter wissen, können Sie auf dem Bildschirm „Helpdesk“ anklicken, um zum Online-Helpdesk zu gelangen. Wenn Ihre Frage bzw. Ihr Problem dort nicht beantwortet wird, können Sie sich telefonisch an einen unserer Mitarbeiter wenden. Unsere Helpdesk-Mitarbeiter helfen Ihnen gerne.

Sie können den PC Basis unverbindlich ausprobieren! Wenn Sie nicht zufrieden sind, können Sie den Computer innerhalb von 15 Tagen zurückschicken und bekommen den Kaufbetrag vollständig zurückerstattet! (Mit Ausnahme eventueller Installationskosten und entstandener Versandkosten.)

Ihr Kundenberater:

Jos Strolenberg

Tel.: 0176 514 99 537

Josef-Nacken-Weg 5
52249 Eschweiler

j.strolenberg@pcbasic.de



www.pcbasic.de

EINIGE FUNKTIONEN



Internet



E-Mail



Telefonieren



Online-Banking



Chatten



Textverarbeitung



Musik



Helpdesk

PC BASIC INFO-TAGE:

Freitag, 12. Nov. 11:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 13. Nov. 11:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Senioren Vitalcenter- Fachgeschäft für Seniorenbedarf und Sanitätshausartikel, Theaterplatz 5 in Aachen



DIE BESTE IDEE FÜR WEIHNACHTEN!

DIABETES - GEISSEL DER MENSCHHEIT?

„Was ist bloß mit mir los? Immer bin ich durstig, ich fühle mich matt, kraftlos. Dauernd muss ich die Toilette aufsuchen. Meine Haut juckt, mein Atem riecht nach Aceton, Wunden heilen schlecht. Oft leide ich unter Bauchschmerzen. Sehstörungen machen mir zu schaffen.“

Der Arzt untersucht den Betroffenen gründlich und nimmt Blut ab. Die Diagnose lässt den Kranken erschrecken: „Sie leiden an Diabetes mellitus.“ Das ist eine Stoffwechselerkrankung, an der heute immer mehr Menschen leiden. Das Hormon Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und reguliert den Blutzucker. Ist die Bauchspeicheldrüse völlig zerstört, kann sie kein Insulin mehr produzieren. Der Erkrankte gilt als Typ-1-Diabetiker und wird ausschließlich mit Insulinspritzen behandelt. Beim Typ-2-Diabetiker wirkt das von der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin nicht richtig. Tabletten und Insulin gehören dann zur Therapie.

Der Besuch von Diabetikerkursen und Seminaren ist für Betroffene und nach Möglichkeit deren Lebenspartner unumgänglich. Aufklärung und Unterweisung in Blutzuckermessung und Insulin spritzen sind lebensnotwendig.

Seine Lebensart wird der Zucker Kranke ändern müssen, um seinen Diabetes in den Griff zu bekommen. Die Ernährung ist dabei ein wichtiger Faktor. Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydratgehalt lassen den Blutzucker nach oben schnellen. Brot- und Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte, alle Lebensmittel, die Zucker enthalten, sind zu berechnen. Zuckerhaltige Getränke sind für Diabetiker verboten; es sei denn, sie sind unterzuckert. Das kommt öfters vor und ist gefährlich. Dann muss der Unterzuckerte schnell wirkende Kohlenhydrate zu sich nehmen. Diabetiker sollten immer Traubenzuckerplättchen zur Hand haben. Körperliche Anstrengung und Bewegung, etwa durch Sport, lässt den Zuckerspiegel stark abfallen.

Mehrmals täglich testet der Diabetiker seine Werte. Die heutigen Messgeräte sind leicht zu bedienen und können mitgeführt werden; genau wie die Pens



zum Spritzen, die das Insulin beinhalten. Gesunde Ernährung mit Gemüse und Salaten, viel Bewegung sorgen dafür, dass der Stoffwechsel-Erkrankte Übergewicht verliert. Deshalb nimmt er nur fettreduzierte Speisen zu sich. Niedrige Cholesterinwerte, normaler Blutdruck und ein gut eingestellter Zucker können das Risiko von Folgeerkrankungen an Augen, Nieren, Nerven und Füßen erheblich senken. Alle Werte der Messungen von Zucker, Blutdruck und Gewicht werden in einem Diabetiker-Tagebuch aufgeführt, genau so wie die Angaben über die gespritzten Insulineinheiten. Das alles wird zur Routine und lässt den anfänglichen Schrecken verblassen.

Christine Kluck



NUR FÜR NICHTRAUCHER!

Ein mutiger Aachener Gastronom weiß seine Gäste vor den Schadstoffen der Raucher zu schützen: Er wandelt seinen Betrieb um in „Nur für Nichtraucher“.



Rauchen hat sich vermutlich aus der Räucherzeremonie der Priester und Medizinmänner in Amerika entwickelt. Als Beginn der Tabak-Entdeckung für die restliche Welt kann der 12. Oktober 1492 genannt werden, an dem Christoph Kolumbus auf den Bahamas landete. Die Inselbewohner brachten ihm Präsente,

u.a. Tabakblätter. Mit diesem Geschenk konnte er aber erst etwas anfangen, als zwei seiner Männer auf der Insel Kuba sahen, wie sich Eingeborene Tabakblätter in den Mund steckten, diese anzündeten und den Rauch „tranken“. 1499 lernten die Spanier an Venezuelas Küsten das Tabakkauen kennen. Um 1536 wird aus Kanada berichtet, dass die dortigen Indianer ein Utensil benutzten, welches sie „pipe“ nannten. Auf den Antillen wurde das Rauchrohr „tobago“ genannt.

Heute wissen wir mehr: Bei der Verbrennung von Tabak durch Rauchen entstehen u.a. Formaldehyd und 39 andere krebserzeugende Stoffe. Diese lagern sich in geschlossenen Räumen z.B. auf Bier und Lebensmitteln ab.

Das erste Umweltallergen, mit dem ein Kind in Berührung kommt, ist der Tabakrauch der Eltern, der dem Säugling schon vor der Geburt schaden kann. Wenn die Mutter raucht, erhöht sich das Risiko für eine Infektion der Atemwege, Ekzeme und schließlich Asthma.



Doch nicht nur das Rauchen ist ein Übel der Umweltverschmutzung. Dieselpartikel oder Schwefel sind weitere Faktoren, die Säuglinge und Kleinkinder mit einer entsprechenden Veranlagung schädigen können.

Mathias J. Fleu



DAS GEMEINSAME FRÜHSTÜCK

„Liebe Isabel, kannst Du nicht sitzen bleiben? Seit wir den Platz gefunden haben, bist du unterwegs.“

Georg und Isabel hatten von ihren Kindern einen Gutschein für ein gemeinsames Frühstück in einem Aachener Cafe geschenkt bekommen. Sie hatten es immer wieder verschoben, doch heute sollte es sein.

Es war voll hier. Tische und Stühle standen eng beieinander, um vielen Menschen Platz zu bieten. Ein breiiges Gemurmel von vielen Stimmen hing in allen Räumen. Es duftete der Kaffee und die Rühreier in der heißen Pfanne rochen nicht schlecht. Ein Junge und ein Mädchen, kaum höher als die Tische, wuselten herum, blickten hoch und sahen ihre Eltern nicht mehr. Zum Glück wusste die Bedienung, wo die Kinder hingehörten.

Der Platz für zwei Personen an dem kleinen Tisch war der letzte in diesem Labyrinth.

Georg setzte sich und Isabel verschwand. Sie brachte einen Korb mit Brötchen und Schwarzbrot, auch Butter und Marmelade, verschwand erneut und als sie wieder erschien, stellte sie einen Teller mit Wurst und Käse und einen weiteren Teller mit Rührei dazu. Von ihrem dritten



Gang brachte sie Orangensaft und Wasser mit und den Hinweis, der Kaffee würde gleich kommen.

Sie nahm Platz und die beiden begannen mit dem Frühstück, denn der Kaffee war inzwischen serviert worden.

Isabel biss in ihr Brötchen, stand auf und murmelte mit vollem Mund: „Ich muss noch etwas holen.“ Als sie wieder auftauchte, hatte Georg sein Brötchen schon aufgegessen und begann, ein Schwarzbrot zu schmieren.

Isabel stellte einen Teller mit Kuchen auf den Tisch, setzte sich, tat den zweiten Bissen in ihr Brötchen und stand wieder auf. Georg blickte sie unwillig an, doch Isabel

war schon unterwegs. Es war ihr eingefallen, dass es auch Kakao gab und zu einem Brötchen mit Marmelade, dachte sie, sei Kakao das richtige Getränk.

Georg erbat sich von der Bedienung noch eine Tasse Kaffee und begann mit einem Stück Kuchen, als Isabel mit einem „Pott“ Kakao zurückkam.

Es schien so, als könne das gemeinsame Frühstück endlich beginnen. Isabel erzählte, sie habe an einem Tisch in der Nähe der Treppe, Frau Große-Leyendecker mit ihrem Mann gesehen, die seien bald fertig und sie wolle sich dort verabschieden. „Ich bin sofort wieder da“, sagte sie.

Georg hatte seinen Kuchen aufgegessen, war rundherum satt und wartete auf seine Frau. Isabel erschien und strahlte. Herr Große-Leyendecker habe ihr gesagt, wie gut sie doch aussehe und wie jung und das seien richtig nette Leute. Sie könne sich vorstellen, mit dem Ehepaar Große-Leyendecker einmal gemeinsam hier zu frühstücken.

„Ach ja“, meinte Georg zweifelnd, „gemeinsam?“

Erwin Bausdorf

Bild: Maria-Lanznaster/pixelio.de



GEDICHT DES MONATS

Menschen bei Nacht



Die Nächte sind nicht für die Menge gemacht.
Von deinem Nachbar trennt sich die Nacht,
und du sollst ihn nicht suchen trotzdem.
Und machst du nachts deine Stube licht,
um Menschen zu schauen ins Angesicht,
so mußt du bedenken: wem.

Die Menschen sind furchtbar vom Licht entstellt,
das von ihren Gesichtern träuft,
und haben sie nachts sich zusammengesellt,
so schaust du eine wankende Welt
durcheinandergeläuft.
Auf ihren Stirnen hat gelber Schein
alle Gedanken verdrängt,
in ihren Blicken flackert der Wein,
an ihren Händen hängt
die schwere Gebärde, mit der sie sich
bei ihren Gesprächen verstehen;
und dabei sagen sie: Ich und Ich
und meinen: Irgendwen.

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)

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

die Neue Welt	▼	Abk.: Ankunft	Terminplaner	▼	Jäger-rucksack	anders, sonst auch genannt	Lebens-energie (Taoismus)	Euro-päerin	Aufgeld	ital. Reis-speise	▼	▼	eng-lische Schul-stadt	Gestalt	Zeichen für Ru-thenium	ugs.: sich sehr an-strengen
Strom in West-europa	▶	▼	▼	▼	Küm-mel-brannt-wein	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ital. Kloster-bruder/ Kurzw.	▶	▼	▼
Mai-käfer-larve	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ital. Teil-haber, Gesell-schafter	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	frühere Übersee-besit-zung	▼	nord-span. Hafen-stadt	▶	▼	▼	▼	▼	Hack-werk-zeug	▼	arab. Nomade	▼
geschl. Haus-vorbau	▼	griech. Gott, Sohn der Leto	▼	nahr-haftes Getränk	▶	▼	▼	▼	▼	Stab	▼	Spiel-karte	▶	▼	▼	▼
griech. Sagen-könig	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Teil der Scheune	▼	starr blicken	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	Raub-, Pelztier	▼	span.: Rotwein (Kurzwort)	▶	▼	▼	▼	▼	Zu-fluchts-ort	▼	Tonart	▼	frühere land-wirtsch. Gehilfin
Vater (Kose-name)	die Heili-gen Drei Könige (Abk.)	▼	Stadt in Südtirol	▶	▼	▼	▼	▼	Abk.: anwesend	▼	Sammel-buch	▶	▼	▼	▼	▼
drogen-unab-hängig (engl.)	▶	▼	▼	▼	▼	Kfz-Z. Groß-britan-nien	▼	Kuchen-gewürz	▶	▼	▼	Durch-schein-bild/ Kurzw.	▶	▼	▼	▼
Abk.: Milliliter	▶	▼	Befähigung, Qualifi-zierung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	eng-lisch: jung	▶	▼	▼	▼	▼
Strecker, an Draht geleitete Weinranke	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	aus diesem Grund	▶	▼	▼	▼	eng-lisch: rot	▶	▼	▼

Be-setzer fremden Gebietes	Sticke-rei-element	gescheit, weise	Aus-schau halten	▼	Abk.: abrechnen	Kfz-Z. Nieder-lande	Fass	Gewalt-herr-schaft	▼	sauber, flecken-los	Destil-lations-gefäß	▼	Abk.: Religion	Vor-silbe: zwei, doppelt	Kriech-tier	Abk.: New Hamp-shire
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kaufen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Kfz-Z. Libanon	▶	▼	Betrag für Spieler-transfer (ugs.)	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kleines Gewässer	▶	▼	▼	▼	▼
Milch-organ bei Tieren	▶	▼	▼	▼	▼	Spion	▼	Sing-vogel	▶	▼	▼	▼	▼	best. Kern-reaktor	▼	Brief-, Paket-gut
▶	▼	▼	Anfang, Start	▼	negativ gelade-nes Teil-chen	▶	▼	▼	▼	▼	Frucht-um-hüllung	▼	Abk.: Beispiel	▶	▼	▼
typische Linie eines Gesichts	▼	Turn-übung	▶	▼	▼	▼	▼	Nur-Lese-Speicher-scheibe (EDV)	▼	Raum-tonver-fahren (Kurzw.)	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	unver-sehrt, völlig	▼	Zauberin in der „Odyss-see“	▶	▼	▼	▼	▼	farbig, viel-seitig	▼	Papa-geien-name	▼
Him-mels-richtung	▼	Monats-name	▼	Nach-sicht	▶	▼	▼	▼	▼	mittel-europ. Zeit (Abk.)	▼	Meer-enge der Ostsee	▶	▼	▼	▼
Nach-ahmung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: zu Händen	▼	Haupt-stadt v. Mosambik	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: Zloty
enges, steil-wandig-es Tal	▶	▼	▼	▼	▼	sibi-rischer Marder	▶	▼	▼	▼	▼	Edel-pelz	▶	▼	▼	▼
ugs.: verdor-ben, kaputt	▶	▼	▼	fügsam, ge-bändig	▶	▼	▼	▼	im Mittel-punkt gelegen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼

zusätzl. Lieferung	Kletter- tier in den Tropen	ital. Männer- name	Kurz- zeichen: Hertz	Ruhe! (latein.)	▼	engl.: Schau- spieler	über- reich- lich	▼	eine der Ge- zeiten	Teil des Jahres	Brief- hülle, Kuvert	▼	eine d. Kleinen Sunda- inseln	Ausruf	Bierglas	Hoch- gebirgs- weide
▶	▼	▼	▼	▼			▼		Hafen- stadt in Kenia	▶			▼	▼	▼	▼
Ergebnis	▶					Fluss in Spanien	▶				Gebiet südlich der Sahara	▶				
Zeichen für Fermium	▶		Ski- lang- lauf- spur	▶					Geburts- narbe		Gold- minen- anteil	▶				
▶						Gegenteil von Uniform		japan. Birne (Apfel- birne)	▶				Kunst- stil im späten MA.			dt. Schrift- steller † (Heinr.)
Violini- st	Schiffs- erbeutung		in Andeu- tungen prophe- zeien		wörtl. ange- führte Stelle	▶					unge- fähr		Abk.: geboren	▶		
abwertend, grob, derb	▶		▼					Prophet		ital.: Kohl	▶					
▶					Teilneh- mer an Techno- partys	▼	wunsch- los glück- lich	▶				Kurort in Grau- bünden (Schweiz)			Speise in Teig- hülle	
Einge- borener Neusee- lands		Primel- gewächs	▶							Teil der Treppe		akadem. Grad (Abk.)	▶			
▶						Computer- messe in Hannover (Kurzsw.)	▼	Raub- tier, Wild- hund	▶							
Kenn- zeichen		Zurück- setzen eines PCs	▼	ein- fetten, schmie- ren	▼	span. Hafen in Marokko	▶					Post- sendung		Mittel- meer- winde		Gewäs- ser in Mittel- asien
Retter, Befreier	▶		▼						elektr. Schwin- gungs- zustand		latei- nisch: Dichter	▶				
▶						Fehler- meldung des PC (engl.)	▼	Wund- schutz, Straßen- decke	▶							
Haus- ange- stellter	Rohheit, Grau- samkeit		veralt.: Tauf- pate		Laub- baum	▶					franz. weibl. Vorname		griechi- scher Buch- stabe	▶		
sehr gefragt	▶		▼					span. Bürger- meister		Kraut mit Brenn- haaren	▶					
▶					Halb- götter d. griech. Mythologie	▼	Be- wohner eines Erdteils	▶					Med.: zum Munde gehörig		Regie- rungs- form	
statist. erhobene Informa- tionen		Schwung		Mär- chen- gestalt (Frau ...)	▶					Gesichts- haut- farbe		skand. Münze	▶			
Projek- tions- gerät (engl.)	▶	▼					ungar. Stadt an der Donau	▼	Gast- spiel- reise	▶						
betagt	▶			isla- mischer Name Jesu	▼	Zier- wiese	▶					kaufm.: tatsächl. Bestand		Ein- schnitt im Gelände		Abk.: Straße
vernünftig	▶								japan. Schrift- steller * 1935	▼	Marder- art	▶				
▶						Gelieb- ter der Aphro- dite	▶						Behörde	▶		
Entste- hung, Ent- wicklung		Rabatte	▶								ehe- malige deutsche Münze	▶				

ALKOHOL GENUSS- UND SUCHTMITTEL

Der Genuss alkoholischer Getränke gehört zum gesellschaftlichen Leben. Ein Gläschen Sekt, ein Glas Wein oder Bier zur passenden Zeit – dagegen hat niemand was einzuwenden und kann auch den Genuss erhöhen. Das ist Lebensqualität und darauf sollte man nicht verzichten müssen.

Doch der regelmäßige „Genuss“ von Alkohol gehört bei vielen zum täglichen Leben. Vergessen wird dabei, dass häufiger Alkoholkonsum nicht selten der Weg in die Sucht ist.

Alkohol ist strenggenommen ein Gift, das jedermann zugänglich ist. Er ist der einzige Stoff (neben Nikotin), der suchtauslösend ist und trotzdem staatlicherseits keiner besonderen Kontrolle unterliegt.

Alkohol beeinflusst die GABA-Rezeptoren (Gamma-Aminobuttersäure-Übertragersubstanz im Zentralnervensystem), eine dämpfende Wirkung auf das Gehirn auszuüben. Dies bewirkt die angenehmen Empfindungen eines leichten Rauschs. Hemmungen und Ängste weichen milder, entspannender Euphorie.

Der Alkoholismus steht unter den Süchten weltweit an erster Stelle. Er hat meh-



rere Erscheinungsformen, die ineinander übergehen:

- Bei der seelischen Alkoholabhängigkeit glaubt der Betroffene, besondere schöpferische Tätigkeiten nicht mehr ohne Alkohol ausführen zu können.
- Bei der körperlichen Abhängigkeit treten bei Absinken des Alkoholspiegels Entzugssymptome wie Händezittern, Übelkeit, Kopfschmerzen auf.

Die langfristige Alkoholfuhr führt meist zu folgenden körperlichen Erkrankungen: Überproduktion von saurem Magensaft, Schädigung der Schleimhaut von Speiseröhre und Magen. Alkohol muss in der Leber abgebaut und entgiftet werden. Zunächst entsteht eine Verfettung und danach eine Leberschrumpfung (Zirrhose). Das Gehirn wird geschädigt durch Abbau von Hirnsubstanz (Demenz).

Auch Nerven- und Gefäßschäden sind die Folge: Schäden am Herzmuskel, Nierenerkrankungen, Impotenz etc.

Alkoholabhängigkeit ist als Krankheit eingestuft. Es ist kein ausschließlich charakterliches, moralisches oder soziales Problem. Selbstvorwürfe und Versagensängste der Betroffenen dürfen nicht in die Isolation führen, sondern der Weg muss die ärztliche Behandlung oder zumindest der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe, z.B. Anonyme Alkoholiker, Tel.: 0241/19 295, sein!



Hartmut Kleis
Apotheker

GESUNDHEITS-PASS60plus

Die Gesundheitsvorsorge für Menschen zwischen 60 und 70 Jahren verbessern und übersichtlicher gestalten möchte der Deutsche Senioren Ring e.V. (DSR). Deshalb präsentierte Prof. Dr. med. Erich Kröger, Vorsitzender des DSR, auf dem DSR Gesundheits-Forum Anfang Oktober, zu dem der DSR gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) nach Berlin eingeladen hatte, den neuen „Gesundheits-Pass60plus“. In ihm sollen spezielle Gesundheits-Checks für über 60-Jährige dokumentiert werden.

„Der Pass greift die Chancen auf, die in einer verbesserten Vorsorge der älteren Generation liegen“, erklärt Prof. Dr. Kröger und nennt gleich mehrere Vorteile: „Ältere Menschen werden motiviert und erinnert, regelmäßige Gesundheits-Checks beim Arzt wahrzunehmen“. Ärzte erhielten eine in Fachkreisen anerkannte Leitlinie für die Untersuchungen und die darauf aufbauende Beratung. Die Krankenversicherungen wiederum bekämen ein Instrument, um eine aktive Gesundheitsvorsorge und einen bewussten Umgang mit den im Alter auftretenden Einschränkungen zu fördern. „Das wirkt letztlich auch kostendämpfend“.



Wesentliche Bestandteile des Gesundheits-Checks60plus sind die Überprüfung der Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates und der Sinne. Hinzu kommt die spezielle ärztliche Beratung, um den Menschen eine möglichst lange Eigenständigkeit und Teilhabe am öffentlichen Leben zu ermöglichen. Mindestens alle 2 Jahre sollte dieser Check beim Hausarzt vorgenommen werden.

„Es gilt, das Alter so zu gestalten, dass aus den gewonnenen Jahren erfüllte Jahre werden“, sagte Prof. Dr. Ursula Lehr, Vorsitzende der BAGSO. Sie sieht eine Verpflichtung darin, alles zu tun, um möglichst gesund und kompetent ein hohes Lebensalter zu erreichen. Vorsorgeuntersuchungen seien dafür unerlässlich.

Fragen Sie also Ihren Hausarzt nach dem Gesundheits-Pass60plus.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.seniorenring.de oder bei: Deutscher Senioren Ring e.V.
Hagenplatz 3a, 14193 Berlin-Grünwald
Tel.: 030 / 754 573 11 Fax: 030 / 754 573 12

WENN DAS HERZ AUS DEM TRITT KOMMT



Nicht immer beruhen Herzbeschwerden auf organischen Veränderungen des Herzens. Bei sogenannten funktionellen Herzbeschwerden schlägt die Psyche aufs Herz. Das Senio Magazin besprach mit dem Arzt und Medizinpublizisten Hans-Jürgen Richter, was man dagegen tun kann.

Was passiert bei funktionellen Herzbeschwerden im Körper?

Die Ursache ist meist eine Übererregbarkeit des vegetativen Nervensystems, die über psychische Spannungen und teils unbewusste Ängste ausgelöst wird. Wie sensibel unser Herz z.B. auf Emotionen reagiert, das spüren wir am beschleunigten Herzschlag bei Aufregung: Oft als „Pumpe“ bezeichnet, funktioniert das Herz nie rein mechanisch.

Betroffene berichten von Herzrasen und Beklemmungen bis hin zum Gefühl der Todesangst. Kann man an funktionellen Herzbeschwerden sterben?

Die Beschwerden werden nicht selten als äußerst bedrohlich - bis hin zur Todesangst - erlebt. Das schürt in einem Teufelskreis wiederum Unruhe, Erregung und Ängste bis zu Panikreaktionen. So lange nichts Organisches „dahintersteckt“, stirbt man aber nicht daran. Trotzdem müssen entsprechende Beschwerdebilder aufgrund ihres Leidensdrucks ernst genommen und als Krankheit akzeptiert werden.

Wie und wo soll man Symptome wie Herzrasen und andere Herzkapriolen abklären lassen?

Eine Abklärung zum Ausschluss organischer Ursachen erfolgt durch Hausärzte, Internisten und/oder Kardiologen. Beim Abhören mit dem Stethoskop kann der Geübte bereits Herzveränderungen erkennen bzw. ausschließen. Gezielte Laboruntersuchungen gehören zur Routine, ebenso ein EKG im Ruhe- und Belastungszustand. Zusätzlich sollten Ursachen, die sich auch unabhängig von Herzerkrankungen entwickeln können, z.B. eine Beeinträchtigung der Schilddrüse, berücksichtigt werden.

Nicht alle Menschen reagieren gleich mit Herzbeschwerden auf seelische Belastungen.

Wer neigt denn besonders dazu?

Unbewältigte Ängste und Konflikte, depressive Zustände mit allgemeiner Niedergeschlagenheit und negativ erlebter Stress bis hin zum beruflichen wie privaten Burn-Out können funktionelle Herzbeschwerden auf Dauer begünstigen. Dabei schaukeln sich die Beschwerden meist hoch: Sie treten bei, objektiv gesehen, immer harmloseren Auslösern auf und verselbständigen sich schließlich. Aber nicht nur die Über-, sondern auch die Unterforderung im Sinne des Bore-Out fördert dieses Leiden. Besonders anfällig sind eher sensible Menschen, die eine überkritische Haltung sich selbst gegenüber haben.

Sind Frauen und Männer zu gleichen Teilen davon betroffen?

Die Zahl der Frauen mit funktionellen Herzbeschwerden überwiegt, herzbezogene Panikstörungen sind bei ihnen etwa doppelt so häufig. Organische Ursachen sollten aber beim weiblichen Geschlecht besonders sorgfältig ausgeschlossen werden: Herzinfarkt gilt fälschlicherweise immer noch als „Männerkrankheit“, inzwischen sind Frauen aber sogar noch stärker gefährdet.

Können Sport oder Bewegung die Beschwerden verhindern oder lindern?

Eindeutig „Ja“. Ein wohldosiertes Bewegungs- bzw. Sportprogramm trägt wesentlich zur Stabilisierung des vegetativen Nervensystems bei und erhöht die Reizschwelle für unangenehme Herzbeschwerden. Das Vertrauen in den eigenen Körper steigt, das Körpergefühl wird zunehmend positiver.

Wie kann man seinen Körper sonst noch dabei unterstützen, mit den Belastungen fertig zu werden?

Kaffee, Cola und Alkohol sollten nur mäßig konsumiert, auf Nikotin sollte besser ganz verzichtet werden. Ausrei-

chender Schlaf fördert die Regeneration. Aber auch die regelmäßige Herausforderung von Körper und Geist sollte berücksichtigt werden. In einer Zeit der Informations- und Reizüberflutung gehören auch gelegentliches Abschalten und Ausblenden zum gesunden Lebensrhythmus. Jeder muss da die richtige Balance zwischen An- und Entspannung für sich selbst finden. Dazu gehört auch die Fähigkeit, mal „Nein“ sagen zu können.



Kann auch die Ernährung dazu beitragen, dass es den Betroffenen besser geht?

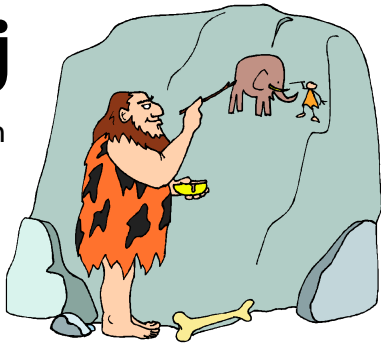
Natürlich stabilisiert und harmonisiert eine ausgewogene Ernährung das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele. Die traditionelle, mediterrane Ernährung trägt dazu bei, unangemessene Hektik aus dem Leben herauszunehmen und unser Herz in Takt zu halten: Sie meidet weitgehend die schnell ins Blut gehenden Kohlenhydrate. Dafür kommen mehr gesunde Fette in Form der Omega-3-Fettsäuren auf den Tisch. Die besten Quellen sind Seefisch, Wild, Fleisch aus artgerechter Haltung, Oliven- bzw. Rapsöl, Walnüsse und Leinsamen bzw. daraus hergestelltes Öl. Im Mittelpunkt aber steht die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr durch Frischkost in Form von gesundem, saisonalem Obst und Gemüse. Besonders Magnesium, Kalium und Kalzium sind für einen „taktvollen“ Herzrhythmus wichtig.

Wie können Angehörige und Freunde helfen?

Für den Betroffenen ist es wichtig, dass seine Beschwerden, auch wenn sie „nur“ seelisch bedingt sind, ernst genommen werden. Angehörige und Freunde sollten Verständnis zeigen und Sicherheit signalisieren.

Souerejj

„Dat es en enzije Souerejj, än nüüs angesch!“ Sue huuet ich enge henger mich op trompe. Die Stemm jehuuet enge van e houv Dutzend Mannslü an ene Stammdösch. Ovwahl se sich all duzete, nomte se enge mär „Dokter“. Ich wood nöijerig än joev mich an et lustere. „Souerejj moeg et jo döcks siie“, meengt ene angere, „ävrer net ömmer. Jraffiti kan ouch at ens Kons siie.“ „Selvs, wenn et Kons wūr, ich kan jot op son Schmiererej a mi Huus verzichte“, meengt ene dreijde. „Kons of Verkenserej, op alle Fäll hat et Tradiziuen.



Beij Uusjrvonge een Pompeji sönd se at op Jraffiti jestosse.“ „Hür op, Dokter, vür sönd heij een Oche, än die Schmiererej nömmt övverhank. Doe müet sich vööl mieh de Polizejj dreem leäje.“ „Ja ään, wenn die enge schnappe, losse de Rechter se wörm loufe. Net mär, datt se jeng Stroef krije, neä, se bruuche hön Verkenserejj noch net ens wier avzewäische.“ „Än jeng Rejnijongks-Jebühr ze bezahle“, reif en Fistelstimm doetösche. „Mä, dat es de jrüeßte Souerejj; enge Rechter arjumentieret sunar, die Färvschmiererejje würe net ze bestroefe, dat wūr jo noch

net ens Sachbeschädijong.“ „Ija, Rejnijongks-Jebühr muet wahl deä Keäl bezahle, deä een d'r Ejangk van en Sparkass singe Behoef hengerlosse hau. Än deä hau noch net ens e Jraffito druus jemaht.“ „Dat Konsstöck wood verletz net esue van deä Rechter extemiert, weäje datt mer sue jät net een Pompeji uusjerave hat.“ Henger son juristische Jedankekostrukziune ze komme, wūr för ene normale Dörschnettsverstank net lieht, sue wor mer sich ejnig. „Sag Dokter“, reif enge, „wat säss Du dovan?“ Der Dokter hejl si Wiinjl as vör sing Oue, als ov heä sing Antwoet doruus avleäse küent. Janz ohne Stroef avkomme, sue meengt heä, müet deäjennije, weä deä Rechter e bloe Og houet. Denn - die Klür jöng een en Wejch ov vier van alleng fut.

Sauerei

„Das ist eine einzige Sauerei, und nichts Anderes!“ So hörte ich jemanden hinter mir auftrumpfen. Die Stimme gehörte einem von einem halben Dutzend Männern an einem Stammtisch. Obwohl sich alle duzten, nannten sie einen nur „Doktor“. Ich wurde neugierig und begann zu lauschen. „Sauerei mag es ja oft sein“, meinte ein anderer, „aber nicht immer. Graffiti kann auch schon mal Kunst sein.“ „Selbst, wenn es Kunst wäre, ich kann gut auf solche Schmiererei an meinem Haus verzichten“, meinte ein dritter. „Kunst oder Schweinerei, auf alle Fälle hat es Tradition. Bei Ausgrabungen in Pompeji sind sie schon auf Graffiti gestoßen.“ „Hür op, Dokter, wir sind hier in Aachen, und die Schmiererei nimmt überhand.



Damit müsste sich viel mehr die Polizei befassen.“ „Ja und wenn die einen schnappen, lassen die Richter ihn wieder laufen. Nicht nur, dass sie keine Strafe erhalten, nein, sie brauchen ihre Schweinereien nicht mal wieder abzuwaschen.“ „Und keine Reinigungsgebühr zu bezahlen“, rief eine Fistelstimme dazwischen. „Aber, das ist die größte Sauerei; ein Richter argumentierte sogar, die Farbschmierereien wären nicht zu bestrafen; das wär ja noch nicht einmal Sachbeschädigung.“

„Ija, Reinigungsgebühr musste jedoch der Kerl bezahlen, der im Eingang einer Sparkasse seine Notdurft hinterlassen hatte, und der hatte noch nicht einmal ein Graffito daraus gemacht.“ „Dieses Kunstwerk wurde vielleicht von dem Richter als nicht so wertvoll eingestuft, weil man so etwas nicht in Pompeji ausgegraben hat.“ Hinter solche juristische Gedankenkonstruktionen zu kommen, wär' für einen normalen Durchschnittsverständnis nicht leicht, so war man sich einig. „Sag Doktor“, so rief einer, „was sagst Du dazu?“ Der Doktor hielt sein Weinglas vor seine Augen, als ob er seine Antwort daraus ablesen könnte. Ganz ohne Strafe davon kommen, so meinte er, müsste derjenige, der dem Richter ein blaues Auge haue. Denn - die Farbe würde in ein bis vier Wochen von selbst verschwinden.

Richard Wollgarten
Öcher Platt e.V.



NEUER AACHENER SPRACHSCHATZ



Nach fast zehn Jahren Arbeit ist der Verein ÖCHER PLATT stolz, endlich die überarbeitete Version des seit längerem vergriffenen „Sprachschatzes“ im Aachener Buchhandel anbieten zu können. Das Werk von Will Hermanns wurde umfangreich ergänzt und mit Hilfe moderner Datenverarbeitung komplett überarbeitet.

Der Vereinheitlichung der Schreibweise und den Aussprachehinweisen wurde größte Aufmerksamkeit gewidmet. Es handelt sich nicht nur um

eine staunenswert umfassende Sammlung von Wörtern, sondern auch um eine Fundgrube von Öcher Redensarten und Wortanwendungen. Auf ca. 850 Seiten findet der Leser - anders als bei Hermanns - sowohl Öcher Platt - Hochdeutsch, als auch Hochdeutsch - Öcher Platt.

Zum Preis von nur 63 € ist zu sagen: Die Erstellung des umfangreichen Werkes erfolgte ehrenamtlich!

Richard Wollgarten

Moment noch, - ehm - ich hab`s gleich...

Wir wissen doch alle, dass wir vom Älter werden nicht verschont bleiben, wollen aber nicht wissen, wie schnell sich die ersten Anzeichen ankündigen.

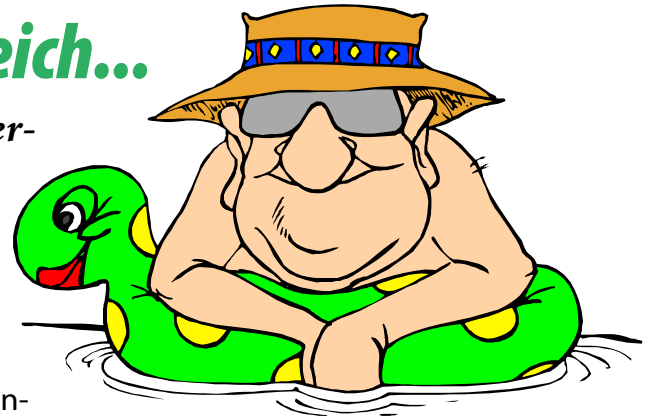
Schon mit fünfzig Jahren fällt dir ein bestimmter Name nicht mehr ein. Man fragt sich ganz verduzt, habe ich das wirklich ganz vergessen? Aber die Aufstellung der Fußballmannschaft von Alemannia Aachen beim DFB-Pokal-Endspiel im Mai 1965 in Hannover gegen Dortmund hast du parat. Dein Trost: Auch die Klügsten bleiben nicht davon verschont!

Aber wenn du auf einmal nicht mehr weißt, wie die ovalen Dinger im Kühlschrank heißen, die man kochen und braten kann, dann fängt das Alter erst so richtig an. Man steht mitten auf der

Treppe und weiß nicht, will ich jetzt nach oben oder nach unten? Oder man geht ans Telefon, wenn es im Fernsehen klingelt. Man macht Briefe auf, die man eigentlich zur Post bringen will. Manchmal trifft man Leute, die man gut kennt, aber es fällt einem partout der Name nicht ein.

Ich hab mir vorgenommen, wenn dir der Name nicht einfällt, so fragst du einfach danach.

So traf ich jüngst einen guten alten Bekannten, prompt viel mir der



Name nicht ein. Ich sagte zu ihm: „Guten Tag Herr - ehm - wie war auch noch ihr Name?“

Daraufhin wurde der ganz unruhig, stotterte etwas herum und fragte zurück: „Bis wann müssen Sie das wissen?“

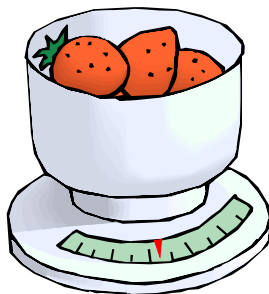
Christian Graff



Aus Kindermund

LOGISCH

Zu einer logischen Schlussfolgerung kam Sarah (8), als sie einem Gespräch ihrer Großeltern zuhörte.



Das wissbegierige Kind wollte nun wissen, weshalb die leckeren Beeren denn gespritzt seien. „Damit das Obst nicht so schnell fault“, erklärte der Großvater kurz und knapp.

„Ach so, Opa, deshalb spritzt du dich auch immer. Sonst würdest du sicher faulen!“

Opa ist insulinpflichtiger Diabetiker.



WAS STEHT DA IMMER DRAUF?

Sarah (6) besucht mit Oma und Opa das Grab der Ur-Großeltern. Sie interessiert sich sehr für die alten Grabsteine auf dem Friedhof. „Was steht denn da immer drauf?“ fragt sie. Oma erklärt ihr, dass die Namen, das Geburts- und das Sterbedatum eingemeißelt wurden. Da will das Kind noch wissen: „Und wo steht die Telefon-Nummer?“

Christine Kluck



SUDOKU

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

MINISUDOKU

		3			6
	4		1		
			5		
		1			
		2		3	
5			2		

		2		5	
	4				6
6					
					1
2				3	
	5		2		

	3		1		6
3					5
4					1
2		1		4	

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

WAS SIE ALS RENTNER WISSEN SOLLTEN

Am Übergang vom aktiven Arbeitsleben in den Ruhestand ändert sich so einiges - auch in Sachen Finanzen und Geldanlage.

Eine Reserve für unvorhergesehene Ausgaben sollte jeder zur Verfügung haben. Für Erwerbstätige gilt dabei die Faustregel, dass zwei bis drei Nettomonatsgehälter ausreichen. Als Ruheständler sollten Sie Ihren Bedarf allerdings etwas höher ansetzen. Das hat vor allem zwei Gründe: Erstens ist Ihr Monatseinkommen i.d.R. geringer, und zweitens kommen unvorhergesehene Ausgaben etwas häufiger vor - denken Sie etwa an die Selbstbeteiligung bei Gesundheitsleistungen.

Der beste Aufbewahrungsort für Ihre Liquiditätsreserve ist ein gut verzinstes Tagesgeldkonto - es bringt bessere Zinsen als ein Girokonto und ist flexibler als das gute alte Sparbuch mit seinen Kündigungsfristen.

Was ist wichtig, was unnötig?

Wenn Sie Rentner werden, ändert sich Ihr Versicherungsbedarf grundlegend. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung oder eine Krankentagegeldversicherung brauchen Sie nun nicht mehr. Eine private Haftpflichtversicherung bleibt dagegen in jedem Fall wichtig. Auch Hausrat- und Gebäudeversicherungen können sinnvoll sein. Wenig lohnenswert sind dagegen i.d.R. speziell auf Senioren zugeschnittene Versicherungspakete. Überprüfen Sie, ob Ihre Versicherungen wirklich zu Ihrem Bedarf passen und lassen Sie sich im Zweifelsfall beraten.

Rentner sollten schuldenfrei sein

Weil Sie in aller Regel nach dem Eintritt ins Rentenalter weniger verdienen, sollten Sie auch Ihre Ausgaben reduzieren, um Ihren Lebensstandard halten zu können. Ein wichtiger Schritt dazu ist die Senkung etwaiger Kosten für Kredite. Grundsätzlich gilt dabei: Im Rentenalter sollten Sie schuldenfrei sein. Um das zu erreichen, haben Sie vor allem folgende Möglichkeiten.

- Vereinbaren Sie eine hohe vertragliche Tilgung. Wer in jungen Jahren einen Baukredit aufnimmt, tilgt



anfänglich oft nur 1 Prozent der Kreditsumme im Jahr. Wenn Sie 50 oder älter sind, sollten Sie dagegen eine deutlich höhere Tilgung von mind. 5 Prozent vorsehen.

- Wenn Ihr Kreditvertrag Sondertilgungen zulässt, können Sie bis zu einer bestimmten Obergrenze zusätzliche Rückzahlungen leisten. Dadurch reduzieren Sie die Kreditsumme schneller - und Ihre Zinslast ebenfalls.

Risiko? Höchstens in Maßen

Bei Ihren Geldanlagen tritt nun die Sicherheit stärker in den Vordergrund, denn Rentner leben in der Regel zumindest z.T. von ihrem Vermögen oder den Erträgen daraus. Große Ertrags- oder gar Wertschwankungen sind daher nicht wünschenswert. Am besten fahren Sie schon einige Jahre vor Rentenbeginn Ihr Engagement in riskanten Anlageformen wie Aktien oder Aktienfonds zurück. Auch Anlageformen, bei Sie lange nicht an ihr Geld kommen, z.B. Bausparpläne, sind für Sie möglicherweise ungeeignet. Der Schwerpunkt Ihrer Geldanlage sollte auf sicheren Produkten wie Festgeldkonten, Sparbriefen oder Bundeswertpapieren liegen. Wenn Sie mit dem Risiko umgehen wollen und können, können Sie aber auch einen geringen Teil Ihres Vermögens in Aktien und andere riskantere Anlageformen stecken.

Vor allem, wenn es um höhere Beträge geht, sollten Sie sich nicht allein auf Ihren Bankberater verlassen, sondern einen anbieterunabhängigen und neutralen Berater hinzuziehen. Entsprechende Angebote gibt es bei den Verbraucherzentralen, aber auch von selbstständigen Honorarberatern. Die Verbraucherzentrale NRW hat zudem eine Checkliste zur Vorbereitung auf Beratungsgespräche zur Geldanlage erarbeitet, die Sie kostenlos im Internet auf www.verbraucherfinanzwissen.de herunterladen können.

Lebensversicherungen neu anlegen

Wenn Sie während Ihres Berufslebens mit einer kapitalbildenden Lebensversicherung für den Ruhestand vorgesorgt haben, steht Ihnen nach dem Renteneintritt meist ein großer Geldbetrag zur Verfügung. Nun stellt sich die Frage: Wohin mit diesem Geld? Eine nahe liegende Möglichkeit ist, es in die oben genannten sicheren Anlageformen zu investieren. Möglicherweise planen Sie aber auch, das Kapital so anzulegen, dass jeden Monat ein Teil davon an Sie ausgezahlt wird und Ihre Rente aufbessert. Dafür kommen vor allem drei Produkte in Frage: ein Bankauszahlplan, ein Fonds-Entnahmeplan und eine sofort beginnende Rentenversicherung. Jedes hat seine Vor- und Nachteile. So ist eine Rentenversicherung vor allem eine Wette auf ein langes Leben. Fondsentnahmepläne ermöglichen höhere Renditen als Bankauszahlpläne, sind aber auch riskanter und oft mit höheren Kosten belastet. Möglicherweise können Sie mit dem Geld auch noch bestehende Schulden ablösen.

Ausführliche Informationen zum Thema finden Sie im Ratgeber

„Was ich als Rentner wissen muss“, den die Verbraucherzentrale herausgegeben hat. Er ist für 12,90 Euro im Buchhandel erhältlich.



SCHÖNE SCHADENFREUDE!



„Schadenfreude ist die schönste Freude!“ heißt es im Sprichwort einerseits. Andererseits gilt es als unfein, ja sogar als Zeichen eines schlechten Charakters, wenn man seine Schadenfreude offen zeigt. Schon Wilhelm Busch schrieb „Wer sich freut, wenn wer betrübt, macht sich meistens unbeliebt.“

Doch ob Schadenfreude verletzt oder der Betroffene sogar mitlachen kann, kommt auf die Umstände an. Freude über ein ernstes Unglück, das einen Anderen trifft, ist sicher eine üble Sache. Ganz anders ist es mit der Schadenfreude im Spiel. Hier hat das Pech keine ernstesten Folgen. Da freut man sich, wenn dem Mitspieler die entscheidende Karte fehlt oder der wichtige Würfelwurf misslingt. Hier freut man sich aber vor allem, wenn einem selber entgegen allen Erwartungen etwas gelingt. Alle Anderen waren sich ganz sicher, dass ich den Stich nicht mache, dass ich nicht die dringend benötigte Sechs würfele. Und dann schaffe ich es doch!

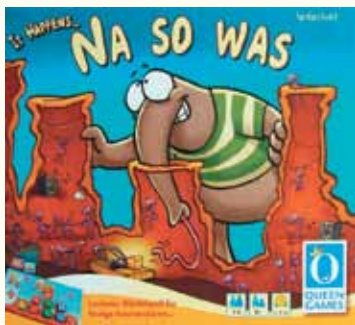


„Hast gedacht, das schaffe ich nicht! Denkst!“ Da ist Schadenfreude wirklich die schönste Freude! Da kann man auch dem Enkel zeigen, dass er nicht alleine das (Karten- oder Würfel-) Glück gepachtet hat. Mit den Spielen, die wir hier vorstellen, lässt sich diese schöne Schadenfreude richtig ausleben.

Dorothee Heß



NA SO WAS



Weil ein Spiel nun mal ein Thema haben muss, geht es in diesem absolut sinnfreien Würfelspiel um einen Ameisenbären. Der arme Kerl durchsucht diverse Termitenbaue nach Essbarem. Immer drei Termitenstöcke liegen offen. Man würfelt und muss den Würfel auf einem Bau platzieren. Auf einigen Feldern findet der Ameisenbär sofort etwas, bei anderen benötigt er dazu mehrere Würfel. So hofft man auf gute Würfe und versucht, das Beste aus den Ergebnissen zu machen. Einerseits belegt jeder die wertvollen Felder in einem Termitenstock. Wer dann dort auch noch die höchsten Würfelresultate hat, bekommt einen kräftigen Bonus. Andererseits wird man seine schlechten Würfelwürfe so platzieren, dass interessante Felder für die Gegner blockiert sind. Sie müssen dann ihre Würfel so setzen, dass es ihnen wenig nützt.

Stefan Feld, für 2 - 5 Pers.
ab 8 Jahren, ca. 30 Min.,
Verlag Queen Games, ca. 17 €

HEXENFLUG



Es ist doch immer wieder erstaunlich, was man aus einem Päckchen Spielkarten herausholen kann. 75 verschiedenfarbige Hexen sind im Spiel. Daran gilt es, möglichst wertvolle Serien zu bilden. Einige Karten liegen offen aus, der Rest liegt in einem verdeckten Stapel. Man nimmt Karten aus der offenen Auslage oder vom verdeckten Stapel. Die gezogenen Karten werden nach Farben sortiert vor dem Spieler ausgelegt. Im Prinzip darf man so oft Karten ziehen, wie man will. Aber jede gezogene Karte muss auch in eine eigene Reihe passen! Wenn dann auf einmal der falsche Wert kommt, der nicht in die Reihe passt, sind die Karten verloren. Da gilt es, rechtzeitig aufzuhören und eine wertvolle Kartenreihe zu sichern. Aber natürlich ist die Schadenfreude viel größer, wenn jemand die eine entscheidende Karte zu viel zieht und alles verliert!

Hanno & Wilfried Kuhn, für 2 - 5 Pers.
ab 8 Jahren, ca. 30 Min.,
Verlag Amigo, ca. 7 €

HIMMEL, A... UND ZWIRN



Schon die 85 witzigen Tierkarten bringen zum Schmunzeln. Doch schnell geht es zur Sache. Zwei offene Kartenstapel werden gebildet. Hier muss man seine Karten genau passend ablegen. Der Wert darf weder zu hoch noch zu niedrig sein. Wer da nicht passend legen kann, der muss einen ganzen Stapel Karten als „Misthaufen“ nehmen. Sie zählen zum Schluss als Miese. Klar, dass sich die Mitspieler freuen, wenn jemand einen richtig großen „Misthaufen“ zugeschustert bekommt. Aber richtig gemein wird es durch die Aktionskarten. Damit lässt sich nämlich mal eben die Spielrichtung umkehren. Wer gerade noch triumphiert hat, der ist auf einmal wieder an der Reihe. Eine andere Sonderaktion macht einen eigentlich unpassenden Wert auf einmal passend. Das bringt „Pfeffer“ ins Spiel!

Klaus Kreowski für 3 - 6 Pers.
ab 8 Jahren, ca. 20 Min.,
Verlag Ravensburger, ca. 12 €

SEITE 30

GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

Menschen	Affen	Hitze
Sonnen	Licht	Hupe
Nagel	Lack	Farbe
Guss	Eisen	Waren
Kunst	Rasen	Mäher
Ober	Haupt	Stadt
Ein	Ehe	Frau
Halb	Insel	Staat
Atem	Luft	Trübung
Schnell	Imbiss	Stube
Grau	Gänse	Braten
Fest	Essen	Ausgabe
Stick	Nadel	Kissen

Gesuchtes Wort: **ALLERHEILIGEN**

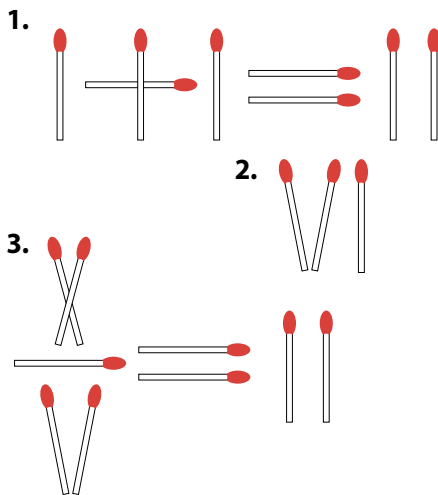
DURCHGESCHÜTTELTE WÖRTER

- Großvater
- Leuchtturm
- Badezimmer
- Sahnetorte
- Honigkuchen
- Altenheim
- Sommertag
- Dirigent

WÖRTER SUCHEN

Trauma, Brauer, Traufe, Brauch, Brause, Grauen

STREICHHOLZ-RÄTSEL



SEITE 21 BILDERRÄTSEL

- P
- A
- T
- E
- N
- T
- A
- M
- T

Gesuchtes Wort: **PATENTAMT**

SEITE 44 SUDOKU

	Mini	Einfach	Mittel	Schwer																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td></tr><tr><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td></tr><tr><td>5</td><td>3</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	6	4	5	1	2	3	3	6	4	5	1	2	2	5	1	3	6	4	4	1	2	6	3	5	5	3	6	2	4	1	<table><tr><td>1</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td></tr><tr><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td></tr><tr><td>6</td><td>3</td><td>1</td><td>5</td><td>4</td><td>2</td></tr><tr><td>4</td><td>2</td><td>5</td><td>3</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td></tr><tr><td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td></tr></table>	1	6	2	4	5	3	5	4	3	1	2	6	6	3	1	5	4	2	4	2	5	3	6	1	2	1	4	6	3	5	3	5	6	2	1	4	<table><tr><td>9</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>8</td><td>7</td></tr><tr><td>7</td><td>4</td><td>1</td><td>6</td><td>8</td><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>2</td><td>8</td><td>5</td><td>9</td><td>7</td><td>3</td><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>8</td><td>7</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>4</td><td>1</td><td>6</td><td>7</td><td>5</td><td>8</td><td>9</td><td>3</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>5</td><td>9</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>2</td><td>9</td><td>7</td><td>8</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>1</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>6</td><td>5</td><td>7</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td></tr></table>	9	3	5	4	1	2	6	8	7	7	4	1	6	8	3	2	9	5	6	2	8	5	9	7	3	1	4	8	7	2	3	4	9	5	6	1	4	1	6	7	5	8	9	3	2	3	5	9	1	2	6	4	7	8	2	9	7	8	3	4	1	5	6	1	8	4	9	6	5	7	2	3	5	6	3	2	7	1	8	4	9	<table><tr><td>5</td><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>9</td><td>3</td><td>7</td><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>9</td><td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td></tr><tr><td>6</td><td>1</td><td>4</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>5</td><td>3</td><td>2</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>4</td><td>9</td></tr><tr><td>3</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>8</td><td>7</td><td>1</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>9</td><td>7</td><td>6</td><td>8</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td></tr><tr><td>8</td><td>5</td><td>7</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>9</td><td>6</td></tr><tr><td>4</td><td>3</td><td>6</td><td>2</td><td>5</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td></tr></table>	5	6	1	8	9	3	7	2	4	9	7	8	4	1	2	3	6	5	2	4	3	5	7	6	9	1	8	6	1	4	9	8	7	5	3	2	7	8	2	1	3	5	6	4	9	3	9	5	6	2	4	8	7	1	1	2	9	7	6	8	4	5	3	8	5	7	3	4	1	2	9	6	4	3	6	2	5	9	1	8	7	<table><tr><td>6</td><td>4</td><td>7</td><td>5</td><td>2</td><td>8</td><td>9</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>5</td><td>1</td><td>8</td><td>9</td><td>3</td><td>7</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>9</td><td>3</td><td>4</td><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td><td>5</td></tr><tr><td>1</td><td>8</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>2</td><td>9</td></tr><tr><td>9</td><td>2</td><td>6</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td><td>8</td></tr><tr><td>3</td><td>7</td><td>4</td><td>8</td><td>9</td><td>2</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>5</td><td>9</td><td>4</td><td>8</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>9</td><td>2</td><td>8</td><td>3</td><td>6</td><td>1</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>7</td><td>4</td><td>5</td><td>9</td><td>2</td></tr></table>	6	4	7	5	2	8	9	3	1	5	1	8	9	3	7	2	6	4	2	9	3	4	6	1	8	7	5	1	8	5	3	4	6	7	2	9	9	2	6	7	1	5	3	4	8	3	7	4	8	9	2	1	5	6	7	6	2	1	5	9	4	8	3	4	5	9	2	8	3	6	1	7	8	3	1	6	7	4	5	9	2	<table><tr><td>7</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>9</td></tr><tr><td>6</td><td>9</td><td>8</td><td>2</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>8</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>1</td></tr><tr><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>5</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>7</td><td>3</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>5</td></tr><tr><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>6</td><td>1</td><td>9</td><td>7</td><td>8</td><td>2</td></tr><tr><td>4</td><td>7</td><td>9</td><td>1</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td><td>8</td></tr><tr><td>8</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>3</td><td>9</td><td>5</td><td>7</td></tr><tr><td>3</td><td>6</td><td>5</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td></tr></table>	7	5	1	3	4	6	8	2	9	6	9	8	2	7	1	5	4	3	2	3	4	8	9	5	6	7	1	9	8	7	5	2	4	1	3	6	1	2	6	7	3	8	4	9	5	5	4	3	6	1	9	7	8	2	4	7	9	1	5	2	3	6	8	8	1	2	4	6	3	9	5	7	3	6	5	9	8	7	2	1	4																																													
1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	4	5	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	6	4	5	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	5	1	3	6	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	1	2	6	3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	3	6	2	4	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	6	2	4	5	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	4	3	1	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	3	1	5	4	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	2	5	3	6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	1	4	6	3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	5	6	2	1	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
9	3	5	4	1	2	6	8	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	4	1	6	8	3	2	9	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	2	8	5	9	7	3	1	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	7	2	3	4	9	5	6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	1	6	7	5	8	9	3	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	5	9	1	2	6	4	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	9	7	8	3	4	1	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	8	4	9	6	5	7	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	6	3	2	7	1	8	4	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	6	1	8	9	3	7	2	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	7	8	4	1	2	3	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	4	3	5	7	6	9	1	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	1	4	9	8	7	5	3	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	8	2	1	3	5	6	4	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	9	5	6	2	4	8	7	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	2	9	7	6	8	4	5	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	5	7	3	4	1	2	9	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	3	6	2	5	9	1	8	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	4	7	5	2	8	9	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	1	8	9	3	7	2	6	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	9	3	4	6	1	8	7	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	8	5	3	4	6	7	2	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	2	6	7	1	5	3	4	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	7	4	8	9	2	1	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	6	2	1	5	9	4	8	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	5	9	2	8	3	6	1	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	3	1	6	7	4	5	9	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	5	1	3	4	6	8	2	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	9	8	2	7	1	5	4	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	3	4	8	9	5	6	7	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	8	7	5	2	4	1	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	2	6	7	3	8	4	9	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	4	3	6	1	9	7	8	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	7	9	1	5	2	3	6	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	1	2	4	6	3	9	5	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	6	5	9	8	7	2	1	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	<table><tr><td>5</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td></tr><tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>6</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>4</td><td>3</td></tr></table>	5	3	4	1	2	6	1	2	6	3	5	4	3	1	2	4	6	5	4	6	5	2	3	1	6	4	3	5	1	2	2	5	1	6	4	3	<table><tr><td>6</td><td>9</td><td>2</td><td>4</td><td>8</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td><td>7</td></tr><tr><td>5</td><td>8</td><td>3</td><td>1</td><td>7</td><td>16</td><td>9</td><td>4</td><td></td></tr><tr><td>4</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>9</td><td>6</td><td>8</td><td>3</td><td>2</td></tr><tr><td>7</td><td>6</td><td>4</td><td>9</td><td>5</td><td>8</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td><td>4</td><td>2</td><td>9</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>2</td><td>5</td><td>9</td><td>3</td><td>6</td><td>1</td><td>4</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>4</td><td>7</td><td>5</td><td>9</td></tr><tr><td>9</td><td>4</td><td>7</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>8</td><td>6</td></tr><tr><td>8</td><td>2</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr></table>	6	9	2	4	8	3	5	1	7	5	8	3	1	7	16	9	4		4	7	1	5	9	6	8	3	2	7	6	4	9	5	8	1	2	3	3	1	8	7	4	2	9	6	5	2	5	9	3	6	1	4	7	8	1	3	6	8	2	4	7	5	9	9	4	7	1	3	5	2	8	6	8	2	5	6	7	9	3	4	1	<table><tr><td>5</td><td>9</td><td>6</td><td>1</td><td>7</td><td>8</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td></tr><tr><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>8</td></tr><tr><td>4</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>9</td><td>6</td><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>9</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>8</td><td>1</td><td>3</td><td>7</td><td>2</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>7</td><td>8</td><td>5</td><td>9</td></tr><tr><td>6</td><td>5</td><td>9</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>8</td><td>7</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>7</td><td>8</td><td>6</td><td>5</td><td>9</td><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>8</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td><td>9</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td><td>6</td></tr></table>	5	9	6	1	7	8	2	4	3	1	3	2	4	5	6	7	9	8	4	7	8	9	2	3	1	6	5	7	8	5	2	3	9	6	1	4	9	6	4	5	8	1	3	7	2	2	1	3	6	4	7	8	5	9	6	5	9	3	1	2	4	8	7	3	4	7	8	6	5	9	2	1	8	2	1	7	9	4	5	3	6	<table><tr><td>7</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>9</td><td>8</td><td>1</td><td>7</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td><td>6</td><td>2</td></tr><tr><td>4</td><td>2</td><td>5</td><td>6</td><td>3</td><td>8</td><td>9</td><td>7</td><td>1</td></tr><tr><td>8</td><td>7</td><td>4</td><td>2</td><td>9</td><td>1</td><td>5</td><td>3</td><td>6</td></tr><tr><td>2</td><td>5</td><td>3</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>4</td><td>1</td><td>9</td></tr><tr><td>1</td><td>6</td><td>9</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td><td>7</td><td>2</td><td>8</td></tr><tr><td>3</td><td>9</td><td>2</td><td>5</td><td>6</td><td>4</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td></tr><tr><td>6</td><td>4</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>9</td><td>2</td><td>5</td><td>3</td></tr><tr><td>5</td><td>1</td><td>8</td><td>3</td><td>2</td><td>7</td><td>6</td><td>9</td><td>4</td></tr></table>	7	3	6	9	1	2	8	4	5	9	8	1	7	4	5	3	6	2	4	2	5	6	3	8	9	7	1	8	7	4	2	9	1	5	3	6	2	5	3	8	7	6	4	1	9	1	6	9	4	5	3	7	2	8	3	9	2	5	6	4	1	8	7	6	4	7	1	8	9	2	5	3	5	1	8	3	2	7	6	9	4	<table><tr><td>8</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>3</td><td>1</td><td>9</td></tr><tr><td>9</td><td>3</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>2</td></tr><tr><td>6</td><td>1</td><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>3</td><td>7</td><td>8</td><td>4</td></tr><tr><td>7</td><td>2</td><td>9</td><td>4</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>1</td><td>6</td><td>8</td><td>5</td><td>2</td><td>7</td><td>9</td><td>4</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>9</td><td>1</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>7</td></tr><tr><td>4</td><td>9</td><td>3</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>5</td><td>8</td><td>6</td><td>3</td><td>7</td><td>2</td><td>4</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>5</td><td>3</td><td>6</td></tr></table>	8	4	2	7	6	5	3	1	9	9	3	7	1	8	4	6	5	2	6	1	5	2	9	3	7	8	4	7	2	9	4	3	8	1	6	5	1	6	8	5	2	7	9	4	3	3	5	4	9	1	6	8	2	7	4	9	3	6	5	1	2	7	8	5	8	6	3	7	2	4	9	1	2	7	1	8	4	9	5	3	6	<table><tr><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>8</td><td>7</td><td>4</td><td>1</td><td>9</td><td>2</td></tr><tr><td>8</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>9</td><td>7</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>8</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>9</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>9</td><td>8</td><td>4</td><td>3</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td></tr><tr><td>1</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>8</td><td>5</td><td>3</td><td>7</td><td>9</td></tr><tr><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td><td>4</td><td>6</td></tr><tr><td>4</td><td>8</td><td>9</td><td>7</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>5</td></tr><tr><td>7</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>2</td><td>9</td><td>3</td><td>8</td></tr></table>	6	3	5	8	7	4	1	9	2	8	4	1	3	2	9	5	6	7	9	7	2	6	5	1	4	8	3	3	5	7	1	9	6	8	2	4	2	9	8	4	3	7	6	5	1	1	6	4	2	8	5	3	7	9	5	2	3	9	1	8	7	4	6	4	8	9	7	6	3	2	1	5	7	1	6	5	4	2	9	3	8
5	3	4	1	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	2	6	3	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	1	2	4	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	6	5	2	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	4	3	5	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	5	1	6	4	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	9	2	4	8	3	5	1	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	8	3	1	7	16	9	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
4	7	1	5	9	6	8	3	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	6	4	9	5	8	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	1	8	7	4	2	9	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	5	9	3	6	1	4	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	3	6	8	2	4	7	5	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	4	7	1	3	5	2	8	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	2	5	6	7	9	3	4	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	9	6	1	7	8	2	4	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	3	2	4	5	6	7	9	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	7	8	9	2	3	1	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	8	5	2	3	9	6	1	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	6	4	5	8	1	3	7	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	1	3	6	4	7	8	5	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	5	9	3	1	2	4	8	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	4	7	8	6	5	9	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	2	1	7	9	4	5	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	3	6	9	1	2	8	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	8	1	7	4	5	3	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	2	5	6	3	8	9	7	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	7	4	2	9	1	5	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	5	3	8	7	6	4	1	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	6	9	4	5	3	7	2	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	9	2	5	6	4	1	8	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	4	7	1	8	9	2	5	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	1	8	3	2	7	6	9	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	4	2	7	6	5	3	1	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	3	7	1	8	4	6	5	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	1	5	2	9	3	7	8	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	2	9	4	3	8	1	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	6	8	5	2	7	9	4	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	5	4	9	1	6	8	2	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	9	3	6	5	1	2	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	8	6	3	7	2	4	9	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	7	1	8	4	9	5	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	3	5	8	7	4	1	9	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	4	1	3	2	9	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	7	2	6	5	1	4	8	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	5	7	1	9	6	8	2	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	9	8	4	3	7	6	5	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	6	4	2	8	5	3	7	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	2	3	9	1	8	7	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	8	9	7	6	3	2	1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	1	6	5	4	2	9	3	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

SEITE 31 GRIPSGYMNASTIK

SIPPENTREFFEN

Vier Personen nahmen an dem Famili-
entreffen teil: ein Bruder ohne seine Frau,
doch mit seinem Sohn, eine Schwester
ohne ihren Mann, doch mit ihrer Tochter.

IM SENIORENHEIM

Dieser Jemand sagt dies am 1. Januar. Vor-
gestern, also am 30. Dezember war er 99
Jahre alt. Am 31. Dezember wurde er 100
Jahre alt. In dem Jahr, in dem er diese Be-
hauptung aufstellte, wurde er 101. Demzu-
folge wird er ein Jahr später 102.

ADDITION

▲ = 3; ► = 11; ▼ = 12; ? = 36

MODERNE UHR

Es ist 13:43 Uhr.

OMAS IDEE

Die Oma stellt den Stuhl in den Laufstall,
setzt sich hinein zum Stricken und den Klei-
nen dazu.

MAGISCHE QUADRAT

20	1	7	13	24
23	9	14	17	2
11	22	3	10	19
5	15	16	21	8
6	18	25	4	12

GLEICHE STRECKEN

Die Strecken mit gleicher Länge
sind A und D.

TÜRKISCHER EINKAUF

Gehen wir von einem Preis von 100 aus. Der
Aufschlag um 50% bedeutet, dass die Ware
jetzt 150 kostet. Ein weiterer Aufschlag von
1/3 bedeutet zusätzlich 50, also kostet die
Ware jetzt 200. Er muss also um 50% he-
runter handeln, um an den ursprünglichen
Preis zu gelangen.

ZAHLNBALKEN

Lösung: 48. In der ersten Spalte wird jede
Zahl mit 3 multipliziert und anschließend
1 addiert. In der zweiten Zahlenspalte wird
jede Zahl mit 3 multipliziert und anschlie-
ßend 2 addiert, und in der dritten Zahlen-
spalte wird jede Zahl mit 3 multipliziert und
anschließend 3 addiert.

DENKAUFGABE

60 Euro für die Festplatte ist gleich 75%
des ursprünglichen Preises, also hat die
Festplatte einmal 80 Euro gekostet, weil
 $60/0,75 = 80$ ist.

SEITE 38-39 SCHWEDENRÄTSEL

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

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

Familie Heinig



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

www.hangeweier.de



Wie ein Spaziergang am Meer,
erholsam und wirkungsvoll!



Die Sitzungen dauern
45 Minuten und beginnen
jeweils zur vollen
Stunde

(letzter Einlass
Mo. und Do. 20.45 Uhr,
übrige Tage 18.45 Uhr)

Terminvereinbarung empfehlenswert



Salzgrotte SanaVita Simmerath GmbH

Kammerbruchstraße 21-23

52152 Simmerath

Tel.: 024 73/90 90 98

Fax: 024 73/92 71 286

www.salzgrotte-simmerath.de

willkommen@salzgrotte-simmerath.de

Öffnungszeiten:

Mo. & Do. 12.00-22.00 Uhr

Di., Mi., Fr., Sa. & So. 10.00-20.00 Uhr

Ab November 2010 auch in der Rehaklinik an der Rosenquelle in Burtscheid
NEU! Kurbrunnenstr. 5 - 52066 Aachen **NEU!**



DAA - Gesundheit und Soziales

Das Fachseminar für Altenpflege der DAA Aachen
beginnt am **22. November 2010** mit der
Weiterbildung zur Praxisanleitung in der Pflege

Die Weiterbildung entspricht dem Standard zur
berufspädagogischen Weiterbildung in der Altenpflege NRW

Der Umfang ist 200 Unterrichtsstunden,
erteilt in Blöcken, ergänzt durch Praxisphasen



Deutsche Angestellten-Akademie Fr. Ruth Mertens, Oppenhoffallee 143, 52066 Aachen

Sind Sie interessiert? Rufen Sie uns an! 0241 / 978 22 - 0

