



Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 37
Januar 2011

StädteRegion
Aachen

**MIT 50 FÄNGT
DAS LEBEN
SO RICHTIG AN!**

Interview mit
Susan Heat
über ihr Buch



Lesung im Haus Löwenstein am Markt
29.01. 12 h „Jänner“ Gedichte von Paul Celan. Vorgetragen von: H. Mauritz, M. Olbrich, Dr. R. Schmidt, K. Peters, M. H. Freunde und D. Hans

Förderverein Jakob-Büchel-Haus e.V. Prämiestraße 57, Aachen-Walheim
15.01. 20 Uhr Kabarett „Und Tschüss...“ Jupp Hammerschmidt und Hubert vom Venn auf Abschiedstournee
22.01. 18 h Vernissage der 13. Walheimer Fotoausstellung „Bewegung“. Weitere Besichtigungstermine: 23., 29. u. 30.01. jeweils von 15 - 18 h

„Lust auf Kunst“, Pfarre St. Sebastian Würselen 20.01. 12 h ab Parkplatz Pfarrhaus, Sebastianusstr. 5, die erste Exkursion im neuen Jahr. Besucht wird das Dürener Leopold-Hoesch-Museum und die Pilgerkirche St. Anna. Anmeldungen nimmt Frau Ilse Michels (Tel.: 024 05 / 42 64 77) entgegen

VDK-Ortverband Aachen-Burtscheid
Jeden ersten Dienstag im Monat 16.30 h Treffen im Restaurant „Burtscheider Quelle“ Kapellenstr. 1-3

Erzählcafé, Schleswigstr. 10-16, Ac 24.01. ab 14.30 h Frau Emmerich lädt ein. Das Erzählcafé feiert seinen dritten Geburtstag. Tony Fieles spielt beliebte und bekannte Melodien auf seinem Keyboard.

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

Treffen Heimatkundler Arbeitskreis Kohlscheid
Jeden 3. Dienstag im Monat um 15 h (z.Z. Grundschule Paulusstr., Kohlscheid-Mitte)
 Termine für Wanderungen und Radtouren des Heimatvereins Kohlscheid unter www.heimatverein-kohlscheid.de

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

Kurpark-Terrassen Burtscheid, Dammstr. 40
 Jazzmusik **07.01. 20 h** „Thaddäus Aix Dixie Connection und Friends“ **16.01. 11 h** „Mary Castle Jazz Band (Traditional)“ **Jeden Do. ab 15 Uhr** Seniorentanz

AWO Nord, Josef-von-Görres-Str. 18, Ac. Jeden Montag Clubnachmittag mit Spielen **Jeden Dienstag** Kreatives Basteln und Werken **Jeden Mittwoch** Frühstück **Jeden Donnerstag** Warmes Essen/ Kaffee u. Kuchen/ Skatclub. Weitere Infos unter Tel.: Ac. 163604

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst 06.01. 15 h „In der Trauer nicht allein“ Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

AWO Burtscheider Stube, Bayernallee 3/5
Alle Termine beginnen um 13 Uhr
Jeden Montag Gemütlicher Nachmittag mit verschiedenen Programmpunkten
Jeden Dienstag Handarbeit und Basteln im Hobbykeller
Jeden Mittwoch Preisskat
Jeden Donnerstag Kaffeeklatsch
Jeden Freitag Singen. Weitere Termine zu: Modenschau, Fischessen, Referate, Ausflüge usw. unter Tel.: 0241- 6 93 34

Verzäll-Café, Minoritenstr. 3, in den Räumen der Integrierten Psychiatrie-seelsorge
Jeden letzten Montag im Monat 14.30 - 16 h Für Menschen, die unter Demenz leiden und ihre Angehörigen, Infos unter Tel.: 0241 - 40 76 93

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen
13.01. 15.30 - 16.30 h Heiteres Gedächtnistraining mit Sigg Steins
05., 12., 19. u. 26.01. 10-12 h Karten und Klönen
27.01. 13-20 h Geburtstagsfeier. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 70 72 43

Seniorenkreis Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Kronenberg 142, 52074 Ac
Beginn ist immer um 15 h
19.01. Gedächtnis spielend trainieren. Heitere Gedächtnisspiele. Thema: Neues Jahr, mit Monica Dawo-Collas

DRK-Seniorencub, Robensstr. 49, Ac 05. u. 19.01. 14.00 - 17.00 Uhr
 Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac 05., 06., 12., 13., 19., 20., 26. u. 27.01. 14-16 h PC-Café
03., 10., 17., 24. u. 31.01. 11-12.30 h Montagsspielrunde
 Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 211 55

Seniorencafé, Pfarrsaal Horbacherstr. 52, Ac-Richterich
Jeden Donnerstag ab 15 h
Veranstaltungen des NABU 08.01. 9 h Vogelkundliche Winterwanderung für Familien. Treffpunkt: Geschäftsstelle des NABU, Dreiländerweg 112. Weitere Infos unter www.nabu.de oder unter Tel.: Ac. 870891

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac
Beginn ist immer um 14.30 h
13.01. Gedächtnis spielend trainieren - heitere Gedächtnisspiele. Thema: Das neue Jahr. Mit Monica Dawo-Collas
21.01. Spiel mit mir z.B. Bingo, mit Monica Dawo-Collas
27.01. Entspannt leben - Einführung in Entspannungstechniken von Elke Luckner

Begegnungszentrum in der Forster Seniorenberatung, Am Kupferofen 19
Jeden Dienstag 9 - 9.45 h
 Gymnastik für Frauen
Jeden Dienstag 10 - 10.45 h
 Gymnastik für Männer
Jeden Mittwoch 17 - 18.30 h
 Betreutes Internet. Weitere Termine zu: Kreativ Schreiben, Lesung, Frühstückstreff, Foto-Workshop usw. unter Tel.: 0241 - 57 59 72

SENIO SUCHT SIE!

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir **eine/-n engagierte/-n Medienberater/-in** auf selbständiger Basis.

Ihre Aufgaben: Kundenberatung zu unseren Produkten, Akquirierung und Betreuung von Neu- bzw. Bestandskunden, Umsetzung von Marketingmaßnahmen

Ihr Profil: Spaß am Umgang mit Menschen, eigenverantwortliche Arbeitsweise, gepflegtes und professionelles Auftreten

Senden Sie Ihre Bewerbung per Post oder per E-Mail an uns.

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 inklusive Bildmaterial in allen Factor:G-Medien und -Publikationen beliebig oft, zeitlich und räumlich unbeschränkt 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 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

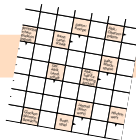
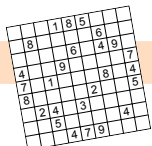
mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

- 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 3 •		
BERICHTE		5
• Porträt vorgestellt • Tagespflege Visitatis •		
EHRENAMTLICHE ARBEIT		6
• Den letzten irdischen Besitz bewahren •		
BERICHTE		8
• Die Welt neu zusammensetzen • Lust auf Kunst!?		
BERICHTE		9
• Puffele-Sitzung • Barbara- und Stiftungsfest •		
SENIOREN SCHREIBEN	 	10
• Sie haben gewonnen! •		
SENIOREN SCHREIBEN		11
• Der Dieb im Drogeriemarkt •		
BERICHTE		12
• Winterwandern • Barrieren umgehen • Wintervögel •		
BERICHTE		13
• Vorsorge • Fotoausstellung • Weihnachten mit Musik •		
SENIOREN SCHREIBEN		14
• Aphrodite macht Pferd verrückt •		
MUSEUMSKULTOUR		16
• Einblicke in die Technikgeschichte •		
TSCHÖ, WA!		17
• Und Tschüss... •		
HOBBYS UND MENSCHEN		18
• Generationenverbindendes Brauchtum •		
SENIOREN SCHREIBEN		20
• Angst vor Hunden? •		
SENIOREN SCHREIBEN		21
• Warten im Aachener Hauptbahnhof •		
EINER VON UNS		22
• Das kulturelle Leben fördern •		
THEMA DES MONATS		23
• Mit 50 fängt das Leben erst richtig an •		
BITTE LÄCHELN		26
• Je höher du wirst aufwärts gehn... •		
BILDERRÄTSEL		27
• Verkehrsschilder •		
LESEZEICHEN		28
• Mein Nachruf •		
SENIOREN SCHREIBEN		30
• So vergeht die Zeit •		
SENIOREN SCHREIBEN		31
• Die Schaumgekrönte • Ein geliebtes Detail •		
SCHWEDENRÄTSEL		32
NOSTALGIE	 	34
• Das Wespienhaus •		
BÜHNE FREI!		35
• Projekt A - Baal •		
SENIOREN SCHREIBEN		36
• Hitler und die Aachener •		
SENIOREN SCHREIBEN		37
• Der Schmuggler Karl aus Aachen •		
GEDÄCHTNISTRaining		38
GRIPSGYMNASTIK		39
REISEBERICHTE		40
• Reise ins Zentrum des orthodoxen Mönchtums Teil 2 •		
RÄTSEL		42
• Sudoku •		
ÖCHER PLATT		43
• Fritte-Historie •		
VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT		44
• Sucht • Ein Kilo kommt selten allein • Rückenschmerzen •		
GESELLSCHAFTSSPIELE		46
• Herausragende Spiele •		
AUFLÖSUNGEN		47

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein Jahr geht zuende, ein neues beginnt. Die weltweite Politik war 2010 in der Hauptsache mit dem Verschieben der größten anstehenden Probleme auf die Zukunft beschäftigt und konnte fast in keinem ihrer Aufgabenbereiche nachhaltige und positive Impulse setzen. Immer wichtiger wird daher das Engagement und die Beteiligung interessierter Menschen an den politischen Aufgaben und Fragen unserer Zeit. Nur so ist sicherzustellen, dass die Mehrheit der Bevölkerung profitiert und nicht Lobbyisten allein über unsere Zukunft bestimmen. Wir wünschen Ihnen Mut und Hoffnung für ein engagiertes und interessantes Jahr 2011!



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber: **FACTOR:G**
MEDien & IDEEN

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

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

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68
Grafik: A. Elfantel (elfantel-design)
Druck: Grenz-Echo Eupen
Auflage: 13.000 Exemplare

In dieser Ausgabe
haben mitgewirkt:

F. Erb, M. Hänsch, N. Krüsmann,
D. Heß, D.H.K. Starke, A. Namyslo,
D. May, S. Tucharth, R. Wollgarten,
C. Graff, P. J. Heuser, C. u. H. Kluck,
W. Müller, J. Kühnast, E. Bausdorf,
I. Gerdorf, G. Rauber, M. J. Fleu,
B. Wertz, J. Römer, H. Kleis,
C. C. Bieling, H. Wickrath

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

Die Aachener Gastronomie um 1900 - Folge 3



Zurück zum Thema Badehäuser und Hotels: Außer den Dremelhäusern gab es im Zentrum der Stadt auch noch andere Bäder.



Ecke Büchel/Edelstraße befand sich das Badehotel ‚Zur Königin von Ungarn‘ (Karte 1, o.Vlg. 1901). Gastwirt war hier F. Loeffler, dem auch das ‚Hotel de l’Empereur‘, Edelstraße 6, also schräg gegenüber, gehörte (3, Foto um 1910).

Nur ein paar Schritte weiter, in der Ursulinerstraße, lag das sog. ‚Dom-Hotel zum Elephanten‘ (2, Röpke, Wiesbaden 1899, und 4 Ostermann, AC 1905). Dieses Haus war lange Zeit auch Gästehaus sowohl für das Bad Ecke Edelstraße als auch für Dremels Quirinusbad auf dem Hof. Im Adressbuch 1850 finden wir ein interessantes Inserat (5) und auch 50 Jahre später (Adressbuch 1900) lesen wir: Heinr. Theißen Hotel zum Elephanten / Ursulinerstr. 11 dem Elisengarten / verbunden mit Badehaus / hält sich einem geehrten Publikum / besonders den Herren Geschäftsreisenden / bestens empfohlen. / Diner um 1 Uhr.

In der Comphausbadstraße lagen ebenfalls etliche Badehäuser wie ‚Henrions Grand Hotel Rosenbad‘ (6, La Ruellsche Anstalt 1897) mit dem dazu gehörenden Corneliusbad (7, A. Schweitzer, AC 20er Jahre). Von diesem Hotel-Komplex gibt es zahlreiche Detailansichten wie die ‚Badehalle‘, den ‚Damensalon‘, die Terrasse, die Gartenansicht (8-11, alle von Schade, Köln um 1910).

Auf der gegenüberliegenden Seite finden wir u.a. das Hotel ‚Du Dragon d’Or‘ (12, Altstadt AC 1899) und ‚Dubigk’s Grand Hotel‘ (13, Szesztokat, Köln 1898) rechts neben dem Museum.

Ab 1899 wird hier die Couvenstraße als Durchbruch zur Peterstraße



angelegt, so dass die ganze Häuserzeile bis zum erweiterten Kurhaus verschwindet (vgl. Karte 14).



PORTRÄT VORGESTELLT

Zwei ehemalige Oberbürgermeister, das amtierende Stadtoberhaupt, ehemalige und heutige Bürgermeisterinnen und Bürgermeister, viele frühere Wegbegleiter aus Politik und Verwaltung sowie zahlreiche Freunde waren Ende November im Weißen Saal des Aachener Rathauses erschienen, um dem ehemaligen Aachener Oberbürgermeister Dr. Jürgen Linden eine besondere Ehre zu erweisen.

Der Rathausverein hatte dem Aachener Künstler Eric Peters den Auftrag erteilt, ein Porträt von Linden anzufertigen. Dieses soll die bereits bestehende Gemäldegalerie früherer Aachener Oberbürgermeister ergänzen. Derzeit befinden sich im Haus Löwenstein am Markt sechs Porträts von Edmund Emunds (OB von 1832-1848), Dr. Wilhelm Rombach (1928-1933 u. 1945), Ludwig Kuhnen (1946 u. 1952), Dr. Albert Maas (1946-1952), Hermann Heusch (1952-1973) und Kurt Malangré (1973-1989). Nun kommt als siebtes das von Dr. Jürgen Linden (1989-2009) hinzu.



Oberbürgermeister M. Philipp mit den ehemaligen Oberbürgermeistern Dr. J. Linden und K. Malangré (v. l.)

Er sei bisher selten sprachlos gewesen, so Dr. Linden in seiner Dankesrede, aber der Eindruck, der ihm dieses Bild vermittele, mache ihn schon sprachlos. Das Bild zeige viele Seiten von ihm auf, nicht nur die hellen. Er betrachte es als Privileg und besondere Ehre, dass sein Porträt jetzt in der Reihe früherer Aachener Oberbürgermeister seinen Platz finden wird. Seinem Amtsnachfolger schlug er vor, die Bildergalerie künftig im Rathaus auszustellen. Philipp sagte zu, nach einem geeigneten und würdigen dauerhaften Ausstellungsort zu suchen.

TAGESPFLEGE VISITATIS

Am Sonntag, dem 28.11.2010, lud der Visitatis Pflegedienst in den Rosenpark in Laurensberg ein. Dort wurde sein neu gestalteter Tagespflegebereich durch die Ansprachen von Oberbürgermeister Herrn Marcel Philipp, der Bundestagsabgeordneten Frau Ulla Schmidt und der Geschäftsführerin Frau Astrid Siemens offiziell eröffnet.



„15 Jahre Visitatis: Jetzt alles aus einer Hand, alles unter einem Dach“, lautet das Motto

von Frau Siemens. Montags bis freitags von 8.00 bis 16.00 Uhr betreut Visitatis nun auch Gäste in der Tagespflege.

Der Tag beginnt jeweils mit einem gemeinsamen Frühstück, anschließend erfreut man sich in einer geselligen Spielerunde. Nach dem Mittagessen, einer Ruhephase und der Kaffeezeit finden weitere Aktivitäten statt: Singen, Ausflüge, Literaturnachmittage etc.

In Würde älter werden.

Mobile Seniorenbetreuung mit Herz und Verstand

Mobile
**Senioren
Begleitung**
Thomas Graf



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



DER EINZIGE ECHTE SENIOREN-PC!



Auch verfügbar als Computer
mit 19"/22" Flachbildschirm

DER EINFACHSTE COMPUTER

Ihr Kundenberater:
Jos Strolenberg

Tel.: 0176 514 99 537

Josef-Nacken-Weg 5
52249 Eschweiler

j.strolenberg@pcbasic.de



www.pcbasic.de

ETL

SFS

Steuerberatung für Senioren

Muss
ich
jetzt
Steuern
zahlen?



Wir klären das!

**SFS Steuerberatung
für Senioren**

Steuerberatungsgesellschaft
Niederlassung Aachen

Wilhelmstraße 38
52070 Aachen

Tel.: (0241) 946 14 60

Fax: (0241) 946 14 70

E-Mail: sfs-aachen@etl.de

www.etl-sfs.de

DEN LETZTEN IRDISCHEN BESITZ BEWAHREN

Der Förderkreis Ostfriedhof e.V. hat sich die Förderung des Denkmalschutzes auf dem Ostfriedhof zur Aufgabe gemacht. Dr. Holger A. Dux ist der Vorsitzende des Vereins.

Herr Dux, wie kam es zur Vereinsgründung?

Der Verein Förderkreis Ostfriedhof e.V. wurde im Rahmen der Veranstaltungen zum 200. Bestehens des Friedhofes gegründet. Wir haben seinerzeit mit einer Ausstellung in der Hauptschule Aretzstraße begonnen und einige Rundgänge angeboten. Der Förderkreis hat sich gefunden, weil es uns ein Anliegen ist, etwas für den Erhalt des Friedhofes und seiner Grabstätten zu tun.



Was leistet der Verein?

Die Erhaltung der vielfältigen und bedeutenden Grabstätten mit ihren Grabmalen aus Naturstein, Guss- und Schmiedeeisen, Bronze und Zink, sowie die Bewahrung seiner Schönheit und seines Frieden durch vorbeugende Maßnahmen gegen Vandalismus und Diebstahl liegen uns am Herzen. Zudem kümmert sich der Verein um Öffentlichkeitsarbeit in Form von regelmäßiger



Berichterstattung, Führungen, Publikationen, Beratungen und Informationsveranstaltungen. Unser Wunsch ist auch die Bewahrung des Friedhofes als Ort der Ruhe, Innehalten und Naherholung als „Grüne Lunge“ des Ostviertels.

Warum engagieren Sie sich persönlich mit so großem Einsatz für den Ostfriedhof und den Verein?

Für mich persönlich sind Friedhöfe Orte mit einem ganz besonderen Reiz. Beim Spaziergehen zwischen den Reihen kann man viel über die Menschen und ihre Geschichten erfahren. Das war in meinem Geburtsort so, wenn die Er-



wachsen erzählten, und das ist heute so, wenn ich in einem Archiv versuche, etwas herauszufinden. Auf Anregung von Frau Prof. Schild habe ich mich dann mit der „Baugeschichte“ oder besser gesagt „mit dem Erscheinungsbild“ der Grabstätten im Wandel der Zeiten auseinandergesetzt. Details einer bestimmten Stilrichtung, einen schönen Stein oder



ein Detail zu finden ist immer wieder interessant. Und ganz besonders freue ich mich, wenn ich einen „Bildhauer“ entdecke, der einen Stein geschaffen hat, der sich von den meisten abhebt. Außerdem hoffe ich, meine Begeisterung auch anderen vermitteln zu können. Es wäre schade, wenn sich unser Umgang mit dem Sterben so weiterentwickeln würde, dass es irgendwann einmal keine Erinnerungsorte mehr gibt.



WER IST ER?

Holger A. Dux wurde 1958 in Königswinter am Rhein geboren und kam 1978 zum Studium der Architektur nach Aachen. Nach erfolgreichem Abschluss begann er eine Biographie über den Kölner Baumeister Heinrich Nagelschmidt. Die Arbeit hat Frau Prof. Dr.-Ing. Ingeborg Schild am Lehrgebiet Denkmalpflege an der RWTH Aachen betreut. 1992 wurde er zum Dr.-Ing. promoviert. Der Bauhistoriker ist pädagogischer Mitarbeiter der Volkshochschule Aachen im Bereich Gesellschaft, Geschichte und Politik. Er

ist Vorstand der Gesellschaft Burtscheid für Geschichte und Gegenwart e.V., gehört den Vorständen des Regionalverbandes EUREGIO Aachen, des Rheinischen Vereins für Denkmalpflege und des Landschaftsschutz e.V. (Geschäftsführer), dem Förderverein Jüdischer Friedhof Aachen (Beirat) und dem Aachener Geschichtsverein (Beirat) an. Seit Januar 2004 ist er Vorsitzender des Förderkreises Ostfriedhof Aachen e.V. und arbeitet außerdem im Arbeitskreis Denkmalpflege der Stadt Aachen mit.

Warum lohnt sich ein Besuch auf dem Ostfriedhof, auch aus stadt-historischer und kulturell-künstlerischer Sicht?

Der Aachener Ostfriedhof - aber das gilt auch für viele andere historische





Schon als Kind fand ich die Grabstätten besonders spannend, die sich von den anderen deutlich abheben, also Grabhäuser wie das Grab von Knops auf Flur 20 oder das Grabmal Cassalette. Bemerkenswert finde ich aber auch die Grabdenkmäler der Zwischenkriegsjahre. Dabei macht es keinen Unterschied, ob sie aus schlichten geometrischen Grundformen zusammengesetzt sind oder expressive

Friedhöfe - ist fast so etwas wie ein Stadtquartier im Kleinen. Man findet hier viele Spielarten bei der individuellen Gestaltung eines Grabes. Das stilistische Mittel sagt natürlich auch immer etwas über die Auftraggeber aus. Aus Sicht der Stadtgeschichte sind auf diesem Friedhof viele Hinweise zu finden. Da gab es die überaus reichen Fabrikanten, da



erinnern Grabstätten an das Wirken von Ordensleuten, ohne die Kranken- und Armenpflege undenkbar gewesen wären. Bei jedem Gang über den Friedhof kommt man neu ins Nachdenken. Und vielleicht ist ein solcher Rundgang auch anregend, einmal wieder in einem Buch über Aachen nachzublättern.

Bitte nennen Sie fünf herausragende Gräber oder Stellen, die man bei einem Besuch auf dem Ostfriedhof unbedingt sehen sollte.

Es ist schwierig, aus der Fülle der noch vorhanden Grabdenkmäler die mich besonders ansprechenden zu benennen. Sicher gehören die Grabstätten links vom Eingang hierzu.



Skulpturen zeigen. Selbst aus den letzten Jahrzehnten gibt es Bemerkenswertes wie die Schöpfungen aus der Hand des Bildhauers Klaus Iserlohe.



Skulpturen zeigen. Selbst aus den letzten Jahrzehnten gibt es Bemerkenswertes wie die Schöpfungen aus der Hand des Bildhauers Klaus Iserlohe.



Nähere Infos unter:
www.ostfriedhof.de

Nina Krüsmann



Wohlfühlen (wie) zuhause



ERFAHREN, EHRlich, KOMPETENT

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

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

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

DIE WELT NEU ZUSAMMENSETZEN

Der Kunstpreis Aachen wird alle zwei Jahre einem bildenden Künstler verliehen, dessen Arbeiten der internationalen Kunstszene nachhaltige Impulse geben. Der Preis ist mit 10.000 Euro dotiert und mit einer Einzelausstellung im Ludwig Forum verbunden. Den 14. Kunstpreis der Stadt Aachen erhielt am 12. Dezember 2010 der polnische Künstler Pawel Althamer.



Ermöglicht wird die Auszeichnung durch eine Kooperation der Stadt Aachen, der Freunde des Ludwig Forums für Internationale Kunst e.V. und der Aachener

Wirtschaft. Den Preis überreichten Dr. Brigitte Franzen, Direktorin des Ludwig Forums, Oberbürgermeister Marcel Philipp und Iva Haendly, stellvertretende Vorsitzende der Freunde des Ludwig Forums.

Eine seiner ersten Ausstellungsbeteiligungen überhaupt, gleichsam sein Debüt außerhalb Polens, führte den 1967 in Warschau geborenen Pawel Althamer bereits während seiner Studienzeit nach Aachen, wo er an einer Gruppenausstellung junger polnischer Künstler im Ludwig Forum teilnahm. Seine institutionskritischen oder sozial engagierten Projekte ermöglichen oftmals Kunstfremden die Möglichkeit, an seiner Kreativität teilzuhaben. Obdachlose, Gefängnisinsassen, Migranten, perspektivlose Jugendliche oder Kinder finden durch ihn Gehör. Für sie und mit ihnen gemeinsam konzipiert er kleine Mikrokosmen, in denen sein Anliegen, die Verschmelzung von Kunst und Leben wirklich wird.



Die Aachener Ausstellung zeigt drei neue Arbeiten: Neben dem Film „Der Goldene Ritter“ und einer gleichnamigen Skulptur im Ludwig Forum ist in der schräg gegenüber gelegenen Kirche St. Elisabeth eine neue Installation zu sehen. Althamer widmet seine Ausstellung den Kindern und hat deshalb in St. Elisabeth eine Predigtkanzel gebaut, von der aus Kinder über eine Rutsche in den Mittelgang gelangen.

Die Ausstellung kann bis zum 20. Februar 2011 im Ludwig Forum für Internationale Kunst an der Jülicher Straße 97-109 besichtigt werden. Öffentliche Führungen finden sonntags um 12 Uhr statt, eine Kuratorenführung mit Holger Otten beginnt am Do., 16. Dezember, um 18.30 Uhr. Die Finissage und Katalogpräsentation ist am Sonntag, 20. Februar 2011. Weitere Informationen finden Sie unter www.ludwigforum.de.



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

LUST AUF KUNST!?

Die für alle interessierten Frauen und Männer offene Gruppe „Lust auf Kunst“ der Pfarre St. Sebastian Würselen startet am Donnerstag, dem 20. 01. 2011, um 12 Uhr, ab Parkplatz Pfarrhaus, Sebastianustr. 5, die erste Exkursion im neuen Jahr.



Das sanierte, modernisierte und erweiterte altherwürdige Dürener Leopold-Hoesch-Museum ist das Ziel. Nach der Führung durch die neuen Räume stärken sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Kaffee und Kuchen im Museums-Café. Anschließend steht ein Besuch der Pilgerkirche St. Anna auf dem Programm. Der Organist, Herr Hans-Josef Loevenich, wird die am 21. März 2010 geweihte neue Metzler-Orgel vorführen. Für die Fahrt, Eintritt, Führung sowie Kaffee und Kuchen sind 18 € zu zahlen. Verbindliche Anmeldungen nimmt Frau Ilse Michels (Tel.: 02405/426477) entgegen. Der Teilnehmerbeitrag kann auf das Sonderkonto des Förderkreises Orgelbau e.V. bei der Sparkasse Aachen 1070656101, BLZ 39050000, überwiesen werden.

Hubert Wickerath

PUFFELE-SITZUNG

Seit vielen Jahren veranstaltet die Karnevalsgesellschaft Eulenspiegel an einem Sonntagnachmittag im Januar die traditionelle „Puffele-Sitzung“.



Diese Karnevalssitzung wird für Menschen veranstaltet, die gerne einmal Karneval feiern möchten, sich dies aber nicht zutrauen oder vielleicht nicht leisten können. Besonders herzlich gesehen sind alle Rollstuhlfahrer, egal wie groß der Rolli auch ist! Als Familiensitzung ist diese Veranstaltung aber auch für Kinder sehr geeignet – also die ideale Karnevalssitzung für Omas, Opas und Enkelkinder.

Bekannte Karnevalisten und KG-Mitglieder werden ein buntes Programm auf die Bühne bringen. In dieser Session sind folgende Künstler dabei: Labbes un Drickes (Zwiegespräch), Büttendredner Willchen Vincken, Partysänger Fino, das Jugendtanzpaar Alina van Hasselt und Chris Lausberg (Deutscher Meister), die Jugendshowtanzgruppe „Little Diamonds“ (Deutscher Meister), die Showtanzgruppe „Crazy Diamonds“ (Deutscher Meister) und viele andere. Für einen Eintrittspreis von vier Euro erhält jeder Besucher Kaffee und Puffele (Berliner), soviel er mag und der Vorrat reicht. In diesem Jahr wird sich auch der Malteser Hilfsdienst wieder an der Sitzung beteiligen.

Die „Puffele-Sitzung“ findet in der Festhalle Haarbachtal in Aachen-Haaren statt am 30. Januar 2011. Einlass ist ab 13 Uhr, Beginn um 14 Uhr, enden wird die Sitzung gegen 17:30 Uhr. Ehrenpräsident Otmar Müllly ist für weitere Fragen oder um Karten bei ihm vorzubestellen unter Tel. (mobil): 0157-79714149 erreichbar.

BARBARA- UND STIFTUNGSFEST

Traditionsgemäß feierte der Invalidenverein Pannesheide-Klinkheide sein 51. Barbara- und Stiftungsfest verbunden mit der Ehrung von langjährigen Mitgliedern.

Vorsitzender Hermann Lach hieß im Saal des „Hauses Görtz“ in Klinkheide Mitglieder und Gäste, unter ihnen die stellvertretende Bürgermeisterin Marie-Theres Sobczyk, den Vorsitzenden des Verschönerungsverein Klinkheide, Reimund Billmann, sowie zahlreiche Ratsvertreter und Vertreter befreundeter Invalidenvereine aus Herzogenrath und Merkstein, willkommen. Marie-Theres Sobczyk übermittelte die Grüße der Stadt und des Rates und fand lobende Worte über die gute Arbeit des Invalidenvereins. Vor allem werde das gemeinschaftliche Miteinander großgeschrieben, was in zahlreichen Zusammenkünften, bei den Kaffeenachmittagen, den Reisen und Fahrten und nicht zuletzt in der persönlichen Begegnung seine Grundlagen finde. Für das Unterhaltungsprogramm hatte der Verein



Die Ehrung der Jubilarer durch den Vorsitzenden H. Lach (4.v.re.). Edeltraud Hubl, 2. Vorsitzende (3.v.re.), gratulierte. Foto: W. Sevenich

den Zauberkünstler „Magic-Dario“ verpflichtet. Nach der Musik von Ellen und Hubert, genannt „die Zwei“, konnte anschließend nach Herzenslust getanzt werden. Hermann Lach, der für seine 15-jährige Mitgliedschaft selbst geehrt wurde, nahm dann weitere Ehrungen vor. Für 30-jährige Mitgliedschaft erhielt Maria Schumacher eine Urkunde und ein Geschenk. Geehrt wurde für 20 Jahre Henni Martinelli und seit 10 Jahren im Verein sind Maria Geiger, Josef Geiger, Katharina Lachera, Johann Lachera. Zum Abschluss gab es eine große Tombola.



NEUE PFLEGEKURSE STARTEN!

Kurs I : ab 02.02.2011

10 Doppelstunden jeweils
mittwochs von 10:00 bis 11:30 Uhr

Kurs II : ab 02.02.2011

10 Doppelstunden jeweils
mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

im AOK-Haus, Karlshof am Markt, Aachen

Wir informieren über: Pflegetechniken in Theorie & Praxis, Einsatz von Hilfsmitteln, Umgang mit dementiell veränderten Menschen, Entlastungsangebote, Leistungen der Pflegeversicherung und weitere Themen.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung unter: (0241) 464 262 bei Frau Christiane Rühlmann

SIE HABEN GEWONNEN!

Schrill tönen die Werbesprüche aus Lautsprechern und von Plakaten. Viele Bürger fühlen sich durch die zunehmende Werbeflut belästigt.

Telefon-Werber scheuen sich nicht, in den späten Abendstunden anzurufen, um ihre Produkte oder Dienstleistungen anzupreisen. Behauptungen wie: „Sie haben gewonnen!“ sollen die Angerufenen davon abhalten, sofort aufzulegen.

Bevorzugtes Ziel der Werbebranche sind Handys, auf deren Mailboxen sie ungefragt ihre Botschaften hinterlassen. Auch das Internet wird fleißig genutzt, um die Anschlussinhaber mit Werbeangeboten zu überschütten. Werbespots im Rundfunk beginnen manchmal mit einem Klingelton, den die Bürger vom eigenen Telefon kennen. Im Fernsehen hat die Werbung, besonders bei den Privatsendern, eine dominante Rolle eingenommen. Durch längere Werbeblöcke wird der Genuss der schönsten Sendung getrübt. Die Werbeunterbrechungen sind häufig so lautstark, dass es unmöglich ist, wegzuhören. Wohl dem, der die Fernbedienung griffbereit hat, um den



Ton abdrehen zu können. Um- oder abschalten sind nicht angebracht, da niemand weiß, wann der Film fortgesetzt wird.

Ältere Menschen und Hausfrauen sind bevorzugte Zielgruppen von Haustürwerbern. Früher wurden sie Hausierer ge-

nannt, heute Vertreter oder Propagandisten. Sie klappern die Wohnungen ab und versuchen, Zeitschriftenabos, Küchengeräte, Teppiche o. ä. zu verkaufen. Ihr oberstes Ziel ist, in die Wohnungen zu gelangen. Häufig erzählen sie mitleiderregende Geschichten, um Einlass zu erhalten. Dreiste Werber scheuen sich nicht, schnell einen Fuß vorzustrecken, um das schnelle Schließen der Wohnungstür zu verhindern. Die Kriminalpolizei warnt davor, Unbekannte in die Wohnungen zu lassen. Trickdiebe versuchen immer wieder, unter einem Vorwand Einlass zu erlangen. Vorsicht ist auch bei Ausweisen angebracht, diese könnten gefälscht sein.

Einzelhändler bieten ihren Kunden Payback- bzw. Kundenkarten an, bei deren Benutzung ein kleiner Rabatt gewährt wird. Dieses Instrument der Kundenbindung breitet sich immer mehr aus und nicht wenige Bürger tragen schon

eine ganze Palette von bunten Plastikkarten mit sich herum, manchmal schon nicht mehr wissend, wo welche Karte vorgezeigt werden soll.

Bei der Ausstellung der Payback-Karten werden die persönlichen Daten der Kunden gespeichert. Das gibt den Händlern die Möglichkeit, die Kunden mit Werbetrieben zu überhäufen. Nicht selten kommt es vor, dass die erhobenen Adressen verkauft werden. Das Ergebnis sind weitere Werbeschriften, die meistens auch noch völlig undifferenziert ins Haus flattern. Bürger im Rentenalter wundern sich z.B. darüber, dass ihnen Versicherungen oder Banken einen Finanzplan zum langfristigen Aufbau einer persönlichen Altersversorgung anbieten.

Wer weniger Werbetriebe erhalten möchte, kann sich in die Robinson-Liste des Deutschen Dialogmarketing Verbandes (DDV) eintragen lassen. Das Antragsformular kann unter der Adresse: DDV Robinsonliste, Postfach 1401, 71243 Ditzingen oder telefonisch unter: 07156/95 10 10 angefordert oder unter www.ichhabediewahl.de heruntergeladen bzw. online ausgefüllt werden. Der Verband erteilt auch Auskünfte zum Verbraucherrecht.

Peter J. Heuser



„VERTRIEBENE“

Während meiner beruflichen Tätigkeit musste ich des Öfteren zu Tagungen und Seminaren. Diese fanden oft außerhalb des Wohnortes in Hotels oder Gaststätten mit einem Tagungsraum statt. Da sie meist über mehrere Tage verliefen, musste auch am Tagungsort genächtigt werden. Ein Seminar ist mir heute noch besonders in Erinnerung, da ich nicht wie vorgesehen in einem Einzelzimmer, sondern mit einem älteren Kollegen in einem Doppelzimmer übernachten musste.

Zunächst begaben wir uns beide, nach zwei oder drei Bierchen, noch vor



Mitternacht zu Bett. Nach einer kurzen Weile wurde direkt neben mir

ein Sägewerk eröffnet. Da es sich ohne Unterbrechung fortsetzte, klopfte ich etwas ungehalten auf die Matratze. Da nach einem kurzen Schnaufen sich das menschliche Sägewerk nur von der

linken auf die rechte Seite drehte und dieses Mal wie ein Hirsch röhre, klopfte ich etwas energischer auf die Matratze und hustete ziemlich laut dabei. Mein röhrender Nebenmann drehte sich aber lediglich auf seine Rückseite und lieferte mir weiter kostenlos sein Schnarch-Konzert - nun noch lauter als zuvor. Bevor ich am Abend das gemeinsame Zimmer

aufsuchte, hatte ich draußen auf dem Gang ein Sofa stehen sehen. So begab ich mich mit einer Bettdecke bewaffnet schnurstracks aus dem Zimmer und legte mich auf das Sofa, wo ich wohl schnell eingeschlafen sein muss.

Am Morgen beim Frühstück fragte mich ein anderer Teilnehmer des Seminars, ob ich auf der Couch im Gang gut geschlafen hätte. Er hätte nämlich aus seinem Doppelzimmer flüchten müssen, weil sein Bettnachbar partout nicht mit dem Schnarchen aufhören wollte. Dabei hatte er sich an das Sofa auf dem Gang erinnert, es aber durch mich schon besetzt gefunden. Auf meine Frage, wo er denn die ganze Nacht zugebracht hätte, antwortete er mit seufzendem Stöhnen: Auf der Kegelbahn!

Christian Graff



GEDICHT DES MONATS



Ein Lied hinterm Ofen zu singen

Matthias Claudius (1740-1815)

Der Winter ist ein rechter Mann,
Kernfest und auf die Dauer,
Sein Fleisch fühlt sich wie Eisen an
Und scheut nicht süß noch sauer.

Er zieht sein Hemd im Freien an
Und läßt's vorher nicht wärmen
Und spottet über Fluß im Zahn
Und Grimmen in Gedärmen.

Aus Blumen und aus Vogelsang
Weiß er sich nichts zu machen,
Haßt warmen Trank und warmen Klang
Und alle warmen Sachen.

Doch wenn die Füchse bellen sehr,
Wenn's Holz im Ofen knittert,
Und um den Ofen Knecht und Herr
Die Hände reibt und zittert;

Wenn Stein und Bein von Frost zerbricht
Und Teich und Seen krachen;
Das klingt ihm gut, das haßt er nicht,
Dann will er tot sich lachen.

Sein Schloß von Eis liegt ganz hinaus
Beim Nordpol an dem Strande,
Doch hat er auch ein Sommerhaus
Im lieben Schweizerlande.

Da ist er denn bald dort, bald hier,
Gut Regiment zu führen,
Und wenn er durchzieht, stehen wir
Und sehn ihn an und frieren.

DER DIEB IM DROGERIEMARKT

„Hilfe, der Mann hat mein Geld geklaut“, schrie Josefine und wies mit der Hand auf einen Mann, der mit schnellen Schritten versuchte, den Ausgang zu erreichen.



Josefine, 73 Jahre alt, stand in einem dieser Drogeriemärkte an dem Regal mit Duftwässern und Duschpräparaten, die in vielen Varianten von einigen Firmen angeboten werden. Sie konnte sich nicht entscheiden, denn sie suchte ein Duschgel, das sie schon immer benutzte, aber im Moment nicht finden konnte. Der Einkaufswagen stand vor ihr und darin ihre Einkaufstasche. Der Reißverschluss der Tasche war zugezogen. Während sie Inhalte und Preise verglich, wurde sie von einem Mann freundlich angesprochen, sie möge ihm doch ein Deodorant anreichen, das ganz hinten im Regal stand.

Josefine gehört zu den Frauen, die einem anderen Menschen nichts abschlagen können, warum sollte sie auch. Als sie sich umdrehte, um das Verlangte zu übergeben, war der Mann verschwunden. Sie sah, dass ihre Tasche offen war

und der Mann fast laufend dem Ausgang zustrebte.

„Hilfe, ein Dieb“, schrie Josefine. Sie schob ihren Einkaufswagen vor sich her und die Leute wichen zur Seite. Trotz ihrer Fülle und ihren kranken Beinen entwickelte Josefine ein Tempo wie sonst nie und erreichte die Ausgangstür, durch die der Dieb eben geschlüpft war. „Der hat mein Geld gestohlen“, rief sie und das Schicksal meinte es gut mit ihr.

Zwei Polizisten standen zufällig vor dem Kaufhaus und nahmen sich des Diebes an. Josefine konnte ihn leicht identifizieren. Der beteuerte bei allen Heiligen, er habe kein Portemonnaie von Josefine und das war nicht einmal gelogen. Er hatte nichts und wäre beinahe davon gekommen, wenn nicht eine andere Kundin aufgepasst hätte. Sie hatte beobachtet,

dass eine Frau Josefines Portemonnaie in das Regal mit den Kosmetikartikeln geworfen hatte. Gemeinsam stehlen scheint einfacher zu sein.

Josefine hat jetzt Angst, dem Pärchen noch einmal zu begegnen. Als die beiden nach der Anzeige entlassen wurden, zischte die Frau im Vorbeigehen: „Wenn ich dich kriege, mach' ich dich kalt.“

Erwin Bausdorf



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

WINTERWANDERN IN OSTBELGIEN

Da ist sie wieder, die Zeit der Eiskristalle, der glasklaren Luft und der schneeweißen Winterlandschaften. Mit ihr erwacht auch die Sehnsucht, raus in die Natur zu gehen, den Schnee unter den Füßen knirschen zu hören und Entspannung und Wohlbefinden, fernab von Trubel und Hektik, bei einer Winterwanderung zu genießen.



Vorschläge zum Winterwandern im Hohen Venn: Bei Skibetrieb mögen die Langläufer es nicht, wenn Wanderer durch die frisch gespurten Loipen stapfen. Aus diesem Grund sind bei Schnee im Hohen Venn Wanderwege gespurte und zum Teil auch beschildert. Die besten Ausgangspunkte sind das Naturparkzentrum, das Signal de Botrange, Mont-Rigi oder Baraque Michel. Zwei Wanderungen sind selbst mit Hund an der Leine zugelassen: „Wanderung mit Hund – Baraque Michel“ und

„Wanderung mit Hund – Naturparkzentrum/Signal de Botrange“. Die Karte „Die Skipisten des Hochplateaus des Hohen Venn“ oder die Wanderkarte „Hohes Venn“ (7 €) sind erhältlich bei: Naturparkzentrum Botrange oder Tourist Info – Signal de Botrange.

Im Ourlal: Meistens sind im Winter nur die Höhenzüge des Ourlals mit einer feinen Schneedecke überzogen und im Tal sind alle Wege frei. Das kann man sich zum Spiel machen und bei den vielen Wandermöglichkeiten immer wieder die Schneegrenze suchen, um mal auf Schnee, mal auf Erdboden zu wandern und dabei viele Natureindrücke sammeln, die das Ourlal zuhause bietet. Ideale Ausgangspunkte findet man in Schönberg, Burg Reuland und Ouren. Die Wanderkarte Burg Reuland – Ouren (7 €) ist erhältlich bei: Tourist Info, Zum Peckeneck 106a, 4790 Burg Reuland.



Im Eupener Land: Die sanft hügelige Landschaft des „Eupener Butterländchen“ lädt auch im Winter zu ausgedehnten Wanderungen ein. Dabei hat man die Wahl: wandern im Wald, vorbei an Bächen, zwischen Wiesen und Feldern oder eben eine Stadtwanderung zu den oftmals verborgenen Sehenswürdigkeiten. Die Wanderkarte Eupener Land & Göhlthal (7€) ist erhältlich bei: Tourist Info, Marktplatz 7, 4700 Eupen.

An allen Anlaufpunkten sind gute Einkehr- und Parkmöglichkeiten vorhanden. Wer sich vorab genauer informieren möchte, wendet sich am besten an das Verkehrsamt der Ostkantone in St.Vith, Tel.: 0032-80-227664.

www.eastbelgium.be.

Bilder: VAO/Pierre Pauquay

Petra Simons



BARRIEREN UMGEHEN



Auf Anregung des VdK und eines Beschlusses des Ausschusses für Soziales, Integration und Demographie hat der städtische Fachbereich Soziales und Integration der Stadt Aachen gemeinsam mit dem Fachbereich Geoinformation und Bodenordnung einen Stadtplan für Menschen mit Behinderungen erstellt.

Der Plan zeigt die in Aachen für mobilitätseingeschränkte Menschen barrierefrei zugänglichen Sehenswürdigkeiten und öffentlichen Gebäude, behindertengerechte Toiletten und Behindertenparkplätze innerhalb des Alleenrings und im Zentrum von Burtscheid auf. Darüber hinaus gibt er Hinweise auf die Bodenbeschaffenheit im Altstadtbereich sowie auf Steigungen über sechs Prozent. Erhältlich ist der Plan im Touristenservice, im Bürgerservice, in Verwaltungsgebäuden sowie im Internet als PDF-Datei unter www.aachen.de/behinderung.

STUNDE DER WINTERVÖGEL

Nach dem Vorbild der erfolgreichen und beliebten Aktion „Stunde der Sommervögel“, die jedes Jahr Anfang Mai stattfindet, führt der Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU) vom 6. bis 9. Januar 2011 erstmals die Aktion „Stunde der Wintervögel“ durch.

Wie können Sie teilnehmen? Suchen Sie sich einen Platz, von wo aus Sie die gefiederten Freunde gut beobachten können, z.B. in Ihrem Garten oder vom Balkon. Notieren Sie von jeder Art die höchste Anzahl der Vögel, die im Laufe einer Stunde gleichzeitig zu sehen waren, das vermeidet Doppelzählungen. Melden können Sie Ihre Beobachtungen postalisch, per Telefon und online. Alle weiteren Details samt Zählhilfe und vielen Wintervogelporträts finden Sie unter www.stundederwintervoegel.de.

Weiterhin bietet der NABU Aachen eine vogelkundliche Winterwanderung für Familien am Samstag, dem 8. Januar an. Sie beginnt um 9 Uhr an der Geschäftsstelle des NABU, Dreiländerweg 112, 52074 Aachen. Dort liegen auch die Mitmach-Flyer zur „Stunde der Wintervögel“ aus. Anmeldung unter info@NABU-Aachen.de oder telefonisch unter 0241 - 87 08 91.



Re.Ko./pixello.de

VORSORGE SELBST BESTIMMEN

Unter diesem Titel hat die Stadt Eschweiler nicht nur für ihre Seniorinnen und Senioren eine Informations- und Dokumentationsmappe erstellt, die wertvolle Hinweise darüber gibt, wie man sich für den Fall einer Krankheit oder anderen Not-situationen „wappnen“ kann.



Wichtige gesundheitliche, finanzielle und rechtliche Fragen können so rechtzeitig geklärt werden und für die Angehörigen übersichtlich hinterlegt werden. Darüber hinaus gibt die Mappe Ratschläge und Informationen zu den Themen „Testament“, „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“, „Patientenverfügung“ und „Organspendeausweis“.

Bisher ist die Vorsorge-Mappe nur als PDF-Datei aus dem Internetangebot der Stadtverwaltung herunterzuladen. Es werden noch Sponsoren gesucht, die bereit sind, in der Mappe zu inserieren und so ihren Druck zu finanzieren. Dann soll sie laut Winfried Effenberg, dem Seniorenbeauftragten der Stadt, als Broschüre kostenlos im Rathaus sowie im Städtischen Seniorenzentrum ausgegeben werden.

13. WALHEIMER FOTOAUSSTELLUNG

Die Fotofreunde Walheim zeigen im Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, Aachen-Walheim, in ihrer Jahresausstellung zahlreiche großformatige Fotografien zum Thema „Bewegung“.

Sie wird am Samstag, dem 22. Januar 2011, um 15 Uhr durch den Bezirksbürgermeister für Kornelimünster-Walheim, Eberhard Büchel, eröffnet. Die musikalische Gestaltung der Vernissage erfolgt durch Andrea Gémes (Gitarre) und Annette Coelho (Flöte).

Die Ausstellung ist anschließend bei freiem Eintritt geöffnet bis Sonntag, den 30. Januar 2010, samstags und sonntags von 15.00 – 18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Die ausstellenden Fotografen Klaus Börger, Walter Hillen, Bernard Langkamp, André Pawlik, Gerhard Peters,



Josef Römer, Wolfgang Schmidt, Bernd Schümmer, Dieter Stegmans, Heinz Wessels und Manfred Weyer freuen sich auf viele Besucher. Außerdem zeigen André Pawlik und Wolfgang Schmidt in digitalen Überblendschauen bewegte Bilder zu den Themen „Brackwasser – Am Veerse Meer“ und „Von Wegen“.

Josef Römer



Weihnachten mit Musik



Der AWO-Ortsverein Burtscheid beging jetzt in der Aula der Fachhochschule an der Bayernallee seine Weihnachtsfeier. Die 2. Vorsitzende, Gerlinde Klar, hatte wieder einmal für ein besinnlich unterhaltsames Programm gesorgt, an dem viele Gäste, unter Ihnen Ex-Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt und Oberbürgermeister Marcel Philipp sichtlich viel Freude hatten. Es wirkten mit: Der Männergesangsverein Liederkrantz Würselen, die Ballettschule Erdweg und es sangen Eva Bernhard, Sopran, und Martin Berner, Bariton. Am Klavier begleitete Willi Becker und Änne Kemmerich überbrachte die Bibellesung in Öcher Platt. Für die Technische Leitung war Edi Oliver zuständig, die Bühnendekoration gestaltete Margret und Günter Drossard.

Maria Hänsch

AWO Burtscheid /
Vorstandsmitglied



Wir nehmen uns Zeit für Sie



Avenitas
PFLEGEDIENST

Jutta Gindorff • Pützriesch 7 • 52072 Aachen

**Beraten
Helfen
Pflegen**

mail: info@avenitas.de Telefon: 0241-518 54 8 99
www.avenitas.de Fax: 0241-518 54 8 97

APHRODITE MACHT PFERD VERRÜCKT

War es der berühmte Wink des Schicksals, der den Diplom-Ingenieur Karl Dreymüller dazu verleitete, sein Zeichenbrett am Ende seiner Berufslaufbahn vor sieben Jahren bei der Bleiberger Fabrik loswerden zu wollen? Jedenfalls bot man dem damals 65-Jährigen als Gegenleistung einen Malkurs an. Der Rentner, der, obwohl er zuvor nie gemalt hatte, wurde bald hochgelobt für sein außergewöhnliches Talent, vermutet, dass diese Gabe in den Genen liegt. Schon sein Siegerländer Onkel Ludwig Kirchhoff war ein Künstler (Aquarelle, Ölgemälde, Linolschnitte).



Seit 2003 belegte Karl Dreymüller Malkurse in der Bleiberger Fabrik unter anderem bei Vera Sous und Professor Zoworka. Unter fachgerechter Anleitung vervollkommnete er sein Fingerspitzengefühl für Acryl-Malerei auf Holz, Karton, Leinwand, Fensterrollos und Schiefer mit Spachtel und Pinsel. Er beherrscht Mischtechniken mit Sand, strukturiert mit Papier. Außerdem verarbeitet der Künstler Gegenstände aus der Umwelt wie geschmolzene Dachrinnen, Fossilien, Papier, Stein, Holz und Gips zu Collagen, die oft einen hintersinnigen und kritischen Aspekt darstellen. Mit jedem seiner Werke steigerte sich seine Ausdruckskraft. Jedes angefertigte Bild trägt

einen Titel, wie z. B.: „Aphrodite macht Pferd verrückt“. Der Hobbymaler zeigt stolz seine 108 Werke, sei es in natura oder auf Fotos. Denn natürlich trennt er sich auch, zwar nicht immer gerne, von seinen Schöpfungen. Schließlich gibt es viele Bewunderer seiner Kunst.

Mehrmals hatte er die Gelegenheit, seine Bilder der Öffentlichkeit vorzustellen. Die Bleiberger Fabrik, die Kurklinik Rosenquelle, das Franziskus-Hospital, das Kloster Lindenplatz, das Universitätsklinikum, Farben Bock, die Software-Firma Gypsilon gaben ihm schon Raum für eine Ausstellung. Karl Dreymüller strebt keine bestimmte Kunstrichtung an. Er wagt sich an alle Varianten und malt klassisch wie modern, abstrakt wie gegenständlich. Portrait- und Aktmalerei, Tierdarstellungen und Blumenmotive sind ihm nicht fremd. Landschaften mit Gewit-



terwolken verleiht er durch Hell-Dunkel-Kontrastmalerei einen dramatischen Ausdruck.

Zumeist jedoch beeindruckten seine Bilder, die er frei, nach Gedächtnis, Fotos oder Modell gestaltet, durch leuchtende Farbgestaltung und Formgebungen, die zum Nachdenken anregen: „Woher hat der Mann diese Motive?“

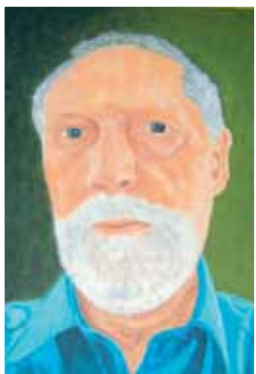
Des Rätsels Lösung: Er bevorzugt Themen aus dem Mikro- und Makrokosmos, aus Biologie, Astronomie, Medizin. Computer und Forschung helfen ihm dabei. Mikroskopische Dokumentationen, Röntgenbilder werden von ihm zu mystisch anmutenden Gebilden verarbeitet. „Driften der Kontinente“ entstand z. B. nach einem Röntgenbild, das Lungenbluten zeigte. Hormone unter dem Mikroskop ergeben fantastische Blumensträuße.



Wer ist er?

Karl Dreymüller wurde 1939 in Blumenthal/Eifel geboren und ist dort aufgewachsen. Er studierte Maschinenbau und Datenverarbeitung mit dem Abschluss Diplom-Ingenieur. Zuletzt war er Geschäftsführer eines Werkzeugmaschinen-Unternehmens. Seit 1968 lebt er in Aachen und ist seit 1970 mit der Aachenerin Maria Theresia (66) verheiratet. Sie haben zwei Töchter.





Karl Dreytmüller zeigt gerne seine Kunstwerke in der Dauerausstellung, die er im Innenausstattungsgeschäft Bauwens in Aachen in der Kleinmarschierstraße 38 hat. Dort betreibt er in der alten Polsterei sein kleines Atelier. Außerdem werden seine Bilder in der Zeit vom 4. bis 30. März 2011 bei der Firma HUP im Gebäude Gypsilon in Oberforstbach, Pascalstraße 71 zu sehen sein.



Einen Herzenswunsch hat der Schaffensfreudige noch: „Ich würde gerne mit Gleichgesinnten eine Malgruppe 70 plus gründen. Interessenten melden sich bitte unter der Telefonnummer: AC 37525 (Bauwens-Dreytmüller).“



Christine Kluck

Fotos:
Heinrich Kluck



StädteRegion
Aachen

**IHR ERSTER ANSPRECHPARTNER
RUND UM DAS THEMA PFLEGE**



IN AACHEN:
**StädteRegion Aachen
Pflegestützpunkt**
Zollernstraße 10
52070 Aachen
Tel.: 0241 / 51 98 - 50 74

IN AACHEN:
**Pflegestützpunkt
im Haus der AOK**
Karlshof am Markt
52062 Aachen
Tel.: 0241 / 464 - 118

IN STOLBERG:
**Pflegestützpunkt
im Haus der AOK**
Frankentalstraße 16
52222 Stolberg
Tel.: 02402 / 104 - 125

EINBLICKE IN DIE TECHNIKGESCHICHTE

Die RWTH Aachen bietet nicht nur ihren Studentinnen und Studenten interessante Angebote und Möglichkeiten. Wo gelehrt und geforscht wird, gibt es für Interessierte eine Reihe von reizvollen Sammlungen technischer Sehenswürdigkeiten. Nur sind diese oft gut versteckt, zu gut - und ohne Besucher verliert eine Sammlung einen Teil ihres Werts.



So befinden sich, von der Öffentlichkeit fast unbemerkt, direkt zwei sehenswerte Museen im Foyer der Institute für Elektrische Nachrichtentechnik und Hochfrequenztechnik. Da wäre zum Einen das größte Röhrenmuseum Europas, das mit annähernd 900 Exponaten die technische Entwicklung von den ersten Rundfunkröhren bis hin zu heutigen Verstärkerklystrons zeigt. Elektrodenröhren sind elektronische Bauelemente, die zur Erzeugung und Bearbeitung elektronischer Signale dienen und große Bedeutung in vielen technischen Bereichen haben. Die ausgestellten Stücke reichen von gerade faustgroßen Röhren bis zum eindrucksvollen, meterlangen Klystron.



Die vom Institutsgründer Prof. Dr. techn. Dr.-Ing. E.h. Herbert Döring begonnene Sammlung präsentiert sowohl

sämtliche europäische Röhrentypen, als auch Bild- und Mikrowellenröhren. Modernstes Exponat ist ein Röhrenfernseher, wie wir ihn fast alle aus unserem Wohnzimmer kennen.

Direkt gegenüber der Röhrensammlung beginnt die Ausstellung historischer Nachrichtentechnik, die sich angefangen im Foyer sogar noch durch die Flure des Instituts zieht. Dem Besucher wird hier eine lange Entwicklung veranschaulicht. Er sieht z.B. „sprechende Trommeln“ aus Afrika und Modelle der Optischen Telegrafie, die im 19. Jahrhundert unter anderem in Preußen und England eingesetzt wurde. Mithilfe schwenkbarer Signalarms oder -flügeln an Gebäudespitzen konnten so über weite Entfernungen Nachrichten gesendet werden. Weitere Exponate kommen aus Bereichen wie der allgemeinen Telegrafie, der Elektroakustik und der Telefonie. Hier reicht die Sammlung von einem Tischfernsprecher von 1905 bis zu einem dreizehn Jahre alten Dual-Band-Handy der Marke Ericsson.

Bewegt man sich weiter durchs Institut, warten weitere Ausstellungsstücke, wie z.B. der sogenannte „Volksempfänger“



aus dem Jahr 1933, ein programmierter Tischrechner von 1971 und ein 32 Jahre alter Personalcomputer. Ein besonderer Blickfang ist eine vergleichsweise junge, aufgeklappte Farbfernsehkamera, die einen Blick auf ihre innere Technik gewährt und einem verdeutlicht, wie veraltet gar nicht so alte Technik wirken kann.



Besucher sind willkommen, sich die Sammlungen im gemeinsamen Foyer der Institute und den Fluren der Nachrichtentechnik anzusehen. Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr. Gruppenführungen können vom Institut auf Anfrage organisiert werden.

Sascha Tuchardt



Institute für Nachrichtentechnik und Hochfrequenztechnik

Melatener Straße 23 - 25
52074 Aachen

Tel.: 0241 / 80 - 279 36 o. 276 72



UND TSCHÜSS... *Hubert vom Venn und Jupp Hammerschmidt verabschieden sich vom Eifelkabarett.*

Hubert vom Venn und Jupp Hammerschmidt verabschieden sich in diesem Jahr als Duo von den Eifeler Bühnen. Bevor es so weit ist, geht es allerdings noch mal richtig hoch her: Als Pfarrer und Bürgermeister machen die beiden ein letztes Mal die Bühnen mit geballter Eifel-Power unsicher. Welches Schicksal die beiden so unterschiedlichen Helden erleiden, erleben die Besucher der Abschiedstournee.



Herr Hammerschmidt, wie kam es zu Ihrer beider Bekanntschaft und zur Gründung des Duos?

Hubert hat vor langen Jahren in der Mayerschen die erste „Schrille Nacht“ organisiert – da bin ich auch aufgetreten, wir stellten fest, dass wir beide Eifeler sind – und waren der Meinung: Eifeler müssen zusammenhalten – und die Eifel braucht ein eigenes Kabarett-Duo. Das war der Anfang...

Herr vom Venn, was ist das Besondere an der Eifel? Wie beschreiben Sie das Lebensgefühl?

Die Eifel ist in den vergangenen Jahren zu einer richtig spannenden Gegend geworden. Viele Künstler siedeln sich an, Musiker, Schriftsteller, aber auch Köche mit verrückten Ideen und Konzepten. Keiner schämt sich mehr, dass er aus dieser gottverlassenen Gegend ist und behauptet, er wäre aus einer Gegend bei Köln. Überall gibt es noch etwas zu entdecken. Auch kennzeichnen den Eifelianer besondere Eigenschaften. Zu einer gewissen Schweigsamkeit gesellen sich Humor und Ehrlichkeit.

Herr vom Venn, was sind Ihre persönlichen Zukunftspläne nach der Abschiedstour?

Mein Ziel ist der Ausbau des Theater am Venn zu einer Eifeler Institution mit Eifeler Essen aus vergangenen Tagen, Getränken aus der Eifel und natürlich Kunst aus der Eifel. Dann habe ich noch einiges

als Bezirksvorsitzender des Deutschen Journalisten-Verbandes zu tun und vielleicht gehe ich auch wieder einmal auf eine Bühne. Allerdings mit einem ganz anderen Konzept, in dem zum Beispiel auch Kochen eine Rolle spielen kann.

Herr Hammerschmidt, wie sieht es bei Ihnen aus?

Mal sehen. Es wäre möglich, dass ich ein Solo-Programm mache, steht aber noch in den Sternen (Stichwort „große Konjunktion“). Ehe wir richtig aufgehört haben, schreiben wir ja immerhin 2012 – wer weiß, was dann ist?! Wenn der Pastor recht hat, fliegt unser Planet ja dann eh in die Luft...

Wo geht es im Laufe der Abschiedstour noch überall hin (auch außerhalb der Eifel)? Wie und wo wird tatsächlich der letzte Vorhang fallen?

Der letzte Vorhang fällt nach derzeitiger Planung am 14. Dezember 2011 in der Eifelhöhenklinik in Marmagen. Vorher sind wir am 25. November in Merkstein im Streiffelder Hof – und (Vorsicht: Symbolik!!!) am 18. November im Beerdigungsinstitut Bakonyi in der Augustastraße in Aachen, aber es könnten bis Weihnachten 2011 noch weitere Termine hinzukommen – da sind wir für alles offen. Ab 2012 geht dann endgültig nichts mehr.

WER SIND SIE?



Hubert vom Venn ist 1953 geboren. Er arbeitet als künstlerischer Leiter im „Stadttheater Monschau“, im „Theater am Venn“, Roetgen, und im „Landestheater Eifel“. Weiter ist er als Schriftsteller, Kabarettist, Journalist und Kolumnist tätig.

Jupp Hammerschmidt alias Wendelin Rader ist 1947 geboren. Nach dem Monschauer Gymnasium studierte er Germanistik und Geschichte und arbeitete danach als Buchhändler und Verleger von wissenschaftlichen Büchern. Seit fünfzehn Jahren arbeitet er nun als Rundfunk- und Fernsehautor im Comedy-Bereich, ist Radio-Autor für diverse Sender.

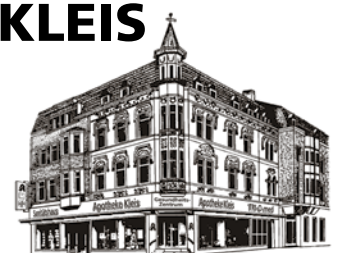
Schluss mit dem Duo! Aus, finito, gestorben, Sense, Bart ab! Wir werden noch quer durch die Eifel unterwegs sein (außerhalb spielen wir grundsätzlich nicht, schlimmstenfalls mal in Randregionen – die Eifel hat ja auch Spielorte genug – immerhin spielen wir rund 120 Mal pro Jahr) – etwa in Brand, Walheim, Roetgen, St. Vith, Geilenkirchen, Schmidtheim, Eschweiler, Düren, Kronenburg, Gillenfeld, Langerwehe, Schönbach, Langenfeld, Eupen, Bleibuir, Sinzig, Kalenborn, Burgbrohl, Heimbach, Daun...

Nina Krüsmann



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“

GENERATIONENVERBINDENDES BRAUCHTUM

Die Karlsschützen-Gilde vor 1198 Aachen e.V. ist der älteste Verein Aachens und der Bundesrepublik. Die Gilde umfasst heute mehr als 300 Mitglieder in mehreren Abteilungen und ist auf der Schießsportanlage der Karlsschützen „Auf dem Foerbrich“ in Eilendorf beheimatet. Heinz Hesterkamp berichtet über das Schützenwesen und seine Hintergründe beim ältesten deutschen Schützenverein.



Herr Hesterkamp, welchen historischen Hintergrund hat die Karlsschützengilde?

Generationen von Aachenern haben in der mehr als 1200 Jahre währenden Geschichte des Traditionsvereins dafür Sorge getragen, dass das Brauchtum gelebt, erhalten und an die Jugend weitergegeben wird. Entstanden sind die Schützenvereine vor Jahrhunderten in weit unruhigeren Zeiten, um die Wehrhaftigkeit der Städte und ihrer Bürger zu zeigen. Straßennamen wie der „Karlsgraben“ in der Aachener Innenstadt zeugen noch heute von den Verteidigungsaktivitäten am Grabenring. Heute braucht die Stadt diesen Schutz nicht mehr. Aber die Schützenvereine schaffen immer noch Identifikation mit der Heimat. Ehrenamtliche Arbeit und Nachwuchsförderung zeichnen das Schützenwesen ebenso aus wie andere Vereine. Die Gilde macht es sich zur Aufgabe, echten Schützengeist und Schießsport zu pflegen, gute Kameradschaft und Geselligkeit zu üben und sich für gemeinnützige Zwecke zur Verfügung zu stellen.

Die Karlsschützen-Gilde ist politisch und konfessionell neutral. Sie pflegt den Schießsport in Gewehr, Pistole, Armbrust und Wurfscheibe.

Was sagen Sie zu Klischees und Vorwürfen, durch die das Schützenwesen oft beeinträchtigt wird?

In Zusammenhang mit den Amokläufen der letzten Zeit werden wir Schützen oft angegriffen. Egal was passiert, immer sind wir Schuld und das Engagement der Schützenvereine wird vielfach verkannt. Hier geht es nicht darum, auf Menschen zu schießen oder um Geselligkeit an der Biertheke, sondern primär um Sport. Für uns sind Gewehre

an Veranstaltungen im Schützenhaus und in der Grillhütte sowie am Karlsfest, Festumzügen, auswärtigen Vereinsbesuchen und Ausflügen teil.

Neben dem eigenen Schützenfest der Karlsschützen ist das Stadtkönigs- und Stadtprinzenschießen ein Höhepunkt im Vereinsjahr. Was findet hier genau statt?

Beim Stadtprinzenschießen treten die besten Nachwuchsschützen der Stadt an. Aus zehn Metern Abstand wird hier mit einem eingespannten Luftgewehr geschossen. Mit dem 102. Schuss wurde Felix Reinehr von den Burtscheider Tell-schützen im letzten Sommer zum neuen Stadtprinzen. Den Höhepunkt des Tages bildet natürlich das Stadtkönigsschießen, der Wettstreit der Könige. Dessen erste Auflage fand 1979 noch auf dem Katschhof statt. Aus Gründen der Sicherheit findet es seitdem bei den Karlsschützen statt. Den ersten Schuss gibt traditionell der Oberbürgermeister oder einer seiner Vertreter ab. Danach versuchen die teilnehmenden Schützenkönige abwechselnd ihr Glück. Beim Wettbewerb um den Stadtkönigssorden treten die Schützenkönige der Stadt gegeneinander an. Dabei wird mit eingespanntem Kleinkalibergewehr ebenfalls an der Hochstandanlage auf einen Holzvogel aus 18 Metern Entfernung geschossen. Im letzten Jahr siegte Bernd Leidner von den Tell-schützen. Er schaffte es, den Vogel mit dem 312. Schuss zum Fallen zu bringen und holte damit einen Doppelsieg für seinen Verein. So erlebte der Wettbewerb nach 32 Jahren eine Premiere. Beide Sieger kommen aus einem Verein. Bei der Siegerehrung werden die neuen Majestäten feierlich proklamiert, Königsketten und Blumen werden überreicht und mit einem Gläschen Wein angestoßen. Beim Schützenfest der Karlsschützen werden die eigenen Majestäten ermittelt.



Sportgeräte, Sicherheit steht selbstverständlich an erster Stelle. Sehr wichtig ist uns die Jugendarbeit. Eine gute Betreuung des Nachwuchses ist Voraussetzung, damit alle Freude daran haben. Wir haben ein intaktes Vereinsleben und einen guten Zusammenhalt, was das Fortbestehen von Tradition und Brauchtum garantiert. Das gesamte Jahr über nimmt die ganze Karlsschützen-Familie

Wer ist er?

Der 72-jährige **Heinz Hesterkamp** ist gebürtiger Recklinghausener, verheiratet, hat drei Kinder und lebt seit 42 Jahren in Aachen. Seit 25 Jahren ist er Mitglied bei den Karlsschützen, zu denen ihn Jagdfreunde brachten. Zehn Jahre war er als stellvertretender Geschäftsführer aktiv. Seit 15 Jahren und bis heute ist er Referent für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Vereins. Auch seine Ehefrau Uschi ist eine erfahrene und erfolgreiche Schützin.





Ist der Schützensport auch ein wenig Glücksache?

Neben sportlichem Können und ausdauernder Konzentration braucht es immer auch ein Quäntchen Glück, den hölzernen Vogel zum Fallen zu bringen. Oft macht sich knisternde Spannung breit, wenn der Holzvogel einfach nicht nachgeben will, ein anderes Mal geht es vergleichsweise schnell. Dabei kommt es selbstverständlich auch auf die Vor- und Nachschützen an.

Welche Schießsportarten und Disziplinen bietet der Verein an?

Die moderne Schießsportanlage ist gleichzeitig Leistungstützpunkt für

Sport-Schützen, Mitglieder und den Breitensport. Alle wichtigen olympischen Disziplinen im Schießsport werden hier trainiert und im Wettkampf geschossen. Die Karlsschützen-Gilde ist Mitglied im Bund der Historischen Deutschen Schützenbruderschaften, im Deutschen Schützenbund, im Rheinischen Schützenbund (als Mitbegründer) sowie im Landes- und Stadtsportbund und mit dem Deutschen Jagdverband gibt es circa fünf Millionen registrierte Schützen in Deutschland.

Das Sportschießen geht von der Einzelwertung bis zur Mannschaft. Sie führt über die Vereinsmeisterschaft zur Kreis-

weiter zur Bezirks-, zur Landes- bis zur Deutschen Meisterschaft. Wir nehmen an den Rundenwettkämpfen im Landesverband bis in die höchsten Klassen teil. Unser Nachwuchs wird von geschulten Jugendbetreuern angeleitet. Wir sind offen für Schüler und Jugendliche und selbstverständlich für Frauen und Männer. Unsere Disziplinen sind Luftgewehr, Armbrust und Luftpistole beziehungsweise Kleinkalibergewehr, Zimmerstutzen und freie Pistole sowie Groß- und Kleinkaliber-Gewehr. Seit 2009 wird außerdem das Bogenschießen angeboten. Die Karlsschützen sind damit der dritte Verein in Aachen, der diese Schießdisziplin anbietet. Das Bogenschießen erfreut sich wachsender Beliebtheit. Der Breitensport wird auf allen Anlagen gepflegt. Alle Wurfscheibendisziplinen werden ebenfalls angeboten und betrieben. Hier sind wir allerdings auf Mietstände angewiesen.

Nina Krüsmann



“VISITATIS-TAGESPFLEGE”

IM ROSENPARK LAURENSBERG

Sie benötigen Hilfe bei der Versorgung oder Pflege Ihrer Angehörigen?

Mit zunehmendem Alter fällt es vielen Menschen schwer, ihren Alltag selbst zu gestalten. Oft ist eine Versorgung durch Angehörige trotz Unterstützung eines Pflegedienstes nicht mehr möglich. Der **VISITATIS - Pflegedienst** bietet Senioren und ihren Angehörigen zu ihrer Entlastung das Angebot der **Tagespflege im Rosenpark Laurensberg** an.

Nutzen Sie einen kostenlosen Beratungstermin oder Schnuppertag und erfahren Sie mehr über den Ablauf in unserer Tagespflegereinrichtung, unseren Leistungen, sowie den Tagesaktivitäten. Lernen Sie unser professionelles Team kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin!

Rufen Sie uns an: 02 41.17 40 - 1548

Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Annemarie Mickartz!

Tagespflege®
VISITATIS GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege
im **Rosenpark Laurensberg**

Geschäftsführerin: Astrid Siemens
Kamper Straße 24 · 52062 Aachen
Tel. **0241.90 19 860** · www.visitatis.de



ANGST VOR HUNDEN?

In letzter Zeit hört man wieder vermehrt, dass Menschen von Hunden angegriffen werden. Vielleicht durch unbedachtes Verhalten der Opfer, die aus Furcht das Falsche machen? Selbst weiß man ja auch nicht so genau, welches Verhalten richtig ist, wenn große, freilaufende Hunde auf einen zukommen. Medienberichten zufolge sollen jährlich etwa 10.000 Menschen in Deutschland mit Hundebissen die Arztpraxen aufsuchen, wahrscheinlich sind es sogar mehr.

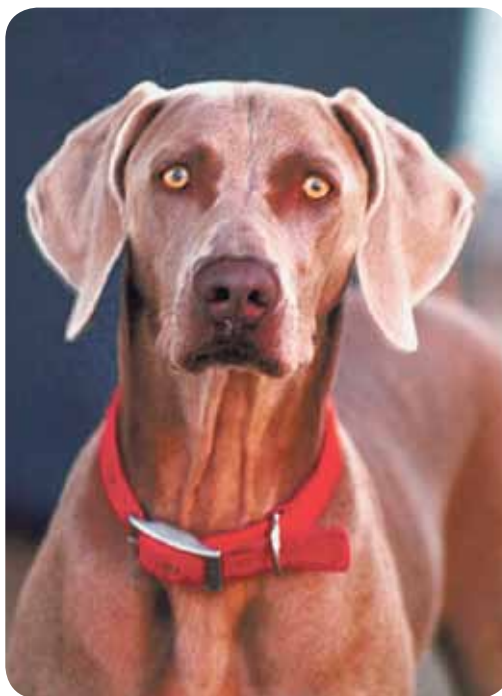
Wir alle wissen, dass die sogenannten „Kampfhunde“ nicht unbedingt als zähnefleischende Monster geboren werden. Sie werden von einer bestimmten Sorte Mensch auf ziemlich brutale Weise dazu gemacht. Wenn so ein falsch erzogener Hund zubeißt, dann sind die Verletzungen meistens massiv.

Exemplare der allgemein als „Kampfhunde“ bezeichneten Hunderassen kommen - auf die Gesamtzahl der Hunde gesehen - in Deutschland eher selten vor. Sie verursachen daher auch nur den geringeren Teil der Bissverletzungen. Die meisten Verletzungen erfolgen durch Schäferhunde und Rottweiler, und - man höre und staune - Mischlinge.

Trotz Verbot laufen wieder mehr große Hunde ohne Maulkorb und Leine durch die Parkanlagen. Den Hunden gefällt das!

Was soll man tun, wenn einem ein Hund bellend entgegen kommt? Vielleicht will

er ja nur spielen? Weil ich selbst einmal bei einem Spaziergang um die Alster in Hamburg fast gebissen worden wäre, habe ich mich bei einem Hundetrainer erkundigt. Er sagte mir Folgendes:



- Auf keinen Fall weglaufen! Das würde zu gut in das Beuteschema des Hundes passen und ihn zum Handeln animieren, denn er ist auf jeden Fall schneller.
- Auch nicht schreien. Dadurch wird er noch unberechenbarer.
- Am besten ist stehenbleiben, dem Hund nicht in die Augen sehen und den Körper möglichst zur Seite drehen. Das signalisiert dem Hund „Frieden!“ Die Tiere nehmen jede Unsicherheit ihres Gegenübers wahr. Vor allem aggressive Hunde fühlen sich herausgefordert und wollen dann ihre Überlegenheit zeigen.

• Der Fachmann hält auch nichts davon, sich mit einem Stock oder Schirm zu bewaffnen. Hektisches Hantieren mit Gegenständen stachelt einen Hund noch mehr an.

• Der Hundebesitzer sollte in einer prekären Situation ebenfalls gelassen bleiben, und seinen Vierbeiner nicht laut brüllend und hektisch zurechtweisen. Damit überträgt er seine Nervosität nur auf das Tier und reizt es noch stärker.

Die meisten Hundebisse sind auf das Fehlverhalten des Menschen zurückzuführen, sagen die Fachleute. Ein Hund ist immer noch ein Raub- und Rudeltier. Wer versteht schon die Botschaften, die diese Tiere über ihre Ohren, Augen, Schnauze und Rute zum Ausdruck bringen? Einen Einblick in die Wahrnehmungswelt des Hundes vermitteln Hundeschulen, die man z.B. im Internet unter www.hundeschule.net sogar in der Nachbarschaft findet.

Die Unkenntnis der „Hundesprache“ kann auch schuld daran sein, wenn scheinbar friedliche Tiere unvermittelt zuschnappen, wie es bei mir der Fall war. Besonders kleine Hunde empfinden es als bedrohlich, wenn sich jemand über sie beugt und von oben anspricht. Eine gesunde Zurückhaltung, vor allem bei fremden Hunden, ist immer angebracht.

Ich wünsche jedem, dass er mit seinem oder anderer Leute Hund nur Freude erlebt!

Gisela Rauber



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



WARTEN IM AACHENER HAUPTBAHNHOF

Der Zug aus Köln, mit dem meine Gäste kommen sollen, hat schon eine Viertelstunde Verspätung. Langsam werde ich ungeduldig. Ich frage einen Mann, auf dessen rotem T-Shirt „Automaten-service“ steht, ob er mir Auskunft über den Verbleib geben kann. Er verweist mich auf die Info-Säule. Sehr skeptisch drücke ich die Bedienungstaste. Eine menschliche Stimme bittet erst um ein wenig Geduld und fragt etwas später nach meinen Wünschen. Ich bin erstaunt, hatte ich doch erwartet, eine Automatenstimme gäbe mir verwirrende Anweisungen. Stattdessen wird meine Frage nach dem überfälligen Zug freundlich beantwortet. Er sei zurzeit in Eschweiler, würde aber sofort weiterfahren nach Aachen und in zwanzig Minuten eintreffen. Nun, da ich also noch soviel Zeit habe, sehe ich mich nach einem Sitzplatz um. Aber Fehlanzeige! Die wenigen Plätze in der Bahnhofshalle sind alle besetzt. Nein, auf dem Fünfer-Block links vom Eingang ist noch ein Plätzchen frei. Das heißt, eigentlich wären zwei frei, aber einer der Männer, die hier sitzen, hat eine prallvolle Einkaufstüte neben sich auf den Sitz gestellt, der andere einen dicken Rucksack.

„Besser schlecht gegessen als gut gestanden“, denke ich und quetsche mich zwischen Einkaufstasche und Rucksack. Mein Nachbar isst ein Käsebrötchen aus der Tüte. Er schiebt das Papier immer ein Stück zurück, damit das Brötchen jeweils ein Stück weit



aus der Tüte heraus schaut und er hineinbeißen kann. Der zweite Platzhalter hat einen breitrempigen Schlapphut auf dem Kopf. Das Aussehen dieses Mannes lässt in mir die Frage aufkeimen, ob die Plastiktasche seine gesamte Habe enthält. Er hat seine Mahlzeit gerade beendet, ein zerknülltes Papier liegt unter seinem Sitz. Ein rot bemützter Bahnbediensteter bleibt vor ihm stehen und redet ihn wenig respektvoll mit Opa an: „Na, Opa, das Papier gehört aber in den Papierkorb, sonst kriegst du Ärger und fliegst raus.“ Der Opa ist also ein alter Bekannter, der wahrscheinlich oft einen Teil des Tages hier verbringt. Statt eine Antwort zu geben, rülpst er mehrmals laut und ausdauernd. Mein erster Gedanke ist, aufzustehen, denn der Schlapphut spricht jetzt auch noch undeutlich vor sich hin, hört sich wie Schimpfen

an, aber ich kann kein Wort verstehen. Trotzdem bleibe ich sitzen.

Aus dieser Perspektive ist es besser möglich, die Rein- und Rausströmen zu beobachten. Vor den Fahrplänen steht ein Mann, der ein Schild vor sich hält. DSM steht darauf. Was mag das heißen? Ich versuche es mit „Du süße Maus“. Quatsch, korrigiere ich mich selbst, wenn er die Abzuholende kennt, braucht er kein Schild hochzuhalten. Aber es könnte ja eine Internetbekanntschaft sein. Die „Süße Maus“ hat wochenlang mit dem Schildträger geschattet, und heute ist das erste „Date“. Da er nicht gerade attraktiv ist, wird die Enttäuschung groß sein, denke ich, aber die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Meine Aufmerksamkeit wird auf eine junge Frau gelenkt, die einen Kinderwagen vor sich herschiebt. Sie bleibt stehen, nimmt das Baby aus dem Wagen und lacht es an. Das Kind quietscht vor Vergnügen.

Mit Blick auf den Schlapphut stellt sich mir die bange Frage: Was wird aus dem glücklichen Baby werden? Ist es denkbar, dass es in fünfzig oder sechzig Jahren auch irgendwo in einer Bahnhofshalle sitzt und unverständliches Zeug redet?

Der eintreffende Zug enthebt mich aller philosophischen Gedanken. Ich umarme meine Gäste.

Inge Gerdorf



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



DAS KULTURELLE LEBEN FÖRDERN

Das Kulturforum (KuFo) Würselen e.V. wurde im Februar 1987 von einer Gruppe kunstinteressierter Würseler Bürger gegründet. Günter Kölling hält als Vorsitzender die Fäden in der Hand.

Herr Kölling, warum engagieren Sie sich in Ihrer Freizeit für die Kultur in Würselen?

„Kultur ist nichts Sichtbares, sondern das unsichtbare Band, das die Dinge zusammen hält“, ist ein Zitat des französischen Philosophen Joseph Joubert und kann als Leitmotiv für mein Tun gelten. 35 Jahre lang habe ich mit meiner Frau eine größere Buchhandlung in Würselen betrieben und so waren wir immer in das kulturelle Geschehen der Stadt eingebunden. Wir haben in unserem kleinen Verlag mehrere Bücher über Würselen verlegt und so ist es folgerichtig, sich im Ruhestand in dieser Richtung zu engagieren.



Warum hat Kultur einen hohen Freizeitwert?

Im weiteren Sinne ist Kultur der Inbegriff für die durch die Bearbeitung der Natur selbst geschaffene Welt des Menschen, wir kultivieren dies und das. Deshalb hat die Kultur ja erst mal einen generellen Wert, aber natürlich haben viele Menschen ein hohes Interesse daran, kulturelle Errungenschaften in Bildung, Wissenschaft, Literatur, Bildenden Künsten usw. zu erhalten und ihre Kenntnisse hier zu vertiefen. Wir können feststellen, dass sehr viele



Zeitgenossen enttäuscht sind von der Entwicklung und Verflachung der Medien. Hier setzt unser Tun ein.

Was bietet Ihr Verein seinen Mitgliedern und anderen Interessierten?

Das KuFo versteht sich als Ergänzung zu den bestehenden Kultureinrichtungen. Unsere Aufgabe ist, die Kultur in Würselen auf privater Ebene zu fördern und durch eigene Beiträge zum kulturellen Leben in Würselen beizutragen. Dazu gehören qualitativ gute Konzerte, Ausstellungen, Studien- und Kulturfahrten und andere Veranstaltungen mit bekannten und namhaften Künstlern sowie die Förderung junger Künstler. Die demografische Entwicklung bringt es mit sich, dass immer mehr ältere Menschen, geistig und körperlich noch rüstig, nach neuen Betätigungsfeldern suchen, auch an diese wenden sich unsere Angebote.

Warum unterstützen Sie die neue Kulturstiftung?

Man kann sagen, die Kulturstiftung Würselen verfolgt auf anderer Ebene ähnliche und weiter gesteckte Ziele als wir vom Kulturforum. Der Hauptinitiator Achim Großmann geht dankenswerter Weise mit großem Elan daran, der Stiftung Gestalt zu geben und mit prallem Leben zu füllen. Dass sein

Interesse an Würseler Kultur nachhaltig ist, beweist sein 1985 geschriebenes Buch „Würselen, Geschichte(n) in alten Bildern“. Ich sehe deutliche Synergieeffekte im Tun dieser beiden und in weiteren Institutionen der Stadt Würselen.

Was bietet die Stiftung den Bürgern?

Die Kulturstiftung will das kulturelle Leben bereichern. Die kulturelle Vielfalt soll erhöht und die kulturelle Bildung gerade auch von Kindern und Jugendlichen verbessert werden. Die Stiftung wird in Zusammenarbeit mit den Kindergärten und Schulen Projekte zur kulturellen Bildung und Erziehung auf den Weg bringen.



INFORMATIONEN ZUR MITGLIEDSCHAFT

Neben Einzelpersonen sind auch Vereine, Institutionen und Firmen als Mitglieder willkommen. Die Mitglieder bestimmen selbst und unabhängig durch das gewählte Kuratorium das Jahresprogramm. Das KuFo versteht sich als private Institution, die selbstständig und in eigener Entscheidung unabhängig das kulturelle Leben der Stadt Würselen zum Wohle der Bürger fördert. Das Finanzamt hat den Verein als gemeinnützig eingestuft. Das KuFo ist daher auf die Mitarbeit möglichst vieler Mitglieder als Förderer oder Mitarbeiter angewiesen, um durch eine breite Basis vielfältige Veranstaltungen zu ermöglichen. Der Jahresbeitrag beträgt 12,50 Euro. Die Mitglieder erhalten zu allen Veranstaltungen Ermäßigung.

Weitere Informationen zum Kulturforum Würselen finden Sie unter www.kulturforumwuerselen.de.

Nina Krüsmann



WER IST ER?

Günter Kölling wurde 1941 in Burtscheid geboren. Heute lebt er mit seiner Ehefrau in Herzogenrath. Über den Vorsitz des Kulturforums Würselen hinaus engagiert er sich für die neu belebte Kulturstiftung Würselen. Des Weiteren liebt er das Lesen.

MIT 50 FÄNGT DAS LEBEN ERST RICHTIG AN

SUSAN HEAT IM INTERVIEW ÜBER IHR BUCH: LIEBE, LACHEN, LEBENSFREUDE, SEX UND ROCK 'N' ROLL



CHAMPAGNERLAUNE MIT 50PLUS? WARUM NICHT!

Gerade 50 geworden, das neue Jahr hat gerade begonnen - da kam für mich das Interview mit Susan Heat (55) gerade richtig. Egal, ob die magische Zahl noch kurz vor einem oder weit zurück liegt, jeder von uns macht an diesem Punkt eine Zwischenbilanz: was war, wie geht es weiter? Was verspreche ich mir von meinem zweiten Lebensabschnitt? Für mich selbst hoffe ich, noch sehr lange das Senio Magazin heraus zu bringen. Und da sind noch einige (verrückte) Ideen in der Schublade, die darauf warten, realisiert zu werden. Was für Frau Heat der Rock 'n' Roll und das Reisen bedeutet, das ist für mich die Redaktion und die vielen Menschen, mit denen ich täglich zu tun habe. Hobby, Beruf und Leidenschaft zugleich.

Jeder von uns kann die Welt auf seine Weise noch aus den Angeln heben, nur machen, das müssen wir schon selbst. Ich wünsche uns allen viel Erfolg dabei! **G. Günal**

Alter hat eine neue Bedeutung. Menschen werden immer älter. Gleichzeitig sind sie geistig fit, aktiv und unternehmungslustig. Sie studieren, reisen, lernen Sprachen, sind neugierig und probieren Neues aus. Susan Heat beschäftigt sich auch mit dieser Altersgruppe und hat ein Buch dazu geschrieben. Senio Magazin traf die Love- & Life-Beraterin aus Düsseldorf zum Interview.

Frau Heat, der Titel Ihres Buches klingt viel versprechend. Warum glauben Sie, dass mit 50 das Leben erst richtig anfängt?

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit Menschen. Ich habe über 25 Jahre als Journalistin und Medizinjournalistin gearbeitet, schreibe Bücher und berate als Love- & Life-Beraterin und TV-Expertin Menschen unterschiedlichster Altersgruppen – von jung bis ins hohe Alter. Ich unterstütze sie, zufrieden und glücklich zu werden. Das umfasst alle Lebensbereiche.

Mit 50 fängt das Leben erst richtig an. Daran müssen sich auch manche 50-Jährige erst noch gewöhnen. Sie wissen jetzt, was sie wollen, aber mehr noch ist ihnen klar, was sie nicht wollen. Darum schon mal an dieser Stelle auf den Punkt gebracht: Mit meinem Buch möchte ich helfen, das Leben mit 50 in die Hand zu nehmen. Sie sollen glücklich werden – rundum!

Ab 50 starten viele noch einmal durch. Sie haben unterschiedlichste Stationen hinter sich. Im Beruf haben sie etwas erreicht. Die Kinder sind aus dem Haus. Ihre Partnerschaft ist oft zerbrochen. Krankheit hat so manchen das Leben schwer gemacht. Diese Schicksalsschläge mussten sie meistern. Sie sind daran gereift und wollen nun ihr Leben ausleben und genießen. Endlich verborgene Träume verwirklichen. Nichts mehr auf die lange Bank schieben, wie man so schön sagt.

Wie sieht das genauer aus? Was ist in Ihrem Buch darüber zu lesen?

Sich endlich keine Sorgen mehr um andere zu machen. Sich selbst in den

Mittelpunkt des eigenen Lebens zu stellen. Das gilt für Frauen und für Männer. Frauen kümmern sich ja auch im 21. Jahrhundert noch um alles. Sie halten die Familie zusammen und den Männern für den Job den Rücken frei. Sie treten in die zweite Reihe, opfern sich für die Lieben auf. Damit ist jetzt Schluss. Mit 50 sind Frauen selbstbewusst und wissen, was sie wollen. Sie definieren sich nicht mehr über einen Mann. Männer tun sich da etwas schwerer. Sie lieben es meist doch ein wenig bequem. Aber auch sie stehen in der Mitte ihres Lebens und sind sich dessen bewusst. Viele treten im Job lieber kürzer, verzichten auf Geld und erleben dafür das Hier und Jetzt intensiver. Mit 50 sind noch Abenteuerurlaube möglich. Die Gesundheit spielt da noch mit. Das nutzen sowohl Männer als auch Frauen für sich aus. Sie entdecken sich sozusagen selbst.



„Das Dasein ist köstlich. Man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen.“

Peter Rosegger

In meinem Buch beschreibe ich die Geburtstage 30, 40 und 50. Die Zwänge der runden Geburtstage, die unterschiedliche Gefühle freisetzen. 50 ist

keine magische Zahl. Für mich ist sie ein positives Lebensgefühl. Das möchte ich mit meinem Buch vermitteln und Mut machen. Die Menschen ermuntern, sich zu trauen, egal, was andere sagen. Populäres Beispiel ist die Pop-Ikone Madonna. Sie lebt, liebt und macht, was sie will. Wild, lustvoll und voller Lebensfreude. Ein wenig Madonna trägt doch jede Frau in sich – oder jeder Mann etwas Bruce Willis. Sie symbolisieren sehr gut die Generation 50plus, die sich einfach traut. Und alt sehen die wirklich nicht aus.

Wie steht es mit der Liebe? Hat diese noch eine Chance?



Liebe ist alterslos und schlägt auch ab 50 noch ein wie der Blitz. Meist, wenn niemand damit rechnet. Man schätzt es mehr. Denn vielleicht ist es die letzte gemeinsame große Liebe. Menschen ab 50 gehen daher auch mit einer neuen Liebe sorgsamer um. Sie haben aus den Fehlern früherer Beziehungen gelernt. Liebe und Lebensfreude sind viel klarer miteinander verbunden. Manche werden auch noch mal Eltern oder Vater. Wobei aber die biologische Frau mit 50 ganz anders tickt. Viele sind da bereits in ihrer Menopause. Sie genießen, sich um eine Schwangerschaft keine Gedanken mehr machen zu müssen.

Sex & Rock 'n' Roll heißt es in dem Untertitel. Sollen alle ab 50 stürmisch die Hüfte schwingen?

Warum nicht? Tanzen bringt den Körper in Schwung, macht gute Laune, hält jung, und wer Single ist, lernt vielleicht

dabei eine neue Partnerin oder einen neuen Partner kennen. Warum nicht Rock 'n' Roll, Salsa, Samba oder Tango lernen? Einfach ausprobieren und Spaß haben. Das ist wichtig. Genauso ist es mit dem Thema Sex. Eine ausgeglichene Libido macht glücklich. Sexualität ist ein Jungbrunnen und hält gesund. Natürlich schreibe ich in meinem Buch auch zum Thema Sex etwas. Auch hier rate ich, genießen und sich selbst nicht beschränken. In jeder Hinsicht möchte ich die Menschen ermuntern, in Champagnerlaune zu kommen. Das heißt nicht, ständig zu trinken. Aber das Leben täglich als Feier zu betrachten und auszuleben. Wenn nicht mit 50, wann

dann? Nicht an die anderen denken, sich nicht aufregen. Gelassen, fröhlich und glücklich die Tage füllen. Zufriedenheit erlangen.

Ich habe in diesem Buch meine Liste gemacht für die Lebensfreude ab 50 und 20 Punkte aufgeführt. Das ist eine gute Übung, Klarheit für sich selbst zu bekommen. Sozusagen die Spreu vom Weizen zu trennen und wichtig von unwichtig. Verdrängte Wünsche kommen da drauf und alles, was wichtig ist. Wir suchen doch alle nach dem Sinn des Lebens. So können wir unsere Spuren im Sand des Lebens hinterlassen. Das ist ungeheuer spannend. Zusätzlich setzt es Lebensenergien frei. Punkt für Punkt aufschreiben und in die Tat umsetzen. Die Menschen werden staunen, zu was sie plötzlich alles fähig sind. Ich finde das toll und kann nur zum Nachmachen raten. Auch das steht in meinem Buch.

20 Punkte für die Lebensfreude ab 50? Wie lauten die denn?

1. Salsa tanzen lernen.
2. Beim Tango die weibliche Unterwerfung üben.
3. Im Fesselballon über die Alpen fliegen.
4. Eine Ballonfahrt über das nächtliche Paris genießen.
5. Nur noch auf meinen Bauch und somit meine Intuition hören.
6. Mich in keiner Beziehungskiste verfangen, sondern nur in einer Partnerschaft auf Augenhöhe.
7. Spiritualität täglich leben.
8. Auszeiten an jedem Tag in mein Leben holen.
9. Wie die Buddhisten das genießen, was ich im jeweiligen Augenblick tue.
10. Nie mehr wie ein Hamster sich selbst und allem Möglichen hinterherrennen.
11. Regelmäßig Wohnung, Beziehungen und Gedanken zu entrümpeln und die Energie im Lebensfluss halten. Feng Shui ist dabei ein gutes Vorbild.
12. Eine Kreuzfahrt durch Mittelmeer, Transatlantik und die Karibik machen.
13. Noch viele Länder bereisen, in denen ich noch nicht gewesen bin.
14. Täglich etwas Gutes tun.
15. Meinem Leben einen Sinn verleihen.
16. Spuren im Sand meines Lebens hinterlassen.
17. Anderen helfen und sie unterstützen, Lebensfreude zu entwickeln.
18. Niemals mein Lachen zu verlieren.
19. Nicht über andere zu richten.
20. Mit Worten achtsam umzugehen.

Ist es nicht ein Widerspruch? Auf der einen Seite haben wir einen Jugendlichkeitswahn, andererseits werden Menschen immer älter.

Schaut man in die Medien, besonders ins TV, kann man sich schon ein wenig erschrecken. Jung, blond, sexy scheint da der absolute Hype zu sein. Superblondies werden kurzfristig zu Stars hochgepuscht. Ich bin hingegen überzeugt, dass auch die Fernsehmacher

bald verstehen, dass der Jugendlichkeitswahn nicht zu wirklichen Quoten führt. Die Menschen möchten nicht nur blond, sondern auch Hirn sehen. Das heißt, Geist und Inhalt sollten her. Aus diesem Grund möchte ich mein eigenes TV-Format mit einer Botschaft, mit Witz, Charme, Nutzwert, Mut zu Außergewöhnlichem und natürlich auch zum Hut.

Sie tragen immer einen Hut, fühlen sich ohne Hut nackt? Wie kamen Sie zu dieser Leidenschaft?

Die begann im Jahre 2003. Da verliebte ich mich in einen außergewöhnlichen Hut – Federexplosion – bei meiner Leibmodistin Anke Rettich von Cappelleria. Mit ihm fing alles an. Hüte verkörpern für mich Weiblichkeit und Stil. Sicher bedarf es für solche extravaganen Kreationen Selbstbewusstsein. Aber ich finde Hüte unglaublich weiblich, sinnlich und sexy. Niemals gehe ich ohne Hut aus dem Haus oder vor eine TV-Kamera. Ich käme mir nackt vor. Außerdem sehe ich mit Hut ausgesprochen gut aus. Inzwischen habe ich eine große Kollektion, wenngleich mir mein Hutkoffer mit sechs Lieblingshüten

leider vor Kurzem verloren ging. Ich hoffe noch auf einen ehrlichen Finder. Gleichzeitig rufe ich Modistinnen hiermit auf, mir neue Hüte zu kreieren. Sie sollen dadurch bekannter werden und Frauen animieren, auch ungewöhnliche Kopfbedeckungen zu tragen.

Welchen persönlichen Rat haben Sie für unsere Leserinnen und Leser?

Mehr die Leichtigkeit des Seins zu leben. Sich weniger zu sorgen, dafür mehr zu lachen. Seele und Körper wichtig zu nehmen. Sich selbst zu lieben und sich nicht fremdbestimmen zu lassen. Das Leben täglich als Geschenk

zu betrachten. Die 50 als eine Zahl anzusehen, mit der sich das Lebensrad noch mal richtig dreht. Wo Träume gelebt werden, und die Lebensfreude Purzelbäume schlägt. Das Leben ist und bleibt spannend. Machen Sie auch ab 50 das Beste draus! Wie es Peter Rosegger sagt: „Das Dasein ist köstlich. Man muss nur den Mut haben, ein eigenes Leben zu führen.“ Dazu möchte ich auch Ihre Leserschaft ermuntern. Viel Erfolg dabei!



Günal Günal



WER IST SIE?

Susan Heat, Love- & Life-Beraterin, ist am 18.2.1955 in Bochum geboren. Ihr Leben ist und bleibt turbulent und immer in Bewegung.

Als Schülerin verdiente sie sich nach dem Unterricht Geld, um zu reisen. Reisen war und bleibt ihre Passion – fremde Länder, andere Kulturen, die Menschen, ihre Bräuche, ihre Art zu leben, zu denken und zu handeln.

Neben ihrem Job macht sie Abitur am Abendgymnasium. Ihre Schreibleidenschaft entdeckte sie schon als Kind – sie beschrieb Postkarten aus dem Urlaub, bis nichts Weißes mehr auf der Rückseite zu sehen war.

Es folgt das Studium der Philosophie und Germanistik. Die Liebe zur Philosophie entfacht ihr Bruder in ihr, heute ist er Doktor der Mathematik.

Frauenbewegt gründete Susan Heat mit anderen Frauen vor vielen Jahren einen Buchladen: „For women only“. Damals war das wichtig.

Für Italien hat sie schon immer geschwärmt, deshalb lässt sie sich dort für ein Jahr nieder. Eine Zeitlang hilft sie in Umbrien beim Um- und Ausbau eines Frauenferienhauses, frönt ihrer Kochleidenschaft und bekocht täglich dreißig Frauen. Sie ist eben eine Frau der Taten, des Genusses und der Lebensfreude.

Das zeigte sie dann auch als Medizinjournalistin. Früh wies sie darauf hin, dass Gesundheit und medizinische Versorgung noch sehr teuer werden wird

in Deutschland. Auch die Grenzen und ergänzenden Möglichkeiten von Schul- und Alternativmedizin erkannte sie früh. Die Menschen, die von ihr beraten werden, haben die unterschiedlichsten Probleme. Hier zu helfen und zu unterstützen liegt Susan Heat sehr am Herzen.

Informationen zu Susan Heat:

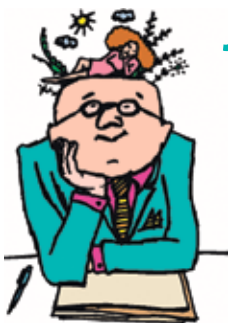
www.susan-heat.de

Bücher von Susan Heat:

Mit 50 fängt das Leben erst richtig an (E-book)
Warum gibt es eigentlich Männer (E-book)
Lust auf Liebe (E-book)
Multikulti zwischen Himmel und Eis (E-book)
Die Liebesdiät (Print & E-book)
Das Glückskeks-Orakel (Print & E-book)

Informationen zu den Büchern unter:

www.gaby-verlag.de, www.new-ebooks.de
www.facebook.com/110thebookavenue



JE HÖHER DU WIRST AUFWÄRTS GEHN...

„Je höher du wirst aufwärts gehn,
Dein Blick wird immer allgemeiner;
Stets einen größern Teil wirst du vom Ganzen sehn,
Doch alles Einzele immer kleiner.“

Friedrich Rückert

Verflogene Situation

Ein Mann fliegt einen Heißluftballon und bemerkt, dass er die Orientierung verloren hat. Er reduziert seine Höhe und macht schließlich einen Mann am Boden aus. Er lässt den Ballon noch weiter sinken und ruft: „Entschuldigung, können Sie mir helfen? Ich versprach meinem Freund, ihn vor einer halben Stunde zu treffen, aber ich weiß nicht, wo ich mich befinde.“

Der Mann am Boden sagt: „Ja, Sie befinden sich in einem Heißluftballon. Ihre Position ist zwischen 40 und 42 Grad nördlicher Breite, und zwischen 58 und 60 Grad westlicher Länge.“

„Sie müssen Ingenieur sein“, sagt der Ballonfahrer.



„Bin ich“, antwortet der Mann.
„Wie kommen Sie darauf?“

„Sehen Sie“, sagt der Ballonfahrer, „alles, was Sie mir gesagt haben, ist technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit Ihren Informationen anfangen soll - ich weiß immer noch nicht, wo ich bin.“

Der Ingenieur sagt hierauf: „Sie müssen ein Manager sein.“

„Bin ich“, antwortet der Ballonfahrer.
„Wie kommen Sie darauf?“

„Sehen Sie“, sagt der Ingenieur, „Sie wissen nicht, wo Sie sind oder wohin Sie gehen. Sie haben ein Versprechen gegeben, von dem Sie keine Ahnung haben, wie Sie es einhalten können, und Sie erwarten, dass ich Ihnen dieses Problem löse. Tatsache ist: Sie befinden sich in exakt derselben Position, in der Sie waren, bevor wir uns getroffen haben, aber irgendwie ist jetzt alles meine Schuld.“



Das Ende der Fahnenstange

Die Konzernleitung beschließt, einige ihrer Spitzenleute auf ein teures Seminar zu schicken. Dort sollen sie lernen, in einer ungewohnten Situation Lösungen zu erarbeiten.

Am zweiten Tag wird einer Gruppe von Managern die Aufgabe gestellt, die Höhe einer Fahnenstange zu messen. Sie beschaffen sich eine Leiter und ein Bandmaß. Die Leiter ist zu kurz. Also holen sie einen Tisch, auf dem sie die Leiter stellen. Es reicht immer noch nicht. Sie stellen einen Stuhl auf den Tisch, aber immer wieder fällt der Aufbau um. Alle reden durcheinander, jeder hat andere Vorschläge zur Lösung des Problems.

Eine Frau kommt vorbei und sieht sich das Treiben an. Sie zieht wortlos die Fahnenstange aus dem Boden und legt sie auf die Erde, nimmt das Bandmaß, misst die Stange von einem Ende zum anderen, schreibt das Ergebnis auf einen Zettel und drückt ihn zusammen mit dem Bandmaß einem der Männer in die Hand.

Kaum ist sie um die Ecke, sagt einer der Top-Manager: „Das war wieder typisch Frau! Wir hatten die Aufgabe, die Höhe der Fahnenstange zu messen und was macht diese Dame? Sie misst die Länge! Deshalb lassen wir weibliche Personen nicht in den Vorstand!“

eingesandt von:

Mathias J. Fleu



VERKEHRSSCHILDER

Hier können Sie einige Verkehrsschilder sehen. Kennen Sie alle? Worauf weisen diese Schilder hin? Ordnen Sie die nebenstehenden Antworten den Schildern zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich eine Rechtsverordnung, die Regeln für sämtliche Teilnehmer am Straßenverkehr festlegt.



S



N



T



R



R



N



N



E



R



V



S



H



D



R



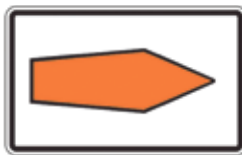
K



G



A



E



ß



U



O



E

1. S Tatsächliche Länge2. Radweg3. Vorgeschriebene Fahrtrichtung - rechts vorbei!4. Verkehrshelfer5. Tatsächliche Achslast6. Umlenkungspfeil7. Unbeschränkter Bahnübergang8. Sie biegen links ab9. Verkehrsberuhigter Bereich10. Vorfahrt gewähren11. Splitt, Schotter12. Ende sämtlicher Streckenverbote13. Einseitig (rechts) verengte Fahrbahn14. Verbot für Kraftfahrzeuge, auch mit Beiwagen, Kleinkraftfahrzeuge und Mofas15. Zweistreifige Bache (links)16. Andreaskreuz17. Parken und Reisen18. Kraftfahrstraße19. Ufer20. Nothalte- und Pannenbucht21. Absolutes Halteverbot22. Ende einer Tempo-30-Zone

„Karneval im Wandel - Ende des Brauchtums?“ - Warum Menschen Karneval brauchen -

Vortrag mit Podiumsdiskussion

**Mittwoch, 12. Januar 2011, 20:00 Uhr,
Citykirche, Großkölnstraße, Aachen**

Eintritt frei!

Brauchen Menschen Karneval?

Was bewirkt Karneval und kann man Karneval zu jeder Jahreszeit feiern? Mit diesen Fragen befasst sich der Vortrag. Anschließend wird im Rahmen einer Podiumsdiskussion versucht, Antworten auf diese Fragen zu finden.

Referent: Wolfgang Oelsner Moderation: Helmut Koch

Am Ende der Veranstaltung ist Gelegenheit zum zwanglosen Beisammensein.

Die Veranstalter, Helmut Koch und Ricardo de Bernardi, laden zu diesem Thema alle Karnevalisten herzlich ein!



BRIEFMARKEN und MÜNZEN Auktionen • An- und Verkauf



Aix-Phila
BRIEFMARKEN GMBH
AUKTIONSHAUS

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

MEIN NACHRUF

Gerne würde ich Ihnen jetzt so einen richtigen Krimi auf-tischen mit allem Drum und Dran, dass Ihnen vor lauter Spannung Hören, Sehen und der Appetit vergeht. Aber ich bin die Leiche. Von da-her habe ich einen enormen Wissensvorsprung und da komme ich mir dämlich vor, wenn ich so tu, als sei ich noch am Leben, nur damit Sie bis zum Schluss unter Strom stehen. Mein Vor-schlag: Wir rollen das Gan-ze von hinten auf, was der Wissenschaftler als analy-tisches Drama bezeich-net. Allerdings tische ich Ihnen kein klassisches Drama mit fünf Akten im Blankvers auf. Bis ich die Sto-ry auf ein solches Maß rund ge-macht hätte, ist mein Fall verjährt.



Zu meinem Fall: Als Nachkriegs-kind sollte ich es besser haben. Besser als meine Eltern, Onkel und Tanten und alle Generationen davor. Also durchlief ich das Gymnasium, den puren Horror in personae übrig gebliebener Frolleins oder Witwen, deren Männer der Zweite Weltkrieg auf dem Gewissen hatte. Auch wurden Altnazis zurück an den Katheder beordert. Männer, die nichts mit Feuerzangenbowlen-romantik gemein hatten. Der Unterricht schloss sich nahtlos an preußische Traditionen an - da wusste man wenigstens, wie und warum. Dann machte man sich daran, Vaters und Mutters Erwartungshaltung umzusetzen: Man hatte es besser. Irgendwann war man über fünfzig und hatte es immer noch besser. Hatte alle Statussymbole um sich versammelt, tauschte die alten gegen neue, flog immer weiter und öfter nicht nur in Urlaub, sondern auch geschäftlich weg, aß schnell, quadratisch, praktisch oder völlte sich in Gourmettempeln. So weit, so gut. Bei mir kippte die Sache nicht nach und nach, sondern ich war gleich bei meinem ersten Herzinfarkt hinüber. Blöd gelaufen, denn in Asien bei meinem Geschäftspartner war der Notfallwagen nicht schnell genug

zur Stelle, ich konnte auch kein Chinesisch und der Dolmetscher saß gerade zwei Eta-gen höher auf dem Klo. Meine Entscheidung, nicht bei der Spätachtundsechziger Habenichtsfraction zu überwintern, sondern dem Lockruf der Industrie zu folgen, hatte sich irgendwie nicht gerechnet. Meine Leiche wurde überführt. Die Beerdigung war große Klasse. Meine derzeitige Lebensabschnittsgefährtin (LAG) hatte übers Internet alle Adres-sen meiner Abiturientia ausklamüsert. Weil ich der erste war, kam ein ziemliches Clübbchen an ehemali-gen Mitstreitern zusammen. Dazu die Kommilitonen aus dem Wirtschafts-studium, meine Geschäftspartner, Sabine, meine erste Frau, Elke, meine zweite Frau, die beiden Söhne aus erster Ehe, einer davon - ihn sah ich zuletzt vor zwei Jah-ren am ersten Weihnachtstag - mit zweiter Frau und beiden Kleinkindern, meine Tochter aus zweiter Ehe, mit der ich mich wegen Nicole entzweit habe. Meine LAG Nicole, die mit ihren 31 Jahren einen echten Glanzpunkt unter mein Leben setzte, erschien mit einem ihrer Bekannten. Meine beiden Schwestern rückten mit ihren jeweiligen Zweitmännern an, einschließ-lich deren und ihren eigenen Kindern in Patchwork aus erster Ehe und Zweitbeziehung. Sogar meine Eltern kamen - sozu-sagen in erster Besetzung. Ganz und gar ursprünglich und außerhalb jeder Selbst-verwirklichung. Aber o.k., bis auf ein paar Zipperlein waren sie noch gut drauf. Die Mitglieder meines Golfklubs kreuzten ge-schlossen auf, ganz ohne Handicap, da-für mit ihren jeweiligen und momentanen Partnerinnen und natürlich wie alle in schwarz. Auf einen Pfarrer hatte man verzichtet - sehr zum Schrecken meiner alten Eltern, 78 und 83, für die eine or-dentliche Predigt mit Lob- und Grabrede, psalterumrahmt, selbstverständlich gewesen wäre. Aber offenbar hatte sich

Nicole durchgesetzt, hatte einen professi-onellen Grabredner engagiert, der die Sa-che ohne den Leib Christi abspulte, und sie hatte eine wirklich gute Kapelle an-geheuert, die „I am sailing“ spielte - ganz in Erinnerung unseres gemeinsamen Segeltörns in der Karibik im vorletzten Spätsommer. Mein Sarg, ein Mittelklas-semodell, immerhin Eiche, wurde hinab-gelassen, wahlweise mit Dreck oder wei-ßen Rosen beworfen, und dann ging man zum gemütlichen Teil über, der in einem sehr großen Bistro in der Stadt arrangiert war. Als vom Körper befreite Seele im Zwi-schenstadium war ich auch da und be-kam mit, was man so sprach. Von mir war dabei am allerwenigsten die Rede. Und wenn, dann handelte es sich um etwa fol-gende Stereotypen:

- Schade, dass es ihn so früh getroffen hat. (Mein Kompanon)
- Aber mal ganz ehrlich: Er hat sich übernommen. (Die Frau meines Kompanons)
- Als ob ich es geahnt hätte: Herzinfarkt. (Ein Geschäftspartner)
- Der hat ja auch nichts ausgelassen. (Meine erste Frau)
- Im Grunde war er ein Schwein. (Meine zweite Frau zu meiner ersten Frau)
- Dabei habe ich ihm schon vor Jah-ren gesagt: Junge, du musst den Ball flach halten. (Mein Vater)
- Also mal ganz ehrlich: Das ist er sel-ber schuld. (Mein ältester Sohn)
- Der arme Junge. (Meine Mutter)
- Er war ein Arschloch. (Meine zweite Frau)
- Ein umtriebiger Typ war das. (Ein weiterer Geschäftspartner)

Im Wesentlichen war es das an Nachbe-sprechung meiner Wenigkeit, was ich nicht für möglich gehalten hätte. Viel-mehr wäre ich, wenn ich darüber nach-gedacht hätte, was ich nicht habe, da-von ausgegangen, dass man um mich weinte, dass man mich vermisste, dass man mich bewunderte, was ich alles ge-schafft hatte. Vor allem Letzteres. Ich hat-te mich schließlich aufgerieben, aufge-opfert, meinen vollen Einsatz gegeben, auf Schlaf verzichtet, gesellig getrunken - auch dann, wenn ich längst nicht mehr

konnte. Und einiges riskiert hatte ich auch. Wie eine Spielsucht war der Aktienmarkt über mich gekommen, und Sie ahnen es wahrscheinlich schon: Irgend so einem Windhund bin ich aufgesessen und alles war futsch. Die durchgemachten Nächte hatte ich noch nicht einmal auf der Rechnung. Plötzlich hatte ich Schulden. Also drosselte ich meinen Rest Freizeit und malochte wie eine Trümmerfrau im kalten Winter 45. Zwischendurch immer mal wieder zum Arzt. Die Magensäure machte mir zu schaffen. Außerdem wurde ich fett. Von den vielen Geschäftsessen, dem Alkohol und schnell und praktisch. Also ging ich ins Fitnessstudio. Vernünftig, werden Sie sagen. Mein Leben nahm weiter Fahrt auf. Sah ich meine Kinder? Gab es zu Hause gemeinsame Mahlzeiten? Gemütliche Fernsehabende? Es gab bald eine neue Frau, obwohl die alte nicht schlecht war. Eigentlich sind sich Elke und Sabine sehr ähnlich. Hätte ich mich nicht aus irgendeinem unerfindlichen Grund in Elke, die Frau eines Geschäftspartners, verliebt, hätte ich genauso gut bei Sabine

bleiben können. Nun wurde es also Elke und meine erste Frau nebst meinen mir relativ unbekannten Söhnen besorgte sich einen gerissenen Anwalt, der wusste, wo der Haken hängt. Als die Sache mit Elke - natürlich wollte ich diesmal alles anders machen - durch war, ging monatlich ein weiterer Batzen Geld weg. Die gemeinsame Tochter habe ich für einige Zeit noch einmal im Monat getroffen. Dann expandierte die Firma und ich saß mehr im Flieger als sonst wo. Ganz bodenständig kaperte ich bald die leitende Stewardess der Trans Air der von mir häufig gebuchten Passage Frankfurt-Peking und dressierte sie zu meinem „personal coach“. Die Konten führte sie ordentlich, brachte auch genug nach Liechtenstein. Auf sie war Verlass. Das Ganze dauerte knapp zwei Jahre, bis Nicole, wie berichtet, meine Beisetzung in die Hand nahm. Bevor ich mit dem ersten Gast meiner eigenen Trauerfeier das Etablissement verlassen wollte, gesellte ich mich noch zu Elke und Sabine. Als Seele habe ich schließlich den Luxus der freien Wahl.

Meine erste und meine zweite Frau saßen friedlich beieinander, was ein völlig ungewohntes Bild ergab, und schienen sich irgendwie über mein Ableben zu freuen. Elke war dabei die Gehässigere von beiden (s.o.). Sie schmiedeten Pläne, wie sie an ihren Teil meiner Hinterlassenschaften kämen und dass man das Frischfleisch namens Nicole schon irgendwie aushebeln würde. Das reichte mir als Information aus und ich schwebte zu Nicole. Die steckte gerade ihrem Bekannten, dass sie, noch bevor meine Leiche überführt war, meine Konten abgeräumt habe. Diese Liechtensteiner wären erste Adresse.

Ich verließ das Bistro mit Erich, einem Typen aus der Ökoszene mit rosigen Wangen und einer vor Gesundheit strotzenden Frau am Arm, der schon in unserer Klasse seltsam rübergekommen war. Er lächelte wie blöde in die Sonne und bestieg einen uralten Kombi. Dieser Tropf.

Doro May







Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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

PROBIER-ANGEBOT
 Jetzt bestellen und selbst überzeugen!



www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88



«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

SO VERGEHT DIE ZEIT

Tag, Monat, Jahr - diese Zeiteinteilungen sind nicht willkürlich gewählt, sondern beruhen auf astronomischen Ereignissen. Der Tag beginnt mit dem Sonnenaufgang und endet mit dem Sonnenaufgang des nächsten Tages. Das ist genau die Zeit, in der sich die Erde einmal um sich selbst dreht. Der Mond umkreist die Erde, er braucht dafür einen Monat, genau 29,53 Tage. Und ein Jahr beschreibt den Zeitabschnitt, in dem die Erde einmal die Sonne umkreist, das sind 12,37 Monate, also 365,24 Tage.



Mayakalender



Ewiger Kalender (Julianisch) von 1690 aus Graubünden/CH, Bild: wikipedia.org

Kalender dienen dazu, diese Zyklen zu systematisieren. Sie bieten einen Rahmen, der es uns ermöglicht, einerseits vergangene Ereignisse aufzuzeichnen und andererseits kommende Ereignisse zu planen. Da jedoch weder Monat noch Jahr eine glatte Anzahl an Tagen haben, geht die Rechnung nie genau auf. Im Lauf der Geschichte wurden viele unterschiedliche Systeme entwickelt, um das Jahr in möglichst sinnvolle Abschnitte zu unterteilen. Dabei waren Sonne und Mond immer die zwei maßgeblichen Orientierungspunkte.

LUNARKALENDER

Am Beginn der menschlichen Zeitrechnung standen die Beobachtungen des Mondumlaufes, denn die Zyklen des Mondes lassen sich wesentlich leichter berechnen als die der Sonne. Der Mondmonat beginnt mit dem Neumond, die Tage werden innerhalb des Monats gezählt. Ein Beispiel für einen solchen Kalender ist der Islamische Kalender, der aufgrund seiner religiösen Bedeutung auch heute noch gültig ist. Es wurde im Jahr 638 vom Kalifen Umar eingeführt. Nach

diesem Kalender umfasst das Jahr zwölf Mondmonate und hat somit eine Länge von 355 Tagen. Alle drei Jahre wird ein Schalttag eingefügt, damit der Kalender mit dem Wechsel der Mondphasen in Einklang bleibt. Aber das Mondjahr ist 11 Tage zu kurz und eine Bindung an das Sonnenjahr gibt es in diesem Kalender nicht. Das heißt, festgelegte Daten verschieben sich im Jahresablauf. So kann zum Beispiel der im Islam wichtige Fastenmonat Ramadan in jede Jahreszeit fallen.

SOLARKALENDER

Unser heutiger Kalender richtet sich vollkommen nach der Sonne. Die Monate stimmen also nicht mehr mit dem Mondzyklus überein. Das Jahr hat 365 Tage. Da auch hier noch Ungenauigkeiten herrschen, wird alle vier Jahre ein Schalttag eingeschoben, der 29. Februar.

Unser Kalender wurde 1582 von Papst Gregor eingeführt und wird deshalb der Gregorianische Kalender genannt. Zwar existieren neben ihm noch andere Systeme, trotzdem ist er heute praktisch weltweiter Standard. Er geht

zurück auf den Julianischen Kalender, den Julius Caesar 46 v. Chr. erlassen hat. Die beiden Kalender sind nahezu identisch, sie unterscheiden sich nur in der Regelung der Schaltjahre: Beim Gregorianischen Kalender entfallen die Schaltjahre in Jahrhunderten, die nicht durch 400 teilbar sind. Dank dieses kleinen Unterschieds geht der Gregorianische Kalender nur noch 1 Tag in 3200 Jahren falsch - beim Julianischen Kalender war es noch 1 Tag in 130 Jahren.

DER CHINESISCHE KALENDER

Der Chinesische Kalender ist eines der kompliziertesten Systeme im Kalenderwesen. Er kombiniert einen lunisolaren Kalender mit einem Solarkalender. Dies führt zu einer komplexen Berechnung des Jahresbeginns. Wann in China Neujahr gefeiert wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. In der Regel fällt der Jahresbeginn jedoch in den Zeitraum zwischen 21. Januar und 21. Februar. Als Faustregel gilt: Neujahr ist an dem Neumond, der am nächsten zum Frühlingsanfang (4. Februar) liegt. Auch die Jahreszählung läuft in China nicht kontinuierlich, sondern in Zyklen und Epochen. Eine Epoche umfasst 3600 Jahre, unterteilt in 60 Zyklen mit jeweils 60 Jahren. Seit 1984 befinden wir uns nach Chinesischer Zeitrechnung im 18. Zyklus der 2. Epoche. Jedem Jahr werden jeweils ein Element und ein Tier zugeordnet. 2011 wird in China am 3. Februar das neue Jahr eingeläutet: das Jahr des Hasen und des Metalls.



InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

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

Wilhelm Müller

Seniorenrat in der Stadt Aachen



DIE SCHAUMGEKRÖNTE

Samstagsnachmittags, Peter bastelt an seiner Eisenbahn. Marianne nimmt ein Bad. Ein Rosenbad mit viel Schaum. Sie denkt an alles und nichts, lässt die Seele baumeln bzw. schwimmen. Die Badezimmer-türe ist angelehnt. Da erscheint eine schwarz-weiße Pfote, die versucht die Türe zu öffnen. Was der Pfote auch gelingt. Vier Pfoten und das dazugehörige Katerchen marschieren in's Bad, wollen Frauchen besuchen, bleiben verblüfft vor der Wanne stehen. Ja, was soll das denn? Da ist zwar Frauchens Kopf, aber wo ist das andere? Die Hände und Finger, die Katerchen kraulen und streicheln und Leckerbissen in appetitliche Häppchen schneiden und für Katerchen aufs Tellerchen und ins Schüsselchen füllen?? Wo ist der Schoß, auf dem Katerchen so gerne sitzt und



schnurrt? Wo sind die flinken Füße, die zur Türe eilen, um Katerchen rein- und rauszulassen? Die Katze stellt sich auf die Hinterpfoten, stützt die Vorderpfoten auf den Rand der Wanne, schaut sich alles genau an, miaut kläglich. Da ist das liebe Gesicht von Frauchen, da hört sie ihre vertraute Stimme, aber sonst ist nur plustringer Schaum zu sehen, der nach Rosen und Sommer duftet und in der Nase

kitzelt. Katerchen ist sichtlich irritiert. Er verlässt das Badezimmer. An der Tür dreht er sich noch mal um. Schaut zu dem Kopf, der da aus den rosenduften Schaumkronen ragt. Katerchen versteht die Welt nicht mehr. Wird er sein Frauchen jemals wiedersehen? Er wird, sehr schnell sogar. Frauchen kommt ins Wohnzimmer. Sie duftet toll nach Rosen und alles ist wieder da. Die Füße, die zur Türe eilen. Der Schoß zum draufsitzen, die Hände, die streicheln und Leckerchen verteilen. Katerchen ist zufrieden. Seine kleine Welt ist wieder in Ordnung.

EIN GELIEBTES DETAIL



Bild:
Dieter-Schütz/pixelio.de

mit weißen Öhrchen war der Kannendeckel. Der Schwanz, hoch gezogen, der Griff. Als ich sie zum ersten Mal sah, war es um mich geschehen. Ich war hin und weg. So was Schönes, so was Niedliches! Spielen durfte ich nicht mit ihr, sie war ja zerbrechlich. Ansehen durfte ich sie und mich an ihr erfreuen. Wenn es ganz still in der Küche war, hörte ich „Miezi“ leise, leise miauen und schnurren. Oma hörte nichts. „Meine Ohren sind nicht mehr so gut wie deine, Kind“, sagte sie und lächelte fein vor sich hin.

Geerbt habe ich „Miezi“ nie. Der Krieg brach aus. Bomben zerstörten Häuser und Wohnungen. Trümmer überall. Unter diesen Trümmern lag auch „Miezi“, die Katzenkaffeekanne. Eine ähnliche sah ich mal auf einem Flohmarkt. Ich nahm sie in meine Hände, horchte. Aber sie miaute und schnurrte nicht. Da fiel mir ein, ich bin ja jetzt schon lange selbst eine Oma. Und Omas haben nicht mehr so gute Ohren.

Beide Texte:

Josefine Kühnast



Ich nannte sie „Miezi“, fand sie sooo süß, hätte sie am liebsten mit nach Hause genommen, immer bei mir gehabt. Das ging aber nicht, „Miezi“ gehörte meiner Oma. Die hatte gesagt: „Wenn ich einmal sterbe, darfst Du, Miezi, haben.“ Und ich, unschuldige vier Jahre, habe ungeduldig gefragt: „Wann sterbst du dann?“ Oma hat lieb gelächelt. Kochte für mich Kakao und goß ihn in „Miezi's“ Bauch. Meine Liebe zu „Miezi“ war in solchen Momenten grenzenlos. „Miezi“ war eine Kaffeekanne, aber was für eine! Sie hatte die Form einer Katze. Schwarz, weiß, mit 'nem roten Band aus Porzellan. Der Kopf



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

Ausruf des Ekels	▼	Abk.: außer Tarif	Abk.: Nord-west	Klagelaute von Tieren	engl.: Liebling	▼	Acker-grenze	kurz: Alpha-bet	▼	Laub-baum	unver-fälscht	▼	Streit, Hader	▼	lat., franz.: und	an dieser Stelle
zu betreten	▶	▼	▼	▼			▼	Leib-schmerz	▶	▼					▼	▼
▶					schnell, flink	▶					Insel-staat der An-tillen	▶				
hinter-bliebene Ehefrau		Held bei Shakes-peare	Sommer-monat	▶				Stück für zwei Instru-mente	Wind-richtung	▶			Schiffs-hilferuf (Abk.)		Fußball-mann-schaft	
▶		▼			Süd-asiat	▶		▼			acht-bar	altes Holz-raum-maß	▶		▼	
Schulter-umhang	schmelzen (Schnee, Eis)	▶					latein-amerika-nischer Tanz	römischer Kaiser (54-68)	▶		▼			Kurzwort: Auszu-bilden-de(r)		ital.: Zug
Schwes-ter des Hänsel	Öl-pflanze		Zeichen für Thallium		derb, plump	▶	▼		▼	fahl, bleich		Frucht-flüs-sigkeit	▶			▼
▶	▼		▼		▼	Nicht-fach-mann	Titelfigur e. Aben-teuerfilms (... Croft)					▼	anglo-amerik. Flächen-maß		Zug-maschine (Kurzwort)	
Welt-raum, der Kosmos	▶			Abk.: Tag	belg. Heilbad in d. Ar-dennen	▶				Lehr-anstalt	▶					
Kfz-Z. Polen	▶		Hinweis	▶				Mosel-Zufluss	▶				Kassen-zettel	▶		
banges Gefühl, Unruhe	▶					Schluss, Ende	▶			Staat in Mittel-amerika	▶					

Ge-schwin-digkeits-messer	▼	Wald-, Sumpf-pflanze	▼	US-Präsi-dent	amerik. Erfinder † 1931	Handlung Aktion	▼	Abk.: Atmo-sphäre	Vieh-unter-kunft	Christ-baum-schmuck	▼	„Irland“ in der Landes-sprache	Zeichen für Thulium	textiles Oberteil	▼	Kose-form von Therese
Zauber-schutz, Mas-kottchen	▶	▼			▼	▼		Platz, Ort, Stelle	▶			▼	▼	▼		unser Planet
Zeichen für Kosinus	▶			Um-stands-wort	▶					empfind-liche Zier-pflanze	▶					▼
Fürsten-anrede	▶						Stoß-waffe im MA.	Wort des Ein-wandes	▶				türki-scher Ehren-titel	▶		
▶			Abk.: allge-mein	Wasser-sportart		weiche Unter-lage	▶						▼	Verbren-nungs-rück-stand	Tierpark	
Lotterie-schein		gemein-schafts-unfähig	▶	▼						Schöpf-löffel		Maß-einheit für Gold	▶			
hasten	▶					Aroma, zarter Geruch		Flugzeug-besat-zung (engl.)	franz. Sängerin (Patricia)	▶				Hafen-damm		kurzer, heftiger Regen-schauer
Turn-übung		Abk.: Last-kraft-wagen			oberer Raum-abschluss	▶		▼			span. Mehr-zahl-artikel	ugs.: un-modern	▶			▼
▶		▼			persönl. Fürwort, 3. Person Singular		Roll-vorhang	▶				▼	Dunst-glocke über Städten		Abk.: Ope-rations-saal	
▶			Tier-lippe	▶					still, unhör-bar	▶					▼	
Abk.: Deutsches Rotes Kreuz	ugs.: dicker Bauch	▶					öde, un-bebaut	▶					Abk.: Encapsu-lated PostScript	▶		

störendes Geräusch	weibl. Kosenamen	vermögen in der Lage sein	Abk.: Nummer	getrennt halten	▼	Rhone-Zufluss in Frankreich	Teilstrecke eines Radrennens	▼	scharfe Kante	Rundkörper	Aufpasser, Wächter	▼	betriebsam, agil	griech. Vorsilbe: Leben(s)...	vorderasiat. Staat	Abk.: Self-Extracting Archive
▶	▼	▼	▼	▼			▼		Gartenfrucht ▶	▼			▼	▼	▼	▼
Erfinder der Telegrafie † 1872	▶					Berührungsverbot	▶				klug, geschickt ▶					
Abk.: meines Erachtens	▶		Amts-tracht ▶						Schonkost		altgriech. Marktplatz ▶					
▶						hawaiische Grußformel		Einstand beim Tennis ▶	▼					Spielfigur		blutstillendes Mittel
Endrunde-spiel	Einfall, Überlegung		westafrik. Staat		Frühlingsmonat ▶						Küchengerät		Nestorpapagei ▶			
ausgelehnter Handwerker	▼		▼					Arzneiform		Auf-rührer, Aufständischer ▶						
▶					Vereinigung, Bündnis		Zarenname ▶	▼					Massenangst		Schul-fach	
hinweisendes Fürwort		Novität ▶			▼					Trumpf im Kartenspiel (frz.)		Staat in Südamerika ▶	▼			
▶						Abtei in Oberbayern		wiedergeben einer Vorlage ▶								
Stadt in Oberitalien		Teil des Mundes	besitzanzeig. Fürwort		Auslese der Besten ▶						Jägerspr.: Ohren des Schalenwildes		Maßeinheit für d. Datenmenge			Verdrehung, Verwindung
derber Schwank m. groben Späßen	▶	▼	▼						chem. Element		engl.: Licht ▶					
▶						kehren		Lichtspieltheater i. Freien ▶	▼							
zerlegen	im Meer verlegte Leitung		Ermüdung im Laufe der Zeit		Reise, Ausflug ▶						unser Zentralgestirn		germanischer Wurfspieß ▶			
Stöberhund ▶	▼		▼					Fakultätsverwaltung		Seitenverhältnis im Dreieck ▶						
▶					nordspan. Stadt		Verzierung ▶	▼					Eule einer best. Gattung		Frauenname	
Gefühlswelt		Spaßmacher an Burgen im Mittelalter		Bewegungsform ▶	▼					männl. Vorname		Gewichtseinheit (Kurz-w.) ▶				
Teig bearbeiten ▶		▼					männl. Kurzname		nahellegen, empfehlen ▶	▼						
poe-tisch: Adler ▶				Abk.: Telefon		Trage-gestell ▶					schriftl. Botschaft per Handy (Abk.)		Estnische Krone (Abk.)			australischer Lauf-vogel
Gerät für Aufzuchten ▶				▼					franz. Adels-prädikat		Bühnen-auftritt ▶					
▶						chem. Element, Metall ▶							britische Sängerin (... Wilde) ▶			
einstudieren, üben		Unebenheiten beseitigen ▶									Strohunterlage ▶					

DAS WESPIENHAUS

Durchquert man erstmals die Aachener Kockerellstraße, wundert man sich: Was hat es mit den Fassadenresten auf sich, die eine ansonsten unscheinbare Ziegelwand schmücken? Eine darunter angebrachte Tafel weist daraufhin, dass sie vom 1737 von Johann Joseph Couven erbauten Wespienhaus stammen - mehr erfährt man nicht. Was war das Wespienhaus und was ist mit ihm passiert?



Das Wespienhaus galt bis zu seiner Zerstörung im Zweiten Weltkrieg als das schönste barocke Privathaus Aachens. Johann von Wespien (1700-1759), ein Aachener Tuchfabrikant, der durch seine Heirat im Jahr 1725 mit der aus Eupen stammenden Fabrikantentochter Anna Maria Schmitz sehr vermögend geworden war, erwarb an der Ecke Kleinmarschierstraße/Heppiongasse (heute Elisabethstraße) das frühere Cloubert-Haus. Er ließ es teilweise abreißen und erteilte 1734 dem Aachener Stadtsekretär und Barockbaumeister Johann Joseph Couven (1701-1763)

den Auftrag, auf den Resten des Hauses ein repräsentatives Privat- und Fabrikgebäude zu errichten. Außenbau und Innenraum sollten - dem ganzheitlichen Kunstverständnis des Barock folgend - sich vollkommen „entsprechen“.

Das dreigeschossige Haus mit fünfschiger Fassade und einem übergiebelten Mittelrisalit (ital. risalto, „Vorsprung“) konnte 1737 fertiggestellt werden. Im ersten Stock befand sich ein über die ganze Fassadenbreite reichender Festsaal. Dieses Geschoss und das Erdgeschoss besaßen sehr hohe Räume, während der zweite Stock bedeutend niedriger war, was sich an den deutlich von den übrigen Fensterreihen abweichenden, fast quadratischen Fenstern zeigt - ein für Couven typischer Baustil. Das Giebelfeld enthielt das Wappen von Johann von Wespien und Anna Schmitz. Nicht mehr vorhanden ist die als Dachbekrönung dienende 3,50 Meter hohe vergoldete Merkurfigur und das geschmiedete Balkongitter mit dem Monogramm Wespiens.

Der Innenausbau des Hauses war sehr aufwändig und benötigte fast 40 Jahre Zeit. Von Wespien, bedeutender Stifter der Stadt, u.a. 1754 die Inneneinrichtung der Theresienkirche, und seit 1756 Bürgermeister von Aachen, erlebte die Fertigstellung nicht mehr.

1901 wurde aufgrund wirtschaftlicher Probleme des damaligen Eigentümers das Erdgeschoss des Hauses zu



einem Ladenlokal umgebaut und ein Jahr später die komplette Inneneinrichtung versteigert. Einen Teil der Rokoko-Ausstattung konnte das Aachener Couven-Museum in den 50er Jahren erwerben. Das Museum of Fine Arts in San Francisco besaß bis Ende der 90er Jahre ein Zimmer mit Holzvertäfelungen und wandfüllenden Gobelins des Wespienhauses, über weitere Teile der Inneneinrichtung verfügt das Germanische Nationalmuseum in Nürnberg.



Türbogen des früheren Wespienhauses im Couven-Museum

1943 trafen Brandbomben das Haus und beschädigten es schwer, Sprengbomben zerstörten wenig später das Haus vollständig. 1951 wurden die Trümmer der erhalten gebliebenen Werksteinteile aus drei der fünf Mittelachsen abgetragen und eingelagert.

In den 70er Jahren setzte man sie unter Leitung des kürzlich verstorbenen ersten hauptamtlichen Denkmalpflegers Aachens, Ewald Niessen, an der Außenwand der Turnhalle des Kaiser-Karls-Gymnasiums wieder zusammen. Der Wandbrunnen aus dem Hof des Wespienhauses, von J. J. Couvens Sohn Jakob entworfen und 1930 zum ersten Couven-Museum, dem Haus Fey am Seilgraben, versetzt, fand 1993 auf Initiative der „Gesellschaft Burtscheid für Geschichte und Gegenwart e.V.“ in Burtscheid einen neuen Standort.

Quellen: Marcel Bauer u.a.: *Unterwegs auf Couvens Spuren, Eupen* 2005.
www.wikipedia.de



Robert Steinborn



*Wir wünschen allen
Lesern ein frohes und
gesundes neues Jahr!*

DAS TEAM VOM SENIO MAGAZIN

Das Glück im neuen Jahr

DAS PROJEKT A - BAAL

Keine leichte Kost bietet die Kooperation von Theater Aachen und THEATERausBruch dem Publikum mit der Aufführung von „BAAL“ an, dem provokativen Erstlingsdrama von Bertolt Brecht (1898-1956). Brecht hat dieses Stück als Zwanzigjähriger vor über 90 Jahren verfasst - von seiner Aktualität hat es bis heute nichts eingebüßt.



Abgründe tun sich auf. Wo bleibt der gesunde Menschenverstand, wenn ein Typ, der so schlecht ist wie Baal, viele Bewunderer hat? Dieser Narzisst, der Gedichte schreibt, wird als besonderer Künstler gefeiert. Dabei nimmt sich der Asoziale ohne Rücksicht auf Verluste Frauen, sogar Minderjährige, und ist auch dem eigenen Geschlecht nicht abgeneigt.

Das Ekel säuft, hurt, schändet, treibt Menschen in den Selbstmord und tötet. Seine arme verhärmte Mutter beschwichtigt der Egoist mit dem Versprechen, ein besserer Mensch zu werden und sich Arbeit zu suchen. Nach einem Gefängnisaufenthalt nimmt er das alte Leben wieder auf. So viel Kummer kann seine Mutter nicht verkraften. Sie stirbt daran.

Das 20-köpfige Darstellerteam im Alter von 12-67 Jahren besteht aus Laienschauspielern. Wenige von ihnen haben schon bei Theaterprojekten mitgemacht. Monatlang wurde geprobt und Spielfreude, Körpergefühl, Ausdruckskraft, Sprechtechnik, Bühnenpräsenz sowie der

Zugang zum Stück erarbeitet. Möglich gemacht hat dies das bewährte Team: Martin Goltsch (Inszenierung und Ausstattung), Brigitte Köhr (Spielpädagogik) und Lukas Popovic (Dramaturgie). (Foto links) Schon Schillers „Räuber“ und Shakespeares „Romeo und Julia“ waren in der Vergangenheit vielbeachtete und hoch gelobte Projekte der Kooperation von Theater Aachen und THEATERausBruch.

„Senio“ nahm an der Generalprobe von „Baal“ teil und war beeindruckt. Textsicher und handlungsbewusst versetzen die Akteure die Zuschauer in das zweifelhafte Milieu um Baal. Willi Ezilius verkörpert hervorragend diese Figur, zeigt sämtliche Nuancen von Arroganz über Größenwahn bis hin zur Zerrissenheit. Er ist umgeben von vielen jungen und älteren Schauspieltalenten, die teilweise mehrere Rollen ausfüllen. Das Stück, das schon im Dezember erfolgreiche Aufführungen erlebte, wird getragen von: C. Arndt, B. Aydin, C. Baluch, F. Brokbals, S. Dantchev, H. Ehlen, W. Ezilius, L. Fois, L. Hoff, J. Jaworowski, N. Kean, D. Lodder, T. Müller, L. Overbach, R. Platzmann, H. Rhode, C. Schwanen, A. Simon, E. Stolper und F. Werhan. Kostüme, Masken, Technik, Beleuchtung, Musik und Videoprojizierung auf Leinwand machen die Aufführung rund.



Das Theaterprojekt wird gefördert vom Ministerpräsidenten des Landes NRW, der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit Bildung Kultur NRW e.V., dem Jugendförderungswerk der Sparkasse Aachen, der Theaterinitiative Aachen und dem Kiwanis Club Aachen. Im Januar 2011 wird Baal am 08., 09., 14., 15., 28., 29., in Eilendorf, Von-Coels-Str. 167 (Ladenlokal neben Lindenhof) aufgeführt. Der Eintritt kostet 12 €, ermäßigt 7 €.



Christine Kluck

Fotos:

Heinrich Kluck



„GALGENHUMOR“ GEHT WEITER



V.l.n.r.: U. Wawroschek (Pianistin), W. Offermann, B. Groos, J. Fleuster, M. Offermann, M. Hammers

Foto: Dietmar Siegfried

Bereits fünfmal hat das Aachener Kabarett „Die Fleddermäuse“ mit ihrem neuen Programm „Galgenhumor“ die Reihen des Audimax gefüllt. Daher gibt das Ensemble zwei weitere Zusatzvorstellungen am 19. März und 2. April 2011, jeweils um 20 Uhr im Audimax der RWTH an der Wüllnerstraße. Karten gibt es ab sofort in der Vorverkaufsstelle Villa Kunterbunt, Markt 1 in Aachen. Weitere Informationen finden Sie unter www.fleddermaeuse.de.



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

Rundum gut versorgt!

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

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

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

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

HITLER UND DIE AACHENER

Wie war Hitler möglich? Dieser Frage geht die Ausstellung „Hitler und die Deutschen. Volksgemeinschaft und Verbrechen“ im Deutschen Historischen Museum in Berlin nach. Sie zeigt noch bis zum 6. Februar 2011 die Verschränkung von Hitlers persönlicher Macht mit den Hoffnungen und Interessen von großen Teilen der deutschen Gesellschaft. Erst durch die breite Zustimmung der Bevölkerung zu Hitlers Rolle als „Führer“ festigte sich seine Diktatur.

„Hitler und die Deutschen“ zeigt in drei chronologisch und thematisch konzipierten Abschnitten die politisch-gesellschaftlichen Bedingungen, Formen und Folgen von Adolf Hitlers Aufstieg und Herrschaft. Jeder dieser Abschnitte präsentiert Fotos, Plakate und Objekte, anhand derer die zentralen Botschaften veranschaulicht werden.

Weil Hitler Angaben und Dokumente zu seiner Herkunft und Jugend vernichten ließ, ist die Quellenlage zu diesem Thema schlecht. In der Ausstellung wird daher auch seine frühe Biographie nur „skizziert“. Hitlers Vater hieß ursprünglich Alois Schicklgruber und war in dritter Ehe mit seiner Nichte zweiten Grades, Klara Pölzl, in Braunau am Inn/Österreich verheiratet. Aufgrund des engen Verwandtschaftsverhältnisses musste für die Eheschließung ein kirchlicher Dispens eingeholt werden. Die Eheleute hatten zusammen sechs Kinder, von denen vier früh starben.

Wie im österreichischen Nationalarchiv nachzulesen ist, war Alois Schicklgruber k. k. Zoll-Oberoffizial. Er nahm erst als 39-Jähriger anlässlich einer in Aussicht gestellten Erbschaft den Namen „Hitler“ an. Klara Hitler soll einen „Geliebten“ gehabt haben. Dieser war Obermedizinalrat in Braunau am Inn und jüdischen Glaubens. Ob dieser der leibliche Vater von Adolf Hitler ist, kann nur vermutet werden, weil es damals noch keine DNA-Analysen gab.

Josef Römer aus Aachen-Walheim machte den Autor dieser Zeilen darauf aufmerksam, dass sich in der Ausstellung auch eine Leihgabe aus Aachen befinden würde: Ein Grabstein mit einem Hakenkreuz-Symbol, den der Steinmetz Bruno Schwartzberg aus Aachen-Brand aus alten Beständen erworben hatte. Paul Schmitz hieß der 1939 Verstorbene, zu dessen Gedenken dieser Grabstein angefertigt wurde. Im Saal 3 der Ausstellung ist er zu sehen.



Steinmetz Bruno Schwartzberg mit seiner Frau Ute beim Besuch der Ausstellung

Obwohl der Wahlkampf im März 1933 von massiver Propaganda und Einschüchterung gekennzeichnet war, lagen die Aachener Nationalsozialisten mit nur 17 errungenen von insgesamt 54 Sitzen im Aachener Stadtrat deutlich unter dem Reichsdurchschnitt. Einziger Tagesordnungspunkt der ersten öffentlichen Ratssitzung, an der die gewählten Vertreter der KPD schon nicht mehr teilnehmen durften, war auf Antrag der NSDAP die Verleihung der Ehrenbürgerschaft an Hitler. Aufmarschierte SA sorgte für massive Einschüchterung. Oberbürgermeister Wilhelm Rombach rief bei der Antragsabstimmung nur die Ja-Stimmen

auf und stellte fest, dass dies die Mehrheit sei. Den Hitler-Gegnern blieb die Gegenprobe erspart. Nach dem Gemeindeverfassungsgesetz zum 1.1.1934 wurde der Stadtrat seiner Funktion beraubt und zum „Beratungsorgan“ für Beschlüsse des Oberbürgermeisters. Die meisten der verbliebenen Stadtverordneten hatten schon zuvor Aufnahmeanträge in die „Partei“ gestellt. Schwarzbraun war also auch in Aachen nicht nur die Haselnuss. Nach einem zwischenzeitlich verfürgten Aufnahmestopp wurden diese sogenannten „Märzgefallenen“ i.d.R. unter Rückdatierung auf den 1.5.1933 aufgenommen.

Als Chefkomentator der Nürnberger Rasse-Gesetze vom 15. September 1935 definierte der in Aachen aufgewachsene Jurist Hans Globke die Rechtsgrundlage dafür, wer in die Vernichtungsmaschinerie des „Holocaust“ kommen sollte. Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges wurde Globke zunächst Ministerialdirigent im Kanzleramt, stieg 1953 zum Staatssekretär auf und war bis zu Adenauers Rücktritt als Kanzler dessen engster Vertrauter.

Folgen der verbrecherischen nationalsozialistischen Politik haben viele Aachener und Bewohner der Aachener Region in der Zeit der Evakuierung zwischen 1943 und 1945 erlebt. Es gibt noch Zeitzeugen, die sich erinnern, dass sie in Niedersachsen und Sachsen als Bombenweiber und „schwarze Kommunisten“, weil sie katholisch waren, von den dort lebenden deutschen Gutmenschen (Nazis) beschimpft und diskriminiert wurden.

Mathias J. Fleu



**Deutsches Historisches Museum
Ausstellungshalle von I. M. Pei**

Unter den Linden, Hinter dem Zeughaus, 10117 Berlin

Info-Telefon: 030 - 20304 - 444

Öffnungszeiten: Täglich von 10 bis 18 Uhr

Eintritt: 6 Euro, Jugendliche bis 18 Jahre frei

www.dhm.de



DER SCHMUGGLER KARL AUS AACHEN

Die nahe Grenze zu Deutschland war ein Paradies für kleine und große Schmuggler. Mein Onkel Karl war einer von ihnen und fand immer neue Wege Kaffee und andere Lebensmittel, für den fünf- bis zehnfachen Preis nach „drüben“ zu schaffen.

In der Nazizeit hatte Karl eine neue Schmuggelidee gefunden: Geld von Juden mit dem Fahrrad nach Belgien schaffen. Das wurde damals mit dem Tode bestraft.

Wieder einmal strampelte er mit seinem Rad die Lütticher Straße hoch durch den Aachener Wald zur Grenzstation Bildchen.

„Bitte absteigen und mitkommen“, befahl ein SS-Mann. Karl schob das Rad hinter ihm her, stellte es gegen die Wand des Gebäudes.

„Man hat uns gemeldet, dass Sie Geld über die Grenze nach Belgien schmuggeln, kommen sie mit in die Umkleidekabine und alles ausziehen.“

„Wie alles, meinen sie splitternackt entkleiden?“

„Ja, nur die Unterhose können sie anlassen.“

Karl knöpfte sich das Hemd auf. Er trug eine Rückenstütze, die hinten an der Rückenseite mit Haken befestigt war. Mittlerweile hatten sich schon mehrere SS-Männer um Karl geschart. Offensichtlich dachten sie, das Korsett sei das Geldversteck.

„Alles untersuchen, jede Naht, verstanden!“, rief der Sturmführer. So geschah es.

„Nichts, Sturmführer, gar nichts drin“, rief einer aus der Ecke.

„Verdammt, dieser Kerl hat was versteckt, das rieche ich regelrecht, und ich habe mich noch nie getäuscht“, schrie der jetzt ganz nervös.

„In den Kleidern ist auch nichts, Sturmführer“, rief einer von hinten.

„In den Schuhen auch nichts“, ein anderer.

„Aha, das Fahrrad, das ist es. Her damit. Alles demontieren. Alles, verstanden, Schläuche aufschneiden, Rahmen mit Pressluft durchblasen. Nehmt das verdammte Ding völlig auseinander!“

Das Rad wurde hereingeholt und es geschah wie befohlen. Nach einer Stunde lagen nur noch Ersatzteile im Raum verteilt herum. Ein Kompressor wurde he-



reingeschleppt und mit Pressluft der ganze Rahmen und alle Rohre durchgepuset.

„Nichts drin Sturmführer, wirklich nichts“, sagte ein SS-Mann ganz kleinlaut.

„Verdammt noch mal, hat der Kerl das Geld gefressen oder sich in den Arsch gesteckt. Untersuchen, nachsehen. Das ist ein Befehl!“

Zwei der SS-Schergen nahmen Karl in den Griff und hoben ihn vom Stuhl hoch. Sie rissen ihm die Unterhose regelrecht vom Leib und legten ihn bäuchlings auf einen Tisch. Karl war nun tatsächlich splitterfasernackt.

„Beine auseinander, Kerl!“, schrie der Sturmführer.

Karl gehorchte und spreizte die Beine. Einer der SS-Schergen bückte sich und sah in Karls Allerwertesten.

„Da hinten drin ist auch nichts, Sturmführer. Nichts zu sehen“, meldete er seinem Chef.

„Verdammt noch mal, sollte der Informant gelogen haben? Dann kann der Kerl was erleben. Ich lasse ihn standrechtlich erschießen, dieses Schwein!“, schrie der Sturmführer und stampfte mit den blitzblank geputzten Stiefeln wütend auf den Boden. Das Fahrrad wurde wieder zusammengebaut und Onkel Karl konnte sich anziehen und seine Fahrt fortsetzen.

Er kam dann zu Tante Bärbel nach Hergenrath, wo sie und ihr Mann Josef Flaam eine Bäckerei unterhielten und erzählte diese Geschichte: „Hier hast du, was ich mitgebracht habe.“ Er übergab ihr für die bei ihr untergekommenen Juden acht einhundert Dollar Noten.

„Wie, hattest du die doch bei dir und die Nazis haben sie nicht gefunden?“, fragte Tante Bärbel.

„Natürlich, du kennst mich doch. Ich bin doch nicht als Arbeiter zu den Gummiwerken Englebert gegangen. Ich hatte eine ganz bestimmte Idee. Ich arbeite in der Abteilung für Fahrradzubehör, dort werden die Gummiklötze für die Pedale gegossen. Ich habe Metallhülsen mit dem Geld da hinein vulkanisiert.“

Alle lachten und keiner glaubte an das Tausendjährige Reich. Mit dem Geld konnte die jüdische Familie Zelmanowitsch nach Argentinien auswandern.

Seine Provision von zehn Prozent hob Tante Bärbel in einem sicheren Versteck für ihn auf, denn umsonst hat Onkel Karl nie etwas getan.

Bruno Wertz



Auszug aus dem Buch „Lehrjahre bei einem Lebenskünstler“ von Bruno Wertz, www.brunowertz.de



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

BRÜCKENRÄTSEL

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



SEITEN	----	HOSE
EISEN	---	BISCHOF
SCHNELL	-----	HALLE
FELD	-----	AUGE
FROH	-----	SCHUTZ
HOCH	-----	ROSE
KOMPANIE	-----	KOCH
BAUM	-----	DACH
FUNK	-----	UHR
GOLD	-----	INSEL
NATUR	-----	MASKE
TISCH	-----	BALL
ZUCKER	-----	SUPPE
ABEND	---	BARSCHE
WAL	-----	BAUM

MANN ODER FRAU?

Wen können Sie in diesem Bild sehen?

**KONZENTRIERT LESEN**

Dieser Text ist nicht einfach zu lesen, denn es fehlen einige Vokale. Sie müssen beim Lesen jeweils die _ durch a, ä, e, o, ö, ü oder u ersetzen.

M_hr Licht f_r h_ll_ K_pf_

Licht ist _in L_b_ns- _lixi_r. D_s Licht r_g_lt d_n W_ch-Schl_f-
Rhythm_s. _hn_ _sr_ich_nd Licht w_rd_n wir nicht richtig
w_ch. W_nn wir z_ w_nig Licht b_k_mm_n, d_nn _rb_it_t
_ns_r D_nk_pp_r_t nicht _ptim_l. B_i_l_ng_r_nd _ _rnd_m
Lichtm_ng_l v_rd_st_rt sich _ _ch _ns_r Stimm_ng. Nicht
w_nig_ M_nsch_n l_id_n d_sh_lb in d_n d_nkl_n M_n_t_n
_n d_r s_g_n_nnt_n Winterd_pr_ssi_n. B_i_vi_l T_g_slicht
wird n_chw_islich _ns_r Stimm_ng b_ss_r_nd _ns_r G_ist
w_ch_r. V_rbring_n Si_d_sh_lb s_vi_l Z_it wi_m_glich in
d_r fr_i_n N_t_r.

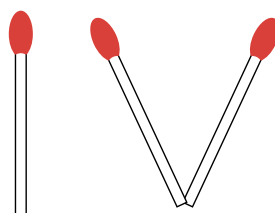
www.mental-aktiv.de

WORT-VERSTECKT

Die folgenden Wörter sind hier senkrecht, waagerecht oder auch diagonal versteckt:

**Auge, Blumen, Eis, Friede,
Grillen, Morgen, Rede, Regen,
Sonne, Spatz, Weile**

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

STREICHHOLZ-RÄTSEL

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

EINFACHE FRAGEN

- ? Wie oft innerhalb von 24 Stunden decken sich großer und kleiner Zeiger bei einer Zeigeruhr?
- ? Du bist mein Sohn, aber ich bin nicht dein Vater. Wer sagt das?
- ? Vor einem Kloster küsst eine Nonne einen Mann. Sie wird beobachtet und muss sich vor der Oberin rechtfertigen. Die Nonne: „Dieses Mannes Mutter ist meiner Mutter Schwiegermutter.“ Wer war der Mann?
- ? Ein Mann hat ein quadratisches Haus, jede Seite zeigt nach Süden. Ein Bär kommt vorbei. Welche Farbe hat der Bär?
- ? Ich zeige meine Hände. Es sind 10 Finger. Wieviel Finger haben 10 Hände?
- ? Wenn Sie die Zahlen von 1 bis 111 schreiben, wie oft schreiben Sie die 1?
- ? Wenn Sie die Zahlen von 1 bis 100 schreiben, wie oft schreiben Sie die 9?

Marion Holtorff



EINSETZEN

Setzen Sie in den folgenden Gleichungen die Symbole für Addition oder Subtraktion oder Division oder Multiplikation ein, wie in dem Beispiel:

$$1 + 5 = 2 \times 3$$

$$6 - 2 = 12 - 4$$

$$3 - 5 = 19 - 4$$

$$11 - 9 - 6 = 2 - 7$$

$$96 - 4 = 2 - 3 - 4$$

ZAHLENSPIEL

Welche untere Zahlenkombination, a, b, c, oder d, steht in den leeren Kästchen? Hilfe: Betrachten Sie in jeder Dreierkombination eine gemeinsame Eigenschaft und vergleichen Sie dann diese gemeinsamen Eigenschaften untereinander.

2	15	84	60	72	
24	6	4	85	18	
6	21	32	15	42	

a)	b)	c)	d)
96	43	49	71
17	99	14	26
53	87	91	45

FALSCHES TIER

Welches Tier passt nicht zu den anderen: **FORELLE, AMSEL, FINK, SPHINX, FLUNDER, FALKE?**

ZAHLEN EINSETZEN

Unten sehen Sie eine Gleichung ohne Zahlen, aber mit den entsprechenden Operationssymbolen (Plus, Minus, Multiplikation und Division): **+**; **-**; **x**; **:**. Setzen Sie in die Zwischenräume folgende Zahlen ein, und Sie erhalten als Ergebnis dann **10: 2, 2, 4, 4, 4, 4, 6, 6, 7**.

	+		-		+		:		+		-		x		:		=	10
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	----

DREI ZAHLEN BILDEN 55

Die Summe 55 ist aus drei Zahlen gebildet worden. Eine davon ist eine Primzahl aus zwei gleichen Ziffern; die beiden restlichen Summanden sind ungleich, jedoch die zwei größten, die sich unter dieser Bedingung bilden lassen. Wie lauten sie?

KÄSTCHEN MIT 7 UND 9

Jedes Kästchen enthält entweder eine 7 oder eine 9. Bei korrektem Ausfüllen entsteht am Ende eine durchgehende Kette mit Nebenarmen von Siebener-Kästchen und eine durchgehende Kette mit Nebenarmen von Neuner-Kästchen. Die Kästchen einer Kette dürfen sich nur waagrecht oder senkrecht berühren. Nirgends auf dem großen Quadrat darf es ein 2 x 2 Kästchen großes Unterquadrat geben, das Kästchen mit gleicher Zahl enthält. Versuchen Sie es.

9					7
			9		
	9	7		9	
		7			
		9	9	9	
	9				

LOCH AUSHEBEN

Ein Mann mit einem Minibagger schafft es, in einer halben Stunde ein Loch von je einem Meter Seitenlänge und einem Meter Tiefe auszuheben. Wie lange braucht der Mann, um mit seinem Bagger ein Loch auszuheben, das eine Seitenlänge von je zwei Metern hat und zwei Meter tief ist?

MAGISCHES QUADRAT

In diesem magischen Quadrat multipliziert man die Zahlen in jeder Reihe, Spalte und großen Diagonalen zu einer magischen Zahl. Zu den bereits gegebenen sind zusätzlich fünf Zahlen, die kleinste ist 1 und die größte 36, so einzusetzen, dass sich jedesmal die gleiche magische Zahl ergibt. Welche ist das? Hilfe: Sie liegt über 210 und unter 240.

3		
		9
18		12

PALINDROM

Ein Autofahrer schaut an der roten Ampel zufällig auf den Kilometerzähler seines Tachos. Die Anzeige ist ein Palindrom (wie das Wort Otto und die Zahl 121): 26862. Nachdem er bei grün wieder losgefahren ist, überlegt er, wann das nächste Palindrom entsteht. Nach 2 h Fahrt ist es dann so weit. Mit welcher Durchschnittsgeschwindigkeit ist er in dieser Zeit gefahren?

SIEBEN ZAHLEN

Welche Zahl passt nicht zu den anderen? **27; 135; 2043; 801; 5013; 307; 8100**



Dieter H. K. Starke

Reise ins Zentrum des orthodoxen Mönchtums Teil 2

Das Kloster Osiou Grigoriou erreichten wir zum Glück noch vor Sonnenuntergang. Nach der einheitlichen Zeremonie, Empfehlungsschreiben, Eintragen im Besucherbuch, Nerò und Glikà, erhielten wir jeweils ein Bett in einem Schlafsaal zugewiesen. Nach dem Abendessen, kalten Nudeln und Weißwein zusammen mit den Mönchen im Refektorium, waren zehn Stunden Schlaf im Zwölf-Betten-Saal angesagt. Am nächsten Morgen bei der Messe durften wir wegen der strengen Vorschriften in diesem Kloster nur im Narthex, dem Vorraum, Platz nehmen. Anschließend frühstückten wir Kekse und Wasser aus dem Rucksack und besichtigten das sehr farbenprächtige Kloster sowie die Bibliothek mit 500 Handschriften und weiteren 400 Büchern, Erlässen und Bullen des Patriarchen. Zum Mittagessen in der Trapezaria, dem Speisesaal, gab es kalten Fisch mit Wasser und Wein, während einige Mönche mit Vorlesungen und Gebeten das Speisen unterbrachen.

Die Klöster und die Mönche haben sich seit Jahrhunderten verpflichtet, im Rahmen ihrer Möglichkeiten Gäste und Pilger für eine Nacht und einen Tag entgeltfrei zu verköstigen und zu beherbergen. Es bleibt den Pilgern und Gästen überlassen, einen Obolus im Opferstock zu hinterlassen. Nachdem auch wir uns nicht nur verbal bedankt und „Auf Wiedersehen“ gesagt hatten, hörten wir von anderen Besuchern, dass unser nächstes Ziel, das älteste und ranghöchste Hauptkloster des Äthos, das Moni Megistis Lávras,



Hauptkirche des Klosters Grigoriou

durch einen Erdbeben zurzeit nicht erreichbar sei. Da war guter Rat angesagt!

Wir entschieden uns, die gut 2½-stündige Wanderung bei 32° C auf Eselspfaden in Kauf zu nehmen, um zum beeindruckend auf einer Felsenspitze an der Westküste gelegenen Kloster Àgios Dionysiou zu gelangen. Ein riesiger Turm, der früher als Wachturm diente und von vielen Gebäuden umgeben ist, bildet den Klosterblock. Im Ostflügel das Gästehaus, Archondariki. Dort wurden wir nach der obligatorischen Zeremonie sehr freundlich empfangen. Nach der Vesper wurden wir von zwei Mönchen durch das Kloster geführt. Sie



Kloster Àgios Dionysiou

zeigten uns voller Stolz die religiösen und kunsthistorischen Kostbarkeiten. Den Ikonen und Reliquien wird dabei hohe Verehrung erwiesen.

Nachdem wir nun drei Klöster besichtigt hatten, war uns klar, dass sie oft an schroffen Abgründen errichtet wurden und wie Burgen aus dem Mittelalter aussahen, wohl um vor Piratenangriffen geschützt zu sein. Die Bauweise der Klöster ist nahezu ähnlich angelegt. Im Mittelpunkt der Anlage befindet sich das Ka-



Fresko „Apokalypse“



Fresko „Verhöhnung Christi“

tholikon, die Hauptkirche.

Der wichtigste Gemeinschaftsraum ist der Speisesaal, mit prächtigen Wandmalereien geschmückt. Die Mönchszellen befinden sich zumeist in den äußeren Gebäudeteilen der Klöster.



Hl. Georg, der Drachentöter



Mutter mit dem Jesuskind

Unser letzte Nacht auf Äthos wollten wir wie geplant in einem Kloster an der Ostküste verbringen. Aus Entfernungsgründen bot sich Moni Stavronikita an. Im 10. Jh. von den Eremiten Stavròs und Nikitas gegründet, liegt es auf einer felsigen Landnase direkt über dem Meer. Bekannt ist es auch, weil hier der berühmte kretische Maler Theophanes lebte und arbeitete.

Wir begaben uns rechtzeitig zur Schiffsanlegestelle des Klosters Dionysiou, um mit dem Schiff zum Hafen Daphnì zu kommen. Gefrühstückt wurde auf dem Schiff mit Nescafé und im Rucksack mitgeführten Aachener Printen. Das Schiff kam pünktlich und wir fuhren



Mosaiken in der Klosterkirche Grigoriou



Fresko „Daniel in der Löwengrube“



Fresko „Kreuzigung Christi“



Der Speisesaal im Kloster Grigoriou



Anlegestelle des Klosters Grigoriou



Die russische Skite Àgios Andreas



Eingang zur Basilika



Russische Heilige und Kirchenväter

jetzt in umgekehrter Richtung und mit herrlichen Ausblicken nach Daphnì. Dort stand schon der Bus in Richtung Karyès zur Weiterfahrt bereit.

In Karyès hatten wir noch Zeit, uns die russische Skite Àgios Andreas anzusehen, wo als Reliquie eine Hand Maria Magdalenas aufbewahrt wird, wie uns ein junger Mönch erklärte. In der Mönchsunterkunft, die 1958 abgebrannt ist, lebten einst 700 Mönche. Die dazugehörige Basilika ist die größte des Balkans!

Nach einem mehrstündigen Fußmarsch von Karyès in Richtung Ostküste erhob sich vor uns, mit einem mächtigen Turm versehen, das Monì Stavronikita. Wir gingen an einem Aquädukt und einem großen Wasserbecken vorbei zum Haupteingang und wurden sehr herzlich, noch vor der üblichen Zeremonie, mit einer Tasse griechischem Kaffee begrüßt. Ziemlich beeindruckt vom Empfehlungsschreiben des Ökumenischen Patriarchen von Konstantinopel zeigten sich die zwei Mönche vom Empfangskomitee. Auf unsere Frage, was denn dort Beeindruckendes stehen würde, sagten sie nur: „Schöne Wörter“.

Einquartiert wurden wir in einem der höchsten Turmzimmer, von dort aus hatten wir einen herrlichen Blick auf die Spitze des Àthos-Berggipfels und die gesamte Ostküste. Da es in diesem Kloster noch keinen elektrischen Strom gab, mussten wir uns ganz romantisch mit Petroleumlampen auf Zimmer und Flur begnügen.



Kloster Stavronikita

Als in der Nacht ein Mönch auf seinem Holzinstrument klopfend die Flure abschrift, war das eine Aufforderung für alle, an der Frühmesse um 5 Uhr teilzunehmen. Da wir von all den Fußwanderungen noch sehr müde waren, unterließen wir es aufzustehen und an der Messe teilzunehmen.



Unser Tag der Abreise brach an. Zu Fuß machten wir uns auf den Weg nach Karyès, dem Hauptort von Àthos und mit ca. 300 männlichen Einwohnern auch die größte Ansiedlung. Im Zentrum des Städtchens liegt das Gebäude der Heiligen Gemeinschaft, in dem die 20 Abgeordneten der Klöster tagen, 19 Häuser sind deren Wohnquartiere (Konakia). Außerdem gibt es rund um Karyès noch viele Zellen, in denen griechische und osteuropäische Mönche leben.

Unterwegs besichtigten wir das Kloster Koutloumousiòu, dabei wurde es so spät, dass wir befürchteten, nicht mehr rechtzeitig zum Bus in Karyès zu kommen, der uns nach Daphnì bringen sollte. Auf der Staubstraße Richtung Karyès hielt glücklicherweise ein von einem



Mönch gesteuerter Pickup an und nahm uns zu unserer Erleichterung mit - meinen Freund Rudi im Führerhaus und mich auf der Ladefläche zwischen Olivenölkannistern und Wassermelonen. Durch diese Zeitersparnis hatten wir noch ausreichend Gelegenheit, uns in Karyès und Umgebung umzusehen.

Dann ging es gegen 13 Uhr mit dem Bus zurück nach Daphnì, wo uns schon das Schiff nach Ouranoùpolis erwartete. Auf dem Schiff trafen wir drei griechische Pilger, die wir schon im Kloster Dionysiòu kennengelernt hatten. Das Überraschende: Sie hatten alle drei an der RWTH in Aachen studiert und in Laurensberg gewohnt.

Nach zweistündiger Fahrt an der Westküste mit den vielen Sehenswürdigkeiten vorbei landeten wir wohlbehalten in Ouranoùpolis, wo unsere Frauen uns am Kai erwarteten. Sie hatten während unserer Abwesenheit eine Schiffstour an der Westküste des Àthos vorbei unternommen und vom Schiff aus das einzige Vergnügen für Frauen genossen, auf die herrliche Landschaft mit ihren Klöstern zu schauen.



Noch ein gelungenes Bonmot: Als die drei Griechen von Bord gingen, grüßten sie im Vorübergehen unsere sehr verdutzten Frauen mit einem freundlichen „Oche Alaaf“!



Christian Graff

SUDOKU

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

MINISUDOKU

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

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

	3		1		
6					
		2			3
3			4		
					5
		5		1	

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

FRITTE-HISTORIE

Oche es de ieschte än för Johrhonderte eenzige Stadt een Dütschland met dat volksnoeh Eijße „Fritte“. Vör ronk 350 Jahr stong at een en Stadtrechnong ene Posten för Pommes frites, womet de Stadtzaldate än Eenquartierong beköüstigt wooete. Erfonge hant die fritierde Eädappelsstefte de Maasfischer för ene Festäng een Dinang/Namür. Jedder Jahr aan et Engd van de Feschfang-Säsong wooed jefiert. Dobej worp mer die Feschjere, die ze kleng wore för ze verkoufe, een heäß Fett. Die wooete dan van et Volk va Hank jemoffelt. Mär een eä Jahr hau d'r Wenkter at vör d'r Festäng eenjesatz. De Maas wor zoujefrore. Onmöjelic ene Fesch ze fange. Die Fescher meengte: „Fesch of net Fesch, vür fie-re!“ Enge va hön hau nun en jou Idee: „Vür schnibbele Eädäppel e schmal Striifjere, än werpe die een et Fett, da hant de Feßjääß jät för ze knibbele.“ Jesaat - jedooe! Dat hau de Lü sue jot jemongt, datt se die nöü Kous be-jejele än e ganz Lemborg bes noh Oche populär machte.



Bild: Alex Namyslo

E TÜÜTCHEN FRITTE

(Singbar nach der Melodie:
„Ein bißchen Frieden“)

Wat mich met Oche van Hazze verbengt,
än wat et weät es, datt mer et besengt.
Wat os de Nobberschaff Leckerer bringt,
datt hat e jruelß Merssi verdengt.

Än wat een Oche Leckfritte noch sent,
datt es ze alleriessch ens Öcher Prent,
ävver ouch Poschweck met Leäverwoesch drop,
jeäht mich net uus d'r Kopp.

(1. Refr.)

E Tüütche Fritte, ne Welsche Riisflam,
datt es Festäng för os Öcher Zonge.
E Tüütche Fritte, ne Welsche Riisflam,
datt es jät, wat os et bejßte mongt.
E Frauebrür met e Köppche Kaffie,
datt hält os all Liiv än Siel zesame.
E Frauebrür met e Köppche Kaffie,
datt jövv os luuter wier joue Mot.

Wat hat een Oche ne klangvolle Nam?
Datt es met Reäht wahl d'r Lemborjer Flam.
Huech extemiert weäd d'r Hervere Kies
van alle Zooete et miies.

Puttes of Höijtkies wor enns ajesaat,
mär van et Lisa van opene Maat.
Jeär wooed sich ouch aan et Hazz noch jelaat
e Botsched en Appeltaat.

(2. Refr.)

E Tüütche Fritte, ne Welsche Riisflam,
datt jövv et nörjens mieh sue op Eäde.
E Tüütche Fritte, ne Welsche Riisflam,
jeneßt mer een Käjser Karels Stadt.
E Frauebrür met e Köppche Kaffie,
datt maht de Fremde bej os ze Frönnde.
E Frauebrür met e Köppche Kaffie,
datt es os Leävns-Elixier!

Kommt, än hoelt, mär för d'r Laach,
met d'r Koor Üch ouch d'r Schmaach;
dora feählt heij noch jeä Spitt,
Kenger, jouen Apetit!

E Tüütche Fritte met Apetit!

EIN TÜTCHEN FRITTEN

Was mich mit Aachen von Herzen verbindet,
und was es wert ist, dass man es besingt.
Was uns die Nachbarschaft Leckerer bringt,
das hat ein großes Danke verdient.

Und was in Aachen Leckereien noch sind,
das ist zu allererst mal Aachener Printe,
aber auch Osterwecken mit Leberwurst drauf,
geht mir nicht aus dem Kopf.

(1. Refr.)

Ein Tütchen Fritten, ein Belgischer Reisfladen,
das ist ein Fest für unsere Aachener Zungen.
Ein Tütchen Fritten, ein Belgischer Reisfladen,

FRITTEN-GESCHICHTE

Aachen ist die erste und für Jahrhunderte einzige Stadt in Deutschland mit der volkstümlichen Nahrung „Fritten“. Vor ca. 350 Jahren tauchte in der Stadtrechnung ein Posten für Pommes frites zur Beköstigung von Stadtsoldaten und Einquartierung auf. Erfunden wurden die frittierten Kartoffelstäbchen bei einem Fest der Maasfischer in Dinant/Namur. Jedes Jahr am Ende der Fischfang-Saison wurde gefeiert. Dabei warf man die zum Verkauf ungeeigneten kleinen Fische in heißes Fett. Die wurden dann vom Volk mit den Fingern zum Mund geführt und genossen. Nur in einem Jahr hatte der Winter zu früh, noch vor dem Fest, eingesetzt. Die Maas war zugefroren; unmöglich, einen Fisch zu fangen. Die Fischer meinten: „Fisch oder kein Fisch, wir feiern!“ Einer von ihnen hatte nun den guten Einfall: „Wir schneiden Kartoffeln in schmale Streifen, und werfen diese ins Fett, dann haben die Festgäste etwas zu knabbern.“ Gesagt - getan! Das hatte den Leuten so sehr gemundet, dass sie die neue Kost beibehielten und in ganz Limburg bis nach Aachen bekannt machten.

das ist etwas, was uns am besten mundet.
Ein „Frauebrür“* mir einem Tässchen Kaffee,
das hält uns allen Leib und Seele zusammen.
Ein „Frauebrür“ mit einem Tässchen Kaffee,
das gibt uns immer wieder guten Mut.

Was hat in Aachen einen klangvollen Namen?
Das ist mit Recht wohl der Limburger Fladen.
Hoch verehrt wird der Herver Käse
von allen Sorten am meisten.

Blutwurst und Sülze waren einst gefragt,
nur bei der „Lisa“** am Markt.
Gern wurde sich auch ans Herz noch gelegt
in Burtscheid eine Apfeltorte.

(2. Refr.)

Ein Tütchen Fritten, ein Belgischer Reisfladen,
das gibt es nirgendwo mehr so auf Erden.
Ein Tütchen Fritten, ein Belgischer Reisfladen,
genießt man in Kaiser Karls Stadt.
Ein „Frauebrür“ mit einem Tässchen Kaffee,
das macht die Fremden bei uns zu Freunden.
Ein „Frauebrür“ mit einem Tässchen Kaffee,
das ist unser Lebens-Elixier!

Kommt, und holt, einfach mal so,
mit 'ner Kostprobe euch auch den Geschmack;
daran fehlt hier noch kein Deut,
Kinder, guten Appetit!

Ein Tütchen Fritten mit Appetit!

Richard Wollgarten

Öcher Platt e.V.



* Frauebrür = Schwarzbrot-Scheibe mit einem halben Weißbrötchen belegt. ** Beliebte Metzgerin in Burtscheid

WEGE AUS DER SUCHT

Die Zahlen der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS) sprechen für sich: Mehr als vier Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen sind abhängig!

Suchtmittel wie Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente und Glücksspiele bilden den Schwerpunkt. Nicht zu vergessen sind die Fernsehabhängigkeit und die Internet- oder Online-Sucht.

Die Abhängigkeit von Medikamenten verläuft - anders als die Drogen-, Nikotin- oder Alkoholsucht - unauffällig, diskret und kaum wahrnehmbar. Sie wird auch als „stille Sucht“ bezeichnet. Die Gefahren der Langzeiteinnahme werden kaum wahrgenommen. Interessant ist, dass der regelmäßige Arznei-Verbrauch bei Frauen größer als bei Männern ist. Viele Frauen begeben sich in die Abhängigkeit von rezeptfreien Schmerzmitteln



(Kopfschmerzen, Migräne). Aber auch rezeptpflichtige Schlafmittel oder Psychopharmaka werden als Suchtmittel missbraucht. Das Suchtmittel wird also in diesem Falle legal, teilweise auf Kosten der Krankenkasse, dem Abhängigen verabreicht. Hier ist die enge Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Apothekern angezeigt. Es gibt Abhängige, die bewusst mit ihrer Versichertenkarte mehrere Ärzte aufsuchen, um sich Medikamente mit Suchtpotenzial verordnen zu lassen. Auch wird das rezeptfreie Schmerzmittel bewusst in verschiedenen Apotheken gekauft oder „für die Nachbarin mitgenommen“!

Apotheker erkennen beim wiederholten Verkauf oder wiederholten Verschreibungen von verschiedenen Ärzten die kritischen Patienten und können die behandelnden Ärzte auf eine notwendige Medikamentenreduzierung hinweisen. Die Miteinflussnahme des Hausarztes auf seine Patientin, die übermäßige Einnahme des rezeptfreien Kopfschmerzmittels einzuschränken, ist ein wichtiger und notwendiger Schritt in Richtung erfolgreicher Entzugsbehandlung.

Da der Apotheker häufig den umfassenderen Einblick in die Gesamtbilanz der Medikamenteneinnahme des Patienten hat, sollte er, wenn er ein ehrliches Interesse an dem Patienten zeigt, den Arzt in sein Vertrauen miteinbeziehen, um eine Entzugsbehandlung im frühen Stadium zu ermöglichen.

Bild: Gerd-Altman/pixelio.de

Hartmut Kleis

Apotheker



EIN KILO KOMMT SELTEN ALLEIN

So schön die festlichen Schlemmertage auch sind, sie hinterlassen ihre Spuren. Und das nicht nur in finanzieller Hinsicht, sondern auch in Form von ungeliebten Speckröllchen. Die Quittung für Weihnachtsgans und Co. Aber mal ehrlich: Wer kann schon dauerhaft den süßen Naschereien und Köstlichkeiten widerstehen? Irgendwie finden sie doch immer einen Weg in den Einkaufswagen, sei es nun gewollt oder nicht. Am Ende bleiben die Pfunde und der gute Vorsatz, beim nächsten Mal auf eine gesündere Ernährung zu achten. Getreu dem Motto: Alle Jahre wieder ...

KAMPF DEN PFUNDEN

Ach, wäre es schön, wenn man die unschönen Speckringe einfach verschenken könnte. An eine hagere Freundin oder die „sowieso viel zu schlanke“ Nachbarin. Aber leider geht das nicht! Fazit: Man muss dem Resultat seiner sündhaften Speisen den Kampf ansagen. Und das gezielt mit einem Mix aus gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung. Aber bitte nach und nach,



mit dem Hinblick auf dauerhaften Erfolg. Also nicht gleich loshungern oder sofort zum Marathon losstürzen. Lieber in aller Ruhe einen Plan erstellen, in dem das Ziel langfristig erreichbar ist. Wichtig ist, dass der Körper langsam auf die neue Ernährung und die aktive Bewegungsform umgestellt wird. Spaziergänge alleine oder mit Freunden sind ein guter Anfang, wenn sie konsequent durchgeführt werden und nicht im Café bei einem Stück Sahnetorte enden. Lieber einen frischen Obstteller bestellen oder sich mit etwas weniger Kalorienreichem belohnen. Für den Durst zwischendurch

öfters ein Glas Wasser anstatt eines süßen Getränkes. Ähnlich verhält es sich mit dem Geschmacksträger Fett. Auch hier sollte der bisherige Verbrauch auf gut die Hälfte reduziert werden. Beim Anbraten auf gesunde Öle zurückgreifen und anstelle eines Eisbeines lieber Mal einen leckeren Fisch zubereiten.

AKTIV DURCHS LEBEN

Mit ausreichender Bewegung, wie Radfahren, Schwimmen oder Tanzen, verringert man nicht nur sein Gewicht, sondern auch das Risiko einer Herzerkrankung. Eine gute Motivation, wenn man bedenkt, dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist. Deshalb sollte sich jeder, der sich zum Abnehmen entschlossen hat, auch etwas „Gutes“ zwischen durch gönnen. Sei es ein Besuch im Theater oder ein besonderes Kleidungsstück. Sie haben es verdient, mit jedem Pfund das wegfällt. Und all denjenigen, die noch unentschlossen sind, hilft eventuell ein Zitat von Teresa von Ávila „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

C.C. Bieling



RÜCKENSCHMERZEN LINDERN

Prof. Dr. Jürgen Braun, Ärztlicher Direktor des Rheumazentrums Ruhrgebiet in Herne, gibt Auskunft über den bisherigen Forschungs- und Therapiestand bei der rheumatologischen Erkrankung „Morbus Bechterew“.



Welches Krankheitsbild hat Morbus Bechterew?

Morbus Bechterew ist eine chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung, die vor allem die Wirbelsäule befällt. Darüber hinaus können aber auch andere Gelenke, Sehnen oder Bänder sowie Organe außerhalb des Bewegungsapparates von der Krankheit in Mitleidenchaft gezogen sein, wie z.B. die Augen und die Haut. Bei einigen Patienten zeigen sich auch Begleitsymptomen im Magen-Darm-Trakt und an inneren Organen. Typischerweise tritt die Erkrankung zwischen dem 16. und 45. Lebensjahr auf.



Wie entsteht Morbus Bechterew?

Die Entstehung und Ursachen der auch als ankylosierende Spondylitis (AS) bezeichneten Erkrankung sind in weiten Teilen noch ungeklärt. Neben der erblichen Veranlagung und einer Störung im Immunsystem scheinen auch äußere Faktoren eine Rolle zu spielen.

Was sind die wesentlichen Symptome?

Die wichtigsten und oft auch ersten Symptome sind allmählich beginnende, tief sitzende Rückenschmerzen, die bevorzugt morgens und nachts auftreten und sich bei Bewegung bessern. Häufig wird von einer morgendlichen Steifigkeit des Rückens berichtet, die länger als 30 Min. anhält. Die Beschwerden bessern sich oft gut auf Therapie mit nicht-steroidalen Antiphlogistika (NSAR). Die tief liegenden Rückenschmerzen sind meist bedingt durch eine Entzündung der Gelenkverbindungen zwischen Becken und Wirbelsäule (Sakroiliakgelenk). Häufig kommt das Gefühl der Abgeschlagenheit und Müdigkeit hinzu. Im fortgeschrittenen Stadium können Versteifungen der Wirbelsäule und damit Einschränkungen der Beweglichkeit auftreten.

Können zusätzliche Beschwerden auftreten?

Hinsichtlich der Entzündungen können neben der Wirbelsäule auch andere Gelenke schmerzhaft betroffen sein. Darüber hinaus treten auch weitere Entzündungen, z.B. an den Sehnen und den Augen auf. Bei starken Augenschmerzen, Lichtempfindlichkeit und eingeschränkter Sehschärfe sollte ein Augenarzt aufgesucht werden. Halten die Beschwerden an, kann unbehandelt eine Beeinträchtigung der Sehfähigkeit erfolgen.

In einigen Fällen liegt auch ein Zusammenhang mit chronischen Darmentzündungen vor. Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Durchfälle möglicherweise mit Blutbeimengungen und Gewichtsverlust. Hautveränderungen in Form einer Schuppenflechte können ebenfalls auftreten.

Wie können sich die Entzündungen an den Sehnen äußern?

Im gelenknahen Bereich sind die Knochen-Sehnen-Ansätze durch die Entzündung gereizt, sind schmerzhaft und druckempfindlich. Diese im medizinischen Fachjargon „Enthesitis“ genannte Entzündung tritt häufig an der Achillessehne auf, die dadurch bedingten Schmerzen am Fersenbein gehören manchmal zu den allerersten Beschwerden bei Morbus Bechterew.

Häufig ist in diesem Zusammenhang auch von einer Augenerkrankung, einer sogenannten Uveitis, die Rede. Was muss man sich darunter vorstellen?

Die anteriore Uveitis, Iritis oder Regenbogenhautentzündung ist eine Entzündung im vorderen Augenabschnitt, die sich

meistens durch ein rotes, schmerzhaftes Auge äußert. Dieses ist dann meist druckempfindlich und es können Schmerzen beim Wechsel zwischen hell und dunkel auftreten. Bei solchen Symptomen sollten Betroffene rasch einen Augenarzt aufsuchen und diesen über die Diagnose Morbus Bechterew informieren.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Leider ist die chronische Wirbelsäulenentzündung bislang nicht heilbar. Mit einer modernen Therapie lässt sich ihr Verlauf jedoch positiv beeinflussen. Dabei ruht die Behandlung im Wesentlichen auf zwei Säulen: An erster Stelle stehen aktive Bewegungsübungen zur Erhaltung der Wirbelsäulenbeweglichkeit - beispielsweise Physiotherapie oder Krankengymnastik -, die in jedem Stadium der Erkrankung unverzichtbar sind.



Tipps zu Training und Bewegung gibt auch die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) auf ihrer Website www.bechterew.de. Als zweite Säule gilt die Gabe von Medikamenten zur Schmerzlinderung sowie zur Entzündungshemmung.

Welche Medikamente stehen zur Behandlung zur Verfügung?

Die medikamentöse Behandlung orientiert sich an Erscheinungsform und Schweregrad der Erkrankung. Da die vielfach bei Morbus Bechterew eingesetzten entzündungshemmenden NSAR bei einem Teil der Patienten nicht ausreichend wirken oder aufgrund von Nebenwirkungen abgesetzt werden müssen, hat sich durch einen neuen Behandlungsansatz - die TNF- α -Hemmung - eine wichtige Erweiterung der Behandlungsperspektiven ergeben.

Zur ersten Orientierung kann man auf der Website www.ruecken-experte.de einen sog. „Bechterew-Check“ durchführen.

Bilder: djd Medizin&Markt

HERAUSRAGENDE SPIELE



Über 1.000 neue Brett- und Kartenspiele werden jedes Jahr auf den Messen präsentiert. Wenn sich da ein Titel aus der Masse herausheben will, muss schon etwas ganz Besonderes geboten werden. Zwei entscheidende Hürden sind zu nehmen. Der Handel muss das Spiel erst einmal ins Programm nehmen. Und wenn dann der Kunde ratlos vor den überfüllten Regalen steht, muss er spontan zugreifen. Das Spiel wird ihm nur dann auffallen, wenn die Grafik der Schachtel sofort ins Auge sticht. Und auch das Thema muss seine Neugierde wecken. Hat er

den Karton in die Hand genommen, blickt er auf die Rückseite. Für diesen zweiten Blick sollte das Material, das dort abgebildet ist, ganz besonders attraktiv sein. Vor allem muss das Spielgeschehen schnell in den Bann schlagen und für längere Zeit fesseln. Ist der Kunde nach dem Kauf nämlich enttäuscht, greift er beim nächsten Mal zu



einem Buch oder einer DVD und nicht zu einem Spiel. Die empfohlenen Titel haben alle etwas ganz Besonderes und sollten Sie zufriedenstellen.

Dorothee Heß



DIE VERBOTENE INSEL

„Die verbotene Insel“ punktet mit großem Spielwitz und fantastischem Material zu einem sehr günstigen Preis. Immer schneller versinkt die geheimnisvolle Insel! Werden es die Abenteurer schaffen, die wertvollen Artefakte zu bergen und sich rechtzeitig vor den Fluten in Sicherheit zu bringen? Jeder übernimmt eine Rolle, wie Forscher, Pilot oder Taucher, mit besonderen Fähigkeiten im verzweifelten Kampf gegen das steigende Wasser. Gewonnen oder verloren wird nur gemeinsam. Das Versinken der Insel können die Abenteurer verlangsamen, aber nicht stoppen. Arbeiten sie konzentriert zusammen, haben sie gute Chancen, die Schätze der Insel und sich selbst zu retten. Das Spiel ist ungeheuer spannend und mit tollem Material ausgestattet.

Matt Leacock, 2-4 Pers. ab 10 J., ca. 30 Min., Schmidt Spiele, ca. 19 €.



DER PATE

Das Spiel lässt in die Welt der Clans eintauchen, wie sie in den Büchern und Filmen dargestellt ist. Dazu trägt auch das schöne und stimmige Material bei. Jeder Spieler führt eine Familie und muss deren Vermögen steigern. Gesteuert wird das Geschehen von einem cleveren Würfelmechanismus. Jeder Würfel kann nur einmal eingesetzt werden. Dabei könnte man viel mehr Aktionen brauchen, als tatsächlich genutzt werden dürfen. So viel ist zu tun, um seine Macht zu sichern: Die illegalen Geschäfte sind abzukassieren, Gefallen einzufordern und das Ansehen der Familie aufzupolieren. Trotz Würfelglück sind kluges Taktieren und Skrupellosigkeit wichtig. Wenn man sich in das Thema einfühlt, bietet „Der Pate“ gute Unterhaltung. Die Regeln wollen aber zunächst erarbeitet werden.

Michael Rieneck, 2-4 Pers. ab 12 J., ca. 70 Min., Verlag Kosmos, ca. 32 €.



SAFRANITO

Drei Gerichte gilt es fertigzustellen, um Chefkoch zu werden. Im Spiel konzentriert man sich auf die Gewürze, die restlichen Zutaten sind vorhanden. Auf dem Markt gibt es die Gewürze nur zeitweise und das Geld ist auch knapp. Also kauft man preiswert und legt Vorräte an, die bei Ebbe in der Kasse verkauft werden. Wer die Gewürze für ein Rezept zusammen hat, der punktet. Das Kaufen und Verkaufen ist sehr witzig geregelt. Man wirft schwere Pokerchips gezielt auf den Spielplan. Wer einen Marktstand trifft, kann mit diesem Gewürz handeln. Dazu gehört viel Geschick. Den Preis der Ware bestimmen die Werte der Chips, die den Marktstand getroffen haben. Das macht viel Spaß und „Safranito“ zu einem außergewöhnlich guten Spiel mit sehr guter Ausstattung.

Marco Teubner, 2-4 Pers. ab 10 J., ca. 45 Min., Verlag Zoch, ca. 35 €.



SEITE 38
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

Seiten	Wind	Hose
Eisen	Erz	Bischof
Schnell	Imbiss	Halle
Feld	Hühner	Auge
Froh	Natur	Schutz
Hoch	Alpen	Rose
Kompanie	Chef	Koch
Baum	Haus	Dach
Funk	Turm	Uhr
Gold	Schatz	Insel
Natur	Schutz	Maske
Tisch	Tennis	Ball
Zucker	Erbsen	Suppe
Abend	Rot	Barsch
Wal	Nuss	Baum

Gesuchtes Wort: **WEIHNACHTSSTERN**

KONZENTRIERT LESEN

Mehr Licht für helle Köpfe

Licht ist ein Lebens-Elixier. Das Licht regelt den Wach-Schlaf-Rhythmus. Ohne ausreichend Licht werden wir nicht richtig wach. Wenn wir zu wenig Licht bekommen, dann arbeitet unser Denkapparat nicht optimal. Bei länger andauerndem Lichtmangel verdüstert sich auch unsere Stimmung. Nicht wenige Menschen leiden deshalb in den dunklen Monaten an der so genannten Winterdepression. Bei viel Tageslicht wird nachweislich unsere Stimmung besser und unser Geist wacher. Verbringen Sie deshalb soviel Zeit wie möglich in der freien Natur.

WORT-VERSTECKT

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

SEITE 42 SUDOKU

SEITE 42 SUDOKU

Mini

Einfach

Mittel

Schwer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SEITE 39 GRIPSGYMNASTIK

EINSETZEN

$6+2=12-4$; $3 \times 5=19-4$;
 $11+9-6=2 \times 7$; $96:4=2 \times 3 \times 4$

ZAHLENSPIEL

Alle Zahlen in den Dreierkombinationen sind jeweils durch eine gleiche Zahl teilbar. In der ersten durch die **2**, in der zweiten durch die **3**, dann durch **4**, anschließend durch **5** und durch **6**. Also muss in der leeren Spalte die Dreierkombination sein, deren Zahlen Vielfache von sieben sind. Lösung „c“ ist richtig.

SIEBEN ZAHLEN

Die 307 passt nicht hinein, sie hat als Quersumme nicht die 9.

FALSCHES TIER

Die Sphinx ist kein Tier.

ZAHLN EINSETZEN

$6 + 4 - 2 + 6 : 2 + 7 - 4 \times 4 : 4 = 10$

DREI ZAHLEN BILDEN 55

$23 + 21 + 11 = 55$

KÄSTCHEN MIT 7 UND 9

9 9 9 9 9 7
9 7 7 9 7 7
9 9 7 9 9 7
9 7 7 7 7 7
9 7 9 9 9 7
9 9 9 7 7 7

LOCH AUSHEBEN

Für einen m^3 benötigt er $\frac{1}{2}$ h.
Für $8 m^3$ benötigt er 4 h.

MAGISCHES QUADRAT

3	36	2
4	6	9
18	1	12

PALINDROM

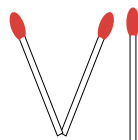
Das nächste Palindrom ist bei 26962 km. Er ist also 100 km in 2 h gefahren mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 50 km/h.

SEITE 27 1.-S, 2.-T, 3.-R, 4.-A, 5.-B, 6.-E, 7.-N, 8.-V, 9.-E, 10.-R, 11.-K, 12.-E, BILDERRÄTSEL 13.-H, 14.-R, 15.-S, 16.-O, 17.-R, 18.-D, 19.-N, 20.-U, 21.-N, 22.-G

Gesuchtes Wort: **STRABENVERKEHRSORDNUNG**

SEITE 32-33 SCHWEDENRÄTSEL

STREICH-
HOLZ-
RÄTSEL



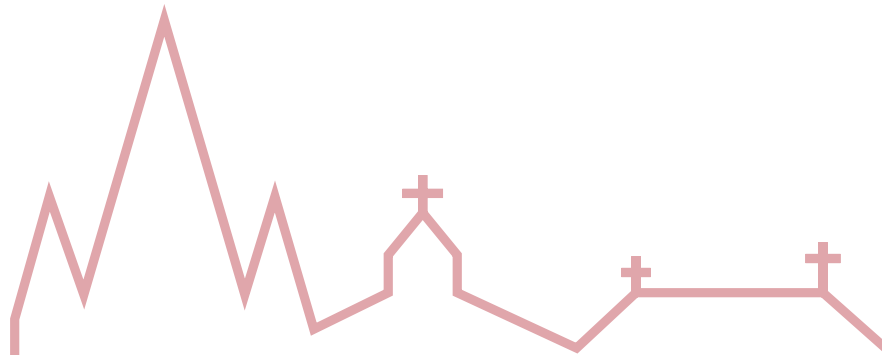
EINFACHE
FRAGEN

22 mal
Die Mutter
Der Vater
Weiß, Eisbär
 $50, 10 \times 5 = 50$
36 mal
20 mal

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

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

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



Aachener Pflegeservice

Ihre ambulante Alten- und Krankenpflege seit 1995

Palliativ-Pflege-Dienst

zugelassen von allen Kranken- und Pflegekassen

Kooperationen:

- Palliativ-Ärzte
- Ambulanter Hospizdienst
- Apotheken
- Sanitätshäuser

