

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

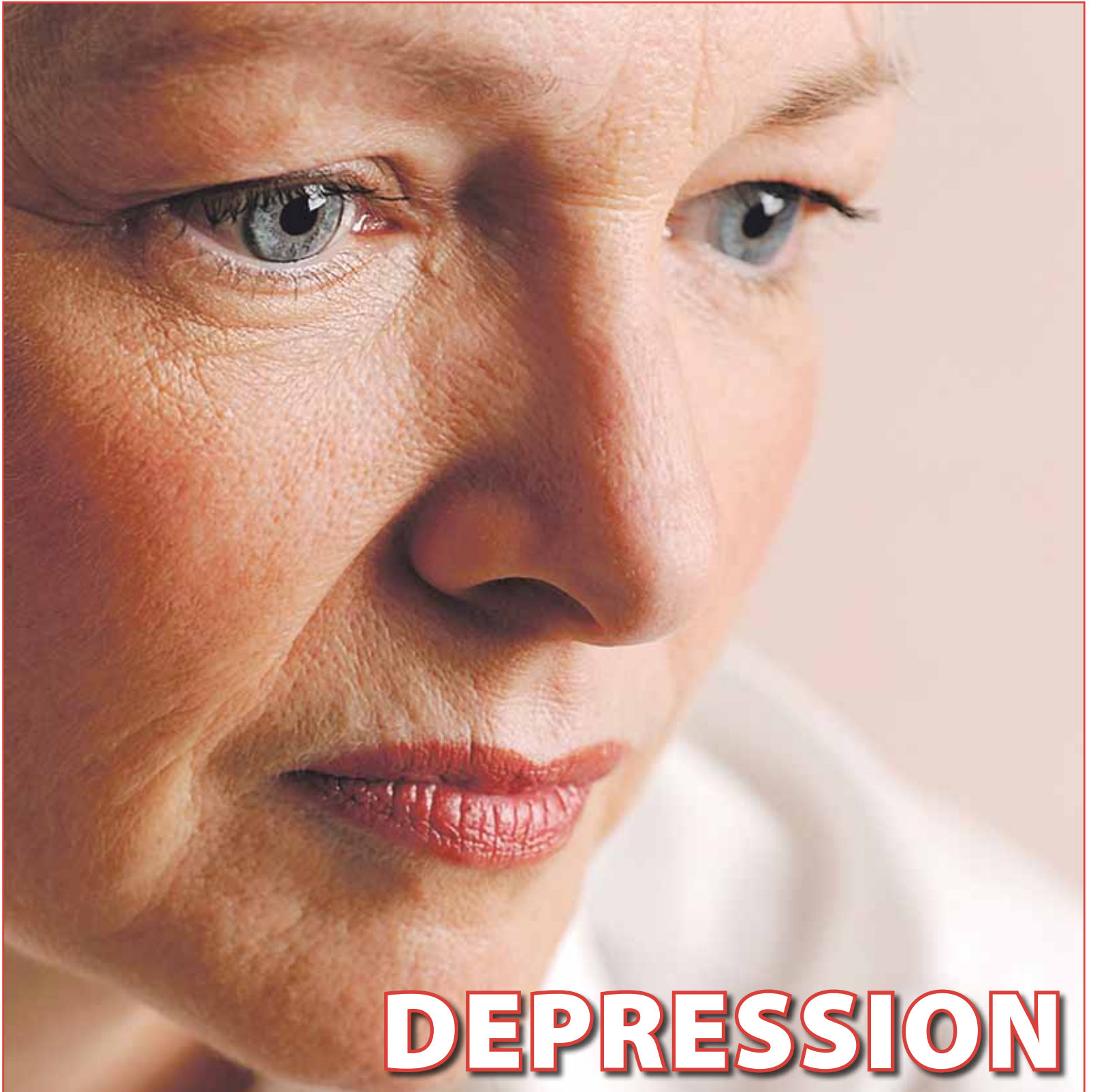
Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 40
April 2011

StädteRegion
Aachen



DEPRESSION

WENN DIE SEELE NICHT MEHR MITKOMMT...

Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“, Frère-Roger-Str. 2-4, Ac.
Telefonische Annahme von Reparaturaufträgen:
05., 12., 19. u. 26.04. 9 - 12.00 Uhr
Tel.: 0241 4504826

Ausstellung Aachener Hauptbahnhof
03. - 06.04. „Zug der Erinnerung“

Lesung im Haus Löwenstein am Markt
30.04. 12 h „Die unheilbar große Brüderkrankheit“ von Heinrich Heine. Vortrag: Dr. Hans-Otto Horch

KAB Aachen-Brand Marienheim, Rollefstr. 4
11.04. 18.30 h Vortrag: Chinesische Medizin - Alternative zur klassischen Schulmedizin? Referentin: Dr. Ute Kreuz-Farwerk

Lichtbildervortrag Kurbrunnenstr. 18 Ac.
01.04. 20 h „Sturm auf das Aachener Rathaus“, die Ereignisse z. Z. der Unruhen 1611. Eintritt frei. Voranmeldung unter Tel.: 650 87

Veranstaltungen des NABU
03. 04. 10 - 13 h Seminar „Die Kunst des Obstbaumschnitts“, NABU Geschäftsstelle, Dreiländerweg 112
17.04. ab 9 h „Blütenmeer in Gelb“ Narzissenwanderung zur Biley, ab Gut Heistert, Kalterherberg. Leitung: R. Evertz
Tel.: 017 29 88 55 31. Weitere Infos unter www.nabu.de oder unter Tel.: Ac. 87 08 91

Ausstellung Deutsch-Französisches Kulturinstitut Ac., Theaterstr. 67 **15.04. - 19.08.** Raymond Loewenthal: L'atelier de tous les vents. Mo.-Do. 10-13 h u. 15-18 h, Fr. 9-12 h

Verkaufsoffener Sonntag Aachen
03.04. 13 - 18 h

Öcher Frühjahrs-Bend
23.04. - 09.05. 14 - 24 h

Kunstaussstellung, Sparda-Bank West, Blondelstr. 9-21, Ac. **01.03. - 30.04.**
„Das besondere Porträt“ von der Künstlerin Veronika Kropidlowski

Selbsthilfegruppe Tinnitus, Gesundheitshaus Eschweiler, Steinstr. 87
14.04. 17.30 - 19 h Es werden noch Betroffene zwecks Erfahrungsaustausch gesucht. Infos im Selbsthilfebüro bei Fr. Thiel unter Tel.: 0241 51985319 oder Frau Schmitz, Tel.: 02403 - 50 74 17

Invalidenverein Pannesheide Klinkheide 1959, Haus Goertz, Schulstr. 34, Herzogenrath-Kohlscheid **02.04. ab 16-22 h**
Kaffee- und Tanznachmittag

Monatliches Treffen des VdK-Ortsverbands Ac.-Burtscheid, Kapellenstr. 1-3 im Restaurant „Burtscheider Quelle“
05.04. 16.30 h

Psychose-Seminar, Atelier KunstWelle, Löhergraben 15/17 **12. 04. Jeden zweiten Dienstag im Monat von 18 - 19.30 h**
Ein kostenloses Seminar für Patienten, Angehörige, Ärzte und Menschen, die mit Erkrankten umgehen

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

Seniorencafé, Pfarrsaal Horbacherstr. 52, Ac-Richterich
Jeden Donnerstag ab 15 h Z.B.: 07.04. Bingo, **14.04.** Kreuzwegmeditation. Weitere Termine unter Tel.: 931 00 20

Kurpark-TerrassenBurtscheid, Dammstr. 40
Jazzmusik **17.04. 11 h** „Jurbena Jazzband“ NL
29.04. 20 h „Tadeusz und Friends“
Jeden Do. ab 15 Uhr Seniorentanz

AWO Nord, Josef-von-Görres-Str. 18, Ac. Z.B. Jeden Montag Clubnachmittag mit Spielen **Jeden Donnerstag** Warmes Essen/ Kaffee u. Kuchen/ Skatclub. Weitere Infos unter Tel.: 0241 - 16 36 04

AWO Burtscheider Stube, Bayernallee 3/5
Alle Termine beginnen um 13 Uhr
Z.B. Jeden Montag Gemütlicher Nachmittag mit verschiedenen Programmpunkten
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 Psychiatrieseelsorge
Jeden letzten Montag im Monat
14.30 - 16 h Für Menschen, die unter Demenz leiden und ihre Angehörigen, Infos unter Tel.: 0241 - 40 76 93

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen
18.04. 15.30 - 16.30 h Heiteres Gedächtnistraining mit Sigg Steins **06., 13., 20. u. 27.04. 10-12 h** Karten und Klönen
28.04. 13-20 h Geburtstagsnachmittag - Live Musik mit L. Lennartz und W. Graf. Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 70 72 43

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst
07.04. 15 h „In der Trauer nicht allein“
Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

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

Seniorenkreis Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Kronenberg 148, 52074 Ac
Beginn ist immer um 15 h
06.04. Keukenhof - der schönste Frühlingsgarten der Welt. Fotos Axel Collas, Texte Monica Dawo-Collas
20.04. Das bewegte Jahr: Wie der Osterhase zu seinem Namen kam und andere Geschichten des Brauchtums um Ostern, mit Monica Dawo-Collas

DRK-Seniorenclub, Robensstr. 49, Ac
06. u. 20.04. 14.00 - 17.00 Uhr
Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Weitere Termine, wie Sonntagstreff für Trauernde, Gymnastik im Sitzen usw. unter Tel.: 0241 - 661 38

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac
Jeden Mittwoch & Donnerstag von 14 - 16 h PC-Café **Jeden Montag & Freitag von 14 - 17 h** Spieletreff
Weitere Termine unter Tel.: 0241 - 211 55

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac **Fast jeden Donnerstag nachmittag, Beginn ist immer um 14.30 h**
07.04. Gedächtnis spielend trainieren. Thema: Frühling, mit Monica Dawo-Collas
14.04. Das bewegte Jahr: Wie der Osterhase zu seinem Namen kam und andere Geschichten des Brauchtums um Ostern, mit Monica Dawo-Collas
28.04. Keukenhof - der schönste Frühlingsgarten der Welt. Fotos Axel Collas, Texte Monica Dawo-Collas

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

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

- Das Senio Magazin freut sich über eingesandte Leserbriefe, Veranstaltungshinweise, Manuskripte, Fotos etc., übernimmt für sie jedoch keine Haftung.
- Alle Einsender stimmen der Nutzung ihrer Beiträge 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

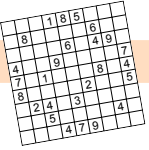
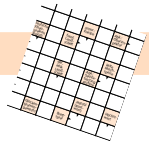
mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

- 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 6 •		
NOSTALGIE		5
• Das „Gasthaus am Radermarkt“ •		
BERICHTE		6
• Vogel des Jahres • Seniorenstudium • Narzissenfest •		
BERICHTE		7
• Bilder der Ruhe • Bücherflohmarkt • Neuer Domführer •		
WOHER KOMMT ES?		8
• Passionsblume •		
SENIOREN SCHREIBEN		10
• Murella • Tauschgeschäft •		
SENIOREN SCHREIBEN		11
• Im Frühjahr... •		
BERICHTE		12
• Radfahrtraining 60plus • Benefizkonzert •		
BERICHTE		13
• Jubiläumsausstellung • Bodenschätze •		
BERICHTE		14
• Ehrenamtler gesucht • Hobbyausstellung •		
HAUSNOTRUF STELLT SICH VOR		15
• HausNotRuf „Einfach. Beruhigend.“ •		
EHRENAMTLICHE ARBEIT		16
• Hilfe für Mensch und Tier •		
BILDERRÄTSEL		17
• Zier- und Speisefische •		
LESEZEICHEN		18
• Der Brief •		
LIEBEN, LACHEN, LEBEN		19
• ...Glück in der Liebe •		
RÄTSEL		20
• Sudoku •		
EINE VON UNS		21
• Ein Leben für die Bühne •		
SENIOREN SCHREIBEN		22
• Anni als Feuerwehrfrau •		
SENIOREN SCHREIBEN		22
• Wo die Liebe hinfällt... • Vorbeugen ist besser •		
THEMA DES MONATS		24
• Wenn die Seele nicht mehr mitkommt •		
ÖCHER PLATT		28
• Klonter •		
COMPUTER UND INTERNET		29
• „Tonnenalarm“ in Aachen •		
KUNST		30
• Objektkunst aus Papiergarn •		
SENIOREN SCHREIBEN		32
• Aus dem Leben eines Rentners •		
SENIOREN SCHREIBEN		33
• Aus der Familienchronik des This Kluck •		
REISEBERICHT		34
• Zur Osterzeit auf dem Peloponnes •		
SENIOREN SCHREIBEN		36
• Klosterähnlicher Urlaub •		
SENIOREN SCHREIBEN		37
• Die Verstoßenen • Ein besonderer Frühlingsgeruch •		
GEDÄCHTNISTRaining		38
GRIPSGYMNASTIK		39
BITTE LÄCHELN		40
• Sind Sie angeschnallt? •		
OSTERN		41
• Osterspaziergang • Osterhäuschen, Osterhas' •		
SCHWEDENRÄTSEL		42
VORBEUGUNG & GESUNDHEIT		44
• ADHS oder Zappelphillip? • Muskeltraining •		
GESELLSCHAFTSSPIELE		46
• Wiederholung gibt Sicherheit •		
AUFLÖSUNGEN		47

Liebe Leserinnen und Leser!

Entgegen landläufiger Meinung treten Depressionen nicht nur im Winter auf. Vielmehr bestimmen sie inzwischen den Alltag einer immer größeren Anzahl von Menschen unserer Gesellschaft. Woher kommt das und was lässt sich dagegen tun? In unserem Titelthema suchen wir nach Antworten auf diese Fragen. Und was können Sie tun, damit Sie gesund bleiben? Auf jeden Fall die Ansprüche an sich und andere ein wenig „herunterschrauben“ und sich selbst mehr Entspannung gönnen. Beginnen Sie am besten gleich damit!



Im Namen des gesamten Senio-Teams wünsche ich Ihnen frohe, erholsame Ostertage!

Ihr G. Günal

IMPRESSUM

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

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

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

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

An dieser Ausgabe
haben mitgewirkt:

N. Krüsmann, J. Kühnast, C. Graff,
R. Wollgarten, P. J. Heuser, M. J. Fleu,
C. Kluck, D.H.K. Starke, E. Bausdorf,
I. Gerdorf, H. Kleis, B. Heß, F. Erb,
L. Kever, M. Hänsch, A. Bernhards,
B. Krüger-Creutz, C. C. Bieling,
K. Peters u. J. Jeworrek

Bürozeiten:

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

Die Aachener Gastronomie um 1900 - Folge 6



Bleiben wir noch ein wenig auf dem Friedrich Wilhelm-Platz. Nach 1900 gab es direkt neben dem Wiener Café - allerdings nur für ein paar Jahre - die ‚Holländische Liqueurstube‘, gelegentlich auch als Piefers Lokal bezeichnet, denn Wilhelm Piefer war dort Chef (Karte 1, Altstadt, AC, 1903).



Im Komplex des Nuellens Hotels befand sich das Kaiser Café. Die Lithographie von Küppers u. Demrath, Köln 1896, zeigt neben der Frontansicht den ‚Großen Saal‘ und den Billardsaal (2). Sehr interessant ist die Karte aus dem Verlag des späteren Aachener Malers Hermann Killian (3): Im ‚weiß-geprägten‘ Jugendstilrahmen



schauen wir auf die Straßenfront des Cafés, wo sich ein paar Herren niedergelassen haben; im Eingang stehen vermutlich der Besitzer Schwaige und seine

Mitarbeiter, von denen es - wie die nächste Abbildung zeigt (4, ohne Vlg.) - offenbar eine stattliche Anzahl gab.



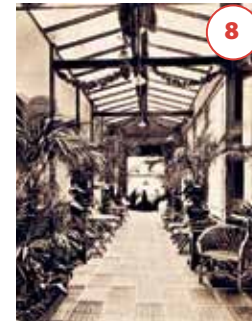
Aber neben und über dem kleinen Café prangte das Nuellens Hotel (s. Karte 2). Fünf Karten aus dem ‚Urania‘-Institut, Berlin, lassen ein wenig von der Pracht des Hotels erkennen. Karte 5 zeigt das Ves-



tibül, 6 das Restaurant, 7 den Speisesaal und 8 den Wintergarten. Und im Innenhof stand damals der Couven'sche ‚Nuellens‘-



Pavillon (9), der später hinter das erste Couven Museum, Haus Fey am Seilgraben, versetzt wurde (10), seit 1959 befindet er sich im Burtscheider Kurgarten.



Neben dem Haus der Erholungsgesellschaft gab es noch ein Restaurant, zumindest einen Eingang (11, o. Vlg.). Eine mächtige Figur über dem Portal weist auf den Namen hin: Restaurant Germania. Die dekorreiche Lithographie von 1894 (12, o. Vlg.) zeigt das Eingangsportal und einen Blick ins Innere des auch von den Wirichsbongardstraße zu erreichenden Lokals. Noch besser gelingt der Blick ins Innere, in den ‚Vordersaal‘ des Restaurants, auf der



Karte 13 aus dem Verlag Adolf Schweitzer, ca. 1905. Die Aachener sagten übrigens: ‚Wir gehen zum Kneesch‘, denn Martin Kneesch war hier im Germania bis in die 30er Jahre Chef des Hauses.

DAS „GASTHAUS AM RADERMARKT“

Im Jahre 1336 wurde auf Veranlassung des Aachener Rates das „Gasthaus für arme Kranke“ in unmittelbarer Nähe des Aachener Münsters errichtet. Das Gebäude befand sich auf einem städtischen Grundstück am Radermarkt, dem heutigen Münsterplatz. Der Name „Gasthaus“ war im mittelalterlichen Aachen die übliche Bezeichnung für Einrichtungen, die sich der Krankenpflege widmeten. Es scheint nicht besonders groß gewesen zu sein, denn um 1460 wird es in den schriftlichen Quellen als Gasthaus mit vier Zimmern aufgeführt.

Den Grundsatz, nur arme kranke Personen aufzunehmen, scheint man schon bald aufgegeben zu haben, denn bereits 1394 ist nur noch von „Armen“ die Rede. Dies lässt den Schluss zu, dass die Aufnahme in das Haus nicht mehr davon abhing, ob die betreffenden Personen krank waren. Es wird angenommen, dass die Bewohner ähnlich wie eine Bruderschaft zusammenlebten. In den Quellen wird für das Jahr 1461 ein gemeinsamer Schlafrum erwähnt.

Durch die von Apollonia Radermecher im Jahre 1622 eingeleiteten Veränderungen wurde aus dem Gasthaus ein Krankenhaus. Apollonia Radermecher war in der niederländischen Stadt 's-Hertogenbosch in der Krankenpflege tätig gewesen, bevor sie vom Aachener Rat als „Gasthausmeisterin“ an das Gasthaus berufen wurde. Für die Betreuung und Pflege der dort untergebrachten Personen gründete sie im Mai 1626 die Kongregation der Elisabethinnen. Neben der Krankenpflege gehörte auch die Versorgung der städtischen Armen mit Brot und Bier zu den Aufgaben der Schwestern.

Im Jahr 1904 mussten die Elisabethinnen das Kloster räumen, weil die Stadt sich, wie es auf der Internet-Seite der Elisabethinnen heißt, „für die Innenstadt etwas Schöneres als ein Armenspital vorstellen konnte“. Auf dem ehemaligen Klostergrundstück entstanden in den folgenden Jahren die Elisabeth-Schwimmbhalle, mehrere Geschäftshäuser und das Gebäude der Sparkasse, das 1915 eröffnet wurde. Das Mutterhaus der Elisabethinnen befindet sich seit 1937 am Preußweg.



Fassade des Gasthauses mit Kloster

Rund 35 Jahre später, im Januar 1951, eröffnete Karl Schmetz in der Hartmannstraße Nr. 4 eine eigene Buchhandlung und beendete damit sein Angestelltenverhältnis in der Cremerschen Buchhandlung am Münsterplatz. Ob das Haus in der Hartmannstraße zum Grundbesitz des 1336 gegründeten „Gasthauses am Radermarkt“ gehörte, muss offen bleiben. Fest steht jedoch, dass seit dem 16. Jahrhundert einige kleinere Häuser in der unmittelbaren Umgebung, so z.B. in der Hartmannstraße, zum Besitz des Gasthauses gehörten.



Innenhof des Gasthauses



Karl Schmetz vor seiner Buchhandlung in der Hartmannstraße

Zehn Jahre existierte die Buchhandlung in der Hartmannstraße, bevor sie in die Kleinmarschierstraße umzog. Dort sollte sie bis März 2011 bleiben. Karl Schmetz war Buchhändler aus Leidenschaft. Einige Aachener, die als Kinder mit ihren Eltern die Buchhandlung besuchten, werden sich vielleicht noch daran erinnern, dass Karl Schmetz immer



Äpfel für sie aus seiner Schreibtischschublade hervorzauberte.

1980 begann Barbara Hoppe-Vennen ihre Buchhändlerinnenausbildung bei Karl Schmetz; 1991 kam Walter Vennen nach seiner Promotion dazu. 1994 übergaben der inzwischen 89-jährige Buchhändler und sein Sohn, der Antiquar Bernhard Schmetz, die „Buchhandlung Schmetz am Dom“ an das Buchhändlerhepaar Hoppe-Vennen. Nach weiteren 17 Jahren schließt sich nun wieder der Kreis. Pünktlich zum sechzigsten Geburtstag zieht die „Buchhandlung Schmetz am Dom“ nach so vielen Jahren in der Kleinmarschierstraße noch näher an den Dom, und zwar auf das Gelände des ehemaligen „Gasthauses am Radermarkt“, dem heutigen Münsterplatz. Das mit beeindruckenden Glaskunstfenstern des kürzlich verstorbenen Glasmalers und Grafikers Professor Ludwig Schaffrath ausgestattete



neue Ladenlokal befindet sich genau dort, wo Karl Schmetz nach dem Zweiten Weltkrieg als Buchhändler tätig war.



Josefine Jeworrek

Bilder: www.elisabethinnen.de

Literaturhinweis: Claudia Rotthoff-Kraus,

Das Aachener Hospital am Radermarkt.

*In: Zeitschrift des Aachener Geschichtsvereins
107/108 (2005/2006), S. 123-147.*

VOGEL DES JAHRES

„Vogel des Jahres“ nennt sich eine Kampagne, die seit 1971 vom Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU) und dem Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) geführt wird. Damit möchten diese Naturschutzorganisationen auf die Gefährdung der Tiere und ihrer Lebensräume durch den Menschen aufmerksam machen.



In diesem Jahr haben NABU und LBV den Gartenrotschwanz zum „Vogel des Jahres“ erkoren. Gemeinsam rufen sie Naturfreunde zur Mitmachaktion „GARTENrotschwanzOASEN“ auf, denn Lebensräume, in denen sich der Gartenrotschwanz wohl fühlt, können mit einfachen Mitteln selbst geschaffen werden. So hilft es oft schon, einen Nistkasten

aufzuhängen, heimische Blumen, Sträucher und Bäume zu pflanzen und auf Gifte wie künstlichen Dünger und Chemikalien zu verzichten. Ziel der Aktion ist es auch, Rotschwanzbeobachtungen und Garterfolge für eine bundesweite Auswertung zu sammeln.

Teilnehmen kann jeder, der einen Garten hat und sich für die Vogelwelt einsetzen möchte. Zu gewinnen gibt es u.a. eine professionelle Gartenberatung durch den renommierten Naturgärtner Reinhard Witt. Wie dem kleinen Sänger mit dem ziegelroten Schwanz und der orangefarbenen Brust am besten zu helfen ist, beschreibt der NABU in einem Aktionsheft und auf www.vogel-des-jahres.de.

SENIORENSTUDIUM

Die Einführung zum Seniorenstudium an der RWTH Aachen findet am 04.04.2011 von 10 bis 11:30 Uhr im Seminarraum 603 im Hörsaalgebäude hinter dem SuperC, HKW 5, 6. OG, Wüllnerstraße 1, statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Das Seniorenstudium an der RWTH Aachen gibt es seit 1988. Es bietet die Möglichkeit der organisierten Weiterbildung für ältere Erwachsene auf universitärem Niveau. Dazu ist keine formale Hochschulzugangsberechtigung wie z.B. das Abitur notwendig. Neben Veranstaltungen aus dem Regelangebot der Hochschule



werden auch Veranstaltungen angeboten, die speziell auf das Interessensspektrum der Seniorenstudierenden zugeschnitten sind. Die Kosten für die Teilnahme am Seniorenstudium belaufen sich auf 100 € pro Semester. Den Veranstaltungsplan für das Sommersemester erhalten Sie im Studierendensekretariat, bei allen größeren Banken und Buchhandlungen in Aachen sowie unter www.rwth-aachen.de/go/id/fmt. Er enthält alle wichtigen Informationen bezüglich Organisation und Durchführung eines Seniorenstudiums.

NARZISSENFEST

Zu ihrem 25-jährigen Bestehen geht die Nordrhein-Westfalen-Stiftung unter dem Motto „Schütze, was du liebst“ auf Jubiläumstour. Gemeinsam mit zahlreichen Partnern vor Ort feiert sie das jährliche „Narzissenfest in der Eifel“ in diesem Jahr am Samstag, dem 30. April, von 11 bis 18 Uhr im Oleftal bei Hellenthal-Hollerath.



Die NRW-Stiftung - 1986 von der Landesregierung zum 40. Geburtstag des Landes gegründet mit dem Ziel, gemeinnützigen Vereinen, Verbänden und ehrenamtlich arbeitenden Gruppen, die sich in NRW für den Naturschutz und die Heimat- und Kulturförderung einsetzen, zu unterstützen - engagiert sich seit vielen Jahren für den Erhalt der Narzissentäler der Rureifel. Weil hier in den 1950er Jahren immer mehr Fichten gepflanzt wurden, blieb den Narzissen kaum noch Lebensraum. Auf Initiative von Loki Schmidt begannen Ende der 1970er Jahre die Naturschutzmaßnahmen im Oleftal. Auch die NRW-Stiftung beteiligte sich am Kauf und an der Renaturierung wertvoller Bachtäler. Heute wachsen hier mit ca. 20 Millionen Pflanzen wieder die größten Bestände wilder Narzissen in Deutschland. Ab Mitte April lässt sich ein beeindruckender Blütenzauber erleben.

Das Fest findet auf dem Parkplatz „Hollerather Knie“ an der B265 (Luxemburger Straße) zwischen Hellenthal-Hollerath und Hellenthal-Miescheid statt. Es erwartet Sie ein Programm mit vielen Informationen, Aktionen und geführten Wanderungen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Tourist-Information und dem Nationalpark-Infopunkt Hellenthal, Tel.: 02482-851 15, oder im Internet unter www.hellenthal.de.

GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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



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

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

Jetzt neu in unserem Haus:

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE

im **GESUNDHEITSFORUM**
„an der Heide“

Bernd Rathkes neue Fotoarbeiten – ruhige, oft symbolhafte Schwarz-Weiß-Fotografien, deren Aufbau und Lichtstimmung an Gemälde alter Meister erinnern – sind in der Aachener Galerie45 noch bis zum 17. April 2011 zu sehen.



Bilder der Ruhe

oft meditativer Kraft. Bilder in denen jeder, der bereit ist, sich einzulassen, seinen persönlichen Stimmungen, Gefühlen und Erfahrungen begegnen kann“, sagt Bernd Rathke selbst über seine Arbeiten.

Eine Auswahl seiner Fotografien ist gemeinsam mit einer Klanginstallation von Franz Buchholz in der Galerie45, Ludwigsallee 45, in 52062 Aachen Do. und Sa. von 14 bis 19 Uhr sowie So. von 14 bis 17 Uhr zu besichtigen. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0241-4507885 oder im Internet unter www.galerie45.com.

Bernd Radtke, 1960 in Aachen geboren, lebt in Aachen und betreibt hier ein professionelles Fotostudio. Parallel dazu entsteht sein künstlerisches Werk, das er regelmäßig in Einzel- und Gruppenausstellungen präsentiert. „Meine Fotos sind Dokumentation, Erinnerung

und Verarbeitung – ein Versuch Erlebtes zu konservieren und die Zeit anzuhalten. So entstehen Bilder von mystischer,

BÜCHER-FLOHMARKT

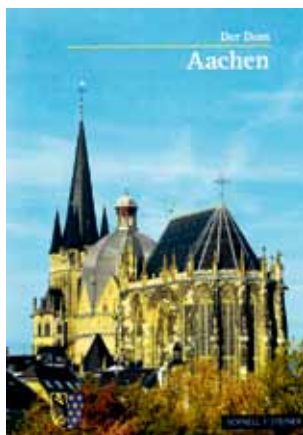
Das Café Plattform in der Hermannstraße 14 in Aachen lädt ein zum 1. Bücherflohmarkt am Samstag, 2. April von 11 bis 15.30 Uhr.



Dann verwandelt sich der Wohnungslosentreffpunkt der Caritas in ein Paradies für Bücherliebhaber. In netter Atmosphäre kann man zu günstigen Preisen den ein oder anderen antiquarischen Schatz erstehen. Leiterin Simone

Holzapfel freut sich auf zahlreichen Besuch: „Dies ist eine wunderbare Möglichkeit für alle, die Menschen und Räumlichkeiten der Plattform-Familie aus nächster Nähe kennen zu lernen.“ Mit dem Erlös des Flohmarktes organisiert das Team der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden für ihre wohnungslosen Besucher eine Ferienfahrt nach Oostende.

NEUER DOMFÜHRER



Wie oft ist man beim Besuch des Aachener Domes schon an die Grenzen des eigenen Wissens gestoßen? Für den nächsten Besuch, ob mit oder ohne Gäste, empfiehlt sich daher der neue, handliche und „offizielle“ Domführer.

In Zusammenarbeit mit dem Regensburger Verlag „Schnell & Steiner“ wurde der bisherige Domführer vom Leiter der Domschatzkammer, Dr. Georg Minkenberg, überarbeitet. Auf 52 Seiten ist nun der neueste Stand der Forschung im Text und dank zahlreicher neuer Farbfotos von Pit Siebigs auch im Bild dokumentiert.

Nach einer geschichtlichen Einführung kann der Leser auf einem „Außen-“ sowie einem „Innenrundgang“ alles Sehens- und Wissenwerte über den Aachener Dom kurz und präzise nachvollziehen. Eine Zeittafel sowie eine Übersicht zum Schluss erleichtern die kurzfristige Orientierung.

„Der Dom - Aachen“ ist in der Reihe „Kleine Kunstführer“ erschienen und in Deutsch sowie in englischer und französischer Sprache zum Preis von 4,50 Euro im Buchhandel erhältlich.



«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

Wie kommt die Passionsblume zu ihrem Namen?

Pflanzen und Tiere spielten in den Heiligenlegenden schon immer eine große Rolle. Was lag näher, als einfachen, des Lesens und Schreibens nicht mächtigen Menschen das Wort Gottes anhand von vertrauten Dingen aus ihrer nächsten Umgebung zu erklären und näherzubringen. Und so erinnern sie uns auch heute noch in frommer Weise an das Leiden und den Tod des Heilands.



Garten in Gethsemane. Kupferstich v. M. Merian



weiße Kleeblüten

So kennen wir die Pflanze der tropfenden Herzen, deren Blüte ein Herz mit einem Tropfen Blut darstellt. Vom Blutklee berichtet die Legende, dass er im Garten von Gethsemane grünte, als Jesus sein Leiden und seinen Tod voraussah und Blut schwitzte. In zartem Mitgefühl mit dem Heiland nimmt das kleine unscheinbare Pflänzchen die Schweißtropfen auf, die vom leidenden Jesus zu Boden fallen. Als nun am anderen Morgen die Sonne aufgeht, waren die Schweißtropfen vertrocknet und die vorher weißen Kleeblüten jetzt blutrot.

Die größten und deutlichsten Merkmale des Christlebens trägt die auch bei uns bestbekannte Passionsblume. In ihrer weißen, blauen und auch rosafarbenen Sternblüte erkennt man die Passion Christi. Den zwischen der Blumenkrone und den Staubfäden befindlichen Fadenkranz deutet man als Dornenkrone, daneben die drei nagelförmigen Griffel als Kreuznägeln, die fünf Staubbeutel als die Wundmale an Händen, Füßen und der Seite. Und den Fruchtknoten als den

Schwamm, den man dem sterbenden Christus, mit Galle und Essig getränkt, in höchster Todesnot reichte. Das Blatt der aus dem Orient stammenden Schlingpflanze hat die Form des Kreuzes.



Aus dem Christus- oder Schlehdorn soll die Dornenkrone durch die Henkersknechte hergestellt worden sein. Vom Schlehdorn erzählt man sich, er habe sich gegen die rauen Hände der Henkersknechte gewehrt, als man seine Äste nehmen wollte, um daraus die Dornenkrone herzustellen. Aus Dank dafür segnete der Herr diesen Dorn und bestimmte, dass er im Frühling stets die ersten Blüten tragen würde. Daher seine weiße Blütenpracht im Frühjahr.



Die Ruten, mit denen Jesus geschlagen wurde, stammen von der Weide. Aus Trauer dafür neigen sich die Äste der Trauerweide zur Erde.



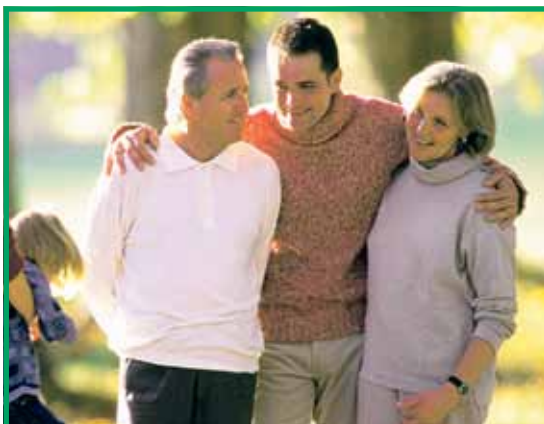
In der Vogelwelt werden besonders das Rotkehlchen und der Kreuzschnabel in Beziehung zum Kreuzestod des Heilandes gebracht. Als der Herr am Kreuz hängt und keine Hand in der Nähe ist, um ihm die Blutropfen von der Stirn zu wischen, da naht das Rotkehlchen und versucht die Dornen aus dem Haupt Christi zu entfernen, jedoch vergebens. Zu tief sind sie eingedrungen und machtlos sieht das kleine Vögelchen zu und tröstet den sterbenden Christus. Zum Dank für seine Hilfsbereitschaft erhält es den roten Flecken auf der Brust.



Abbildungen: pixelio.de: Dr. K.-U. Gerhardt, H. Hempel, R. Krekeler, M. Fink, E. Hartmann, M. Dumat, gnuibier, pelelo, K. Nimmerrichter, A. Wolter, U. Dreincker

Leo Kever





ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Während im Land Nordrhein-Westfalen rund 66 % der pflegebedürftigen Personen zu Hause gepflegt werden, sind es in den Kommunen des ehemaligen Kreises Aachen über 74 % !

Landesweit verzeichnen wir damit seit vielen Jahren die höchste häusliche Versorgungsquote der pflegebedürftigen Menschen. Zu dieser positiven Entwicklung haben die vielen Bausteine der Altenarbeit und Altenhilfe beigetragen, die wir in den vergangenen 15 Jahren entwickelt und umgesetzt haben. Einer dieser

Bausteine sind die vielfältigen Kurse für pflegende Angehörige. Diese werden vom Amt für Altenarbeit in Kooperation mit der größten gesetzlichen Krankenkasse Nordrhein-Westfalens, der AOK Rheinland/Hamburg, seit Ende der 90er Jahre angeboten. Etwa 2.500 Angehörige haben seither an diesen kostenlosen Veranstaltungen teilgenommen.

Wir möchten Ihnen auch in 2011 weiterhin ein wenig Hilfestellung und Unterstützung zur Entlastung Ihrer häuslichen Situation anbieten.

PFLEGE ZU HAUSE

10 X 2 Stunden 18.30 - 20.30 Uhr

SIMMERATH

Seniorenstift Seliger Gerhard, Kammerbruchstr. 8

03.05. / 05.05. / 10.05. / 12.05. / 17.05. / 19.05. / 24.05. / 26.05. / 31.05. / 07.06.2011

AUFRISCHUNGSKURS PFLEGE ZU HAUSE

3 X 2 Stunden 18.30 - 20.30 Uhr

SIMMERATH

Seniorenstift Seliger Gerhard, Kammerbruchstr. 8

05.04. / 07.04. / 12.04.2011

ESCHWEILER

Senioren- und Betreuungszentrum der StädteRegion Aachen, Johanna-Neuman-Str. 4

02.05. / 04.05. / 09.05.2011

WÜRSELEN

Amt für Altenarbeit der StädteRegion Aachen, Mauerfeldchen 29, 52146 Würselen

10.05. / 12.05. / 17.05.2011



LEBEN MIT DEMENZ - HILFE BEIM HELFEN

Tagesseminar 10.00 - 16.00 Uhr

ESCHWEILER

AGO Seniorenzentrum Eschweiler, Bismarckstr. 29-35

14.05.2011 **Tagesseminar für Angehörige von Menschen mit Demenz**



Alzheimer-Gesellschaften NRW



Pflegestützpunkt NRW

BETREUUNGSRECHT UND PATIENTENVERFÜGUNG

4 Stunden 16.00 - 20.00 Uhr

ESCHWEILER

AGO Seniorenzentrum Eschweiler, Bismarckstr. 29-35

15.04.2011 **Seminar für Angehörige**

ALSDORF

Sozialzentrum St. Anna, Bettendorfer Str. 30

27.05.2011 **Seminar für Angehörige**



Anmeldungen: Montag bis Freitag bei Heike Vedder-Swalve zwischen 09.00 und 12.30 Uhr unter: 0241 / 51 98 - 54 27 (Bitte melden Sie sich nur unter dieser Nummer an!)

Alle Angebote sind KOSTENLOS

MURELLA

In seiner Gedankenwelt versunken stand ein alter Mann am Straßenrand. Eine mit Ohrenklappen versehene Kopfbedeckung auf seinem Kopf sah merkwürdig aus. Sie unterstrich jedoch die anrührende Aura der Verlorenheit, die der alte Mann ausstrahlte. Es schien, als ob er die Geschehnisse um sich herum nicht wahrnehme. Der Fahrer eines heranbrausenden Lastwagens versuchte, ihn mit lautem Hupen zu warnen. Mit quiet-schenden Reifen kam der Wagen zum Stillstand, noch ehe der Alte die Fahrbahn betreten hatte. Nun sehr aufgeregt zog der Fahrer den alten Mann zur Rechenschaft, obwohl dieser nur recht verwirrt um sich schaute. Er duckte sich und schlich beschämt davon. Sein Outfit war ärmlich, die schon oft getragene, schäbige Kleidung schlotterte um seinen mageren Greisenkörper.

„Hoffentlich verlaufe ich mich nicht“, ging es ihm durch den Kopf. „Es ist hier alles so aufregend, ja so verwirrend.“ Vor noch nicht allzu langer Zeit hatte er das kleine Dorf in der Ukraine verlassen.



Schwierig gestaltete sich für ihn die Umstellung. Oft meinte er zu sich selber: „Einen alten Baum sollte man nicht mehr verpflanzen.“ Aber die Kinder, sie wollten es so. Manchmal, nachts in seinem Bett, rannen ihm die Tränen in seine grauen Bartstoppeln. „Oh, Gott Mütterchen, Väterchen, es schmerzt so sehr!“

Am Tage jedoch gab er sich heiter und zufrieden. Die Kinder sollten seinen Schmerz, seine Not nicht bemerken, sollten nicht wissen, wie krank er sich fühlte. Oft summte er die schönen alten Lieder seiner Heimat vor sich hin. Ab und zu, wenn es gar zu arg wurde, holte er die alten Fotos unter dem Bett hervor. Lange verweilten seine sehnsüchtigen Blicke darauf, saugten sich fest, tauchten ein in

die Vergangenheit. Ja, das ist sie, seine „Murella“, seine verstorbene Frau! „Murella“ - wie Musik klingt ihr Name, wie eine längst verklungene, sanfte Weise. „Murella“, flüsterte der alte Mann. Die Erinnerung wehte sein Herz voller Wehmut an. Das Herz, ja das Herz, es pochte und rasste manchmal - dann waren seine Ängste groß, und eine eigenartige Schwäche befahl ihn.

Jedoch, er sagte niemanden etwas und kämpfte die Angst nieder. Er wollte seine Kinder nicht auch noch damit erschrecken. Auch für sie war der Anfang, das Leben hier im Westen längst nicht so einfach, wie sie es sich erträumt hatten. Morgen früh, wenn sie wieder zur Arbeit gingen, würde er wieder für eine Stunde spazieren gehen, damit sein schwaches Herz sich wieder kräftigen würde.

Doch ein Morgen gab es nicht mehr. In einer Wolke aus hellem Dunst sah er sie wieder, „Murella“, hörte wieder die Melodie, „Murella“, hörte wieder den Klang, den Klang seiner fernen Heimat.

Karin Peters



TAUSCHGESCHÄFT

Mit jeder Ausgabe des Senio Magazins werden die Aachener immer „wilder“. Sie sind ganz wild auf die neueste Ausgabe. Am Ende eines jeden Monats warten sie schon sehnsüchtig auf das nächste Heft. Und das ist keine Einzelerscheinung. Das geht quer durch die Bevölkerung. Zumindest bei dem Teil der Bevölkerung, der sich zu den „50 plus“ zählt. Ich kann ein Lied davon singen, denn ich bin einmal im Monat Zeitungsfrau.

Es gibt einen festen Kundenstamm, dem werfe ich die Hefte ein. Wobei von „werfen“ eigentlich keine Rede sein kann. Die Hefte werden so in den Kasten gelegt, dass kein Zipfelchen davon rauskuckt. Es könnte ja mal regnen. Das ist zwar in Aachen selten, aber ich wollte ja heute nicht über's Wetter reden, wenn das auch beim



Zeitungsaustragen eine wichtige Rolle spielt. Also, ich gehe am Auslieferungstag mit einem Packen des neuesten Senio Magazins von Haus zu Haus, schiebe auch bei Hilde ein Exemplar in den Briefkasten, will schon von dannen ziehen, da wird die Tür aufgemacht. Hilde hatte auf mich gewartet. Sie ist hoch erfreut, endlich „ihre“ Zeitung zu bekommen. Wir halten ein kleines Schwätzchen. Vom reichhaltigen Angebot in unserem einmaligen Printmedium im Besonderen und von der Nachbarschaft, den Kindern und Enkeln im Allgemeinen. Hilde erzählt von ihrem neuesten Hobby. Das heißt, das Hobby

ist nicht neu, sie hat es nur wieder entdeckt. Sie hat ihre Leidenschaft für's Häkeln wieder entdeckt. Das ist gut gegen allerlei. Wer häkelt, der braucht weniger Gehirnjogging zu betreiben, das leuchtet ein. Beim Häkeln muss sich frau auf die Maschen konzentrieren, das ist gut für die grauen Zellen. Zudem trainiert Häkeln die Geschicklichkeit der Finger. Hilde zeigt mir ihre neuesten Produkte: Topflappen. „Brauchst du welche?“, werde ich gefragt. Nun, in welchem Haushalt braucht die Hausfrau keine Topflappen? Schließlich hantiert sie stets beim Kochen mit Töpfen. Und gar selbst gehäkelte Topflappen! Das hat was! Für meine Senio-Magazin-Lieferung bekomme ich nun ein paar Topflappen. Ich darf mir sogar eine Farbe aussuchen. Ich wähle weiß mit blauem Rand. Vielleicht häkelt Hilde für nächsten Monat welche in schwarz mit gelben Rand. Ich wüsste schon eine dankbare Abnehmerschaft.

Inge Gerdorf



IM FRÜHJAHR...

...greifen die Kleingärtner wieder zum Spaten. So auch in der zweitältesten Dauerkleingartenanlage Aachens, der Anlage Soldatengasse in Aachen-Burtscheid, gegründet 1905, hier wird es Anfang März wieder lebendig.



Sie ist ein Überbleibsel einer viel größeren Anlage, die der Wohnbebauung der Amya- und Rhein-Maas-Straße zum Opfer fiel. So blieben von über 120 Gärten letztlich nur noch 25 übrig. Als in den 1960er Jahren die Bagger anrückten und die Anlage in eine Mondlandschaft verwandelten, standen die Schrebergärtner mit Tränen in den Augen am Rande und sahen ihr liebstes Hobby dem Untergang preisgegeben. Dank der unermüdlichen Arbeit des damaligen 1. Vorsitzenden Christian Büles konnte aus dem völlig zerstörten Rest eine neue Anlage unter altem Namen für 25 Kleingärtner entstehen, die viermal den 1. Preis beim Anlagenwettbewerb erringen konnte. Preisgekrönt auch die Gartenwegbegrenzung mit über 1000 Rosensträuchern.



Von den 25 Kleingärtnern sind über 60% Senioren, ferner sind Kleingärtner mit Migrationshintergrund hier zu finden, auch die Frauenquote wird nicht nur eingehalten, sondern sogar übertroffen. Auch das Vereinsleben kommt nicht zu kurz! Der Name Soldatengasse rührt daher, dass früher ein schmaler Weg durch das Gelände führte, der im Volksmund Soldatengässchen genannt wurde. Durch dieses Gässchen zogen Soldaten des 25. Füsilierregiments von der Gelben Kaserne am Elsassplatz zu ihrem Schießstand auf Ronheide.

Der Zweite Weltkrieg hatte Burtscheid und damit auch die Gartenkolonie hart getroffen, viele Gartenlauben, Obstbäume und Beerensträucher wurden zerstört oder ein Raub der Flammen. Eine Vielzahl von Bomben hinterließ riesige Bombentrichter. Doch die Kleingärtner ließen sich nicht entmutigen, entsorgten Schutt, füllten Bombentrichter auf und schon bald wuchs und blühte es wieder in der Anlage. Deshalb kann man auch Trauer und Wut der Kleingärtner verstehen, als in den 1960er Jahren die Anlage zum Baugebiet erklärt wurde.

Inzwischen läuft aber das Alltagsgeschäft der Kleingärtner ohne Ressentiments, da nur noch zwei Senioren aus der Neugründungszeit ihre Parzelle bewirtschaften. Verschönerungsarbeiten wurden durchgeführt und die mit der Zeit unschönen Wegerosensträucher ausgetauscht. Auch die Gärten und Lauben werden alljährlich beim Anlagenwettbewerb mit „hervorragend“ benotet.



Die Dauerkleingartenanlage Soldatengasse dient - und darauf sind die Schrebergärtner stolz - als „Grüne Lunge“ inmitten bebauter Wohnanlagen und ist Lebensraum für Pflanzen und Tiere, ein Ort wohnungsnaher Erholung.

Christian Graff



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



RADFAHRTRAINING 60PLUS

Ein kostenloses Trainingsprogramm, bei dem Sie Ihr Sicherheitsgefühl im Straßenverkehr steigern und Ihr eigenes Radfahrverhalten besser einschätzen können, bietet die städtische Kampagne „FahrRad in Aachen“ gemeinsam mit der Verkehrswacht Aachen und der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Aachen jeweils einmal im Monat an.

Das Trainingsprogramm ist für Radfahrer gedacht, die Fahrrad fahren können, sich jedoch unsicher fühlen und ihre Fahrpraxis auffrischen möchten. Es soll dazu beitragen, die Freude am Fahrradfahren möglichst lange und sicher aufrecht zu erhalten.

Bei Kaffee und Keksen werden u.a. folgende Themen angesprochen: sicherheitstechnische Aspekte, Bestimmungen der StVO, verkehrssichere Verhaltensweise, Toter Winkel. Zudem wird das „Pedelec“ (Abkürzung für „Pedal Electric Cycle“),



ein Fahrrad, das mit Elektromotor und Muskelkraft betrieben wird, mit der Gelegenheit zu einer Probefahrt vorgestellt. Mitgebrachte Fahrräder werden auf dem

Gelände der Verkehrswacht überprüft und verschiedene Verkehrssituationen auf einer ca. 30 Minuten langen Radtour aufgezeigt.

Das Training findet bei der Verkehrswacht Aachen, Hohenstaufen Allee 3, in 52064 Aachen statt. Fünf Termine am 11. Mai, 8. Juni, 13. Juli, 14. September und 12. Oktober 2011 jeweils mittwochs von 14.30 bis 17 Uhr stehen zur Auswahl.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Projektleiterin „FahrRad in Aachen“ Dr. Stephanie Küpper, Tel.: 0241 - 432 61 33, E-Mail: FahrRad-in-Aachen@mail.aachen.de, bei der Sie sich auch für die Termine anmelden können, bei dem Verkehrssicherheitsberater Norbert Karl von der Polizei Aachen unter der E-Mail: norbert.karl@polizei.nrw.de oder auf der Internetseite www.aachen.de unter „FahrRad in Aachen“.

SPAZIERGANG DURCH BURTSCHIED

Einen Spaziergang durch einen besonderen Stadtteil der Kaiserstadt, durch Botsched bover Oche - Burtscheid über Aachen, unternimmt am Dienstag, dem 3. Mai 2011, ab 16.00 Uhr der Geschichtskreis der Pfarre St. Sebastian Würselen.

Burtscheid erhielt im Jahre 1338 die Stadtrechte und war bis 1897 eine eigenständige Stadt. Zwischen 1735 und 1754 wurde die Abteikirche St. Johann Baptist durch den Architekten Johann Josef Couven neu erbaut. Die Abtei, die Brunnen bzw. Thermalquellen haben die Herrlichkeit Burtscheid geprägt.



Abtei Burtscheid um 1790

Treffpunkt für den Spaziergang ist das Abteitor am Rande des Burtscheider Markts, der Unkostenbeitrag beträgt 4 €. Anmeldungen nimmt Hubert Wickerath unter Tel.: 024 05 / 42 64 77 entgegen.

BENEFIZKONZERT

In der Silvesternacht brannte der barocke Hochaltar in der Citykirche St. Nikolaus ab und der gotische Hochchor wurde schwer beschädigt. Unwiederbringliches Kulturgut ging verloren. Die Aachener Liedertafel 1832 e.V. gibt ihr traditionelles vorerstliches Konzert deshalb zugunsten der Wiederherstellung der Kirche.



Die Liedertafel singt am 12. April um 19:30 Uhr in Begleitung von Studierenden der Musikhochschule u.a. neue Melodien lebender Komponisten. Der Ort der Konzerts stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte informieren Sie sich im Internet unter www.aachener-liedertafel.de oder unter Tel.: 0241- 96 10 96 98.

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

JUBILÄUMS-AUSSTELLUNG

Am 27. März 2011 wäre Mies van der Rohe 125 Jahre alt geworden. Der in Aachen geborene Architekt und Designer hat eine ganze Epoche geprägt. Zu diesem Jubiläum finden in Aachen zahlreiche Feierlichkeiten und Aktivitäten statt, u.a. ein Festakt im Krönungssaal des Aachener Rathauses sowie eine Sonderausstellung des Vereins „Mies van der Rohe-Haus Aachen e.V.“ in der Sparkasse Aachen am Münsterplatz zum Thema „Ein Mies-Haus für Nolde“.



Anlässlich des 100. Geburtstags Ludwig Mies van der Rohes 1986 ausgegebene Briefmarke mit der 1968 fertiggestellten Neuen Nationalgalerie im Hintergrund

Die Ausstellung widmet sich einem bisher nur wenig bekannten Entwurf für ein Privathaus in Berlin-Dahlem, das der Maler Emil Nolde 1929 bei Mies in Auftrag gegeben hatte. Die Planungen für das nicht ausgeführte Nolde-Haus, die in von Prof. Dr. Rudolf Bertig (RWTH Aachen) neu erarbeiteten Modellen und Rekonstruktionen vorgestellt werden, gehören zu Mies wichtigsten Arbeiten in den späten 1920er Jahren. Sie dokumentieren seine wegweisende Architektur-Konzeption der offenen, fließenden Räume und seine konsequente Verwendung neuer Materialien. Ein weiteres städtebauliches Modell und eine originalgetreue Nachbildung der 1929 erstmals entwickelten stählernen Kreuzstütze, Zeichnungen, Dokumente sowie ein wissenschaftlicher Katalog ergänzen die Präsentation, die bis zum 15.4.2011 zu sehen sein wird. Weitere Informationen finden Sie unter www.mies-van-der-rohe-haus-aachen.de.

NEUES AUS DER VERGANGENHEIT

Während die Arbeiten an der Umgestaltung des Internationalen Zeitungsmuseums in der Aachener Pontstraße vorangehen, hat auch die museums-eigene Sammlung Zuwachs erhalten. Drei der interessantesten Neuankäufe werden seit März im Haus Löwenstein in der Reihe „Zeitsprünge“ präsentiert.

Zeitungen berichten, belehren, unterhalten und enthüllen. Das war auch in früheren Zeiten nicht anders. Die „Leipziger Zeitung“ von 1813 berichtet in der Ausgabe vom 22. Oktober über das welthistorische Ereignis der Völkerschlacht bei Leipzig, die das siegreiche Ende der Befreiungskriege gegen Napoleon bedeutete. Der Londoner „Spectator“, eine moralische Wochenschrift aus dem frühen 18. Jh., gilt als wichtiges Ausdrucksmittel der bürgerlichen Aufklärung und fand auch in Deutschland zahlreiche Nachahmer. Die „Aufgefangenen Briefe“ aus dem Jahr 1701 werben mit spektakulären Enthüllungen der damaligen High Society à la Wikileaks – in Wahrheit sind die Briefe vom Herausgeber fingiert.

Die Ausstellung „Neues aus der Vergangenheit“ ist täglich von 10 bis 18 Uhr bis Mai 2011 in der Infostelle der Route Charlemagne, Markt 39, in 52062 Aachen zu sehen. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0241-432 4994 oder im Internet unter www.route-charlemagne.eu.



BODENSCHÄTZE

Bis Sonntag, den 08. Mai 2011 zeigt „KuKuK“ im ehemaligen deutschen Zollhaus, Eupener Straße 420, Aachen die Ausstellung „Bodenschätze“ von Michael Zobel.



Zu sehen sind Besonderheiten aus der Natur rund um den Grenzübergang, versteinertes Holz, Mineralien aus Kelmis, verschiedene Bodenarten, Tonscherben aus Raeren. Dazu kommen Fundstücke aus dem Wald, typische Walddiere, Kunstwerke aus Naturmaterialien, Mineralien und Fossilien... Die Ausstellung ist Fr. und Sa. von 14 bis 20 Uhr, So. von 12 bis 20 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.kukukandergrenze.org.



Wie oft tun Sie's?

Wir sind zu folgenden Zeiten für Sie da:

Mo. – Mi.: 11.30 – 19.00 Uhr

Do.: 07.30 – 19.00 Uhr

Fr.: 07.30 – 13.30 Uhr

Infotelefon:

0241 / 80-80 000

Termine:

0241 / 80 89 494

**Uniklinikum Aachen
Transfusionsmedizin
Pauwelsstr.30, 52074 Aachen**

EHRENAMTLER GESUCHT

Für den Gnadenhof der Arche in Würselen-Euchen werden engagierte Menschen gesucht, die ein großes Herz für Tiere besitzen und ehrenamtlich an verschiedenen Tagen in der Woche mithelfen können.



Die Tätigkeiten bestehen aus allgemeinen Reinigungstätigkeiten der Einrichtungen, aber auch der Tiere, der Futterzusammenstellung und der Fütterung der Tiere sowie dem Bewegen der Pferde. Für Letzteres steht ein großes Paddock (dt. „Koppel“), sowie eine Reit- und Bewegungshalle zur Verfügung. Der Einsatz findet überwiegend in den Nachmittagsstunden und je nach Neigung der Mitarbeiter/innen bei verschiedenen Tierarten statt.

Besonders werden zur Zeit Ehrenamtler für handwerklich ausgerichtete Tätigkeiten gesucht, so z.B. für Reparaturen der Hofeinrichtungen und der Landmaschinen und zur Zaun-, Hecken- u. Wiesenpflege. Der Einsatz kann individuell nach den Möglichkeiten der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer gewählt und verplant werden.

Erreichen kann man den Gnadenhof der Arche in Würselen-Euchen, Hüpchensweid 11. Weitere Informationen erhalten Sie über die Tel.-Nr.: 02405/425383 oder im Internet: www.arche-aachen.de.

HOBBY- AUSSTELLUNG

Zahlreiche Besucher bestaunten bei Kaffee und Kuchen die erste Hobbyausstellung der AWO-Burtscheid in der „Burtscheider Stube“: Keramiksachen von Hella Hünerbein, Malereien und Ketten von Elisabeth und Gustav Goblet, Armreifen und Ketten von Ursula Walbert, Aquarelle sowie bunte handbemalte Eier gefertigt von Ingrid Wiertz wurden präsentiert. Eine gelungene Ausstellung, die gerne wiederholt wird.



Maria Hänsch
AWO Burtscheid /
Vorstandsmitglied



NEUE SELBSTHILFEGRUPPE



Arthrose ist eine Gelenkserkrankung, die heute leider noch nicht zu heilen ist. Gegen die Schmerzen gibt es zwar entsprechende Medikamente, die z.T. aber erhebliche Nebenwirkungen haben. Um der Arthrose entgegen zu steuern, sind folgende Bewegungsarten am besten geeignet: Gymnastik, Schwimmen, Spazieren gehen etc.

Da, wie man so schön sagt, geteiltes Leid halbes Leid ist, möchten Betroffene in Aachen eine Selbsthilfegruppe gründen, Alter ab 60 Jahren aufwärts. Das erste Treffen findet am Freitag, dem 8. April 2011, um 16.00 Uhr in der VHS Peterstrasse 21-25, im Raum 219 statt.

Kontakt kann man über die AKIS (Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe), Volkshochschule Aachen Peterstraße 21-25, 52062 Aachen, Raum 215a, zu den Sprechzeiten: Mo.: 9-11 Uhr, Di.: 11-14 Uhr, Mi.: 15.30-18.30 Uhr, Do.: 9.30-12.30 Uhr aufnehmen. Telefonisch erreicht man das Büro unter 0241-4792-240 u. die Beratung unter 0241-49009, sowie per E-Mail unter: Elmar.Burger@mail.aachen.de.



Das Blasorchester Aachen-Haaren 1982 e.V. unter der musikalischen Leitung von Didier Dhont veranstaltet am Sonntag, dem 10. April 2011, in der Haarbachtalhalle, Am Mühlenteich, in Aachen-Haaren einen Tanznachmittag.

Zu Kaffee und selbstgemachtem Kuchen gibt es über 2 Stunden live gespielte Tanzmusik - Walzer, Tango, Foxtrott usw. - mit ca. 40 Musikern. Einlass ist um 14:30 Uhr, Beginn um 15 Uhr, der Eintritt (zur Abdeckung der entstehenden Kosten) beträgt 3 €.

HausNotRuf. Einfach. Beruhigend.



„Meine eigenen vier Wände sind mir heilig. Egal was kommt, ich möchte mit Sicherheit zu Hause bleiben können.“

Sie möchten sich zu Hause sicher fühlen?

Alter, Krankheit oder Behinderung sind nicht die einzigen Gründe. Unabhängig leben in der eigenen Umgebung und das gute Gefühl nicht allein zu sein sind Grund genug.

Von Sicherheit bis Komfort bietet Ihnen der Caritas **HausNotRuf** eine Fülle von Möglichkeiten, angepasst an Ihre Bedürfnisse und Wünsche.

Dieses Angebot können Sie auch befristet nutzen, zum Beispiel bei einem Krankenhausaufenthalt oder zur Urlaubszeit Ihrer Angehörigen.



„Ich wünsche mir beides: Unabhängigkeit und Selbständigkeit, aber auch das gute Gefühl, dass jemand da ist, wenn es darauf ankommt.“

Wie funktioniert der HausNotRuf?

Das System besteht im Wesentlichen aus zwei Geräten:

- **Ein Sender**, den Sie bei sich tragen
- **Eine Station**, die an der Telefondose angeschlossen wird.



Per einfachem Knopfdruck am Sender oder an der Station wird eine Sprachverbindung zwischen Ihnen und unserer **HausNotRuf** Zentrale hergestellt.

Der Sender ist leicht unauffällig, waserdicht und sehr robust.

Er kann die Verbindung per Funk überall in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung herstellen.



Unsere Kolleginnen und Kollegen in der Zentrale sind 24 Stunden und an jedem Tag im Jahr für Sie erreichbar. Sie informieren im Bedarfsfall die richtigen Menschen: Verwandte, Freunde oder Nachbarn, Pflegedienst, Notrufservice, Arzt oder Notarzt. Und wir bleiben so lange mit Ihnen in Verbindung bis Ihnen geholfen wurde.

„Ich mag einfache Lösungen die funktionieren.“

Wie einfach ist einfach?

Sie melden Sich bei uns. Wir zeigen Ihnen die Geräte, beantworten jede Frage und organisieren jeden weiteren Schritt.

Wenn Sie sich für den Dienst entscheiden, installieren wir zu Ihrem Wunschtermin den **HausNotRuf**, testen diesen mit Ihnen und sorgen so weiterhin für das gute Gefühl von Sicherheit. So einfach ist das.

Unser **HausNotRuf** kann auch eine sinnvolle Geschenkidee sein. Zu Ostern. Zum Geburtstag. Zu Weihnachten...

Caritas HausNotRuf

Dieter Scheins

Hermannstr. 14, 52062 Aachen

Telefon 0241 / 413 10 800

hausnotruf@caritas-aachen.de

www.aachener-hausnotruf.de

HILFE FÜR MENSCH UND TIER

Trotz Rezession hat der Tierschutzverein seit 2008 rund 100 neue Mitglieder gewonnen. Es gibt insgesamt 1.500 Paten, von denen 100 aktiv mithelfen. Die Vermittlung der Bewohner an Tierliebhaber läuft momentan glücklicherweise ebenso kontinuierlich wie die Aufnahme von ausgesetzten oder abgegebenen Tieren. Lutz Vierthaler, der erste Vorsitzende vom Tierschutzverein für die StädteRegion Aachen e.V., veranschaulicht die aktuelle Situation und gibt Tipps, wie sich Senioren sinnvoll in die Arbeit des Tierheims einbringen können.



Herr Vierthaler, wie können sich Tierfreunde im Tierheim ehrenamtlich engagieren?

Wir suchen immer Katzenstreichler für die Katzenräume und

rüstige Rentner, die mit den Hunden Gassi gehen. Dies trägt zur Stabilisierung der Psyche der Tiere bei und erhält den Sozialkontakt zum Menschen. Als Gassigeherin im Tierheim hat man regelmäßig Bewegung an der frischen Luft und hilft gleichzeitig den Tieren. Außerdem suchen wir Menschen mit Tagesfreizeit, die unsere vermittelten Tiere nach ca. vier Wochen kontrollieren, damit wir die Sicherheit haben, die Tiere gut vermittelt zu haben.

Warum tun Hund, Katze & Co dem Menschen so gut?

Die Nähe der Tiere zu den Menschen ist sehr groß. Tiere sind oft die beste Medizin: Sie sind nicht nur Freunde des Menschen, sondern helfen auch gegen Stress, stärken durch die tägliche gemeinsame Bewegung das Herz und den Kreislauf, schützen vor Demenz und Einsamkeit. Tiere haben eine Seele, wer jemals einen Hund oder eine Katze besessen hat, der weiß das. Tiere trauern, haben Fantasie.



Trotzdem geben viele Tierbesitzer ihren besten Freund ab. Warum und was kann man dagegen tun?

Viele Menschen kaufen sich unüberlegt ein Haustier oder lassen sich eines schenken. Nach einer Zeit werden sie sich darüber klar, dass ein Tier viel Verantwortung bedeutet und Zuwendung braucht. Viele Leute können sich auch die Versorgung des Tieres mit Futter nicht mehr leisten. Gerade für ältere Menschen ist es traurig, wenn sie ihr Haustier aus finanziellen Gründen abgeben müssen. Für sie ist der Hund oder die Katze oft die einzige verbliebene Bezugsperson. Solchen Leuten geben wir mit der Aktion „Tischlein deck dich“ eine Futterhilfe mit dem Ziel, dass die Tiere zuhause bleiben können.

Wo haben Sie als Tierheim besonderen Bedarf an Hilfe?

Wir brauchen sehr viel Katzenfutter, da wir 1.500 Katzen im Jahr bei uns aufnehmen und versorgen müssen. Es sind auch viele Katzenwelpen zu versorgen und die Aufzucht mit Milch ist sehr teuer. Für Geld- und Sachspenden sind wir und unsere vierbeinigen Freunde und auch alle Kleintiere, die wir beherbergen, jederzeit dankbar. Die dritte Benefiz-Tierschutzgala findet am 26. November statt. Die Veranstaltung in 2010 war ein großer Erfolg, wir konnten 5.500 € für die Tiere einnehmen.



Wie ist die aktuelle Situation im Tierheim?

Die Kosten im Tierheim steigen ständig an und wir müssen uns in manchen Bereichen einschränken ohne die Qualität der Tierversorgung zu mindern. Wir müssen z.B. einen externen Tierarzt hinzuziehen. Wir müssen deshalb aktuell schauen, wo Einsparpotentiale sind.

Wo sehen Sie momentan Handlungsbedarf seitens der Politik?

Ich wünsche mir, dass alle Kommunen bundesweit eine Kastrationspflicht für Freigängerkatzen erlassen. Nur so kann das Katzenelend eingedämmt werden. Und die Käfighaltung für Hühner und Pelztiere soll endlich verboten werden.

Nina Krüsmann



TIERSCHUTZVEREIN FÜR DIE STÄDTEREGION AACHEN E.V.



Feldchen 26, 52070 Aachen,
Tel.: 0241/920425-0

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. und
Fr. von 15 bis 18 Uhr.

Weitere Informationen unter
www.tierheim-aachen.de.

Zier- und Speisefische

Bilder: www.wikipedia.de

Hier sehen Sie einige Zier- und Speisefische. Ordnen Sie die Fische den Namen zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich der Name des Fisches des Jahres 1999.

- | | | | |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 = <u>N</u> = Aal | 5 = <u> </u> = Hecht | 9 = <u> </u> = Lachs | 13 = <u> </u> = Silberbeilfisch |
| 2 = <u> </u> = Flughahn | 6 = <u> </u> = Karpfen | 10 = <u> </u> = Regenbogenfisch | 14 = <u> </u> = Stichling |
| 3 = <u> </u> = Forelle | 7 = <u> </u> = Koi | 11 = <u> </u> = Schellfisch | 15 = <u> </u> = Wels |
| 4 = <u> </u> = Goldbutt | 8 = <u> </u> = Knurrhahn | 12 = <u> </u> = Schleie | 16 = <u> </u> = Zander |



STELLA VITALIS
Seniorenzentrum am
Mariadorfer Dreieck

Qualität als Grundlage
Ihrer Zufriedenheit

Eine Einrichtung der



“... als wär's für unsere eigenen Eltern!”



Vertrauen Sie uns...

- in allen Fragen der Pflege und Versorgung
- fachlich und persönlich

Wir bieten Ihnen:

- ein modern eingerichtetes Haus, das all Ihren Bedürfnissen gerecht wird.
- ganzheitlich aktivierende Pflege und Betreuung von Menschen aller Pflegestufen

- Kurzzeitpflege und einen segregativen Bereich für demenziell erkrankte Menschen.
- ein umfangreiches Unterhaltungsprogramm mit regelmäßigen Veranstaltungen & Ausflügen
- freundliches und qualifiziertes Personal

Stella Vitalis Seniorenzentrum Alsdorf GmbH

Eschweilerstraße 2 • 52477 Alsdorf • Tel.: (02404) 55130-0 • Fax: (02404) 55130-199 • www.stellavitalis-alsdorf.de

Wir freuen uns auf Sie! Ihre Ansprechpartner vor Ort: Frau Claudia Schmidt & Frau Lisa Esser

Der Brief

Die Hotelhalle war voller Menschen. Es herrschte gedämpftes, geschäftiges Treiben. Personal eilte dienstbeflissen umher, Fahrstühle zogen hinauf und herab. Stimmengewirr schwebte in der Luft, die Anonymität wirkte umfassend.

Sie saß mitten in dem Trubel, in bequeme Polster tief versunken und starrte gedankenverloren auf Beine, die zielstrebig an ihr vorüberschritten. Die Hetze um sie befreite sie von eigener Unrast und Fragwürdigkeit. Gespannte Erregung löste sich sachte auf in vorfreudige Erwartung. Denn sie freute sich auf ihn. Sie war erst unsicher gewesen, als er um diesen Treffpunkt bat. In diese Umgebung passte sie nicht; vielleicht passte sie auch nicht zu ihm. Sie traute sich anfangs einfach nicht, diesen Rahmen für sich in Anspruch zu nehmen und brauchte viel Ermutigung, zu sich und damit zu ihm zu stehen. Nun wollte sie ihre Wirkung testen, ob sie in der Masse ein Lichtpunkt war, ihm als ruhender Pol vielleicht anziehend schien oder sogar für ihn unscheinbar blieb.

Sanft strich sie über das weiche Polster, fuhr sinnend die Nähte des Stoffes entlang und berührte mit den Fingerspitzen in einer Falte ein Stück Papier. Sie zog es heraus und las eine Schrift, die hochgereckt Worte zu formen vermochte von beeindruckender Intimität. Heftige Sehnsucht durchzog sie beim Lesen, so ausdrucksstark beschreiben zu können, was sie in ihrem Herzen empfand.

Als er plötzlich auf der Treppe erschien, schob sie das Blatt in ihr Journal, legte es weg und betrachtete ihn. Er stand wie ein Held auf dem Podest und spähte suchend durch den Raum. Und fast schien ein Lichtstrahl ihn zu streifen, als sein Blick den ihren fand. Leichtfüßig kam er auf sie zu, mit zaghaftem Schritt ging sie ihm entgegen. Zusammen verließen sie das Hotel. Er hielt ihr galant die Wagentür auf und wollte sie schwungvoll hinter ihr schließen, doch da vermisste sie ihr Journal. Bereitwillig lief er zur Halle zurück, zu ihrem Platz und fand das Heft. Er blätterte uninteressiert beim Gehen und entdeckte das beschriebene Blatt, das sie in die Seiten geschoben hatte. Neugierig blieb er vorm Ausgang stehen und sog beglückt die Worte ein, die ihm allein gewidmet schienen. Von ihr für ihn, ganz heimlich und zart. Die Buchstaben griffen schwingend um sich, besetzten farbig das Papier und luden fließend Gefühle ab:

„...und dann ging ich mit ihm, ganz selbstverständlich, wie ein unschuldig Gefangener die Entlassung erwartet. Ich hoffte nichts und wünschte kaum, ich wollte eigentlich nur wissen und mir selbst ein Zeichen setzen: Punkt, Frage- oder Ausrufezeichen. Ich weiß zwar immer noch nicht mehr, dafür hoffe und wünsche ich nun sehr...“



Ja, das war sie, so musste sie sein, diesen Schatz wollte er besitzen. Behutsam verbarg er wieder das Blatt und gab es ihr im Journal zurück, in ungeduldiger Erwartung, es anvertraut entgegenzunehmen. Er genoss ihre Nähe, die Echtheit der Freude und band sich an ihre Zärtlichkeit. Innig verbrachten sie den Tag und glaubten einander zu kennen.

Die nächsten Tage vergingen träge, die Trennung beschwerte sie.

Nichts hatte er, kein Wort, keine Zeile. Nur das, was er heimlich gelesen hatte, blieb wach in seiner Erinnerung. Er zwang sein Gedächtnis, fügte Silben zusammen. Mit dem Schriftbild vor Augen gelang ihm das Glück.

Aufatmend eilte er dem Briefträger zu, der wissend lächelnd mit Post für ihn winkte. Ein zartrosa Brief, mit Herzen verziert! Voll satter Entspannung verhielt er den Schritt, die Ungeduld fiel von ihm ab. Sein Blick strich liebkosend über den Umschlag - verweilte dort, verschärfte sich: Das war doch nicht die ersehnte Schrift! Sie war weder schwingend noch hochgereckt. Vielmehr krochen Buchstaben verkrampft und blass. Irritiert prüfte er den ganzen Brief. Die Adresse stimmte, der Absender auch - und innen sogar die erwarteten Worte, sorgfältig mühsam abgeschrieben:

„...und dann ging ich mit ihm, ganz selbstverständlich...“

Enttäuscht legte er den Brief zur Seite. Nahm ihn dann wieder mit müdem Griff und suchte vergeblich die Handschrift zu sehen, die ihn mit ihr so verbunden hatte.



Barbara Krüger-Creutz



InMemoriam

bestatten begleiten begegnen

In den besonderen Tagen bis zum Begräbnis und darüber hinaus sind wir, die Aachener Bestatterinnen, für Sie da. Wir unterstützen einfühlsam Ihre persönlichen Wünsche und bieten im Schutz unserer Räume Gelegenheit zum Abschiednehmen. Bestattungshaus Regina Borgmann & Christa Dohmen - Lünemann Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, Telefon 0241. 55 91 79 87. Weitere Information & Veranstaltungshinweise: www.inmemoriam-web.de

...GLÜCK IN DER Liebe

Alles im Leben unterliegt einer Zeitbegrenzung. Sei es der geliebte Sport, die etwas verrückte Frisur oder schlichtweg der ausgeübte Job. All diese Dinge wandeln sich im Laufe der Zeit und sind an das Alter gebunden. Nur die Liebe ist zeitlos. Zusätzlich fördert sie die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität. Fazit: Wer Liebe in sich trägt, ist ein glücklicherer Mensch.



Dieses können Anni und Wolfgang, beide Rentner und seit über 50 Jahren verheiratet, nur bestätigen. Er erinnert sich: „Als ich meine Anni das erste Mal in der Milchbar gesehen habe, wusste ich sofort; dieses Mädchen will ich heiraten.“ Seine Hand sucht instinktiv nach ihrer. Dann küsst er seine Frau liebevoll auf die Wange. „Wenn ich noch einmal jung wäre, ich würde sie wieder heiraten.“ Der Glanz in seinen Augen verrät, das muss Liebe sein. Sie lächelt verschämt, streicht sanft über seinen Rücken. „Ach ja, wir hatten es wahrlich nicht immer leicht. Aber die Liebe hat uns zusammengeschweißt und alle Hindernisse des Lebens überwinden lassen.“ Auf die Frage, was das Geheimnis einer dauerhaften Liebe ist, verrät uns Anni: „Beständigkeit. Denn nichts ist so wichtig, wie die Liebe zu pflegen und sich ihrer stetig zu besinnen. Auch wenn das im Alltagstrubel nicht immer leicht fällt, aber es ist letztendlich das Geheimnis einer glücklichen Beziehung.“

AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK

In einer schnelllebigen Zeit wie unserer gerät das private Glück oftmals in den Hintergrund. Steigende Anforderungen im Job, Hektik und Stress dominieren zunehmend auch persönliche Freiräume. Eine Entwicklung, die zwangsläufig zu immer mehr unfreiwilligen Singles führt. Diese stellen dann häufig erst sehr spät fest, dass ihnen eine Partnerschaft fehlt.

Hinzu kommt, dass Menschen immer älter werden, aber dabei immer jünger aussehen. Ein Trend, aus dem sich ein eigener Markt entwickelt hat - die Zielgruppe 50plus. Dass dabei die Liebe eine immer

größere Rolle spielt, liegt quasi auf der Hand. Ältere Menschen möchten nicht nur daheim in der guten Stube hocken und die Enkelkinder betreuen. Nein! Es zieht sie hinaus in die Welt, fernab vom heimischen Herd und gewohnten Dingen. Aktiv wie nie zuvor, besuchen sie Tanzveranstaltungen, gehen auf Reisen und halten sich durch körperliche Ertüchtigungen fit. Für diejenigen, die ihre „bessere Hälfte“ noch nicht gefunden haben, gibt es spezielle Singlebörsen, die sich genau dieser Zielgruppe verschrieben haben. Aber auch spezifische Magazine widmen sich zunehmend den Bedürfnissen von Menschen ab Fünfzig. Mit Tipps, Anregungen und einem individuellen Programm bereichern sie den Alltag älterer Menschen.

SEX IM ALTER?

Liebe ist die stärkste Form der Hinwendung, und somit eine Metapher tiefster Wertschätzung. Sie ist das mächtigste Gefühl, welches der Mensch zu empfinden in der Lage ist und drückt sich unter anderen durch körperliches Begehren aus. Dieser Interpretation stimmen auch Anni und Wolfgang zu. „Wir fühlen uns zueinander hingezogen, und das seit mehr als 55 Jahren. Unsere Liebe ist heute noch genauso schön wie am ersten Tag. Und wir genießen jede Minute davon.“

Körperliches Verlangen gehört zum Leben dazu. Gerade im Alter ist die Sexualität ganz wichtig. Der Mensch bleibt dadurch kompetent, geistig wach und bindet sich besser in das gesellschaftliche Leben ein. Dieses weiß auch Peter Paul Gantzer, Autor des Buches „Alt ist was?“, und bringt es deutlich in einem Interview auf den Punkt. Zitat: „Das sexuelle

Grundbedürfnis ist auch im hohen Alter vorhanden. Wenn man das abschaltet, nimmt man den Menschen die Liebe.“ Fazit: Ältere Menschen haben dieselben sexuellen Wünsche wie ihre jüngeren Mitmenschen und sollten sich auch nicht davor scheuen, diese auszuleben.

EINE NACHRICHT AN DIE LIEBE

Für manche ist sie der pure Wahnsinn, für andere die beste Ausrede für Dummheiten, und das in jedem Alter. Aber zusammenfassend sei gesagt, dass die Liebe die Menschheit schon immer tief berührt und bewegt hat – in die eine oder andere Richtung. Und all denen, die immer noch auf der Suche nach ihr sind oder nach ihrem Geheimnis, hilft eventuell ein Zitat von Sigmund Graff: „Das Glück der Liebe: sich vor dem anderen ganz aussprechen zu dürfen. Das Geheimnis der Liebe: vieles unausgesprochen lassen.“

C.C. Bieling



ETL
Steuerberatung für Senioren

SFS
Steuerberatung für Senioren



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

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 3×3
Feld vorkommen. Viel Glück!**

MINISUDOKU

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

		2		5	
					1
4			5		
		5			6
5					
	3		6		

	5		1		
4				5	
					6
1					
	3				5
		5		2	

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

EIN LEBEN FÜR DIE BÜHNE

Die 53-jährige Aachenerin Katharina Schmidt, studierte Tänzerin und ehemaliges Ensemblemitglied am Theater Aachen, hat in der Mitte des Lebens ihre Liebe zum Gesang entdeckt. Ihr drittes Bühnenprogramm feiert am 8. April in der Aachener Klangbrücke Premiere.



WER IST SIE?

Die 53-jährige **Katharina Schmidt** ist in Heidelberg geboren und lebt seit 35 Jahren in Aachen. Hier lebt sie mit ihrem Ehemann Gerhard Fleischer im Stadtteil Haaren. Privat besucht sie gerne die Vorstellungen des Grenzlandtheaters.



Frau Schmidt, wie kam es zu Ihrer Begeisterung für die Bühne?

Bereits im Alter von acht Jahren begann ich in meiner Heimat Heidelberg mit der klassischen Ballettausbildung. Ich wollte immer einfach nur tanzen, das ist meine

große Leidenschaft. Nach dem Studium des Bühnentanzes an der Mannheimer Musikhochschule brachte mich mein allererstes Engagement überhaupt im Alter von 19 Jahren nach Aachen – und hier bin ich sehr gerne kleben geblieben. Bis 1984 war ich als Solotänzerin am Stadttheater engagiert, eine Zeit, an die ich sehr gerne zurückdenke. Dann habe ich meine Karriere zunächst beendet und rund 20 Jahre lang in künstlerischer Hinsicht nichts gemacht. In dieser Zeit und auch heute noch arbeite ich als Empfangsdame in einem großen Aachener Unternehmen. Aber die Bühne lässt einen nie wirklich los.

Wie kam es zu Ihrer Weiterentwicklung in Richtung Gesang und Ihrer zweiten Karriere?

Wer einmal Bühnenluft geschnuppert hat, ist infiziert für das ganze Leben. Zwar war das Leben als Tänzerin und das tägliche Training hart, aber der Erfolg entschädigt dafür. Dann entdeckte ich meine Liebe zu den Chansons, den tollen Texten und wollte nochmal auf die Bühne. Da ich

aber nicht singen konnte, war Engagement gefragt. Ich nahm Gesangsunterricht, sang mit 47 Jahren meinen ersten Ton, übte fleißig, wollte es mir selbst noch einmal zeigen. Dabei hat mich mein Ehemann stets unterstützt und motiviert. Die Ergebnisse wollte ich vor Publikum präsentieren, es kam 2005 zu einem ersten Auftritt bei einer Firmenfeier vor 800 Leuten. Das machte Spaß und ich studierte immer mehr Lieder ein. Ich muss nicht mehr auftreten, aber ich will es einfach, die Kreativität muss raus. Meinen ersten eigenen, ausverkauften Konzertabend in der Aachener Klangbrücke hatte ich im Juni 2007. Da habe ich gedacht, das ist es. Weitere erfolgreiche Auftritte in Alsdorf und Eschweiler folgten. Heute habe ich 50 Texte im Repertoire, gestalte und moderiere das Programm und wähle meine Kostüme aus.

Welche Pläne haben Sie?

Ich strebe natürlich keine große Karriere mehr an. Aber ich möchte nicht nur einmal im Jahr auftreten, sondern mein Können gerne einem größeren Publikum präsentieren. Ich habe so viel Freude auf der Bühne, das möchte ich gerne weitergeben, zum Beispiel auch mit Auftritten bei Hochzeiten, Geburtstagen oder Firmenfeiern. Ich habe ständig neue Ideen, möchte das Thema Chanson gerne einem breiten Publikum zugänglich machen. Bei meinem dritten Programm, das jetzt in Aachen Premiere feiert, ist von witzig bis frivol und von Schlager bis Klassik alles dabei. Eine solche Show braucht ungefähr ein Jahr der Vorbereitung, das ist eine große Herausforderung gewesen. Ich hoffe, dass ich das neue Programm nicht nur in Aachen, sondern auch überregional zeigen kann. Ein Auftritt in Bad Neuenahr etwa ist bereits gebucht.



Nina Krüsmann

CHANSON MEETS CLASSIC

In ihrem neuen Konzertprogramm „Chanson meets Classic – Vom Schlager bis zur Opernarie“ präsentiert sie gemeinsam mit ihrem Gesangspartner Eduardo Kwon ein abwechslungsreiches und hochmusikalisches Programm vom Schlager bis zur Opernarie. Mit Liedern wie „Theater, Theater“ oder „La vie en rose“ übernimmt die gelernte Balletttänzerin Katharina Schmidt den Part der „tanzenden“ Chansonette, während der Bariton Eduardo Kwon den großen Bogen zur Klassik spannt. Er brilliert mit den Ohrwürmern „O sole mio“ und dem Chianti-Lied, aber auch mit wunderschönen Arien aus Operette und Oper. Begleitet werden die beiden vom Kölner Pianisten Andreas Biertz.

Die Veranstaltung findet am Freitag, 8. April, um 20 Uhr in der Klangbrücke im Alten Kurhaus statt. Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse. Weitere Informationen finden Sie unter www.katharina-schmidt.eu.



ANNI ALS FEUERWEHRFRAU



Bild: segovax/pixelio.de

Die Überschrift könnte ebenso gut heißen: Anni als Brandstifterin. Als unfreiwillige Brandstifterin müsste dann aber hinzugefügt werden. Denn natürlich wollte Anni nicht ihr Haus anzünden. Es geschah vielmehr, wie so oft bei Bränden, aus Unachtsamkeit.

Anni hatte einen Fernsehausfall beim Zweitapparat in ihrem Schlafzimmer. Das ärgerte sie maßlos. Nun konnte sie ihre Lieblingssendung nicht sehen. Sie probierte alle Knöpfe und Schalter, nichts geschah. Der Bildschirm blieb dunkel. Annis Fernseher bezieht seinen Strom durch ein Verlängerungskabel. Ein Kabel mit vier Steckdosen und einem Schalter zum Ein- und Ausschalten. Anni macht immer, wenn sie nicht fernsieht, diesen Schalter aus. Am fraglichen Tage allerdings hatte sie, nachdem es ihr nicht gelungen war, dem defekten Fernseher ein Bild zu entlocken, aus lauter Frust vergessen, auszuschalten. Das war am Morgen gewesen. Kurze Zeit später war etwas zu erledigen. Anni verließ das Haus und kehrte erst nach Stunden zurück.

Aber welche böse Überraschung erwartete sie, als sie ihr Haus betrat. Rauchschwaden drangen aus Annis Schlafzimmer. In ihrer Panik dachte Anni nicht darüber nach, ob es klüger wäre, die Feuerwehr anzurufen. Sie riss sofort das Fenster auf. Ihr Bett qualmte stark. Ohne zu überlegen, zog sie ihr gesamtes Bettzeug ab und schleuderte es aus dem Fenster in den Garten. Durch die Luftzufuhr flammte ein kleines Feuer auf. Beherzt löschte Anni es, indem sie es mit den verbliebenen Decken erstickte. Auch diese warf sie hinaus. Anni dachte während der Löscharbeiten, sie würde ohnmächtig werden, aber die Sorge um ihr Haus ließ sie weitermachen. Als alles gelöscht war, rief sie ihren Sohn an, er solle sich keine Sorgen machen. Die Gefahr sei vorbei.

Aber nun musste sie erzählen, wie das passiert war.

Anni musste bekennen, dass sie, wenn die Temperaturen unter Null abfallen, eine Heizdecke benutzt. Die Heizdecke braucht von der Steckdose zum Bett ein Verlängerungskabel. Eben dasselbe, das auch den Fernseher versorgt. Da der Einschaltknopf aus Versehen nicht ausgeschaltet worden war und auch der Schalter an der Heizdecke auf „on“ stand, hatte sich diese im Bett erwärmt und schließlich einen Schmelzbrand ausgelöst.

Die Begebenheit ist mittlerweile vier Wochen her, aber das Schlafzimmer riecht immer noch stark nach Rauch und kann nicht benutzt werden. Die Heizdecke ist auch im Garten gelandet und längst entsorgt worden. Anni schwört, dass sie keine neue mehr anschaffen wird.

Wer im Internet unter dem Stichwort „Heizdecke“ forscht, der wird erstaunt sein, wie viele Artikel da angeboten werden. Jetzt um diese Zeit sind sie besonders günstig, da die Winterlager geräumt werden sollen. Nach dem Motto „Der nächste Winter kommt bestimmt“ kann sich jetzt eindecken, wer es im Winter warm haben will.

Inge Gerdorf



An alle Pflegeeinrichtungen und Firmen in der StädteRegion Aachen



Das Senio Magazin bringt im Juni 2011 eine Broschüre heraus unter dem Titel **Rund um die Pflege 2011/2012**. Sie wird im DIN-A4-Format auf 115 g/m² Papier gedruckt. 12.000 Exemplare liegen in der gesamten Region in öffentlichen Gebäuden, Gesundheitszentren, Krankenhäusern, Apotheken etc. aus.

Stationäre, teilstationäre und mobile Einrichtungen sowie haushaltsnahe Dienstleistungen z.B. Hausnotruf, Sanitätshäuser, Beratungs- und Begleitdienste, fahrbare Mittagstische etc. können inserieren.

Profitieren auch Sie von diesem einmalig günstigen Angebot und stellen Sie Ihre Einrichtung oder Firma in der Broschüre ausführlich vor! Für weitere Informationen (Musterseiten, technische Daten, etc.) rufen Sie mich einfach an. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

**RUND UM
DIE PFLEGE**
EINRICHTUNGEN IN DER STÄDTEREGION AACHEN
STELLEN SICH VOR



Horst Wolff / Projektleiter
Mobil: 0176 689 111 68
Tel.: 02404 / 87 95 70
Fax: 0241 / 990 787 44
E-Mail: wolff@pflege-ac.de

www.pflege-ac.de

TEURE ANZEIGEN WAREN GESTERN !

WO DIE LIEBE HINFÄLLT...

Franz war ein Bruder meiner Mutter. Ein ungemein liebenswerter Mensch. Ich erinnere mich, dass er während des Krieges, zu Beginn seines Heimaturlaubs, zunächst zu uns kam, um ein Bad zu nehmen, waren wir doch die Einzigen in der Familie, die ein richtiges Badezimmer besaßen. Wenn Franz in der Badewanne saß, war Konzert angesagt, was mir kleinem Mädchen ungeheuer imponierte. Zwar kannte ich zur Genüge Vaters Bassarien vom „Brunnen vor dem Tore“, aber die Stimme von Franz war etwas völlig anderes. Ich stand dann gespannt lauschend an der Badezimmertür und hörte, begleitet von Wassergeplätscher, „im Frühtau zu Berge“ die „bunten Fahnen wehen“.

Einen anderen Urlaub verbrachte Franz später in Bayern auf einem Bauernhof, wo er Fine kennen und lieben lernte. Die beiden blieben auch nach dem Krieg in Verbindung. Und eines Tages kündigte Franz seinen Besuch in Aachen an, um Fine seiner Familie vorzustellen.

Ich war mittlerweile 12 Jahre alt und sehr neugierig auf dieses neue Liebespaar. Wie mochte Fine aussehen? Ob sie lange



blonde Haare hatte, von denen ich als Dunkelhaarige schon immer träumte? Ob sie ihre Lippen schminkte und die Augenbrauen nachzog? Und vor allem, welches Kleid würde sie tragen? Vielleicht so ein modernes, wie in Mutters Burdaheften?

Doch ich erlebte einen Schock. Fine war ausgesprochen hässlich. Sie trug ein Dirndlkleid mit Schürze und war alles andere als schlank. Eine Schürze war für mich der Inbegriff von Hausarbeit und durfte schmutzig werden. Fines Haut war sonnengegerbt, ihre Hände abgearbeitet und faltig von der vielen Feldarbeit. Die vorstehenden oberen Zähne erinnerten an die eines Goldhamsters, ein Eindruck, der sich noch verstärkte, wenn sie lachte. Außerdem sprach sie ein Bayrisch, das kein Mensch bei uns verstand. Die Familie reagierte betreten, und nicht nur mir war es ein Rätsel, was der schöne Franz an dieser Frau fand.

Die beiden heirateten, und Franz zog zu Fine in einen Anbau des elterlichen Bauernhofs. Fine überließ ihren beiden Brüdern die Feldarbeit und kümmerte sich mit ihrem Franz nur noch um den eigenen Garten. Zwar bekamen sie keine Kinder, aber Franz liebte und umhegte seine Frau und sie ihn. Bei jedem Besuch betrachtete ich die beiden wie ein Weltwunder. Sie waren in der Tat ein „Vorzeigepaar“, jahrzehntelang.

An einem Samstagnachmittag war Franz in den Garten gegangen, um ein paar Dahlien zu schneiden. Fine hatte den Kaffeetisch gedeckt und den Kaffee schon eingegossen. Aber Franz kam und kam nicht. Bis Fine nach draußen ging, um nach ihm zu sehen. Und sie fand Franz inmitten der bunten Dahlienpracht am Boden. Sein Herz hatte versagt.

In unermesslicher Trauer blieb Fine zurück und folgte Franz nach nur knapp einem Jahr.

Andrea Bernhards



VORBEUGEN IST BESSER

Männer können alles, Männer sind furchtbar stark und schlau, singt Herbert Grönemeyer. Um der Wahrheit ins Auge zu sehen, wenn es um die eigene Gesundheit geht, sind Männer eher schwach. Die Lebenserwartung ist bei Frauen höher als bei Männern. Ca. 35% der Frauen, aber nur 15% der Männer gehen regelmäßig zur Krebsvorsorge.

Vorbeugen ist besser als heilen, sagt der Volksmund. Die Frage, warum so wenige Menschen diesen Schritt machen, muss gestellt werden. Heute wissen wir, dass viele Krebsarten, z.B. Brustkrebs bei Frauen und Prostatakrebs bei Männern, heilbar sind, wenn sie früh genug erkannt werden.



Den ersten Schritt zum Erkennen gesundheitlicher Mängel muss jeder selbst tun. Deswegen ist Vorsorge und Früherkennung unabdingbar. Hier sollten Männer etwas schlauer und mutiger werden. Wie kann die Bewusstseinslage in der Bevölkerung verändert werden? Warum haben Menschen Angst vor der Wahrheit? Die Früherkennung von Krankheiten ist ein wesentlicher Faktor der Kostendämpfung im Gesundheitswesen und fördert die Lebenserwartung des Einzelnen.

Also liebe Mitmenschen, seid stark, schlau und mutig! Tut etwas Gutes für die eigene Gesundheit, gesunder Egoismus ist angebracht.

Mathias J. Fleu



Wohlfühlen (wie) zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT & DEMENZ:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflegeteams
- Ganztägige Betreuung im Tagespflegehaus
- Anerkannter häuslicher Betreuungs- und Entlastungsdienst für Familien mit demenzerkrankten Angehörigen
- Beratungsbesuche für Pflegegeldempfänger nach § 37 SGB XI
- 24-Std.-Betreuung in Pflege-Wohngemeinschaften

weitere Informationen:
Tel.: 0241 – 51 44 95

www.fauna-aachen.de

DEPRESSION WENN DIE SEELE NICHT MEHR MITKOMMT

Zunächst unbemerkt, heimlich und „auf leisen Sohlen“ macht sich die Angst auf, um den Betroffenen in den Griff zu bekommen. Dann treten oft unterschiedlichste Symptome einer Erkrankung auf, deren Ursache letztlich im Dunkeln bleibt. Schlafstörungen, Grübeln und Ängste lassen die Gedanken am Ende wie in einem Käfig kreisen, aus dem es scheinbar keinen Ausweg gibt. So oder ähnlich schildern Menschen immer wieder den Anfang ihrer psychischen Erkrankung.



EINE ERSCHRECKENDE ENTWICKLUNG

Dr. Joachim Galuska ist Ärztlicher Direktor der (psychosomatischen) Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen. Er und über 20 leitende Ärzte und Wissenschaftler, die sich miteinander austauschen, erleben in ihrer Arbeit „tagtäglich die Schicksale der Menschen, die hinter den Statistiken stecken“, sagt Dr. Galuska. Die Ärzte sprechen auf-

Wer meint, dass das Einzelfälle sind und unser Gesundheitssystem „Gewehr bei Fuß steht“, um nachhaltig zu helfen, irrt sich gewaltig: 30% der Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres an einer diagnostizierbaren psychischen Störung. Gerade jetzt wurde bekannt, dass im Jahr 2010 die Altersgruppe von 15-29 Jahren am häufigsten über psychische Probleme klagte. „Burn Out“ wird mittlerweile täglich in Zeitungen und TV thematisiert. Laut diverser Untersuchungen sind Depressionen am häufigsten, gefolgt von Angststörungen, psychosomatischen und Sucht-Erkrankungen. Der Anteil psychischer Erkrankungen an der Arbeitsunfähigkeit beträgt z.Zt. 15-20%,



bei der vorzeitigen Berentung stehen sie sogar an erster Stelle. Dass dies nicht nur ein persönliches gesundheitliches und sozialpolitisches Problem ist, sondern auch unmittelbar in die Wirtschaft hineinwirkt, belegt die Aussage des Betriebsratvorsitzenden der Maschinenfabrik Schumag AG, Oberforstbach,

Ralf Marbaise: „Die Angaben sind absolut richtig. Auch bei uns sind diese Krankheiten in erheblichem Maße im Vormarsch. Die Belastung, Hektik und der Druck für die Kollegen nimmt immer weiter zu. Auch bei der Berentung, unabhängig vom Alter, sehen wir das.“ Die Erkrankungen führen nicht nur zu hohen Kosten im Gesundheits- und Sozialsystem, sondern verursachen auch hohe Ausfälle bei den Arbeitgebern.



grund ihrer Erfahrungen einstimmig von „einer erschreckenden Entwicklung der psychosozialen Belastung in Deutschland und letztlich in allen Industrienationen“. Sie glauben, festgestellt zu haben, „dass das Ausmaß der Problematik in unserer Gesellschaft nicht ausreichend wahrgenommen wird“. Und sie haben sich entschlossen, die Öffentlichkeit in Form eines „Memorandums“ darauf hinzuweisen

DEPRESSION

Mögliche erste Anzeichen sind z.B. Schmerzen aller Art, andauernde Müdigkeit, keine Energie, kein sexuelles Interesse, ständige Gereiztheit, andauernde Angst, Apathie, niedergedrückte Stimmung, Schlafstörungen, kein Appetit.

Was ist eine Depression nicht: eine kurzzeitige Traurigkeit, eine negative Stimmungslage, die nur kurz anhält, oder eine Trauer, wenn z.B. ein naher Angehöriger verstorben ist.

Eine Depression ist eine lang anhaltende, negative Stimmungslage. Sie ist nicht eine persönliche Schwäche des Betroffenen, eine Unfähigkeit, das Leben zu meistern oder etwas, was durch einen schwachen Willen hervorgerufen wird. Das Gegenteil ist der Fall: Jeder Mensch, der eine schwere



Depression überstanden hat, ist so stark und robust, dass ihn wahrlich nichts mehr umwerfen kann (abgesehen vom Rückfall in eine neue Depression).

Ursachen: Die Betroffenen selbst sind meist nicht in der Lage, die Ursachen für ihre Erkrankung zu erkennen. Die Medizin sieht heute sechs verschiedene Ursachen als Auslöser einer Depression. Dazu gehören eine genetische Veranlagung, traumatische Ursachen, neurobiologische Faktoren, saisonale Depressionen, andere Erkrankungen sowie Medikamente, die Depressionen auslösen können.

Hilfe: Für akut erkrankte Patienten, die keinen Therapieplatz finden, halten die Kassenärztlichen Vereinigungen eine Zentrale Informationsbörse Psychotherapie (ZIP) bereit, die von den Fachärzten durchgegebene freie Kapazitäten und weitere Informationen anbieten können. Für Aachen und Umgebung: Tel.: 0241-7509-182, Fax: 0241-7509-190.

und einen gesellschaftlichen Dialog darüber anzustoßen, wie sie als Fachleute die Situation verstehen und was getan werden kann. Dazu listen sie auf, welche Probleme und Störungen die Menschen psychosozial belasten und krank machen:

1. Psychische Erkrankungen und Verhaltensprobleme bei Kindern und Jugendlichen nehmen kontinuierlich zu.
2. Psychische Störungen bei älteren Menschen sind häufig und nehmen zu.
3. Nur die Hälfte der psychischen Erkrankungen wird richtig erkannt, der Spontanverlauf ohne Behandlung ist jedoch ungünstig. Knapp ein Drittel verschlechtert sich und knapp die Hälfte zeigt keine Veränderung, chronifiziert also ohne Behandlung.
4. In allen Altersgruppen, bei beiden Geschlechtern, in allen Schichten und allen Nationen mit zunehmenden Wohlstand, nehmen seelische Erkrankungen ein besorgniserregendes Ausmaß an.
5. Die gesellschaftlichen Kosten der Gesundheitsschäden durch Produktionsausfälle, medizinische und therapeutische Behandlungen, Krankengeld und Rentenzahlungen sind enorm.
6. Auch in Deutschland ist die Versorgung angesichts der Dynamik und des Ausmaßes der seelischen Erkrankungen nur in Ansätzen möglich.

WAS SAGT DER HAUSARZT?

Oft führt der 1. Weg auf der Suche nach Hilfe zum Hausarzt. **Dr. Stefan Hansen**, Internist und Hausarzt in Würselen, sieht die allgemeine Entwicklung be-



stätigt, aber will diese Zahlen auch ein wenig aufteilen: „Die Depression an sich ist eine psychische Erkrankung. Wir haben es aber – so sehe ich das aus meiner nunmehr fast 7-jährigen Praxis – mit Belastungsstörungen zu tun, wo man noch nicht über eine Depression redet. Diese dauerhafte psychische Belastung – Stichwort Arbeitsplatz – kann sicherlich in einer Depression münden. Das nimmt definitiv zu. Schlicht und ergreifend, weil unsere Arbeitswelt ruppiger wird und zwar durch die Bank.“ Die richtige Diagnose ist nicht in jedem Fall schnell klar. Zwar gibt es für ihn Kernfragen, die er als Arzt stellt, um einiges herauszuarbeiten. Schläft der Patient plötzlich schlecht, grübelt er? Kennt er

das sogenannte „Morgentief“, will sagen, bis Mittag nicht so richtig klar zu kommen? Andere Patienten kommen mit körperlichen Symptomen, bei denen sich am Ende dann doch ein psychischer Hintergrund darstellt. Schwieriger wird es, wo tatsächlich organische Erkrankungen vorliegen. Wenn dann die Diagnose feststeht, sagt Dr. Hansen, „... ist es wichtig, dass der Patient realisiert und akzeptiert, dass er eine psychische Erkrankung hat. So, wie die Gesellschaft das nicht so schnell akzeptiert und hinnimmt, ist es auch beim Patienten. Er muss verstehen, was er hat – und ganz wichtig – aber auch in der Praxis erleben, dass Verständnis für ihn da ist.“

In vielen Fällen kann der Hausarzt helfen. Hat jemand jedoch eine richtige, ausgewachsene psychische Erkrankung, „kann ich nicht mehr helfen“, sagt Dr. Hansen. „Den Menschen muss man zur weiteren Behandlung zum Neurologen oder Psychiater überweisen.“ Dort sind Therapieplätze aufgrund der gestiegenen Fallzahlen oft erst nach Monaten zu bekommen. Für Dr. Hansen ist die Zunahme der Fälle insbesondere in der Arbeitswelt von heute begründet, er glaubt aber auch: „Die Informationstechnik hat viele, viele Vorteile. Es stecken aber auch erhebliche Gefahren darin, z.B. für Jugendliche, die nur noch über diese Medien

Beratung • Betreuung • Pflege



- Alten- und Krankenpflege
- Schwangerschaftsbetreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Ambulant betreute Senioren-Pflege-Wohngemeinschaften
- Palliativ-Pflege-Dienst

Sittarder Str. 31
52078 Aachen

Tel.: 0241 -189 08 11
Fax: 0241 -189 08 17

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

virtuelle Beziehungen unterhalten. Alles ist schnelllebig, unverbindlich.“

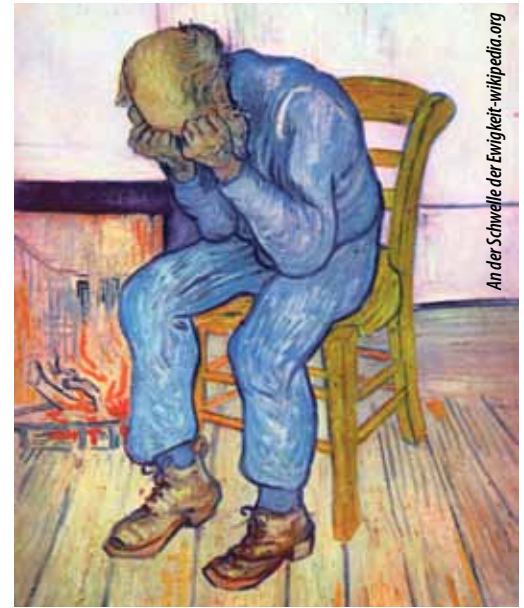
Dr. Hansen bestätigt also mit den Ursachen, die er benennt, die Analyse der Verfasser des Memorandums. Sie fassen sie in zwei gesellschaftliche Entwicklungen zusammen:

1. Die psychosoziale Belastung des Einzelnen durch individuellen und gesellschaftlichen Stress, wie z.B. Leistungsanforderungen, Informationsüberflutung, seelische Verletzungen, berufliche und persönliche Überforderungen, Konsumverhalten, usw. nimmt stetig zu.
2. Durch familiäre Zerfallsprozesse, berufliche Mobilität, virtuelle Beziehungen, häufige Trennungen und Scheidungen kommt es zu einer Reduzierung tragfähiger sozialer Beziehungen, qualitativ und quantitativ.

DEN EINZELNEN MENSCHEN WERTSCHÄTZEN

Wenn man sich diese Motive genau anschaut, wird schnell klar, dass die wirtschaftliche, technologische und damit einhergehende gesellschaftliche Entwicklung und Veränderung der letzten Jahrzehnte die Menschen zwangsläufig in diese seelische Falle geführt hat. Globalisierung, Internet und alle anderen Neuerungen sind nicht mehr aufzuhalten. Die Abläufe sind international und somit auch nicht mehr von

einzelnen Staaten oder Organisationen zu stoppen. Die Ärzte kommen in ihrer Schrift zum Ergebnis, „dass viele Menschen nicht mehr die Fähigkeit besitzen, mit diesen veränderten Bedingungen zurecht zu kommen: Die Orientierung an materiellen und äußeren Werten verdrängt die Bedeutung des Subjektiven, der inneren Werte und der Sinnverbundenheit.“ Die Verfasser des Memorandums fordern „einen Dialog über die Bedeutung des Subjektiven, des sozialen Miteinanders und unseres Umgangs mit Problemen und Störungen in diesem Feld. Ein neuer Ansatz der Prävention, der sich auf grundlegende Kompetenzen zur Lebensführung, zur Bewältigung von Veränderungen und Krisen und zur Entwicklung von tragfähigen und erfüllenden Beziehungen konzentriert“, wird vorgeschlagen. Weiter plädieren sie für eine weitere Dimension in der Medizin: Die ganzheitliche, psychosomatische Medizin, die den Menschen und sein Umfeld stärker beachtet. Von der Wirtschaft wird neben Profit- und Leistungsorientierung auch Sinn- und Lebensorientierung gefordert. Das Alter sollte ebenfalls nicht ausgegrenzt werden, sondern durch Integration, sinnstiftende und soziale Bezüge ein Teil des ganzen Lebens sein. Den Medien fordern sie ab, persönliche Grenzen zu respektieren und reklamieren insgesamt eine „den Menschen wertschätzende Medienwelt“.



An der Schwelle der Ewigkeit-wikipedia.org

Von den so wichtigen Politikern erhoffen sie sich, dass ihre „Entscheidungen die Auswirkungen auf das subjektive Erleben und die psychosozialen Bewältigungsmöglichkeiten der Betroffenen berücksichtigen“. Dr. Galuska schlägt sogar auf die Frage, was man weiter unternehmen könne, um die Situation zu verbessern, vor: „Prävention... kann schon bei der Gesundheitsbildung der Kinder im Kindergarten und in der Schule ansetzen. Dort könnten sie z.B. während eines Schulfaches ‚Gesundheit‘ Selbstführung erlernen und soziale Kompetenzen außerhalb der Familie entwickeln. Aber auch Unternehmen müssten umdenken. Die Einrichtung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements ist häufig der erste Schritt, um der Erkrankung der Arbeitnehmer vorzubeugen.“

DEPRESSION IM ALTER

Viele ältere Menschen haben im Laufe ihres Lebens vieles durchmachen und ertragen müssen. Je älter man wird, desto mehr Freunde und Verwandte verliert man durch den Tod, Krankheiten häufen sich, sowie die Erinnerungen an Krieg und Hunger sind zu ertragen. Die Altersdepression ist deshalb auch die häufigste psychische Erkrankung im Alter, im Vergleich liegt die Quote der Erkrankungen keinesfalls höher als bei jungen Menschen. Daher ist es besser, von einer Depression im Alter zu reden als vom Krankheitsbild Altersdepression.

Symptome, Diagnose und Therapie: Obwohl die Krankheit die Gleiche ist, nimmt die Depression im Alter meist einen ganz anderen Verlauf als bei jungen Menschen. Ältere klagen sehr häufig über körperlich Symptome und weniger über depressiv bedingte Traurigkeit und Abgeschlagenheit. Manchmal glaubt man auch, dass die Depressionssymptome, wie z.B. Schlafstörungen oder nachlassende Vitalität, allein vom Alter kommen. Dies ist natürlich so nicht richtig. Die Depression kann z.B. ausgelöst werden von Medikamenten oder anderen Krankheiten. Wichtig ist es jedoch auch zu wissen, dass bei älteren Menschen eine deutlich höhere Suizidrate besteht als bei Jüngeren. Zudem dauern die Beschwerden meist länger an.



Bild: www.medicinamanager.com

Wenn man all die Wünsche und Forderungen, die sich für die Fachleute aus der Analyse der aktuellen psychosozialen Lage ergeben, genau anschaut, kommen Zweifel auf, dass sich das in naher Zukunft alles schnell umsetzen lässt. Zentraler Bestandteil der Vorschläge des Memorandums ist nichts anderes, als dass der Mensch bei allen Entscheidungen wieder als Individuum gesehen und berücksichtigt wird. Diese Situation könnte aber nur eintreten, wenn es in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft ein Umdenken geben würde. Die Prioritäten müssten neu gesetzt werden. Heutzutage sind nationale Lösungen nicht mehr möglich. Also müsste schon ein globales Umdenken stattfinden. Ob da die Zeit schon reif ist?

In jedem Fall sollte ein gesellschaftlicher Dialog beginnen. Im Moment ist das Problem nur von unten – vom einzelnen Menschen selbst – zu lösen. Für Dr. Galuska ist wichtig, dass der erkrankte Mensch „die Lage in ihrer Tiefe erkennt“.



Bild: Gerd Altmann-pixellia.de

Ein gesellschaftliches Gespräch über Situation, Ursachen und Auswirkungen sei danach erforderlich. Dann meint er: „Schließlich müssen wir in allen Bereichen dafür sorgen, dass die Seele der Menschen mehr Raum und Rücksicht erfährt. Und hier ist jeder einzelne gefordert.“ Er soll letztendlich durch das „Erlernen von Selbstführung die Kompetenzen zur Bewältigung der Anforderungen stärken“. Um dem Verlust der sozialen Bindungen entgegenzuwirken, „sollte sich jeder die Wichtigkeit von sozialen Bindungen vor Augen führen und aktiv am Aufbau und an der Erhaltung dieser arbeiten“, meint er.

Vielleicht setzt ein beginnender Dialog etwas in Bewegung und führt zu einer Situation, dass den erkrankten Menschen schneller geholfen wird und viele Erkrankungen im Vorfeld schon vermieden werden können. Wenn nicht, bliebe nur die Hoffnung, dass die Evolutionsgeschichte helfen wird. Die aus der Jäger- und Sammlerzeit stammende physische und psychische Grundausstattung müsste dann mit der Zeit noch um einen seelischen Schutzpanzer für die neuen Gefahren aus der wirtschaftlichen, technischen und digitalen Zeitenwende ergänzt werden.

Quelle und weitere Informationen über Depression:
www.info-depression.de,
 sowie zum Memorandum von
 Dr. Galuska und seinen
 Kollegen unter:
www.psychosoziale-lage.de

Franz Gass



Für mich gekocht.
 Für mich gebracht.
 Von **apetito**

Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgesichte, Desserts und Kuchen
- Meisterlich gekocht, mit landfrischen Zutaten
- Zu Ihnen ins Haus gebracht an 365 Tagen im Jahr

PROBIER-ANGEBOT

Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

Rufen Sie uns an! 02 41 - 9 16 16 88
www.landhaus-kueche.de



Für Ihr nächstes Fest, liefern wir die passenden Einladungskarten.

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

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



Franz Schmitz Print- u. AV-Medien
 52134 Herzogenrath-Kohlscheid, Weststr. 33
 Tel. 0 24 07 - 91 87 87, www.franz-schmitz.de

Mo. bis Fr. 10.00 - 18.30 Uhr
 Termine nach 18.30 Uhr oder samstags nach tel. Vereinbarung.

KLONTER

Des Dag hoelet ich mich ene Kartong Melich uusjene Köihlschrank, än schott mich e Jlas een. Noeh d'r ieschte Schluck saat ich aan ming Frau: „Kor ens, ich meng die Melich häu ene klenge Stech.“ Än fektiv, se wor at jät aajesürt.

Dat erleävt mer hüzedags jo hiel selde, wenn mer net verjeßt, op et Verfalldatum ze lette. „Wat moeg doruus weäde, wenn mer die e paar Dag stoeh let?“, sue daht ich häl. „Souerejj!“, saat ming Frau, än schott die Melich een d'r Avjoß. „Souerejj? - Fraulütsverzähl“, sue daht ich. Et weäd Klonter of Makej, än nüüs angesch. Dat woß ich noch uus ming Kengerjohre. Besongesch bejj Jewitter hejjl sich de Melich net lang fresch. Wenn duw e Jewitter optrock, lejjf e Nobbeschjongsje jau noeh Heäm, för de Melich uuszedrenke, wie heä saat. Verletz hau heä avver ouch mär Strank vör Bletz än Donner. Et joev för de Melich dan zwej Möjelihheäte. Se wooed suur of neä se jong öm. Wooed se suur, da kuuent mer Makej druus maache. Een esonne Fall schott mi Modder de suur Melich een ene linge Büll, dem se aan d'r Krahn övver d'r Spöilsteä hong för uuszedröppe. Deä Füb, wie de Bure an die wässerijje Bröih sage, lejjf een d'r Avjoß, än övverig bleäv Makej. För suur, än dan Makej ze weäde, muuet de Melich ävver vörav jekoucht siie.

Onjekouchte Melich wooed net suur, se jong eäfach öm. De faaßte Bestanddejjler satze sich een de Melichskann als Klonter noeh onge av. Wat drövvver schwomm, wor jät wie klor Wasser, wat vörsechtig avjeschott wooed. Die Faaßtigheät van deä Klonter erenneret aan waggele Buddäng. Met Zocker of Kanielzocker bestreut, of ouch derohne, wor dat besongesch een d'r Sommer e extra Jötze, bau jät wie e lecker Pütschmüllche. Ävver weä maht sich hü noch Makej än Klonter selvs? - Ov lecker of abbaa. Wör dat hü för os övverhoup noch möjelih? De Freschmelich van hü es pasteurisiert. Än wie werkt sich dat uus? Es die nu jekoucht of net jekoucht? Wööed doruus Makej of Klonter?

Richard Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.



DICKMILCH

Dieser Tage holte ich mir einen Karton Milch aus dem Kühlschrank, und schenkte mir ein Glas ein. Nach dem ersten Schluck sagte ich zu meiner Frau: „Koste mal, ich meine die Milch hätte einen kleinen ‚Stich‘.“ Und wirklich, sie war schon etwas angesäuert.

Das erlebt man heutzutage sehr selten, wenn man nicht vergisst, auf das Verfallsdatum zu achten. „Was mag daraus werden, wenn man die ein paar Tage stehen lässt?“, so dachte ich laut. „Sauerei!“, sagte meine Frau, und schüttete die Milch in den Abguss. „Sauerei? - Frauengerede“, so dachte ich. Es wird Dickmilch oder Quark, und nichts anderes. Das wusste ich noch aus meinen Kindertagen. Besonders bei Gewitter hielt sich die Milch nicht lange frisch. Wenn dann ein Gewitter heraufzog, lief ein Nachbarsjunge schnell nach Hause, um die Milch auszutrinken, wie er sagte. Vielleicht hatte er aber auch nur Angst vor Blitz und Donner. Es gab für die Milch dann nur zwei Möglichkeiten. Sie wurde sauer oder sie ging um. Wurde sie sauer, dann konnte man Quark daraus machen. In so einem Fall schüttete meine Mutter die saure Milch in einen Leinenbeutel, den sie an den Wasserhahn über dem Spülstein hing zum Austropfen. Der „Fübb“, wie die Bauern diese wässrige Brühe nennen, lief in den Abguss, und übrig blieb Quark. Um sauer und dann Quark zu werden, musste die Milch aber vorher gekocht sein.

Ungekochte Milch wurde nicht sauer, sie ging einfach um. Die festen Bestandteile setzten sich in der Milchkanne als Dickmilch nach unten ab. Was darüber schwamm, war etwas wie klares Wasser, was vorsichtig abgeschüttet wurde. Die Festigkeit dieser Dickmilch erinnerte an Wackelpudding. Mit Zucker oder Zimtzucker bestreut, oder auch ohne, war das besonders im Sommer eine extra Köstlichkeit, beinahe etwas wie ein leckeres Küsschen. Aber wer macht sich heute noch Quark und Dickmilch selbst? - Ob lecker oder igitt. Wär das heute für uns überhaupt noch möglich? Die Frischmilch von heute ist pasteurisiert. Und wie wirkt sich das aus? Ist die nun gekocht oder nicht gekocht? Würde daraus Quark oder Dickmilch?



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



„TONNENALARME“ IN AACHEN

Grau, blau, gelb oder grün - welche Abfall-Tonne muss zur Leerung vor die Haustür gestellt werden? Klarheit in dieser Frage bietet nun für alle, die regelmäßig in ihr E-Mail-Konto schauen, ein neuer Info-Service: Per E-Mail kann man sich über die anstehenden Leerungen informieren lassen.



Der Aachener Stadtbetrieb bietet diesen kostenlosen Service im Internet

unter aachen.de/abfallkalender an. Der Vorschlag stammt von einer Aachener Bürgerin, die diese Idee in das städtische Bürgerforum eingebracht hatte.

Im digitalen Abfallkalender kann man nach der Eingabe von Straße und Hausnummer den Infomail-Service auswählen. Per E-Mail wird man dann an den jeweils anstehenden Entsorgungstag erinnert. Einmal ausgewählt, kommt diese Erinnerungsmail automatisch.

SOLIDARITÄT MIT BRIAN?

An alle, die an E-Mail-Wunder glauben, hieß die Botschaft: Brian, ein 10-jähriger Junge, liegt mit Herzmuskelschwäche in einem Krankenhaus in Buenos Aires und wartet auf eine Transplantation, die 115.000 Dollar kostet. Für jede Mail, die mit der Überschrift „Solidaridad con Brian“ versendet wird, bezahlt ein Internetserverbetreiber



1 Cent für die Operation. Diese Nachricht sollen Nutzer an alle ihnen bekannten E-Mail-Adressen senden. Am Bett von Brian stehe ein Laptop, der die E-Mails zählt.

Aber eine junge Dame mit dem Namen Elke warnt eindringlich davor, dieser Aufforderung nachzukommen.

Vor einigen Jahren sei schon einmal eine solche Geschichte um den Erdball gekreist, allerdings auf dem Postweg. Hier wurde um Hilfe für einen kleinen krebserkrankten Jungen aus England gebeten, den es nie gegeben hat. Auf diesem Weg wird nun versucht, an E-Mail-Adressen zu kommen, denn Internetbetreiber sind erfinderisch.

Bild: wikipedia.org

Mathias J. Fleu



NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



WWW.GLASMALEREI-EV.DE

Glasmalerei hat einen besonderen Stellenwert in der Malerei, denn keine andere Malart kann eine so hohe Farbleuchtkraft und so große Helligkeitsunterschiede zeigen. Die „Stiftung Forschungsstelle Glasmalerei des 20. Jh. e.V.“ wurde 1993 gegründet mit dem Ziel, die Glasmalerei vornehmlich des 20. Jahrhunderts zu erfassen, zu dokumentieren, wissenschaftlich aufzuarbeiten und dauerhaft zu erhalten. Die Forschungsstelle inventarisiert deshalb gebietsweise sämtliche Glasmalereien, sowohl in sakralen Gebäuden als auch in Rathäusern, Schulen, Krankenhäusern, Altersheimen usw. Über

den Menüpunkt „Gebiete“ sind diese Werke im Einzelnen abrufbar, stets in Verbindung mit dem jeweiligen Ort und Gebäude. Außen- und Innenansicht des Gebäudes geben einen Eindruck vom Raumzusammenhang.

Die Euregio Rhein-Maas-Nord wurde bereits erfasst. Über den Menüpunkt „Künstler“ lässt sich z.B. das regionale Werk des im Februar verstorbenen, aus Alsdorf stammenden Glaskünstlers Prof. Ludwig Schaffrath aufrufen und betrachten.

WWW.BAUKUNST-NRW.DE

Wer sich für Baudenkmäler interessiert, dem ist die Internet-Plattform „baukunst-nrw.de“ vermutlich bekannt. Sie bietet einen Überblick über herausragende, innovative und historisch bedeutsame Objekte aus den Bereichen der Architektur, der Ingenieurbaukunst, der Innen- und Landschaftsarchitektur sowie der Stadtplanung in NRW. Die Seite wird von der Architektenkammer Nordrhein-Westfalen und der Ingenieurkammer-Bau NRW getragen und vom Bauministerium des Landes NRW gefördert.

Mithilfe der dort übersichtlich gestalteten Informationen und Bilder wird nicht nur Interesse an Baudenkmälern und Neubauten geweckt, man kann sich auch gut für den nächsten Ausflug oder Stadtbesuch vorbereiten und die Ausflugsroute entsprechend anpassen. Einziges Manko: Leider gibt die Seite keine Informationen darüber, ob und wann die betreffenden Bauten zu besichtigen sind.



DER EINZIGE ECHTE SENIOREN-PC!



Auch verfügbar: Laptop 15"/17"

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

OBJEKTKUNST AUS PAPIERGARN

Papier bietet viele filigrane und originelle Gestaltungsmöglichkeiten. Die Künstlerin Angela Mainz entdeckte „Papiergarn“ als zeitgemäßes Ausdrucksmittel und probiert dieses mit großer Experimentierfreudigkeit aus - egal, ob umwickelt, verflochten oder geknotet. Für ihre jüngsten Ausstellungen stellte sie papierne Kugeln und sogar tragbare Papiertextilien her. Das Ergebnis sind bizarre, originelle Werkstücke, die das Alltagsmaterial Papier von einer ungewohnten Seite zeigen.



Frau Mainz, seit wann sind Sie kreativ und wie kam es zu dieser Leidenschaft?

Ich interessiere mich schon lange für kreatives Gestalten. Zur Malerei bin ich durch die Anregungen meines Vaters gekommen. Er selbst hat sich nach seiner Frühpensionierung intensiv mit Keramik auseinandergesetzt und mehrfach ausgestellt. Oft haben wir über seine und meine Kunst diskutiert und uns gegenseitig beraten und unterstützt. Auch meine Schwestern malen. Der Ursprung unserer Kreativität kommt also aus unserer Familie.

Wie ging es dann weiter?

Durch Familie und Beruf war die Beschäftigung mit Kunst eine Zeit lang in den Hintergrund getreten. Ab 2000 habe ich dann verstärkt Fortbildungskurse besucht und mich autodidaktisch weitergebildet. Die berufsbegleitende Ausbildung zur Pädagogischen Kunsttherapeutin an der KFH Aachen

(2004/2005) hat mir dann noch einmal ganz neue Impulse zur kreativen Arbeit gegeben. Eine Vielzahl von Materialien und Techniken, die ich bis dahin noch nicht ausprobiert hatte, haben meine kreativen Ausdrucksmöglichkeiten sehr erweitert. Hier habe ich auch zum ersten Mal im Rahmen einer Werkstattausstellung Werke von mir gezeigt.



Was begeistert Sie so sehr an der Kunst?

Wenn ich ein Werk beginne, habe ich bestimmte Vorstellungen oder ein Thema im Kopf. Im Laufe der Arbeit entstehen neue Ideen, manches lässt sich so nicht umsetzen, wie ich es mir vorgestellt habe. Dann heißt es loslassen und sich einlassen auf das, was entstehen will. Das ist der kreative Prozess, in dem etwas Neues entstehen kann.



Welche Technik beziehungsweise welches Material nutzen Sie?

Seit 2000 arbeite ich hauptsächlich mit Acryl und Pigmenten. Im Herbst 2009 entstand die Idee, zusammen mit Alexandra Reichenberg eine Ausstellung im Rathaus Herzogenrath zum Thema „Papier“ vorzubereiten. Ich wollte räumlicher arbeiten und Papier bietet sich für Objektkunst geradezu an. Zufällig oder auch nicht habe ich „Finnisches Papiergarn“ entdeckt. Seitdem verwende ich



WER IST SIE?

Angela Mainz wurde am 23. Mai 1954 geboren und lebt in Herzogenrath. Momentan gibt es in ihrem neuen Atelier im Kunst-, Kultur- und Wirtschaftszentrum Villa Herzogenrath (Roermonder Str. 63, 52134 Herzogenrath-Kohlscheid) noch keine festen Öffnungszeiten. Wer sie aber besuchen möchte, kann telefonisch unter 02406/3140 einen Termin vereinbaren.





nur noch dieses Material, das sich auf vielfältige Weise verarbeiten lässt. Man kann damit kleben, knüpfen, weben, stricken, häkeln und vieles mehr.



Was inspiriert Sie, welche Themen verarbeiten Sie?

Hauptsächlich beschäftige ich mich zurzeit mit dem Abformen von Gegenständen wie Luftballons, Gefäßen aller Art und Schaufensterpuppen. Der kreative Prozess geschieht über die weitere Gestaltung der abgeformten Gegenstände. Die Papierobjekte erhalten durch die für das Papiergarn typischen Knitter eine Räumlichkeit, die an natürliche Strukturen wie Zweige erinnert und durch das Aufdrehen der Papierfäden entstehen kleine Blätter an den Spitzen. Die Objekte wirken transparent und filigran. In meinen Arbeiten herrscht zurzeit noch die Farbe Weiß vor. Das Papiergarn ist

aber in 36 wunderbaren Farben erhältlich: So eröffnet sich noch ein breites Feld für kreatives Gestalten.

Sie hatten bereits viele Ausstellungen – wo zum Beispiel?

Ich habe bereits im Soziokulturellen Zentrum Klösterchen, Herzogenrath, im Rathaus Alsdorf und Herzogenrath, im Energeticon Alsdorf und gerade erst im neuen Kunst-, Kultur- und Wirtschaftszentrum (KKWZ) Villa Herzogenrath ausgestellt.

Welche Ratschläge geben Sie Neueinsteigern?

Aus meiner eigenen Erfahrung heraus ist es wichtig, sich miteinander zu verknüpfen, von den Erfahrungen anderer zu lernen und offen für neue Anregungen zu sein.

Welche Aktivitäten und Hobbys pflegen Sie außer der Malerei?

Ich liebe meinen Beruf als Grundschullehrerin. Auch hier findet permanent Kreativität statt, sei es im Umgang mit Unterrichtsthemen oder im Umgang mit jungen Menschen. Ich befinde mich praktisch in der dritten Lebensphase, in der sich für Frauen noch einmal ganz neue Wege öffnen. Ich bin gerne in der Natur und wandere. Natürlich besichtige ich in meiner Freizeit auch aktuelle Ausstellungen, am liebsten in einer Gruppe mit fachkundiger Führung.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.angelamainz.de und www.kkwz-herzogenrath.eu

Nina Krüsmann



SENIORENZENTRUM

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



Seniorenzentrum Walheim



Seniorenzentrum Roetgen (Haus 1)



Seniorenzentrum Roetgen (Haus 2)



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.

Zentrale Vermittlung:

Tel.: 02408 - 9650 - 0

Fax: 02408 - 9650 - 19

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

„Heinrich, kannst du mal eben zu mir kommen?“, rief seine Frau, die in der Küche arbeitete.

Heinrich saß im Wohnzimmer und las die Zeitung. Seit ein paar Wochen war er Rentner. Er hatte die erste Zeit wie einen Urlaub verbracht, ohne zu verreisen. Von seiner Euphorie, endlich aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden zu sein, ging täglich etwas verloren. Es gab hin und wieder Stunden, da hatte er Längeweile und das Kreuzworträtsel noch nicht entdeckt. Nur wenige Menschen wollten seine, in vielen Berufsjahren erworbenen speziellen Kenntnisse nutzen. Die Menge der ihm zur Verfügung stehenden Zeit türmte sich als Problem vor ihm auf. Er stellte fest, dass er nicht mehr gebraucht wurde. Er war überflüssig geworden.



Bild: Gabi Schoenemann/pixelio.de

Der Ruf seiner Frau störte ihn zwar bei seiner Lektüre, doch war es ihm nicht unrecht, um etwas gebeten zu werden.

„Kannst du eben im Keller die Tüte mit den Kartoffeln holen?“, bat Margarethe.

Er saß wieder bei seiner Zeitung als nach kurzer Zeit seine Frau rief: „Deckst du bitte den Tisch, es ist gleich soweit“.

Margarethe hatte bemerkt, dass sich ihr Mann manchmal langweilte. Er saß herum, maulte über das Wetter, welches immer viel zu nass sei, um im Garten zu arbeiten, regte sich über die Unverschämtheit eines Nachbarn auf, der mittags um zwei seinen Rasenmäher laufen ließ, und nölte, die Hitze sei heute aber sehr extrem.

Während des Essens entspann sich über die freie Zeit Heinrichs ein Gespräch, das Margarethe geschickt auf einige Tätigkeiten lenkte, die sie gerne mit ihrem Mann teilen wollte oder die er, nach einiger Übung, selbständig ausführen könnte. Die Möglichkeiten, für den täglichen Bedarf einzukaufen, waren in der Siedlung, in der die beiden wohnten, nicht mehr vorhanden. Es musste alles aus der Stadt nach Hause transportiert werden. Das war mühsam, da sie kein Auto hatten.

und zum Metzger zu gehen. Sie würde alles aufschreiben, was sie benötigte.

Heinrich war ein gelehriger Schüler. Zweimal in der Woche machte er sich auf den Weg, um die Besorgungen zu erledigen. Natürlich regte er sich über die Mengen auf, die er einzukaufen hatte, und fragte sich, wer das wohl alles aufessen sollte.

Damit auch die Tage ausgefüllt wurden, an denen Heinrich nicht in die Stadt ging, half er in der Küche. Er schälte Kartoffeln oder Zwiebeln und war in kurzer Zeit allein für Salatsoßen zuständig.

Heinrich fing an, selbst zu kochen. Er meinte, das ganze Gerede über die Mühsale der Kocherei sei nur Geschwätz. Die meiste Zeit nahmen die Vorbereitungen ein, das Kochen selbst sei in längstens einer halben Stunde erledigt. Die Kunst bestehe darin, die Gewürze richtig zu portionieren.

Mehrere Jahre sind inzwischen vergangen. Margarethe hat ihren neuen Mitarbeiter gut eingearbeitet und er ist ihr eine richtige Stütze geworden.

Er darf sich nach dem Essen sogar allein um den Abwasch kümmern.



Erwin Bausdorf

Wir nehmen uns Zeit für Sie



Avenitas
PFLEGEDIENST

Jutta Gindorff • Pützriesch 7 • 52072 Aachen

**Beraten
Helfen
Pflegen**

mail: info@avenitas.de Telefon: 0241-518 548 99
www.avenitas.de Fax: 0241-518 548 97

Margarethe schlug Heinrich vor, am nächsten Morgen zum Wochenmarkt

AUS DER FAMILIENCHRONIK DES THIS KLUCK

Im Mai würde der Aachener Mundartpoet This Kluck (1901-1991) 110 Jahre alt. Er, der Aachener mit Leib und Seele, wird den Öchern immer unvergessen bleiben. Durch zahlreiche Geschichten, Gedichte, Poesie in Aachener Mundart verstand es der hintergründige und humorvolle Dichter, seine Heimat trefflich zu beschreiben. Davon kann sich der Leser seines Sammelbands „Heämet sproech“ noch heute überzeugen.

Aber auch in Sachen Familienchronik recherchierte und schrieb This Kluck. Im Jahr 1965 veröffentlichte er einen Artikel über den Burtscheider Egidius Jünger, einen Onkel seiner Mutter, der als Bischof in Nordamerika gewirkt hat und 1895 in Vancouver im Staate Washington verstorben ist.



Egidius Jünger wurde am 6. April 1833 in „Burtscheid bei Aachen“ geboren. Burtscheid war damals noch ein selbstständiges Gemeinwesen. Das Elternhaus war in der Michaelsbergstraße, es fiel später der Spitzhacke zum Opfer. Egidius war das älteste von sieben Kindern. Sein Vater unterhielt ein kleines Fuhrgeschäft. Er transportierte mit Pferd und Karre u.a. Kohlen von Kohlscheid zur damaligen „Gasanstalt“ in Aachen. Bei Wallfahrten nach Kevelaer fuhr er das Gepäck der Fußpilger.

Nach dem Tod seines Vaters unterbrach der junge Egidius Jünger sein Studium, um das väterliche Geschäft fortzuführen. Wilhelm, der zweitälteste Sohn der Familie, ermöglichte durch die Übernahme des Geschäfts seinem Bruder, das Theologiestudium in Löwen aufzunehmen.



This Kluck (2. von links) erhielt 1989 den Thouet-Mundartpreis

Am 22. Juli 1862 empfing Egidius Jünger in Löwen die Priesterweihe. Er wählte die entferntesten amerikanischen Missionen als Arbeitsort. Über Panama gelangte er nach Nordamerika und kam im November 1862 in Vancouver im Staate Washington an.

Bischof Blanchet, dessen Nachfolger als zweiter Bischof von Nesqually er später werden sollte, sandte ihn nach Walla-Walla im östlichen Washington. In der Bergwerksgegend dieses Gebietes hatte er alle erdenklichen Mühen zu überstehen, um die zerstreut wohnenden, ihm als ihrem Seelenhirten anvertrauten Menschen religiös zu betreuen.

Im Jahr 1864 wurde der einunddreißigjährige Jünger von Bischof Blanchet an die Kathedrale von Vancouver berufen. Nach sechzehn Jahren wurde er zu dessen Nachfolger gewählt. Seine Konsekration fand am 28. Oktober 1879 statt.

Der Bischof Egidius Jünger scheute die unbeschreiblichen Strapazen damaliger großer Missionsreisen nicht. Er war ein Mann von hoher Bildung. Er war Doktor der Philosophie und Doktor der Theologie. Außer seiner Muttersprache beherrschte er englisch, französisch, italienisch, lateinisch, griechisch und hebräisch.

Wenn sich ihm die Gelegenheit bot, sprach er gerne Öcher Platt. „Dat leiv Platt“ - dieses Wort konnten seine Angehörigen aus seinem Mund hören, als er 1884 seine „Heimat Burtscheid“ als Bischof besuchte. Voll Freude und Stolz bereiteten die Burtscheider ihm damals mit großer Illumination und Fackelzug einen triumphalen Empfang. Alle wollten ihm Gutes tun. Die Besitzer der Burtscheider Badehäuser wetteiferten darin, dem ersten Burtscheider, der seit Menschengedenken die Bischofswürde erlangte, ihre bestausgestatteten Räume kostenlos anzubieten. Er aber zog es vor, im bescheidenen Elternhaus an der Michaelsbergstraße zu wohnen.

Während seines Aufenthalts in Burtscheid besuchte Bischof Jünger sonntags abwechselnd seine Geschwister. Für seine Nichten und Neffen war er schlicht „der Nonk Jelles“.

In einem Nachruf wurde hervorgehoben, dass der unvorhergesehene Tod des Bischofs nicht allein die Katholiken, sondern auch die Protestanten in tiefe Trauer versetzt habe, da der hochwürdige Herr keine Feinde hatte, und dies namentlich in der Stadt Vancouver, in welcher er über dreißig Jahre wirkte.

Christine Kluck

Zusammengestellt nach Texten von This Kluck



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

ZUR OSTERZEIT AUF DEM PELOPONNES

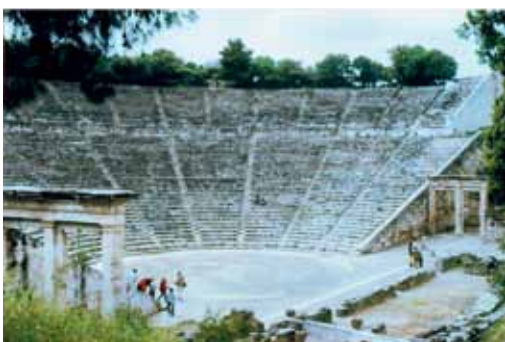
Im Frühjahr, so um die Osterzeit, starteten wir unsere Reise in den Süden Griechenlands, um unter anderem das berühmte Licht auf dem Peloponnes zu erleben, wo um diese Jahreszeit von 7 bis 19 Uhr die Sonne scheinen soll.



Vom Athener Flughafen ging es mit dem Bus zum Bahnhof, von dort rasch mit dem Zug Richtung Korinth über den Isthmus von Korinth zu unserer ersten Station Diakopto, dem Ausgangspunkt einer Zahnradbahn. Die kleine Bahn führte uns vorüber an einer schönen Bergkulisse zu dem auf einer Hochebene gelegenen Ort Kalavryta, bekannt durch ein Massaker im Zweiten Weltkrieg. Unmittelbar am Ortsrand erinnert eine eindrucksvolle Gedenkstätte daran.

Von dort fuhren wir mit dem Bus an die Ostküste nach Nafplio (Nauplion), Hafenstadt am Argolischen Golf und von 1823 bis 1834 Hauptstadt von Griechenland. Sehenswert neben der Altstadt ist der Burgberg Akronauplia, den man über 999 Stufen besteigen kann, ferner die Bourtzi-Festung. Diese liegt auf einer kleinen Insel vor der Hafeneinfahrt und wird auch Henkerinsel genannt, da sich auf der Insel das Gefängnis und die Wohnung des Henkers befanden.

Von Nafplio aus ist es nicht weit nach Mykene und Epidauros. Epidauros ist bestens bekannt als Stätte des antiken Kultes um den Heilgott Asklepios und des für hervorragende Akustik in einen Hang für 14.000 Personen gebauten



Theaters aus dem 4. Jh. v. Chr. In der Ebene von Argos liegt das von Heinrich Schliemann ausgegrabene Mykene, eine der bedeutendsten Stätten Griechenlands und Ausgangspunkt der mykenischen Kultur. Sehenswert sind u.a. die Rotunde der Königsgräber, die zyklopische Ringmauer und das Löwentor, benannt nach den zwei Löwen auf einem Relief über einem Toreingang.



Wir reisten weiter mit dem Bus nach Olympia, dem Austragungsort der Olympischen Spiele in der Antike. Das kleine Dorf Archea Olympia empfing uns jedoch mit einem fürchterlichen, lang andauernden Regen, so dass wir die Hauptattraktion, das antike Olympiastadion, erst am frühen Abend aufsuchen konnten. Auch ich ließ es mir nicht nehmen, auf der Laufbahn eine „Runde“ zu drehen. Versäumen sollte man auch nicht einen Besuch im Archäologischen Museum.



Nach einer regenreichen Nacht ging es weiter über eine Stichstrecke mit der Bahn nach Pyrgos an der Westküste des Peloponnes und von dort weiter in Richtung Süden nach Kyparissia. Über unseren Aufenthalt dort wäre, außer einer vom Sturm zerbrochenen Fensterscheibe unseres Hotelzimmers, nichts Nennenswertes zu berichten, wenn wir nicht nach einer langen Wanderung am Schienennetz der Peloponnes-Eisenbahn vorbei auf das von ehemaligen Gastarbeitern unserer Region gegründete Restaurant „Aachen“ getroffen wären.

Am nächsten Tag fuhren wir mit dem Linienbus in die schöne Kleinstadt Pylos. Sie ist auch unter ihrem mittelalterlichen italienischem Namen Navarino bekannt (Seeschlacht von Navarino

1827). Dort überraschten wir unsere Quartiersfrau beim Oster-eier färben und uns wurde bewusst, dass das orthodoxe Osterfest vor der Tür stand. Wir waren dabei, als am Karfreitagmorgen das Epitaphios (heilige Grab) von Alt und Jung mit Blumen geschmückt wurde, welches am Abend in einer Prozession durch

den Ort getragen wurde. Sehenswert ist auch die Auferstehungsfeier in der Osternacht - der Priester verkündet mehrmals „Christos anesti“ (Christus ist auferstanden) und die Gemeinde antwortet: Christus ist wahrhaft auferstanden! Ein eindrucksvolles Erlebnis, genauso wie die nächtliche Osterprozession zum Friedhof, wo der Priester den Toten verkündet: Christos anesti!



Die Lämmer, vor Ostern noch friedlich auf der Weide, drehen sich an den Ostertagen auf dem Grill. Und wir wurden von den Einheimischen herzlichst zu Speis und Trank eingeladen.

In Pylos lohnt sich eine Besichtigung der Burg mit freigelegten antiken Häusern. Im äußersten nördlichen Ende der Bucht, genannt Ochsenbauchbucht, unterhalb der Festung Pylos, liegt ein kilometerlang feinsandiger Strand vor hohen Dünen.

Nach den Ostertagen nahmen wir den Linienbus nach Methoni. Beeindruckend fanden wir die Mauern der venezianischen Burg, die die ganze Halbinsel einnimmt. Hier unterhielten die Türken während des griechischen Freiheitskampfes einen Sklavenmarkt mit griechischen Gefangenen. Wir reisten weiter zum gegenüber auf der Halbinsel am Messenischen Golf liegenden Koroni, wo wir eine beeindruckende nachösterliche Prozession erlebten. Koroni ist eines der schönsten Küstenstädtchen, eingebettet in eine grüne Landschaft zwischen Weinfeldern und Zypressen. Sehenswert ist die venezianische Burg, in deren Innenhof sich ein Nonnenkloster befindet.



Von dort nahmen wir den Linienbus nach Kalamata. Die messenische Hauptstadt, nach schwerem Erdbeben im September 1986 wieder aufgebaut, hat jetzt ein modernes Gesicht und besitzt keine Sehenswürdigkeiten mehr - es sei denn, jemand liebt alte Markthallen so wie wir. Über Sparta, von dem antiken Sparta war außer einigen wenigen Ausgrabungen nichts mehr zu sehen, fuhren wir weiter mit dem Bus nach Mystras. An einem Berghang gelegen, ist die byzantinische Metropole seit dem Mittelalter der Mittelpunkt der Region. Der Anstieg und Rundgang dauerte ca. 4 Stunden, im Hintergrund liegen die bis in den Mai schneebedeckten Berge des Taygetos-Gebirges. Auch heute noch sieht man eine große Anzahl von Kapellen und Kirchen im byzantinischen Stil, in denen gut erhaltene, herrliche Fresken zu bewundern sind. Sehenswert ist auch das Nonnenkloster Pantanassa. In Mystras sowie



im nahe gelegenen Sparta kann man in preiswerten Privatzimmern übernachten.



Von Sparta aus gelang es uns, nach zähen Verhandlungen um den Preis, mit dem Taxi über das Parnon-Gebirge nach Leonidi, dem größten Ort Arkadiens an der Ostküste zu gelangen. Nach einer unruhigen Nacht im Hotel ging es diesmal mit einem Schiff, einem Tragflügelboot (Flying Dolphin) nach Monemvasia. Monemvasia liegt auf einem Felsen vor der Ostküste und ist durch einen Damm mit dem Festland verbunden. Es gleicht einer Filmkulisse: Stadtmauern, Festung, Häuser, Gassen und Plätze bewahren noch immer ihr mittelalterliches Gepräge. Im byzantinischen Reich war es bedeutender Stützpunkt und Festung. Auch die bekannte Rebsorte Malvasier stammt von hier.



Nach einigen Tagen Aufenthalt im wunderschönen Monemvasia fuhren wir mit dem Fährschiff von Nea-Monemvasia zu einem dreitägigen Aufenthalt auf der vorgelagerten Insel Kythira, um von dort aus - wieder mit dem Schiff - zu der ganz im Süden des Peloponnes gelegenen Hafenstadt Gythio zu gelangen. Hier konnten wir zusehen, wie die



gefangenen Oktopusse fachgerecht für das Essen zubereitet werden!



Von der angenehm ursprünglich gebliebenen lakonischen Hafenstadt Gythio machten wir einige Tagesausflüge mit dem Linienbus nach Kardamyli und zu der Halbinsel Mani. Die Mani ist eine der wildesten und rauesten Landschaften Griechenlands. Ihre Bewohner sind von einem ungeheueren Freiheitsdrang beseelt, was sich auch bei ihrem Widerstand gegen die türkischen Unterdrücker zeigte, die sie nie bezwingen konnten. Doch auch untereinander waren sich die Manioten nicht freundlich gesinnt. Ihre mittelalterlichen Dörfer mit den Wohntürmen wirken aus der Ferne wie Felsenburgen. Im Ort Vathia kann man es besonders gut beobachten. Mittlerweile hat die griechische Zentrale für Fremdenverkehr in den Wohntürmen Fremdenzimmer eingerichtet.



Nach vier Wochen Aufenthalt auf dem Peloponnes ging unsere ausgedehnte Erkundungs- und Besichtigungsreise zu Ende. Die Rückfahrt führte mit dem Linienbus über Kalamata, Tripoli und Korinth nach Athen. Nach 4,5 Stunden waren wir wieder an unserem Ausgangspunkt, wo uns am nächsten Tag unser Flieger in die Heimat erwartete.

Christian Graff



KLOSTERÄHNLICHER URLAUB



Wir leben heute in einer sehr hektischen Zeit. Alles muss sehr schnell geschehen, die Konkurrenz wartet nicht, die Kosten müssen minimiert werden, und die Aktionäre und Vorstandsmitglieder der Firmen erwarten Gewinne. Das letzte Glied in der Reihe ist der Arbeitnehmer. Arbeitet er zu langsam, wird er entlassen, es gibt ja genügend andere, die nur darauf warten, eingestellt zu werden, wenn auch mit niedrigen Löhnen und Gehältern. Diese Hektik äußert sich als Stress, der sowohl körperlich als auch psychisch den Menschen schädigt. Das geht so weit, dass man sogar im Urlaub unter Stress steht. Ist man am Urlaubsort angekommen, dann ist die erste Frage:

„Was kann man hier unternehmen, wo ist etwas los?“

Nach einer oft langen, für die Familie anstrengenden Fahrt oder einem Flug geht es am nächsten Tag gleich los. Man nimmt sich nicht die Zeit, um sich ein paar Tage lang an die neue Umgebung zu gewöhnen, an das andere Klima, die

anderen Menschen und die neue Situation Urlaub mit Ausspannen, um die tägliche Hektik des Alltags zu vergessen und in Ruhe neue Eindrücke und Gemeinsamkeiten mit der Familie zu entdecken. Die meisten Menschen wünschen sich im Urlaub eine Fortsetzung des täglichen Stresses, ohne es so auszudrücken. Einmal nichts tun ist langweilig, und Langeweile ist öde und leer.

Richtig Urlaub machen ist für jeden Menschen anders und will gelernt werden. Einen pauschalen Urlaubsablauf sollte es nicht geben. Einerseits wünscht sich der Arbeitgeber nach dem Urlaub einen wieder aktiven, gesunden und belastbaren Arbeitnehmer, also sollte er sich erholt haben, aber andererseits sollte diese Erholung nicht so intensiv sein, dass er Zeit hat, über sein Leben, seine Arbeitsstelle und sein Verhalten in dieser nachzudenken. Ein zu gesunder Arbeitnehmer könnte für den Arbeitgeber zu kritisch werden, was nicht erwünscht ist. Das Ideal ist angepasstes Verhalten und schöpferische Kreativität, allein beschränkt auf das Arbeitsergebnis.

Ein Ort der Ruhe und Entspannung ist neuerdings für viele Menschen das Kloster geworden. Die Klöster haben das verstanden und sind teilweise dazu übergegangen, Räume für Urlaubszwecke an gestresste Menschen zeitweilig zu vermieten. Einmal aus finanziellen Gründen, um ihre Klosterkasse aufzubessern, und andererseits, um dem Stress unserer Zeit entgegenzuwirken. Urlaub im Kloster kann sein eine Zeit der Entspannung und des Nachdenkens über sich, wie es mit dem eigenen Leben weitergehen soll, und eine Zeit der religiösen Besinnung und Einkehr unter Mitwirkung der Bewohner des Klosters, wenn es von den Gästen gewünscht ist. Diese klosterähnliche Situation kann man sich natürlich auch selbst schaffen, wenn man seinen Urlaub entsprechend gestaltet. Einfacher ist es im Kloster, weil der entsprechende Rahmen vorgegeben ist und man schwer ausbrechen kann, wenn man sehr gestresst ist. Die Selbstgestaltung fällt deshalb so schwer, weil man auf eingefahrene Gewohnheiten verzichten muss. Das Schwerste könnte in heutiger Zeit der zeitweilige Verzicht auf Fernseher, Laptop und Handy sein. Man ist für ein paar Wochen nur sehr schwer telefonisch erreichbar, abgekoppelt von allem, was Stress verursacht, wenn man das auch zunächst nicht einsieht. Gestaltet man einen solchen Urlaub allein mit sich und der Familie, so hat man Zeit für seine Familie und die Familie für einen selbst.

Dieter H. K. Starke

aus seinem Buch „Gedankensplitter“



**HAUS AURELIUS
SZB AACHEN**

Mitten in Aachen zuhause!

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

Sie möchten mehr über unser Pflege- und Betreuungskonzept wissen?

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



Bild: Angelina Ströbel/pixelio.de

Die Verstoßenen

Sie sind in den besten Jahren
und doch schickt man sie in Pension
was ist denn in die Leut' gefahren
dass man sie stieß von ihrem Thron?

Sie stehen nur noch traurig herum
führen ein unnützes Leben im Schrank
beraubt von ihrer schönsten Funktion
werden nicht benutzt, bleiben blitzblank.

Wollen sie das denn, die Feinen, die Schönen?
die mit den Blümchen und Blättchen
ach, hört man sie stöhnen
füllt uns mit Kaffee, stellt uns auf's Spitzendeckchen!

Gießt das heiße braune Getränk
in unseren porzellanenen Bauch.
Wir wollen unser Recht, nicht Gezänk.
Warum ist verschwunden der schöne Brauch?

Schuld sind die Kaffeemaschinen,
schuld ist die moderne Zeit.
Wo sind die Tage geblieben,
als Kaffeekannen standen mit duftendem Kaffee bereit?

Warum will sie keiner mehr sehen?
Sie sind doch so schön, mit ihrem feinen Dekor.
Wie kann man sie denn nur übergehen.
Holt sie endlich wieder aus den Schränken hervor!!

EIN BESONDERER FRÜHLINGSGERUCH

Der Duft von Lavendel fällt mir ein, ganz spontan, ohne groß nachzudenken. Ich meine nicht den blühenden im Garten. Nein, den in der Flasche, Uralt Lavendel Eau de Toilette. Dazu ein Stück Seife, herrlich duftend. Beide standen bzw. lagen auf der Kommode im Schlafzimmer, gehörten meiner Mutter. Sie waren das Ostergeschenk von Vater, jedes Jahr. Mutter wäre wohl auch sehr enttäuscht gewesen, wenn der Osterhase zum Frühlingsfest etwas anderes gebracht hätte.



Ich stand, meine Lieblingspuppe im Arm, erwartungsvoll dabei. Wir bekamen dann beide, die Puppe und ich, einen winzigen Tropfen auf die Stirn. Wie das roch, wie das duftete. Es war Ostern, es war Frühling! Glückliche, unbeschwerte Jahre!

Dann war Krieg. Die Zeit wurde grau und schrecklich. Der Uralt-Lavendel-Flakon war schon lange leer. Gut duftende Seife gab es erst recht nicht mehr. War auch nicht mehr wichtig. Da gab es schon lange andere Sorgen. Ein paar Mal bemerkte ich, Mutter hielt die leere Flasche und Seifenschale in der Hand, legte sie wieder an ihren Platz. Sie mochte sich wohl nicht trennen. Ich nahm mir vor: „Wenn die Zeiten besser werden, bekommt Mutter ihr geliebtes Uralt Lavendel Eau de Toilette nebst Seife.“

Mutter hat die besseren Zeiten nicht mehr erlebt. Sie kam am 2. 10. 1944 durch Artilleriebeschuss ums Leben. Meine Eau de Toilette haben andere Namen. Aber Uralt Lavendel liebe ich noch immer. Wenn ich es rieche, wird mir manchmal weh ums Herz. Auch jetzt, nach all den Jahren.

Beide Texte:

Josefine Kühnast



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

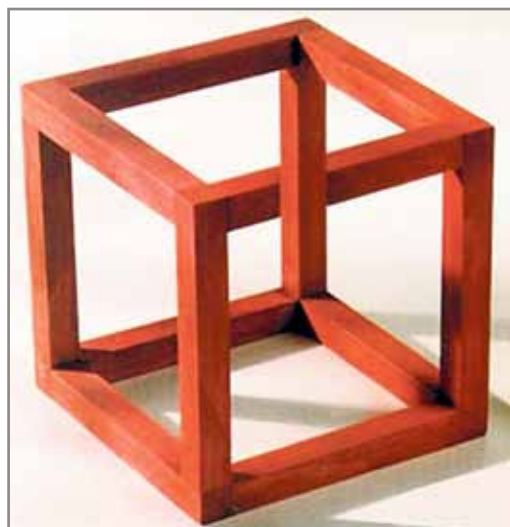
BRÜCKENRÄTSEL

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



HOLZ	----	MUSEUM
DOM	-----	GRÄBER
WAPPEN	-----	ARTEN
RIESEN	-----	KUH
WILD	-----	KRANZ
WORT	-----	TRUHE
SEIFEN	-----	HAUS
BODEN	-----	BANK
FISCHER	-----	HAUT
MUTTER	-----	FALTER
FEUER	-----	STUFE
KLEIN	-----	ANLAGE

SINNESTÄUSCHUNG



DURCHGESCHÜTTELTE WÖRTER

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

1. Elnaugveim

2. Rgoberongt

3. Garbttuesg

4. Lmiotovkoe

5. Oefteserur

6. Farelmudes

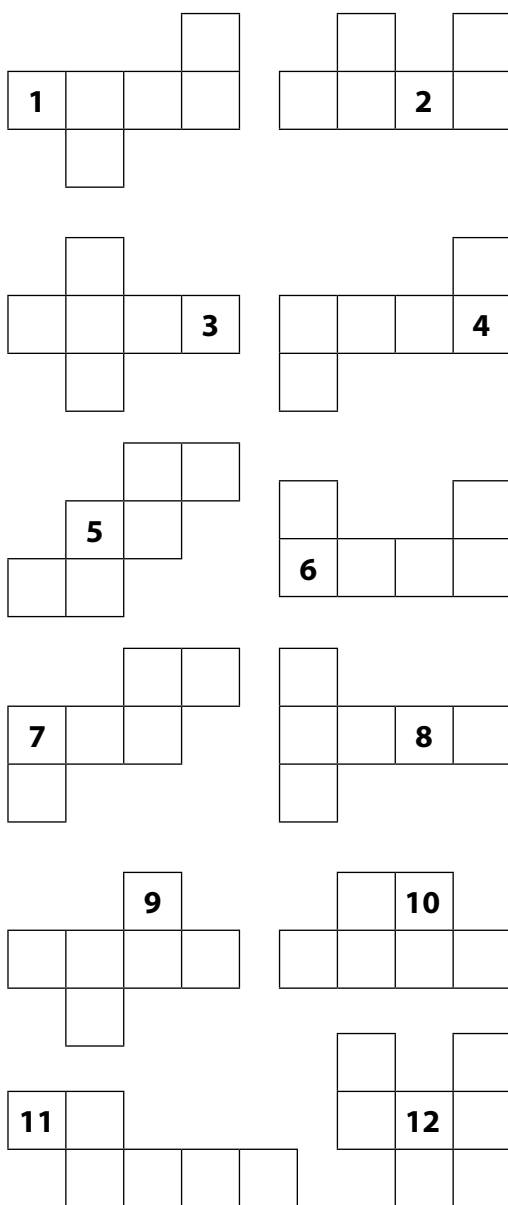
7. Ktraraefig

8. Bnapanftre

E	—	—	—	—	—	—	—	m
R	—	—	—	—	—	—	—	t
G	—	—	—	—	—	—	—	g
L	—	—	—	—	—	—	—	e
O	—	—	—	—	—	—	—	r
F	—	—	—	—	—	—	—	s
K	—	—	—	—	—	—	—	g
B	—	—	—	—	—	—	—	e

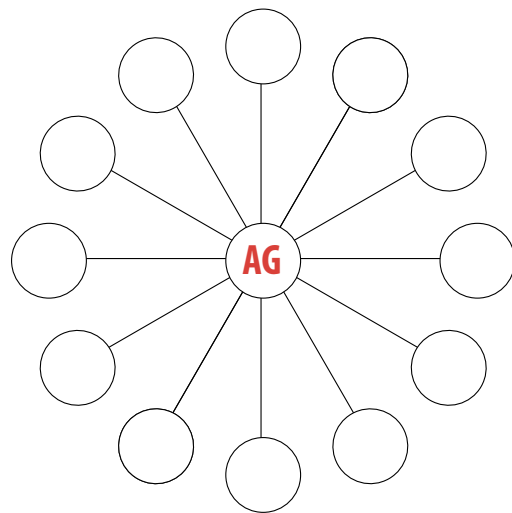
WÜRFEL BAUEN

Unten sind insgesamt 12 Netze abgebildet. Aus welchen Netzen lässt sich jeweils ein Würfel bauen?



WÖRTER SUCHEN

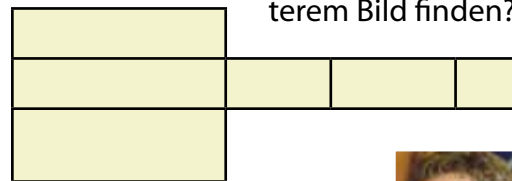
Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Wenn Sie alles richtig eingesetzt haben, ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort. Das Buchstabenpaar in der Mitte bleibt immer gleich.



DR EE EN EN EN FL
FR FR GE IL KR TR

VIERECKE ZÄHLEN

Wie viele Vierecke können Sie im unterem Bild finden?



Marion Holtorff



VIERER-SUDOKU

In der Abbildung sehen Sie vier Felder mit je vier Kästchen. In jedem Feld, in jeder Zeile und in jeder Spalte sind alle Zahlen von 1 bis 4 einmal erhalten. Ergänzen Sie in den freien Kästchen die fehlenden Zahlen.

4			1
	3	2	

ADDITIONSAUFGABE

Lösen Sie folgende Additionsaufgabe, bei der alle Ziffern von 0 bis 9 nur einmal vorkommen:

	2	8	•
•	•	•	4
•	0	•	•

ZAHLREIHE

Welche Zahl gehört nicht in diese Reihe:

2, 4, 6, 8, 10

KEVINS ALTER

Martin fragt den kleinen Kevin: „Wie alt bist du an deinem letzten Geburtstag geworden?“ „Fünf Jahre“, antwortete Kevin. Dann wirst du also an deinem nächsten Geburtstag sechs Jahre alt werden, nicht wahr?“, meint Martin. „Nein“, erwiderte Kevin. Ist es möglich, dass Kevin die Wahrheit gesagt hat?

TORTENSCHACHTEL

Eine runde Torte mit einem Tortenradius von 20 cm passt genau in eine quadratische Schachtel. Wie groß muss die Schachtel sein?

EIFELWANDERUNG

Einige Wanderer machen gemeinsam eine Eifelwanderung. Morgens um 9 Uhr geht es von Monschau los. Sie wandern unterschiedlich schnell mit Ruhepausen, einer größeren Mittagspause in einer Dorfschenke und einer kurzen Besichtigung eines kleinen Bergwerkmuseums. Abends um 20 Uhr sind sie am Dorfgasthof St. Johann angekommen. Insgesamt sind sie 30 km gelaufen. Am Abend gibt es noch eine lustige Tanzveranstaltung im Gasthof. Spät gehen sie zu Bett und stehen leider auch spät wieder auf. Sie wollen dieselbe Strecke wieder zurücklaufen. Da sie aber schon alles besichtigt haben, kann die Wanderung zurück viel schneller erfolgen. Also essen sie noch zu Mittag in dem Gasthof und verlassen ihn um 13 Uhr. Sie schaffen es diesmal, innerhalb von 5 h nach Monschau zu gelangen. Ist es möglich, dass die Wandergruppe zur selben Tageszeit am selben Ort gewesen ist wie am Vortag? Hilfe: Machen Sie sich zu den beiden Wandertagen ein Diagramm mit einer waagerechten und einer senkrechten Achse. Die waagerechte Achse zeigt die Stunden des Tages von 9 Uhr bis 20 Uhr. Die senkrechte Achse zeigt die Entfernung von Monschau bis zum Dorfgasthof St. Johann in Kilometern. Tragen Sie eine Kurve ein, die ungefähr dem Verlauf der Wanderung hin und der Wanderung zurück entspricht. Das kann auch ziemlich ungenau sein. Die Wanderung hin zeichnen Sie z.B. mit einer grünen und die Wanderung zurück mit einer roten Linie. Genau sind nur der Anfangs- und Endpunkt in Zeit und Ort. Anschließend deuten Sie den Verlauf der beiden Kurven und beantworten damit die in der Aufgabe gestellte Frage.

FALSCHES WORT

Welches Wort passt nicht dazu:

Gold, Silber, Platin, Bernstein, Edelstahl?

STREICHHOLZQUADRAT

Nehmen Sie zwei gleich lange und gleich dicke Streichhölzer und legen sie so zusammen, dass ein Quadrat entsteht. Wie geht das?

ZAHLENSPIELEREI

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

1			4	leer
	leer			1
			leer	
leer	1	2		
2		leer		

WÜRFEL AUF WÜRFELFLÄCHE

Ein großer Würfel, der aus einer bestimmten Anzahl kleinerer, aber gleich großer Würfel zusammengesetzt ist, steht mitten auf einer quadratischen Fläche, die ebenfalls mit diesen kleineren Würfeln gepflastert ist. Diese Fläche besteht aus genauso vielen kleineren Würfeln wie der große Würfel. Aus wie vielen kleineren Würfeln besteht der große Würfel und die Fläche?

MAGISCHES QUADRAT

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

0				
				8
	4			
			6	



Dieter H. K. Starke

SPÄTER BESUCH

Es war wieder ver-teufelt spät geworden. Ich öffnete die Wohnungstür leise, um meine Frau nicht zu wecken und schlich durch die Diele. Erschrocken hielt ich inne. An der Garderobe hingen Kleidungsstücke, die ich nicht kannte. Ich sah einen langen, schwarzen Mantel, einen großen Hut, einen weißen Schal und einen Gehstock mit silbernem Knauf. Wer war zu Besuch gekommen? Hatte meine Frau einem hochrangigen Politiker oder einem angesehenem Advokaten geöffnet, der es sich nicht nehmen ließ, geduldig auf mich zu warten? Ich warf einen Blick in den Spiegel und sah in ein müdes Gesicht, dem nur ein gequältes Grinsen zu



entlocken war. Eilig ordnete ich meine Krawatte, strich mir übers Haar und betrat das Wohnzimmer. In meinem Sessel saß ein mit Frack und Fliege bekleideter älterer Herr. Es war Johannes Heesters, der zu meiner Begrüßung lächelnd aufstand und schmetterte: „Jetzt gehen wir ins Maxim“. Ich rief: „Oh Gott, da komm ich doch gerade her!“ und ging mit ausgestreckter Hand auf ihn zu. Meine Frau nahm mich beim Arm und sagte: „Es ist schon spät mein Schatz, komm, wir gehen schlafen“ und löschte das Licht.

Peter J. Heuser



HEISSE FLITTERWOCHEN

Zur Feier ihres 30. Hochzeitstages planen Hannu und seine Frau eine Reise in das Hotel, in dem sie einst ihre Flitterwochen verbracht haben. Alles soll perfekt sein. Hannu fährt einen Tag früher, um alles vorzubereiten. Nachts schreibt er eine E-Mail an seine Frau, gibt jedoch eine falsche Adresse ein und die Nachricht landet stattdessen bei der Witwe eines kürzlich verstorbenen Pfarrers. Am nächsten Morgen findet der Sohn der Witwe seine Mutter ohnmächtig vor ihrem Computer. Dort steht: „Meine herzallerliebste Frau, ich bin gerade eingetroffen. Alles ist für deine Ankunft morgen vorbereitet. Ich hoffe, deine Reise wird so angenehm wie meine. P.S.: Es ist sehr heiß hier!“



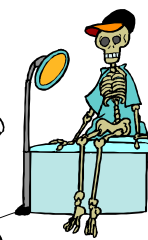
GÜNSTIGER KOSTEN-VORANSCHLAG

Eine ältliche Postbeamtin bespricht mit dem Steinmetz die Inschrift ihres Grabsteines. „Meister, bitte schreiben Sie: unschuldig geboren – unschuldig gelebt – unschuldig gestorben.“ „Das wird aber kosten, meine Gnädigste“, gibt der Steinmetz zu bedenken. „Was halten Sie von: ungeöffnet zurück?“



NICHT ZUSTÄNDIG

Der Kellner liegt auf dem Operationstisch. Da kommt ein Arzt vorbei, der schon oft im Gasthaus gegessen hat. „Herr Doktor, helfen Sie mir!“, stöhnt der Kellner. Der Arzt zuckt die Achseln. „Bedaure sehr, das ist nicht mein Tisch. Aber mein Kollege kommt gleich!“



Sind Sie angeschnallt?



ALTERSBALLADE

Das grosse Glück noch klein zu sein, sieht wohl der Mensch als Kind nicht ein, und möchte, dass er ungefähr schon 16 oder 17 wär.

Doch dann mit 18 denkt er: Halt, wer über 20 ist, ist alt.

Kaum ist die 20 grad geschafft, erscheint die 30 greisenhaft.

Und an die 40, welche Wende, die 50 gilt beinah als Ende.

Doch nach der 50, peu à peu, schraubt man das Ende in die Höh'.

Die 60 scheint jetzt ganz passabel, und erst die 70 miserabel.

Mit 70 aber hofft man still, ich werde 80, so Gott es will.

Wer dann die 80 überlebt, zielsicher nach der 90 strebt.

Dort angelangt, zählt man geschwind die Leute, die noch älter sind.

Unbekannter Verfasser

OSTERSPAZIERGANG

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick;
Im Tale grünet Hoffnungsglück;
Der alte Winter, in seiner Schwäche,
Zog sich in rauhe Berge zurück.
Von dorthier sendet er, fliehend, nur
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises
In Streifen über die grünende Flur;
Aber die Sonne duldet kein Weißes:
Überall regt sich Bildung und Streben,
Alles will sie mit Farben beleben;
Doch an Blumen fehlt's im Revier,
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.
Kehre dich um, von diesen Höhen
Nach der Stadt zurückzusehen.
Aus dem hohlen finstern Tor
Dringt ein buntes Gewimmel hervor.
Jeder sonnt sich heute so gern.
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,
Denn sie sind selber auferstanden
Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
Aus Handwerks- und Gewerbesbanden,
Aus dem Druck von Giebeln und Dächern,
Aus der Straßen quetschender Enge,
Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
Sind sie alle ans Licht gebracht.
Sieh nur, sieh! wie behänd sich die Menge
Durch die Gärten und Felder zerschlägt,
Wie der Fluß, in Breit' und Länge,
So manchen lustigen Nachen bewegt,
Und bis zum Sinken überladen
Entfernt sich dieser letzte Kahn.
Selbst von des Berges fernen Pfaden
Blinken uns farbige Kleider an.
Ich höre schon des Dorfs Getümmel,
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,
Zufrieden jauchzet groß und klein;
Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

aus: *Faust I, Vor dem Tor*



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de



Fröhliche Ostern

OSTERHÄSCHEN, OSTERHAS'

Osterhäschen, Osterhas',
komm mal her, ich sag dir was:
schenk mir doch ein Osterei,
lauf doch nicht so schnell vorbei.

Leg ein Ei mir unters Kissen -
werd' es schon zu finden wissen,
oder in die kleine Ecke
von dem Kleiderschrank verstecke.

Bunte Eier schmecken fein,
bunte Eier müssen sein,
ich dank dir, lieber Osterhas'
für den schönen Osterspaß.



FRÖHLICHE OSTERN

Da seht aufs neue dieses alte Wunder:
Der Osterhase kakelt wie ein Huhn
und fabriziert dort unter dem Holunder
ein Ei und noch ein Ei und hat zu tun.

Und auch der Mensch reckt frohbewegt die Glieder -
er zählt die Kinderchens: eins, zwei und drei...
Ja, was errötet denn die Gattin wieder?

Ei, ei, ei
ei, ei
ei!

Der fleißige Kaufherr aber packt die Ware
ins pappne Ei zum besseren Konsum:
Ein seidnes Schnupftuch, Nadeln für die Haare,
die Glitzerbrosche und das Riechparfuhm.

Das junge Volk, so Mädchen wie die Knaben,
sucht die voll Sinn versteckte Leckerei.
Man ruft beglückt, wenn sies gefunden haben:

Ei, ei, ei
ei, ei
ei!

Und Hans und Lene steckens in die Jacke,
das liebe Osterei - wen freut es nicht?
Glatt, wohlfeil, etwas süßlich im Geschmacke,
und ohne jedes innre Gleichgewicht.

Die deutsche Politik... Was wollt ich sagen?
Bei uns zu Lande ist das einerlei -
und kurz und gut: Verderbt euch nicht den Magen!
Vernühtes Fest! Vernühtes Osterei!

Kurt Tucholsky (1890-1935)

kräftig gebaut	Wahlzettelkasten	Lederhandwerker	Abk.: Kilometer	Verkehrsmaßnahme	▼	von geringer Größe	sommerl. Erfrischungsgetränk	▼	ein Balte	Duftstoff (tier.)	ein Amt aufgeben	▼	zeitlos, immer	nordische Hirschart	in höchstem Maße begabt	dt. Schauspieler † (Erik)
▶	▼	▼	▼	▼					ital.: Wirtshaus, Hotel	▶			▼	▼	▼	▼
Fallklotz	▶					lat.: ebenso	▶				Kleider-, Mantelstoff	▶				
Abk. für einen Bibelteil	▶		Teil des Auges	▶					orientalischer Warenmarkt		längliche Vertiefung	▶				
▶						Singvogel		Beweiszettel, Quittung	▶					russ.: Auf geht's, los!		immer
hitzig verfolgen, jagen	die Fixsterne betreffend		engl.: Erdnüsse		Staatsvermögen	▶					östr. Komponist 1895		bestimmter Artikel	▶		▼
siebenter Ton vom Grundton an	▶		▼							festes, regelmäßiges Einkommen	▶					
▶					vollendet		z. Körperreinigung im Wasser liegen	▶					Ausbildungszeit		dreieckige Dienstflagge	
Strohunterlage		Prahler	▶		▼					Kalbsbrustdrüse		Bürde	▶			
▶							Deck-schicht		schon	▶						
Teil des Fahrrades		platzieren		Sport-tipp		Fruchtform	▶					völlig, vollständig		Konstrukteur, Errichter		engl.: ver-spätet
Kram, Trödel	▶	▼		▼					Schutz für Wunden		Entwicklungsrichtung	▶		▼		▼
▶						Glücks-spiel		Dienst-stelle, Amt	▶							
Laden-, Schank-tisch	Ex-perte, Spezialist		Kork, Pfropfen		Gewürz, Heil-mittel	▶					Teufel		Maß in der Akustik	▶		
Datum mit feierlichem Anlass	▶		▼					Nahostbewohner		nordafrik. Wüste	▶					
▶					scharfe Tierzehe		Vollkommenheit, Ziel	▶					vornehm		östr.: Reifeprüfung	
Rand		Donau-Zufluss in Bayern		Geldbehälter	▶					Teil der Blüte		heimliches Gericht	▶			
eine der Kanarischen Inseln	▶	▼					Stadt in Tirol (Österreich)		Kollege, Gefährte	▶						
Abk.: Messerspitze (Rezepte)	▶			ugs. für Gefängnis		des Esels Stimme ertönen lassen	▶				kaufm.: tatsächl. Bestand			Meeresbucht		schriftl. Botschaft per Handy (Abk.)
übel riechende Blume	▶			▼					Abk.: Inter-city		Kurzwort für ein Werkzeug	▶				▼
▶						profillose Reifen	▶		▼				ein Körperteil	▶		
nicht der Wirklichkeit entsprechend		Stadt in Belgien	▶								Erdformation	▶				

Name byzantinischer Kaiser	▼	Milderung	männl. Vorname	Saiteninstrument	▼	▼	Schanktisch
franz.: nach Art von (2 W.)	▶	▼	▼	persönliches Fürwort	▶		
Bewohner d. Oberrheinlands	▶						Haartracht
Weltorganisation (Abk.)	▶			Abk.: Akkumulator	▶		▼
Bücherherausgeben	▶						
▶				Raub-, Pelztier		Apostel der Grönländer	
Stadt in Frankreich	nord-ital. Burgruine		Teil des Gartens Provinz in Belgien	▼		▼	
englisch: Kuba	▶				deutsche Vorsilbe	▶	
einen Anstoß geben	▶						
▶					einsam, verlassen		englisch: und
Mittel-europäer, Magyar		Zeichen-tinte		Insel im griech. Mythos (lat. Name)	▶		▼
gehärtetes Eisen	▶	▼				Abk.: französisch	
engl.: Sonne	▶			laufend (Abk.) Schiffsrisiken-Versicherer	▶	▼	
▶							Sehorgan
Freizeit-handwerker	Rei-sender, Aus-flügler		Vorname der Minnelli	▶			▼
Herrscherstuhl	▶					ver-brauchter Schmier-stoff	
▶			Herbst-blume		Abk.: Aktien-gesell-schaft	▶	
Windstoß		Figur in „Die Fledermaus“	▶				
▶					Pasteten-art (engl.)		Licht-schutz-faktor (Abk.)
Raubtier-nahrung		Strom in Italien		Magnet-ende	▶		▼
besondere Art einer Gattung	▶	▼					
Fußball-treffer	▶			Fußball-mann-schaft	▶		

schweiz.: Lohn, Gehalt	▼	Stadt an der frz. Riviera	▼	zögernder Mensch	▼	Kunststoff	▼
Teil des Messers		Urbevölkerung Amerikas		Abk.: Ablage	▶		
▶		▼				Moment	
engl. Frauenkurzname	▶			3. u. 4. Fall von wir	▶		▼
Hochherzigkeit	▶						
▶				Zahlwort		lat.: inwendig innen	
Schwertlilie	Anpassungs-vorrichtung		Figur in „Der Fliegende Holländer“	▶		▼	
dagegen, kontra	▶				Ort einer Behörde		Filmpreis in den USA
franz. Adelsprädikat	▶		Kw.: atlant. Bündnis Heiligenbild	▶			▼
▶			▼				
Zarenherrschaft		Lederstreifen		Abk.: Turn- und Sportclub	▶		
Heeresfuhrwesen, Train	▶	▼				Nestor-papagei	
unbestimmter Artikel	▶			Abk.: schwed. Krone Himmelsrichtung	▶	▼	
▶							Niederwild
Zierpflanze	Inselstaat der Antillen		Staat der USA	▶			▼
südspan. Wein-stadt	▶					Palast in Paris	
▶			österr. mundartlich: hiesig		sächliches Fürwort	▶	
begeisterter Anhänger		leichte Vertiefung	▶				
▶					Adress-kürzel im Internet		Abk.: Ankunft
Hühner-vogel		Abk.: Landrat		westliche Großmacht (Abk.)	▶		▼
schrill tönen	▶	▼					
böse, schlimm	▶			Rhein-Mündungs-arm	▶		

ADHS ODER ZAPPELPHILLIP?

ADHS steht für den Begriff „Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung“. Falls Eltern Auffälligkeiten von starker Aktivität, Konzentrationsmangel, Fahrigkeit, Aggressivität etc. bei ihrem Kind feststellen, sollten sie beim Kinderarzt – ohne Erwähnung des Wortes ADHS – einen Gesundheitscheck für das Kind durchführen lassen. Bei Nachfrage des Arztes sollten die Eigenschaften des Kindes mit „sehr lebhaft, spontan, impulsiv, etc.“ dargestellt werden. Der Kinderarzt ist so kompetent, dass man ihm die Diagnose nicht in den Mund legen muss.

Sollte er Auffälligkeiten in Richtung ADHS finden, kann man vor einer Medikation (z.B. mit Methylphenidat oder Ritalin) andere Therapiemöglichkeiten mit ihm besprechen. Bei Aufmerksamkeitsdefizit macht es ja Sinn, zuerst die Ursache zu bekämpfen! Weshalb reagiert das Kind – in unseren Augen – nicht normal? Ist die Aufmerksamkeit der Eltern oder der Lehrpersonen gegenüber dem Kind normal? Leidet es unter Aufmerksamkeitsentzug? Fühlt es sich ungerecht behandelt? Wie ist sein Verhältnis zu seinen Mitschülern? Akzeptiert man das Kind so, wie es ist? Ist es unter- oder überfordert? Vielleicht führt ein „Verhaltensmaßnahmenpaket



Der „Zappelphilipp“ aus dem „Struwwelpeter“
von Heinrich Hoffmann

für Kind und Eltern“, das mit dem Arzt, Erziehern und Lehrpersonen geschnürt und gelebt wird, bereits zum Erfolg.

Bei uns hat sich – gerade bei ADHS – eingebürgert, dass häufig Lehr- oder Betreuungspersonen dem Arzt die Diagnose vorwegnehmen wollen. Äußerungen wie „Sie sollten mal mit dem Kind wegen ADHS zum Arzt“, dürfen nicht die Aussage beim Elterngespräch sein. Die Vorwegnahme einer Diagnose liegt nicht in der Kompetenz einer Lehr- oder Betreuungsperson.

Gibt es neuerdings wirklich ca. 1,8 Millionen Kinder im Alter zwischen 3 und 18 mit ADHS? Haben nicht viele von uns Älteren eine Zappelphilipp-Mentalität an den Tag gelegt? Wie häufig sind wir unkonzentriert, unangemessen, aggressiv und unberechenbar gewesen?

Bei manchen lag wohl auch ein krankhaftes Verhalten vor, nur es wurde nicht als Krankheit eingestuft und unsere Mitmenschen gingen anders damit um!

Nochmal: Vertrauen Sie auf die ärztliche Diagnose und Therapie evtl. mit Medikamentengabe!

Nur: Jede nicht fachliche „Vordiagnose“ oder Beeinflussung ist anmaßend!

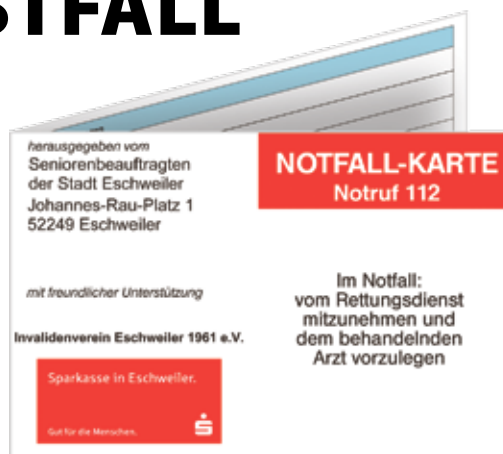
Hartmut Kleis
Apotheker



HILFE IM ERNSTFALL

Notfallkarten, die Auskunft über eine Person, ihre gesundheitlichen Einschränkungen, Erkrankungen und Medikationen geben, helfen dem Rettungsdienst schnell und unkompliziert bei der Erstversorgung eines Erkrankten. Die Städte Eschweiler und Stolberg haben solche Karten schon an einige Tausend Bürgerinnen und Bürger ausgegeben.

Nun gibt es die Karte auch im Kleinformat für die Geldbörse oder Briertasche als „Notfallausweis“, der immer mitgeführt die gleiche wichtige Hilfsfunktion bei der Erstversorgung durch den



Rettungsdienst erfüllt wie die Notfallkarte hinter der Wohnungstür.

Die Herausgabe des „Notfallausweises“ durch die Stadt Eschweiler wurde durch die Sparkasse Aachen sowie den

Invalidenverein Eschweiler e.V. ermöglicht. Der Invalidenverein feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen und die Sparkasse hat dem Verein zweckgebunden für den Druck eine Spende zur Verfügung gestellt.

Der „Notfallausweis“ ist in den Geschäftsstellen der Sparkasse Aachen in Eschweiler, den Altentagesstätten in der Stadt, den Betreuungsvereinen sowie an der Information im Rathausfoyer, beim Seniorenbeauftragten Winfried Effenberg und im Städtischen Seniorenzentrum Marienstraße, Marienstraße 7, kostenlos erhältlich. Zudem ist er auf der Internetseite der Stadt Eschweiler als Download verfügbar. Bleibt zu hoffen, dass möglichst viele weitere Städte diesem Beispiel zügig folgen.

MIT MUSKELTRAINING GEGEN VOLKSKRANKHEITEN

Prof. Dr. med. Elke Zimmermann, Sportmedizinerin an der Universität Bielefeld, erläutert die Vorteile eines gezielten und regelmäßigen Muskeltrainings für die gesundheitliche Prävention.

Wie reagiert der Körper darauf, wenn sich Menschen zu wenig bewegen?

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft ab, wenn man seine Muskeln nicht trainiert. Bewegt man sich zu wenig, so baut der Körper ab: Die Skelett- und Herzmuskulatur werden reduziert. Mit dem Verlust an Skelettmuskulatur wird der Mensch immer kraftloser und das Nachlassen der Herzmuskulatur verschlechtert die Leistungsfähigkeit seines Herzens. Bis man 55 ist, vollzieht sich dieser Prozess relativ langsam, danach beschleunigt er sich. Als Faustregel gilt: Pro Lebensjahr verliert der Mensch etwa vier Prozent seiner Muskelmasse. Untrainierte Muskeln bilden sich zurück und können nicht mehr die positiven Effekte erzielen, wie es eine durch Training aktivierte Muskulatur tut.

Welche Muskeln bauen als erstes ab, wenn man sich nicht bewegt?

Vor allem die Muskulatur in den Beugemuskeln des Oberarms und im Bereich der körperaufrichtenden Stützmuskulatur nimmt ab.

Wie oft sollte man sich bewegen? Ist es nicht ausreichend, häufig spazieren zu gehen und Treppen zu steigen?

Nein, das reicht allein nicht aus. Auch Ausdauersportarten wie Joggen oder Radfahren allein bringen nicht den

gewünschten Effekt für die Muskulatur. Wichtig ist, dass diese gezielt gegen Widerstand trainiert wird. Allen, die bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben wollen, empfehle ich daher gezieltes Muskeltraining unter professioneller Anleitung. Ein Fitnessstudio, das sowohl personell gut ausgestattet ist, als auch die entsprechende technische Ausrüstung hat, um Messwerte zur individuellen Trainingsberatung zu erheben, bietet hierfür die besten Voraussetzungen.



Stimmt es, dass durch aktive Muskeln das Immunsystem gestärkt wird? Warum ist das so?

Ja, körperliches Training bewirkt die Ausschüttung vielfältiger Botenstoffe. Alle sind mit einem erklärten Ziel unterwegs: Sie wollen

den Körper bestens auf eine Wiederholung der Beanspruchung vorbereiten. Aktive Muskeln machen gesund, leistungsfähig und stärken auf diese Weise unser Immunsystem. Deshalb kann eine trainierte Muskulatur vor Osteoporose, Bluthochdruck, Diabetes sowie vor Rücken- und Herzkrankheiten schützen. Außerdem lassen sich viele Stürze im Alter

vermeiden, denn diese sind häufig auf Muskelschwäche zurückzuführen.

Weshalb sorgt ein individuell abgestimmtes Training dafür, dass die Muskeln das Skelett entlasten?

Training baut nicht nur die Muskulatur auf, sondern man lernt auch, diese koordiniert einzusetzen. Der gesamte Bewegungsablauf wird so aufeinander abgestimmt. Das Training der Muskulatur führt zudem über die Sehnen zu einer gesundheitsfördernden Beanspruchung des Knochens: Auf diese Art wird ein Reiz gesetzt, der Anpassungsreaktionen des Knochens zur Folge hat. Dadurch verbessert sich seine Belastbarkeit und der al-



tersbedingte Knochenabbau wird messbar verlangsamt. Frauen, die häufiger als Männer unter einer geringen Knochendichte leiden, werden mithilfe eines individuell abgestimmten Trainings weniger anfällig für durch Osteoporose verursachte Brüche. Darüber hinaus beugt man einer Fehlbeanspruchung des Gelenkknorpels vor.

Bilder: djd



**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

WIEDERHOLUNG GIBT SICHERHEIT



Wenn Körper und Geist nicht mehr so reagieren wie gewollt, wenn das Leben mehr Anforderungen stellt, als man geben kann, dann sind kleine Erfolgserlebnisse Streicheleinheiten für die Seele. Im spielerischen Umgang ergeben sich diese Momente am leichtesten. Es zeigt

sich, dass die Menschen dabei gerne festen Mustern folgen, die sie seit früher Kindheit kennen. Das können einfache Lieder sein, die gesungen werden, tausendfach erzählte Märchen oder eben die Brettspiele aus der Kindheit. Wichtig ist, dass diese Spiele einen sehr klaren, einfachen und linearen Verlauf haben. Klassisch ist das Start-Ziel-Spiel: Die eigenen Figuren müssen in das Ziel gebracht werden. Diese einfache Struktur erlaubt es, sich im Spielgeschehen intuitiv zurechtzufinden, ohne groß nachdenken zu müssen. Wichtig



ist auch, dass immer wieder die gleichen Handlungen ausgeführt werden. Das übt und gibt Sicherheit. Würfeln – ziehen, würfeln – ziehen. Es bringt Freude, wenn diese kleinen Handlungsabläufe erfolgreich bewältigt werden. Unter dem Blickwinkel schauen wir heute auf zwei altbekannte und einen neuen Spieletitel.

Berthold Heß



MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

Dieser Titel ist in Deutschland das Brettspiel schlechthin. Seine Ursprünge reichen gut 1.500 Jahre zurück. 1905 entfernte Autor Josef Schmidt alle Extras aus der klassischen Vorlage: Es gibt weder Blockaden, noch sichere „Burgen“ und kein freiwilliges Aussetzen. Er führte das Spielprinzip auf seine wenigen Kernelemente zurück: Vom Start zum Ziel und dabei würfeln – ziehen – schlagen. Als kleines „Bonbon“ im Spielverlauf gibt es den Doppelzug, wenn eine „Sechs“ geworfen wird. Durch diese Konzentration auf ganz wenige Elemente ist „Mensch ärgere Dich nicht“ so hervorragend geeignet für alle Altersgruppen. Sehr junge Menschen, denen sich taktische Zusammenhänge noch nicht erschließen, und sehr alte Menschen, deren Kräfte nachlassen, sie alle haben gute Chancen. Im Spiel erfahren sie kleine Erfolge, aber ebenso den Ärger einer Niederlage.

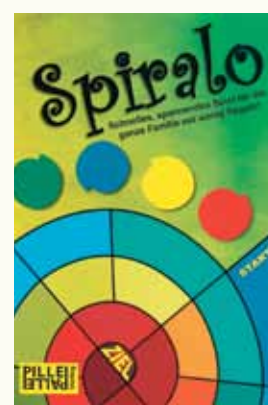
Mensch ärgere Dich nicht
für 2 - 6 Pers. ab 6 J., ca. 30 Min.,
Schmidt Spiele, ca. 18 €



MALEFIZ

Malefiz, 1960 von dem Essener Bäcker Werner Schöppner erfunden, greift die Grundstruktur des „Mensch ärgere Dich nicht“ auf und erweitert das Spiel mit einigen kleinen Änderungen. So klein diese Änderungen sind, so groß sind doch deren Auswirkungen. Aus dem Rundlauf des Vorgängers wird eine gerade Strecke mit dem Start unten und dem Ziel oben auf dem Brett. Man sieht also, wie weit die eigenen Figuren schon gekommen sind. In die Laufbahn sind Engstellen eingebaut, an denen sich die Figuren stauen und recht häufig geschlagen wird. Richtig gemein wird es aber erst durch die Blockadesteine, die den Konkurrenten in den Weg gelegt werden. Wenn dieses Element die Mitspieler überfordert oder zu sehr frustriert, dann lässt man es einfach weg. Nach den Regeln des „Mensch ärgere Dich nicht“ auf dem „Malefiz“-Plan zu spielen, ergibt schon ein ganz anderes Erlebnis.

Malefiz von Werner Schöppner, für
2 - 6 Pers. ab 6 Jahren, ca. 45 Min.,
Ravensburger, ca. 18 €



SPIRALO

Nach seiner Pensionierung hat sich der Aachener Mathematiklehrer

Ekkehard Künzell einen guten Ruf als Spieleautor erworben. Sein Markenzeichen sind raffinierte, abstrakte Spiele. Mit einfachsten Regeln wird eine enorme Spieltiefe erreicht. Mehr dazu unter www.pentakuben.de! Nun bietet er mit „Spiralo“ ein witziges Laufspiel an. Wie bei den Vorbildern geht es darum, die eigenen Figuren ins Ziel zu würfeln. Das Ziel liegt am Ende einer spiralförmigen Laufbahn. Das bedeutet, dass ein Feld nicht nur vorn und hinten Nachbarn hat, sondern auch innen und außen. Der Kniff ist, dass auf allen benachbarten Feldern geschlagen werden muss. Schlägt man nach innen in die Spirale hinein, kommt man dem Ziel ein gutes Stück näher. Wer aber nach außen schlägt, fällt weit zurück.

Spiralo von Ekkehard Künzell,
für 2 - 4 Pers. ab 5 J., ca. 45 Min.,
PillePalle-Verlag, ca. 17 €,
Direktvertrieb über ebay oder
PillePalle-Verlag, In der Au 2,
85462 Gaden

SEITE 38
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

Holz	Ofen	Museum
Dom	Schatz	Gräber
Wappen	Tier	Arten
Riesen	Elch	Kuh
Wild	Rosen	Kranz
Wort	Schatz	Truhe
Seifen	Opern	Haus
Boden	Nebel	Bank
Fischer	Netz	Haut
Mutter	Tag	Falter
Feuer	Alarm	Stufe
Klein	Garten	Anlage

Gesuchtes Wort: **OSTERSONNTAG**

DURCHGESCHÜTTELTE
WÖRTER

- Evangelium
- Roggenbrot
- Geburtstag
- Lokomotive
- Osterfeuer
- Fledermaus
- Karfreitag
- Bratpfanne

WÜRFEL BAUEN

Nur sie Netze 1, 3, 4, 5, 7, 8 und 9 lassen sich zu Würfeln zusammenbauen.

WÖRTER SUCHEN

Kragen, Flagge, Tragen, Dragee, Fragen, Fragil

VIERECKE ZÄHLEN

Man findet 14 Vierecke im Bild.

SEITE 17

BILDERRÄTSEL

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1 = N | 7 = E | 13 = E |
| 2 = O | 8 = S | 14 = P |
| 3 = R | 9 = C | 15 = E |
| 4 = D | 10 = H | 16 = L |
| 5 = S | 11 = N | |
| 6 = E | 12 = A | |

Auflösung:

NORDSEESCHNAEPEL

SEITE 20 SUDOKU

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

SEITE 39 GRIPSGYMNASTIK

VIERER-SUDOKU

3	1	4	2
4	2	3	1
2	4	1	3
1	3	2	4

ADDITIONSAUFGABE

$$289 + 764 = 1053$$

ZAHLENREIHE

Die „6“, alle anderen Zahlen bestehen aus vier Buchstaben.

KEVINS ALTER

Kevin wird sieben Jahre alt, da dieses Gespräch an seinem 6. Geburtstag stattfand.

TORTENSCHACHTEL

Die Torten befindet sich in einer quadratischen Schachtel mit 40 cm Kantenlänge.

EIFELWANDERUNG

Die beiden Kurven überkreuzen sich. Dieser Überkreuzungspunkt ist der Ort zu der Zeit, an dem die Wandergruppe am Hintag und am Rücktag gewesen ist.

FALSCHES WORT

Bernstein ist kein Metall.

STREICHHOLZQUADRAT

Legen Sie die beiden Streichhölzer über Kreuz, dann entsteht an der Kreuzungsstelle, wenn die Streichhölzer rechtwinklig zueinander liegen, ein sehr kleines Quadrat, was eine Kantenlänge von der Breite des Streichholzes hat.

ZAHLENSPIELEREI

Von links nach rechts und von oben nach unten: 1 2 3 4 x; 3 x 4 2 1; 4 3 1 x 2; x 1 2 3 4, 2 4 x 1 3.

WÜRFEL AUF

WÜRFELFLÄCHE

In dieser Aufgabe wird eine Zahl gesucht, die dreimal mit sich selbst multipliziert eine Quadratzahl ergibt. Eine kleine Quadratzahl ist 4. Demnach kann der große Würfel $4 \times 4 \times 4 = 64$ kleine Würfel enthalten und steht auf einer Fläche, bestehend aus 8×8 kleinen Würfelflächen. Eine weitere Lösung ist $9 \times 9 \times 9 = 729$ auf einer Fläche von 27×27 kleinen Würfelflächen.

MAGISCHES QUADRAT

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

SEITE 42-43 SCHWEDENRÄTSEL

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

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

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

“VISITATIS-TAGESPFLEGE”

IM ROSEN PARK 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 Tagespflegeeinrichtung, 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



**ROSEN PARK
LAURENSBERG**

Adele - Weidman - Str. 87 - 93
52072 Aachen · Tel.: 0241.17 40 - 0
www.rosenpark-laurensberg.de

HIER BIN ICH ZU HAUSE!

Sie mieten ein Stück Lebensqualität!

Inmitten eines attraktiven Parks bietet unsere Wohnanlage dem Nutzer im dritten Lebensabschnitt nahezu alles, was er sich wünscht. Selbständigkeit, Sicherheit und die Möglichkeit der Inanspruchnahme eines umfassenden Bewohnerservices. Notruf, 24-Stunden-Rezeption, Restaurantbereich, ein Gesundheitszentrum mit angeschlossener Physiotherapie, ein Service-Center mit Miniladen und Friseur bis hin zur im Hause befindlichen mobilen Pflege Visitatis sind nur einige Bereiche, die Sie nutzen können. Darüber hinaus wird Ihnen ein umfangreiches Freizeit- und Ausflugsprogramm angeboten. Wir vermieten 1-4 Zimmer-Apartements, alle ausgestattet mit bequemem Bad, kompletter Küche und Balkon. Überzeugen Sie sich selbst!

Fordern Sie unser kostenloses Hausmagazin an!

Rufen Sie uns an: 02 41.17 40 - 0

Gerne schicken wir Ihnen unverbindlich unser **kostenloses Informationsmaterial** und zeigen Ihnen eine unserer Wohnungen. Seien Sie herzlich willkommen!

