

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 46
Oktober 2011

StädteRegion
Aachen



**WAS
MAN
NIEMAND
ERZÄHLEN
KANN**

**BUCHPROJEKT
ENTHÜLLT BRISANTE
LEBENSGESCHICHTEN**

Kunstaussstellung in der Sparda-Bank, Blondelstr. 9-21 in Ac. Bis zum 31.10.
Bilder von Elfriede Schultz und Uwe Lorenz

Gottesdienst für Demenzerkrankte, Citykirche St. Nikolaus 28.10. 15-16.30 h
Infos unter Tel.: 40 76 93

Lesung im Haus Löwenstein am Markt Ac. 29.10. 12 h Dieter Hans liest aus seinem neuen Buch „Der kranke Chauffeur“

Lousberg Gesellschaft, Couven Pavillion, Salvatorberg 4, Ac. Vorträge: 16.10. 11 h
Ulla Borsch: „Auf den Spuren berühmter Gäste in Aachen“ **23.10. 11 h** Jürgen Drautmanns: „Die Körpersprache der Bäume“

Modellprojekt „Brand für alle“ im Jugend- und Begegnungszentrum Brander Feld, Schagenstraße 40 18.10. 10 h „Runder Tisch für Senioren“
Themen: z.B. Thema barrierefreies Wohnen bzw. Mehrgenerationenhaus

Vorsorge-Cafè, Bestattungshaus InMemoriam, Eifelstr. 1b, Ac. 12.10. 15 - 16.30 h Informationen über alle Fragen rund um die Bestattung.

Mit dem Fahrrad rund um den Rursee 12.10. 10h ca. 4-5 Std. Treffp.: Parkplatz am Rurufer, direkt vor dem Freibad Heimbach. Picknick aus dem Rucksack.
Mit W. Schönrock, Tel.: Ac. 17 46 00

Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, AC-Walheim 08.10. 20 h Konzertante südamerikanische Musik von Tango bis Samba **09.10. 20 h** Audiovisuelle Diaschau: „Traurige Schönheit - Die Pariser Friedhöfe“
Bilder, Geschichte(n), Filme und viel Musik von Udo Brombach

Audiovisuelle Diaschau: Kolpinghaus Aachen, Wilhelmstraße 50-52, Ac. 24.10. 19 h „Durch das toskanische Hügelland“ von Josef Römer

Seniorentagesstätte St. Johann, Neustr. 3-5, Ac. sucht noch Skatspieler. Jeden Mo. 14 - 17 h Tel.: 0241-683 86

Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“, Martinstr. 12, Ac. Telefonische Annahme von Reparaturaufträgen auf Anrufbeantworter. Persönlich dienstags von 9 - 11 h. Neue Tel.: 0241-450 48 26

Erzählcafé, Schleswigstr. 10-16, Ac 24.10. ab 15 h Frau Emmerich lädt ein.
Vortrag: „Verkehrsteilnehmer 50 plus“ mit W. Grümmer von der Verkehrswacht Ac e.V.

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac. Fast jeden Donnerstag nachmittags, Beginn ist immer um 14.30 h
z.B. **02.10. 11 - 16 h** Ökumenischer Basar nach dem Gottesdienst **06.10.** 25 Jahre Seniorenclub Arche - eine Feierstunde

Pfarrgemeinde Sankt Martinus Horbacherstr. 52 Jeden Do. ab 15 h 06.10. Erntedankfeier

Monatliches Treffen des VdK-Ortsverbandes Ac.-Burtscheid, Kapellenstr. 1-3 im Restaurant „Burtscheider Quelle“ 04.10. 16.30 h

Heimatverein Haaren-Verlautenheide Germanusstr. 32 Jeden 1. Dienstag im Monat 19.30 h
Termine für Aktuelles, Wanderungen, usw. unter www.haaren-verlautenheide.de

Verzäll-Café, Minoritenstr. 3, Aachen 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

Begegnungszentrum St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen Jeden Mi. 09.30 -12.30 h Karten und Klönen **Jeden 2ten Freitag 10-13 h** Beratung und Hilfen rund ums Alter werden **Jeden Dienstag 09.00 - 13 h** Sprechstunde mit Marianne Kruit. Weitere Termine unter Tel.: 0241-70 72 43

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

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

DRK-Seniorenclub, Robensstr. 49, Ac 05. u. 19.10. 14.00 - 17.00 h Seniorencafé
Weitere Termine, wie Sonntagstreff für Trauernde, Gymnastik im Sitzen usw. unter Tel.: 0241 - 661 38

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

Kurpark-Terrassen Burtscheid, Dammstr. 40 Jazzmusik 07.10. 20 h
Bigband der RWTH Aachen (Bandleader Jacques Cuyper) **23.10. 11 h** Tadeusz' Aix Dixie Connection (Classic Hot Jazz)
Jeden Do. ab 15 Uhr Seniorentanz

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst 06.10. 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 unter www.heimatverein-kohlscheid.de

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 unter Tel.: 0241-6 93 34

Seniorenkreis Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Kronenberg 148, 52074 Ac Beginn ist immer um 15 h 05.10. Spuren im Sand - die Geschichte eines Gedichtes u. seiner Autorin. Vortrag/ Gespräch M. Dawo-Collas **19.10.** Wilhelm Busch - sein Leben - sein Werk. Vortrag/ Gespräch M. Dawo-Collas

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

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

Verein für Seniorensport e.V. Aachen

Verschenken Sie Gesundheit.

Gutschein für drei Monate 16,50 €
Berechtigt zur Teilnahme an allen Sportangeboten

Neu ab Oktober 2011:

Europäische Gruppen / Volkstänze

Am ersten und dritten Samstag
im Monat 15:30 Uhr,
Schule Franzstraße, Turnhalle

Kontakt: 0241 / 86 213

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	SENIOREN SCHREIBEN  23
• Enthüllung des Kaiser-Friedrich-Denkmal	• „Glück ab und gut Land!“
KUNST  5	THEMA DES MONATS  24
• Farbige Perspektiven	• Was man niemand erzählen kann
BERICHTE 6	SENIOREN SCHREIBEN  26
• Mittwochsgebete • Natur und Genuss • Erzählfestival	• Die Lust an der Lüge
BERICHTE 7	SENIOREN SCHREIBEN  27
• Bergbau in Alsdorf • Offene Kirchen • Erntedankzug	• Herbst bedeutet Erntezeit
BAGSO INFORMIERT  8	GEDANKEN ZUM ALTERN  28
• Auch 2012 „Altersgerecht Umbauen“	• Zwischen Müßiggang und Engagement
BILDERRÄTSEL  9	ÖCHER PLATT  30
• Wahrzeichen	• Pütsche speäle
SENIOREN SCHREIBEN  10	SENIOREN SCHREIBEN  31
• Falsche Liebe • Ich geh' im Bett	• Opas Papagei
SENIOREN SCHREIBEN  11	GEDÄCHTNISTRaining  32
• Das Häkelkleid	GRIPSGYMNASTIK  33
BERICHTE 12	NÜTZLICHE TIPPS  34
• Immer freitags • Rheinschiffahrt • Konzerte in Würselen	• So wird Ihr Auto winterfit
BERICHTE 13	SCHWEDENRÄTSEL  36
• Künstlerischer Aufbruch • Winterträumerei 2011	SENIOREN SCHREIBEN  38
DIE ANDERE SEITE  14	• Die alte Samttasche
• Das beste Alter einer Frau	SENIOREN SCHREIBEN  38
AKTIV & MOBIL IN DER EUREGIO  15	• Suleika träumt
• Die Heide blüht	RÄTSEL  40
SENIOREN SCHREIBEN  16	• Sudoku
• Du bist, was du ißt	BITTE LÄCHELN  41
SENIOREN SCHREIBEN  17	• WERBUNG
• Genuss und Verdruss	REISEBERICHT  42
EHRENAMTLICHE ARBEIT  18	• Zwischen Alpakas und Inkas - Teil 2
• Sport spricht alle Sprachen	VORBEUGUNG & GESUNDHEIT  44
BÜHNE FREI  19	• Kennen Sie Ihre Blutgruppe?
• Stöcksjer op Öcher Platt	GESELLSCHAFTSSPIELE  46
WANDERLUST  20	• Sagaland 30 märchenhafte Jahre
• Land der wilden Schluchten	AUFLÖSUNGEN 47
SENIOREN SCHREIBEN  22	
• Angekommen	

Liebe Leserinnen und Leser!

Allein zu sein mit schrecklichen Erlebnissen oder Dingen, die man selbst getan hat, und sie ein Leben lang niemanden mitteilen zu können - das ist für die meisten Menschen kaum vorstellbar. Und doch hört man immer wieder von derartigen Fällen. Sabine Scheithauer aus Alsdorf hat eine Methode gefunden, solchen Lebensgeschichten einen Weg an die Öffentlichkeit zu bahnen. Entstanden ist daraus ein ungewöhnliches Mitmach-Buchprojekt, über das Sie in unserem aktuellen Titelthema mehr erfahren.

Ansonsten hoffen wir, dass Ihnen unsere Oktober-Ausgabe gefällt und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Rätseln usw.



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, S. Tucharth, N. Krüsmann

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68
Grafik: A. Elfantel (elfantel-design)
Druck: Grenz-Echo Eupen
Auflage: 15.000 Exemplare

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:
E. Bausdorf, B. Heß, C. Kluck,
I. Gerdorf, J. Römer, D.H.K. Starke,
P. J. Heuser, H. Kleis, R. Wollgarten,
M. J. Fleu, F. Erb, W. Schönrock,
U. Lenz, I. Lenne, F. Jennissen,
H. Maron, K. Peters, W. Müller,
J. Kühnast, C. Graff, W. Kesting,
M. Hänsch, K. Rieger.

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

ENTHÜLLUNG DES KAISER-FRIEDRICH-DENKMALS



Teil 43

Franz Erb



Schon am Abend nach der feierlichen Enthüllung des Denkmals Wilhelms I. vor dem Theater am 18.10.1901 schlug Oberbürgermeister Veitmann vor, auch den 1888 verstorbenen Kaiser Friedrich III. durch ein Denkmal zu ehren. Die Idee wurde von der Bürgerschaft und den vaterländischen Vereinen begeistert aufgegriffen und u.a. durch Postkarten weiter propagiert und finanziert, wie auf einer Karte des Westdeutschen

Radfahrer-Verbandes (1) und einer sog. ‚Kaiser-Friedrich-Karte‘ der Gebrüder Driessen (2) zu sehen.

Als Kronprinz war der Sohn Wilhelms I. schon 1850 zum ersten Mal in Aachen gewesen und danach immer wieder, zumal er Chef des Aachener Inf. Regt. 53 war. Noch heute erinnert ‚Kronprinzenrast‘ im Aachener Wald an den Fürsten, der an dieser Stelle 1885 eine Spazierfahrt kurz unterbrach. Als Friedrich nach langen Jahren 1888 schließlich Kaiser wurde, blieben dem damals schon Todkranken nur 99 Tage Regierungszeit.

Die Enthüllung der von dem Berliner Professor Hugo Lederer geschaffenen Bronzestatue Kaiser Friedrichs III. (3, F. Schweitzer, AC) am 18. Oktober 1911 war, wie es scheint, für das damalige Aachen Anlass zu einem unvorstellbaren Jubelfest, zumal seine Majestät Wilhelm II.

die Aachener auf seinem Weg über die Bahnhof-, Hoch- und Wilhelmstraße an der Spitze einer Ehreneskadron hoch zu Ross begrüßen wollte. Im Verwaltungsbericht der Stadt heißt es u.a.: „Die ganze Bürgerschaft hatte keine Mühen und Kosten gescheut, um die Stadt in ein... würdiges Festgewand zu hüllen...“

Hier einige Beispiele aus einer Serie von Ansichtskarten, die das Geschehen am Festtag dokumentieren: 4 u. 5 zeigen die Festdekoration am Bahnhofsplatz durch den Aachener Marine-Verein, 6 bis 8 geschmückte Häuser und Festgruppen am Markt: Radfahrer - Studenten - Marktfrauen, 9 und 10 die Dekoration an der Wilhelmstraße und am Kaiserplatz, 11 seine Majestät hoch zu Ross bei der Enthüllung und 12 das enthüllte Denkmal am Kaiserplatz.



1



4



5



2



3



6



7



8



9



11



10



12

FARBIGE PERSPEKTIVEN

Im oder neben dem Berufsleben hat man nicht immer Gelegenheit, Leidenschaften auszuleben, wie sie es verdient hätten. Aber es kommt eine Zeit im Leben, da eröffnet sich die Möglichkeit, den Dingen nachzugehen, für die vorher oft die Zeit gefehlt hat. Elfriede Schultz und Uwe Lorenz aus Aachen sind beide in der Position, sich ihrer Leidenschaft widmen zu können. Sie sind nicht nur beide Maler und gut miteinander befreundet – bis zum 28. Oktober zeigen sie außerdem gemeinsam Werke in einer Gemeinschaftsausstellung.



Kunstwerke als Schaufenster.“ Danach hat sie lange in anderen Berufen gearbeitet und sich vorgenommen, intensiv mit dem Malen anzufangen, wenn sie die Zeit dafür findet. Das war vor 15 Jahren der Fall und seit 2000 hat sie eine Reihe von Ausstellungen auf die Beine gestellt.

Uwe Lorenz hatte schon in seiner Kindheit ein Faible für die Malerei. „Meine Eltern haben sich sehr für Kunst interessiert und als Kind wollte ich gern Brückenkonstrukteur oder Maler werden. Das passt ja gut zusammen“, sagt er lachend. Dann wurde er aber nichts von beidem, sondern Augenoptikermeister. Erst 1982, im Alter von 50 Jahren, begann Lorenz mit dem Malen. Elfriede Schultz lebte ihre Liebe zur Malerei hingegen schon früher aus – in ihrem Beruf als Plakatmalerin und Schaufenstergestalterin: „Das wissen viele heute gar nicht mehr, aber unsere großen Kaufhäuser hatten früher ja noch ganze

In ihrer Kunst bilden Lorenz und Schultz einen interessanten Gegensatz. Während Letztere sehr gegenständlich malt, liegt das Augenmerk von Uwe Lorenz mehr auf dem Gestalten. Er malt nicht vordergründig naturalistisch, sondern aus seinem Gefühl heraus und experimentiert – gern auch mit Techniken: „Ich habe einmal so viele Farbreste übrig gehabt, die habe ich dann mit einem Zahnstocher abgenommen und angefangen, mit Punkten zu malen.“ Elfriede Schultz hingegen drückt in ihren Bildern eine Lebenseinstellung aus, die auf einem bewussten Blick für die Natur beruht.



Befreundet sind die Künstler seit etwa 20 Jahren, genau kann sich keiner von beiden entsinnen. „Wir haben uns kennengelernt über die Malerei und es hat sich eine gute und schöne Freundschaft entwickelt“, sagt Elfriede Schultz. Eine Freundschaft, die auch die aktuelle Gemeinschaftsausstellung möglich gemacht hat. Die Selbstdarstellung liegt Uwe Lorenz nämlich nicht so, was in der heutigen Zeit schon ein Nachteil sei, wie er sagt. Eine gemeinsame Ausstellung war da natürlich eine willkommene Gelegenheit.

Die Ausstellung ist noch bis zum 28.10. in der Sparda-Bank, Blondelstr. 9-21 in Aachen zu sehen.

Sascha Tucharth



Wer sind sie?



Elfriede Schultz ist in Aachen aufgewachsen. Sie arbeitete als Plakatmalerin und Schaufenstergestalterin und malt intensiv seit 1996. Aus- und weitergebildet hat sie sich an der „Aachener Werkkunstschule“ in Seminaren bei Prof. Ernst Wille. Außerdem besucht sie jährlich die Sommerkunstakademie bei Peter Valentiner. Das Senio Magazin hat ihre Kunstwerke und sie selbst schon einmal ausführlich vorgestellt (in der Ausgabe 28).

Uwe Lorenz wurde 1927 im norddeutschen Holstein geboren. Er ist Augenoptikermeister und malte 1980 sein erstes Ölbild. Zur Inspiration dienen ihm seine Heimat Norddeutschland und der Kunstmaler Emil Nolde.

MITTWOCHSGEBETE

Seit einem Jahr haben Gunhild Großmann und Renate Andres jeden Mittwoch um 13 Uhr eine Verabredung: mit einander und mit Gott. Denn seit einem Jahr treffen sie sich jeden Mittwoch im Gemeindehaus in der Annastraße, um gemeinsam zu beten.



Für ihre Anliegen, die der Initiative „Engagiert älter werden“ und der Kirchengemeinde, für Mitarbeiter und Ehrenamtliche, Freunde, Verwandte und alle, die ihre Wünsche, Sorgen und Hoffnungen, ihren Kummer und ihren Dank formuliert und auf einem Zettel in einen der beiden Gebetsbriefkästen geworfen haben. Vor Gebetsbeginn ordnen die beiden Frauen die Anliegen und Fürbitten, die ihnen zugegangen sind, erinnern sich an mündlich vorgetragene Wünsche und bedenken, wer an diesem Tag noch ins Gebet eingeschlossen werden sollte. Am häufigsten bitten die Menschen um Heilung von einer Krankheit oder darum, eine Behandlung gut durchzustehen, aber auch darum, eine Arbeitsstelle zu finden. Mütter, die sich Sorgen um ihre Kinder machen, sind ebenfalls häufig unter denen, die ihnen ihr Anliegen anvertrauen. Beide Frauen haben erlebt, was das Gebet bewirken kann, sagen sie. Dass es nicht nur gut tut zu beten, sondern auch zu wissen, dass jemand für einen betet. „Wir beten beide gerne, und es liegt uns am Herzen, die Anliegen der Menschen vor Gott zu bringen.“

INFOS ZUM MITTWOCHSGEBET:

Anliegen können mitgebracht oder in Gebetsbriefkästen eingeworfen werden in der Annastraße 35 oder der Frère-Roger-Straße 8-10, jeweils an der Pinnwand. Zum Gebet ist jeder Besucher willkommen.

NATUR UND GENUSS

Abschalten, Energie tanken, zur Ruhe kommen – wo kann man das besser als in windigen Höhen, umgeben von weiten Wiesen und schattigen Wäldern?

Das alles bietet die Eifel – Zuhause und Arbeitsstätte von Marion und Jürgen Müller, die in Gemünd das Café Müller „Zum alten Rathaus“ betreiben. Ihre Leidenschaft ist das Wandern. Und gute regionale Küche. Beides ist in dem neuen Reiseführer „Das Wandern ist des Müller's Lust“ zu einem Natur- und Geschmackserlebnis vereint. Für das Buch hat Familie Müller



die schönsten Erlebnistouren zusammengestellt, die ihnen sehr am Herzen liegen. Darunter ist auch der barrierefreie Natur-Erlebnisraum „Wilder Kermeter“, der die Bedürfnisse mobilitätseingeschränkter Menschen berücksichtigt.

Alle Routen lassen sich in wenigen Stunden bewältigen und alle Start- und Zielpunkte sind mit Bus & Bahn erreichbar. Und weil Waldluft hungrig macht, verwöhnt die Familie Müller anschließend mit ausgewählten Eifeler Rezepten – vom Els-Printen-Parfait bis hin zum Monschauer Senf-Süppchen ein echter kulinarischer Genuss!

„Das Wandern ist des Müller's Lust.“

6 Touren im und um den Nationalpark Eifel“, von Anja Gossen, Eifel-Verlag, 80 Seiten, 7,40 €.

Neu gewählter Vorstand

„Unsere Begegnungsstätte ist ein Ort, an dem Menschen – insbesondere ältere – zusammenkommen, miteinander etwas Schönes erleben, informiert werden und Hilfe erfahren, wenn sie sie benötigen“, erläutert Renate Coracino, die soeben erneut gewählte Vorsitzende des Ortsvereins Aachen-Walheim.

Viele Mitglieder des Ortsvereins sind schon seit Jahrzehnten aktiv und stellen Monat für Monat ein Programm in der AWO Begegnungsstätte in der Prämienstraße auf die Beine, das einiges zu bieten hat. Die Unterhaltung und der gemeinsame Spaß dürfen natürlich auch nicht zu kurz kommen. Die im Jahreslauf wiederkehrenden



Der neu gewählte Vorstand (v.l.n.r.): Vordere Reihe: K. Koch, R. Coracino, A. Remer, E. Hüsgen, J. Koch; hintere Reihe: H.-B. Hautvast, F. Alt, P. Wende-Krott, A. Hüsgen

Feste und Veranstaltungen sind immer gut besucht. Gemeinsame Mehrtagesfahrten stehen genauso auf dem Programm wie Ausflüge nach Brüssel, Straßburg, ins Ruhrgebiet oder in die nähere Umgebung.

Weitere Infos erhalten Sie beim AWO Ortsverein Walheim, Prämienstr. 57, Tel.: 02408 - 81 157, www.awo-aachen.de.

ERZÄHLFESTIVAL ZWISCHEN-ZEITEN

Die Vielfalt der Erzählkunst können Sie vom 20. - 23. Oktober 2011 in Aachen und Eupen beim 15. Internationalen Erzählfestival erleben. Aus zehn Ländern und drei Kontinenten kommen die Erzähler nach Aachen, um ihre Zuhörer mit Geschichten auf vielfältige Weise zu verzaubern und zu überraschen. Das Programm des Festivals finden Sie im Internet unter www.maerde.de oder auf ausliegenden Flyern.



20. - 23. Oktober 2011

BERGBAU IN ALSDORF

Relikte des Bergbaus in Alsdorf - vom Fördermaschinenhaus bis zur Waschkaue - haben die Mitglieder des Fotoclubs Alsdorf 01 e.V. fotografisch in Szene gesetzt. Dabei geriet selbstverständlich auch die heutige Nutzung des Annageländes ins Blickfeld der Hobbyfotografen.

Bewundern können Sie die entstandenen Fotografien - nach der Eröffnung der Ausstellung durch Bürgermeister Alfred Sonders am Freitag, dem 7. Oktober, um 19 Uhr im Foyer der Stadtbücherei Alsdorf am Denkmalplatz - bis



Bild: wikimedia.org

zum 21. Oktober zu den Öffnungszeiten der Stadtbücherei: dienstags und freitags von 10 bis 12 und von 15 bis 18 Uhr, mittwochs von 13 bis 18 Uhr, donnerstags von 13 bis 19 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr. Der Eintritt ist frei.

OFFENE KIRCHEN

32 Kirchen und Gemeindehäuser laden am Freitag, dem 7. Oktober, ein zur diesjährigen „Nacht der offenen Kirchen“ und einem vielfältigen kulturellen und spirituellen Programm.

Zu erleben sind zahlreiche Konzerte, Theateraufführungen, Filme, Gespräche und vieles mehr. Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie in ausliegenden Flyern, im Internet unter www.nacht-der-kirchen.de oder telefonisch unter 0241 - 40 111 88.

Damit Sie umweltfreundlich und bequem die zahlreichen Veranstaltungen erreichen können, bieten ASEAG



und AVV für 2,70 € ein Sonderticket an, das von 17 bis 3 Uhr für beliebig viele Fahrten im Stadtgebiet gilt. In den Parkhäusern der APAG gibt es zudem ein Sonder-Parkticket.

Hoch über Köln



Wer das Dach des Kölner Doms betritt, findet sich in einer fantastischen Traumwelt aus Türmchen und Skulpturen wieder. Diese Erfahrung durfte Anfang September eine Gruppe Interessierter auf Vermittlung der Aachener Nachrichten machen.

Auf dem Dach dieses internationalen Baudenkmals bewegt man sich durch ein Labyrinth von Strebebögen und Pfeilern, gemeißelten Blumen und steinernem Laubwerk. Eine Pracht entfaltet sich, die vom Boden aus nicht zu sehen ist. Zum gelungenen Ausflug trug eine informative Führung und das schöne Wetter bei, das Ausblicke über die gesamte Stadt bis hin zum Siebengebirge erlaubte.

Klaus Rieger



ERNTEDANKZUG



Beim Erntedankfest in Aachen-Walheim bildet der traditionelle Erntedankzug den alljährlichen Höhepunkt.

In diesem Jahr findet er am Sonntag, dem 2. Oktober, ab 11 Uhr statt. Etwa 80 Gruppen nehmen teil und sorgen für Erstaunen, Begeisterung und nostalgisches Flair. Neben alten Traktoren und Unimogs, bunt geschmückten Anhängern und Pferdegespannen, gibt es Fußgruppen und Musikanten an diesem Tag zu sehen. Alle Gruppen werden schließlich einzeln vorgestellt am Jakob-Büchel-Haus in der Prämienstraße.

SENIO
MAGAZIN StädteRegion Aachen

StädteRegion Aachen

SENIO
MAGAZIN Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens

Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens

Möchten Sie die Generation 50plus gezielt ansprechen?

Dann werben Sie bei uns: Mit Kombi-Anzeigen in beiden Senio-Ausgaben erreichen Sie ca. **100 000 Leserinnen und Leser!**

Über unsere attraktiven Sonderkonditionen informieren wir Sie gern.

www.senio-magazin.info

www.senio-magazin.be

AUCH 2012 „ALTERSGERECHT UMBAUEN“

In einem Brief an Bundesbauminister Peter Ramsauer und Bundesfamilienministerin Kristina Schröder fordern die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und der Verband Wohneigentum e.V. die Weiterführung des KfW-Förderprogramms „Altersgerecht Umbauen“ ab 2012. Im Vorfeld der Haushaltsberatungen im Deutschen Bundestag appellieren die Verbände und ihre Mitgliedsorganisationen dringend an die Minister, sich für die Bereitstellung der Fördermittel in unveränderter Höhe für eine altersgerechte Modernisierung von Immobilien einzusetzen.

Dass die Bundesregierung im Haushalt 2012 keinerlei KfW-Fördermittel für den altersgerechten Umbau von Bestandsimmobilien vorgesehen hat, ist nicht nur angesichts der steigenden Zahl älterer Menschen in Deutschland unverständlich. Gestützt werden die Forderungen nach einer Weiterführung des KfW-Förderprogramms „Altersgerecht Umbauen“ auch von einer im Mai 2011 veröffentlichten Studie, die das Kuratorium Deutsche Altershilfe im Auftrag des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung erstellt hat. Danach wird im Jahr 2038 ein Drittel der Bevölkerung über 65 Jahre sein. Dementsprechend wird auch der Bedarf an altersgerecht angepassten Wohnungen steigen.

Die Folge unzureichend ausgestatteter Wohnungen ist, dass mehr Menschen in Alten- und Pflegeheime umziehen müssen, anstatt in ihrer gewohnten Umgebung bleiben zu können. Dies kostet die Kommunen viel Geld und entspricht auch nicht dem Wunsch der betroffenen Senioren. „Das Programm hilft also nicht nur, Pflegekosten zu sparen und die öffentlichen Kassen zu entlasten, sondern es erhöht vor allem die Lebensqualität unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger“, erinnern die BAGSO-Vorsitzende und ehemalige Bundesfamilienministerin Prof. Dr. Ursula Lehr sowie Hans Rauch, Präsident des Verbands Wohneigentum, in ihrem gemeinsamen Brief.

„Das Problem der nicht alters- und behindertengerechten Wohnungen ist



kein Problem der Zukunft und auch nicht nur der Senioren“, mahnt die BAGSO-Vorsitzende Ursula Lehr. Bereits heute besteht bei rund 83 % der aktuell elf Millionen Seniorenhaushalte erheblicher Anpassungsbedarf des Wohnraums. Und auch junge Familien freuen sich, wenn sie ihre Umzugskisten in die frisch erworbene und nach Möglichkeit renovierte Bestandsimmobilie nicht über viele Stufen schleppen müssen. Auch sie profitieren von breiten Türen, die sowohl einem Kinderwagen als auch einem Rollstuhl Platz bieten. Entsprechend ist es empfehlenswert, seine Wohnung nicht erst dann umzubauen, wenn der Notfall eingetreten ist und die Zeit drängt.



Überdies wäre nicht nur die Weiterführung des KfW-Programms „Altersgerecht Umbauen“ sinnvoll, sondern auch die Möglichkeit zur Kopplung mit den Förderungen zur energetischen Sanierung vernünftig. „Jede Modernisierung bedeutet für den Wohneigentümer hohe Investitionen und eine Menge Aufwand. Wenn mit der

von der Politik derzeit vehement geforderten energetischen Aufwertung der Immobilien gleichzeitig Barrieren im Haus abgebaut werden könnten, wäre dies einfacher und kostengünstiger“, weiß Verbandspräsident Rauch.

Ursula Lenz
Pressereferat



BAGSO

Bonngasse 10,
53111 Bonn
Tel.: 02 28 - 24 99 93 11
www.bagso.de



VERBAND WOHNHEIGENTUM E.V.

Oberer Lindweg 2,
53129 Bonn
Tel.: 0228 - 60468 - 20
www.Verband-Wohneigentum.de



DAS PROGRAMM „ALTERSGERECHT UMBAUEN“

Noch bestehen die Fördermöglichkeiten der KfW beim altersgerechten Umbau von Immobilien für Vermieter, selbstnutzende Eigentümer und Mieter durch zinsgünstige Kredite oder Zuschüsse. Da jedoch unterschiedliche und für Laien recht komplizierte Förderrichtlinien gelten, ist eine Beratung vor Ort zur Wohnraumanpassung hilfreich.



Weitere Informationen und die Broschüre „Altersgerecht Umbauen“ erhalten Sie beim

Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung

Referat Bürgerservice
Invalidenstr. 44, 10115 Berlin
Tel.: (Mo. - Fr.: 9-12 h):
030 - 18300 - 3060
www.bmvbs.de

WAHRZEICHEN

Kennen Sie alle hier abgebildeten Sehenswürdigkeiten und Wahrzeichen unserer Landeshauptstädte? Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich von oben nach unten gelesen ein weiteres Wahrzeichen von Berlin.

- 1 = = **B** = Dom - Berlin
- 2 = = Rathaus - Kiel
- 3 = = Dom - Mainz
- 4 = = Rathaus - Hamburg
- 5 = = Rathaus - Hannover
- 6 = = Schloss - Schwerin
- 7 = = Rathaus - Düsseldorf
- 8 = = Altes Schloss - Stuttgart
- 9 = = Frauenkirche - München
- 10 = = Kurhaus - Wiesbaden
- 11 = = Dom - Magdeburg
- 12 = = Rathaus - Erfurt
- 13 = = Semperoper - Dresden
- 14 = = Rathaus - Bremen
- 15 = = Schloss Sanssouci - Potsdam
- 16 = = Rathaus - Saarbrücken



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

FALSCHER LIEBE



Jetzt sollen wir auch noch die „Deutsche Bank“ lieben - sagt ihr Chef Josef Ackermann. Der will seine Bank von der „Trademark“ zur „Lovemark“ machen. Was das ist? Na ja, der neueste „Werbefurz“.

„Apple“ zum Beispiel darf sich jetzt schon „Lovemark“ nennen, „Ikea“ und „Adidas“ auch. „Eine Lovemark“, schreiben die Erfinder von der Werbeagentur „Saatchi und Saatchi“, „kauft man nicht nur, man umarmt sie leidenschaftlich. Sie schafft eine intime Verbindung, ohne die man nie mehr leben kann. Niemals!“

Hilfe! Ich will meine Bank nicht leidenschaftlich umarmen und Herrn Ackermann auch nicht. Wer in einer

Stadt wie Frankfurt/Main abends ausgeht, sieht viele Banker, die zwar multiple Geräte von „Apple“ mit sich herumtragen, aber wenig Leidenschaft. Und das ist auch gut so, die sollen sich um den Euro kümmern, den Dax und die bankrotten Griechen, schön nüchtern bitte. Und wenn sie uns wieder faule Papiere andrehen wollen, dann wollen wir gerne die Verbindung mit ihnen trennen. Für immer!

Also weg mit diesen ganzen billigen Anmachversuchen der Wirtschaft, uns ans Herz zu gehen. Der Geldbeutel reicht vollkommen. Nicht nur die Deutsche Bank schleimt sich neuerdings liebesmäßig bei uns ein, nein, auch „Kärcher“-Staubsauger, „Visa“-Kreditkarte und „McDonald's“-Hamburger reden von Liebe. „Pro 7“ sowieso, „we love to entertain you“. Und sogar das Stadtmarketing von Duisburg, das seit der Loveparade ganz besonders vorsichtig sein sollte mit dem Begriff „Liebe“, schämt sich nicht, seine Frühstücksbretter ausgerechnet mit dem Schriftzug „I love Duisburg“ zu bedrucken.

Erich Fromm schrieb einst vom Verfall der Liebe im Kapitalismus. Nun, den Kapitalismus werden wir so schnell nicht wieder los. Aber die Liebe selber, da wollen wir mal schön altmodisch bleiben. Uns selbst, den Nächsten und den lieben Gott, die wollen wir lieben. Für immer. Und wir strengen uns auch ganz doll an mit unseren Feinden. Aber die Banken und die „Kärcher“-Staubsauger, die sollen einfach funktionieren. Sonst werden sie ausgetauscht!

Wilhelm Müller

Seniorenrat in der Stadt Aachen



ICH GEH' IM BETT



„Der Aachener“, so stellte schon der 1990 verstorbene Prälat Monsignore Erich Stephany fest, wenn er seine unvergessenen Domführungen machte, „der Aachener dekliniert nicht.“ Und als Beispiel führte er an: „Wo gehst du hin?“ „Nach der Dom.“ „Wo kommst du her?“ „Von der Dom.“ „Wo bist du jetzt?“ „In der Dom.“

Genauso sagt der Aachener, wenn er sich am Abend verabschiedet: „Ich geh' im Bett.“ Neulich gingen zwei Damen eine lange Treppe hinunter. Die eine sagte

zur anderen: „Das Treppensteigen, das macht mich kaputt, das geht mir im Knie.“

Aber der Aachener gewöhnt sich an allem. Und wenn ein Aachener etwas

sucht, sagt der, der die Sucherei endlich satt hat: „Ich hab das doch im Schrank gestellt.“ Und die Mutter, die ihr Kind vertröstet, erklärt ihm: „Ich habe am Papa gesagt, dass er dir das Geld geben soll.“ So schwadronieren die Aachener munter drauf los.

In der Schule wird natürlich versucht, dem entgegen zu wirken. „Auf die Frage ‚wohin?‘ kommt die Antwort ‚in‘. Auf die Frage ‚wo?‘ heißt es ‚im‘.“ So erklärt die Lehrerin die Regeln. Dann wird das neu Gelernte eingeübt.

„Wohin stellst du das Buch?“, fragt die Lehrerin. Die Antwort kommt schnell: „Im Bücherschrank.“ Die Lehrerin korrigiert: „Es heißt: Ich stelle das Buch in den Bücherschrank.“ Aber ungerührt antwortet die Schülerin: „Hauptsache ist doch, man findet es nachher wieder.“

Inge Gerdom



DAS HÄKELKLEID

Eine Lebens- und Liebesgeschichte



Im Jahre 1972 wurde ich im Alter von 45 Jahren nach 20-jähriger kinderloser Ehe Witwer. Meine Frau starb nach einer Gehirntumor-Operation. Am Freitag, dem 13. Oktober 1972, trat ich an diesem Tage als einziger Patient im Sanatorium „Hexenkreuz“ in Bad Mergentheim (Baden-Württemberg) meine Kur an, nachdem ich eine schwere Gelbsucht überstanden hatte. Krankenschwester Ilse empfing und begrüßte mich.

Am ersten Abend meines vierwöchigen Kuraufenthalts begab ich mich in den Aufenthaltsraum. In der Nähe der Eingangstür saßen sechs ältere Patientinnen und häkelten Jäckchen für ihre Enkel. Auf einer Ablage lag ein fertig gehäkelter Ärmel eines Pullovers. Die Armkugel des Ärmels war nicht rund, sondern durch die Stäbchen eckig.

Ich schaute mir die Ärmel an und sagte zu den Patientinnen: „Das muss aber eine Anfängerin gewesen sein, die den Ärmel häkelte!“ Eine der Patientinnen brüllte mich mit den Worten an: „Was, Sie wollen unsere Arbeit kritisieren!? Verstehen Sie überhaupt etwas davon?“ „Ja!“ antwortete ich. Wir kamen ins Gespräch. Einer Patientin, die erstmalig einen Häkelhaken in der Hand hielt, häkelte ich nach Musteranleitung ein blaues Babyjäckchen. Mit einer Luftmaschenkette aus

weißer Wolle versah ich es mit einem „A“-der Junge hieß Alexander. Am weiteren Eck des Aufenthaltsraumes saß Schwester Ilse mit jüngeren Patientinnen. Sie begann, einen Rock eines zweiteiligen Kleides zu häkeln.

Durch Zunahme der notwendigen Maschen wurde es ihr nach einigen Tagen zu langweilig, den Rock weiter zu häkeln, und sie begann, das Oberteil des Kleides zu fertigen. Mir fiel dies auf und ich bot mich an, ihren begonnenen Rock fertig zu häkeln. Dadurch sahen wir uns öfter und blieben in Kontakt.

Vor meiner Kurentlassung verabschiedete ich mich von Schwester Ilse mit den Worten: „Ich habe sehr viel und lange an dem Rock gehäkelt und weiß nicht mal, wie das fertige Kleid aussehen wird. Was halten Sie davon, wenn wir uns dann mal treffen und Sie mir das Kleid vorführen?“

Nach einigen Tagen des Alleinseins in meiner Wohnung, stellte ich fest, dass ich mit meinen Gedanken im Sanatorium „Hexenkreuz“ bei den Patienten und bei Schwester Ilse war. Eines Abends nahm ich den telefonischen Kontakt mit ihr auf. Unsere Gespräche wurden immer länger. Nach einiger Zeit folgten auch Briefe, die immer ausführlicher wurden.

Dann hieß es: „Das Kleid ist fertig!“ Auf meinen Vorschlag trafen wir uns auf etwa halben Wege am Bahnhof in Bad Hersfeld. In einem kleinen Hotel am Rande von Bad Hersfeld wohnten wir drei Tage. Schwester Ilse, knapp 40-jährig, ledig, führte das zweiteilige Häkelkleid vor. Das Kleid gefiel mir und diejenige, welche das Kleid vorführte, noch mehr! Schon am nächsten Vormittag, während eines Spaziergangs, bat ich Schwester Ilse, meine Frau zu werden.

Sieben Monate später heirateten wir. Bei uns beiden bestand noch der Wunsch nach einem Kind. Nach weiteren andert-halb Jahren brachte meine inzwischen 42-jährige Frau eine gesunde Tochter zur Welt. Ich war 48 Jahre alt.

Unsere Tochter ist heute 36 und hat drei gesunde Kinder. Der Enkel und meiner schweren Krankheit wegen verlegten wir im März 2005 unseren Wohnsitz von Hamm (Westfalen) nach Aachen.

Hans Maron



SENIORENZENTRUM

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



Seniorencentrum Walheim



Seniorencentrum Roetgen (Haus 1)



Seniorencentrum Roetgen (Haus 2)



Seniorencentrum 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

IMMER FREITAGS

Die „Jedermann-Abteilung“ des Allgemeinen Turnvereins Aachen 1870 e.V. (kurz: ATA) feiert ihr 45-jähriges Bestehen und zeigt sich offen für neue Sportinteressierte ab ca. 60 Jahren.



Wir trainieren seit 45 Jahren jeden Freitagabend in der Turnhalle Königstraße und viele schaffen jedes Jahr die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen. Während der Schulferien halten wir uns im Waldstadion fit.

Der damalige ATA-Oberturnwart Kurt Ruhl gründete im Oktober 1966, auf eine Empfehlung des Deutschen Turnerbundes, die „Jedermann“ und leitete sie 20 Jahre. 1986 übernahmen Alois Buller und Gustav Gerards die Leitung und waren mit neuen Ideen 15 Jahre sehr erfolgreich. Der „Neue“, Gereon Paul, übernahm 2001 die Gruppe und ist als Jüngster Vorbild für Ausdauer und Beweglichkeit.

Von den ersten 22 Teilnehmern, Männer, die in einem Alter zwischen 30 und 40 Jahren zum ersten Mal zum Sport fanden, sind inzwischen Altersturner von 60 bis 86 Jahren geworden. Alle sind in der Lage, 90 Minuten Training durchzustehen und anschließend noch Prellball zu spielen. Manchmal ist auch unser ältester Aktiver dabei, der inzwischen 90 Jahre alt ist.

Mit den Jahren sind die Sportler Freunde geworden und freuen sich jede Woche auf das Wiedersehen. Unsere Frauen sind bei allen gemeinsamen Festen natürlich immer dabei. Als nächstes wird am 1. Oktober 2011 unser 45-jähriges Jubiläum gefeiert.

Wer sich für unsere Gruppe interessiert und seine Fähigkeiten testen möchte, ist bei uns herzlich willkommen. Kontakt: Alois Buller, Abteilungsleiter, Tel.: 02408 - 2246.

RHEINSCHIFFFAHRT

Aus Anlass des 40-jährigen Bestehens der AWO Aachen-Burtscheid nahmen 188 Mitglieder des Ortsvereins an einer Jubiläumsfahrt teil.



Von Aachen aus ging die Fahrt mit vier Bussen nach Koblenz, wo ein Schiff die Gruppe erwartete. Bei strahlendem Sonnenschein führte die Reise auf einer der schönsten Rhein- und Weinbergstrecken vorbei am Schloss Stolzenfels, der Marksburg bei Braubach, den „feindlichen Brüdern“ Ruine Sterrenberg und Ruine Liebenstein bei Bornhofen, der Burg Maus, der Loreley, den sieben Jungfrauen, Oberwesel, der Burg Pfalz, Bacherach, der Insel Lorcher Werth, Schloss Rheinstein, Aßmannshausen, dem

Mäuseturm mitten im Rhein und der Ruine Ehrenfels. In Rüdesheim, dem überaus beliebten Fremdenverkehrs- und Weinort, war genügend Zeit vorhanden, die berühmte Drosselgasse zu bestaunen.

Auf der Rückfahrt gab es für alle Teilnehmer Kaffee und Kuchen und man bedankte sich beim Vorsitzenden Willy Hünenbein für diese tolle Schifffahrt.

Maria Hänsch

AWO Burtscheid /

Vorstandsmitglied



KONZERTE IN WÜRSELEN

Förderkreis Orgelbau
St. Sebastian



Zu einer musikalischen Reise durch die verschiedenen Landstriche Irlands lädt der Förderkreis Orgelbau e.V. im Rahmen seiner Reihe „Pfarrhaus- und Orgelkonzerte“ ein. Am Freitag, dem 21. Oktober 2011, spielt um 19.30 Uhr die Irish Folk Music Band „Seisiún“ in der Schalterhalle der VR-Bank, Kaiserstraße 75-79, in Würselen.

Der Name „Seisún“ ist die gälische Übersetzung des englischen Wortes

„Session“ – einem lockeren Treffen von Musikern. Volker Abrahamczik (Gitarre, Gesang), Gerhard Kalter (Mandoline, Banjo, Bouzouki) und Martin Hoffman (Geige, Mandoline, Gesang) sorgen mit ihrer spontanen Kreativität für eine besondere Atmosphäre. Der Eintritt ist frei, um eine Spende für den Förderkreis Orgelbau e.V. wird gebeten.

Zuvor - am Samstag, 08. Oktober 2011, um 19.30 Uhr - findet in der Pfarrkirche St. Sebastian, Würselen, die Veranstaltung „Kulinarische Orgelnacht“ statt. Werke u.a. von Dvorak und Händel werden vom Kirchenchor St. Sebastian und dem Domkapellmeister Berhold Botzet an der Orgel aufgeführt. Ein Bildvortrag durch Luitwin Schnuer und ein großes Buffet ermöglichen einen „Genuss für alle Sinne“. Der Eintritt kostet 8 € im Vorverkauf und 9 € an der Abendkasse.

MUSIKALISCHER COCKTAIL

Einen musikalischen Cocktail aus Ohrwürmern der letzten hundert Jahre präsentiert das Blasorchester Aachen-Haaren 1982 e.V. unter der Leitung von Didier Dhont am Samstag, dem 15. Oktober 2011 in der Aula des Berufskollegs für Gestaltung und Technik, Neuköllner Str. 15, Aachen.



Den Abend mitgestalten werden die „HTE-Tanzgruppen“, das „BOAH-Vororchester“, der „Tanzspiegel-Tanzkreis“ sowie die Sängerin Rebecca Leuchter.

Beginn des Konzerts ist um 19 Uhr, der Eintritt kostet 6 €. Karten im Vorverkauf sind im Blumenhaus „La Fleur“, Alt-Haarener-Str. 75-77, Aachen-Haaren erhältlich.

KÜNSTLERISCHER AUFBRUCH

In den 1960er Jahren entstand fernab der Metropolen in Aachen eine Kunstszene, die maßgebliche Impulse für die Entwicklung der zeitgenössischen Kunst setzte. Die Ereignisse der damaligen Zeit lassen sich vom 22. Oktober 2011 bis zum 05. Februar 2012 anhand der Ausstellung „Nie wieder störungsfrei! Aachen Avantgarde seit 1964“ im Aachener Ludwig Forum noch einmal nachvollziehen.

Rund 150 Kunstwerke, viele Dokumente wie Fotografien, Korrespondenzen und Zeitungsausschnitte sowie ein umfangreiches Rahmenprogramm mit u.a. Filmen, Vorträgen und Gesprächsrunden mit Zeitzeugen führen den Besuchern die wichtigsten „Etappen“ vor: Auftakt war das „Festival der Neuen Kunst 20. Juli 1964“ im Audimax. Studenten der Technischen Hochschule Aachen, allen voran der damalige ASTA-Kulturreferent Valdis Abolins, interessierten sich für eine aktive, gattungsübergreifende und gesellschaftliche Prozesse mitbestimmende Kunst und holten internationale Fluxuskünstler wie Joseph Beuys, Wolf Vostell und Nam June Paik nach Aachen. Ein Jahr später eröffneten sie die „Galerie Aachen“ und schufen damit einen Aktionsort für experimentelle Künste.

1968 gründeten der Journalist Klaus Honnef und der Galerist Will Kranenpohl das „Zentrum für aktuelle Kunst – Gegenverkehr“ in der Theaterstraße. Eine gute



Vernetzung mit der Kunstkritik, prominente Vereinsmitglieder aus der Aachener Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur, Ausstellungen, die alle aktuellen Kunstströmungen erfassten, sowie weitere Veranstaltungen machten den Gegenverkehr zu einem Avantgarde-Treffpunkt, dessen Bedeutung weit über die Stadtgrenzen hinausreichte.

Nahezu zeitgleich trat das Sammlerpaar Peter und Irene Ludwig zum ersten Mal mit seinen hypermodernen Neuerwerbungen im Suermondt-Museum Aachen an die Öffentlichkeit. Präsentiert wurden Werke der Pop Art von Andy Warhol, Roy Lichtenstein und Tom Wesselmann. Die Sammlung wuchs in atemberaubender Geschwindigkeit, so dass 1970 das erste Ludwig Museum, die „Neue Galerie“ in Aachen eröffnet wurde.

**„Nie wieder störungsfrei!“
eröffnet am 21.10.2011 um 20 h
im Ludwig Forum für Internationale Kunst,
Jülicher Str.- 97, 52070 AC, Tel.: 0241 - 18 07 104,
Öffnungszeiten: Di., Mi. u. Fr.: 12-18 h,
Do.: 12-22 h, Sa. u. So.: 11-18 h**

TAG DER OFFENEN TÜR

Am Samstag, dem 8. Oktober 2011, in der Zeit von 10 bis 17 Uhr, veranstaltet der Seniorenverein der Würselener Ideenbörse in Würselen, Mauerfeldchen 29, einen Tag der offenen Tür.

In der Seniorenwerkstatt zeigen Menschen seit Oktober 1998 jeden Mittwoch von 14 - 18 Uhr, dass es Spaß macht, miteinander etwas zu tun sowie jahrelang erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter zu geben. Seither stellten sich die rüstigen Rentner immer wieder in den Dienst von öffentlichen Einrichtungen – ehrenamtlich, wie sich versteht. Kindergärten, Schulen, Würselener Tafel e.V.,



Waldjugend etc. waren die bisherigen Nutznießer. Die Seniorenwerkstatt freut sich, Ihnen am Tag der offenen Tür die Werkstatt sowie die hergestellten Produkte - allerlei Kunstvolles, aber auch Praktisches wie Holzspielzeug, Knobelspiele, Nistkästen, Dekorationen für Haus und Garten - bei Kaffee und Kuchen präsentieren zu können.

Winterträumerei 2011

Seit fünf Jahren werden in Hergenrath „Winterträumereien“ präsentiert, ein mit etwas Lokalkolorit angehauchter bunter Mix aus vorweihnachtlichen Melodien, Liedern und Erzählungen. Unter dem diesjährigen Motto „Ein Fächer voller Traummusik“ laden rund 300 Teilnehmer aus allen Bereichen der Musikszene die Besucher zum Träumen ein.



Die Konzerte finden in der Pfarrkirche Sankt Martin in Hergenrath am ersten Adventswochenende statt, und zwar am Freitag, dem 25.11., um 20 h, am Samstag, dem 26.11., um 19:30 h sowie am Sonntag, dem 27.11.2011, um 14 h und um 18:30 h. Die Konzerte dauern jeweils ca. 3,5 Stunden, eine Pause ist vorgesehen.

Der Vorverkauf beginnt am 16.10. im Kulturheim Hergenrath, Karten kosten 18 € im Vorverkauf und 20 € an der Abendkasse. Ab dem 18.11. ist die Ticket-Hotline freigeschaltet bzw. Karten können dann auch online bestellt werden unter: www.wintertraumerei.com.

Auch in diesem Jahr gibt es wieder eine Maxi-CD „Winterträumerei Folge 5“, worauf sich alle Interpreten befinden. Sie kann an den Konzerttagen direkt erstanden werden und ist ab dem 30. November 2011 auch im Handel zu erwerben. Der Reinerlös aus diesem Verkauf kommt karitativen Zwecken zugute.

Zudem wird Marc Rieu, Sohn des bekannten Geigers und Orchesterleiters André Rieu, einige seiner Kunstwerke an den Konzerttagen und darüber hinaus im Kulturheim an der Aachener Str. in Hergenrath ausstellen.

DAS BESTE ALTER EINER FRAU

*Geburtstage sind etwas Feines –
es müssen ja nicht die eigenen sein!*



Bild: Robert Wetzold/pixelio.de

*Mit 16 der 1. Wonderbra, Minirock
und eine Haarfarbe nach Wasserstoff - hat alle geschockt.*

*18 oder 21 war einst ein Zauberwort –
weit gefehlt, wer glaubte, dann seien alle Zwänge fort.*

*Tage gibt's, die sind für den persönlichen Weltuntergang prädestiniert –
30. Geburtstage zum Beispiel.
Da ist das Leben einer Frau quasi gelaufen.*

*Zehn Jahre sind eine kurze Zeit;
Frau muss erst üben, dann ist es soweit:
Ich bin fi, fi - vierzig? - Es will einfach nicht.
Bleibt sie 37, das steht ihr gut zu Gesicht.*

*Intensivpflege – Antifaltenliquid heisst das Zauberwort –
früher warf sie diese Proben fort.*

*Der Apotheker merkt's immer,
umsonst gibt's nimmer
die Töpfchen,
zahlen muss Frau nun, sei's noch so klein,
denn Cellulitis und Augenringe müssen nicht sein!*

*Frau sieht gut aus, ist froh und heiter –
ihr Leben, das geht munter weiter.*

Ingeborg Lenne



*Zwischen 42 und 48 liegen die schönsten 10 Jahre einer Frau,
doch manchmal weiß es einer ganz genau. -
Was soll's, eine Dame fragt man schließlich nicht!*

Fit sein ist bei Frau nun angesagt.

*Waldlauf am Morgen ist gut für den Hund
und für Frauchen natürlich auch gesund.*

*Flotte Gymnastik, das war gestern,
auf's „Power Plate“ setzen heute die Schwestern.*

*Mit Yoga werden Beruf und Haushalt Balanceakt pur.
Und manchmal trinkt Frau Kräutertee nur.
Doch kommt es „dicke“, ist alles zu spät!
Schokolade macht glücklich, nicht die Diät!*

*Wann ist es soweit, das war die Frage:
Jeder Tag sind die besten Tage!*

*Die schönsten Jahre einer Frau haben begonnen,
wenn sie selber entscheidet,
mit wem sie ausgeht
und wann sie heimkommt.*

*Frau ist emanzipiert,
wenn sie für einen Mann
die sinnenraubende Sauerkraut-Wein-Diät
mindestens drei Tage durchhält,
dann aber beschließt:
„Entweder er liebt mich wie ich bin oder
wir gehen gemeinsam ins Fitnessstudio.“*

*Frau ist erwachsen,
wenn sie nach der Erkenntnis lebt
„nur das Beste ist gerade gut genug für mich“
und diszipliniert auf jegliches Naschwerk der herkömmlichen Art verzichtet -
nicht aber auf die Pralines einer hier nicht genannten Chocolaterie.*

*Frei nach dem Motto: Ich will
schließlich entscheiden, wovon ich zunehme.*

*Und wenn Frau weiß:
Es gibt nur zwei Getränke:
Champagner oder Kamillentee!
Und immer nur zwei Möglichkeiten:
„Jetzt oder nie“!*



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





DIE HEIDE BLÜHT

Haben Sie früher - oder heute noch - die Bücher von Hermann Löns gelesen? An seine begeisterten und begeisternden realistisch-romantischen Naturschilderungen wurden wir erinnert, als wir vier Stunden durch die Drover Heide bei Düren liefen. Die Blütezeit der Besenheide war auf ihrem Höhepunkt, und wo in NRW kann man Calluna Tulgaris in so dichten Beständen sehen!? - Violett bis zum Horizont, dazwischen Birkengruppen und Eichenwald, Tümpel und moorige Senken mit Fröschen und Molchen.



Die alte Heilpflanze Gallun wird heutzutage kaum noch therapeutisch genutzt. Aber ihre Flavone und Gerbstoffe wurden früher gerne gewonnen, bevor die Chemie unsere Gewohnheiten veränderte. Aber ein Wanderimker hatte seine Bienenkästen am Rande der Heide plaziert. Wir lieben Bienenhonig. Lecker! Lecker! Wissen Sie, dass etwa 30 % unserer landwirtschaftlichen Ernte direkt vom Sammelfleiß der Bienen abhängen? Ohne ihre Blütenbestäubung würden wir auf viele Früchte verzichten müssen!

Durch die Drover Heide führen zwar Wanderwege - rollstuhlgeeignet! - jedoch bleiben weite Areale für uns unzugänglich. Mit Recht, denn hier leben noch einige wenige Exemplare eines ganz selten gewordenen Vogels: der Nachtschwalbe, auch Ziegenmelker genannt. Dieser Bodenbrüter ist nur am Nachthimmel



auszumachen und seine schwermütigen nächtlichen Rufe sind unter den anderen Vogelstimmen etwas ganz Eigenartiges.



Wir machten noch einen Abstecher zum „Heiligen Pötz“, einer Quelle, die bereits vor 2.000 Jahren von Menschen zur Trinkwasserversorgung benutzt wurde. Die Römer bauten einen unterirdischen Kanal von wahrscheinlich mehr als 4 km Länge, der ein römisches Landgut, eine villa rustica, in der Voreifel mit bestem Trinkwasser versorgte. Es ist der längste unterirdische Wassertunnel nördlich der Alpen. Die Römer haben diese Art der Wasserversorgung von den Persern übernommen, die schon 2.000 vor Chr. diese Technik entwickelt hatten, um Wüstenoasen mit Wasser aus den Bergen zu versorgen. Die Archäologen des Rheinlandes haben „unseren“ Kanal teilweise oberirdisch kenntlich gemacht und mit erklä-

renden Tafeln versehen, so dass wir eine vermessungstechnische Meisterleistung bewundern können, denn der Vortrieb erfolgte unterirdisch über die Bauschächte, deren flache Gruben stellenweise im Wald sichtbar sind.

So bot denn diese Wanderung mit dem Farbenrausch der Heideblüte und der uralten Wasserbautechnik der Römer zwei reizvolle Gegensätze.

Wollen Sie mehr über die geführten Wanderungen der evangelischen Initiative „Engagiert älter werden“ wissen? Dann holen Sie sich das Programm oder spezielle Prospekte im Gemeindehaus, Annastraße 35, direkt neben der Anna-



kirche in der Aachener Innenstadt. Kommen Sie mit, und lesen Sie wieder einmal ein Buch von Hermann Löns!

Wolfgang Schönrock

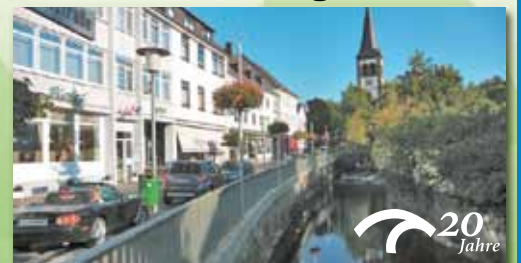


Urlaub im **ebenen** Kneipp-Kurort Gemünd am Nationalpark Eifel
Kleines Privathotel mit seniorenfreundlichen Angeboten



HOTEL
Zum Urfttal

Werner und Gerda Hartmann
Alte Bahnhofstraße 12
D-53937 Schleiden-Gemünd
Telefon 02444 95 95-0
www.urft-hotel.de



Schön gelegen am Ufer Urft im idyllischen Kneipp-Kurort Gemünd mit Flair und guter Infrastruktur (Ärzte, Apotheken, Kirchen, Fachgeschäfte, Cafés, etc.)



Kurze Anreise (ca. 1 Std.) • Aufzug • Abholservice von Haus zu Haus
Besuchen Sie uns im Internet oder fordern Sie unseren Hausprospekt an

DU BIST, WAS DU ISST

Unter diesem Titel fand ich in einer Zeitschrift Vorschläge und Verhaltensmaßregeln zum Thema Essen. Sogleich fragte ich mich: „Lebe und esse ich gesund?“

Danach wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) jedem Erwachsenen empfohlen, täglich 400 g Gemüse und 250 g Obst zu essen.

Ich habe einen Vorteil, da ich mich als Kleingärtner im Sommer mit selbst geernteten Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten als Hauptzutaten gut ernähren kann. Im Winter steht das klassische Wintergemüse wie Grünkohl, Feldsalat, Lauch und Sellerie zur Verfügung. Auch Marmelade und Gelee aus den Gartenbeerenfrüchten wird über das ganze Jahr hin verzehrt.

Das heißt aber nicht, dass nicht hin und wieder ein Kotelett auf den Tisch kommt und man ab und zu zum Griechen essen geht, wo nicht nur Bauernsalat angesagt ist.



Die DGE beklagt, dass der Kartoffelverbrauch seit Jahren abnimmt. Wir Kleingärtner wissen, dass Kartoffeln für eine vollwertige Ernährung äußerst wichtig sind, wie man es an der Bepflanzung der Gartenparzellen ersehen kann. Pommes frites und Chips haben deshalb bei mir wenig Chancen. Als Durstlöscher ist es für uns Senioren auch äußerst wichtig, für die Flüssigkeitszufuhr

von ca. 1,5 Liter täglich alkoholfreie Getränke zu sich zu nehmen. Daran halte ich mich, wenn auch ab und zu ein Bierchen fällig ist. Es ist wie so vieles im Leben, man soll in Maßen und nicht in Massen genießen.

Ich bedauere die armen Leute, die durch die Lebensmittelskandale in jüngster Zeit keine Tomaten und keinen Salat aus den Läden verzehren sollten, während meine Gartenkollegen und ich alles frisch weiterhin aus dem eigenen Garten ohne Sorge verzehren konnten.

Selbst wenn Obst und Gemüse in den Supermarktregalen spottbillig angeboten wird, lohnt es sich, Spaten und Rechen zur Hand zu nehmen, Beete anzulegen und Gemüse und Obst selbst zu ziehen. Neben der körperlichen Betätigung weiß man, womit man seine Pflanzen behandelt oder nicht behandelt hat.

Christian Graff



DER ÜBERRASCHUNGSGAST

Peter und Marianne sitzen am Tisch, genießen den schönen Herbstnachmittag. Die Terrassentür steht auf. Ist da nicht etwas ins Zimmer gehuscht, etwas Kleines, Flattriges?

„Das ist ein Vogel, eine Blaumeise“, ruft Marianne überrascht. Und schon erscheint Katerchen auf der Bildfläche, ganz lieb, ganz brav, ganz zahm. Verwandelt sich aber im gleichen Augenblick, als er sieht, was für ein Überraschungsgast im Wohnzimmer herumsitzt, in ein gefährliches Raubtier. Wild entschlossen, diesen Gast zu fangen und aufzufressen. Marianne handelt sofort, scheucht erst mal Katerchen aus dem Haus heraus. Das war noch ziemlich einfach. Obwohl Katerchen gar nicht herausgescheucht werden wollte. Wie konnte Frauchen ihm das antun? Sie wusste doch, so kleine Piepseflattertiere waren seine Lieblingsessspeise. Sie standen sowieso höchst selten auf seinem Essplan. Ab und zu erwischte er einen. Sie konnten fliegen, er nicht. Herrchen schimpfte dann



Bild: W. Buttgeriet/pixelio.de

immer sehr mit ihm. Aber da musste er, das Katerchen, durch.

Jetzt wollte Marianne der kleinen Blaumeise den Weg ins Freie zeigen. Trotz aller Mühe, es gelang ihr nicht. Der Vogel flog hin und her, saß mal hier, mal dort. Flatterte im ganzen Haus herum, verschwand in die erste Etage. Marianne

hoffte, dass die Meise von der oberen Terrasse nach draußen fliegen würde. Aber da saß Katerchen, in „Pass auf“-Stellung, bereit zu fangen und zu fressen. Der Weg war vorläufig versperrt. Es bestand Lebensgefahr!

Mittlerweile war es dunkel geworden. „Lass die Katze nicht ins Haus“, hatte Peter, ehe er zu Bett ging, gerufen. „Das Untier richtet ein Blutbad an!“ Nein, nein, Katerchen durfte nicht rein. Da war irgendwo die kleine Meise, und beide zusammen unter einem Dach, das hätte ein böses Ende gefunden.

Das Happy End folgte am anderen Morgen. Die Sonne schien, Marianne öffnete die Terrassentür und die Blaumeise, der kleine Überraschungsgast, flog in die weite Welt hinaus. Und wer marschierte auf Samtpfoten ins Haus hinein? Katerchen, ganz lieb, ganz brav, ganz zahm.

Josefine Kühnast



GENUSS UND VERDRUSS

Welche Rolle der Apfel im Paradies gespielt hat, ist hinlänglich bekannt. Die Menschheit hat bis heute an den Folgen schwer zu tragen. Und es gibt unzählige Spekulationen, was gewesen wäre wenn, ja wenn die Eva den Apfel nicht gepflückt und der Adam nicht hinein gebissen hätte. Wobei leider nicht mehr geklärt werden kann, ob es sich wirklich so verhalten hat. Vielleicht war es auch umgekehrt, wer weiß?

Bild: www.wikipedia.org



Hans von Aachen: Das Urteil des Paris, 1588

Wie dem auch sei, von Äpfeln ist seither in Sagen und Märchen oftmals die Rede. Leider gehen die Begebenheiten aus der griechischen Götterwelt dem Bewusstsein der Menschheit mehr und mehr verloren. Ein Beispiel dafür wurde im archäologischen Museum von Neapel offenkundig. Der Reiseleiter führte eine Gruppe deutscher Touristen vor den berühmten Herkules. Groß und muskulös steht er dort aus Marmor gehauen und hält hinter seinem Rücken drei Äpfel. Der Reiseleiter fragte, was Herkules wohl in der Hand habe. In Unkenntnis der Sagenwelt sagte eine Dame aus der Gruppe spontan: „Drei Tennisbälle.“ Es ist nicht bekannt, ob die griechischen Götter schon Tennis spielten. Aber Herkules hat dieses Spiel ganz sicher nicht gekannt, denn er war sein Leben lang in irgendwelche Kämpfe verwickelt.

Um sich von einer schrecklichen Mordtat zu entschuldigen, musste Herkules dem Eurystheus, König von Mykene, zahlreiche Aufgaben erfüllen. Einmal sollte er die goldenen Äpfel der Hesperiden herbeiholen, die jedem, der von ihnen aß, ewige Jugend verleihen würden. Aber an die Äpfel kam Herkules nicht so leicht ran, denn der Garten am Rande der Erde wurde von einem hundertköpfigen Drachen bewacht. So entschloss sich Herkules, den Atlas zu bitten, für ihn die Äpfel zu holen. Atlas war der, der am Rande der Erde das Himmelsgewölbe auf seinen Schultern trug. Er war noch stärker als Herkules. Gern war er bereit, die Äpfel zu holen, wenn Herkules derweil das Himmelsgewölbe übernahm. So kommt es, dass Herkules auf Gemälden und Skulpturen stets mit drei Äpfeln abgebildet wird. Und manchmal ist er auch zu sehen, wie er das Himmelsgewölbe auf seinen Schultern trägt. Er selbst hat wohl von den goldenen Äpfeln nicht kosten dürfen, denn die ewige Jugend wurde ihm nicht zuteil.

Die nächste berühmte Apfelgeschichte spielte sich im Gebirge von Troja ab und hatte einen verheerenden Krieg zur Folge. Viele berühmte Maler haben die Szene auf ihrer Leinwand

festgehalten: Paris steht, mit dem Apfel in der Hand vor den Göttinnen Hera, Athene und Aphrodite. Jede der Göttinnen wollte natürlich den Apfel haben, denn er trug die Aufschrift „Der Schönsten“. Hera versprach ihm Macht, Athene Ruhm und Weisheit, Aphrodite aber versprach ihm die schönste Frau auf Erden. Nun, Paris ist nicht der einzige Mann, der, wenn es sich um Frauen handelt, auf die Weisheit pfeift. Er gab Aphrodite den Apfel. Zur Belohnung führte die ihn nach Sparta, wo König Menelaos herrschte, der mit der schönen Helena vermählt war. Paris entführte Helena, Menelaos wollte sie wiederhaben. So kam es zum berühmten Trojanischen Krieg.

Die Äpfel, so könnte man angesichts solcher Geschichten meinen, haben der Menschheit also nichts als Verdruss gebracht. Trotzdem gehören sie zu dem beliebtesten Obst, das in unseren Breitengraden gegessen wird. „Wo am Weg die Äpfel reifen, ist es dumm, nicht zuzugreifen“, heißt es in einem alten Schlager. Und auch hier geht es darum, dass sie kein anderer haben soll. Dabei ist eigentlich der Apfel auch noch das billigste Obst, was zu haben ist. Warum sonst gibt es die Redensart: „Das kostet nicht mehr als einen Apfel und ein Ei?“

Trotz Sündenfall und Krieg ist der Apfel aber ein sehr gesundes Obst. Die Engländer behaupten sogar, das Beste, was der Mensch für seine Gesundheit tun kann, wäre: „An apple a day keeps the doctor away.“ (Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.)

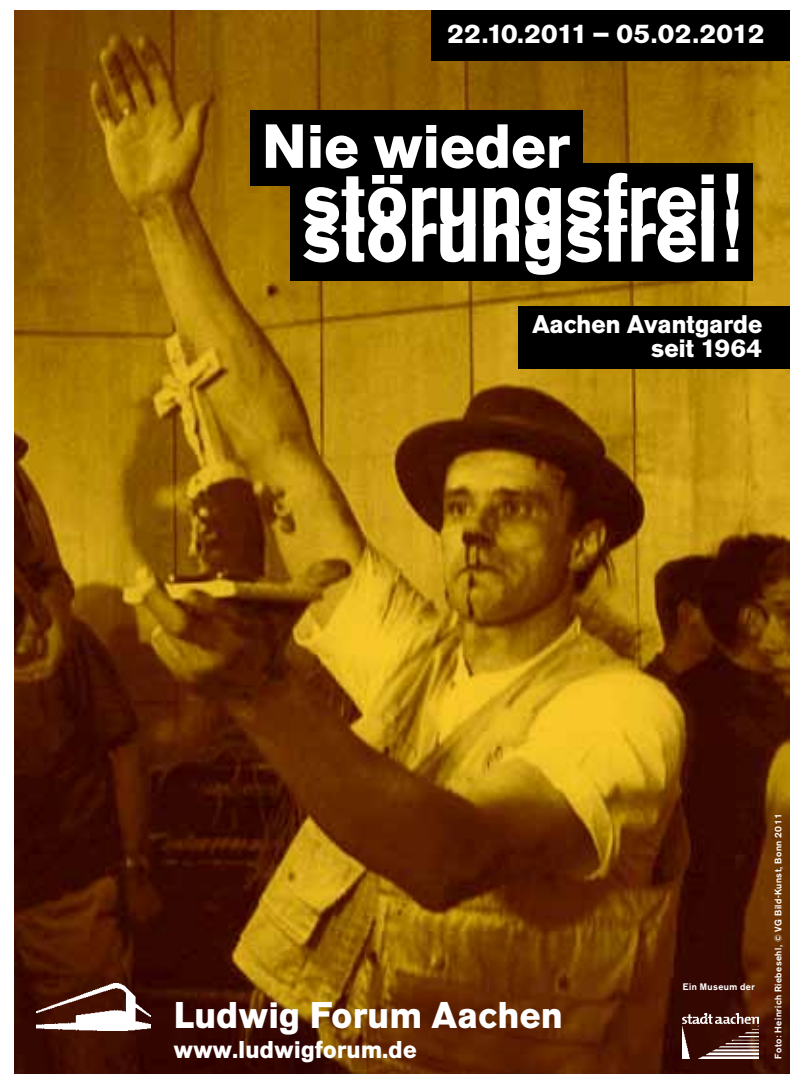
Inge Gerdom



22.10.2011 – 05.02.2012

Nie wieder
störungsfrei!

Aachen Avantgarde
seit 1964



Ludwig Forum Aachen
www.ludwigforum.de

Ein Museum der
stadt aachen

Foto: Heinrich Böhm, © VG Bild-Kunst, Bonn 2011

SPORT SPRICHT ALLE SPRACHEN

Die Aachenerin Uschi Brammertz engagiert sich seit vielen Jahren sehr erfolgreich für die Integration im Sport.



Frau Brammertz, Sie sind in vielen verschiedenen Ämtern aktiv. Was machen Sie genau?

Zunächst einmal bin ich bei zwei Sportvereinen aktiv. Seit Jahren bin ich Sozialwartin des TSV Hertha Walheim und Hertha Walheim ist Stützpunktverein für das Bundesprogramm „Integration durch Sport“. Im Rahmen dieses Engagements beschäftige ich zehn Übungsleiter, die in diversen Projekten eingesetzt werden. Die Projekte laufen vorwiegend in Rothe Erde in Kooperation mit dem BC Rhania Rothe Erde, dessen 2. Vorsitzende ich bin. Hier wurden die Projekte „Rundum fit“ sowie „Hand in Hand für Kinder“ prämiert. In Rothe Erde verstehe ich mich als Netzwerkerin. Weil aber Sportverein und Kinderförderverein zu viel wurden, habe ich den Vorsitz des Kinderfördervereins abgegeben. Der Verein war bei der Übergabe finanziell gut bestückt und mich reizten einfach auch neue Herausforderungen und trägerübergreifende Bildungsprojekte. Ich bin Geschäftsfüh-

rer des Vereins, der die integrativen Jugendcamps organisiert. Nachdem das Segelflug-Camp in Merzbrück schon fast Tradition ist, will ich nun ein neues Segel-Camp in Woffelsbach veranstalten.

Im Multikultifest-Verein bin ich Beisitzerin, organisiere den Festwagen und das Kinderprogramm. Auch den „Tag der Integration“ habe ich mitbegründet. Als Mitinitiatorin des sehr aktiven Aachener Arbeitskreises „Integration durch Sport“ habe ich am Integrationskonzept der Stadt Aachen mitgewirkt.

Warum engagieren Sie sich so sehr für Kinder und Jugendliche in Sachen Integration sowie im Sport?

Kinder sind die Zukunft der Gesellschaft und leider werden es immer weniger. Es ist so unglaublich wichtig, sich um Kinder zu kümmern - nicht Kinder verwahren, sondern aktiv einbinden. Das gelingt im Sport natürlich viel einfacher als anderswo. Sport spricht alle Sprachen, die Regeln des organisierten Sports sind überall gleich. Man kann durch Sport so viele soziale Kompetenzen auf spielerische Art erwerben wie sonst nirgendwo. Sport verbindet die Menschen miteinander, bedeutet soziale Integration. Für Kinder im Wachstum ist Sport ein Denkantrieb, Kinder lernen nachweislich schneller und besser, wenn sie viel bewegt werden, sind ausgeglichener, wenn sie sich im Sport messen dürfen, sind ehrgeiziger, wenn sie eine bestimmte Höhe oder Weite erreichen wollen.

Warum ist Integration im Sport so wichtig?

Durch Nachhaltigkeit, das heißt jede Woche regelmäßiges Training, jedes Mal pünktlich sein, sonst sitze ich auf der Bank, lässt sich Fitness steigern, körperliche, geistige und seelische Fitness. Mir ist ein ganzheitlicher Ansatz dabei wichtig, Gesundheit über Sport zu erfahren bedeutet auch lebenslanges Engagement für den eigenen Körper zu zeigen.

Welche Projekte planen Sie in nächster Zeit, welche Ideen würden Sie gerne umsetzen?

Ich würde gerne mehr Schüler zu Multiplikatoren ausbilden lassen: Schiedsrichter, Fußballtrainerassistentinnen, Übungsleiter. Ich würde gerne den Schulsport oder besser den Nicht-Schulsport an Aachener Grundschulen reformieren. Ich würde gerne an den Berufskollegs verbindliche Sportausbildungen etablieren, sozial benachteiligte Jugendliche zu Sport- und Fitnesskaufleuten ausbilden. Ich glaube, ich habe ständig tausend Ideen - und natürlich möchte ich noch mehr kostenlose Ferienfreizeiten organisieren.



Warum ist Engagement in dieser Form so wichtig für die Gesellschaft und nachahmenswert?

Es ist sicher wichtig, was ich tue. Aber ich erreiche nur deshalb so viel, weil ich eben ich bin, verdammt hartnäckig bin. Ich gebe nie auf, ich zeige das auch und mache dadurch die Kinder stark. Dazu bin ich völlig unpolitisch, lasse mich nicht in eine Schublade stecken, habe aber für jeden ein offenes Ohr und sage ebenso offen meine Meinung.



WER IST SIE?

Die geborene Aachenerin Uschi Brammertz ist 52 Jahre alt und lebt in Aachen-Walheim. Ihre beiden erwachsenen Töchter hat sie anscheinend geprägt:

Die eine hat gerade ihr Studium als Sozialarbeiterin erfolgreich beendet, die andere beginnt im September mit dem Studium der Sozialen Arbeit.

Nina Krüsmann



STÖCKSJR OP ÖCHER PLATT

Seit 1990 bereichern die Mitglieder von „Öcher Verzäll“, einem Verein für Theateraufführungen auf Öcher Platt, die Theaterliebhaber von nah und fern mit amüsanten Stücken in Aachener Mundart. Im vergangenen Jahr feierte der Verein sein 20-jähriges Bestehen, nun kommt das neue Stück „Wie et Leäve so speält“ zur Aufführung. Vereinsmitglied Leo Gülpen erzählt, was hinter den Kulissen passiert.



Die Gründungsmitglieder

Herr Gülpen, wie kam es zur Vereinsgründung?

Auf einer Geburtstagsfeier kam uns die Idee, einen neuen Theaterverein zu gründen, der die Mundart des Öcher Platts pflegen sollte. Alle Anwesenden stimmten zu. Somit war der Verein Öcher Verzäll am 15. Mai 1990 gegründet!



Leo Gülpen

Warum liegt Ihnen die Pflege des Öcher Platt und des Theaterspiels am Herzen?

Zuerst wollen wir allen Öchern und Nicht-Öchern viel Spaß und Freude mit unseren Theateraufführungen bereiten, und uns selbst natürlich auch. Ein großes Anliegen ist natürlich aber auch, dafür Sorge zu tragen, dass die Öcher Mundart nicht ausstirbt. Heimatliche Dialekte werden immer weniger gefördert, somit versuchen wir als Verein zumindest einen kleinen Beitrag auch zur regionalen Identität zu liefern. Die Beweggründe für jeden Einzelnen mögen dabei auch sehr unterschiedlich sein, aber Spaß am Theater und auch eine gewisse Affinität zur Sprache bringt mit Sicherheit jeder mit.

Was müssen neue Schauspieler an Fähigkeiten mitbringen, um mitzumachen?

Es wäre von Vorteil, wenn Sie oder Er die Mundart im Groben beherrscht, jeder kann aber auch bei uns eine „Ausbildung“ erhalten, wobei natürlich schon ein wenig die Fähigkeit des Sprachen erlernen gegeben sein sollte. Außerdem sollten Interessierte auch Vereinsmenschen sein. Denn wir sind ein kleiner Verein, der alles in Eigenregie macht, dazu zählen dann nicht nur die Proben und die Aufführungen, sondern auch Arbeiten hinter der Bühne, wie der Bühnenbau/-transport, Technik oder ähnliches. Auch in diesen Bereichen wird jede helfende Hand benötigt. Wir suchen immer neue Mitglieder jeden Alters. Nachwuchs kann es nie genug geben, das Interesse gerade bei Jüngeren lässt leider immer mehr nach. Interessierte können auch über unsere Internetseite mit uns Kontakt aufnehmen.

Wie wählen Sie die Stücke aus?

Wir lassen uns vom Deutschen Theaterverlag ausgewählte Stücke schicken,

welche von der Personenzahl sowie vom Bühnenbild und der Anzahl der Akte zu uns passen. Diese werden gelesen, und wenn sie für gut befunden wurden, lassen wir sie ins Öcher Platt übersetzen. Dann wird geprobt und letztlich hoffentlich erfolgreich aufgeführt. Unser allererstes Stück war „Krawall bei Hofiser“. Es gibt auch hochdeutsche Rollen oder - wie in diesem Jahr - mit spanischen Akzent, solche Rollen sollten aber die Ausnahme sein.

AUFFÜHRUNGSTERMINE

Eurogress Aachen: Premiere: 15.10.2011, 19 Uhr.

Kulturzentrum Stolberg:
22.10., 23.10., 29.10., 30.10.,
jeweils 19 Uhr. Der Eintrittspreis beträgt im Vorverkauf 8,80 €, an der Abendkasse 8 €.

Weitere Informationen finden Sie unter www.oecher-verzaell.de.

Nina Krüsmann



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

LAND DER WILDEN SCHLUCHTEN

Unterwegs im deutsch-luxemburgischen Nationalpark

Es sind merkwürdige Namen, die auf den Wegweisern stehen: Teufelschlucht und Druidenstein, Kühltreppe, Opferaltar, Tanzkill oder Schweigestelle. Sie alle führen zu markanten Punkten in einer der merkwürdigsten Landschaften der Eifel, dem Ferschweiler Plateau. Wie ein Schiffsbug schiebt sich dieses Plateau nach Süden zwischen die Flusstäler von Prüm und Sauer. Zahlreiche Kulturdenkmäler bezeugen, dass diese Hochfläche bereits vor 5000 Jahren besiedelt war. Den Bewohnern aus der Jungsteinzeit folgten Kelten und Römer, die alle ihre Spuren hinterlassen haben.



Neugierig geworden durch diese Beschreibung in einem Eifel-Reiseführer beschließen wir, uns diese Gegend einmal etwas näher anzusehen. Und so tauschen wir die Nordic Walking-Stöcke gegen Wanderschuhe und Rucksack. Wir, das sind vier Ruheständler, die sonst jeden Dienstag und Donnerstag bei (fast) jedem Wetter im Aachener Münsterwald zwischen Relais Königsberg und Birkenhof in Venwegen auf einer etwa 6,5 km langen Rundstrecke unterwegs sind. Vor uns liegt eine Wanderstrecke von etwa 60 km, verteilt auf drei Wandertage. Da unser Gepäck jeweils von einem Hotel zum nächsten gebracht wird, können wir mit nur leichtem Tagesrucksack munter ausschreiten.

VON IRREL NACH BOLLENDORF

Die erste Etappe beginnt in Irrel im Tal der Prüm östlich des Ferschweiler Plateaus. Zunächst führt der Weg gemächlich an der Prüm vorbei. Doch bald schon beginnt der Anstieg, und es werden

die ersten Felsformationen im dichten Laubwald sichtbar. Die Landschaft wird immer wilder, und nach jeder Wegbiegung bieten sich neue, teils atemberaubende Blicke. Dies steigert sich, bis wir die Teufelschlucht erreichen. Unser Weg windet sich bergauf und bergab durch immer enger werdende „Schlüffe“, enge Pfade zwischen den Felsen, durch die gerade mal eine Person durchschlüpfen kann. Am höchsten Punkt werden wir durch eine traumhafte Aussicht in das Tal für alle Mühen entschädigt. Der weitere Weg verläuft über die Höhe des Plateaus. Gegen Mittag erreichen wir oberhalb von Echternacherbrück die Liboriuskapelle, von der wir einen Rundumblick auf den Ort, den Grenzfluss Sauer und die luxemburgische Stadt Echternach haben. Bänke und Mauern vor der Kapelle laden zur Rast. Immer wieder wandern unsere Blicke ins Tal und die gegenüber liegenden Berge und Wälder. Doch bald zieht es uns weiter, und wir wandern entlang der Kletschberge und durch den Staatsforst Irrel zum Jegerkreuz und zu der Schweigestelle, der im Volksmund Schweineställe genannten, ebenfalls imposanten Felsformation. Vor der Remise von Schloss Weilersbach, einem Barockbau aus dem Jahr 1780 mit Eisenschmelze und Schmiede und einem großzügig angelegten Garten mit Pavillon und Brunnenhaus, genießen wir die Nachmittagssonne bei einem kühlen Getränk.



Vorbei am Teufelsloch - besser gesagt: durch es hindurch - von dessen Gesteinspitze man einen herrlichen Blick auf Bollendorf hat, an der Burg Bollendorf und den Resten einer römischen Villa rustica erreichen wir nach rund 20 km unser erstes Etappenziel an der Sauer.



RUND UM BOLLENDORF

Die Sauer bildet die Staatsgrenze zwischen der Bundesrepublik Deutschland und dem Großherzogtum Luxemburg. Mit Überquerung der Brücke kommen wir nach Bollendorf-Pont und beginnen mit der zweiten Etappe, die uns über 18 km durch den luxemburgischen Teil unseres Wandergebietes führt. Nach stetig bergan führendem Weg durch Felder und Wald erreichen wir die Kalekapp genannte Felsformation, von der wir einen wunderbaren Panoramablick haben. Auf der Höhe geht es weiter bis zum Felsenlabyrinth, wo es noch enger zugeht, als dies in der Teufelschlucht schon der Fall war. Selbst mit kleinem Gepäck wird es schon schwierig, die engsten Stellen zu passieren. Doch nach diesem Hindernis





geht es entspannt weiter auf angenehmen Wald- und Feldwegen bis Berdorf. Der Ort ist Ausgangspunkt für Wanderungen durch das Müller-Tal, das entlang des Aesbech bis nach Echternach führt. Die Freilichtbühne bei Huel Lee lädt zum Verweilen und zum Verzehr unserer



Picknick-Verpflegung ein. So gestärkt genießen wir den romantischen und nach der Kraxelei der letzten Stunden geradezu erholsamen Spaziergang auf dem mal links und mal rechts neben dem Flüsschen verlaufenden Weg. Auch hier gibt es interessante Gesteinsformationen zu bestaunen. Bei Pereco verlassen wir den Weg und biegen in nördlicher Richtung ab. Unsere Route führt uns entlang der Hanglage durch waldreiches Gebiet, bis wir vor Bollendorf steil hinabgehen. Die „letzten Meter“ der 20 km langen Strecke führen uns auf dem Sauerland-Radweg mit herrlichem Ausblick auf den Fluss und die am gegenüberliegenden

Ufer liegende Burg sowie auf die Stadt Bollendorf unserem Tagesziel entgegen.

VON BOLLENDORF NACH IRREL

Entlang des Sauer-Uferwegs wandern wir bis zur Burg Bollendorf und vorbei an der römischen Villa rustica bergauf zur Hunolay, vorbei an Wolfsschluff bis zum Fraubillenkreuz, einem Menhir, dessen Namensgebung mehrere Deutungen zulässt. Von dort geht es vorbei an der Wikingenburg, einem Bodendenkmal aus der Bronzezeit. Über die Schankweiler Klause, einer idyllisch im Wald gelegenen Kapelle aus den Jahren 1760/63, und den Archäologischen Wanderweg vorbei an einem römischen Gräberfeld stoßen wir oberhalb von Prümzurly auf den Erlebnispfad „Wasser und Natur“. Diesen wandern wir bergab bis zu den Irreler Wasserfällen. Von hier aus folgen wir dem Uferweg an der Prüm bis zum Ortszentrum, das wir nach einer Wegstrecke von 18 km erreichen.

HINWEISE FÜR INTERESSIERTE WANDERER

Wegen des teils felsigen und bei Nässe rutschigen Untergrunds bei oftmals steilem Bergan- und abstieg empfiehlt sich Schuhwerk mit grobem Profil, auch kann ein Wanderstock zum Abstützen in Hanglagen recht nützlich sein. Die jeweils rund

sechs Stunden dauernden Wanderungen verlangen ein gewisses Maß an Geübtheit, Ausdauer und körperlicher Fitness. In jedem Fall sollte man von dem Angebot „Wandern ohne Gepäck“ im Naturpark Südeifel Gebrauch machen, wie es z.B. vom Verkehrsamt Felsenland Südei-



fel, Auf Omesen 2, 54666 Irrel, angeboten wird. Im Rucksack mit der Tagesverpflegung und Wetterschutzkleidung sollte man noch Platz für den Fotoapparat haben, denn lohnende Motive gibt es an jeder Ecke.

Nähere Informationen sind auch unter www.irrel.de/tourismus/sehenswert zu erhalten. Unter „Wanderung im Felsenland Südeifel“ sind reich bebilderte Informationen zu den genannten und weiteren Sehenswürdigkeiten und Naturdenkmälern zu finden.

Josef Römer



ANGEKOMMEN

Sie wären nicht nach Hamburg gezogen, wenn ihre Tochter nicht dort leben würde. Sie hätten auch in Aachen eine Wohnung gefunden, die ihren Bedürfnissen entsprochen hätte.

Seit einem Jahr sind Ingrid und Günter dabei, sich einzuleben. Eine halbe Stunde fährt die S-Bahn vom Hauptbahnhof bis Poppenbüttel. Die Infrastruktur ist intakt. Läden, Ärzte, Gaststätten, alle sind zu Fuß zu erreichen.

Ein Neubaugebiet wurde erschlossen. Es gibt nur dreigeschossige Häuser mit Aufzug vom Keller bis auf jede Etage. Die Häuser bilden ein unregelmäßiges Viereck und umschließen einen Kinderspielplatz mit Schaukel, Klettergerüst und Sandkasten. Autos sind in den Keller verbannt.

Die beiden haben schon neue Freunde gefunden. Die Witwe von nebenan, ein Ehepaar von gegenüber, die zu einer Segeltour auf das eigene Schiff eingeladen haben. Man trifft sich unregelmäßig.



Bild: S. Hofschlaeger/pixelio.de

Die Wohnung ist ein Traum mit Loggia und Fußbodenheizung, Klimaanlage, Badewanne und Dusche, großzügig geschnitten, sparsam möbliert mit alten und neuen Möbeln auf braun meliertem Parkett, geschmückt mit Bildern und Skulpturen aus Ingrids künstlerischer Tätigkeit, geschmackvoll und zurückhaltend. Teppiche dienen nur der farblichen Unterbrechung des Parketts.

Zur Feier seines 70. Geburtstages lud Günter Verwandte, alte und neue Freunde in die alte Mühle ein. Alle kamen, trotz des Regens, der in schnell sich bildenden Rinnsalen die Straße herabschoss, um sich im Mühltich zu verlieren.

„Hoch soll er leben“ sangen die Gäste und tranken Sekt und Orangensaft dazu. Nach dem Essen, bestehend aus allerlei Köstlichkeiten, Krustenbraten, Geflügel, Roastbeef mit gedämpften Gemüse, Bratkartoffeln und Salaten, bedankten sich die Geladenen mit: „So ein Tag, so wunderschön wie heute...“ bei einem Verdauungsschnaps und Pilsener Bier.

Tanzen wollten nicht so viele. Es gab Probleme wegen des Herzens, des Rückens oder der Bronchien, obwohl die Raucher sich voller Rücksicht unter das Vordach nach draußen begeben hatten. Nur Günter, der Gastgeber, war kaum zu bremsen. Er tanzte wie ein junger Alter, der es noch einmal wissen wollte und die Frauen flogen ihm zu, sofern sie ein Handicap nicht daran hinderte.

Ingrid und Günter leben gerne hier. Die frische Luft, die der Wind von der Nordsee herüber bläst, strafft die Glieder und sorgt für einen gesunden Schlaf.

Die Stadt hat sie freundlich in Empfang genommen.

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

DER SCHUTZENGEL

„So schön können Kraniche gar nicht sein!“



Bild: Reinhard Grieger/pixelio.de

Ich war verblüfft, diesen Spruch von dieser Frau zu hören, die durch halb Deutschland bis nach Brandenburg gefahren ist, um Kraniche bei einem Zwischenstopp auf den Feldern zu sehen.

Friederike und ich waren am Dämmerer unterwegs, um Kraniche zu beobachten, die sich noch auf den abgeernteten Maisfeldern aufhalten sollten, wie uns von Einheimischen versichert wurde.

Sie hatte Angst um ihr Auto. Sie befürchtete an dem Chassis eine Delle, weil der Weg vor uns nicht ganz eben war, na ja, es sah nach ein paar größeren Schlaglöchern aus.

„So schön können Kraniche gar nicht sein“, damit schaltete sie in den Rückwärtsgang, fuhr drei Meter zurück, schlug das Lenkrad nach links ein, fuhr weiter, nur mit dem Blick im Rückspiegel und dann stand das Heck des Autos plötzlich tiefer als die Vorderräder. Sie zog die Handbremse an, versuchte einen Start, nichts, die Vorderräder drehten sich ins Leere.

Friederike schaltete den Motor ab und wir stiegen aus. Das hintere Rad links stand auf einem Betonklotz, der ein Rohr abdeckte, das rechte Rad stand neben dem Betonklotz. Zehn Zentimeter fehlten und das Auto wäre rückwärts sich überschlagend in einen offenen Wassergraben gestürzt, der etwa einen halben Meter mit einer braunen Brühe gefüllt war. Zehn Zentimeter trennten uns nicht nur von dem Verlust des Autos, sondern im schlimmsten Fall sogar von dem Verlust unseres Lebens.

Wir haben uns in St. Viktor bei unserem Schutzengel bedankt.

Beide Texte:

Erwin Bausdorf



„GLÜCK AB UND GUT LAND!“

Wer weiß schon, außer Eingeweihten, dass dies der Gruß der Ballonfahrer ist? Dafür muss man einmal die Erde von oben - von einem Ballon aus - gesehen haben.

Zu seinem 30. Geburtstag bekam Fred einen „Korb voller Freiheit“, einen Geschenkgutschein für eine unvergessliche Ballonfahrt präsentiert. Natürlich war die Familie dabei, als das Ereignis - nach dreimaliger Startverschiebung wegen ungünstiger Witterung - stattfinden sollte.



Diesmal waren die Wetterbedingungen sehr gut: Klare Sicht, kein Niederschlag, keine Gewittermeldung, Windgeschwindigkeit unter 8 Knoten. Die spannenden Vorbereitungen begannen am späten Nachmittag auf dem Flugplatz Merzbrück. Sechs Heißluftballone wurden unter Mithilfe der Fahrgäste startklar gemacht.



Zuvor hatte die Crew die Teilnehmer daraufhingewiesen, dass sie sich zweckmäßig wie für eine Wanderung kleiden sollten. Festes Schuhwerk, keine Kleidungsstücke aus Nylon oder Perlon. Einschränkungen der eigenen Beweglichkeit sollten dem Piloten mitgeteilt werden. Kinder dürfen ab dem 12. Lebensjahr mitfahren. Allen Anweisungen des Ballonführers muss unbedingt Folge geleistet werden.

Die riesige Ballonhülle, die am liegenden Korb befestigt war, wurde lang gezogen und mit Heißluft aufgebläht. Der Korb richtete sich auf und 4-5 Teilnehmer (pro Korb) kletterten nacheinander hinein. Und schon bestimmte der Wind den Kurs. Anfänglich war es Fred etwas



mulmig zu Mute. Er misst 1,82 Meter. Der Korb reichte ihm gerade bis zur Taille. Die Haltegriffe waren unter dem inneren Korbrand angebracht.



Aber die steigende Begeisterung über die Fahrt in der Vogelperspektive ließ jede Beklemmung verfliegen. Sie fuhren über Verlautenheide-Eilendorf, als Freds Handy klingelte. Ein Arbeitskollege war dran und fragte: „Bist du da oben?“ Die Fahrhöhe wechselte, konnte bis 800 Meter gehen. Über besiedelte Gebiete darf der Ballon nicht unter 200 Meter kommen. Sie fuhren über Aachen, hatten eine tolle Sicht auf den Aachener Markt. Und erkannten nicht nur die schönen historischen Gebäude, sondern auch das viele „Grün“, das Aachen mit seinen

Parks, Anlagen, Gärten und seiner Bewaldung zu bieten hat.

Nachdem die Fahrt über den Dreiländerpunkt: Deutschland, Niederlande, Belgien gegangen war, endete sie schließlich nach eineinhalbstündiger Dauer auf einem Feld bei Gemmenich.

Nach alter Ballöner-Tradition mussten die Passagiere die lustige Ballonfahrer-Taufe mit Feuer, Sekt und Erde über sich ergehen lassen. Eine Urkunde wurde ihnen ausgehändigt. So kam Fred zu der Ehre als „Luftgraf Fred zu Haaren, interessierter Aeronaut auf seiner Reise nach Gemmenich - Regent über Aachen“ tituliert zu werden.

Die Rückhol-Mannschaften standen die ganze Fahrt über mit den Piloten über Flugfunk in Verbindung. Mit ihren geländegängigen Fahrzeugen waren sie zur Stelle, um nach Einbringen aller Gerätschaften die Beteiligten nach Merzbrück zurück zu bringen.



Unvergessene Eindrücke ließen Fred schwärmen. Von der gelungenen Fahrt mit dem Ballon - und von Aachen. Auch von oben gesehen eine tolle Stadt!

Christine Kluck



MARLIN

Naturtextilien

Kleinmaschierstraße 5
52062 Aachen
Tel.: 0241-4015877
E-mail: marlin_natur@xs4all.nl

Herbstzeit bei Marlin!
Wir haben für Sie die richtige Bekleidung:
Wolle-Seide-Unterwäsche für Damen und Herren,
sowie auch reine Schurwollsocken sind ideal für
Ausflüge in die herbstliche Natur.

WAS MAN NIEMAND ERZÄHLEN KANN BUCHPROJEKT ENTHÜLLT BRISANTE LEBENSGESCHICHTEN



Nichts ist packender, spannender, mitreißender, trauriger, schöner und geheimnisvoller als das Leben: Im Rahmen ihres Projekts „Schweigeschluss spricht für Dich“ sammelt die Alsdorferin Sabine Scheithauer Geschichten von Menschen, die ihre Gedanken anonym zu Papier bringen. So kommt heraus, was hinter verschlossenen Türen passiert und worüber niemand zu sprechen wagen würde. Im August ist der erste Band erschienen, das Interesse an diesem außergewöhnlichen Werk wächst ständig.

Frau Scheithauer, worum geht es in „Schweigeschluss“?

In „Schweigeschluss spricht für Dich“ finden sich 51 authentische Geschichten von Menschen, die ihre Gedanken anonym zu Papier brachten, um sich ihre Schuld, ihre bizarren Fantasien, ihre katastrophalen Erlebnisse und unaussprechlichen Gedanken von der Seele zu schreiben. Aus einem kollektiven Projekt heraus geboren, versucht „Schweigeschluss“ die Aussage „Man kann den Menschen nur vor den Kopf schauen“ zu widerlegen. Die Themen sind so vielfältig wie das Leben, das sie schreibt: Kindesmisshandlung, Alkoholismus, Vergewaltigung, Gefängnisaufenthalte, schwere Krankheiten, enttäuschte Liebe, Männerfantasien, Tod, Fahrerflucht, Hartz IV...

Ich wünsche mir, dass sich möglichst viele verschiedene Menschen beteiligen, Frauen und Männer, Jung und Alt. Ich bitte die Autoren, jeweils Ihr Alter und das Geschlecht unter den Text zu setzen. So kann man die Geschichte besser einordnen, sich als Leser damit identifizieren. Den größten Rücklauf habe ich in der Altersgruppe der 35- bis 55-Jährigen.



Wer ist sie?

Sabine Scheithauer ist 36 Jahre alt. In ihrer Kindheit entwickelte sie zwei große Leidenschaften, Schreiben und Klavierspielen. Die gebürtige Würselenerin wohnt mit ihrem Lebensgefährten und ihren beiden sechs- und zwölfjährigen Kindern in Alsdorf und arbeitet als zahnmedizinische Fachangestellte.

Wie kamen Sie auf die Idee zu diesem außergewöhnlichen Projekt?

Angefangen hat alles 2009. Nach der Trennung von meinem Mann saß ich mit meinen zwei Kindern zu Hause und plötzlich kam mir diese Idee in den Sinn. Es gibt so viele Themen, über die man sich nicht zu reden traut, über die man nicht reden kann – weder mit dem besten Freund, noch mit einem Fremden. Aber unter dem Deckmantel der Anonymität gelingt es mir, diese Geschichten zu sammeln. Wir haben dann einen ersten Aufruf im Internet, in der Presse und im Radio gestartet, das Schweigen zu brechen. Ich sammelte anonyme Zuschriften mit Beichten, Erlebnissen, bizarren Gedanken und auch kriminellen Machenschaften. Mein Ziel war, das authentischste Buch zu schaffen, das es je gegeben hat.

Tatsächlich nutzten sehr viele Menschen die Chance, sich ihre Last von der Seele zu schreiben und diese durch anonyme Veröffentlichung endgültig loszuwerden. Bis ich genügend Material zusammen hatte, sind anderthalb Jahre vergangen. Aber Qualität geht mir vor Schnelligkeit. Insgesamt kamen mehr als 500 Zuschriften aus dem gesamten deutschsprachigen Raum, die ich sichten musste.



Haben Sie persönlich etwas aus der Lektüre der Einsendungen gelernt?

Für mich war und ist „Schweigeschluss“ eine große persönliche Bereicherung. Ich habe viel dabei gelernt und aufgenommen. Vieles hat mich tief berührt, wie die Geschichte einer Frau, die über ihre Zeit im Gefängnis und ihre tödlich verlaufende Krebserkrankung schrieb. Da muss man lernen, das Gelesene zu verarbeiten und Distanz aufzubauen. Eigentlich wäre es in den meisten Fällen nötig zu helfen, einzuschreiten. Aber ich möchte helfen, in dem ich das Erlebte öffentlich mache, es ermögliche, sich Dinge von der Seele zu reden. Nach dem Erscheinen des Buches habe ich einige Dankeschreiben erhalten, die Reaktionen sind sehr positiv.

Es ist keine Sensationslust, die mich antreibt, die Erzählungen zu sammeln. Ich möchte andere Menschen wachrütteln. Viele Menschen denken sich „darüber könnte ich ein Buch schreiben“. Aber als Einzelperson wäre es den meisten meiner Zusender wohl nie gelungen, tatsächlich eines zu veröffentlichen. Ich gebe ihnen ein Sprachrohr.

Entspricht alles der Wahrheit, was Ihnen anonym zugeschickt wird?

Ob alles wirklich Wahrheit ist, kann man natürlich nie ganz genau wissen. Ich halte den weitaus größten Teil der Zuschriften für authentisch und glaubwürdig. Ich hatte aber auch schon zwei bis drei Fälle, die ich für erfunden gehalten habe. Diese habe ich natürlich nicht veröffentlicht. Ich erwarte keinen perfekten

Aufsatz, falls nötig übernehme ich die Korrektur von Rechtschreibung und Zeichensetzung, stelle Sätze um. Der persönliche Stil aber soll in jedem Fall erhalten bleiben. Ein Alkoholiker etwa schrieb in seinem Beitrag sehr markant, sehr abgehackt in kurzen Sätzen.

Gibt es Pläne für einen Folgeband?

Band 2 ist bereits in den Startlöchern, auch weil sich die Anfragen in letzter Zeit gehäuft haben. Im nächsten Buch möchte ich Geschichten veröffentlichen, die sich um die Themen Politik, Medizin und Wirtschaft drehen. Da gibt es viele „Leichen im Keller“, vieles, was man sich nicht auszusprechen traut. Auch ältere Menschen sind willkommen, ihre Kriegserlebnisse oder auch Erfahrungen mit dem Nationalsozialismus oder ähnliches zu erzählen. Die ältere Generation hat uns allein durch ihre große Lebenserfahrung so vieles mitzuteilen. Ich fange neu an zu sammeln. Wann der zweite Band erscheinen kann, ist momentan noch nicht abzusehen. Das Interesse an „Schweigeschluss“ wird anhalten. Wenn



man die Möglichkeit des anonymen Veröffentlichens zu Ende „spinnt“, dann wird einem bewusst, welchen aufdeckenden und zugleich erschreckenden Inhalt wir in diesem Band und in den darauffolgenden wiederfinden könnten.

Vor „Schweigeschluss“ haben Sie sich einem ganz anderen Thema gewidmet und ein Kinderbuch geschrieben. Worum ging es dabei?

2008 habe ich das Kinderbuch „Fantasie geht durch den Magen“ veröffent-

licht, in dem Obst- und Gemüsesorten die Hauptrolle spielen und „Grünzeugwegschiebern“ keine Chance lassen. Die Apfelkernkinder, Spinatikus der Zauberjunge, der Erbsenzähler und viele andere vereinfachen Eltern die Ernährung ihrer Kinder.

Nina Krüsmann

TEILNAHME AM BUCHPROJEKT

Sie schreiben Ihre eigene Geschichte (ca. 1-4 DIN A4 Seiten) mit Überschrift auf. Völlig hemmungslos, denn Sie schreiben anonym. Erwähnen Sie bitte, ob Sie männlich oder weiblich sind und geben Sie Ihr Alter an. Dann senden Sie Ihre Geschichte ohne Absender an:

Stichwort „Schweigeschluss“
Postfach 2253 - 52469 Alsdorf.

Der erste Band ist seit August erhältlich: Sabine Scheithauer: Schweigeschluss spricht für Dich, Shaker Media, 14,90 €.

Weitere Informationen finden Sie unter www.schweigeschluss.de.

**Briestauben.
Zeitungen.
Zeitschriften.
Journale.
Radio.
Fernsehen.
Internet.
Smartphones.
Medien.
Museum.**

**Internationales
Zeitungsmuseum**

ZEITUNGSARCHIV
MEDIEN-AUSSTELLUNG
MEDIENCAFÉ
BIBLIOTHEK

Pontstraße 13,
52062 Aachen
www.izm.de

STATION MEDIEN DER ROUTE CHARLEMAGNE

ROUTE
CHARLEMAGNE
AACHEN

stadt aachen

**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.

DIE LUST AN DER LÜGE

Ehrlich währt zwar laut Sprichwort bekanntlich am längsten - dennoch erfreuen sich Menschen, die es mit der Wahrheit nicht so genau nehmen und zu Ihren Gunsten ein wenig (oder auch ein wenig mehr) ausschmücken, häufig nicht zuletzt wegen dieser Fähigkeit großer Beliebtheit. Und wenn wir zu uns selbst ehrlich sind: Wer will schon immer die oft sehr nüchterne und enttäuschende Wahrheit vernehmen, wenn sie ein wenig abgeändert und rausgeputzt viel besser und spannender klingt? Ungekrönter König der Selbstinszenierung im deutschen Sprachraum ist - nein, nicht Karl-Theodor zu Guttenberg, sondern ein anderer, lange verstorbener Baron - der sogenannte „Lügenbaron“ von Münchhausen.



Zeitgenössisches Porträt des Freiherrn von Münchhausen in der Uniform seines Kürassierregiments im russischen Riga

Die Geschichten vom Baron Münchhausen werden Hieronymus Carl Friedrich von Münchhausen, einem deutschen Adeligen aus dem Kurfürstentum Braunschweig zugeschrieben. Dieser ging im Alter von 13 Jahren an den braunschweig-wolfenbüttelschen Hof zu Wolfenbüttel und machte im Militär Karriere. 1737 wurde er Page des heimlichen Prinzgemahls der zukünftigen Zarin von Russland, Anton Ulrich von Braun-

schweig-Wolfenbüttel und reiste darum im Dezember 1737 nach Russland. Aller Wahrscheinlichkeit nach ist er im Februar 1738 seinem Herrn in den Russisch-Österreichischen Türkenkrieg (1736–1739) gefolgt. Einige der ihm zugeschriebenen Lügengeschichten beruhen darauf. Die Geschichte vom berühmten „Ritt auf der Kanonenkugel“ hat wahrscheinlich die Belagerung der osmanischen Krim-Festung Otschakow durch den russischen Oberbefehlshaber von Münnich zum Hintergrund. 1739 wurde Münchhausen von der Zarin Anna Iwanowna zum Fähnrich der russischen „Braunschweig-Kürassiere“ ernannt, dessen Regimentschef Anton Ulrich war. Die Kürassiere lagen in Riga in Garnison und nahmen in der Folge wohl mit Münchhausen am Russisch-Schwedischen Krieg (1741–1743) teil. 1740 wurde Münchhausen zum Leutnant und 1750 zum Rittmeister ernannt.

Von seinem Freund, dem baltischen Landadligen Georg Gustav von Dunten, wurde er wiederholt auf dessen Landgut nahe dem damals livländischen, jetzt lettischen Ort Ruthern eingeladen, wo beide der Entenjagd nachgingen. In einer Schenke der Stadt soll sich Münchhausen erstmals als Geschichtenerzähler betätigt haben. Auf von Duntens Landgut lernte der Baron auch dessen Tochter Jacobine von Dunten kennen, die er am 2. Februar 1744 in der Kirche des nahegelegenen Dorfes Pernigel (lettisch „Liepupe“) heiratete.

Ab 1750 verlebte Münchhausen mit seiner Frau auf dem ererbten Gut in Bodenwerder im Weserbergland weitere 40 glückliche Jahre. Dorthin lud er regelmäßig Freunde ein, denen er seine fantasievollen Lügengeschichten zum Besten gab. Nach dem Tod seiner Frau 1790 lernte der alte Münchhausen die erst 17-jährige Tochter des Majors und Amtsvogts von Brünn, Bernhardine von Brünn aus Polle kennen. Am 12. Januar 1794 ehelichte er selbige. Schon kurz nach der Hochzeit kam es zum Zerwürfnis. Wegen ehelicher Untreue reichte der Baron die Scheidung ein, in einem drei Jahre andauernden und Aufsehen erregenden Scheidungsprozess endete die Ehe. (Die



Münchhausens Ritt auf der Kanonenkugel, August von Wille (1828-1887)

Geschehnisse dienten als Vorlage für das Schauspiel „Münchhausen“ des Aachener Literaten Walter Hasenclever.) Der Baron verlor dadurch fast sein ganzes Vermögen und starb kurze Zeit danach.

Die Münchhausen zugeschriebenen Erzählungen gehören in die Tradition der Lügengeschichten, die weit in die Literatur des klassischen Altertums, das talmudische Judentum und das frühe orientalische Erzählgut zurückreicht. Obwohl man nur von vier Lügengeschichten mit Sicherheit weiß, dass Münchhausen sie tatsächlich erzählt hat, werden ihm weit über hundert zugeschrieben. Zu den bekanntesten zählen:

- Münchhausen reitet auf einer Kanonenkugel über eine belagerte Stadt, inspiziert die feindlichen Stellungen und steigt auf eine in die Gegenrichtung fliegende Kugel um.
- Münchhausen bindet bei dichtem Schneetreiben sein Pferd an einen Pflock, der sich nach der Schneeschmelze als Kirchturmspitze erweist.
- Münchhausen fängt mit an einer Leine gebundenen Speckstückchen Enten, die dann aber aufflattern und ihn durch die Luft tragen.
- Münchhausen zieht sich samt Pferd am eigenen Schopf aus dem Sumpf.

Quelle: www.wikipedia.de



Mathias J. Fleu

HERBST BEDEUTET ERNTEZEIT

Schleierwolken treiben am blauen Firmament. Milde Sonnenstrahlen lassen das Herbstlaub erstrahlen. Frische Boen spielen mit raschelnden Blättern. Ein Hauch Sommer im Herbst, das wünscht sich mancher Zeitgenosse nach einem Sommer, der diesen Namen nicht verdiente.



Bild: B. Stolze/pixelio.de

Das Wort „Herbst“ kommt vom indogermanischen „sker“ = schneiden. Herbst ist die Zeit der Früchte, des Pflückens und der Ernte. Mit dem Herbst beginnt der Abend des Jahres.



Bild: M. Peters/pixelio.de

Die Zugvögel sammeln sich und treten ihre lange Reise in den Süden an. Die hiesigen Überwinterer plustern das Gefieder gegen die beginnende Kälte auf. Tiere bekommen ihr Winterfell, fressen sich Winterspeck an oder sammeln Vorräte. Bis ins 18. Jahrhundert glaubten die Menschen, dass sich z.B. Drosseln, Lerchen und Schwalben auf dem Grund von Gewässern eingraben, um dort zu überwintern. Die Zugvögel wurden damals „Schlammschläfer“ genannt.

Warum verlieren Bäume ihre Blätter?

Bäume verlieren ihre Blätter, um zu überleben. Das Wasser in den Blättern würde im Winter gefrieren und die



Pflanzenzellen schädigen. Bei harten Frösten könnten die Bäume nicht genügend Wasser aus dem Boden saugen und müssten erfrieren. Vor dem Fall der Blätter tritt die Verfärbung ein, die die Bäume noch einmal in bunter Pracht erstrahlen lässt. Dabei wird das Chlorophyll in den Blättern schneller abgebaut und die gelbroten Carotinoide werden sichtbar.



Bild: wikipedia.de

Phasen des Herbstes

- **Frühherbst** (Ende August - Mitte September): In dieser Zeit scheint wieder Frühling zu sein. Der Himmel zeigt sich blau und die Sonne wärmt noch. Herbstblumen wie Astern und Dahlien blühen um die Wette, der Holunder hängt reif in den Büschen, die Hagebutte erstrahlt und Brombeeren lachen mit schwarzen Augen. Äpfel, Birnen und Pflaumen werden geerntet und Kastanien verstreuen ihre stacheligen Früchte verschwenderisch am Boden.

- **Vollherbst** (Mitte September - Mitte Oktober): Die Früchte des Waldes wie Eicheln und Bucheckern reifen. Das Laub



Bild: wandersmann/pixelio.de

verfärbt sich und die Tage werden kürzer. Erste Nachtfröste stellen sich ein. Die Bauern ernten ihre Zuckerrüben und der Wein reift.

- **Spätherbst** (Mitte Oktober - Mitte November): Die Sonne verliert an Kraft und nebelverhangene Tage häufen sich. Die Natur steuert auf den Winter zu. Es wird Zeit die Winterkleidung bereit zu halten. Gartenfreunde bringen empfindliche Pflanzen und Knollen vor den Frösten in Sicherheit und packen Pflanzkübel gegen die Kälte ein.



Herbst des Lebens

Wer den Sommer des Lebens überschritten hat, denkt beim Betrachten des Welkens und Sterbens in der Natur an die eigene Vergänglichkeit. Die Kräfte und die Konzentration lassen nach, die Regeneration bleibt aus. Plötzlich fühlen wir uns alt und die Gedanken der Jungen sind nicht mehr unsere.

Was wird sein, wenn es zu Ende geht?

Für wen und was muss jetzt Vorsorge getroffen werden? Gedanken dieser Art gewinnen an den trüben, spätherbstlichen Tagen an Gewicht. Aber wenn die Sonne das Herbstlaub noch einmal leuchten lässt und die Kastanien fallen, wünschen wir uns, noch viele solcher Naturschauspiele erleben zu dürfen.

ALTE BAUERNREGELN

Wenn großblumig wir viele Disteln erblicken, will Gott gar guten Herbst uns schicken.

Fällt das Laub zu bald, wird der Herbst nicht alt.

Halten die Krähen Konzilium, sieh dich nach Feuerholz um.

Wandert die Feldmaus nach dem Haus, bleibt der Frost nicht lange aus.

Peter J. Heuser



ZWISCHEN MÜSSIGGANG UND ENGAGEMENT

Der Ernst des Arbeitslebens sitzt uns tief unter der Haut – das merkt man spätestens mit der ersten Rentenrate, meint Sven Kuntze, renommierter Journalist im Ruhestand, in seinem Buch „Altern wie ein Gentleman: Zwischen Müßiggang und Engagement“, das so etwas wie eine persönliche Lebensbilanz zieht. Denn mit dem Ende geregelter Arbeit drohen Verlust des Selbstwertgefühls und Lebensunordnung.

Kuntze erinnert sich zu Beginn seiner neuen Zeitrechnung, dass über Jahrhunderte Muße unser Lebensziel war, nicht Arbeit. Wie aus dem Arbeitenden ein Flaneur, ein entschleunigter Genießer wird, verfolgt er an sich und einigen Altersgenossen.

Um die Freiheit von Arbeit schätzen zu lernen, muss er sich neu erfinden, dabei alle unerbetenen Ratschläge genauso in den Wind schlagen wie frühes Aufstehen und Tagesplanung. Was Sven Kuntze in drei Jahren Ruhestand mit sich und anderen erlebt, mit Witz, Nachdenklichkeit und Lebensfreude kommentiert, gibt jedem Anlass, lange vor dem Ruhestand das „Schneller Höher Weiter“ des Alltags kritisch zu beleuchten.

Herr Kuntze, wie altert man Ihrer Meinung nach „wie ein Gentleman“?

Mit Stil, Diskretion, Würde, Zurückhaltung und Disziplin!

Was thematisieren Sie in Ihrem Buch „Altern wie ein Gentleman“?

Mein Buch ist kein Ratgeber. Dazu braucht es Durchblick in hohem Maße und ich bin auch nicht schlauer als all die anderen. Es ist auch kein Buch über das Altern allgemein. Zu diesem Thema haben klügere Köpfe, als ich es bin, in der Vergangenheit Klügeres gesagt, als ich das vermag. Es soll ein Buch sein über meine Generation, das heißt diejenigen, die zwischen 1940 und 1955 geboren wurden und nun in Rente gehen. Sie



werden das unter Umständen tun, die historisch einmalig sind und vermutlich einmalig bleiben werden.

Was halten Sie von Altersheimen?

Davon halte ich viel, und zwar in der Form selbstverwalteter Einrichtungen für betreutes Wohnen. Sie müssen nur besser ausgestattet sein und in hohem Maße selbstverwaltet sein. Meine Generation wird sich dorthin zurückziehen müssen, wenn sie auf Grund der geringen Geburtenrate nicht vereinsamen will. Und die Einsamkeit ist die größte Geißel des Alterns. Garnichts hingegen halte ich von der herrschenden

Ideologie, jeder solle solange wie möglich in den eigenen vier Wänden hausen – das sind Orte trostloser Einsamkeit.

Welche Alternativen sehen Sie zum Altersheim?

Diskutiert werden Wohnkommunen in der Tradition der 68er. Diese halte ich für sehr komplizierte, stets gefährdete soziale Zusammenhänge, die nur in Ausnahmefällen funktionieren. Die Vorstellung von Mehrgenerationenhäusern, in denen junge Menschen mit fremden Alten, die keine Familie haben, unter einem Dach wohnen und sich in ihrer Freizeit um diese kümmern, wird in ausreichendem Maße auch nicht funktionieren. Meiner Generation war die Gründung einer eigenen Familie oft zu aufwendig und passte nicht zum ausgelebten Hedonismus. Jetzt sollen zukünftige Generationen ihre Zeit opfern, um uns Gesellschaft zu leisten – warum sollen die sich das antun? Die haben genügend damit zu tun, unser Rentenniveau zu halten.

Was waren im Vorfeld Ihre Pläne für den Ruhestand und konnten Sie diese realisieren?

Ich habe mir im Vorfeld der Rente keinen großen Gedanken über die Zeit danach gemacht. Erstens weiß man nicht, was man als alter Mensch so für Bedürfnisse hat. Und zweitens wollte ich mir die letzten Berufsjahre nicht durch das Nachdenken über das Alter verleiden. Ich weiß, im Allgemeinen wird langes Nachdenken empfohlen. Ich halte das für überflüssig und nutzlos.

Welche Tipps geben Sie Menschen, die aus einem hektischen Berufsleben in den Ruhestand wechseln, was sollte man beachten?

Loslassen und dem Ratschlag meiner Mutter folgen: „Kehre nie zurück – du

WER IST ER?



Bild: www.ard.de

Der 69-jährige **Sven Kuntze** ist Journalist und Fernsehmoderator und lebt in Berlin. Er studierte Soziologie, Psychologie und Geschichte an der Universität Tübingen. Bis 1984 hat er als Assistent an der Fakultät für Sozialwissenschaften der Universität Tübingen gearbeitet, bevor er beim WDR anfang. Nach Stationen in Bonn, New York und Washington begann er 1993 das ARD Morgenmagazin zu moderieren. Mit dem Regierungsumzug wechselte er nach Berlin, wo er als Hauptstadtkorrespondent arbeitete. 2007 ging Sven Kuntze in den Ruhestand, ist aber seither immer noch als freier Journalist und Moderator tätig. 2008 drehte Kuntze die Reportage „Alt sein auf Probe“, in der er von seinen Erfahrungen in einem Altersheim berichtet, in das er für sieben Wochen gezogen war. Derzeit beschäftigt Kuntze sich mit dem „Glauben im Alter“ sowie den Möglichkeiten und Grenzen der Weltreligionen.

störst!“ Mit kühlem Kopf die Situation analysieren und erkennen, dass nun ein neuer Lebensabschnitt beginnt, so voller Abenteuer und überraschenden Situationen, dass man gut beraten ist, die Vergangenheit ruhen zu lassen, um sich mit allen Kräften den neuen Herausforderungen zu stellen. Nie im Leben war so viel Unsicherheit und Aufbruch! Es bleibt mehr als genug zu tun.

Was ist Ihrer Meinung nach ein guter Zeitvertreib als Rentner?

Die Anzahl der Zeitvertreibe ist so groß wie die der Sandkörner an Nordseestrand und jeder darf sich das aussuchen, was ihm gefällt. Ich fang mal an: Reisen, Balkonblumen, Kochen, Einladungen, Kultur, Sport, Hobbies, Rotwein, Kino, Lernen – was immer, Musikhören und -machen, Straßencafés... Genuss bedeutet die Erkenntnis, dass wir nicht in der Vergangenheit bleiben sollten und die Zukunft das Werk unserer Kinder und Enkel sein wird. Also Finger weg von Ihr! Bleibt der Augenblick. Den zu füllen mit den oben angedeuteten Kostbarkeiten, das ist Genuss.



Bild: www.ard.de

Gab es Dinge, für die Sie vor der Rente keine Zeit hatten, die Sie nun nachholen?

Die Aufmerksamkeit für die vielen kleinen, kostenlosen Dinge, Erfahrungen und Eindrücke, die uns die Umwelt in jedem Augenblick zur Verfügung stellt. Man muss sich ihrer nur versichern. Ich bin während der angespannten Berufsjahre oft achtlos an ihnen vorbeigegangen. Jetzt entdecke ich jeden Tag neue. Man möchte schwindlig werden ob ihrer Vielzahl.

Was sind Ihre Pläne für die nächsten Jahre? Wo sehen Sie sich in zehn Jahren?

Ein wohliges Leben im Augenblick. In zehn Jahren hoffe ich, eine gute Unter-

kunft in betreutem Wohnen gefunden zu haben. Dort würde ich gerne – falls sie noch nicht besteht – eine Schachrunde ins Leben rufen. Und, wenn der Platz noch nicht vergeben ist, in der hauseigenen Bar Spätdienst tun.

Was ist besser – Müßiggang oder Engagement?

Beides ist gleich wichtig! Müßiggang ist der Lohn des Alters. Engagement die Pflicht meiner Generation auf Grund des beschämenden Erbes, das wir hinterlassen. Wir müssen uns billig machen, denn unsere Kinder und Enkel werden sich uns auf Dauer nicht leisten können. Wenn wir uns in nächster Zukunft nicht freiwillig in die Pflicht nehmen lassen, uns um uns zu sorgen, dann bin ich für einen Zivildienst für rüstige Rentner. Damit gewinnt man zwar keine Wahlen – aber ein wenig Zukunft für unsere Kinder und Enkel.



Nina Krüsmann



P f l e g e d i e n s t ®

VISITATIS GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege

UNSERE LEISTUNGEN

- Grundpflege
- **Behandlungspflege** (Ausführung aller ärztlichen Verordnungen)
- **Urlaubs- und Verhinderungspflege**
- **Pflegeberatung und Pflegeeinsätze** nach § 37 Abs.3 SGB XI
- **Rund-um-die-Uhr-Betreuung und Pflege im Rosenpark Laurensberg**
- **Angeschlossen an ein Hausnotruf-System**
- **Organisation von Haushaltshilfen und fahrbahrem Mittagstisch**
- **TAGESPFLEGE**

Unser mobiler Pflegedienst ist 24 Stunden für Sie da und wurde mit dem TÜV-Zertifikat ausgezeichnet.

Die Würde des Menschen ist unantastbar!

PÜTSCH SPEÄLE

lehrlech, et tröckt mich jeä Spitt noeh Mallorca of op de Seychellen. Oche deät et mich. Jeä Wonger, datt ich at Johre jenge Flogpläi mieh jesiieh hau. Mä, datt ich nuun noeh Düsseldörp-Lohausen muuet, loeg eenzig doraa, datt se mich uusjeckecke haue, doe ene Urlouber avzehoele. Een die Hall, wo mer op die Passagiere wade moss, wor mich at tereck opjefalle, datt ich net d'r Eenzije wor, dem se sue Pössje aajedriehnt haue. Son Flijer moche jo flott flüjje könne, mär, wenn mer op en wad, moss mer vööl Zitt han. Än jenou die verdreäv sich een die Hall e jongk Pärche met „pütsche speäle“. Nu es dat jo nüüs Extras mieh. Wenn et hüzedags

jong Lü övverkönt, da pütche se sich klore Dags vör alle Lü, wenn et siie moss, medden open Stroeß. Ävver die zwej mankerete mär luuter esue, wie wenn se sich noeh en lang Trennung wier bejeänete. Se fejjle sich öm d'r Hals än pütschete sich av. Ich muuet stell eweg jriimele. Än mich koem wier die Zitt een dr Sen, wie „pütsche speäle“ noch en eänsche Saach wor. Op de Blenk stoeh, än sich pütsche, dat jove



et fröjher net. Ochhärm, wat wore duw de Liebespärchere kollig draan. Wenn die sich ens onjestüert pütsche woue, muuete die sich at op Lapp jevve langsjen Worm, de schwarzze Breär of noeh d'r Sejjelter Bösch. Mä, jong Lü wosste sich at ömmer ze helpe. Zwor wooed pütsche een de Öffentlichheät net jedöld, wenn et net jrad en tabufreij Zone wor. Än esue jät hau mer doch een Oche - d'r Bahnhof. Heij kunte de Pärchere met alle Fenesse „pütsche speäle“. Ov een de Bahnhofshall of op d'r Perrong, beij Avschedd of Wiersiiehns, sue wie de Zög verkiehrete. Secher hat mänche Bahnebüll at ens jriimele mösse, wenn e Mädche all pütschens ene Jong öm d'r Hals fejjl, deä jrad ajjen Speär mär en Bahnstieγκαat avjejevve hau.

KÜSSEN SPIELEN

Ehrlich, es zieht mich kein bisschen nach Mallorca oder auf die Seychellen. Aachen genügt mir. Kein Wunder, dass ich schon Jahre keinen Flugplatz mehr gesehen hatte. Aber, dass ich nun nach Düsseldorf-Lohausen musste, lag einzig daran, dass sie mich ausgekuckt hatten, dort einen Urlauber abzuholen. In der Halle, wo man auf die Passagiere warten muss, war mir schon sofort aufgefallen, dass ich nicht der Einzige war, dem man so einen Auftrag angedreht hatte. Solche Flugzeuge mögen ja schnell fliegen können, nur, wenn man auf eins wartet, muss man viel Zeit haben. Und

genau die vertrieb sich in der Halle ein junges Pärchen mit „küssen spielen“. Nun ist das ja nichts Besonderes mehr. Wenn es heutigentags jungen Leuten danach ist, dann küssen sie sich am hellen Tag vor allen Leuten, wenn es sein muss, mitten auf der Straße. Aber die zwei mimten nur ständig so, wie wenn sie sich nach langer Trennung wieder begegneten. Sie fielen sich

um den Hals und küssten sich ab. Ich musste still für mich lächeln. Und mir kam wieder die Zeit in Erinnerung, als „küssen spielen“ noch eine ernste Angelegenheit war. In der Öffentlichkeit stehen und sich küssen, das gab es früher nicht. Achjeh, was waren damals die Liebespärchen übel dran. Wenn die sich mal ungestört küssen wollten, mussten die sich schon auf den Weg machen an der Wurm entlang, an die „schwarzen Bretter“* oder zum Siegeler Wald. Aber, junge Leute wussten sich schon immer zu helfen. Zwar wurde küssen in der Öffentlichkeit nicht geduldet, wenn es nicht grade eine tabufreie Zone war. Und so etwas gab es doch in Aachen - der Bahnhof. Hier konnten die Pärchen mit allen Finessen „küssen spielen“. Ob in der Bahnhofshalle oder auf dem Bahnsteig, bei Abschied oder Wiedersehen, so wie die Züge verkehrten. Sicherlich hat mancher Bahnbeamte schon mal lächeln müssen, wenn ein Mädchen küssend einem Jungen um den Hals fiel, der grade an der Sperre nur eine Bahnsteigkarte abgegeben hatte.

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
„unter dem Dach“

Richard Wollgarten

Öcher Platt e.V.



* einsame Stelle auf dem Lousberg

OPAS PAPAGEI

Wenn wir Enkelkinder unsere Großeltern in Aachen-Burtscheid besuchten, waren wir immer ganz fasziniert von Lorchen, einem bunten Papagei.

Unser Großvater Theodor, den wir Kinder „Opa Dures“ nennen durften, hatte dem Tier unsere Mundart - Öcher Platt - beigebracht. Unser Opa war ein Original, wie es zu diesen Zeiten öfters ältere Herren waren, die nur zu gerne zu Streichen und allerlei Schabernack aufgelegt waren. Darunter hatten auch Oma Josefine und ihre Kinder oftmals zu leiden. Ich sehe noch heute in Gedanken meine Großeltern in der Wohnküche sitzen, meine Oma im Schaukelstuhl in einen Roman versunken, mein Opa Dures am Küchentisch, eine Vergrößerungslupe vor das linke Auge geklemmt, beim Reparieren einer Uhr. Er blickte nur stolz auf, wenn Lorchen wieder etwas Neues in Öcher Platt von sich gab, was er Lorchen jüngst beigebracht hatte.

Meine Mutter, die Älteste von sechs Geschwistern, erzählte mir eines Tages, wie ihr Vater, mein Opa Dures, zu dem Lorchen gekommen war. Opa Dures hatte einen Vetter in Köln. Als der starb, bat ihn Tante Billa - wir Kinder sagten früher zu erwachsenen nahen und entfernten

Verwandten immer Tante und Onkel - beim Umtrunk nach dem Begräbnis, doch für eine Weile ihren Papagei, das Lorchen, zu verwahren, da sie für ein paar Wochen zu ihrer Tochter nach Bonn wollte, ihr Schwiegersohn aber unter einer Federallergie leide und sie deshalb Lorchen nicht mitnehmen könnte.

Kurz und gut, mein Opa Dures nahm das Lorchen samt Käfig mit nach Aachen. Sofort versuchte mein Opa, der ja wie bekannt zu Streichen und Schabernack aufgelegt war, dem Vogel Aachener Öcher Platt beizubringen. Aber Lorchen schwiag beharrlich, nur dann und wann war „Lorchen ist lieb“ zu vernehmen. Opa, der sich jeden Tag stundenlang mit Lorchen beschäftigte, sang dem Vogel auch oft Alt-Aachener-Lieder, wie das Lied vom Herrn Kapellmann und von dem Äffchen vor Großmutter's Türe vor.



Nach gut vier Wochen tauchte Tante Billa in Aachen auf, um ihr geliebtes Lorchen wieder mit nach Köln zu nehmen.

Einige Monate später bekam Opa Dures ein Paket aus Köln mit der Aufschrift „Vorsicht lebende Tiere“. Darin war Lorchen und dabei ein Brief von Tante Billa, worin sie schrieb, dass sie versucht hätte, dem Vogel die Aachener Mundart auszutreiben und ihm kölsche Töne beizubringen. Aber Lorchen hätte

nur etwas von einem Herrn Kapellmann mit einem heißen Schwellmann und von einer Großmutter mit einem Äffchen gebrabbelt und - der Gipfel! - wegen sie den Vogel wieder nach Aachen geschickt hat: Lorchen hätte „Ich ben ene Öcher“ (Ich bin ein Aachener) von sich gegeben. „Von mir aus, lieber Theodor, kannst Du den Vogel behalten!“

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



GEDICHT DES MONATS

Komm in den totgesagten park...

*Komm in den totgesagten park und schau:
Der schimmer ferner lächelnder gestade ·
Der reinen wolken unverhofftes blau
Erhellte die weiher und die bunten pfade.*

*Dort nimm das tiefe gelb · das weiche grau
von birken und von buchs · der wind ist lau ·
Die späten rosen welkten noch nicht ganz ·
Erlese küsse sie und flicht den kranz ·*

*Vergiss auch diese lezten astern nicht ·
Den purpur um die ranken wilder reben ·
Und auch was übrig blieb von grünem leben
Verwinde leicht im herbstlichen gesicht.*

Stefan George (1868-1933)

Otto Eckmann: Fünf Schwäne, 1897



BRÜCKENRÄTSEL

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



WIESEN	_____	KOHL
VIER	____	BANK
TINTEN	_____	WEIN
FALL	_____	SCHALE
REH	_____	WIND
NACHT	_____	FREUND
ZAHN	_____	PRAXIS
KÜCHEN	_____	TUCH
SCHNAPS	_____	LEHRE
KOHLE	_____	BANK
FAST	_____	SCHRANK
GEMÜSE	_____	TELLER
BENZIN	_____	WART
SOMMER	_____	MAHL
STEIN	_____	LAUBE

MULTIPLIKATION

Die unten angegebenen Zahlen sind so in die Kästchen einzusetzen, dass die Rechnung aufgeht.

$$\begin{array}{ccc} \boxed{} & \times & \boxed{} & \times & \boxed{} & = & \boxed{300} \\ \times & & \times & & \times & & \\ \boxed{} & \times & \boxed{} & \times & \boxed{} & = & \boxed{462} \\ \times & & \times & & \times & & \\ \boxed{} & \times & \boxed{} & \times & \boxed{} & = & \boxed{378} \\ = & & = & & = & & \\ \boxed{910} & & \boxed{120} & & \boxed{594} & & \end{array}$$

3	4	5	6	9
10	11	13	14	

DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

Sie müssen erst ein bisschen rätseln, bevor Sie lachen können. Tragen Sie die Wörter auf den vorgegebenen Linien ein. Die schon eingesetzten Buchstaben helfen Ihnen dabei.

D _ _ _ e _ _ e _ _ f _ _ g _ : „ i _ _ _ t _ _ r w _ _
 _ _ h _ _ p _ _ a _ i _ _ _ e _ _ K _ d _ _ _ t _ _ n _
 _ _ e _ _ m _ _ _ t _ _ i _ _ d _ _ ?“
 _ e _ e _ _ _ h K _ : „ i _ _ _ h _ _ p _ _ _ !“

Eine – Sie – sechs – Wie – Lehrer – sich – macht – will – verteilen – Äpfel – Meldet – fragt – Der – Mutter – Apfelmus – zehn – Kinder – macht – das – ihre – Kai – an – sie

EINGESCHLICHENE FEHLER

Vergleichen Sie die in den Kästchen übereinanderstehenden Zeichen. In jedem Kästchen befinden sich drei Fehler. Unterstreichen Sie diese möglichst schnell.

A	M	8	B	O	S	1	H	5
A	M	3	B	o	s	1	H	5

C	3	Y	4	H	B	E	L	7
c	3	7	4	h	B	E	L	7

V	1	T	Z	6	S	3	n	y
v	1	T	z	6	5	3	n	y

S	5	7	a	3	c	2	O	H
S	5	1	a	8	c	2	Q	H

TELEFONNUMMER SUCHEN

Fred und Susi sind mal wieder auf der Suche nach einer Telefonnummer. Das einzige, was sie von der Nummer noch wissen, ist, dass sie mit einer Null anfängt, da es keine örtliche Nummer ist. Nach langem Grübeln fällt ihnen noch ein, dass die zweite Ziffer gerade und die vierte ungerade ist. Zusätzlich ist die vierte Zahl um sieben größer als die dritte. Die fünfte Ziffer ist um eins größer als die sechste, und die letzten drei Ziffern kommen in aufsteigender Folge, wobei sie jedoch nicht mehr wissen, wie groß der Abstand der Zahlen zueinander ist. Außerdem sind unmittelbar aufeinander folgende Ziffern der Tastatur weder waagrecht noch senkrecht benachbart und jede Zahl der Telefonnummer kommt nur ein einziges Mal vor. Können Sie den beiden helfen, die zehnstellige Nummer zu finden?

1	2	3
4	5	6
7	8	9
*	0	#

Marion Holtorff



EINMALEINS-QUADRAT

Tragen Sie in die Kästchen des 5x5-Quadrats waagrecht und senkrecht dieselben Zahlen aus dem jeweiligen Einmaleins ein. **1.)** 5 Zahlen aus dem Einmaleins mit der 7; **2.)** 5 Zahlen aus dem Einmaleins mit der 5; **3.)** 5 Zahlen aus dem Einmaleins mit der 9; **4.)** 5 Zahlen aus dem Einmaleins mit der 2; **5.)** 5 Zahlen aus dem Einmaleins mit der 3. Die Zahlenfolge einer Einmaleins-Reihe muss nicht der fortlaufenden Reihe des Einmaleins entsprechen, jedoch sind die jeweilige waagerechte und senkrechte Reihe identisch.

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

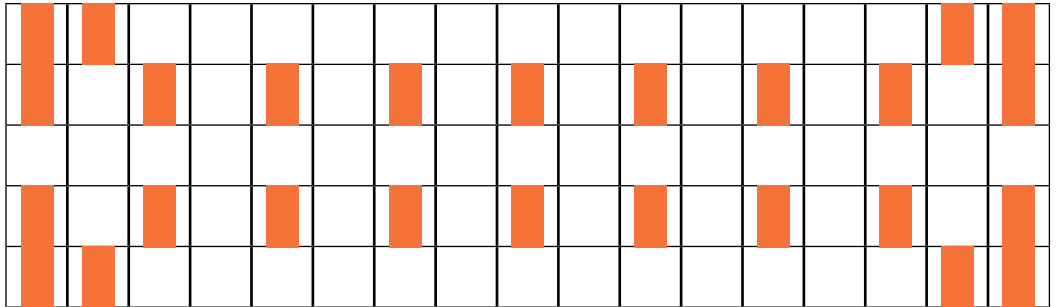
WOHNGEMEINSCHAFT

In einer Aachener Wohngemeinschaft wohnen die drei Studentinnen: Janina, Helen und Elisa. Sie studieren jeweils zwei Fächer. Insgesamt sind bei ihnen folgende Studienfächer vertreten: Anglistik, Biotechnik, E-Technik, Germanistik, Pädagogik und Psychologie.

Die Anglistikstudentin zieht die E-Technikstudentin gern auf. Die Germanistikstudentin und die E-Technikstudentin gehen mit Janina gern in die Disko. Die Pädagogikstudentin leiht sich gern bei der Biotechnikstudentin Geld aus. Die Anglistikstudentin ist mit dem Bruder der Pädagogikstudentin ein Paar. Helen hilft der Germanistikstudentin gern beim Kochen. Im Schach hat Elisa gegen Helen und der Pädagogikstudentin gewonnen. Wer studiert welche Fächer?

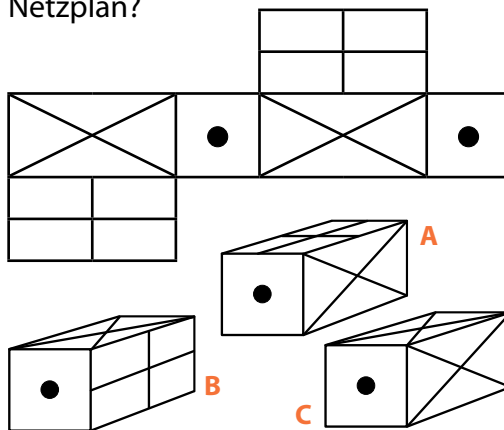
GEOMETRISCHE ZAHLENFOLGE

Verbindet man in Gedanken in der unteren Darstellung die benachbarten leeren Kästchen durch gerade Linien, so erhält man aus geometrischer Sicht 14 gleichschenklige Dreiecke, sieben in der oberen Reihe und sieben in der unteren Reihe. Setzen Sie nun in die leeren Kästchen eines jeweiligen Dreiecks die Zahlen einer lückenlosen Folge so ein, dass Sie in jedem Dreieck dieselbe Zahlenfolge haben und die Summe aller Zahlen dieser Folge immer den Wert 72 ergibt. Wie geht das und was kann man über die Richtung und den Verlauf der Folge in dem jeweiligen Dreieck sagen?



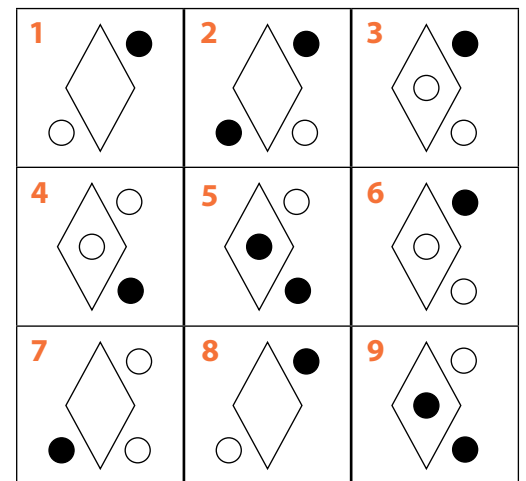
QUADER FALTEN

Welcher Quader entspricht nicht dem Netzplan?



SCHWARZE & WEISSE FIGUREN

Welche Figurenkombination passt nicht zu den anderen?



BUCHSTABENGLEICHUNGEN

In den Aufgaben stehen die jeweiligen Buchstaben immer für ein und dieselbe Ziffer. So bedeutet der Buchstabe C immer die Ziffer 1. Finden Sie die restlichen Ziffern für die benutzten Buchstaben

$$\begin{array}{rclcl}
 \mathbf{AB} & - & \mathbf{CA} & = & \mathbf{CD} \\
 \mathbf{CE} & + & \mathbf{CB} & = & \mathbf{EF} \\
 \mathbf{GF} & - & \mathbf{AH} & = & \mathbf{CC} \\
 \mathbf{IF} & - & \mathbf{EG} & = & \mathbf{AI}
 \end{array}$$

ZAHLENSPIELEREI

Suchen Sie zwei gleiche Zahlen und multiplizieren Sie diese, so erhalten Sie eine dreistellige Zahl. Streichen Sie die linke Ziffer, dann ergibt sich eine zweistellige Zahl, die Sie gesucht haben. Welche zweistellige Zahl ist das?

Dieter H. K. Starke



Winter-
Träumerei®

Melodien, Lieder und Geschichten
zur Advents- & Weihnachtszeit

Mehr Infos unter www.wintertraeumerei.com

Ein Fächer voller Traummusik ...

4 KONZERTE mit über 300 Künstlern aus der EUREGIO
Fr. 25.11.-20:00 Uhr / Sa. 26.11.-19:30 Uhr / So. 27.11.-14:00 & 18:30 Uhr
Pfarrkirche Sankt Martin HERGENRATH (B)

Kartenvorverkauf: 16.10.2011 - 11:00 Uhr
Kulturheim Hergenrath, Aachener Str. 2, B-4728 Hergenrath oder
ab dem 18.10.2011 Tickethotline: 00 32 87 658033
nummerierte Sitzplätze - Kartenpreis: VVK 18 Euro / AK 20 Euro

SO WIRD IHR AUTO WINTERFIT

Je härter der Winter, desto mehr Unfälle: 2010 stieg die Unfallzahl erstmals seit elf Jahren wieder an, um 4,2 Prozent. Die kalte Jahreszeit stellt Autofahrer mit vereisten Scheiben, schlechten Sichtverhältnissen und glatten Fahrbahnen jedes Jahr zwischen Oktober und März auf eine harte Probe. Die gesetzliche Unfallversicherung gibt im Rahmen der Kampagne „Risiko raus!“ wertvolle Tipps, um das eigene Auto winterfest zu machen und sicher durch den Winter zu kommen.



Bild: djd/DGfW/Mathias Krüger/Fotolia

Ein vorsichtiger und rücksichtsvoller Fahrstil ist ganzjährig Pflicht. Zwischen Oktober und Ostern sollten Autofahrer zusätzlich auf Winterreifen setzen. Bei Glatteis, Schneeglätte oder matsch, Eis- oder Reifglätte verlangt die Straßenverkehrsordnung „Matsch und Schnee“-Reifen, gekennzeichnet durch das „Schneeflocken- oder M+S“-Symbol. Wer bei der Montage auf fachmännischen Wechsel mit Aus-

wuchten verzichtet, spart am falschen Ende. Reifenhändler und Werkstätten bieten beide Services für durchschnittlich 40 Euro an. Die Pneus sollten qualitativ hochwertig und nicht älter als fünf Jahre sein und eine Profiltiefe von mindestens vier Millimetern haben.

Wer rechtzeitig und regelmäßig Frostschutzmittel einfüllt, verhindert das

Einfrieren von Kühl- und Scheibenwaschwasser und behält so im Winter als Autofahrer stets den Durchblick. Eine Kontrolle der Vorder- und Rückleuchten garantiert die eigene Sichtbarkeit. Ebenfalls wichtig ist ein Check der Autobatterie, der „Anführerin“ der winterlichen Pannenstatistik. Springt das Auto bei Temperaturen knapp oberhalb des Gefrierpunkts schleppend an, deutet dies oft auf einen erforderlichen Wechsel hin.

Rundum winterfit wird das Fahrzeug durch das richtige Bordzubehör. Mit Eiskratzer, Handfeger, Decke, Taschenlampe, Starthilfekabel, Abschleppseil und Anfahrhilfe sowie Schneeketten sind Autofahrer im Winter auf alle Eventualitäten bestens vorbereitet und können trotz Eis und Schnee ihr Ziel jederzeit entspannt erreichen.

Unter www.risiko-raus.de finden Sie weitere Informationen.

Wohlfühlen (wie) zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI PFLERGEBEDÜRFTIGKEIT & DEMENZ:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflgeteams
- 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

SO WERDEN SIE WINTERFIT

Die unbeschwerten Tage des Sommers sind vorüber. Stattdessen halten Nebel, Kälte und Dunkelheit Einzug. Und kaum werden die Tage kürzer, werden auch die Gesichter länger.

Bei manchen Menschen löst das herbstliche Grau ein Stimmungstief, den sogenannten „Herbstblues“, aus. Verursacht wird er durch den Mangel an Tageslicht. Durch Licht produziert der Körper nämlich Glückshormone (Endorphine) und den stimmungsaufhellenden Neurotransmitter Serotonin. Haben wir davon zu wenig, geht die Laune in den Keller. Bei Dunkelheit dagegen wird Melatonin gebildet, das den Schlaf reguliert. Die Folge: Man ist müde, schlapp und antriebslos.

Johanniskraut wird seit vielen Jahrhunderten als nervenstärkendes und beruhigendes Arzneimittel verwendet und hat sich als wirkungsvolles Mittel gegen Niedergeschlagenheit bewährt. Es beeinflusst den Neurotransmitterwechsel im Gehirn und reguliert das Ungleichgewicht zwischen aktivierenden und den im Winter überhandnehmenden dämpfenden



Bild: djd/tetesept

Hormonen. Das kann die Stimmung aufhellen, ausgleichend und harmonisierend wirken.

Zudem sollte man für die gute Laune auch selbst aktiv werden. Ein gutes Mittel gegen den Herbstblues ist, täglich mindestens eine halbe Stunde hinaus an die frische Luft zu gehen. Selbst ein grauer Regentag ist hell genug, um den Lichtmangel auf natürliche Weise auszugleichen. Regelmäßige Bewegung wie Radfahren, Fitness oder Schwimmen kurbelt zusätzlich die Ausschüttung von Glückshormonen an. Auch Spaß und Geselligkeit tun der Seele gut. Darum ist nun die beste Zeit für fröhliche Spiel- oder Gesprächsrunden im Freundeskreis, Kino- und Konzertbesuche oder ähnliche Freizeitvergnügen - für einen unbeschwerten Winter.

MÜSSEN SENIOREN ZAHLEN?

Nach einer Mitteilung vom 01.09.2011 des Finanzministeriums NRW starten die Finanzämter in Nordrhein-Westfalen ab September 2011 eine zweite Überprüfungsphase der Rentner. Notwendig wurde nach Auffassung des Ministeriums die bundesweite Überprüfung durch die Einführung des Alterseinkünftegesetzes. Dadurch wurde die Besteuerung von Renten ab dem Jahr 2005 geändert. Die Rentenversicherungsträger teilen deswegen den Finanzämtern die Höhe der Renten in Form von so genannten Rentenbezugsmitteilungen (RBM) mit. Es werden nun die Rentner überprüft, die bisher keine Steuererklärung abgegeben haben. Wenn die Auswertung ergibt, dass gegebenenfalls Steuern zu zahlen sind, werden die Rentner vom zuständigen Finanzamt aufgefordert, eine Steuererklärung abzugeben. Steuerberater Carsten Sambale-Becker von der SFS GmbH Steuerberatungsgesellschaft in Aachen beantwortet häufige Fragen zu diesem Thema.



Dipl.-Kfm. Carsten Sambale-Becker, Steuerberater

ben, entstehen auf die zu entrichtende Einkommensteuer Zinsen i.H.v. 6 % jährlich. Falls die verspätete Abgabe der Steuererklärung vom Finanzamt als Steuerhinterziehung gewertet werden sollte, fallen ebenfalls Hinterziehungszinsen an. In Ausnahmefällen kann auch für die Steuerhinterziehung ein Bußgeld festgesetzt werden.

Seit wann sind Renten zu versteuern?

Renten sind schon immer steuerpflichtig. Früher war jedoch der steuerpflichtige Teil wesentlich geringer als heute. Ab 2005 sind Renten zu mindestens 50 % steuerpflichtig. Ausschlaggebend für den Anteil des steuerpflichtigen Anteils der Rente ist der Beginn der Rente, z.B. 50 % bei Beginn 2005 und früher, 60 % bei erstmaliger Rente 2010, 2011 dann 62 % usw.

Ich habe als Rentner noch nie eine Steuererklärung abgegeben.

Wie sollte ich mich jetzt verhalten?

Die SFS Steuerberatungsgesellschaft, die sich auf die Beratung von Senioren spezialisiert hat, hilft Ihnen hier gern weiter. Mit einem persönlichen Steuercheck wird sofort geprüft, ob Steuerpflicht besteht und Steuererklärungen abzugeben sind, evtl. auch für die zurückliegenden Jahre.

Welche Sanktionen sind zu befürchten?

Werden Steuererklärungen auch für die zurückliegenden Jahre abgege-

Woher weiß das Finanzamt wie hoch meine Rente ist?

Seit 1.10.2009 übersenden die Rentenversicherung sowie sämtliche Versicherungsunternehmen die Informationen über die ausgezahlten Renten an das Finanzamt.

Werden betroffene Rentner vom Finanzamt aufgefordert?

Das handhaben die Finanzämter sehr unterschiedlich. Rentner werden durch Schreiben aufgefordert, für mehrere Jahre Erklärungen abzugeben und es wurden auch schon Bescheide mit den Angaben der Rentenbezugsmitteilungen direkt an Steuerpflichtige gesandt. Achtung, die Finanzämter berücksichtigen jedoch keine persönlichen steuermindernden Angaben wie Versicherungen, Spenden, Krankheitskosten oder Behindertenpauschbeträge usw.

Muss ich eine Steuererklärung abgeben, auch wenn meine Einkünfte unter den Freibeträgen liegen?

Generell ist jeder verpflichtet eine Steuererklärung abzugeben, der andere Einkünfte wie z.B. Zinseinnahmen, Vermietungs- und Verpachtungserträge oder auch Arbeitslohn hat. Durch einen Steuercheck bei der SFS wird geprüft, ob eine Einkommensteuererklärung gemacht werden muss oder ob ein Antrag auf Nicht-Veranlagung gestellt werden kann.

Die Bank hält von meinen Kapitalerträgen bereits Steuer ein. Man liest überall von der Günstigerprüfung - wie geht das in der Praxis?

Die sogenannte „Abgeltungsteuer“ wird durch die Bank in Höhe von 25 % von Zinsen einbehalten sofern kein Freistellungsauftrag vorliegt oder der Freistellungsbetrag überschritten ist. Ist der persönliche Steuersatz niedriger als 25 %, kann es zur Steuererstattung durch die Abgabe einer Steuererklärung kommen. Hier steht Ihnen die SFS selbstverständlich beratend zur Verfügung.





Steuerberatung für Senioren

Muss ich jetzt Steuern zahlen?



Wir klären das!

SFS Steuerberatung für Senioren

Steuerberatungsgesellschaft
Niederlassung Aachen
Wilhelmstraße 38
52070 Aachen
Tel.: (0241) 946 14 60
Fax: (0241) 946 14 70
E-Mail: sfs-aachen@etl.de
www.etl-sfs.de

Abk.: Europäische Zentralbank	magisches Schriftwerk	Abk.: Bahnkraftwerk	Teil der Uhr	▼	Abk.: Sportverein	Fass	▼	Salz-, Pfeffergefäß	▼	▼	Flachs	Hauptschlagader	Abk.: Mister	Sauerkirschenart	▼	Segel am hinteren Schiffsmast	
▶	▼	▼	Ehrenstaffel b. Staatsbesuchen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Singvogel	▶	▼	▼	▼	▼	
Gegenteil von passiv	▶	▼	▼	▼	▼	aus tiefstem Herzen	▼	unerbittlich, hart	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Handwerkertitel
Abk.: unseres Wissens	▶	▼	griech. Vorsilbe: klein...	▶	nicht außen	▶	▼	▼	▼	▼	Außerirdischer (engl.)	▼	PC-Arbeitspeicher (Abk.)	▶	▼	▼	▼
ehem. Minister in islam. Staaten	▼	besitzanzeig. Fürwort	▶	▼	▼	▼	▼	waldlose, wild grünende Ebene	▼	Lieblingstochter des Zeus	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	magnet. Aufzeichnung von Filmen	▼	Vulkan auf Island	▶	▼	▼	▼	▼	Richtungsanzeiger	▼	▼	▼	Staat in Osteuropa
abnorm, wider-natürlich	▼	Liebschaft, Verhältnis	▶	▼	Giftschlange	▶	▼	▼	▼	flach, zusammenge-drückt	▼	Additionszeichen	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Laubbaum	▼	vollendet, vollkommen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
unbekanntes Flugobjekt (Abk.)	▶	▼	▼	▼	Grünfläche	▼	einer Sache Würde verleihen	▶	▼	▼	▼	streng vegetarisch	▼	ital. Ton-silbe	▶	▼	▼
Zeichen für Californium	▶	▼	Folge, Serie	▶	▼	▼	▼	ein wenig, ein bisschen	▼	kath. Hilfsgeistlicher	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Süd-staat der USA	▼	Name Attilas (dt. Sage)	▶	▼	▼	▼	Ziel, das nie erreicht wird	▼	▼	▼	Jargon (engl.)
alt-ägypt. Königstitel	Mühsal, Qual	▼	negativ geladenes Teilchen	▶	Fußstoß	▶	▼	▼	▼	▼	Stadt in Südtirol	▼	kurz für: in das	▶	▼	▼	▼
einen Charakter formen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Papa-geien-art	▼	tropische Ölfrucht	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Truthahn	▼	Verdauungsorgan	▶	▼	▼	▼	▼	junges Rind	▼	▼	▼	Beherbergungsbetrieb
amerik. Astronaut (John)	▼	zurückgehende Verpackung	▶	Herrenhaus der Ritterburg	▶	▼	▼	▼	▼	Farbgebung, Farbwirkung	▼	Wasserfahrzeug	▶	▼	▼	▼	▼
Nachbildung der Erde	▶	▼	▼	▼	▼	Getreidekornhülse	▼	Warenverzeichnis	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
niederländ.: eins	▶	▼	▼	plumpes Säugetier	▶	Gesellschaftszimmer	▶	▼	▼	▼	▼	Biol.: Sauerstoffbenötigend	▼	Hundename	▼	▼	elastisches Material
Ungebildeter, Rohling	Fluss in Vorderasien	▼	Geschwindigkeit	▶	▼	▼	▼	genaue Ballabgabe beim Fußball	▼	▼	Irrgang	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: angeblich	▼	Hautöffnung	▶	▼	▼	▼	ein Leichtmetall (Kurzw.)	▶	▼	▼	▼
Abk.: Rechnung	▶	▼	persönl. Fürwort, 2. Person Singular	▶	Teil der Kirche	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: Religion	▶	▼	▼	▼	engl.: an; auf
feierlicher Empfang	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Vorratspeicher	▶	▼	▼	▼	▼	Hauptkirche	▶	▼	▼	▼
unnachgiebig	▶	▼	▼	▼	▼	Gespens	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	russ. Pfannkuchen (Mz.)	▶	▼	▼	▼	▼	▼

hübsch	▼	energi- sche Äuße- rung	Trage- gestell	unge- hobelter Kerl	▼	▼	chinin- haltige Limonade
die Heili- gen Drei Könige (Abk.)	▶			ital. Haupt- stadt	▶		
norweg. Königs- name	▶						orient. Gedicht- form
Ausruf	▶			eng- lisch: groß	▶		▼
an- ständig, reell	▶						
▶				Gattung der Blatt- schneider- ameisen		spa- nische Insel	
latei- nisch: vor	Zutat		Kuchengewür Weggang von der Bühne	▶			
engl.: Boot	▶				deutsche Vorsilbe	▶	
zuste- hender Nachlass	▶						
▶					Fachmann		Abk.: Punkt
ital.: Stadt		Wurf- scheibe (Sport)		Vor- gebirge, Land- spitze	▶		▼
ital. Name der Etsch	▶					Abk.: Oktober	
binäre Einheit (EDV)	▶			Be- drängnis Süd- frucht	▶		
▶							Wut, Rage
übler Geruch	schweiz. Stadt im Kt. Tessin		Maschen- werk	▶			▼
den Mond betref- fend	▶					eine der Kana- rischen Inseln	
▶			Pelzart		Kfz.-Z. Grie- chenland	▶	
Schiffs- hilferuf (Abk.)		Freiherr	▶				
▶					luftför- miger Stoff		Lausbub bei Wilhelm Busch
Grund- lage		ital. Artikel		Abk.: Geme- inde	▶		▼
Abfluss d. Erie- sees (... River)	▶						
ein Schwanz- lurch	▶			Erfinder des Saxofons † 1894	▶		

Sport- boot	▼	künstl. Wasser- becken	▼	Kosaken- peitsche	▼	Staat in Südost- asien	▼
Finken- vogel		mittelbar		franzö- sisch: Freund	▶		
▶		▼				Abk.: siehe oben	
kurz für: in das	▶			starker Zweig	▶		▼
Buch- ausgabe	▶						
▶				weit oben		Krach, Radau	
Euro- päerin	Ausgabe- gerät für Daten		Gras- stängel	▶			▼
Kurzwort für eine Kund- gebung	▶					ndl.-öst. Schau- spieler, Sänger	Enttä- schung (Kurzwort)
Abk.: röm.- katho- lisch	▶		Vorge- setzter Himmels- körper	▶			▼
▶							
Besitzer eines landw. Anwesens		größte deutsche Ostsee- insel		austra- lischer Lauf- vogel	▶		
geo- metrische Figur	▶					böse, schlimm	
Währungs- code für Euro	▶			Handlung Aktion straußen- ähnl. Vogel	▶		▼
▶							Farbton
Regisseur u. Bergst. (Luis) † 1990	Huldig- ung, (franz.) Ehrung		Schiff der grie- chischen Sage	▶			▼
sehr warm	▶					sommerl. Erfri- schungs- getränk	
▶			hinneh- mende Erge- benheit	▶	Tier- produkt	▶	
Erdart		3. Fall der Dekli- nation	▶				
▶						schriftl. Botschaft per Handy (Abk.)	Abk.: Riesen- torlauf
stets		Zeichen für Osmium		Abk.: Straße	▶		▼
Genießer erlesener Speisen (franz.)	▶						
franzö- sisch: Osten	▶			franz.: Salz	▶		

DIE ALTE SAMTTASCHE

Unser Zuhause war der große Platz namens Neumarkt mit seinen riesigen, alten Bäumen, nahe der Bismarckstraße gelegen. Die Wohnung, in der ich meine Kindertage verbrachte, befand sich in einem der Häuser mit viel Stuck, die hier um die Jahrhundertwende erbaut wurden. Dieses Haus war Eigentum einer bekannten Aachener Familie. Obwohl ich noch ein Kind war, gehörte es zu meinen Pflichten, die allmonatlich fällige Miete, gut verstaubt in einem weißen Kuvert, unseren Vermietern zu überbringen.



Vom Neumarkt aus machte ich mich jeden Monat erneut auf den Weg. Nicht immer zu meiner Freude. Unterwegs begegneten mir stets sehr viele Menschen. Sehr genau sah ich in ihre Gesichter, die mir sehr fremd und unterschiedlich erschienen. Meist schauten die Menschen abwesend ernst und grimmig drein. Doch manchmal schenkten sie mir ein freundliches Lächeln oder ein aufmunterndes Kopfnicken. Dann lächelte auch ich. Jedoch waren sie auch so mit sich selbst beschäftigt, dass sie mich übersahen. Der weite Weg vom Neumarkt bis hinauf zu den Alleen in Nähe des Hotels „Quellenhof“ war ein Weg, der nicht nur von Langeweile geprägt war. Den vielen typischen Geräuschen einer Stadt folgte

ich wie einer wilden, disharmonischen Melodie. Autos hupten, das Klingeln und Quietschen der Straßenbahn, das Aufheulen der Motoren, alles klang wie Boogie-Woogie, Jazz und Rock 'n' Roll zusammen, so aufregend! Das hektische Gerenne der Leute, die niemals Zeit hatten, schien mir wie aus einem Film von Charlie Chaplin. Wenn die Sonne schien, ließ der helle Schein kleine Staubfontänen aufwirbeln. Bei Regenwetter platschte ich durch Wasserpfützen, in die ein Gemisch von Öl, Benzin und Wasser umher schwamm und in den schillerndsten Farben an den Regenbogen erinnerte. Wenn der Sommer ein sehr heißer war, wehte in Straßen und über Plätzen der Duft von Lindenblüten und Benzin. Kleine, freche Spatzen stritten auf den Gehwegen um ein paar Krumen Brot. In zahlreichen Toreinfahrten und Hauseingängen spielten Kinder in meinem Alter. Sie hüpfen, sprangen Seil. Wieder andere bemalten das Pflaster, und manches kleine Talent schien hier die ersten, zaghafte Schritte zu tun. Oftmals blieb ich vor den kleinen Kunstwerken stehen und vergaß darüber die Zeit. An anderen Tagen schaute ich auf diesem weiten Weg hinauf in den Himmel, bestaunte kleine, unzählige, zerrissene Wolken, die der Wind vor sich her trieb. Wenn ich am Kaiserplatz anlangte, lauschte ich dem Geläut der Glocken von St. Adalbert, der Kirche, die auf einer steilen Anhöhe auf einem Felsen hoch über die Dächer der Stadt hinausragte. Ich wusste, jetzt sollte ich mich beeilen, es war schon Mittag!

Endlich war ich am Ziel. Auf mein Klingeln hin öffnete mir die Dame des

Hauses die Tür, fragte: „Na, mein Kind, bringst du uns wieder die Miete? Dann komm mal herein!“ Sie sah mich freundlich an. Jeden Monat so eine Art Ritual. Ich reichte ihr schüchtern meine kleine und nicht ganz saubere Hand. Nun empfing mich wieder dieses alte, vornehme, großzügige Haus mit den hohen stuckverzierten Decken. Kaum konnte ich meiner Schüchternheit entrinnen, sie hielt mich fest in ihren Klauen! Ich wagte kaum aufzutreten, schwebte dahin und prompt stolperte ich auch schon über meine eigenen Füße. Zum Glück fiel ich nicht hin, konnte es so eben noch verhindern. Folgte nun dieser netten Frau. Ich glaube, sie hatte große, strahlendblaue Augen, es war mir, als ob Maria Schell mich anschaute. Ja, Maria Schell. Anmutig schritt sie mir voran, schon gewohnheitsgemäß, durch eine der großen, gläsernen Flügeltüren, die in den Wintergarten führten. Ich ging vorüber an den alten, bestimmt sehr wertvollen Möbel. Sie wirkten etwas düster auf mein Gemüt. Immer wieder dachte ich daran, nicht mit offenem Mund durch die Räumlichkeiten zu gehen, weil Mutter meinte, das sähe dumm aus. Doch ich vergaß es manchmal vor lauter Staunen. Und dieses mal schon wieder! Ich bemerkte nun, die Frau zog aus einer der Schubladen etwa Schwarz-Grünlisches hervor. Ich glaubte dieses Etwas zu erkennen. Oder doch nicht? Durch den Wintergarten gelangten wir sodann in einen großen, parkähnlichen Garten. Alter Baumbestand ließ mich an Märchen denken, an etwas Verwünschenes. „Komm näher, brauchst doch keine Angst mehr zu haben“, vernahm ich die Stimme unserer Vermieterin. Ich sah, wie sie ein langes Gerät nahm, und mit diesem Ding - ich hatte so eines noch nie gesehen - von einem Baum große hellgelbe, nur noch schwachgrünlich schimmernde Birnen pflückte. Sie öffnete nun ein schwarz-grünes Behältnis - es war eine Tasche aus gestreiftem Samt. In diese ließ sie nun die Birnen gleiten. Ziemlich genau wusste ich, die Birnen schmeckten köstlich, saftig und waren voller Süße, sie stellten in jenen Zeiten eine wahre Kostbarkeit dar.

Karin Peters



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

SULEIKA TRÄUMT

Durch die vergoldeten Gitterstäbe ihres Fensters fallen die langen Strahlen der untergehenden Sonne. Suleika steht in ihrem schönen Zimmer des Frauenhauses auf den weichen, wohligen Teppichen am Fenster und träumt. Sie hat ihre langen Haare sorgsam gebürstet, ihre Hände mit Henna verschönt; sie trägt eines ihrer schönsten Gewänder und weiche, weiße Schuhe. Sie schaut und lauscht.



Es ist eine große Ehre für das Haus; schließlich wird um die Hand der jüngsten Tochter angehalten. Sie hat der Kalif von Imbor zur Schwiegertochter erwählt. Und da es sich um das schönste aller Mädchen handelt, wird lange gefeilscht, bis über den Brautpreis entschieden ist.

als ältester Sohn der Familie schon jetzt geachtet und geehrt.

Das junge Mädchen sieht träumend ihre Freundinnen, welche sie beneiden. Sie sieht die Fülle der köstlichen Speisen und der süßen Kuchen. Sie sieht die schönsten Früchte, die für ein Hochzeitsmahl zubereitet werden. Sie hört bereits den Klang der Zimbeln. Und sie riecht den Duft der teuersten Gewürze.

Es duftet nach Zimt.

Die braunen Schoten geben ihr Aroma ab an die schmorenden Birnen. Eine köstliche Nachspeise entsteht. Durch das Küchenfenster scheint die Sonne. Der betörende Duft hat meine Gedanken zum Träumen verführt. Ich binde die Schürze ab und warte auf meine „Prinzen“.

Drüben im Haus hat der Vater den Gesandten des Kalifen empfangen. Aus der Küche wurden Früchte herüber gebracht und starker Pfefferminztee.

der ihn schon jetzt an der Verwaltung seines Besitzes teilhaben lässt. Von seinen zahlreichen Verwandten wird er

Suleika ist voll Freude und Erwartung. Cherif, der Sohn des Kalifen, ist ein beehrter Bräutigam. Er ist klug und weise wie sein Vater,

Bild: Bildpixel/pixelio.de

Ingeborg Lenne



KÖSTLICHKEITEN MIT BIRNEN:



Großmutter's gestofte Münsterbirnen

1 kg Münsterbirnen

Soft einer halben Zitrone

2 Zimtschoten

waschen, nicht schälen! halbieren, Kerngehäuse entfernen, Stiel nicht! darübergeben

zerbrechen und hinzugeben, mit Wasser bedecken und ca. 10 Minuten kochen. Das Wasser abgießen; Birnenhälften in eine große Schüssel geben und Zucker darüberstreuen.

Rotwein-Birnen

4 mittelgroße Birnen

¾ l Rotwein

**175 g Zucker,
1 Zimtstange,
2 Gewürznelken,
3 Orangenfilets,
8 weiße Pfefferkörner**

waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen, Stiel nicht!

mit den Gewürzen und Zucker verrühren und mit den Birnen ca. 15 Minuten kochen, dann abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Je 1 Birne in ein Dessertglas geben. Die Gewürze aus dem Wein-Sud entfernen. Die Flüssigkeit auf die Birnen gießen und diese köstliche Nachspeise für Erwachsene sehr kalt servieren.



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

Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgерichte, 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

SUDOKU

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

MINISUDOKU

1		5			
			6	1	
				6	
3					
	3	4			
			3	2	

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

3	4				
		5			
2				5	
	5				1
			4		
			6		5

EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

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

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

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

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

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

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

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

WERBUNG



Werbung - Reklame auch genannt - ist, seit es Menschen gibt, bekannt. Schon in der Bibel kann man lesen, wie es im Paradies gewesen:

Die Schlange, skrupellos und schlau, ließ mittels Werbung Adams Frau den unerlaubten Apfel pflücken, und beide aßen mit Entzücken. - Was dann geschah mit jenen beiden, das muss die Menschheit heute leiden. Wir sind der ersten Menschen Erben und lassen weiter uns umwerben, und zwar auf jede Art und Weise: Akustisch, optisch, laut und leise, sei es ein kleines Inserat, sei es ein riesiges Plakat, sei's Fernsehen, sei's Internet, geworben wird von früh bis spät. Wer will, der wacht am Morgen schon durch Rundfunk oder Telefon mit einem Werbeslogan auf, um sich sodann im Tageslauf mit Werbung eindecken zu lassen.

Den Hausbriefkasten füllen Massen Papier, mit Werbung bunt bedruckt, das dann die blaue Tonne schluckt. - So geht es zu in aller Welt. - Doch nun kommt's: Werbung kostet Geld! - Wer für sich selbst nicht werben kann, braucht Hilfe - fachmännisch - sodann. Die liefert in der Regel nur die schlaue Werbeagentur, die sich durch Werbung ganz gezielt dem Werbungswilligen empfiehlt, natürlich gegen Honorar, welches der Auftraggeber zwar absetzen kann von seiner Steuer. Doch bleibt es meistens dennoch teuer.

Drum lassen manche sich nicht hindern, die Kosten weiter noch zu mindern, die sie für Werbung aufgebracht, indem man Folgendes nun macht:

Vom abgesetzten Werbungsgeld werden auch Beutel hergestellt mit Werbung beidseitig bedruckt nebst Firmenanschrift und Produkt.

In Supermärkten, weit und breit, liegen die Beutel nun bereit für brave Kunden, die in Massen nun werbend laufen durch die Straßen; nicht etwa gegen Honorar, nein, sie bezahlen selbst in bar! -

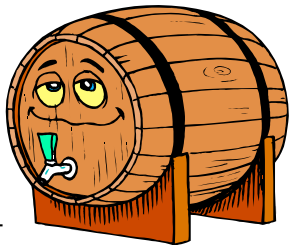
Das gilt nicht nur für Plastiktaschen. Mit vielen raffinierten Maschen wird uns so manches vorgegaukelt, was uns als „Werber“ dann verschaukelt, bis, wenn's zu spät ist, erst wird klar: Es geht uns, wie's am Anfang war! - Wer ist denn - frag' ich - von uns allen auf Tricks noch nicht hereingefallen???



Werner Kesting

NÜCHTERNER FEIERABEND

Ein „Kölsch“-Vertreter, ein „Altbier“-Vertreter und ein „Pils“-Vertreter treffen



sich nach einem harten Arbeitstag in der Kneipe. Der „Kölsch“-Vertreter bestellt sich ein Kölsch, der „Altbier“-Vertreter ein Alt und der „Pils“-Vertreter lediglich ein Wasser. Darauf fragen ihn die beiden anderen, warum er denn nicht sein Bier bestellt. Er antwortet: „Och, wenn ihr kein Bier trinkt, trink' ich auch keins!“

URALTER SLOGAN

Kommt ein Unterhändler einer Erfrischungsgetränkefirma in den Vatikan. Er bietet 100.000 Dollar, wenn das „Vater-unser“ geändert wird. Es soll in Zukunft heißen: „Unser täglich Coke gib uns heu-tel!“ Der Sekretär lehnt kategorisch ab.

Auch bei 200.000 und 500.000 Dollar hat der Vertreter keinen Erfolg. Er telefoniert mit seiner Firma und bietet schließlich 10 Millionen Dollar. Der Sekretär zögert, greift dann zum Haus-telefon und ruft den Papst an: „Chef, wie lange läuft der Vertrag mit der Bäckerei noch?“



Foto: Stefan Nießen/pixelio.de

IN DER KFZ-WERKSTATT

„Ist Ihr Auto schon oft überholt worden?“, fragt der Werkstattbesitzer die 70-jährige Autofahrerin. „Ja, sogar schon von Fußgängern.“



Foto: lustich.de

ZWISCHEN ALPAKAS UND INKAS - Teil 2



Nachdem ich im ersten Teil meiner Reiseschilderungen über die „Nasca“-Kultur, Andenkondore im Colca Canyon und Arequipa, die „Stadt des ewigen Frühlings“, berichtet habe (erschien im „Senio“, Ausgabe 30), folgen nun meine Erlebnisse bei den Urus am Titicaca-See, auf der Insel Amantani, in der ehemaligen Inka-hauptstadt Cusco sowie im sagenumwobenen Machu Picchu.

Mit einem Jeep erreichte ich Puno, den Hauptort am Titicaca-See. Puno ist ein kleines, schmuckloses Städtchen, interessant nur als Ausgangsort für Touren auf dem höchstgelegenen schiffbaren Gewässer der Erde. Nach einer kühlen Nacht, die Unterkunft war alles andere als einladend, mietete ich mir mit einigen anderen Touristen ein Boot und fuhr hinaus zu den schwimmenden Schilfinseln der Urus. Ihr ganzes Leben spielt sich auf dem Wasser ab. Zum Fischen - Fisch ist Hauptbestandteil ihrer Nahrung - verwenden sie Schilfboote in verschiedenen Größen, ihre Hütten und selbst eine Schule sind aus diesem Naturmaterial erbaut. So führen sie ein autarkes Leben einige Kilometer vom Festland entfernt und sind dementsprechend geschützt von äußeren Einflüssen. Selbst von den Inkas wurden sie nie unterworfen. Da der Schilf sich nach einiger Zeit mit Wasser vollsaugt, muss immer wieder neues Material zum Abdecken herbeigeschafft werden. Leider geht auch hier der Trend dahin, sich auf dem Festland sesshaft zu machen oder seine Dienste in der lukrativen Tourismusbranche anzubieten. Dementsprechend nimmt die Zahl der auf den Inseln lebenden Urus ab,

zu sehen an dem schlechten Zustand der kleineren Inseln. Die Hauptinseln werden noch für die Touristen instand gehalten. Trotz dieses Umstandes lohnt sich auf jeden Fall ein Besuch - wer will schon das Gefühl vermissen, quasi auf dem Wasser gehen zu können?

Weiter fuhr uns das Boot zur Insel Amantani, auf der eine Übernachtung geplant war, um Einblicke in die Lebensgewohnheiten der Bewohner zu bekommen. Auch hier sind die Bewohner auf Touristen eingestellt. Die knallroten sanitären Anlagen, die wie Anhängsel an den Steinbauten der Einheimischen kleben, passen nicht so recht in die naturbelassene Umgebung hinein. Dennoch haben die Menschen ihre unverfälschte natürliche Art erhalten. Nach einem Abendessen, bestehend aus gegrillten Meerschweinchen und Kartoffeln, wanderte das Oberhaupt meiner Gastfamilie mit mir auf ein Felsplateau hoch. Von dort aus hatten wir eine tolle Aussicht über den gesamten See mit den schneebedeckten Bergen der Anden im Hintergrund. Die Sonne stand schon tief und so durften wir einen grandiosen Sonnenuntergang miterleben. Augenblicke wie

diese, die ich während meiner Reisen erleben durfte, vergisst man einfach nicht.

Früh morgens stand das Boot startklar, um uns zu unserer letzten Etappe, eigentlich ein Novum all meiner Reisen, zu leibhaftig strickenden Männern auf der Insel Taquile zu bringen. Matriarchisch leben die Bewohner auf dieser Insel - die Frauen sind Familienoberhaupt und den Männern bleibt nichts anderes übrig, als zur Wolle zu greifen und zu stricken. Wer redet hier noch von Emanzipation?



Wieder auf dem Festland angekommen, besichtigten wir noch die Präinka-Ruine Sillustani mit ihren Grabestürmen und genossen zum Abschluss in einem kleinen Restaurant einen Alpakabrat.

Am nächsten Morgen fuhr ich mit einem einheimischen Bus Richtung Cusco, der ehemaligen Hauptstadt des Inkaimperiums. Für die Inkas ist Cusco der Nabel der Welt und wahrlich der Höhepunkt einer Perureise. Als Pizarro 1533 kampfflos in Cusco einzog, muss die Stadt unermesslich reich und schön gewesen sein. Pizarro ließ fast alles Gold und Silber zusammentragen, die Paläste zerstören - doch gegen so viele Mauern hatte er keine Chance. Deshalb ließ er auf den Resten der Tempelanlagen Kirchen erbauen. Beim Rundgang durchs heutige Cusco kann man diese Kombination aus der fugenlosen, quadratischen





Bauweise der Inkas und den darüber erbauten barocken Kirchen der Eroberer sehen. Die Bauweise der Inkas waren denen der Spanier überlegen, denn sie waren erdbebensicher. Mehrmals mussten die Kirchen nach einem Erdbeben wieder aufgebaut werden, während die Gebäude der Inkas standhielten. Perfekt passen die einzelnen quadratisch behauenen Steine fugenlos zusammen. Selbst 4 m hohe Brocken wurden so behauen, dass sie sich nahtlos ins gesamte Gefüge einpassten.

Nach einigen erfolglosen Aufständen der Inkas gegen ihre Unterdrücker wurden Schriften und die Sprache „Quechua“ verboten. Männer und Kinder wurden versklavt und in Minen eingesetzt. Durch eingeschleppte Krankheiten und durch die Folgen menschlicher Ausbeutung wurden in den ersten Jahren über 80 % der Andinos ausgerottet. Selbst in heutiger Zeit haben sie nur eine untergeordnete Stellung in der Gesellschaft. Grund zur Hoffnung gibt es dennoch: In der Universität wird „Quechua“ wieder unterrichtet und überall in Cusco wehen die regenbogenfarbenen Flaggen der Inkas.

Am nächsten Tag stand ein weiterer und der letzte Höhepunkt meiner Perureise an, die sagenumwobene Rui-

nenstadt Machu Picchu. Früh am Morgen fuhr der Zug von Cusco Richtung Aguas Calientes, dem Ausgangspunkt zur Besichtigung dieser Ruine.

Machu Picchu liegt auf einem Bergkamm in den östlichen Ausläufern der Anden zum Übergang in das Amazonasbecken hin. Das Klima und die Vegetation sind tropisch. Machu Picchu wurde erst in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts entdeckt und wirft seitdem viele Rätsel auf. Wer waren die Erbauer und wann wurde die Anlage erbaut? Warum wurde sie wieder verlassen? Viele Fragen, auf die es bis heute keine sichere Antwort gibt. Durch ihre exponierte Lage gilt sie als letzter Zufluchtsort für die letzten Inkas.

Traumhaft schön – für mich einer der schönsten Plätze dieser Welt – schmiegt sich diese Anlage an den Bergkamm, im Hintergrund der Huayna Picchu. Nebel steigt aus dem nahe gelegenen Regenwald auf. Durch die riesigen Touristenströme ist die Anlage äußerst gefährdet. Teile der Ruine drohen einfach abzurutschen und durch unzählige Fußtritte dauerhaft Schaden zu nehmen. Bleibt zu hoffen, dass die Regierung dem Touristenstrom Einhalt gebietet, um so die Anlage dauerhaft für die Nachwelt zu erhalten.



FAZIT: Zurück nach Cusco flog mein Flugzeug nach Lima und von dort aus nach Deutschland. Zwiespältige Eindrücke nahm ich mit - einerseits die atemberaubenden Landschaften und Kulturstätten, andererseits die unübersehbare Benachteiligung der indogenen Bevölkerungsgruppen.

Frank Jennissen



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

Rundum gut versorgt!

Nahrungsergänzung

Medizinische Kosmetik

Hochdosierte Vitamine & Mineralien

Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung

Lieferservice

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

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

Öffnungszeiten:

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

KENNEN SIE IHRE BLUTGRUPPE?

Die Entdeckung der vier Blutgruppen A, B, AB, und 0 durch den Österreicher Karl Landsteiner - 1930 erhielt er den Nobelpreis für Medizin - rettete viele Menschenleben. Dass Blut ein besonderer Saft ist und lebensrettende Kräfte enthält, wurde immer vermutet.

Anfang 1600 startete man erstmals in Europa mit Bluttransfusionen. Allerdings hatten viele Versuche, Menschenblut zu übertragen, den Tod des Empfängers zur Folge. Landsteiner stellte fest, dass die Erythrozyten, die roten Blutkörperchen, manchmal verklumpen. Seine These: Ein gesundes Individuum kann keine Antikörper besitzen, die gegen seine eigenen Antigene gerichtet sind. Antigen ist ein Stoff, der den Körper zur Produktion eines Antikörpers anregt.

Die Einteilung nach bestimmten Blutgruppen ist bei Transfusionen von großer Bedeutung, da bestimmte Antigene und Antikörper sich nicht vertragen, sie verklumpen miteinander.



WER VERTRÄGT WELCHES BLUT?

- Spender: A -> Empfänger: A
- Spender: B -> Empfänger: B
- Spender: AB -> Empfänger: AB
- Spender: 0 -> Empfänger: A, B, AB, 0

Bei Transfusionen soll grundsätzlich nur gruppengleiches Blut übertragen

werden. Blutgruppen werden übrigens vererbt. Interessant ist: In Mitteleuropa ist A mit etwa 45 % die häufigste Blutgruppe, bei den Indianern 0 mit über 90% die häufigste Blutgruppe.

WAS IST DER RHESUSFAKTOR?

Er ist ein weiteres Antigen. Man findet ihn in bei mehr als 85% der Weltbevölkerung. Im Körper einer Rh-negativen Frau (kein Rhesusfaktor im Blut) können sich nach der Geburt eines Rh-positiven Kindes Rhesusantikörper bilden. Bei einer weiteren Schwangerschaft führen die Antikörper der Mutter zu schweren Schäden beim Fötus. Beherrschbar sind derartige Risiken durch Prophylaxe mit Immunglobulinen.

Die Notfallkarte mit Blutgruppenangabe bei sich zu tragen, ist sinnvoll. Denn: Blut geben und nehmen rettet Leben!

Hartmut Kleis
Apotheker



VORSICHT ERKÄLTUNGSGEFAHR!

Wahre Wanderfreunde sind sich einig: Die schönste Zeit, durch die Natur zu gehen, ist der Herbst. Wenn das Laub unter den Füßen raschelt, sich das Auge an den bunten Gewändern der Bäume und Büsche erfreuen kann, macht das Erklimmen der Berggipfel vielen Wanderern noch mehr Spaß.

Wer sich allerdings in dieser Zeit auf Wanderschaft begibt, sollte bedenken, dass das Immunsystem empfindlicher reagieren kann als gewöhnlich. Zum einen beginnt jetzt die Heizperiode und der Aufenthalt in überheizten Räumen trocknet die Schleimhaut der Atemorgane aus. Zum anderen stressen häufige Temperaturwechsel die Körperabwehr - Erkältungserreger können sich leichter in den Atemwegen festsetzen. Besonders empfindlich reagiert das Immunsystem auf Kälte und Nässe. Wetterfeste Kleidung im Zwiebellook, Wechselwäsche und eine entsprechende Kopfbedeckung sind daher beim Herbstwandern unumgänglich.



Auch bei der Routenplanung kann vorgesorgt und die Tour auf die sonnigen Südseiten der Berghänge gelegt werden, um extreme Witterung zu

vermeiden. Vorsicht, auf einem Bergkamm ist die Temperatur oft eisig - Jacke bereithalten. Gegen regelmäßiges Rasten ist nichts einzuwenden. Wer

verschwitzt ist, sollte jedoch nur kurz verweilen und ein geschütztes Fleckchen auswählen, da durch Auskühlung die Erkältungsgefahr steigt. Ist der Schnupfen im Anmarsch, lohnt sich ein Aufenthalt in einer Sauna. Die Temperaturerhöhung sorgt für eine bessere Durchblutung, wärmeempfindliche Erreger werden eventuell abgetötet. Auch Nasenspülungen mit Salzwasser helfen der Schleimhaut, sich von Eindringlingen zu befreien.

Eine Erkältung ist im Prinzip kein Hinderungsgrund, um leichte sportliche Aktivitäten auszuüben. Wenn allerdings Fieber, Schüttelfrost, starke Gelenkschmerzen, Erschöpfungszustände oder geschwollene Lymphknoten auftreten, dann könnte es sich um eine bakterielle Infektion handeln. Dann sollte der Betroffene das Bett hüten und jede Anstrengung meiden. Denn im schlimmsten Fall könnte durch die Erreger eine Erkrankung der Nieren, Gelenke oder des Herzmuskels hervorgerufen werden. Wenn der Arzt Antibiotika verordnet hat, ist es ratsam, für die Dauer der Einnahme auf Sport zu verzichten.

OHNE HILFSMITTEL KLAR SEHEN

Die Laser-in-situ-Keratomileusis, abgekürzt „Lasik“, ist eine Augenoperation, die eine Brille oder Kontaktlinse zur Korrektur der Brechkraft ersetzen soll. Unter den chirurgischen Eingriffen, welche die Gesamtbrechkraft des Auges verändern, stellt sie derzeit die populärste Methode dar. Matthias Maus, Leiter der „Sehkraft“-Augenzentren in Köln und Berlin, gilt mit über 30.000 Operationen als einer der erfahrensten Lasik-Operateure weltweit. Er beantwortet Fragen rund um die Operation.



Ist die Augenlaser-Operation für den Patienten schmerzhaft?

Nein. Die Augen werden vor dem Eingriff mit Augentropfen betäubt. Während der OP spürt der Patient lediglich einen leichten Druck beim Erstellen des Hornhautdeckelchens. Wenn die Betäubung nachlässt, verspürt man für etwa 4 bis 6 Stunden ein Brennen oder Fremdkörpergefühl und die Augen tränen häufig. Wir bieten unseren Patienten für diese Zeit ein leichtes Schmerzmittel an. I. d. R. kann man aber abends schon wieder ausgehen.

Sind Ihnen negative Langzeitfolgen der Augen-Lasik bekannt?

Nein. Die korrekt angewendete Lasik ist ein seit über 20 Jahren wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das in sehr hohen Zahlen weltweit kontinuierlich durchgeführt wird. In den USA zeigen neuere Studien, dass durch eine frühzeitige Lasik viele Schäden, die durch das jahrzehntelange Tragen von weichen Kontaktlinsen entstehen, verhindert werden können.

Bleibt die nach einer Lasik-OP erlangte neue Sehstärke für immer erhalten oder kann es sein, dass man nach einer gewissen Zeit erneut eine Behandlung durchführen lassen muss?

Das Ergebnis ist nach der Lasik konstant. Allerdings kann es sein, dass sich die Augen nach der Behandlung noch verändern, weil sie beispielsweise noch nicht ausgewachsen waren. In solchen Fällen kann man dann problemlos eine erneute Behandlung durchführen.

Wie hoch ist die Erfolgsquote bei der Lasik?

Die Erfolgsquote liegt bei annähernd 100 %. In 3 bis 5 % der Fälle bilden die Augen während der Heilungsphase in geringem Umfang Gewebe nach. Die dadurch entstehende Restfehlsichtigkeit, die in der Regel im Bereich von einer halben bis maximal einer Dioptrie liegt, korrigieren wir nach einem halben Jahr nach. Diese nachträglichen Eingriffe sind in vielen Zentren innerhalb der ersten Jahre selbstverständlich im Preis enthalten.

Kommt eine Augenlaserbehandlung in jedem Alter in Frage?

Die Patienten sollten grundsätzlich über 18 Jahre alt sein. Bei älteren Patienten muss man schauen, ob sich nicht schon ein Grauer Star (Katarakt) abzeichnet. In diesen Fällen würde man dann die natürliche Linse durch eine hochmoderne künstliche Linse ersetzen, die gleichzeitig die Fehlsichtigkeit korrigiert und den Grauen Star beseitigt.



Augenlasik-Experte Matthias Maus

Wie häufig muss man nach der Behandlung zur Nachkontrolle?

In der Regel am 1. Tag nach der Lasik, dann nach 8 bis 12 Wochen und nach einem Jahr noch einmal. Vor allem Patienten mit hohen Ausgangswerten sollten aber weiterhin regelmäßig zur Netzhautkontrolle zu ihrem Augenarzt gehen.

Was kann man tun, wenn man mit der Laserbehandlung unzufrieden ist und die Fehlsichtigkeit unter Umständen gar nicht behoben wurde?

Wenn der Operateur die Ursache der Unzufriedenheit nicht beseitigen kann, ist es ratsam, eine zweite Meinung bei einem erfahrenen Lasik-Chirurgen einzuholen.

Wie viele Dioptrien können maximal korrigiert werden?

Das ist zum einen abhängig vom eingesetzten Laser und zum anderen von der individuellen Hornhautdicke. Der von uns eingesetzte Laser ist von der amerikanischen Arzneimittelzulassungsbehörde zugelassen für die Korrektur von Kurzsichtigkeit bis minus 12, Weitsichtigkeit bis plus 6 und Hornhautverkrümmung bis plus/minus 6 Dioptrien. Bei höheren Dioptrien-Werten können wir die Fehlsichtigkeit durch die Implantation einer künstlichen Linse korrigieren. Auch dieser Eingriff dauert nur wenige Minuten.

Gibt es große Qualitätsunterschiede zwischen den verschiedenen Augenlaserzentren im In- und Ausland?

Leider ja. Die Qualitätsunterschiede der einzelnen Zentren sind erheblich. Wesentlich sind die beiden Faktoren Technologie und Qualifikation des Teams. Bei einer Operation im Ausland kommt hinzu, dass man sich bei etwaigen Problemen im „rechtsfreien“ Raum bewegt.

Gibt es Krankheiten, mit denen man eine Augen-Lasik-Behandlung besser nicht vornehmen sollte?

Ja. Selbstverständlich kann man das erst nach einer ausführlichen Untersuchung definitiv sagen. Ein Keratokonus - eine angeborene Erkrankung der Hornhaut - ist beispielsweise ein klassisches Ausschlusskriterium. Aber auch Erkrankungen wie der Graue Star können gegen eine Lasik sprechen.

SAGALAND

30 MÄRCHENHAFTE JAHRE



30 Jahre ist das Spiel schon alt und es wirkt noch genau so frisch wie 1981, als die erste Fassung erschien. Sagaland ist ein wahrer Klassiker unter den Familienspielen. Diesen Rang hat es erwerben können, weil es alle Merkmale hat, die ein echtes und vor allem gutes Familienspiel auszeichnet: Kinder und Erwachsene haben gleiche Chancen. Die Regeln sind ganz einfach und schnell verstanden. Trotzdem bietet das Spiel genügend Raum für eigene Entscheidungen. Das Thema verbindet die Generationen. Bei Sagaland sind es die klassischen Märchen. Wobei das Thema vermutlich bei der älteren Generation sogar etwas präsenter ist, als bei den Jungen.



Der König sucht einen würdigen Nachfolger. Die Bewerber schickt er in den Märchenwald, damit sie ihm verschiedene Schätze bringen. Der Erfolgreichste wird neuer Herrscher werden. Auf dem Spielplan stehen 13 Bäumchen. Jedes zeigt an seiner Unterseite ein Bild, das zu einem Märchen gehört. Da ist z. B. Rapunzels Turm mit ihrem Haar oder die Stiefel des gestiefelten Katers. Dieselben Motive finden sich auf Karten, die verdeckt ins Schloss gelegt

werden. Die oberste Karte wird aufgedeckt und die Spieler würfeln ihre Figuren über den Plan. Es gilt den Baum zu finden, unter dem das Motiv auf der Karte versteckt ist, und das im Schloss zu melden. Im Laufe des Spiels merkt man sich, welches Bild sich unter welchem Baum befindet. So wird das Glück immer unwichtiger und die Merkfähigkeit entscheidet. Aber etwas Bluff und Taktik ist auch dabei. Es reicht nicht, einen Baum zu finden, zum Schloss zu eilen und die Karte zu holen. Wenn das die Mitspieler merken, dann schicken sie einen in das Dorf weit weg vom Ziel und holen selber den Schatz. Wer einen Pasch würfelt, darf zaubern und stellt damit das Geschehen auf den Kopf. „Sagaland“ bildet so eine tolle Mischung aus Memory, Glück, Taktik und märchenhafter Atmosphäre.

Als 1981 die erste Ausgabe erschien, wurde sie sehr schön und im traditionellen Märchenstil vom Grafikstudio Büttner und Plümacher illustriert, das schon das Spiel „Hase & Igel“ gestaltet hatte. Die aktuelle Ausgabe ist moderner aufgemacht. Die Grafik ist bunter und Anspielungen auf weitere Spiele von Ravensburger eingestreut. Zum „runden“ Geburtstag gibt es eine limitierte Ausgabe, die mit der „guten Fee“ ein neues Element enthält. Diese Fee schützt vor Angriffen und lässt den Spieler mehrfach würfeln.



Michael Matschoss



Alex Randolph

Ende der Siebziger suchte Ravensburger ein Familienspiel mit einem Märchentema. Alex Randolph, einer der erfolgreichsten Spieleautoren, faszinierte der Auftrag, denn er fand, dass „in den Familien Sehnsucht nach der warmen Wohnstube lebt, in der die ganze Familie mitsamt der Großmutter bei Kerzenschein um den Tisch



versammelt ist und ein Märchenspiel spielt“. Das klingt antiquiert, aber diese Szene spricht ein tiefes Urbedürfnis nach Geborgenheit an. Der Deutsche Michael Matschoss erzählte dem in Europa aufgewachsenen Amerikaner Randolph bei langen Waldspaziergängen die klassischen Märchen. Zur weiteren Inspiration logierten sie sogar im „Dornröschenschloss“, der „Sababurg“ in Nordhessen. Was zunächst als reines Laufspiel vom Start zum Ziel gedacht war, wurde so zu einer Schatzsuche durch den Märchenwald. Als Titel sahen sie zunächst „Märchenkönig“ vor. Schließlich entschied sich der Verlag für das prägnante „Sagaland“. Das war der Start für einen fast sagenhaften Erfolg. 1982 errang es die Auszeichnung „Spiel des Jahres“ und bis heute wurden über 2,5 Millionen Exemplare verkauft.



In den letzten Jahren sind leider nur wenige Familienspiele von dieser Qualität erschienen. Spielideen, die die Menschen generationenübergreifend an einen Tisch bringen, sind rar geworden. Da kann „Sagaland“ seinen Platz gut behaupten!

Sagaland, für 2-6 Personen
ab 6 Jahren, ca. 30-45 Min.,
Ravensburger, ca. 20 €



Berthold Heß

SEITE 32

GEDÄCHTNISTRAINING

BRÜCKENRÄTSEL

Wiesen	Rosen	Kohl
Vier	Eck	Bank
Tinten	Fass	Wein
Fall	Obst	Schale
Reh	Rücken	Wind
Nacht	Musik	Freund
Zahn	Arzt	Praxis
Küchen	Tisch	Tuch
Schnaps	Ideen	Lehre
Kohle	Ofen	Bank
Fast	Nacht	Schrank
Gemüse	Suppen	Teller
Benzin	Tank	Wart
Sommer	Abend	Mahl
Stein	Garten	Laube

Auflösung: REFORMATIONSTAG

MULTIPLIKATION

Die unten angegebenen Zahlen sind so in die Kästchen einzusetzen, dass die Rechnung aufgeht.

$$\begin{array}{r} 5 \times 10 \times 6 = 300 \\ \times \quad \times \quad \times \\ 14 \times 3 \times 11 = 462 \\ \times \quad \times \quad \times \\ 13 \times 4 \times 9 = 378 \\ = \quad = \quad = \\ 910 \quad 120 \quad 594 \end{array}$$

DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

Der Lehrer fragt: „Eine Mutter will zehn Äpfel an ihre sechs Kinder verteilen. Wie macht sie das?“ Meldet sich Kai: „Sie macht Apfelmus!“

TELEFONNUMMER SUCHEN

0 6 2 9 4 3 8 1 5 7

SEITE 40 SUDOKU

Mini	Einfach	Mittel	Schwer

SEITE 33 GRIPSGYMNASTIK

ZAHLENSPIELEREI

Die gesuchte zweistellige Zahl ist 25, denn $25 \times 25 = 625$, die 6 gestrichen ergibt dann 25.

BUCHSTABENGLEICHUNGEN

A = 2, B = 7, C = 1, D = 5, E = 3, F = 0, G = 4, H = 9, I = 6

QUADER FALTEN

Lösung: Quader C.

EINMALEINS-QUADRAT

28	35	63	14	21
35	40	45	10	15
63	45	18	36	27
14	10	36	4	6
21	15	27	6	3

GEOMETRISCHE

ZAHLENFOLGE

Es ist die Folge: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16. Im ersten Dreieck verläuft diese Folge im Uhrzeigersinn, im zweiten entgegen dem Uhrzeigersinn, im dritten im Uhrzeigersinn usw. Summe 72.

WOHNGEMEINSCHAFT

Janina studiert Pädagogik u. Psychologie; Helen studiert E-Technik u. Biotechnik; Elisa studiert Germanistik u. Anglistik.

SEITE 36-37 SCHWEDENRÄTSEL

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

SEITE 9 BILDERRÄTSEL

- 1 = B = Dom - Berlin
- 2 = R = Rathaus - Kiel
- 3 = A = Dom - Mainz
- 4 = N = Rathaus - Hamburg
- 5 = D = Rathaus - Hannover
- 6 = E = Schloss - Schwerin

- 7 = N = Rathaus - Düsseldorf
- 8 = B = Altes Schloss - Stuttgart
- 9 = U = Frauenkirche - München
- 10 = R = Kurhaus - Wiesbaden
- 11 = G = Dom - Magdeburg
- 12 = E = Rathaus - Erfurt

- 13 = R = Semperoper - Dresden
- 14 = T = Rathaus - Bremen
- 15 = O = Schloss Sanssouci - Potsdam
- 16 = R = Rathaus - Saarbrücken

Auflösung: BRANDENBURGER TOR

VILLA ARRIVA

WOHNEN FÜR DEN DRITTEN LEBENSABSCHNITT

Hier bin ich zu Hause!

Im Aachener Süden befindet sich unsere Villa zur **betreuten Wohngemeinschaft**.
Der Umbau wird bis Ende Januar 2012 abgeschlossen.

Viel Komfort in stilvollem Ambiente

In der Villa Arriva erwartet Sie ein ansprechendes und vielseitiges
Gesellschaftsleben in gepflegter und grüner Umgebung.
Alle Zimmer, Gemeinschaftsräume und Zugänge sind barrierefrei.
Das Haus verfügt über einen Aufzug.

Unser Motto: Ein Maximum an Selbständigkeit - ein Optimum an Pflege

Unser oberstes Ziel des innovativen Konzeptes ist, dass Sie selbst oder
durch Ihre Angehörigen in die Lage versetzt werden, den Ablauf Ihres
Alltags zu bestimmen, und das in komfortabler Umgebung.



Auch das gesellschaftliche Leben und die gemeinsame Bewältigung
des Alltags stehen im Mittelpunkt, ausgestaltet durch z. B. Besuche
von kulturellen Veranstaltungen in der Euregio und Festlichkeiten
aller Art innerhalb und außerhalb des Hauses.

Kosten: Bei den Preisen sind alle Kosten für den einzelnen Raum und
die freie Nutzung der möblierten Gemeinschaftsräume, wie z.B. Küche,
Wohnzimmer, Esszimmer, Gemeinschaftsraum, Waschkeller mit Trockner
und Waschmaschine sowie die Nebenkosten inklusive Hausmeister und
Gärtner enthalten. Die Leistungen über den Pflegedienst rechnen Sie, wie z.B.
bei der häuslichen Pflege, direkt mit diesem und/oder der Krankenkasse ab.

Zimmer 1: 1.002,97 € (noch verfügbar) Zimmer 4: 1.216,36 € (belegt)
Zimmer 2: 692,26 € (noch verfügbar) Zimmer 5: 873,65 € (noch verfügbar)
Zimmer 3: 891,57 € (noch verfügbar) Zweizimmerwohnung: 950,00 € (belegt)

Villa Arriva
Brüsseler Ring 81, 52074 Aachen
Kontakt: **Angela Rembold**

Tel.: +49 (0) 176 231 933 73
info@villa-arriva.de
www.villa-arriva.de