

**ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN**

Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 47
November 2011

**StädteRegion
Aachen**

Bild: www.wikimedia.org

**Markt und Rathaus
im Jahr 1900**



AACHENER REKORDE

Lesungen im Haus Löwenstein
am Markt Ac. **26.11. 12 h** Willi Achten liest aus seinem neuen Buch „Die Wut“

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 Älter werden **Jeden Dienstag 09.00 - 13 h** Sprechstunde mit Marianne Kruit. Weitere Termine unter Tel.: 0241-70 72 43

Würselener Seniorenwerkstatt, Mauerfeldchen 29, Kellergeschoss
Jeden Dienstag von 15 - 19 h Basteln mit Holz und Annahme von Kleinstreparaturen. Gäste gerne willkommen

Die Prostatakrebs Selbsthilfe Aachen (PS-AC) Jeden dritten Mittwoch im Monat um 18 h im Klinikum Aachen, Pauwelsstr. 30. Der Weg dorthin: mit dem Aufzug B5 bis 8. Etage; Flur 16 nach rechts, nach ca. 5 m links in den schmalen Gang, am Ende ist Zimmer 21 (Konferenzraum) Kontakt: Josef Pagen, 02404 - 21164

Die Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Alsdorf (psa) Jeden letzten Mittwoch im Monat um 17.30 h im Gemeindezentrum Herz-Jesu in Alsdorf Kellersberg, Hebbelstr. 1c

Ausstellung in der Glashalle, Annastr. 14-16, Aachen
5./6. und 12./13.11. jeweils 12-20 h „ANTRIEB“ Bilder bringen Geist und Seele in die Räume. Von M.T. Löw, M. Louis und H. Hansmann

KAB-Brand, Rollefstraße 4, Im Oktogon des Marienheimes 14.11. 18.30 h Naturlandschaft in wunderschönen Bildern: „Das Hohe Venn“ im Wandel der Jahreszeiten. Fotos und Gestaltung: Herbert Bemm. Der Eintritt ist frei

Fachkonferenz im Mediensaal im Städte-regionshaus, Zollernstraße 16
08.11. 15-18 h „Kriminalprävention im Alter – ein Ehrenamtsmodell in der Städte-Region Aachen“. Anmeldung unter Tel.: 5198-5422 erbeten

Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, AC-Walheim 12.11. 20 h Kabarett: „Mehr drunter als drüber“ mit dem Duo Heinrichs & Schmitz **19.11. 20 h** Theater: „Hilfe, der Amtsschimmel trabt“ Premierenabend mit dem TheaterKristall

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 21.11. ab 15 h Frau Emmerich lädt ein. Öcher Klante en et „Verzählcafé Café oder Tee“ met Rümmselchere än Leddchere. Der Moderator Gerd Leuchtenberg führt uns durch ein buntes Programm

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac. Fast jeden Donnerstag nachmittag, Beginn ist immer um 14.30 h z.B. **17.11.** Pro Senior - Gesund im Alter. Vortrag/Gespräch Renate Hamacher

Pfarrgemeinde Sankt Martinus Horbacherstr. 52 Jeden Do. ab 15 h Ökumenischer Seniorenkaffee **10.11.** Sankt Martinsfeier **17.11.** Tonbildschau mit W. Schönrock. „Wo Werra sich und Fulda küssen“

Monatliches Treffen des VdK-Ortsverbandes Ac.-Burtscheid, Kapellenstr. 1-3 im Restaurant „Burtscheider Quelle“
08.11. 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

Invalidenverein Pannesheide Klinkheide 1959, Haus Goertz, Schulstr. 34, Herzogenrath-Kohlscheid 05.11. 16 - 22 h Kaffeenachmittag mit Tanz

Lousberg Gesellschaft, Couven Pavillion, Salvatorberg 4, Ac. 05.11. 10 h Herbstaktion der Lousberggesellschaft. **13.11. 11 h** Vortrag: Prof.i.R. Dr. Dieter Breuer

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

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 02. u. 11.11. 14.00 - 17.00 h Seniorencafé **30.11.** Weihnachtsfeier. 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 04.11. 20 h Tador Four meets Lous Dassen (Gesang) **27.11. 11 h** Chicago Footwarmers (Chicago Jazz) **Jeden Do. ab 15 Uhr** Seniorentanz

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst 03.11. 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 **02.11.** Pro Senior - Gesund im Alter. Vortrag/Gespräch Renate Hamacher

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

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

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

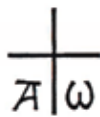
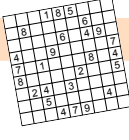
mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

Anzeigen

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

Inhaltsverzeichnis

AACHENER ANSICHTSKARTEN		4
• Der Kaiser Ka' l es an de Reih •		
BILDERRÄTSEL		5
• Kreuze und Symbole •		
BERICHTE		6
• Maffay erhält Preis • Neues von „Abuta“ • Männerrunde		
BERICHTE		7
• Lächerliche Bürokratie • Langfristig abnehmen •		
BAGSO INFORMIERT		8
• Kürzung bei der Antidiskriminierungsstelle •		
EHRENAMTLICHE ARBEIT		9
• 50 Jahre Amnesty International •		
BERICHTE		10
• Ausgezeichnetes Engagement • 100 Jahre Elisabethhalle •		
BERICHTE		11
• Barocke Frömmigkeit • Krimitage • Gelebter Alltag •		
SENIOREN SCHREIBEN		12
• Zauberglanz • Was in Supermärkten fehlt •		
SENIOREN SCHREIBEN		13
• Im Apfel-Strudel •		
KUNST		14
• Spurensammlerin im Dreiländereck •		
NÜTZLICHE TIPPS		16
• Fitnessplan fürs Gehirn •		
BUCHTIPPS		17
• ChressfesseenOche • Mäanderflüge • Aachen so wie es war •		
NOSTALGIE		18
• Verzällchen - Geschichte einer Straße •		
SENIOREN SCHREIBEN		20
• Echte Freunde • Die Erbschaft •		
SENIOREN SCHREIBEN		21
• Die Pappel • Das Werbegeschenk •		
SENIORENEINRICHTUNGEN		22
• Betreutes Wohnen St. Raphael Schillerstrasse •		
THEMA DES MONATS		23
• Aachener Rekorde •		
SENIORENEINRICHTUNGEN		27
• Betreutes Wohnen in den Itertalklinik Seniorenzentren •		
ZUSAMMENLEBEN		28
• Zukunftswerkstatt Eilendorf •		
SENIOREN SCHREIBEN		29
• Die lieben Freundinnen • Verrinnende Zeit •		
SCHWEDENRÄTSEL		30
BESONDERE ORTE		32
• Die Grabeskirche St. Josef •		
GEDÄCHTNISTRaining		34
GRIPSGYMNASTIK		35
SENIOREN SCHREIBEN		36
• Liebeserklärung an einen Ungeliebten •		
• Warten auf den Heiligen Mann mit seinem Eselchen •		
SENIOREN SCHREIBEN		37
• Bigotterie • Das verhinderte Inferno •		
RÄTSEL		38
• Sudoku •		
ÖCHER PLATT		39
• Jedanke •		
REISEBERICHTE		40
• Blau-goldene Impressionen aus Schweden •		
BITTE LÄCHELN		42
• Älter werden ist kein Spaß! •		
COMPUTER UND INTERNET		43
• Was sind QR-Codes? • Nützliche Internetseiten •		
VORBEUGUNG & GESUNDHEIT		44
• Rückenschmerzen • Herzbeschwerden •		
GESELLSCHAFTSSPIELE		46
• Muster-Haftes •		
AUFLÖSUNGEN		47

Liebe Leserinnen und Leser!

Rekorde statt Rekorde-schulden: Ganz bewusst haben wir uns in dieser Ausgabe einem Thema zugewandt, bei dem - statt der allgegenwärtigen unerfreulichen Finanzkrise - Aachen im Mittelpunkt steht und positive „Schlagzeilen“ liefert, teilweise sogar im weltweiten Vergleich! Vermutlich ist Ihnen der eine oder andere „Aachener Rekord“ bereits geläufig, bestimmt sind aber auch einige unbekannte darunter. Vielleicht kennen Sie auch selbst eine Besonderheit, in der unsere Region „spitze“ ist?

Viel Spaß beim Sichten, Lesen und Rätseln mit unserer November-Ausgabe wünsche ich Ihnen und...



Bleiben Sie gesund!

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. u. H. Kluck,
I. Gerdorf, J. Römer, D.H.K. Starke,
P. J. Heuser, H. Kleis, R. Wollgarten,
M. J. Fleu, F. Erb, W. Schönrock,
I. Lenne, H.-T. Cloße, H. Sykutera,
M. H. Freude, K. Peters, A. Bernards,
J. Kühnast, C. Graff, G. Roszak.

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

DER KEISER K'AL ES AN DE REIH



Ein Nachtrag
zum Bilderbericht
über den
Kaiserbesuch
1911

Gewiss war die Begeisterung in Aachen anlässlich des Kaiserbesuchs 1911 groß. Der Kaiser wurde als Friedensfürst gefeiert als ‚guter Vater‘, der für die Seinen sorgt. In einem Mundartgedicht* von Star-
manns heißt es:

„Jo, vür wesse: Wie ´ne joue
Tröie Vadder steähs de do'
Aen hels övver os Ding Oue
Aen hels van os av, wat schro'.“

Ja, wir wissen: Wie ein guter
Treuer Vater stehst du da
Und hältst über uns deine Augen
Und hältst von uns ab, was schlecht.“

So schmückten die Aache-
ner also jedes Haus mit Blu-
men, Fahnen und Girlanden,
bauten Blumentore und Tri-
umphbögen, zogen Festtags-
kleider an und gruppierten
sich jubelnd am Straßen-
rand. Und der stolze Kaiser
kam nicht im Wagen, son-
dern hoch zu Ross daher, so-
gar auf einem Ersatzpferd,
denn das eigens ausgewähl-
te Kaiserpferd lahmt.

Aber bei allem Jubel, aller
Begeisterung gab es doch
einzelne, die bedauerten,
dass es für zwei Hohenzol-
lernfürsten riesige Reitersta-
tuen gab (**Karte 3** Kaiser Wil-
helm-Denkmal und **Karte 1**
Friedrich III.), während der Aa-
chener Kaiser, unser Karl der
Große, nur so armselig klein
auf dem Marktplatz ‚stand‘
(**Karte 2**). Wie diesem zumute
sein musste, versuchte Hein

Willems in einem Ge-
dicht nachzuempfinden,
das im Oecher Platt vom
1. Dezember 1911 ver-
öffentlicht wurde. Darin
heißt es unter anderem:

Zu Aachen auf dem Markte
Da steht so still und klein
Der Heldenkaiser Karol
Auf einem blauen Stein.
In einer Hand ne Kugel,
Wie wenn er kegeln ging,
Den Taktstock in der andern,
Ob er ans Singen fing.
Sein Haupt deckt eine Krone
Wohl über tausend Jahr,
Und in der Krone nistet
Ein frohes Spatzenpaar.

Er möcht es gern vertreiben,
Doch leider kann er nicht,
Weil er gebückt vom Alter
Und steif ist von der Gicht.
An seiner Seite hängt
Ein großes, breites Schwert,
Womit er alle Sachsen
Zum Christentum bekehrt.
Sein Körper ist bedeckt
Von einem Panzer schwer,
Der alte Kaiser seufzet,
Ach Gott, ich kann nicht mehr.

Oh zieht mir aus den Panzer,
So spricht der alte Mann,
Dass ich mich frei bewegen,
Mir besser helfen kann.
Doch nein, man lässt mich s t e h e n ,
Die Tat, die ist frivol,
Es war mir viel bequemer
Trüg ich ein Kamisol.
Auch sieht man heute r e i t e n
Fast jeden Polizist,
Doch für den Heldenkaiser
Das Ross zu teuer ist.



Und Will Hermanns meinte: *

Der Keiser Ka'l es an de Reih. Der Kaiser Karl ist an der Reihe.

Der aue Wellm steäht nun e Joss Aen ose Fritz at met. Mä fro'gt mich engen: Es nun Schloss? Da sag ich: Neä! Noch net! Der Keiser Ka'l es an de Reih! Si Denkmo'l es vakant!	Der alte Willm steht nun in Guss (in Erz gegossen) Und unser Fritz schon mit. Nur fragt mich einer: Ist nun Schluss? Dann sag ich: Nein, noch nicht! Der Kaiser Karl ist an der Reihe! Sein Denkmal hat frei! (Ist noch nicht da.)
---	---

Of sönd vür su' en Aermodei, Datt vür för dömm nüüs hant?	Oder sind wir so armselig, Dass wir für den nichts haben?
--	--

Bekickt Uech ens der klenge Stomp Hei vör der Ro' thuussaal! Dat Männchen ejene Eäzekomp, Es dat der jru'sse Kal? Pipin der Klenge - Jo dat jlöit Ich i' hder van dat Ditz.	Schaut Euch den kleinen Kerl mal an Hier vor dem Rathausaal! Das Männchen in dem Erbsennapf, Ist das der große Karl? Pipin der Kleine - Ja das glaubte Ich eher von dem kleinen Ding.
--	--

Wenn Keiser Kal ens waacher wö'd, Deä dächt: Alaf der Fritz! Heä säät: „Uehr leivste Oecher satt, Es jenge Zollstock hei? Ich han ming sövve Foss jehat Än wor reäht breät derbei! Dat Keälche hei es jot en wahl, Mä säät mich enge: Sett, Do ovve steäht der jru'sse Kal! Ich kännt mich selver net!“	Wenn Kaiser Karl mal wach würde, Der dächte: Alaf der Fritz! Er würde sagen: „Ihr liebsten Oecher, sagt, Ist gar kein Zollstock hier? Ich habe meine sieben Fuß gehabt. Und war recht breit dabei! Kerlchen hier ist gut und wohl, Aber sagte mir einer: Seht, Da oben steht der große Karl! Ich könnte mich selber nicht!“
--	--

Drömm, Oecher, treckt der Büll eruus! Weä jet net jeär än jau? Ich jlöiv, do es jeän enig Huus En Oche ajen Pau! Deä hei aplatsch va Bösch än Wei Sing schönste Stadt jemaht, Der Keiser Kal es an de Reih! Allo! Beieä jelaat!	Drum, Oecher, zieht den Beutel raus! Wer gibt nicht gern und schnell? Ich glaub, da ist kein einz'ges Haus In Aachen an der Pau! Der hier anstatt von Wald und Wiese Seine schönste Stadt gemacht, Der Kaiser Karl ist an der Reihe! Los jetzt! Zusammengelegt!
--	--

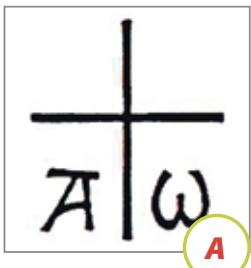
* Plattgedichte in der Schreibweise von 1911.

KREUZE UND SYMBOLE

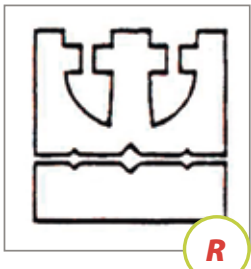
Die Gedenktage Allerheiligen und Allerseelen stehen wieder an. Man gedenkt der Verstorbenen. Kennen Sie alle hier gezeigten christlichen Kreuze und Symbole? Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt das Lösungswort einen Ort, wo viele Menschen an diesen Tagen zu finden sind.



N



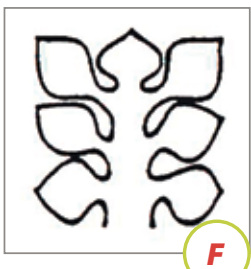
A



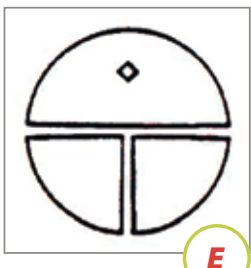
R



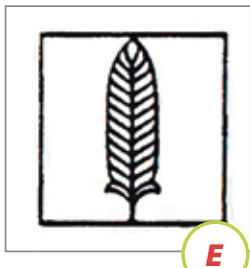
F



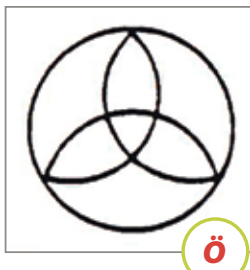
F



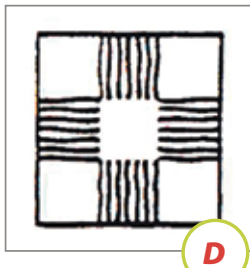
E



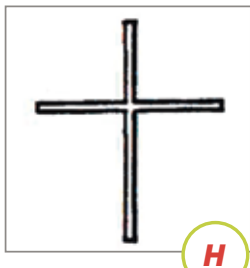
E



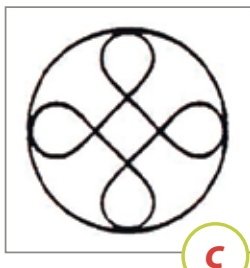
Ö



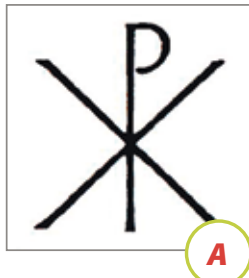
D



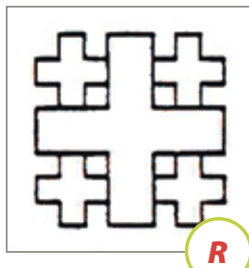
H



C



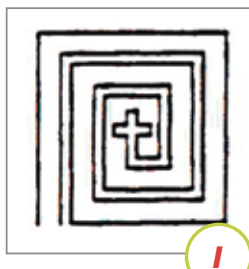
A



R



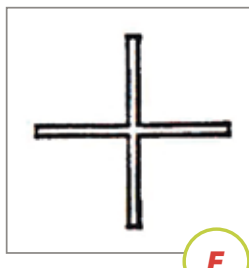
E



I



H



E

- | | | | | |
|----|---|-------------|---|---------------------------|
| 1 | = | <u>A</u> | = | Alpha und Omega |
| 2 | = | <u> </u> | = | Christusmonogramm |
| 3 | = | <u> </u> | = | Die 4 Evangelien |
| 4 | = | <u> </u> | = | Dornenkrone |
| 5 | = | <u> </u> | = | Glaube-Liebe-Hoffnung |
| 6 | = | <u> </u> | = | Golgatha |
| 7 | = | <u> </u> | = | Griechisches Kreuz |
| 8 | = | <u> </u> | = | Jerusalem Kreuz |
| 9 | = | <u> </u> | = | Lebensbaum |
| 10 | = | <u> </u> | = | Lebenskrone |
| 11 | = | <u> </u> | = | Lebensspirale |
| 12 | = | <u> </u> | = | Palmenzweig/Siegeszeichen |
| 13 | = | <u> </u> | = | Paradieszeichen |
| 14 | = | <u> </u> | = | Romanisches Kreuz |
| 15 | = | <u> </u> | = | Trinitätszeichen |
| 16 | = | <u> </u> | = | Waage |
| 17 | = | <u> </u> | = | Weltscheibe |

Adventausstellung „Winterreise“

12.11. bis 27.11.2011

Vaalser Str. 334 und Monschauer Str. 45

blumen-
nieolaye

Floristikwerkstatt

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie beim Einkauf
in unserer Ausstellung eine kleine Überraschung!

MAFFAY ERHÄLT PREIS

Der deutsche Sänger Peter Maffay erhält die Martin-Buber-Plakette 2011. Er wird aufgrund seines Einsatzes für traumatisierte Kinder geehrt.



Bild: wikimedia.org

Die Stichting Euriade verleiht seit 2002 alljährlich im Rahmen des Kultur- und Wissenschaftsfestivals Euriade die Martin Buber-Plakette für besondere Verdienste um die Menschlichkeit. „Euriade“ bedeutet „Weg zum Unbekannten, Anderen“ und bezieht sich auf das „dialogische Prinzip“ der Mitverantwortung, das der jüdische Philosoph Martin Buber (1878-1965) entwickelte. Im Zentrum dieser Philosophie steht die Begegnung und das Verständnis mit dem „Anderen“.

Der Sänger und Musiker Peter Maffay wurde am 30. August 1949 in Braşov in Siebenbürgen/Rumänien geboren. 1963 siedelte er mit seinen Eltern nach Deutschland über. Seine erste Single „Du“ wurde der größte deutschsprachige Hit des Jahres 1970 und machte ihn sofort bekannt. Nach weiteren Erfolgen vollzog Maffay Anfang der 1980er Jahre einen Stilwandel vom Schlagersänger hin zum „Deutschrocker“. Neben seiner künstlerischen Arbeit ist Peter Maffay gesellschaftlich stark engagiert: Durch seine „Tabaluga Stiftung“ stellt er z.B. Gelder für die Therapie und Resozialisierung traumatisierter Kinder zur Verfügung. Er errichtete auf einem Bauernhof in Pollença, Mallorca, ein kostenloses Urlaubsdomizil für traumatisierte Kinder. Seit vielen Jahren ist er zudem mit seinem Projekt „Begegnungen“ für Kinder in Not engagiert.

Die Laudatio zur Preisverleihung wird am 15. November 2011 um 18 Uhr in der Abtei Rolduc in Kerkrade Dr. Frank Walter Steinmeier halten.

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

Unter diesem Motto stehen die 38. Aachener Bachtage, die am 12. November 2011 um 19:30 Uhr mit einem Konzert des Jazzquartetts „Blue Note Bach“ in der Annakirche beginnen.

Das Klassikfestival widmet sich in diesem Jahr vor allem Johann Sebastian Bachs Spätwerk. Darüberhinaus



Bach-Denkmal in Köthen, (Quelle: wikimedia.org)

stehen Bruckners Messe e-Moll, Ravel und Strawinsky auf dem Programm. Als international renommierte Ensembles konnten u.a. „The Chamber Aria Group“ und das „Deutsche Radio Kammerorchester“ gewonnen werden. Das ausführliche Programm finden Sie auf ausliegenden Flyern oder im Internet unter www.bachverein.de. Der Kartenvorverkauf hat bereits begonnen.

NEUES VON „ABUTA“

Im Jahr 2010 präsentierte der Verein „Aachener Bild- u. Tonarchiv e.V.“ (abuta) zwei viel beachtete Ausstellungen in den Räumen der Sparkasse Aachen am Friedrich-Wilhelm-Platz und in Burtscheid: „Geschäfts-Zeiten. Einkaufen in Aachen und Burtscheid 1900-1939“.

Jetzt ist dazu unter dem gleichen Titel ein Bildband mit mehr als 250 historischen Abbildungen und erläuternden Texten erschienen. Zahlreiche Aachener Geschäftsleute und Sammler haben dem Verein Material für seine erste Veröffentlichung zur Verfügung gestellt, sodass viele noch nie gezeigte Bilder zu sehen sind, z.B. seltene

Innenaufnahmen von Ladenlokalen und Kaufhäusern wie dem Tietz am Markt. Der Bildband ist im Aachener Thouet Verlag erschienen und kostet 29,50 €.

Pünktlich zur Weihnachtszeit präsentiert das „Aachener Bild- und Tonarchiv e.V.“ zudem eine neue Ausstellung mit interessanten Bildern und Exponaten aus Aachen: „Weihnachts-Zeiten... zwischen Kaiserzeit und Wirtschaftswunder“. Die Ausstellung wird vom 18.11. bis zum 16.12.2011 in der Sparkasse Burtscheider Markt gezeigt.

Kontakt: Aachener Bild- u. Tonarchiv e.V., Tel.: 0173-7360163, E-Mail: info@abuta.de



Bild: Freia Willems-Theisen/pixelio.de

Männer sehen die Dinge anders. Wenn Männer unter sich sind, dann reden sie auch anders und freier.

Deshalb gibt es ab November im Begegnungszentrum St. Hubertus auf dem Kronenberg 127 in Aachen eine „Männerrunde“. Die Männerrunde

beginnt mit einem zweiten Frühstück. Jeder kann Themen vorschlagen. Die Männer einigen sich, welches Thema besprochen wird. Eine Schlussrunde beendet das Treffen. Die Treffen finden jeweils donnerstags statt, die ersten Termine sind am 10., 17. und 24. November sowie am 1. Dezember von 11:00 bis 12:30 Uhr. Zum ersten Treffen ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Die Männerrunde wird geleitet von Hannes Peters, Pastoralreferent. Weitere Infos erhalten Sie unter Tel.: 0241/20561.

STOLBERGER MUSEUMSNACHT

Am Samstag, dem 5. 11. 2011, findet von 19 bis 01 Uhr in Stolberg die 8. Museumsnacht statt. An vier Ausstellungsorten wird ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt geboten.

Im Museum in der Torburg z.B. dreht sich alles um die neue Ausstellung „Stolberg in römischer Zeit“. U.a. wird Friedrich Holtz von Messing, römischen Bergleuten und von der untergegangenen Sagenstadt Gression erzählen. Viel Musik gibt es im Zinkhütter Hof: Um 19 Uhr spielt ein Jazz Trio, um 20 Uhr die Acapella-Gruppe „Mit ohne Alles“, um 21:15 Uhr das keltische Folkduo „Bardic“ und um 22:30 Uhr die legendäre Aachener Rockband „Rufus Zuphall“. Zwischen den Ausstellungsorten pendeln von 19 bis 24 Uhr Kleinbusse. Der Eintrittspreis beträgt 6 € und berechtigt zum Besuch aller Veranstaltungen incl. Kleinbustransfer. Das vollständige Programm finden Sie im Internet unter www.stolberg-abc.de/muna.

LÄCHERLICHE BÜROKRATIE

Man kann sich göttlich amüsieren, solange man nicht betroffen ist. Im Theater ist dies glücklicherweise der Fall.



Wer kennt ihn nicht, diesen Kampf mit dem Amt – die Hilflosigkeit des einzelnen und seine Ohnmacht gegenüber Ämtern und Bestimmungen, die man auch beim allerbestem Willen nicht einhalten kann, mit Beamten, die für Ausnahmen nicht zuständig sind und wo vor allem niemand für irgendetwas verantwortlich zu sein scheint! Es ist zum Verzweifeln, zum Schreien, zum Lachen – aber nützen wird dem Bürger dergleichen nichts.

Unter dem Titel „Hilfe, der Amtsschimmel trabt!“ präsentiert die freie Aachener Theatertruppe „TheaterKristall“ fünf urkomische, spritzige, manchmal groteske und dennoch immer aktuelle satirische Einakter von Georges Courteline aus der Jahrhundertwende. Courteline, 1858 in Tours geboren und 1929 in Paris gestorben, ist in Deutschland nahezu unbekannt, in Frankreich jedoch regelmäßig auf den Spielplänen der Theater zu finden und wird oftmals mit Molière verglichen. Er karikiert – witzig und verschmitzt – die grotesken und absurden Alltagssituationen, in die der brave Bürger hilflos hineinschlittert, wenn er einmal unter die Hufe des Amtsschimmels gerät.

Die nächsten Aufführungen finden statt am Sa., dem 19. 11. 2011, um 20 Uhr im Jakob-Büchel-Haus, Aachen-Walheim sowie am Fr. u. Sa., dem 25. u. 26. 11. 2011, um 20 Uhr und So., den 27.11. 2011, um 17 Uhr jeweils im Theater 99, Gasborn 9 – 11, 52062 Aachen. Der Eintritt kostet 9 €. Weitere Termine und Informationen finden Sie im Internet unter www.theaterkristall.de.

LANGFRISTIG ABNEHMEN

Wer eine Abnehmöglichkeit ohne gefährliche Risiken und Nebenwirkungen sucht, dem sei die Teilnahme am M.O.B.I.L.I.S.-Jahresprogramm empfohlen: Ein lokales Trainer-Ärzte-Team unter Leitung von Dipl.-Sportlehrerin Waltraud Laumanns bietet ab Januar 2012 in Aachen ein Konzept gegen starkes Übergewicht. Bundesministerin a. D. Ulla Schmidt, MdB, unterstützt die gemeinnützige Aktion als Schirmherrin.

Das seit vielen Jahren bewährte und wissenschaftlich fundierte Vier-Säulen-Konzept von M.O.B.I.L.I.S. setzt mit viel Bewegung, einem praktischen Leitfaden zur gesunden Ernährung, gezieltem Verhaltenstraining und medizinischer Begleitung (insgesamt 60 Treffen und drei



Bild: ddp / Sascha Schürmann

Untersuchungen) auf langfristige Lebensstiländerung. In dem ab Januar neu startenden Kurs gibt es noch freie Plätze für stark übergewichtige Erwachsene (BMI 30 bis 40 kg/m²). Die weitgehende Erstattung der Teilnahmegebühr kann – eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung vorausgesetzt – bei der Barmer GEK und zahlreichen weiteren Krankenkassen beantragt werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale unter Tel.: 0761/503910 und unter www.mobilis-programm.de.

OFFENER BRIEF

In einem offenen Brief zum Thema „Inkontinenz“ wendet sich Josef Pagen, Leiter der Prostatakrebs SHG Alsdorf und kommissarischer Leiter der Prostatakrebs Selbsthilfe Aachen, u.a. an alle Bürgermeister in der StädteRegion Aachen mit der Bitte sich dafür einzusetzen, auf allen öffentlich zugänglichen Herrentoiletten Hygienebehälter aufzustellen, wie es auf den Damentoiletten üblich ist. Diese einfache Maßnahme würde allen von Inkontinenz betroffenen Männern das Leben deutlich erleichtern.

Hintergrund ist, dass in Deutschland ca. 2 bis 3 Millionen Männer an einer Harninkontinenz, also unfreiwilligem Harnverlust leiden und somit den Zeitpunkt des Wasserlassens nicht selbst bestimmen können. Diese Zahl wird durch den de-



Bild: G. Schoenemann/pixello.de

mographischen Wandel und durch steigende Prostatakrebsfälle weiter zunehmen. Von Harninkontinenz Betroffene tragen, wenn sie aus dem Hause gehen, Vorlagen oder Windeln, damit Unterwäsche und Hose trocken bleiben. Diese werden spätestens dann, wenn sie feucht geworden sind, gewechselt. Doch auf den öffentlich zugänglichen Herrentoiletten gibt es bisher keine Möglichkeit zur Entsorgung.



MARLIN

Naturtextilien

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

Ein tolles Weihnachtsgeschenk!
Wollig warmes von "Engel Natur" aus dem Schwabenland.
Auch Wollsocken und warme Unterwäsche sind immer vorrätig.

KÜRZUNG BEI DER ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE



Ausgerechnet zu einer Zeit, da die Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS) unter neuer Leitung endlich sichtbar die Interessen der Betroffenen vertritt, soll ihr Budget um 13 % gekürzt werden. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) fordern die Verantwortlichen im Haushaltsausschuss des Deutschen Bundestages auf, diese Entscheidung zu revidieren.

Vor dem Hintergrund, dass die Bundesregierung im Jahr 2009 von Seiten des Europarates sogar aufgefordert wurde, die ADS intensiver zu unterstützen, ist die Entscheidung politisch kaum nachvollziehbar. Zudem würde sie das wichtige Vorhaben eines Aufbaus einer möglichst flächendeckenden Beratungslandschaft weiter verzögern.

Gerade im Bereich der Altersdiskriminierung gibt es bislang in Deutschland kaum Beratungsangebote. Das Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012 muss genutzt werden, um entsprechende Strukturen für eine qualifizierte und kontinuierliche Unterstützung von Betroffenen zu schaffen. Dies unabhängig

davon, ob es um Ungleichbehandlungen im Berufsleben geht – so werden Ältere häufig von betrieblichen und außerbetrieblichen Fortbildungsmaßnahmen ausgeschlossen – oder um die Verweigerung des Abschlusses von Versicherungs- oder Kreditverträgen lediglich aufgrund des Lebensalters.

Ebenso wichtig ist es, eine breite Öffentlichkeitswirkung der Maßnahmen sicherzustellen. So haben wir gerade erst damit begonnen, diskriminierende und zumeist auch unsinnige Altersgrenzen aufzuspüren und anzuprangern. Solche Altersgrenzen gibt es in Gesetzen, Satzungen und sogar in bilateralen Abkommen, etwa wenn es um die Ausstellung von Visa für Aupairs geht. Die Hamburger



Bild: T. Wengert/pixelio.de

Organisation „Granny-Aupair“ beklagt zu Recht, dass damit unnötige Hürden für das Engagement Älterer aufgebaut werden. Wir müssen endlich deutlich machen: Die Älteren werden gebraucht, und zwar überall.

Deshalb: Wir brauchen eine arbeitsfähige Antidiskriminierungsstelle, die die Betroffenen und ihre Interessenvertretungen bei ihrer Arbeit unterstützt!

ETL

Steuerberatung für Senioren

SFS

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

DIE ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE DES BUNDES



Christine Lüders, 58, ist seit Februar 2010 Leiterin der Antidiskriminierungsstelle

Den rechtlichen Rahmen für einen weitgehend einheitlichen Diskriminierungsschutz hat das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) geschaffen, das 2006 in Kraft trat. Dieses Gesetz mit Leben zu füllen und es auch im Alltag durchzusetzen, ist das wichtigste Anliegen der Antidiskriminierungsstelle.

Oft wissen Menschen nicht, ob sie sich an jemanden wenden sollen oder wo sie sich Hilfe holen können, wenn sie eine diskriminierende Erfahrung gemacht haben. Zudem ist das AGG für Nichtjuristen oftmals schwer verständlich. Die Antidiskriminierungsstelle bietet Ihnen

eine Erstberatung, also eine Einschätzung zu Ihrem Fall, damit Sie über das weitere Vorgehen entscheiden können. Das Beratungsteam kann Sie über Ihre Rechte in einem Diskriminierungsfall informieren, Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, ob und wie Sie Ihre Rechte durchsetzen können, eine gütliche Konfliktbeilegung anstreben und versuchen, Ihnen wohnortnahe Expertinnen und Experten zu nennen.

Die Antidiskriminierungsstelle arbeitet nach dem „horizontalen Ansatz“, das heißt, jeder Diskriminierungsgrund ist gleich wichtig. Sie können sich also an diese Stelle wenden, wenn Sie sich wegen Ihrer ethnischen Herkunft, Religion oder Weltanschauung, Ihrem Alter, Geschlecht, der sexuellen Identität oder einer Behinderung diskriminiert fühlen.

Schnelle, unbürokratische Erstberatung erhalten Sie über die Telefon-Hotline: 03018-555-1865 oder über ein elektronisches Kontaktformular im Internet unter www.antidiskriminierungsstelle.de.

50 JAHRE AMNESTY INTERNATIONAL

„Menschenrechte“ steht in Großbuchstaben auf der Eingangstür des kleinen Büros am verkehrsumfluteten Adalbertsteinweg. Die Wände des Raumes sind übersät mit Aktionsplakaten. Bilder von prügelnden Wächtern, gefesselten Händen, weißen Tauben und Aufrufen zum Widerstand geben einen ersten Eindruck von der Vielfalt der Aufgaben, die Amnesty International zu bewältigen hat. Ich treffe mich mit Ingeborg Heck-Böckler, der Pressesprecherin im Bezirk Aachen. „Wir sind Menschenrechtler“, sagt die quirlige Aktivistin und schiebt mir eine Handvoll Info-Material über den Tisch. „Tagtäglich werden in vielen Ländern Menschenrechte mit Füßen getreten. Dank der Medien sind uns viele Informationen heute zugänglich.“

Angefangen hatte es 1961: Der britische Rechtsanwalt Peter Benenson las in der Zeitung, dass zwei Studenten zu sieben Jahren Haft verurteilt wurden, weil sie in einem Café in Lissabon auf die Freiheit angestoßen hatten. Benenson rief zu einer Kampagne zum Schutz vergessener Gefangener auf. Amnesty International war geboren und wurde im Laufe der Jahrzehnte zur größten Menschenrechtsorganisation der Welt. „Wir berufen uns auf die allgemeine Erklärung der Menschenrechte, die am 10.12.1948 von der Vollversammlung der Vereinten Nationen beschlossen wurde“, sagt Frau Heck-Böckler und nennt aus den dreißig Artikeln beispielhaft das Verbot von Diskriminierung, Schutz vor Verhaftung, Verbot der Folter und Ausweisung, Asylrecht, Recht auf Gewissens- und Religionsfreiheit, soziale Sicherheit, Recht auf Arbeit und Bildung.

Was die erfolgreiche Geschichte angeht, verweist sie auf Carola Stern, eine bekannte Journalistin und Mitbegründerin von Amnesty International in Deutschland, die rückblickend sagte: „Wir können nicht zufrieden sein und sind dennoch stolz. Besonders beeindruckend finde ich den Erfolg bei der Abschaffung der Todesstrafe. Mehr als zwei Drittel der Staaten, nämlich 139 haben die unmenschlichste aller Strafen ausgesetzt oder abgeschafft. Als wir uns gründeten, waren es erst zehn.“



Wer ist sie?

Ingeborg Heck-Böckler, geboren in Berlin, ist 53 Jahre alt, verheiratet und hat sechs Kinder. Sie lebt in Eupen, arbeitet in der Arztpraxis ihres Mannes und ist Pressesprecherin von Amnesty International im Bezirk Aachen.



Zur Arbeit von Amnesty zitiert Frau Heck-Böckler den Journalisten Gerd Ruge, der von Anfang an dabei war: „Uns war klar, dass wir politischen Gefangenen am besten helfen konnten, wenn wir auf ihre Fälle aufmerksam machten. Dadurch übten wir Druck auf die Regierungen aus. Es ging aber auch darum, die Gefangenen zu unterstützen und sich mit ihnen solidarisch zu zeigen. Staaten wurden vorsichtiger bei Verhaftungen von politischen Gegnern und ließen etwas Meinungsfreiheit zu. Der Ärger, der im Ausland durch Amnesty entstand, war allen Staaten peinlich.“

AMNESTY IN AACHEN

„Womit beschäftigen sich die Gruppen im Bezirk Aachen?“, frage ich meine Gesprächspartnerin. Sie schickt vorweg, dass die Gruppen von Amnesty grundsätzlich in anderen Ländern arbeiten. So werde vermieden, im eigenen Land von staatlichen Stellen unter Druck gesetzt zu werden. „Dadurch sind wir oft so erfolgreich“, erläutert sie. Die Aachener Gruppen haben sich z.B. für Kuba-Häftlinge und in Guantanamo Inhaftierte eingesetzt und zum Teil auch deren

Freilassung erreicht. Ein anderes Beispiel sei die Frauenrechtlerin Eren Keskin, die durch den Einsatz von Amnesty frei kam und den Aachener Friedenspreis erhielt.

BRIEFE GEGEN DAS VERGESSEN

„Mit Briefen gegen das Vergessen machen wir das Unrecht öffentlich. Massenhaft werden Briefe an die verantwortlichen Regierungen geschickt, Unterschriften gesammelt, Petitionen eingereicht, das sind unsere Methoden, um z.B. die Freilassung von politischen Gefangenen zu erreichen“, sagt Frau Heck-Böckler. „Durch Öffentlichkeitsarbeit schützen wir auch Menschenrechtler vor Verhaftung.“

MENSCHENRECHTSVERSTÖSSE IN DEUTSCHLAND

„Auch in Deutschland gibt es Verstöße gegen Menschenrechte“, unterstreicht Frau Heck-Böckler. Sie nennt die häusliche Gewalt, z.B. Gewalt gegen Frauen, Vergehen, von denen nur ein Bruchteil an die Öffentlichkeit komme. Zu diesen Themen finden Kampagnen in der Region statt, z.B. Info-Stände, Flugblattverteilung und Unterschriftenaktionen. „Wir unterstützen die Einrichtung und Betreuung von Frauenhäusern“, ergänzt sie. Flüchtlingshilfe und die Abschiebung von Flüchtlingen sind Schwerpunkte der Arbeit im Jubiläumsjahr. Sie berichtet von 30 Irak-Flüchtlingen, die in Aachen aufgenommen wurden und von der Aachener Gruppe betreut werden. Für die Flüchtlingsbetreuung gibt es Partnerschaften. 60 Paten aus der Region betreuen Flüchtlinge aus dem Irak, aus Ex-Jugoslawien und den Philippinen.

Zum 50-jährigen Bestehen von Amnesty International findet am 19. November 2011 um 19 Uhr in der Aula Karolina in der Aachener Pontstraße eine Festveranstaltung statt.

Peter J. Heuser



Adalbertsteinweg 123 a/b, 52070 Aachen
Tel.: 0241 - 51 36 53

Sprechstunde: Montags von 18 bis 20 Uhr

DEA SCHÖNNE KLANG UUS KENGERZITT

Am 21. November ab 15 Uhr lädt die Seniorenrätin Wilma Emmerich ein zu „Öcher Klante en et Verzählcafé Kaffee oder Tee met Rümmselchere än Leddchere“. Es ist der erste große Auftritt mit Akteuren in der Aachener Muttersprache im „Erzählcafé“, in den Räumen der AWO Aachen, Schleswigstr. 10-16.

Drei Thouet-Preisträger garantieren für gute Laune bei Kaffee u. Kuchen. Der Heimatdichter u. Interpret Hein Engelhard eröffnet das Programm. Dann folgen ehemalige Mitglieder von de Jöngfersche, Anita Volders, Luise Kohl u. C. Leuchten-



berg. Ein gern gesehener Gast und schon zum 2. Mal im Erzählcafé ist Manfred Kundolf. Weiterhin ist der „Jong uus Botsched“ Willi Gießbertz mit seiner unnachahmlichen Art zu erleben. Das Öcher Plattfest wird gewürzt mit Liedern in Öcher Dialekt von Moderator Gerd Leuchtenberg und seiner Frau Christel.

100 JAHRE ELISABETHHALLE

Mit neuem und gleichzeitig altem Flair präsentierte sich die Aachener Elisabethhalle zu ihrem 100-jährigen Bestehen, das am Samstag, dem 15. Oktober, gefeiert wurde. Besucher konnten für „100 Cent“ am Programm mit verschiedenen Kursen und Führungen teilnehmen.

Das Hallenbad Elisabethhalle liegt in der Elisabethstraße 10 unweit des Aachener Domes. Es wurde von 1908 bis 1911



Bild: Stadt Aachen / A. Herrmann

erbaut und am 17. Juli 1911 eröffnet. Der Entwurf stammte vom Aachener Stadtbaumeister Joseph Laurent. Das Bad gehört zu den wenigen Schwimmhallen aus der Epoche des Jugendstils in Deutschland, die noch heute in Betrieb sind.

In den letzten Monaten war die Elisabethhalle wegen Sanierungsarbeiten geschlossen. Um den beiden Schwimmhallen möglichst ihr ursprüngliches Erscheinungsbild zurück zu geben, wurden u.a. die Trennwände zu den Duschen umgestaltet, Fliesen erneuert, das Beleuchtungskonzept optimiert und das Gelände restauriert. Die kleine, so genannte Frauenhalle, die von Schulklassen und Vereinen genutzt wird, und die Männerhalle, die für die Allgemeinheit geöffnet ist, haben eine komplett neue Farbgebung erhalten, die sich an alten Vorlagen orientiert. Die Kosten betrugen rund 1,3 Mio. Euro, 0,5 Mio. wurden vom Denkmalschutz von Bund und Land getragen. Die letzten Sanierungsarbeiten zuvor waren 1976 ausgeführt worden.

AUSGEZEICHNETES ENGAGEMENT

Am 22. September 2011 wurde der langjährige Vorsitzende des Ortsvereins Aachen-Burtscheid, Willy Hünerbein, in der Aula der Fachhochschule in der Bayernallee für seine Verdienste um die Arbeiterwohlfahrt mit der Ehrenmedaille der AWO ausgezeichnet.



v.l.n.r.: H. Hünerbein, G. Drossard, W. Hünerbein, der stellvertretende Vorsitzende des Kreisverbandes Dr. M. Kühl, Geschäftsführerin G. Niemann-Cremer, G. Klar.

„Willys Herz schlägt für die AWO und das seit nunmehr 40 Jahren als erster Vorsitzender in Burtscheid“, machen sich die Vorstandskollegen Gerlinde Klar und Günter Drossard für ihren Vorsitzenden stark. Willy Hünerbein prägte das Motto „Miteinander-Füreinander“ für die AWO Burtscheid und ist bis heute tagtäglich aktiv. „Wir können mit gutem Gewissen behaupten“, sagt Gerlinde Klar, „dass diese Tätigkeit einem Full-Time-Job gleichkommt. Ergebnis ist unser top geführter Verein mit über 500 Mitgliedern.“ Nach der Begrüßung durch Willy Hünerbein, einem Grußwort von Bundesministerin a.D. Ulla Schmidt und einer Rede von Dr. Jürgen Linden folgte ein buntes Veranstaltungsprogramm mit dem AWO-Singekreis, einem Bauchredner, den Cheerleadern „Richterich Lakers“ und dem Salonorchester „Die Madämchen“.

Wir nehmen uns Zeit für Sie



Avenitas
PFLEGEDIENST

Jutta Gindorff • Pützdrisch 7 • 52072 Aachen

**Beraten
Helfen
Pflegen**

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



Die Verbraucherzentrale Aachen ist im Oktober vom Boxgraben an den AachenMünchener-Platz 6 (zwischen Kapuzinerkarree und Borngasse) in 52064 Aachen umgezogen. Die Telefonnummern sind unverändert geblieben: Die allgemeine Beratung ist unter 0241-4 47 60, die Energieberatung unter 0241-40 46 00 zu erreichen.

BAROCKE FRÖMMIGKEIT

Vom 19.11.2011 bis zum 12.02.2012 zeigt das Aachener Couven-Museum die Ausstellung „Das Christkind im Glasschrein - Vom Zauber barocker Klosterarbeiten“. Darin wird die barocke Volksfrömmigkeit, vornehmlich mit ihren Bräuchen rund um die Weihnachtszeit, dargestellt und sowohl Bekanntes als auch in Vergessenheit Geratenes neu ins Licht gerückt.

Mit der Gegenreformation hielten Pracht und Prunk in der Liturgie Einzug, wurde das Wallfahrtswesen neu belebt und der Heiligen- und Reliquienkult gefördert. Die seit dem Mittelalter vor allem in Süddeutschland und den Alpenländern praktizierte Jesuskindverehrung, die sich bis zur Reformation überwiegend auf die Klausuren der Frauenklöster beschränkte, wurde nun öffentlich. Einige der bekanntesten Christkindfiguren hielten als Kopien nicht nur in den



Loretokind im Prunkschrein, Sammlung Monika Lennartz, Foto: Annette Königs

Kirchen, sondern auch im bürgerlichen und bäuerlichen Bereich Einzug, meist als „Christkind“ zu Weihnachten aufgestellt und verehrt. Auch das Krippenwesen erlebte enormen Aufschwung. Die Ausstellung zeigt zahlreiche Gegenstände, die verschiedene Facetten der barocken Frömmigkeit veranschaulichen: u.a. Wallfahrtsjesulein, Wiegen- und Schachtelkindl, Krippen. Ebenso ist das Thema der „geistlichen Hausapotheke“ mit barocken Heilmitteln vertreten: geweihte Gegenstände, die als Schutzmittel galten, Rosenkränze, Gebetbuchbildchen, Stoffreliquien und Amulette. Sie verdeutlichen, wie man sich gegen Krankheiten des Leibes und der Seele zur Wehr setzte. Die Ausstellung, zu der auch ein Katalog erscheint, wird am Freitag, dem 18.11. um 19 Uhr eröffnet.

Couven-Museum

Hühnermarkt 17, 52062 Aachen
Öffnungszeiten: Di. bis So.: 10 bis 18 Uhr,
1. Samstag im Monat: 13 bis 18 Uhr

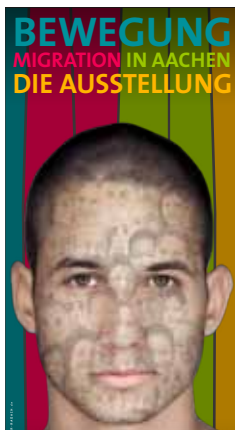
KRIMITAGE

Jetzt bekommt auch Aachen seine Krimitage: Zwischen dem 7. und dem 24. November 2011 geben zwölf Veranstaltungen - Lesungen, Filme und eine Krimitauschbörse - einen Überblick über die derzeitigen Spielarten des überaus beliebten Genres.



Veranstaltet werden die „Ersten Aachener Krimitage“ von der Volkshochschule Aachen und der Buchhandlung Schmetz am Dom. Das Programm der Krimitage ist als Broschüre in Aachen erhältlich oder auf der Internetseite der VHS www.vhs-aachen.de als PDF-Broschüre herunterladbar. Karten für alle Veranstaltungen erhalten Sie bei der Buchhandlung Schmetz am Dom, Münsterplatz 7-9, Tel.: 0241-31369, o. der VHS Ac., Peterstr. 21-25, Tel.: 0241-4792-111.

GELEBTER ALLTAG



Aktuell haben etwa 30% der hier lebenden Menschen einen so genannten „Migrationshintergrund“ und sind damit Einwanderer der ersten, zweiten oder sogar schon der dritten Generation. Und doch ist die jüngere Migrationsgeschichte Aachens kaum bekannt.

Die Ausstellung „Bewegung - Migration in Aachen seit 1945“, die am Sonntag, dem 30. Oktober 2011, um 11 Uhr in der „Nadelfabrik“ am Reichsweg eröffnet und anschließend dort vier Monate zu sehen sein wird, möchte dies ändern. Ihr Ziel ist es, einmal die Integrationsleitungen aller Menschen in Aachen zu würdigen - sowohl der Einwanderer als auch der Aachener Bevölkerung. „Wohnen, Leben, Arbeiten und Bildung“ sind ihre vier großen Themen. Anhand von zehn individuellen Lebenswegen macht die Ausstellung begreifbar, wie sich das Leben der Einwanderer in Aachen in all ihren Facetten entwickelte und veränderte.

„Nadelfabrik“, Reichsweg 19-42, 52068 Aachen, Öffnungszeiten: Mo. bis Do.: 9 bis 16 Uhr, Fr.: 9 bis 13 Uhr. Weitere Infos finden Sie unter www.sun-aachen.de.

SO ODER SO – HILDEGARD KNEF

IN EINER FASSUNG DES THEATER AACHEN
MIT ELISABETH EBELING UND MALCOLM KEMP

THEATER AACHEN

11./ 25./ 29.10., 05./ 23./ 30.11., 16./ 30.12.

KARTEN UND INFOS

(0241) 4784-244

THEATERKASSE@MAIL.AACHEN.DE

WWW.THEATERAACHEN.DE



Foto: Marie-Luise Mantel

SO ODER SO – HILDEGARD KNEF IN EINER FASSUNG DES THEATER AACHEN MIT ELISABETH EBELING UND MALCOLM KEMP

Hildegard Knef hat das Leben mit all seinen Auf und Abs hemmungslos ausgekostet und so viel erlebt, dass es für mehrere Leben gereicht hätte. Sie hat es geschafft, sowohl als Schauspielerin, als auch als Sängerin und Schriftstellerin Weltklasse zu erreichen. Viele ihrer Lieder sind zu Evergreens geworden und ihr Lebensbericht »Der geschenkte Gaul« ist einer der größten Bucherfolge der Nachkriegszeit. Sie polarisierte von Beginn ihrer Karriere, da sie nie bequem und angepasst war. Erleben Sie am Theater Aachen mit Elisabeth Ebeling eine Annäherung an die Biographie der Knef, ein Nachspüren ihres exemplarischen und dennoch außergewöhnlichen Lebenswegs.

KAMMER

Weitere Aufführungen

29.10., 05./ 23./ 30.11., 16./ 30.12.2011

Inszenierung und Ausstattung Stefan Rogge.
Musikalische Leitung Malcolm Kemp.
Mit Elisabeth Ebeling und Malcolm Kemp.

Festliche Anlässe sowie schöne Stunden unseres Lebens werden auch heute noch oft durch den milden und sanften Schein einer Kerze ins rechte Licht gerückt.

Kerzenlicht begleitet das Kind zum Taufbecken, den Kommunikanten zum Altar und das Brautpaar ins gemeinsame Glück. Dass die alten Römer viel Sinn für die schönen Seiten unseres Lebens hatten, ist uns aus vielfältigen Überlieferungen bekannt. So ist es auch nicht verwunderlich, dass sie die leuchtende Pracht, eine Erfindung der Etrusker, gerne mit ins heimische Reich nahmen, um beim besonderen Anlässen „ein paar Kerzen anzuzünden“.

Bei den Westeuropäern des Mittelalters sorgten lange Zeit nur lodernde Fackeln für das Ausleuchten der Räume. Diese übel riechende und nicht gerade dezente Art der kurzlebigen Beleuchtung wurde sehr schnell von dem herrlichen Kerzenschein ins Abseits gedrängt. Bald konnte man riesige Kronleuchter, bestückt mit der neuen Lichtquelle bestaunen. Die Fortbewegungsmittel (Kutschen) jener Zeit wurden ebenfalls mit Kerzenlichtern ausgestattet und wer Abends nochmals „raus musste“, bediente sich ebenfalls



einer brennenden Kerze. Bis zur Erfindung der Öllampe und dem Gaslicht war sie wohl die meist verbreitete Lichtquelle. Es ist schon erstaunlich, dass Gas- und Öllampen und Kutschen verschwunden sind, jedoch die Kerze sich in unserer industriellen Welt einer nie gekannten Beliebtheit erfreut. Wir wollen jedoch nicht darüber hinwegsehen, dass wir uns vielerorts aus Sicherheitsgründen oder Bequemlichkeit für elektrische Beleuchtungskörper entschieden haben. Wenn aber am 1. Advent ein Lichtlein auf dem Adventskranz brennt, ist es sicherlich keine Glühbirne. Und auch die Geburtstagskerze wird noch immer ausgeblasen und nicht ausgeschaltet.

An dieser Stelle soll auch ein kurzer Hinweis auf die Herstellung dieser Stim-

mungsmacher gegeben werden. Es sind im wesentlichen vier Komponenten, die verwandt werden: Paraffin, Stearin, Talg und Wachs. Hinzu kommen noch Härtungsmittel, Farbstoffe usw. Der Docht der Kerze wird mit einer Lösung von Bor- und Schwefelsäure gebeizt, wodurch der Brennvorgang gesichert wird. Die einfache Stearin-Kerze wurde erstmals 1818 von Braconnot und Chevreul hergestellt. Nach der Entdeckung des Paraffins fertigte Selique erstmals 1837 Paraffinkerzen, was eine erhebliche Kostensenkung bedeutete und Kerzen somit auch für den einfachen Mann erschwinglich machte. Erstaunlicherweise ist die Vielgestaltigkeit der Kerze in einem Zeitalter enorm gewachsen, in dem das elektrische Licht aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken ist.

Die Kerze ist zwar kein Wunder, aber sie gehört heute einfach dazu, ob es nun die handgezogene Bienenwachskerze oder die aromatische Duftkerze mit ihren vielseitigen Formen, Größen und Farben ist. Und sie versetzt uns immer wieder in eine besondere Stimmung.

Hans-Theo Cloße



WAS SENIOREN IN SUPERMÄRKTEN MEIST VERGEBLICH SUCHEN

Voller Stolz sagt der Handel, wie sehr man heute auch und gerade an der älteren Kundschaft interessiert sei. Ja, man habe sogar schon hier und da das Sortiment den Wünschen der Senioren angepasst. Was aber die Senioren meist viel mehr vermissen, ist:

1. Ein Kunden-WC: Viele ältere Menschen können es für die ganze Zeit des Einkaufs „nicht aushalten“. Kunden-Toiletten gibt es leider nicht.

2. Nach der Kasse eine kleine Packstation: Nicht alle kommen mit dem Auto. Da möchte man den Inhalt des Einkaufswagens in die Einkaufstaschen umfüllen. Um dabei etwas abzustellen, bräuchte man ein kleines Plätzchen, das man vergeblich sucht. Man wird buchstäblich im Gedränge stehen gelassen.

3. Eine Sitzgelegenheit: Nur in einem Supermarkt mit Vollsortiment fand ich



Bild: G. Schoenemann/pixelio.de

in Aachen tatsächlich eine „Ruhebank“ mitten im Laden, ein nachahmenswertes Beispiel. Den meisten Geschäften ist der Platz für sowas viel zu wertvoll. Was kann man auf 2 qm nicht alles an Waren feilbieten! Die Leute sollen kaufen und nicht pennen.

4. Eine Art Fußbank vor den „Hochregalen“: Aus der obersten Etage vieler Regale kann sich selbst ein Jüngling nur mit Mühe etwas herunterangeln. Käme doch hochgewachsenes Personal vorbei! Das ist aber sehr unwahrscheinlich. Und dauernd andere Kunden bitten, ist auch nicht jedermanns Sache.

Fazit: Geht es Ihnen so ähnlich, dann sprechen Sie beim nächsten Einkauf Ihre Wünsche an, die doch nicht so ausgefallen sind, wie vielleicht die Dame an der „Information“ meint. Mit der Zeit sollte sich der Handel darauf einrichten, dass die immer größer werdende Gemeinde der „Alten“ nur noch dort einkaufen wird, wo solcher Art „Luxus“ geboten wird.

Hans Sykutera





Seit dem Schreiben meines letzten Artikels lässt mich das Thema „Apfel“ nicht mehr los. Darum wird es im Folgenden sozusagen „von allen Seiten“ betrachtet.

Der Apfel fällt nicht weit vom Pferd. O pardon, es heißt natürlich „vom Stamm“, wenn jemand feststellt, dass der Sohn genau so wie der Vater geraten ist. Vom Pferd fallen nur die Pferdeäpfel. Es spricht jedoch für die Volkstümlichkeit der Äpfel, wenn sie auch für die Bezeichnung der Pferdehinterlassenschaft Pate gestanden haben. Es könnte ja auch Pferdeknödel oder Pferdeklöße heißen.

Aber Äpfel gehören nun mal zu den wichtigen Nahrungsmitteln in unserem Raume, denn sie werden nicht nur als Obst verspeist, sondern stellen beim Gericht „Himmel und Erde“ ein komplettes Essen dar. Und als Nachtisch wird „Apfel im Schlafrock“ serviert. Beim Rotkohl geht's auch nicht ohne Äpfel, die mitgekocht werden, damit er die typische rote Farbe bekommt, weil er sonst nämlich zu „Blaukraut“ würde. Äpfel werden gekocht zu Kompott, zu Apfelscheiben und Apfelgelee, gedörnt werden sie zu Apfelingen, verbacken zu Apfelkuchen, der in Frankreich „Tarte tatin“ heißt. Gebrannt werden die beliebten Früchte zu Apfelschnaps, wovon die Franzosen ein Lied bei ihrem „Calvados“ singen können. Wenn sie nicht den prickelnden „Cidre“ bevorzugen, der ein beliebtes Sommergetränk ist. Ob er qualitätsmäßig mit dem Frankfurter Äpfelwoi zu vergleichen ist, darüber kann sicherlich trefflich gestritten werden.

Ja, von Äpfeln singt Oma auch ihrem Enkel vor in dem Liedchen „In einem kleinen Apfel, da sieht es niedlich aus“, und später, wenn der Enkel zu einem prächtigen Tenor herangewachsen ist, wird er „Von Apfelblüten einen Kranz“ schmettern.

Vielleicht aber wird er auf dem Standpunkt stehen: „Beiß nicht gleich in jeden Apfel, er könnte sauer sein“. Und Generationen von Schülern vor uns haben bestimmt „Bei einem Wirte wundermild, da war ich jüngst zu Gaste, ein runder Apfel ziert sein Schild an einem langen Aste“ auswendig lernen müssen. Und dann wurde den Schülern eingebläut, dass es nicht geht, Äpfel und Birnen zusammen zu zählen. Und wenn der Lehrer eine Begründung dazu liefern musste, warum ein Schüler der Schule verwiesen wurde, hat er bestimmt angeführt, dass, wenn in einer Kiste Äpfel nur einer faul sei, er die anderen sicherlich anstecken würde. Äpfel, Äpfel, nichts als Äpfel! Unser Sprachgebrauch ist voll davon.

Und so auch unsere Sagen und Märchen. Ob Tell wirklich seinem Sohn den Apfel vom Kopf geschossen hat, interessiert am Vierwaldstätter See niemanden, trotzdem gehört das Telldenkmal zu den berühmten Touristen-Attraktionen. Und Schneewittchen bekommt von der bösen Stiefmutter einen vergifteten Apfel zu essen. Warum keine Birne? Bei „Frau Holle“ gibt es einen Apfelbaum, der kräftig geschüttelt werden muss, weil die Äpfel „alle miteinander“ schon reif sind.

Auch die Mode hat sich des Apfels angenommen und eine helle Frühlingsfarbe kreiert: das Apfelgrün. Die Stadt New York hat sogar „The Big Apple“ zu ihrem Wahrzeichen erhoben. Und den Apple-Computer kennt mittlerweile jedes Kind.

Es wird sich hingegen als sehr schwierig erweisen, alle Apfelsorten aufzuzählen. Etwa 40 Apfelsorten werden im Handel angeboten, wobei der Boskoop eine herausragende Stelle einnimmt, weil er bestens zum Kochen geeignet ist, während die meisten anderen Apfelsorten gerne roh verzehrt und unter dem Namen „Tafelapfel“ offeriert werden.

In meiner Kindheit hatten wir einen kleinen Garten mit einem großen, alten Apfelbaum. Als er nur noch wurmstichige Äpfel lieferte, wurde er erbarmungslos gefällt. Ich habe das lange bedauert. Heute werde ich im Schatten eines Apfelbaumes darüber nachdenken, ob noch weitere Apfel-Beispiele zu finden sind.

Inge Gerdorf



SENIORENZENTRUM

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



Seniorenzentrum Walheim



Seniorenzentrum Roetgen (Haus 1)



Seniorenzentrum Roetgen (Haus 2)



Seniorenzentrum Kornelimünster

Eine Leistung, die nichts kostet.

Für unsere Bewohner im Pflegeheim gilt: Ab 5km Entfernung vom letzten Wohnort erstatten wir einem Angehörigen eine Monatskarte der ASEAG.

Außerdem können die Angehörigen ein stark ermäßigtes Mittagessen erhalten.

Zentrale Vermittlung:

Tel.: 02408 - 9650 - 0

Fax: 02408 - 9650 - 19

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

SPURENSAMMLERIN IM DREILÄNDERECK

Seit 1987 hat die 53-jährige Monika Radhoff-Troll ihr vielfältiges Werk in zahlreichen Ausstellungen in den Niederlanden, in Belgien und in Deutschland präsentiert. Sie ist Mitbegründerin der euregionalen Künstlerinnen-gruppe „dreieck.triangle.driehoek, Förderverein kulturschaffender Frauen in der Euregio Maas-Rhein e.V. Aachen“, die seit 1994 existiert.



Seit wann sind Sie kreativ und wie kam es zu dieser Leidenschaft?

Großes Interesse an Farben, Formen, am Gestalten, Zeichnen und Malen hatte ich schon in der Kindheit. Es gab bei uns zu Hause immer Stifte, Papier, Farben, Klebstoff, Collagematerial wie Zeitungen und Stoffreste - erst spät ein Fernsehgerät. Kreatives praktisches Arbeiten gehörte zum Alltag - es zog sich durch die Schulzeit, in der Freizeit habe ich damals bereits selbst Kleidung genäht. Meine Studienschwerpunkte waren Kunst und Textilgestaltung. Später habe ich als freie Mitarbeiterin in der Werbung gearbeitet, Illustrationen gemacht und ab 1987 begonnen, als freie Künstlerin zu arbeiten.

Was begeistert Sie so sehr an der Kunst?

Mich begeistert, dass ich mich selbst auf vielfältige Weise ausdrücken kann, ohne mich auf Sprache beschränken zu müssen. Ich genieße, dass eine anfängliche Idee Früchte trägt - während des Arbeitens wandern meine Gedanken - eine Weiterentwicklung findet statt und zahl-

reiche neue Wege stehen mir offen. Ich bin glücklich, dass ich in der Kunst auch politisch Stellung beziehen kann, ohne in die Politik gehen zu müssen. Darüber hinaus bereichert die Kunst anderer Künstler und Künstlerinnen mein Leben, weil sie so ideenreich ist, ein unglaubliches Spektrum an Vielfalt präsentiert und mich damit immer wieder neu zum Staunen bringt.

Welche Techniken beziehungsweise welches Material nutzen Sie?

Momentan haben sich drei Schwerpunkte herauskristallisiert: Zum einen ist die Malerei zu nennen. Dort arbeite ich mit Acrylfarben auf Leinwand. Dies geschieht allerdings nicht im klassischen Sinn. Vielmehr beschichte ich die Leinwände vorab mit Meersand, um dann auf dieser speziellen Beschichtung zu malen. In der gleichen Technik, der Beschichtung, stelle ich aber auch Installationen her, indem ich konkrete Gegenstände mit Sand oder Erden beschichte. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Arbeit



Teilnehmerinnen des Internationalen Kunstprojekts „Face to Face“ mit der Kulturdezernentin B. Froese-Kindermann (r.)

mit Recycling-Material, insbesondere verwende ich hier Einkaufstüten oder Müllbeutel aus Kunststoff. Seit etwa zwei Jahren stelle ich sogenannte Zivilisationsteppiche aus gebrauchten Plastiktüten her. Diese werden von Hand geschnitten, verknotet, gestrickt oder geknüpft wie ein klassischer Teppich. Dann entstehen Objekte oder Installationen. Diese sind wiederum Grundlage für Foto-Editionen, die den dritten Schwerpunkt meiner Arbeit bilden.



Was inspiriert Sie, welche Themen verarbeiten Sie?

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so deutlich wird, weil meine Arbeiten sehr gegensätzlich erscheinen, ist es die Natur, die das Hauptthema meiner Arbeit ist. Ich betrachte mich als Spurensammlerin. In meinen Sandbildern finden sich die grafischen Spuren, die Wind und Wasser in Sandlandschaften hinterlassen. Meine Installationen beschäftigen sich dagegen mit den Spuren, die wir Menschen durch den Gebrauch bestimmter Materialien



WER IST SIE?

Monika Radhoff-Troll ist 53 Jahre alt, geborene Gelsenkirchenerin und lebt heute in Aachen. Ihr Atelier befindet sich im Kunst-, Kultur- und Wirtschaftszentrum (KKWZ) Villa Herzogenrath, Roermonder Str. 63, Herzogenrath-Kohlscheid. Zu ihren Hobbys zählen Lesen, Yoga, Fahrradtouren, Kinoabende oder Doppelkopf.

Weitere Informationen finden Sie unter www.mora-art.de.



hinterlassen oder aber mit den Konsequenzen, die uns die Natur mit ihren Naturkatastrophen aufzeigt.



Was möchten Sie mit Ihrer Kunst aussagen?

Für mich persönlich ist Kunst in der heutigen Zeit immer auch politisch. Mit meinen Sandbildern sensibilisiere ich Menschen für die Natur und ihre Form- und Farbsprache, mit dieser sehr minimalistischen Kunst biete ich ihnen auch Raum für Meditation und Ruhe. Unsere westliche Kultur ist aber geprägt von Konsum und Wachstum. All dies benötigt unendlich viel Energie, Rohstoffe und Ressourcen. Einerseits benötigen wir viel, andererseits hinterlassen wir etwa Unmengen von Plastikmüll und viele andere problematische Stoffe in der Landschaft, in den Weltmeeren. So können wir unsere Erde mittlerweile mit unseren Produkten mehrfach in Plastik einwickeln, in den Weltmeeren schwimmt ein großer Plastik-Strom. Mit meinen Installationen kann ich künstlerisch ausdrücken, dass wir mit Plastikteppichen die Welt bedecken, dass Radioaktivität das Grundwasser belastet, dass unser Rohstoffbedarf zu einem Ausverkauf der Natur in Afrika führt. All dies ist möglich, ohne an die Bilder anknüpfen zu müssen, die uns in den täglichen Nachrichten konkret als Schreckensszenario begegnen. Vielleicht gelingt mir damit nicht der ganz große Wurf - meine Intention ist es, Menschen vorsichtig für diese Themen zu sensibilisieren.

Sie sind bei der Kunstgruppe dreieck e.V. engagiert. Was möchten Sie damit erreichen?

Die Kunstgruppe „dreieck. triangle.driehoek e.V.“ ist ein euregional arbeitender Kunstverein, der konkret die Belange von Künstlerinnen vertritt. Wie in vielen anderen Arbeitsbereichen auch, verhält es sich in der Kunst so, dass Künstlerinnen nach wie vor benachteiligt sind. Immer noch befinden sich im Fundus der Museen hauptsächlich Arbeiten von Künstlern, obwohl es sehr gute und qualifizierte Künstlerinnen gibt, die genauso ausstellenswert sind. Weiterhin sind die meisten qualifizierten Stellen in Museen und an den Hochschulen von Männern besetzt, obwohl dies ebenfalls genauso qualifizierte und gut ausgebildete Frauen tun könnten. Viele Stipendien und Kunstpreise haben ein Alterslimit und schließen damit Künstlerinnen aus, die nach dem Studium eine Familie gegründet haben und beim Wiedereinstieg zu alt sind. „dreieck e.V.“ möchte Künstlerinnen ein Forum für den Beruf Künstlerin bieten. Dies tun wir mit der Planung und Durchführung von regionalen, euregionalen und auch internationalen

Kunst- und Ausstellungsprojekten, Atelierbesuchen und vielem mehr.

Welche Ratschläge geben Sie Neueinsteigern?

Vernetzen ist sehr wichtig - untereinander geben sich Künstlerkollegen wichtige Informationen zu Ausstellungen und Ausschreibungen weiter, dadurch werden die Kreise langsam immer größer. Ich persönlich habe Kunstvereine immer als sehr hilfreich empfunden. Hier ist es



möglich, wertvolle Erfahrungen zu sammeln, an Gruppenausstellungen teilzunehmen und sich selbst Schritt für Schritt aufzubauen. In den Vereinen sind größere Projekte möglich, weil Sponsoren- und Fördergelder angefragt bzw. bewilligt werden können. Man sollte selbst aktiv werden. Eine Ablehnung bedeutet nicht, dass man als Mensch abgelehnt wird oder dass die Kunst schlecht ist. Es bedeutet lediglich, dass die eigene Kunst nicht in das angefragte Galerieprofil passt. Wichtig ist es auch, die eigene Kunst immer wieder zu reflektieren, einen Text dazu zu verfassen, eine Homepage aufzubauen.

Nina Krüsmann



GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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



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

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

Jetzt neu in unserem Haus:

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE

im Gesundheitsforum
„unterm Dach“

FITNESSPLAN FÜRS GEHIRN

Beugen Sie Alzheimer vor und trainieren Ihr Gehirn regelmäßig. Viel Spaß beim Ausprobieren und Trainieren!

MONTAG: DER ETWAS ANDERE START IN DIE WOCHE

Stellen Sie Ihre Gewohnheiten auf den Kopf: Bewahren Sie zum Beispiel Ihre Schlüssel an einem neuen Ort auf. Erledigen Sie die morgendliche Routine (Zähneputzen, Frühstück, Anziehen, etc.) in einer anderen Reihenfolge. Versuchen Sie beim Essen die Gabel in die linke Hand zu nehmen, wenn Sie Rechtshänder sind oder stecken Sie alles, was Sie üblicherweise in der linken Jackentasche aufbewahren, in die rechte und umgekehrt.

***Durchbrechen Sie den Alltagstrott.
So halten Sie sich und Ihr Gehirn fit!***

DIENSTAG: IM ZEICHEN DER FREUNDSCHAFT

Wann haben Sie das letzte Mal einen Brief geschrieben? Seien Sie kreativ und wagen Sie sich an einen Liebesbrief an Ihren Partner oder denken Sie sich eine kurze Geschichte für Ihre Kinder oder Freunde aus. Wenn Ihnen das Schreiben nicht liegt, rufen Sie einen längst in Vergessenheit geratenen Schulfreund an. Oder versuchen Sie sich als Gärtner und verschenken kleine Töpfe mit Kräutern, die Sie selbst gesetzt haben.

***Anderen eine kleine Freude
zu bereiten kann sehr
zufriedenstellend sein.***

MITTWOCH: TREIBEN SIE DENKSPORT

Wie wäre es mit einer kleinen Herausforderung zur Mitte der Woche? Schon 30 Minuten tägliches Training kann die Aktivität Ihres Gehirns erheblich steigern. Lösen Sie z. B. ein Kreuzworträtsel oder Sudoku. Falls Sie darauf keine Lust haben, versuchen Sie einmal mit beiden Armen gleichzeitig unterschiedliche Bewegungen zu machen, wie etwa



den linken Arm nach oben und unten bewegen und den rechten Arm nach links und rechts schwenken.

***Falls es am Anfang nicht gelingt,
lassen Sie sich nicht entmutigen.
Mit jeder Übung werden Sie besser!***

DONNERSTAG: VIVA LA MUSICA

Hören Sie ein Musikstück, zu dem Sie bisher keinen Zugang hatten und finden Sie heraus, was Ihnen gefällt und was nicht. Sie können es sich auch gemeinsam mit einem Freund anhören und darüber sprechen. Laut einer Studie haben Menschen, die regelmäßig soziale Kontakte pflegen und viel kommunizieren, ein geringeres Risiko, an Gedächtnisschwund und Erinnerungslücken zu leiden. Mutige können sich auch an einer neuen Fremdsprache versuchen. In einem Kurs der Volkshochschule lernt man dabei auch noch nette Leute kennen.

***Auch hier gilt: Zusammen macht
es doppelt so viel Spaß!***

FREITAG: ENTDECKEN SIE ALTBESANNTES NEU

Lesen Sie eine aktuelle Zeitung und schreiben Sie einen Leserbrief zu einem Artikel, der Sie bewegt hat, weil er Ihnen gefällt oder Sie zum Nachdenken angeregt hat. Vielleicht kommt Ihr Brief ja gut an und wird abgedruckt! Falls das nichts für Sie ist, können Sie sich auch an einem alten Hobby versuchen. Haben Sie gerne gehäkelt, Flugzeugmodelle zusammengebaut oder waren Sie ein begeisterter Fotograf? Lassen Sie alte Leidenschaften zu neuem Leben

erwachen und probieren Sie diese wieder aus!

***Sie werden sehen, es wird Ihnen
Vergnügen bereiten!***

SAMSTAG: CARPE DIEM

Nehmen Sie sich für heute etwas Besonderes vor. Lernen Sie zum Beispiel die Strophen eines Liedes oder Gedichtes auswendig und tragen Sie es sich selbst (eventuell auch anderen) laut vor. Oder Sie beschäftigen sich heute eingehend mit einer Sache, der Sie schon länger auf den Grund gehen wollten. Sie könnten zum Beispiel den Umgang mit dem Computer erlernen: Etwa wie man E-Mails schreibt oder wie man im Internet surft.

***Trauen Sie sich etwas zu –
schließlich lernt man nie aus!***

SONNTAG: DER KREATIVITÄT FREIEN LAUF LASSEN

Malen Sie ein Bild mit Wasser- oder Acrylfarben, formen Sie eine Figur aus Ton oder Knetmasse. Anschließend können Sie Ihr Werk skizzieren oder fotografieren und so eine richtige Mappe erstellen. Vielleicht entdecken Sie ungeahnte Talente an sich selbst! Wahlweise erledigen Sie auch eine lange vor sich her geschobene Arbeit. Bringen Sie z. B. Ihre Fotosammlung auf Vordermann und erinnern sich dabei an schöne Momente.

***Für was Sie sich auch immer
entscheiden, wichtig ist,
dass Sie etwas für sich tun!***

Quelle: www.alzheimer-forschung.de

CHRESSFESS EEN OCHE

Es weihnachtet sehr beim „Öcher Platt e.V.“. Der Verein hat in Zusammenarbeit mit Meinolf Bauschulte seine beliebte Hörbuch-Reihe um ein weihnachtliches Exemplar ergänzt. Mit Prosa, Gedichten und Liedern versetzen namhafte Mundartinterpreten in ca. 120 CD-Minuten und 96 Buchseiten den Leser und Hörer in Weihnachtsstimmung.

Man kann entweder „Os Modderesproech“ mitlesen oder synchron die hochdeutsche Übersetzung. So bekommt auch der Öcher-Platt-Unerfahrene schnell Zugang zum Aachener Dialekt. Die Lieder wurden ebenfalls mit Übersetzungen versehen und auch mit Gitarrenakkorden oder Chornoten. Dem Mit-Singen und -Musizieren steht also nichts im Wege.

Insgesamt werden 26 bekannte und neue Weihnachtstexte gelesen, allesamt aus der Feder namhafter Autoren wie Hein Engelhardt, Hein Görden,

Georg Helg sen., Will Hermanns, Hans Kals, This Kluck, Jupp Ortmanns, Jupp Steinhauer und Richard Wollgarten. Als besondere Zugabe gibt es auf besonderen Wunsch noch einmal die zwischenzeitlich vergriffene „Weihnachtsgeschichte aus der Sicht des Krippenesels“ von Hein Engelhardt.

Als Vorleser wurden einige der bekanntesten Aachener Mundartinterpreten gewonnen: Franziska Allgaier, Karl Allgaier, Manfred Birmanns, Hubert Crott,



Hein Engelhardt, Christel und Gerd Leuchtenberg, Jürgen Linden, Claire Müller und Richard Wollgarten. 12 traditionelle Weihnachtslieder werden interpretiert u.a. von Hein Engelhardt, Guido Hoss, Luise Kohl, Vera Marx, Jutta Bauschulte und Richard Wollgarten. Auch „The Voice“ Jupp Ebert ist vertreten. Allesamt werden sie unterstützt vom Öcher Chor. Richard Wollgarten,

Präsident des Öcher Platt e.V., meint schmunzelnd: „Die Produktion war eine Heidenarbeit, aber auch ein Riesenspaß für alle Mitwirkenden. Ich bin überzeugt, dass dieses Hörbuch dem Leser und Hörer nicht nur 14,99 €, sondern auch 15 € wert ist.“

Das Hörbuch ist im Aachener Buchhandel erhältlich. Weitere Informationen finden Sie unter www.oecher-platt.de

MÄANDERFLÜGE

Unter diesem ungewöhnlichen Titel hat unsere Autorin Karin Peters jetzt eine Auswahl von hundert kurzen Gedichten veröffentlicht.

Dass das Leben wie ein Fluss verlaufe, haben wir inzwischen oft vernommen. Karin Peters weist uns in ihrem Titelgedicht auf die verschlungenen gewundenen Wege hin, die Flüsse und Leben nehmen, wenn man sie lässt. Von Empfindungen zwischen Trauer und Aufbruch, Schönheit und Vergänglichkeit, Liebe und Leid handeln ihre Gedichte. Meist sprechen die Worte für sich - und werden nicht durch Satzzeichen begrenzt. So entsteht eine oft beschwörende, manchmal fragende oder auch anklagende Stimmung, die man am besten erfährt, wenn man die Gedichte laut liest.

Wie die Autorin ihre Gedichte selbst liest, können Sie am Samstag, den 31.12.2011 um 12 Uhr in der Silbenschmiede im Haus Löwenstein am Aachener Markt erleben. Der Eintritt ist frei. „Mäanderflüge“ ist als Taschenbuch im Engelsdorfer Verlag erschienen und kostet 9,95 €.



AACHEN SO WIE ES WAR

Aachen hat eine spannende Geschichte, die immer wieder aufs Neue einlädt, sich mit ihr zu befassen.

Über 300 historische Fotografien mit kurzen informativen Texten erwecken in diesem Bildband vergangene Zeiten, deren Wahrzeichen, Alltagsleben und Traditionen inzwischen immer weniger Menschen aus eigenem Erleben kennen. Aus teilweise sehr persönlichen Blickwinkeln werden Momente festgehalten, die ein Bild des Lebens in der Kaiserstadt von 1880 bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts zeichnen: Von Kunst und Kultur über Studentenleben und Freizeitgestaltung bis hin zum Wohnen und Arbeiten werden die Leser in den Bann der Aachener Geschichte gezogen und können neben manch Bekanntem auch viel Vergessenes entdecken.

Der Autor Dr. Holger A. Dux ist Dozent an der Volkshochschule Aachen und engagiert sich als Vorsitzender bei Geschichtsvereinen. Er veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher über Aachen. „Aachen so wie es war“ ist im Droste Verlag erschienen und für 22,95 € im Buchhandel erhältlich.



VERZÄLLCHEN GESCHICHTE EINER STRASSE

Was es nicht alles gab! – Nirgendwo im Dorf war so gebündeltes Leben wie in dieser Straße. Sie zweigt von der Hauptstraße ab, die den Ort durchzieht wie ein langes schwarzes Band. Wissen Sie, welche Straße und welche Geschäfte gemeint sind?

Hier stand das Kino, das allwöchentlich seine zwei Filme zeigte. Gleich gegenüber an der Ecke lag, praktisch für die Autofahrer, die Tankstelle (1). Es roch stets ein wenig nach Benzin und Öl. Faszinierend war es, wenn das Gemisch für Motor- und Krafträder im Zylinderglas perlte. Ganz nebenbei florierte hier auch der Fahrrad- und der Ersatzteilhandel. Das Autogeschäft befand sich noch in den Anfängen; der Firmenwagen, eine schwarze Limousine, fuhr bei Bedarf auch Brautpaare zur Kirche.

An die KFZ-Werkstatt schloss sich das Haus des Malermeisters an, er hatte es mit dem örtlichen Wappen farbig künstlerisch verziert. Gleich daneben war das Haus des Klempnermeisters, der in seinem Ladenfenster so wenig attraktive Dinge wie Rohre, Gummi-stopfen und Klobürsten ausgestellt hatte. Es folgte eine Reihe bürgerlicher Wohnhäuser, welche mit der Schönheit von Fensterrahmen, Haustüren und altmodischen Klingelbrettern wetteiferten. Hier zweigte und zweigt rechts immer noch eine Gasse ab, welche mit dem Straßennamen des hiesigen Erdvorkommens (2) bezeichnet ist. Ab hier wurde es erst recht interessant!

Wie an den Eckpunkten eines gleichschenkligen Dreiecks hatten die Metzgermeister ihre Läden. Die saftigsten Bratenstücke gab es hier, die leckerste Wurst gab es dort, und wer gut gewürzte Würste kaufen wollte, der bekam auch diese (3). Alles ganz nach Geschmack! Die Konkurrenz scheute man nicht; jeder machte sein Geschäft. Bei jedem Einkauf gab es für die Kinder eine Scheibe Wurst auf die Hand. Zu St. Martin erhielten die Laternenkinder als Dank für ihren Gesang hier ein Stück Schinkenwurst, dort

ein Ende Puttes, da eine kleine Leberwurst. Arm geworden ist daran niemand, man verdiente ganz gut.

Gegenüber der Metzgerei, in der nach schlesischen Rezepturen gewurstet wurde, gab es gleich zwei Frisörläden. Der Geselle des alten Friseurs hatte nach seiner Meisterprüfung (4) einen eigenen Laden eröffnet. Und da ihn die Kundschaft kannte, betrieb er fortan sein Geschäft direkt nebenan in einem garagengroßen Raum. Hier saßen die Männer auf harten Holzstühlen geduldig, bis sie an der Reihe waren, denn



es gab zur Unterhaltung die neuesten Klatschspalten jede Woche neu. Na ja, und auch die Fußballergebnisse wurden fachmännisch diskutiert. Der Frisörmeister wirkte emsig mit Schere und Kamm, mit Pinsel und Rasiermesser. Er stülpte seiner zufriedenen Kundschaft zum Schluss seiner Tätigkeit den bekannten Einheitsduft aus dem silbernen Sprüher über.

Nebenan liefen die Geschäfte nicht gut, die Ladentür war offen, doch häufig schlief der alte Friseur einen seligen Schlaf, denn er trank oft ein Glas zuviel. Der weite, weiße Umhang hing an einem Haken am Inneren der Türe, die Kabine mit dem riesigen Waschtisch

vor dem großen blinden Spiegel blieb immer öfter unbenutzt, der altmodische Frisierstuhl war ohnehin schon museumsreif. Allerdings roch es immer noch nach Eau de Cologne und Rasierschaum. In der altmodischen Vitrine – sozusagen unter dem Ladentisch – gab es Dinge, die nicht öffentlich angepriesen wurden. Was Mann gelegentlich brauchte, gab's hier und nebenan.

Sie waren schon ein gutes Team gewesen, die alte Friseur und seine Frau, die Hebamme (5). Jahrzehntlang waren sie mit allen Familiengeschichten vertraut. Kaffee und noch einmal Kaffee hatte die Frau wachgehalten in vielen langen, durchwachten Nächten. Sie ging schon lange ihrer Arbeit nicht mehr nach, doch „ihre“ Kinder kannte sie alle.

Im prächtigsten aller Häuser in dieser Straße war ein Kaufmannsladen (6). Drückte man die regelmäßig mit Sidolin geputzte Klinke nieder und öffnete die altmodische Tür, wurde das Betreten des Ladens der Kauffrau, denn dieser Laden gehörte einer geschäftstüchtigen Frau, mit fröhlichem Gebimmel angezeigt. Das war auch nötig, denn oft kam sie aus dem Kühlkeller herauf, der vom Ladenraum aus über eine Falltüre zu betreten war. Ursprünglich hatte sie nur Produkte der eigenen Landwirtschaft angeboten, welche sie in riesigen Körben feilbot – Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln usw. Aber auf den Regalen und Stellagen waren auch sorgfältig Büchsen und Gläser aufgereiht. Die unbestrittene Spezialität in diesem Laden war die Kommunikation. Die wenigen Kunden, die hier einkauften, wurden geschickt in ein Gespräch verwickelt, welches solange dauerte, bis der nächste Käufer das Geschäft betrat – es sei denn, man hatte es erfolgreich geschafft, sich vorher zu verabschieden. Was redlich schwer gefallen sein muss, denn für jede und jeden gab es hier Verständnis bei Sorgen, Krankheit, Ärger und Kümmernis. Freude wurde geteilt, Ratschläge wurden erteilt, es wurde geweint und gelacht. Nur – eilig durfte man es nicht haben!

Im Zimmer hinter dem Laden war die Küche: Oft duftete es entweder verführerisch gut – es war immerhin eine große Familie zu versorgen – oder es roch leider furchtbar angebrannt, dann war überaus viel Betrieb im Geschäft gewesen.

Die absolute Attraktion war das Spirituosenengeschäft im Haus gegenüber (7). Es befand sich im Parterre eines über Eck gebauten riesigen Mehrfamilienwohnhauses. In den Schaufenstern standen Weinflaschen, Likör- und Schnapsflaschen. Der Blick durch die Eingangstür, welche meist offen war, fiel auf eine alte hölzerne Theke, aus der ein antiker Zapfhahn herausragte. In früheren Jahren war hier das Bier in den mitgebrachten Krug gezapft worden. Nun türmten sich Bierkästen und stapelte sich das Leergut in dem etwas dämmrigen Raum.

War daheim Besuch erschienen, mussten die Kinder meist schnell ein paar Fläschchen Bier holen. Manchmal wurde auch eine Flasche Limonade mitbestellt. Gern wurde der eilends getätigte Einkauf auf dem Nachhauseweg kräftig geschüttelt, so dass sich der Flascheninhalt daheim schäumend über die Gläser hinaus auf den Tisch ergoss. Das Bier! Nicht die Limonade.

Viel war im Getränkeladen nicht zu tun. Dafür lief im Nebenzimmer der Fernsehapparat, eine absolute Rarität! Die Geschäftsinhaberin, in die Jahre gekommen, machte es sich gern in einem Sessel davor bequem – und schlief alsbald ein. Das Fenster war weit geöffnet. Jeder, der vorbei kam, konnte sich über's Fernsehprogramm informieren. Nachmittags schlichen die Kinder der Gegend ans Fenster, denn ab „Kinderstunde“ wurde eingeschaltet. Das Zanken um die besten Plätze draußen vor dem Fensterbrett hatte oftmals den Schlaf der alten Dame gestört. Es wurde ein wenig geschimpft; wenn es arg kam, mussten die Kinder weglaufen. Das Fenster aber wurde nie geschlossen. Von der Arbeit nach Hause eilende Männer konnten im Vorbeigehen mit einem Blick erhaschen, was „Hier und Heute“

vorgefallen war. Solch einen Wunderapparat hatten nur wenige Leute daheim. Und so viel Zeit fernzusehen hatte wohl auch niemand. Die Leute waren entweder alt und zufrieden oder sie waren jung und mit dem Wirtschaftswunder beschäftigt. Und Kinder hatten Platz, auf Wiesen, Plätzen, Bürgersteigen und sogar auf der Straße zu spielen.

Ein paar Häuser neben dem Spirituosenengeschäft war der Bäcker (8). Nach getaner Arbeit stand der Bäckermeister oft in seiner karierten Hose und der weißen Unterjacke, das Bäckerschiffchen auf dem Kopf, draußen an seinem Laden. Es duftete herrlich nach frischen



Bild: R. Sturm/pixelio.de

Broten. Groß war das Angebot nicht: Schwarzbrot, Weißbrot, Gemischbrot und Süßbrot. Morgens wurden Brötchen „ausgetragen“. Der Verkauf der Ware war Aufgabe der Bäckersfrau. Ach wie herrlich, wenn sie für Kinder beim Einkauf zusätzlich noch rasch in das große Bonbonglas griff und ein oder zwei Zuckerhimbeeren verschenkte.

Ihr Mann hatte nachmittags immer Zeit für einen Plausch. Bei ihm ging es nur schnell, wenn die Dorfsirene ein Feuer meldete. Dann wechselte er rasch in den schwarzen Schutzanzug. Oftmals wurde die goldene Schließe des breiten ledernen Gürtels erst draußen zugemacht. Per Fahrrad fuhr er zum Spritzenhaus. Jeder Mann, der im Ort seiner

Arbeit nachging, gehörte zur Freiwilligen Feuerwehr. Nur ganz selten oder bei schlimmen Brandkatastrophen musste die Hilfe der städtischen Feuerwehr angefordert werden.

In besagter Straße lag neben der Bäckerei das Schreibwarengeschäft. Alle gerade Sechsjährigen schauten die Auslage mit Schiefertafeln und Grifeln, Heften und Füllermappen sehnsüchtig an. Es wurde Packpapier und Pack-Kordel, Geschenkpapier im Bogen und Schleifenband angeboten. Ansichtskarten, Postkarten und Freimarken gab es auch. Der Geruch von Tabak, Zigarren und Zigaretten lag in der Luft.

Nebenan, im ersten Lebensmittel-Selbstbedienungsladen des Ortes, schoben die Kundinnen kleine Einkaufswägelchen durch enge Regalwege (9). Und die Verführung, sich die benötigten Dinge selber zu nehmen, hatte die Tücke, dass wohl immer etwas mehr eingekauft wurde, was bei der Addition an der Kasse teuer zu stehen kam. Das Angebot war groß; und schon hatten sich kluge Ladenbauer und Einrichter Gedanken darüber gemacht, wie und wo welche Artikel aufzubauen waren. Es galt, den Turm mit Büchsenobst vorsichtig zu umfahren, Angebote standen immer im Weg. Süßigkeiten und Zeitschriften wurden kurz vor Erreichen der Kasse angepriesen, was bedeutete, den unterschiedlichsten Verlockungen widerstehen zu müssen. Das Gefühl, in einem supermodernen Laden einzukaufen, ließ man sich gern etwas kosten. Mit der Zeit zu gehen war angesagt! Und die gute alte Zeit lief ganz langsam ab.

Ach ja, rechts ging es den Kirchberg hinauf zur großen stattlichen Kirche, die nichtgenannter Straße den Namen gab. (10)



Ingeborg Lenne

Aufgaben:
 1) Franz Reneker & Söhne, 2) Galmelstr.,
 3) Louven, Mergen und Tombach, 4) Lahaye,
 5) Wilden, 6) Offermanns, 7) Hauser,
 8) Rippen, 9) Olbertz, 10) Severinstr.

ECHE FREUNDE

*„Wo hast Du Dein Pausenbrot?“,
fragt Franz seinen Freund Theo.
Wir schreiben das Jahr 1929.*

Die Weltwirtschaftskrise nimmt immer bedrohlichere Formen an. Viele Millionen Menschen sind arbeitslos und werden von Hunger geplagt. Franz und Theo sind unzertrennliche Freunde. Franz ist der Sohn eines gutverdienenden Beamten und Theo kommt aus einer Arbeiterfamilie. Sie stehen wie immer in der Pause auf dem Schulhof zusammen und unterhalten sich, bis das Klingelzeichen ertönt und sie mit den anderen Kindern wieder zum Unterricht antreten.

„Hast Du kein Pausenbrot?“ Franz fragt zum zweiten Mal, während Theo hektisch in seiner Schultasche wühlt. Theo schiessen plötzlich die Tränen in die Augen. Schluchzend gesteht er seinem



Freund, er habe kein Pausenbrot dabei. Seine Eltern hätten kein Essen kaufen können. Der Vermieter habe das letzte Geld für die fällige Miete einkassiert.

Wie Franz wüsste, habe sein Vater nun schon längere Zeit keine Arbeit. Das Stempelgeld reiche nicht aus zum Leben. Sein Vater sei in letzter Zeit immer unzufriedener geworden. Wenn es neues Geld gebe, müsse Mutter immer Bier holen und Vater würde den ganzen

Tag trinken. Mutter sei sehr verzweifelt und habe häufig rote, verweinte Augen. Manchmal könne Theo nach der Schule auf dem nahen Bauernhof bei der Ernte helfen und sich so ein paar Pfennige verdienen. Aber jetzt sei die Ernte eingefahren und der Bauer habe keine Beschäftigung für ihn.

Franz schaut seinen Freund Theo betroffen an. So hat er ihn noch nie erlebt. Er nimmt Theo in den Arm und versucht ihn zu trösten. „Komm Theo“, sagt er, „wir teilen mein Pausenbrot, und morgen bringe ich ein zweites mit. Meiner Mutter werde ich sagen, ich hätte immer so großen Hunger.“

Theo strahlt und beide Freunde gehen, als die Schulglocke das Ende der Pause verkündet, Arm in Arm in ihr Klassenzimmer zurück.

Bild: D. Schütz/pixelio.de

Peter J. Heuser



DIE ERBSCHAFT

*„Jeden Morgen stehen zwei Dumme auf,
einen davon musst Du finden“, lautet
der Wahlspruch potentieller Betrüger.*

Daran musste ich denken, als ich im Fax-Eingang den nachstehenden Brief ohne Fax-Kennung aus London fand. Seriöse Anwaltskanzleien benutzen eine Fax-Kennung. Diese angebliche Anwaltskanzlei schrieb:



„Ich möchte mich erst mal gerne vorstellen. Mein Name ist Kevin H., der persönliche Rechtsanwalt meines verstorbenen Mandanten. Dieser war als privater Geschäftsmann im internationalen Bereich tätig, Herr Gustav Fleu. Im Juli 2008 erlag mein Mandant an einem schweren Herzinfarkt. Mein Mandant war ledig und kinderlos.

Er hinterließ ein Vermögen im Wert von 9.255.000 €, die sich in Obhut der zuständigen Bank befinden. Die Bank ließ mir zukommen, dass ich einen Erbberechtigten, Begünstigten vorstellen muss.

Nach mehreren Recherchen erhielt ich keine weiteren hilfreichen Informationen über die Verwandten meines verstorbenen Mandanten. Aus diesem Grund schreibe ich Sie an, da Sie den gleichen Nachnahmen haben. Ich benötige Ihre Kooperation, um Sie als den Begünstigten der Bank vorzustellen.

Alle meine Bemühungen, Verwandte meines verstorbenen Mandanten zu finden, waren erfolglos. Infolgedessen würde ich vorschlagen, das Vermögen aufzuteilen. Sie erhalten 40% des Anteils und 40% würden dann mir zustehen. 15% werden an gemeinnützige

Organisationen gespendet. Während 5% beiseite gesetzt werden für Unkosten, Aufwandsentschädigungen im internationalen Bereich.

Alle notwendigen Dokumente beinhalten sinngemäß auch das Ursprungszeugnis, um danach Fragen von der zuständigen Bank zu vermeiden. Die beantragten Dokumente sind legal und beglaubigt, die Sie für das Verfahren benötigen. Das Vermögen enthält keinen kriminellen Ursprung. Das Verfahren wird einwandfrei ohne Komplikationen erfolgen, die Geldüberweisung wird rechtmäßig abgeschlossen. Alles was ich von Ihnen benötige, ist Ihr Vertrauen und eine gute Zusammenarbeit.

Kontaktieren Sie mich bitte unter der privaten Telefonnummer ... oder der privaten Fax-Nummer ... oder E-Mail-Adresse ...@yahoo.co.uk.“

Ich habe nicht angerufen und mein Geld gerettet.

Bild: J. Lisser-Meister/pixelio.de

Mathias J. Fleu



DAS WERBEGESCHENK

„Werben Sie einen neuen Abonnenten oder eine neue Abonnentin! Eine Prämie ist Ihnen sicher. Wählen Sie aus!“ Ich konnte also wählen zwischen einer Bratpfanne, einem Schreibset und einer Weckeruhr.

Nun ja. Ich wusste, dass meine Bekannte mit Sicherheit meine tolle Frauenzeitschrift abonnieren würde. Und mir fehlte eine neue Weckeruhr. Das traf sich gut. Ich füllte den Abschnitt mit der entsprechenden Adresse und meinem Prämienvorschlag aus und wartete ab. Nach 14 Tagen erhielt die liebe Bekannte ihre Zeitschrift und ich meine Weckeruhr: schickes Design, aber ein Fliegenge-
wicht aus billigem Plastik. Nicht das, was ich mir vorgestellt hatte.

Die auf der schwarzen Rückseite flach anliegenden Einstellrädchen waren ebenfalls schwarz und deshalb kaum zu erkennen. Zwei längere Fingernägel waren vonnöten, um Uhrzeit und Weckfunktion einstellen zu können. Dabei fiel bereits ein fast unsichtbares Verschlusskäppchen heraus und mit ihm die dahinter geklemmte Batterie. Erster



Ärger bahnte sich an. Endlich fand der Wecker seinen Platz auf meinem Nachttisch. Am nächsten Morgen beim Bettenmachen stieß ich an die Uhr, die natürlich umfiel und die Batterie wieder raus. Zu allem Überfluss ließ sich das Verschlusskäppchen nicht wieder einrasten und brach ab. So ein Mist! Klebeband musste her.

In der Nacht langte ich nach dem Wecker, um nach der Uhrzeit zu sehen, lang-

te prompt daneben und schon landete er am Boden. Batterie und das Kläppchen verschwunden. Licht an, Suchaktion unterm Bett, Batterie wieder rein, Kläppchen und Klebeband wieder drauf. Trotzdem hatte die Uhr den Geist aufgegeben (falls sie überhaupt einen hatte). Sie rührte sich nicht mehr.

Jetzt reicht es, dachte ich, ging nach unten und knallte sie in den Mülleimer. Gegen Morgen drang ein erbärmliches „Piep piep piep“ an mein Ohr – aus dem Mülleimer. Hol’ sie der Teufel! Jetzt funktioniert das blöde Stück wieder. Batterie raus und Wecker zurück in den Müll, gnadenlos. Hätte es allerdings erst später in der Mülltonne am Straßenrand gepiept, hätten die Müllmänner möglicherweise eine Bombe vermutet und unverzüglich die Polizei alarmiert.

Andrea Bernhards



DIE PAPPEL



Bild: ger.everding/pixelio.de

Vor unendlich langer Zeit waren sie eins. Doch im Laufe der Jahre entzweiten sie sich, gingen voneinander weg. Der stärkere Teil von beiden sagte sich: „Es ist besser so, ich enge sie ein, sie kann sich nicht entfalten. Ihr Blattwerk wird verkümmern. Sogar ihre Wurzeln werden erkranken.“ Doch eine tiefe Traurigkeit erfüllte sein Gemüt. Nur der Wind trös-

tete ihn ein wenig. Die andere, kleinere, zartere Hälfte der Pappel weinte nun oftmals heiße Tränen. Die Entzweiung brachte sie fast um den Verstand. Aber allmählich verschloss das Harz der Zeit ihren Schmerz. Manchmal seufzte sie: „Vielleicht ist es besser so. Er nahm mir meine gesamte Kraft. Er war so stark, so stolz. Seine Blätter überwucherten mich, erstickten mich fast. Ja, so war er eben. Wir entwickelten uns von einander weg. Der Himmel mag wissen warum.“

Der alte Mann auf der Gartenbank saß manchen Abend dort und lauschte dem seltsamen Zwiegespräch der Pappel. Das Rauschen der Blätter erzählte ihm vom seltsamen Schicksal des Baumes. Eines Abends suchten seine Augen vergeblich den vertrauten Anblick der hohen, geteilten Pappel. Menschen hatten sie erschlagen, abgeholzt. Niemals wieder wird er ihr geheimnisvolles Raunen vernehmen.

Karin Peters





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



BETREUTES WOHNEN ST. RAPHAEL SCHILLERSTRASSE

*Sie möchten selbständig und unabhängig leben?
Und dennoch soll das tägliche Leben bequemer werden?*



Alle Voraussetzungen, um seinen Möglichkeiten entsprechend leben und wohnen zu können, bietet das Betreute Wohnen St. Raphael in der Schillerstr. 25. Erbaut wurde die Anlage 1998. Der Betreiber ist der Deutsche Orden – Ordenswerke.

Die Wohnungsgrößen reichen von 50 bis 90 qm. Jede Wohnung sichert die Privatsphäre der Bewohner, indem sie eine abgeschlossene Einheit bildet. Alle Wohnungen sind ausgestattet mit Parkett, Kabelanschluss, Videogegensprechanlage, Notrufsystem, Telefonanschluss und verfügen über einen getrennten Wohn- und Schlafbereich. Jede Wohnung hat einen geräumigen Abstellraum. Die komplette Anlage ist barrierefrei.

Ein Waschkeller bietet Ihnen jeder Zeit die Möglichkeit, Ihre Wäsche zu waschen oder zu trocknen. Zusätzlich ist ein Waschmaschinenanschluss auch in der Wohnung vorhanden. Ein Tiefgaragenstellplatz kann angemietet werden.

Zentral im exklusiven Aachener Südviertel gelegen, bietet das Betreute Wohnen seinen Bewohnern eine hohe Lebens- und Wohnqualität. Aufgrund der guten Wohnlage sind alle wichtigen Einrichtungen innerhalb weniger Minuten zu Fuß zu erreichen.

Dank günstiger Verkehrsanbindungen kann man schnell und bequem ins Stadtzentrum gelangen. Der Kaiser-Friedrich-Park ist in wenigen Minuten zu erreichen und lädt zum Verweilen ein.

LEBEN IN GEBORGENHEIT

Unsere freundlichen und kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind täglich um ihr Wohlbefinden bemüht.

Ein beliebter Treffpunkt, an dem Sie leicht Kontakte knüpfen können, ist der Begegnungsraum. Im angrenzenden Rezeptionsbüro finden Sie stets einen Ansprechpartner des Deutschen Ordens für die großen und kleinen Belange ihres Alltags. Wir unterstützen Sie gerne – sei es durch einen täglichen Besuch, Einkaufsdienste oder Müllentsorgung ab der Wohnungstür. Die medizinisch-pflegerische Versorgung ist bei Bedarf durch externe ambulante Pflegedienste gewährleistet, deren Leistungen über die Pflege- und Krankenversicherung abgerechnet werden können.

Und sollten Sie doch einmal stationäre Pflege benötigen, steht Ihnen unsere Pflegeeinrichtung Haus St. Raphael in der Soers zur Verfügung.

ANGEBOTE

Für Abwechslung innerhalb des Hauses wird gesorgt. Durch vielfältige interne und externe Freizeitangebote hat man die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und aktiv am sozialen und kulturellen Leben teilzunehmen. Im Rahmen des Freizeitprogramms werden darüber hinaus auch Ausflüge angeboten. So stehen kleine Spaziergänge oder Panoramafahrten mit anschließendem Kaf-



feetrinken ebenso auf dem Programm wie Besichtigungen oder Fahrten zu Kunstausstellungen. Alle Kultur- und Freizeitveranstaltungen werden in einer monatlich erscheinenden Hauszeitung veröffentlicht.

SPEISEN – RESTAURANT

Für das leibliche Wohl sorgt das angrenzende erstklassige Speiserestaurant „Romanelli“. Dort haben Sie eine tägliche Auswahl zwischen zwei Mittagsmenüs.



WIR SIND FÜR SIE DA!

Wir freuen uns auf Sie und geben Ihnen gerne ausführliche Auskünfte zu unseren Konzepten und das Leben in unseren Häusern.

Betreutes Wohnen St. Raphael

Schillerstraße 25, 52064 Aachen
Tel.: 0241 / 70 51 40, Fax: 0241 / 70 51 466
Ansprechpartner: Christiane Schäpers
Mail: c.schaepers@deutscher-orden.de

Häuser St. Raphael

Stüverweg 3a, 52070 Aachen
Tel.: 0241 / 18 282-0, Fax: 0241 / 18 28 259
Ansprechpartner:
Dagmar Preißler - Direktorin
Mail: d.preissler@deutscher-orden.de



AACHENER REKORDE

Aachen
im Jahr 1900



Der ehemalige Aachener Stadtplaner Thomas Haendly hat eine Schwäche für „Aachen-Rekorde“. Die Aachener Zeitung berichtete am 10. Juli 2008 bereits einmal über seine ungewöhnliche Sammelleidenschaft. Das Presseamt der Stadt Aachen möchte Haendlys Sammlung nun fortführen und die bisher gesammelten Rekorde auf ihre Richtigkeit überprüfen. Zu diesem Zweck hat das Presseamt die Aachener Rekorde auf www.aachen.de veröffentlicht und bittet nun die Aachener Bürgerinnen und Bürger um Unterstützung. Wenn Sie weitere Aachener Rekorde kennen oder vorhandene korrigieren können, dann melden Sie sich beim Presseamt per E-Mail: onlineredaktion@mail.aachen.de.

Wo Aachen im Rheinland spitze ist:

- Im Mittelalter zwischen 900 und 1250 n.Chr. war Aachen bei den deutschen Königen sehr beliebt: Von 528 Königsaufenthalten im Rheinland entfielen allein 240 auf Aachen, mehr als auf alle anderen Städte im Rheinland.

Wo Aachen in Nordrhein-Westfalen spitze ist:

- Aachen hat das älteste türkische Restaurant Nordrhein-Westfalens, das „Mangal“ an der Elsaßstraße (1980).
- In Aachen eröffnete 1983 die erste Hebammen-Schule in NRW.



- In keine andere Stadt in NRW fließen so viele Mittel aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) wie nach Aachen: Von den in den Jahren 2007 und 2008 aus der Aachener Region eingereichten 79 Anträgen erhielten 34 eine Förderung mit einer Gesamtförderungssumme von ca. 50 Mio. €.

Wo Aachen in Deutschland spitze ist:

- Der Aachener Dom wurde als erstes deutsches Bauwerk in die Welterbe-Liste der UNESCO aufgenommen.
- Das älteste technische Bodendenkmal befindet sich auf dem Lousberg. Hier wurde schon vor 4.500 Jahren Feuerstein abgebaut.
- Aachen ist die westlichste deutsche Großstadt.
- Aachen gilt im Stadtzentrum als dichtest besiedelte Stadt vergleichbarer Größe (im Schnitt 165 Einwohner pro Hektar).
- Aachen ist aber auch eine der grünen Städte: 60 Prozent der Fläche wird forst- und landwirtschaftlich genutzt.
- Hier findet man eins von drei noch

in Nutzung befindlichen Jugendstil-Bädern in Deutschland: die Elisabethhalle. Die anderen sind in München und Düsseldorf.

- 1991 war Aachen die unternehmerfreundlichste Stadt.



- Das „Schwertbad“ ist das älteste Thermalbad, das seit 1936 auf der selben Parzelle betrieben wird. Früher hieß es „Zum heißen Stein“.
- Die RWTH Aachen erhält die meisten Drittmittel (z.B. 2005, so das Statistische Bundesamt).
- Das älteste deutsche Gewerbegericht entstand 1808 in Aachen-Burtscheid.
- Aachen ist die erste deutsche Stadt, die Knöllchen mit Hilfe von iPhones schreibt.



- Deutschlands ältester Kaffeeröster sitzt in Aachen: Plum's Kaffee.
- Der Aachener Buschtunnel ist der älteste, noch befahrene Eisenbahntunnel in Deutschland.
- In Aachen fanden insgesamt 10 Kirchenversammlungen und 17 Reichstage statt.
- Die Aachener Nachrichten war die erste deutsche Nachkriegszeitung (Erstausgabe: 24. Januar 1945).
- Als erste deutsche Stadt hatte Aachen seit dem Oktober 1955 einen Parkplatz für 90 Wagen auf dem Dach eines Warenhauses.
- Durch Aachen führte die erste grenzüberschreitende Eisenbahnstrecke Deutschlands, der „Eiserne Rhein“, die ab 1843 Antwerpen mit Köln verband, um die niederländischen Zölle zu umgehen.
- Das erste Hochhaus in Stahlskelettbauweise wurde am Hauptbahnhof errichtet (1925 bis 1927: Emil Fahrenkamp und Jakob Koerfer).



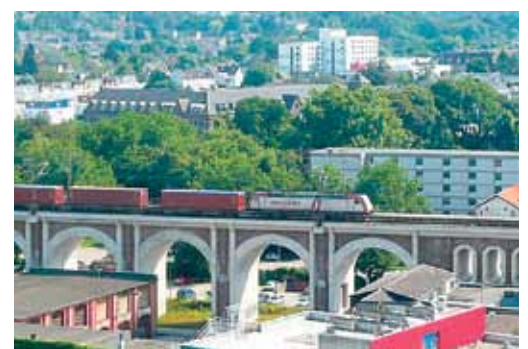
- Die Waggonfabrik Talbot - die heute zu Bombardier Transportation gehört - ist der älteste deutsche Hersteller von Schienenfahrzeugen.
- Aachen war die erste Stadt, die flächendeckend ihre Ampelanlagen auf LED- bzw. 10-Volt-Technik umgerüstet hat und so jährlich rund 215.000 € einspart.
- Zwischen 1885 und 1920 besaß die Stadt eine der höchsten Dichten von Automobilfabriken.
- Die „Aachener Stahlwarenfabrik“ gehörte zu den größten Herstellern von Fahrradbestandteilen.
- Die Aachener Kirche St. Josef wurde 2006 zur ersten Grabeskirche Deutschlands: Insgesamt stehen derzeit 1.384 Urnenplätze zur Verfügung, 883 davon sind bereits verkauft, 248 Urnen sind bereits beigesetzt worden. (Leider stimmt dieser Rekord nicht: Die erste Grabeskirche wurde in Marl eröffnet, siehe unseren Artikel S. 32. Auch die Zahl der angebotenen Urnenplätze ist nicht mehr aktuell. Sie ist auf 2.144 gestiegen.)



- Das Fotohaus „Preim“ ist das älteste Fotofachgeschäft Deutschlands: Es wurde bereits 1882 von Jean Preim gegründet.
- Die Mayersche Buchhandlung - mit Stammsitz in Aachen - ist mit 50 Filialen und mehr als 1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die sympathischste Buchhandlung der Bundesrepublik und zugleich drittgrößte.
- 1986 eröffnete in Aachen das erste Hospiz Deutschlands: Das „Haus Hörn“.
- Von 50 deutschen Königen wurden 31 in Aachen gekrönt.
- Die RWTH Aachen hat die meisten Fördermittel der Deutschen Forschungsgesellschaft (DFG) eingeworben: insgesamt 257 Millionen € (Stand September 2009).



- In Aachen gab es 1951 den ersten „deutschen Märchenprinz“ - also Kinderprinzen - im Karneval. Rolf Pirnay.
- Die Apotheke Monheim - heutiges Couven-Museum - war die erste, die 1857 Schokolade verkaufte und zwar gegen Depressionen und Durchfall; auch Schwangeren wurde sie per Rezept verschrieben.
- In Aachen findet das deutschlandweit größte Turnier im „Speedcubing“ statt: Dabei treten Menschen aus fast 20 Nationen gegeneinander an, um heraus zu finden, wer den so genannten Zauberwürfel am schnellsten entsprechend der Farben ordnen kann.
- Im Haus Heusch in Aachen gibt es das älteste hölzerne Wasserklo Deutschlands.
- Der „Aachener Domchor“ ist der älteste Knabenchor Deutschlands - und einer der ältesten weltweit.
- Das Burtscheider Viadukt ist die älteste, noch genutzte Eisenbahnbrücke in Deutschland.



Wo Aachen in Europa spitze ist

- Der bedeutendste Kirchenschatz nördlich der Alpen ist in der Domschatzkammer zu besichtigen.
- Die Taufkapelle des Domes ist die einzige „extra muros“ - also außerhalb des Kirchengemäuers - nördlich der Alpen.
- Hier gibt es die heißesten Quellen Mitteleuropas (74,3°).
- Aachen gehört neben Rom und Santiago de Compostela zu den drei wichtigsten Pilgerstätten.
- Der Lousberg ist der älteste Berg-Bürgerpark. Er wurde 1807 von Max Weyhe geplant.
- Aachen zählte laut Europäischem Patentamt im Jahr 2002 zu den fünf führenden High-Tech-Regionen Europas in Bezug auf die Anmeldungen von „Hochtechnologiepatenten“.
- 1957 brannte im Fußballstadion „Tivoli“ erstmals die modernste Flutlichtanlage Europas.
- Der Schwefelgehalt der Aachener Quellen übertrifft den aller anderen in ganz Europa.



- Das Aachener Universitätsklinikum ist das größte zusammenhängende Krankenhausgebäude Europas.
- Das Gewerbegebiet AVANTIS ist das erste grenzüberschreitende Gewerbegebiet in Europa: Die deutsch-niederländische Grenze verläuft hier mitten durch ein Gebäude.

Weltrekorde

- Das Internationale Zeitungsmuseum gilt als das größte der Welt (rund 200.000 Erst- und Sonderausgaben).
- Der CHIO wurde schon mehrfach zum schönsten Reit- und Springturnier gewählt.
- Am 6. Dezember 1997 wurde auf dem Weihnachtsmarkt die längste Praline angeschnitten - sie maß 20 Meter.



- Paul Julius Reuter gründete 1849 das „Institut zur Beförderung telegraphischer Depeschen“ in der Pontstraße 117: Die Nachrichtenagentur Reuters ist damit die älteste der Welt.



- 1959 eröffnete auf dem Dahmengraben der „Scotch-Club“ als erste Diskothek der Welt.
- Das schnellste gasbetriebene Auto der Welt wurde von der Firma AC Schnitzer hergestellt: der AC Schnitzer GP3.10 GAS POWERED.
- Die Aachener Parkhausgesellschaft (APAG) hatte mit NUPSI den ersten Transponder der Welt, der die Schranken zu mehr als zehn Parkhäusern öffnen kann.
- Oberbürgermeister Marcel Philipp schnitt im Juli 2011 die mit 38 Metern längste Karlsbrat an.

- Der Aachener Modellautohersteller „Minichamps“ betreibt an der Charlottenburger Allee das größte Modellauto-Museum der Welt mit rund 3.000 Objekten auf 600 Quadratmetern Ausstellungsfläche.
- Die FEV Motorentechnik GmbH ist einer der weltweit größten unabhängigen Entwicklungsdienstleister von Verbrennungsmotoren.
- Das erste Gesamtmetallflugzeug der Welt wurde von Prof. Reissner am Aerodynamischen Institut der Technischen Hochschule Aachen entwickelt und gebaut: Die „Reissner-Ente“ mit einer so genannten Entenflügelkonfiguration flog 1912 zum ersten Mal.
- Die Schirmfabrik Brauer & Co. an der Jülicher Straße - heute Heimat des Ludwig Forums - produzierte zu ihrer Zeit die meisten Schirme weltweit.



- Der erste Diskjockey der Welt war der Aachener Klaus Quirini: Der Journalist war damals 19 Jahre alt und sollte eigentlich nur über die Eröffnung des „Scotch-Club“ berichten.
- Auf dem Aachener Markt wurde aus 100 Kilo Blaustahl das größte Hufeisen geschmiedet.
- Der ALRV ist der größte Verein im Pferdesport mit der kleinsten Fläche (Zitat: Klaus Pavel, früherer Präsident des ALRV).

Bilder: archiv.rwth-aachen.de,
wikipedia.org, karnevalinaachen.de,
preim.de, [Verkehrsverein Bad Aachen e.V.](http://VerkehrsvereinBadAachen.e.V)

Die Leitstelle „Menschen mit Behinderungen“ berät in allgemeinen Fragen zum Thema Teilhabe in der Gesellschaft. Hierzu gehören Informationen zu Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen in der Stadt Aachen und Fragen zur Barrierefreiheit. Angebunden an die Leitstelle ist die Kommission „Barriere-freies Bauen“, die sich für die Belange der Menschen mit Behinderung einsetzt.

Auskünfte erteilen der Behindertenbeauftragte der Stadt Aachen, Helmut Bücken, Tel. 0241/432-5051 und seine Mitarbeiter. Darüber hinaus bietet die Leitstelle Hilfestellung bei der Beantragung von Blindengeld und Gehörlosenhilfe. Ansprechpartner sind:

Simone Krauß, Tel. 0241/432-5674 und Johannes Oebels, Tel.: 0241/432-5033.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.aachen.de



Behindertenbeauftragter:
Helmut Bücken

Leitstelle

**Menschen
mit Behinderungen**



**Allgemeine
Beratung**
für Menschen mit Behinderungen

stadt aachen

EINZIG AACHEN



Unser Autor, der Präsident des Öcher Platt e.V. Richard Wollgarten, hat schon 2009 ein Buch veröffentlicht, das Einmaliges in, aus und über Aachen zu berichten weiß. Wir stellen Ihnen hier einige Rekorde aus diesem Buch vor. „Einzig Aachen“ ist im Helios Verlag unter der ISBN-Nr. 978-3-86933-006-8 erschienen und kostet 14,95 €.

- Der erste Elefant in Deutschland, der weiße Elefant Abul Abas war ein Geschenk des Kalifen von Bagdad an Karl den Großen.
- Die Karlsschützengilde ist die älteste Schützengesellschaft in Deutschland. Sie wurde bereits 898 urkundlich erwähnt, und ging aus Schützen unter Karl dem Großen (799) hervor.
- Die älteste Tür Deutschlands befindet sich im Granusturm.
- Aachen, älteste Hauptstadt im Land der Deutschen. Kein anderes Land in Europa besaß so viele Hauptstädte, wie unseres; angefangen mit Aachen, gefolgt von Goslar, Frankfurt, Nürnberg, Prag, Wien, Berlin, Bonn und erneut Berlin.
- Aachen ist der Krönungsort Deutschlands. Aachen ist der erste Wallfahrtsort Deutschlands. Aachen ist der erste Kurort Deutschlands.
- Aachen ist die erste Stadt Deutschlands (09.10.1786), in der ein Heißluftballon aufstieg.
- Kindermissionswerk (Sternsinger), Weltzentrale in Aachen, 1846 von der 15-jährigen Auguste von Sartorius in der Pfarre St. Foillan in Aachen gegründet.
- Das Städtische Sinfonieorchester Aachen ist das älteste, von einer Stadt unterhaltene Orchester in Deutschland.

- Die erste Turnhalle im Rheinland wurde 1866 in Aachen an der Schanz erbaut.
- Die Karnevalsgesellschaft „Öcher Penn“ ist die erste Garde im Rheinland, die nach preußischem Recht 1857 als Verein eingetragen wurde. Die Kölsche Funken wurden erst später eingetragen, obwohl sie vermutlich schon 1823 gegründet wurden.
- Die erste Fahrschule in Deutschland führte P. Vincken, Aachener Chauffeurschule, Heinrichsallee 30. (Auto-Vincken) Ein Führerschein für Autos war ab 1909 erforderlich.



- Die erste weibliche Tanzmarie Deutschlands war Karin Kurth bei der Aachener Prinzenгарde ab 1938.
- Öcher Platt e.V., wohl erster Verein, der bei seiner Gründung 1907 satzungsgemäß Frauen, unabhängig vom Familienstand, als eigenständige Mitglieder aufnahm. (Frauenwahlrecht in Deutschland ab 1918/19)
- BSG-Aachen, älteste Behinderten-Sport-Gemeinschaft Deutschlands.
- Das „Stehgraa“, gegenüber dem Theater, ist die kleinste Kneipe Europas.
- Das Studentendorf am Eckertweg ist die älteste Studentenwohnanlage Deutschlands. (Seit 1955, seit 1989 unter Denkmalschutz)
- Auf dem Hochhaus in Aachen wurde 1958 erstmals in Deutschland eine nachts leuchtende Wettersäule in Betrieb genommen.
- Seit März 1966 steht die erste Moschee auf deutschem Boden den islamischen Studenten in Aachen zur Verfügung.

BETREUTES WOHNEN IN DEN ITERTALKLINIK SENIORENZENTREN



Betreutes Wohnen in Aachen Walheim

In unmittelbarer Nähe des Seniorenzentrums liegen die Häuser „Auf der Kier 9 und 9a“ mit ihren seniorengerechten Wohnungen. Die Gebäude sind durch einen überdachten Gang mit dem Seniorenzentrum verbunden.



Betreutes Wohnen in Aachen Kornelimünster

Betreutes Wohnen in Aachen Kornelimünster in der 2. Etage des Seniorenzentrums mit separatem Eingang.



Service und Unterstützung für ein selbstständiges Leben im Alter

Wir bieten Ihnen verschiedene Appartements von 46 m² bis zu 68 m², in denen Sie Ihren Haushalt und Tagesablauf nach Ihren Wünschen organisieren, aber auch alle Serviceleistungen in Anspruch nehmen können. Sie können unsere Leistung als Paket abrufen oder einzelnen.

Sie haben die Möglichkeit an den abwechslungsreichen Aktivitäten im Haus teilzunehmen oder sich Ihren Tagesablauf selbst zu gestalten.

Zur Normausstattung Ihres Appartements gehören:

- Raufasertapete an Wänden und Decken
- Farbanstrich weiß, auf Wunsch und ggf. gegen Aufpreis auch andere Farben möglich
- Rutschfester Bodenbelag (Parkett bzw. im Schlafzimmer Teppich)
- Badezimmer gefliest
- Gardinenschienen
- Fernsehanschluss
- Einbauküche
- Telefon mit Notruf. (Durch eine Notstromversorgung ist der Notruf auch bei einem Stromausfall weiter aktiv.)

In der monatlichen Betreuungspauschale enthalten sind folgende Leistungen:

- Rundgänge mit Kurzbesuch auf Wunsch
- Benutzung der Gemeinschaftseinrichtungen
- Notruf (24 Stunden Dienst)



- Zeitlich begrenzte Pflege bei akuter Krankheit im Seniorenzentrum (3 Tage im Jahr)
- Teilnahme an allen Gruppenaktivitäten und Festen innerhalb der Einrichtung
- Teilnahme an Ausflügen und Fahrten, Theaterbesuche etc. (evtl. zusätzliche Gebühr)
- Beratung bei behördlichem Schriftverkehr

Wir sind 24 Stunden für Sie da

Rund um die Uhr sind Pflegefachkräfte des Seniorenzentrums im Dienst, so dass Sie in einer akuten Notsituation immer adäquate Hilfe erhalten. Falls Sie eine behandlungspflegerische Leistung benötigen, z.B. Verbände, Einreibungen, Unterstützung bei der Medikamentenvorbereitung, vermitteln wir Ihnen gerne einen erfahrenen Ambulanten Pflegedienst.

Falls Sie Informationen zu Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen wünschen, berät Sie unser Sozialer Dienst gerne.

Haben Sie Fragen? Wünschen Sie einen Termin?



Bitte wenden Sie
sich an:
Fr. Doris Radermacher

Tel. 02408 / 96 50 - 101
Mobil: 0170 23 10 502

d.radermacher@itertalklinik-seniorenzentrum.de



SENIORENZENTRUM

ZUKUNFTSWERKSTATT EILENDORF

Die Fraktionen in der Bezirksvertretung Aachen-Eilendorf hatten eingeladen und 50 Bürger, Mitglieder der Ortsvereine, der Bezirksvertretung, Vertreter der Parteien und neutrale Einwohner, nahmen an der Diskussionsrunde teil. Zahlreiche Ideen und Vorschläge wurden zum Thema „Zukunftswerkstatt Eilendorf“ angesprochen.

Bezirksbürgermeisterin Elke Eschweiler stellte nach der Begrüßung Jens Stachowitz aus Dortmund vor. Der engagierte Moderator sorgte dafür, dass alle geplanten Programmpunkte abgearbeitet wurden. Fünf Themen standen im Raum, die sich bei der Umfrage während des Eilendorfer Bürgerfests im Juli herauskristallisiert hatten. Die Projekte „Verkehr und Umwelt“, „Baden in der Natur“, „55 plus - Älter werden in Eilendorf“, „Wege zum Eifelsteig“ sowie „Kinder und Jugendliche“ hatten ihre Fürsprecher, die jeweils interessierte Bürger um sich scharten. Die so gebildeten Arbeitsgruppen zogen sich zurück, debattierten, erörterten, bemängelten und machten Vorschläge, die alle festgehalten wurden.

Beim Themenkreis „Verkehr und Umwelt“ ging es vor allem darum, dass Eilendorf endlich die seit Jahrzehnten versprochene Umgehungsstraße bekommt. An der lärmintensiven und abgasgeschwängerten Von-Coels-Straße lässt es sich nicht allzu gut wohnen. Lüften nach vorn heraus ist für die Anwohner der Hauptverkehrsstraße kaum ratsam. Das starke Verkehrsaufkommen mit einem enormen LKW-Anteil lässt nicht nur die Gläser in den Schränken der Wohnungen klirren; auch der Straßenbelag muss andauernd geflickt werden. Laut Verkehrsminister Harry Voigtsberger (SPD) soll die Umgehungsstraße Aachen-Eilendorf mit Anschluss an die A 44 im vordringlichen Bedarf stehen. Abwarten!



Ansonsten kamen noch mögliche Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung im Ortskern wie auch der Wunsch, den öffentlichen Nahverkehr an andere Stadtteile anzubinden, zur Sprache.



Zum Thema „55 plus - Älter werden in Eilendorf“ hatten die Teilnehmer viele Wünsche. Neben einigen Sicherheitsmaßnahmen und Mängelbeseitigungen, die schnell erledigt sein sollten, ging es um die Einrichtung eines Seniorenbüros evtl. im Bezirksamt. Vermisst werden in Eilendorf eine Augenarzt- und eine HNO-Arztpraxis. Senioren fällt es nicht leicht, Praxen außerhalb Eilendorfs aufzusuchen.

Der jährliche Seniorentag, Unterhaltung, Veranstaltungen, Seniorentanz, spezielle Angebote für Männer - Spielnachmittage

u. dergl. -, die Einrichtung eines Mittagstischs, Gründung einer Senioren AG, Theatergruppe, die Einrichtung eines ehrenamtlichen Begleitservices, Mehr-Generationen-Wohnformen, Sicherheit und Barrierefreiheit waren weitere Vorschlagspunkte. Auf stattfindende Termine sollen Flyer hinweisen.

Zum Punkt „Baden in der Natur“ wurde die Gründung eines Trägervereins für ein Naturschwimmbad Ende Oktober beschlossen.

„Wege zum Eifelsteig“ war das Thema, für das sich der Heimatverein einsetzt. Die Anbindung Eilendorfs an den Wanderweg zum Eifelsteig, wie auch die Optimierung der bestehenden Wege, der Nutzbarmachung der alten vergessenen Wege und der historischen Sträßchen, ist ein besonderes Anliegen. Möglichkeiten zum Joggen, Walken, Wandern und Radfahren sollten in Eilendorf gegeben sein.

Das dreiköpfige Damenteam, das sich für „Kinder und Jugendliche“ Gedanken machte, hatte schon anhand der Zeichnungen, die beim Bürgerfest von Kindern angefertigt wurden, erkannt, dass der Wunsch nach einem Bauspielplatz und einem Wasserspielplatz sowie einer großen Sporthalle besteht.

Die Zusammenfassung aller „Träume“ wird nun ausgewertet. „Mit wenig Geld lässt sich viel bewegen!“, resümierte die Bezirksbürgermeisterin Eschweiler und kündigte an, dass ein erster Bericht auf dem Eilendorfer Weihnachtsmarkt erfolgen soll. Der nächste Workshop zur Zukunftswerkstatt ist für den Frühling 2012 geplant.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck



DIE LIEBEN FREUNDINNEN

„Lerne, lerne Menschen kennen, denn sie sind veränderlich, die dich heute Freundin nennen, reden morgen über dich.“ Wie oft hatte Elisabeth diesen Spruch während ihrer Schulzeit der einen oder anderen Mitschülerin ins Poesiealbum geschrieben. Jetzt kommt er ihr wieder in den Sinn. Damals hatte sie diesen Spruch nur gewählt, wenn ihr kein anderer einfiel. Heute erst wird ihr bewusst, dass er eine tiefe Wahrheit enthält.

Elisabeth ist Witwe geworden. Ohne Vorwarnung war ihr Mann, mit dem sie 37 gute Jahre gehabt hatte, einem Herzinfarkt erlegen. Da ihre Ehe kinderlos geblieben ist, steht Elisabeth nun allein da. Nein, denkt sie, ganz allein bin ich nicht, ich habe noch meinen Freundeskreis, der fest zu mir steht. Die Freundinnen hatten denn auch versichert: „Du gehst natürlich weiterhin mit uns zum Kegeln und die monatlichen Eifeltouren, die machst du auch mit, das ist doch selbstverständlich.“

Nach Wochen der Trauer und Einsamkeit will Elisabeth wieder an einer gemeinsamen Unternehmung teilnehmen. Es ist zwar nichts mehr wie früher, aber sie nimmt sich vor, nach vorne zu schauen und sich nicht in ihrem Haus zu vergraben. Sie sagt sich immer wieder,



es gibt keine Alternative. Und ihre Freundinnen werden ihr helfen, auf die kann sie sich verlassen. Bis dahin wusste Elisabeth nicht, wie sehr sie sich geirrt hatte, wie falsch sie ihre Freundinnen eingeschätzt hatte.

Im Allgemeinen trifft sich die kleine Gruppe in der Nähe eines netten Restaurants, wo die Autos abgestellt werden. Traditionell wird zuerst eine Wanderung unternommen, je nach Wetter kürzer oder länger. Als Abschluss des Tages, nimmt die frohe Runde dann in dem Restaurant einen kleinen Imbiss ein.

Doch diesmal soll es etwas anders sein. Die Männer ihrer Freundinnen wollen ein Fußballspiel gemeinsam anschauen. Die Frauen haben daran kein Interesse. So vereinbaren sie, dass sie alleine wandern und die Männer nach dem

Fußballspiel zum Restaurant kommen sollen. Der Vorschlag findet allgemeine Zustimmung.

Nach einer schönen Wanderung warten die Frauen auf ihre Fußballfans. Sie machen es sich schon im Lokal bequem. Elisabeth hat den Platz am Fenster und schaut hinaus. „Da kommen unsere Männer“, ruft sie freudig, als sie die kleine Gruppe kommen sieht. Dass dies ein für sie verhängnisvoller Satz ist, ahnt sie nicht.

„Was“, ereifert sich dann auch eine ihrer Freundinnen, „unsere Männer? Deiner ist doch wohl nicht dabei.“ Und die nächste fährt fort: „Oder willst du dir einen davon unter den Nagel reißen?“ „Da müssen wir ja in Zukunft ein wachsameres Auge auf unsere Männer haben“, trumpft die dritte auf. Alle Frauen lachen schallend. Elisabeth kann nichts antworten. Sie ist für Sekunden wie gelähmt.

Steckt euch eure dickbäuchigen Glatzköpfe an den Hut, will sie kontern. Aber sie beißt sich auf die Zunge, steht auf und geht wortlos hinaus.

Text und Bild:

Inge Gerdorf



VERRINNENDE ZEIT

Durch die dunklen Wälder
die leeren Felder
die hohen Ebenen
die fliehenden Wolken
trage ich die rückwärtslaufende Uhr

GEDICHT DES MONATS

zurück in die Höhlen
zurück in die Feuer
zurück in die Wüsten

in die verrinnende Zeit
wir halten sie nicht auf
mit bloßen Händen

Schlafen im Schoß der Erde
für eine Weile
bis mein Moos wieder grünt
und die Flechten erblühen

Manfred H. Freude



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

Neuschöpfung	Stille	Haarkünstler	kurz für: in dem	Warngerät der Schifffahrt	▼	früherer österr. Adelstitel	schott. Seeungeheuer (ugs.)	▼	gleichgültig (das ist mir ...)	Speisefisch	beharren	▼	sauber, fleckenlos	Gesellschaftsform (Abk.)	Kurort am Meer	Bergstock bei St. Moritz
▶	▼	▼	▼	▼			▼		Teichblume ▶	▼			▼	▼	▼	▼
Figur der Augsburger Puppenkiste ▶						englisch: Osten ▶					Prophet ▶					
amerik. Begrüßungswort ▶			österr.: Kneipe ▶						Zurücksetzen eines PCs ▼		Raubkatze ▶					
▶						amtl. Erlass	Nieder-schlag ▶							gezeichnetes Rehkitz		vollendet
Prüfer	portugies. Insel		sank 1912 vor Neufundland		Sport-ruderboot ▶						Hafenstadt u. Seebad in England		Abk.: Bundesarbeitsgericht ▶	▼		▼
Lehrverfahren ▶	▼		▼				Inselstaat im Pazifik ▼		Zeitraum von 10 Jahren ▶	▼						
▶					beiliegend, in der Anlage		Spielmarke (frz.) ▶						Zeichencode (EDV)		russ. Komponist † 1887 ▼	
italienischer Männername		wissenschaftl. Abhandlung ▶			▼					Teil des Bogens		frühere schwed. Popgruppe ▶	▼			
▶							Fehlbetrag, Verlust		Sitzungszeit im Parlament ▶	▼						
namhaft, berühmt		Schwermetall		sagenh. Insel im hohen Norden		Handwerker; Anstreicher ▶	▼					Westeuropäer		in gleicher Weise		Meeress-pflanze
Sportlerin zu Pferde ▶		▼		▼					Müll, Abfall		polnischer Krauttopf ▶	▼		▼		▼
▶						Bootszubehör		Fehde, Zwist, Streit ▶	▼							
chines. Schattenboxen	Erzähl-talent		Seidel, Humpen		verfallenes Bauwerk ▶	▼					zu vorgerückter Stunde		zu keiner Zeit ▶			
Weinstockschädling ▶	▼		▼				österr.: Hörnchen			Leine, Strick ▶	▼					
▶					schweiz.: Lohn, Gehalt		Mütze ▶						Gelege		Stilrichtung der Popmusik ▼	
äußerst schöpferischer Mensch		Körper-teil		Nachkomme des Sem (A. T.) ▶	▼					Handmähgerät		Buch der Bibel ▶	▼			
achtenswert, sittsam ▶		▼					vorspringende Spitze		ernsthaft, anständig ▶	▼						
witziger Einfall ▶				Abk.: Int. Gartenbauausstellung		Drall des Balles (franz.) ▶	▼					weibl. Märchengestalt		starker Zweig		Währungscode für Euro ▼
Staatenbündnis (franz.) ▶				▼					Abk.: Ultraleichtflugzeug		Bitte um Antwort ▶	▼				
▶						Rinde; Borke ▶			▼				weibliches Borstentier ▶			
Weigerung; Schlusswort		kleinerer Heringsfisch ▶									Eltern-teil (Statistik) ▶					

Zauber, Magie	▼	Segelstange	südasiat. Staat	▼	Feier, Party	griechischer Buchstabe	Initialen von Picasso † 1973	nordamerik. Indianerstamm	römischer Kaiser (54-68)	wohl-schmeckend	▼	▼	heißes Rumgetränk	Nadelbaum	ital. Artikel	altindischer Hauptgott
Stadt in Pennsylvania	▶		▼	▼	Nachtfalter	▶			▼				Schliff im Benehmen (franz.)	▶		▼
zänkische Frau	▶									flüss. Kosmetikum	▶					
▶					amerik. Tänzer (Fred) † 1987		wohl-erzogen	▶					Behälter für Paste		aus-erlesen	
Feindschaft, Streit		ital.: Hülsenfrüchte		Freund (ital.)	▶					beweglicher Zimmerschmuck		Lebewesen	▶		▼	
Ikone: Gottesmutter mit Kind	▶	▼					Umstands-wort		span. Frauenname	▶						
▶				Hauptarm des Rheindeltas		unterwüfig	▶					Schafjungen		wech-selnde Meeresbeweg.		eng-lischer Adelstitel
französisch: gut (Adverb)	Abk.: Digital Versatile Disc		Drachenechse	▶					dt. Farbfernseh-system (Abk.)		Osteuropäer, Balte	▶				
Scheit-tum am Persischen Golf	▶	▼				Abk.: röm.-katho-lisch		Stadt mit dem Schiefen Turm	▶				Abk.: Int. Auto-mobil-Aus-stellung	▶		
Abk.: vorigen Monats	▶		Ankunft (Hinweis auf Flughäfen)	▶							Faulendes	▶				
Mundart	▶							Erdart, Bau-material	▶				Pas-sions-spielort in Tirol	▶		

in Fett gebackenes Klößchen	Getriebe, Maschi-nerie	Missis-sippi-Zufluss	Bezirk, Umge-bung, Gebiet	▼	machen	Zeichen für Tellur	finnisch-ugri-sches Volk	Teil der Gleis-anlage	▼	unver-letzt	Teilge-biet der Mathe-matik	▼	persönl. Fürwort/ 2. Person, 3. Fall	Abk.: Rech-nungs-jahr	roter Farb-stoff	Abk.: Normal-null
▶	▼	▼			▼	▼	▼	engl.: Kinder	▶				▼	▼	▼	▼
Ausruf des Ver-stehens	▶		Faltenbesatz, Krause	▶							nord-span. Hafen-stadt	▶				
hasten	▶					engl.: Film		gegen	▶					weiblich		Hoch-sprung-gerät
▶			schott. Whisky		deutscher Name des Flusses Neman	▶					german. Frühlings-göttin	▶	Intern. Ski-verband/ frz. Abk.	▶		
Welt-hilfs-sprache		bereits, früher als er-wartet	▶					Fluss in Südtirol		das Morgen-land	▶					
▶					freund-lich		Figur in „Pa-ganini“	▶					Nieder-wild		Haus-halts-plan	
Fraktur		ungebraucht		ugs.: Versager	▶					nord. Nutztier		Schlag	▶		▼	
Eröff-nungs-musik (Ballett)	▶	▼					Abk.: Opera-tions-code		ugs.: sehr schnell	▶						Abk.: Mittel-alter
Befugnis	▶					gelb-liche Farbe	▶					alter Name Thailands	▶			▼
weib-liches Rind	▶			dünne Kopfbe-deckung	▶				Adria-Zufluss	▶						

DIE GRABESKIRCHE ST. JOSEF

Neben der jahrtausendealten Erdbestattung hat sich die Feuerbestattung in den letzten Jahren mehr und mehr durchgesetzt. Auch die Art der Beisetzungsformen ist vielfältiger geworden. War bisher das Wahl- oder Reihengrab die übliche Form, sind die Beerdigungen auf Rasenflächen mit und ohne Grabplatte, unter Bäumen auf Friedwäldern oder auch in Kolumbarien hinzugekommen. Auf dem Aachener Friedhof Auf der Hüls wurde kürzlich ein solches Kolumbarium eingerichtet. Doch besteht diese Bestattungsmöglichkeit bereits seit fünf Jahren in der Grabeskirche St. Josef.

„Die Idee einer ‚Grabeskirche‘ stammt von Dr. Anton (Toni) Jansen; er ist der ‚Vater‘ der Grabeskirche. Da es die erste Grabeskirche in Aachen war und sich zunächst kein Mensch etwas darunter vorstellen konnte, war der Beginn erst ein Mal schwierig“, berichtet die Geschäftsführerin Edith Bircken. Sie ist davon überzeugt, dass es ohne den unermüdlichen Einsatz und das Wirken des Pfarrers im Ruhestand nicht zu dieser glücklichen Lösung für die ehemalige Pfarrkirche St. Josef gekommen wäre.

Wegen der rückläufigen Zahlen der katholischen Christen im Aachener Ostviertel zeichnete sich Anfang des 21. Jahrhunderts ab, dass die benachbarten Kirchen St. Josef und St. Fronleichnam nicht mehr beide benötigt würden. Da die moderne Fronleichnamskirche von Rudolf Schwarz (1897-1961) aus den Jahren 1928/30 wegen ihrer architekturegeschichtlichen Bedeutung nicht angerührt werden durfte, stand bald fest, dass St. Josef als Pfarrkirche aufgegeben werden musste. Edith Bircken erläutert den Weg zur jetzigen Lösung: „Toni Jansen hat dann den Vorschlag der künftigen Nutzung als Kolumbarium, also als Urnen- bzw. Urnenbeisetzungs-kirche, gemacht und ihr von Anfang an den Namen ‚Grabeskirche‘ in Anlehnung an die Grabeskirche in Jerusalem gegeben als

Zeichen für den Glauben an die Auferstehung mit Christus. Der Weg war nicht ganz einfach, da die alten Pfarrangehörigen von St. Josef, die Gremien Pfarrgemeinderat und Kirchenvorstand, das Bistum Aachen und die Bezirksregierung in Köln von der Idee überzeugt werden mussten. Es gab erhebliche Bedenken, ob sich eine solche Form der Nutzung auch finanziell tragen würde. Das ist heu-



te glücklicherweise Schnee von gestern, nachdem man weiß, dass es funktioniert. Der Trend zur Urnenbeisetzung nimmt weiterhin zu. Inzwischen liegt der Anteil bei rund 50 Prozent. ‚Wenn dem so ist‘, sagte Pfarrer Jansen, ‚dann lasst uns auch etwas machen, was uns Christen gut zu Gesicht steht.‘ Wenn die Kirche auch als Pfarrkirche geschlossen ist, so ist sie weiterhin Kirche, in der Gottesdienste stattfinden und Seelsorge im Sinne von Trauerarbeit betrieben wird.“



Den weiteren Fortgang schildert Edith Bircken so: „Neben den Anträgen und Genehmigungsverfahren und einem Architektenwettbewerb konnte Anfang 2006 mit der konkreten Planung der Bauausführung begonnen und bereits am 1. November 2006, also am Allerheiligentag, die Grabeskirche mit einem Gottesdienst eröffnet werden. Im ersten Bauabschnitt waren es 904 Plätze, jetzt sind es im dritten Bauabschnitt 170 Stelen mit 2.144 Urnenplätzen.“

Zur Frage nach dem Interesse sagt sie: „Die Nachfrage ist groß, Werbung ist nicht erforderlich. Es sind die unterschiedlichsten Beweggründe, weshalb man hier bestattet werden möchte. Da sind zum einen alte ‚Josefianer‘, die nicht unbedingt noch hier wohnen, aber hier getauft wurden, zur Kommunion gegangen sind, geheiratet haben, Mitglieder des Kirchenchores waren usw. und nun auch hier ihre letzte Ruhe finden möchten. Andere finden den Raum sehr schön und sagen, dass sie es schon als etwas Besonderes empfinden, in einer Kirche beigesetzt zu werden. Man hat hier einen geschützten Ort, einen gepflegten Ort, einen würdigen Ort. Das Thema Grabpflege findet immer mehr an Bedeutung bei Menschen ohne Kinder oder mit Angehörigen,



die weit weg wohnen oder selbst schon wegen Behinderung oder aus Altersgründen diese nicht wahrnehmen können. Oder sie wollen es einfach niemandem zumuten. Andere wollen schon zu Lebzeiten wissen, wo sie einmal hinkommen. Viele alte Menschen haben auch einfach Angst, wegen zunehmender Übergriffe und Vandalismus auf den Friedhof zu gehen. Hier in der Grabeskirche gibt es zu den Öffnungszeiten Ehrenamtliche, die zum einen Aufsicht führen, aber auch als Ansprechpartner dienen. Auch in unserer Geschäftsstelle finden sie immer einen Gesprächspartner.“ Nicht ohne Stolz weist Edith Bircken auf den Erfolg hin: „Es kommen zahlreiche Anfragen aus ganz Deutschland, die sich für unser Projekt interessieren. Mittlerweile gibt es in Deutschland ein Dutzend Kolumbarien. Die Grabeskirche St. Josef in Aachen war zwar nicht das erste Kolumbarium, nachdem in Marl eine kleine Gemeinde mit insgesamt 300 Urnenplätzen bereits im Frühjahr 2006 ein solches eröffnet hat,



aber es ist das bisher bedeutendste seiner Art.“

Bei dem Besuch der Grabeskirche beeindruckten zunächst deren Größe und Schlichtheit sowie die Eleganz der schlanken Säulen und die filigranen Bögen des Gewölbes. Die schlicht gehaltenen, von Prof. Ludwig Schaffrath entworfenen Fenster lassen viel Tageslicht in den Raum. Die Stelen aus Feinbeton mit den Gedenksteinen aus unterschiedlichem Naturmaterial links und rechts des Ganges erscheinen hell und freundlich, haben also nichts Bedrückendes. Über

dem Mittelgang vom Hauptportal zum Altarraum hin schwebt eine an ein Schiff erinnernde Plastik, die den Übergang vom Diesseits zum Jenseits symbolisiert, wie dies schon in uralten Kulturen üblich war. Von einem Quellstein aus durchfließt Wasser das Mittelschiff bis hin zum Taufstein als Sinnbild des menschlichen Lebens von der Geburt bis zum Tod, wo es nach christlichem Glauben seine Vollenendung in Gott findet. Im vorderen Teil der Kirche befindet sich der Altar mit einer Reihe von Bänken, wo die Beerdigungsgottesdienste, aber auch andere Gottesdienste gehalten werden können.

Eine weitergehende Beschreibung sowie Infos finden Sie in einem kostenlosen Faltblatt, das in der Kirche ausliegt, dem DKV-Kunstführer Nr. 644 „Die Grabeskirche St. Josef in Aachen“, der in der Sakristei (Geschäftsstelle) erworben werden kann, und im Internet unter www.grabeskirche-aachen.de.

Text und Fotos:
Josef Römer



MEMORIAM-GARTEN AUF DER HÜLS

Wenn ein Mensch stirbt, muss eine wichtige Entscheidung gefällt werden: Wo soll er seine letzte Ruhe finden?



Diese Entscheidung ist für viele Hinterbliebene oft viel wichtiger, als sie in diesem Moment denken. Denn für die lange Zeit der Trauer brauchen sie einen Ort der Erinnerung und Besinnung. Sie brauchen einen Ort außerhalb des Alltagsgeschehens, zu dem sie gehen können, um dem Verstorbenen nah zu sein, an ihn zu denken oder Zwiesprache zu halten. Und auch all die anderen Freunde, Bekannte, Kollegen und Nachbarn sollen ein Recht auf diesen öffentlichen Ort der Trauer haben.

Eine letzte Ruhestätte für Verstorbene in parkähnlicher Umgebung haben sechs Aachener Friedhofsgärtnereien auf dem Friedhof Hüls eingerichtet. Ihr „Memoriam-Garten Aachen“ wurde am 17. September 2011 eingeweiht und ist erst der bundesweit fünfte seiner Art. Die Gräber und die Rahmenbepflanzung bilden darin eine harmonisch aufeinander abgestimmte Einheit. Jeder Verstorbene wird dort auf seinem Grabmal mit Namen und Lebensdaten genannt, namenlose Bestattung gibt es nicht.

Vom Tag der Einweihung an ist der „Memoriam-Garten Aachen“ fertig bepflanzt. Man erwirbt einen Ort in einer kompletten Grabanlage mit der dazugehörigen Dauergrabpflege und dem Grabstein zu einem festen Preis und ohne weitere Folgekosten. Die Arbeit der Friedhofsgärtner wird durch die Genossenschaft Aachener Friedhofsgärtner e.G. regelmäßig kontrolliert. Zusätzlich fallen nur die Friedhofsgebühren der Stadt Aachen an.

Gerhard Roszak



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



BRÜCKENRÄTSEL

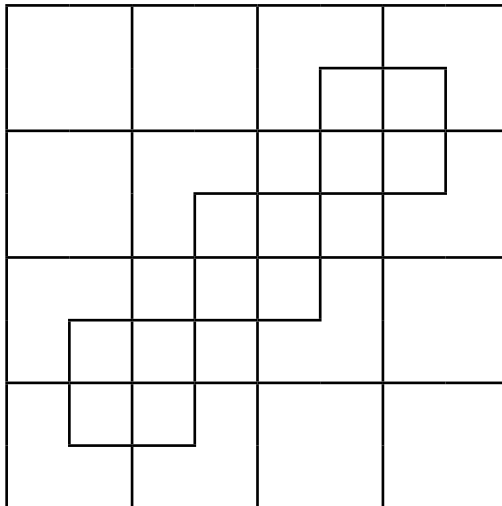
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



NACHT	_____	GESANG
NOT	_____	TISCH
ABEND	_____	KARTE
KÜRBIS	_____	SEIFE
KIRCHEN	_____	SUCHER
POLAR	_____	DRUCK
OBER	_____	GEBER
FRAUEN	_____	ROMAN
FUNK	_____	KETTE
ERZ	_____	MACHER
PLATZ	_____	TROPFEN
MÜRBE	_____	ROLLER
OBER	_____	BAND
GEMÜSE	_____	LAUBE

QUADRATE ZÄHLEN

Schauen Sie sich diese Zeichnung einmal genau an! Wie viele Quadrate können Sie zählen?



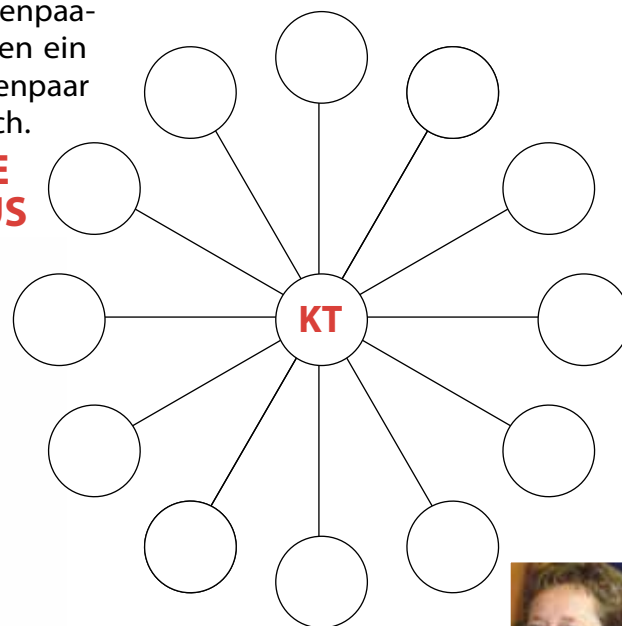
WEINFLASCHEN

Weihnachten steht vor der Tür. Ein Weinhändler hat Aufträge von 80 bis 100 Firmen, die ausgewählten Mitarbeitern eine Flasche Wein schenken wollen. Insgesamt hat er beim Großhändler 1.078 Flaschen Wein bestellt. Jede Firma bekommt die gleiche Anzahl an Weinflaschen. Wie viele Firmen sind es und wie viele Weinflaschen bekommt jede von ihnen?

WÖRTER SUCHEN

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

**AR AR FA IS KA NE
OR OR OR RE SE US**



SPRICHWORTSALAT

Hier wurden die Wörter von zwei bzw. drei Sprichwörtern durcheinander geworfen. Wie heißen die Sprichwörter?

1. Mit zwei Sprichwörtern

Reise – sich – Besseres – prüfe, – ewig – einer – erleben. – ob – dann – Wenn – noch – sich – findet. – was – was – Drum – tut, – bindet, – eine – nicht – er – was – kann

2. Mit drei Sprichwörtern

Kinder, – sitzt, – die – ist, – Vater – Wer – Wo – einen – Steinen – eher – sammeln – Kinder – nicht – sich – Glashaus – zehn – Aas – sollte – Vater. – werfen. – Ein – zehn – als – Geier – im – ernährt – mit

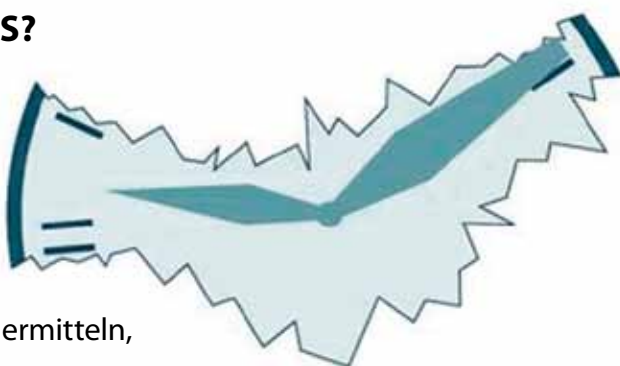
BUCHSTABENSUCHE

Welcher Buchstabe wird gesucht?

L	N	B	D
J	O	R	W
S	X	L	Q
E	O	F	?

WIE SPÄT WAR ES?

Am Tatort findet die Polizei die Reste einer Armbanduhr. Der Kommissar geht davon aus, dass die Uhr die Tatzeit anzeigt. Können Sie ermitteln, wie spät es war?



Marion Holtorff



KÄSTCHENSCHLANGEN

Teilen Sie das Spielfeld in hintereinander folgende Kästchen (Schlangen) ein. Jede Schlange ist an allen Stellen genau ein Kästchen breit und besitzt keine Verzweigungen. Keine Schlange grenzt an sich selbst, auch nicht diagonal. Jede Schlange enthält zwei nicht einander berührende Zahlenkästchen, die jeweils die Gesamtzahl an Kästchen der jeweiligen Schlange angeben.

	6		5	7	
			5		
6	5	5			
			4	9	
9	4				7

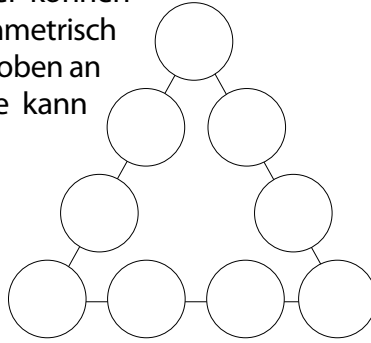
ZAHLN STATT BUCHSTABEN

Die Buchstaben erfassen den Zahlenraum von 0 bis 12. Ermitteln Sie, welche Zahl zu den einzelnen Buchstaben gehört.

$A \times A \times A$	=	B
$A \times C$	=	B
$D \times C$	=	F
$D \times A$	=	E
$E \times A$	=	F
$A \times A$	=	C
$D \times D$	=	G
$A \times H$	=	K
$A \times M$	=	M
$D \times L$	=	D
$L \times K$	=	K
$M \times B$	=	M

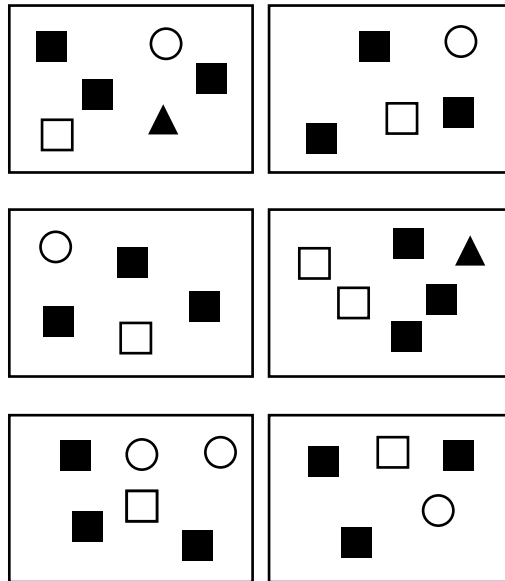
ZAHLENDREIECK

Setzen Sie in die leeren Kreise die Zahlen aus der Reihe: **1 2 4 4 5 7 15 18 23** so ein, dass die Summe der Zahlen auf einer Dreiecksseite jeweils 31 ergibt. Hilfe: Die beiden 4er können völlig symmetrisch und ganz oben an der Spitze kann die 7 sein.



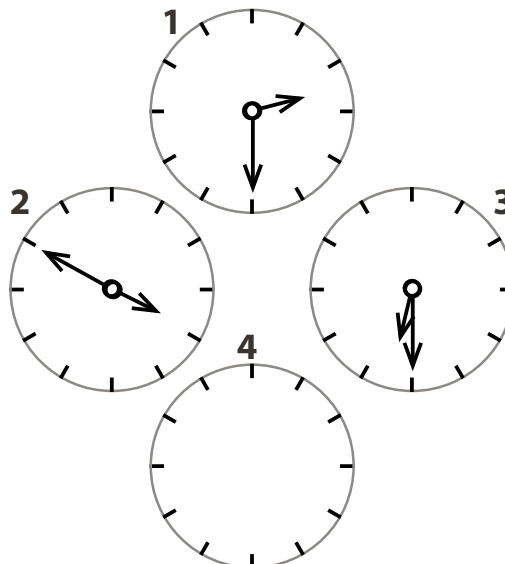
GEOMETRISCHE GEBILDE

Was haben die Kästchen auf der linken Seite gemeinsam, das für die Kästchen auf der rechten nicht zutrifft?



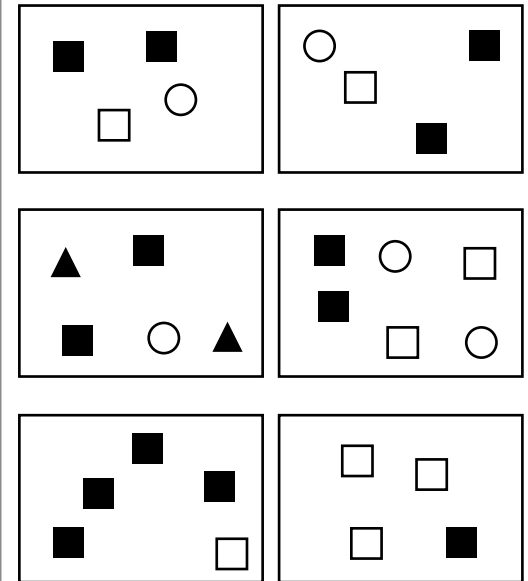
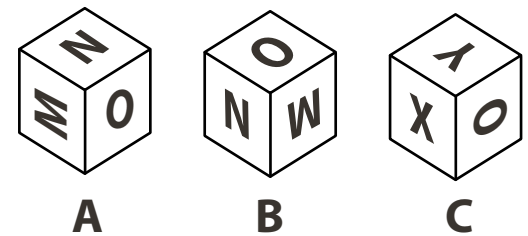
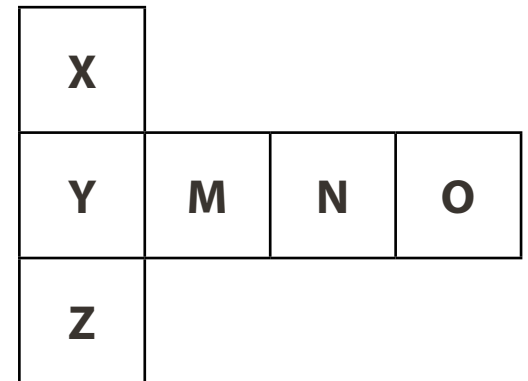
UHRZEIT

Wie spät muss es auf der vierten Uhr sein?



WÜRFEL FALTEN

Welcher Würfel entspricht dem Netzplan?



ADVENTSZEIT

Die Adventszeit ist für Aachener Printenzeit. Am 1. Advent wurde eine Printenplatte mehr als die Hälfte aller Printenplatten gegessen. Am 2. Advent wurde wieder eine Platte mehr als die Hälfte der Printenplatten gegessen, die sich noch in der Blechbüchse befanden. Am 3. Advent wiederholt sich das gleiche Printeness-Verhalten. Am 4. Advent stellt die Hausfrau fest, dass sich nur noch eine Printenplatte in der Blechbüchse befindet. Wie viele Printenplatten waren zu Beginn der Adventszeit in der Blechbüchse?



Liebeserklärung an einen Ungeliebten



Bild: Rike/pixelio.de

Nein, geliebt wird er nicht, dabei ist sein erster Tag ein Feiertag, genau wie der 1. Mai. Zugegeben, vergleichen kann man beide beim besten Willen nicht, sie unterscheiden sich wie Tag und Nacht.

Aber Nächte haben auch ihren besonderen Reiz, die warmen, lauschigen, kurzen in der Sommerzeit und die immer länger werdenden im November. Er gilt erst mal als „Totenmonat“. Da sind mehrere Gedenktage. Wir erinnern uns besonders an die lieben Verstorbenen. Das ist Tradition und das ist gut so!

Und dann schreiben wir den „11. 11.“, den Jeckentag. Die Karnevalisten feiern, singen und schunkeln. Halten Büttenreden, hauen auf die Pauke! Gleichzeitig steht der Heilige Martin im Mittelpunkt.

Ein Fest für Klein und Groß. Ich erinnere mich an einen ganz besonderen Martinstag. Meine Enkelsöhne, schon damals „Große Jungen“, begleiteten mit ihrer Musikkapelle den Martinszug. Ich, ganz stolze Großmutter, marschierte laut singend mit. Mein Enkel Thomas flüsterte mir zu: „Wir spielen schräg!“ Wunderschön spielten sie, und wunderschön sangen alle das Lied vom Heiligen Martin, der seinen Mantel teilte. Da fiel mir ein, mein kleiner Sohn, lang ist es her, wunderte sich damals sehr und fragte staunend: „Wie

kommt der St. Martin mit seinem Pferd vom Himmel herunter, und erst wieder rauf in den Himmel?“ Ja, wie schafft der Heilige das?! Und dann die köstliche Martinsgans, die gehört dazu, im November und nicht im Mai!

Und Ende des 11. Monats im Jahr beginnt die Adventszeit. Sie gehört zu den schönsten Wochen. Die Tage werden immer kürzer, kälter, meist auch grauer. Man macht es sich zu Hause gemütlich. Trinkt Tee, mit 'nem Schuß Rum, knabbert Pfeffernüsse, Zimtsterne, Spekulatius. Es duftet nach Bratapfel und Kerzenlicht. Ab und zu macht man einen Bummel über den Weihnachtsmarkt. Bis zum Christfest ist noch viel Zeit.

Noch haben wir November, den von vielen ungeliebten Monat. Hat er das verdient, nicht geliebt zu werden? Sein erster Tag ist ein Feiertag und es folgen noch manche nach. Ja, ja, er ist nicht golden wie der Oktober. Der Mai ist schöner, zugegeben. Und jetzt haben wir ihn.

Ich singe ein Loblied auf den November. Freuen wir uns auf all das, was er uns bringt! Er kann ja auch nicht anders. Er ist halt so, wie er ist! - Eben!!

Josefine Kühnast



Warten auf den Heiligen Mann mit seinem Eselchen



Bild: S. A. Lütger/pixelio.de

Es war Adventszeit und die Großmutter von Klein-Mariechen erzählte so spannende Weihnachtsgeschichten, dass die Kleine sich so richtig hineinfühlen konnte.

Unter anderem hatte es ihr die Geschichte von dem Sankt Nikolaus angetan, der bei uns im Rheinland und in den Niederlanden mit einem Eselchen unterwegs wäre, um die vielen Geschenke zu den Kindern zu bringen. So wäre es auch Brauch, dem Eselchen Futter auf die Fensterbank zu stellen, um seine Dankbarkeit

zu erweisen. Da es erst kurz nach dem Zweiten Weltkrieg war und man von allem nichts hatte, war improvisieren angesagt. Die Mutter hatte daher am ersten Adventssonntag Ende November aus Griesmehl, Magermilch und Zucker einen herrlichen Brei zusammen gezaubert. Dem kleinen Mariechen hatte es

hervorragend geschmeckt und da noch einiges übrig war, kam ihr die Geschichte vom Heiligen Mann mit seinem Eselchen in den Sinn. Von dem Brei ließ sich sicher noch ein Schüsselchen für das Eselchen von Sankt Nikolaus verwahren und des Abends vor dem Schlafen gehen auf die Fensterbank stellen. Also nicht lange überlegt und das Schüsselchen mit dem leckeren Brei auf die Fensterbank gestellt.

Am nächsten Morgen stand aber das Schüsselchen noch unberührt da wie am gestrigen Tag. Nun musste aber Klein-Mariechen doch mal kosten, ob der Inhalt noch nicht verdorben war.

So verging nun Tag für Tag, bis das Schüsselchen, o Schreck, am 5. Dezember leer gekostet war. Klein-Mariechen nahm es jedoch auf die leichte Schulter und dachte ganz unverzagt bei sich: Wer weiß, ob das Eselchen den süßen Brei überhaupt gefressen hätte?

Christian Graff



BIGOTTERIE

Organisationen, die den Anspruch erheben, hohe moralische Werte zu vertreten, sind im Laufe von Jahrhunderten häufig auch der Versuchung erlegen, Thesen zu verkünden, die diesen Werten entgegenstehen.



Das päpstliche Werk zur katholischen Glaubensverbreitung - „missio“ - mit Sitz in Aachen, ist eine Organisation, die Anspruch auf die Verkündung hoher moralischer Werte erhebt. Ihr Wahlspruch lautet „glauben, leben, geben“. Zurzeit wirbt „missio“ in einer großangelegten Plakataktion zugleich für sich als Ausbildungseinrichtung und für Spenden an AIDS-Waisenkinder in Afrika.

Die Mutterkirche jedoch verbietet ihren Gläubigen - nicht nur in Afrika - die Benutzung von Kondomen, um der Verbreitung dieser Seuche entgegen zu wirken. Mit diesen „Verkündungen“ macht sie sich mitschuldig an der Ausbreitung dieser Krankheit und dem Leid der betroffenen Männer, Frauen und Kinder. Kardinal López Trujillo, inzwischen verstorbener Präsident des Päpstlichen Rates für die Familie im Vatikan, warnte vor der Benutzung von Kondomen, da diese mit vielen mikroskopisch kleinen Löchern versehen seien, die das AIDS-Virus durchließen.

Eine solche Lehre ist desaströse Unmoral. „missio“ sollte für die gespendeten Gelder Kondome kaufen und diese kostenlos verteilen, damit täte diese Organisation ein gutes Werk. Und katholische Orden sollten keine Nonnen entlassen, die mit gutem Beispiel vorangehen, weil sie kostenlos Kondome verteilt haben. Wie es Frau Majella Lentzen als Schwester Maria Lauda vorbildlich getan hat, „Kondom-Schwester“ wurde sie von der Boulevardpresse genannt.

Mathias J. Fleu



DAS VERHINDERTE INFERNO

Vergiss nie, einen Wohnungsschlüssel bei deinem Nachbarn aufzubewahren.

Roswitha Prick arbeitet in ihrer Küche. In einer halben Stunde erwartet sie ihre Kinder aus der Schule und dann soll das Essen fertig sein.

Sie lebt noch nicht lange in diesem Haus. Sie war mit ihrem Mann und ihren drei Kindern vor einem Jahr eingezogen und muss jetzt allein für ihre Familie sorgen. Ihr Mann ist inzwischen an Krebs gestorben.

Sie hatten sich eine neue Küche gekauft. An den Elektroherd hat sie sich inzwischen gewöhnt; ein Gasherd wäre ihr lieber gewesen. Damit die Küchentücher schneller trocknen, ist über dem Herd ein Handtuchhalter angebracht worden.

Roswitha hat Bratwürste in die Pfanne mit heißem Fett gelegt, da fällt ihr Blick auf den vollen Mülleimer. Sie nimmt den Eimer, klopft auf ihre Schürzentasche, hört das Klirren der Schlüssel und eilt, die Wohnungstür hinter sich zuziehend, in den Keller. Sie kippt den Müll in die Mülltonne und kramt auf der Treppe nach oben in ihrer Schürze nach dem Wohnungsschlüssel.

Aber da ist kein Schlüssel. Nur ein paar Münzen hatten eben geklappt. Sie erschrickt, die Pfanne mit den Würsten fällt ihr ein.

Sie steht vor ihrer Wohnungstür und weiß nicht weiter. Das Herz klopft ihr bis zum Halse. Die Wohnung liegt im Parterre. Vielleicht ist das Fenster auf der Kippe? Sie eilt ums Haus, das Fenster ist fest geschlossen. Sie kann

durch die Scheibe auf ihren Herd sehen. Das Fett scheint verdunstet zu sein. Es bildet sich ein leichter Rauch, der sich ständig verstärkt und in der Küche ausbreitet. Roswitha läuft zurück ins Haus und ruft nach den Nachbarn. Inzwischen zieht der Rauch und der Geruch des angebrannten Fleisches aus der Küche ins Treppenhaus. Einer der Nachbarn läuft noch einmal in den Garten, um festzustellen, ob sich der Inhalt der Pfanne entzündet hat. Tatsächlich sind durch den Qualm kleine Flämmchen zu sehen, die durch die Pfanne irren. Ab und zu leuchtet es hell auf, wenn ein Fettklumpchen Feuer gefangen hat. Das Handtuch über dem Herd hängt hoch, das Feuer reckt sich und leckt gierig nach neuer Nahrung.

Zum Glück ist das Fenster geschlossen, denn neuer Sauerstoff hätte eine Katastrophe auslösen können.

Einer der Nachbarn rennt zu einer Baustelle in der Nebenstraße, um die Arbeiter zu bitten, das Fenster einzuschlagen und dem Spuk ein Ende zu machen. Zwei Männer kommen mit, sehen durch das Fenster und einer fragt: „Elektroherd, wo ist der Zählerkasten?“

Nachdem die Sicherung herausgedreht ist, fällt das Feuer in sich zusammen, langsam, aber stetig.

Alle atmen auf, das ist noch einmal gut gegangen.

Und dann steht Roswithas älteste Tochter in der Tür, die einen Wohnungsschlüssel in der Hand hält.

Erwin Bausdorf



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



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

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

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

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

EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

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

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

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

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

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

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

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

JEDANKE

Et feijle e paar Sonnestroehle op ming Plaat,
doe han ich övver Fröjjer noejetaht.
Ich soeß op en Bank än de Jedanke flore zeröck,
soech Belder än Stazziune va mi Levensjelöck
Soech wie ming Mamm mich enen hällich Bombenaht,
op höre Ärm mich secher en d'r Keller jebraht.
Endlich e Levenszeäche va minge joue Papp,
en Feldposskaat uus Russland loeg ejjen Trapp.
Noeh Johre Evakuierongk än vöölmoels römkuetschiere,
endlich e Oche wörrem Öcher Platt ze hüre.
Schwoer Krankheät övverwonge endlich wörrem jesonk,
äls Trues va de Tant de klenge Honk.
Kettekruut söcke för ming Kning a all Ecke,
mieschtendeijls beij et Jröngs öm de Elf-Jecke.
Et Uhrche an d'r Ärm noh de Kommelejuen,
de Foßballschong jebraht van d'r Nonk Antuen.
Beij Alemannia ejjen Schüler ze speäle stong an,
en dat Jelöck en Liehrstell jefonge ze han.
E Rädche berappt va de ieschde verdengte Buusche.
Op Freijjeschföss et ieschte Müllche uuszetuesche.
Et Troue än wie de Kenger kome,
en d'r Jade de bonkte Blomme uus de Soeme.
De Ferije, of e fremd Landau,
mär Sonneschiin än jarnüüß va Kau.
Eän or angert Festäng koem mich e d'r Sen,
Doufe, Huechzitte, Fastelovvend än ich meddedren.
Övver mänisch dat ich et Beijste schwigg,
söns ich hüzedags noch amäng Ärjer krigg.

Beij ens ävvel daht ich net lang zeröck,
dat wor jeweß et jrüetsde Levensjelöck.
Do hau ich net lang noejetaht
äls mich dat ieschde Kengskenk ajelaat!



Christian Graff

* Gebiet an der Wurm

GEDANKEN

Es fielen ein paar Sonnenstrahlen auf meine Glatze,
da habe ich über Früher nachgedacht.
Ich saß auf einer Bank und die Gedanken flogen zurück,
sah Bilder und Stationen von meinem Lebensglück.
Sah wie meine Mutter in einer höllischen Bombennacht,
auf ihrem Arm mich sicher in den Keller gebracht.
Endlich ein Lebenszeichen von meinem guten Papa,
eine Feldpostkarte aus Russland lag in der Treppe.
Nach Jahren Evakuierung und mehrmaligem Rumkuetschieren,
endlich in Aachen wieder Aachener Mundart zu hören.
Schwere Krankheit überwunden und endlich wieder gesund,
dafür als Trost von der Tante einen kleinen Hund.
Löwenzahn suchen für meine Kaninchen an allen Ecken,
vornehmlich im Grünen bei den Elf Jecken*.
Die Armbanduhr nach der Erstkommunion,
gebrauchte Fußballschuhe vom Onkel Anton.
Bei Alemannia Aachen in der Schülermannschaft zu spielen stand an,
und das Glück eine Lehrstelle gefunden zu haben.
Das Fahrrad, bezahlt vom ersten Ausbildungslohn,
auf Freiersfüßen das erste Küsschen auszutauschen.
Das Heiraten und wie die Kinder kamen,
im Garten die bunten Blumen aus dem Samen.
Der Urlaub, oft in fremden Ländern,
nur Sonnenschein und nichts von Kälte.
Das eine oder andere Fest kam mir in den Sinn,
Taufe, Hochzeiten, Karneval und ich mitten drin.
Über manches aber schweige ich am besten,
sonst bekomme ich am Ende heutzutage noch Ärger.

Bei einer Sache dachte ich nicht lange zurück,
das war gewiss das größte Lebensglück.
Da habe ich nicht lange nachgedacht,
das war, als mich das erste Enkelkind angelacht.



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

BLAU-GOLDENE IMPRESSIONEN AUS SCHWEDEN

Nach der nächtlichen Überfahrt mit dem Fährschiff von Kiel nach Göteborg schlagen wir unser Zelt nördlich der Stadt auf einem Campingplatz am Meer auf. Wir wollen wieder ein gutes Stück Schwedens kennenlernen, jedoch ohne von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit zu hetzen.



Im U-Boot

So beginnen wir denn mit dem Museumshafen in Göteborg. 19 Schiffe liegen hier vertäut: Trawler, Feuerschiff, Bergungsschiff, U-Boot, Zerstörer, Küstenwachtschiff, Fähren, Frachter und historische Boote. Lebhaft erinnert werden wir an den Film „Das Boot“, als wir uns durch die drangvolle Enge des U-Bootes zwängen, in dem jeder Zentimeter für die todbringende Technik ausgenutzt ist.



Feuerschiff

Nach dem Lunch schippern wir am Nachmittag mit einem kleinen Boot zur Festung Älvsborg hinaus, die



Festung Älvsborg

auf einem Granitfelsen in der Mündung des Götaälvs liegt und die Jahrhunderte lang die Einfahrt in den Hafen Göteborgs beherrscht hat. Diese Flussmündung war Schwedens „Atemloch“ gen Westen. Bohuslän im Norden war Norwegens Südküste und Halland im Süden war in dänischem Besitz. So war die schwedische Westküste nur 10 km lang. Das war der Grund, warum Göteborg im 17. Jahrhundert zu einer der stärksten befestigten Städte ausgebaut wurde. Später diente die Festung als Gefängnis für lebenslänglich Verurteilte.



Ein Stück Technikgeschichte erleben wir am folgenden Tag im „Volvo Museum“. 1927 wurde hier das erste schwedische Auto gebaut. Die reichhaltige Schau zeigt neben den Pkw's auch Busse, Lkw's, Traktoren, Militärfahrzeuge, Bauteile für Ariane-Raketen, Flugzeug- und Panzermotore.



Volvo-Oldtimer

Am interessantesten sind die Konzept-Cars, also Einzelstücke, die für Versuche gebaut wurden und in die automobilen Zukunft weisen.

Sommer, Sonne, blonde Mädchen! Im wunderschönen Botanischen Garten in Göteborg, durch den uns ein gemütlicher Bummel führt, zeigen Mädchengruppen in Trachten verschiedener Provinzen Volkstänze. Was könnte den heiteren Charakter eines blauen Sommertages besser unterstreichen als Musik und beschwingte Tänze inmitten blühender Bäume und Blumen. Im Gartencafé beobachteten wir am gerade verlassenen Nebentisch eine Dohle, die nach Kuchenresten sucht und die sogar die Servietten aus den leeren Tassen räumt.



Eine Dohle räumt auf

Weiter führt uns unsere Reise nach Skärhamn an der Westküste, wo wir das fast noch neue Nordische Aquarellmuseum besuchen, das Künstlern hübsche Holzhäuser auf den Felsen am Meer zur Verfügung stellt, wo sie wohnen und arbeiten können. Auch Malkurse inmitten einer kargen und imposanten Granitküste kann man hier belegen.



Festung Bohus



Rottneros-Park

Dann beeindruckt uns die vor 700 Jahren begonnene Festung Bohus, deren Ruine das Tal des Götaälvs bewacht. Dieses Verteidigungswerk der norwegischen Könige sollte die norwegische Südküste schützen und galt als eine der größten, massivsten und uneinnehmbarsten Trutzburgen Nordeuropas.

Unsere nächstes Ziel ist Trollhättan, dessen berühmter Wasserfall völlig trocken liegt, da ein Wasserkraftwerk daraus elektrischen Strom macht. 19 % seines Energiebedarfes deckt das Land aus Wasserkraft. In diesen riesigen Wasserfall hinein baute man vor über 100 Jahren ein ganzes Industriegebiet, das die Kraft des Wassers ausnutzte. Als Meisterleistung der Ingenieurskunst gelten die Schleusanlagen des Trollhätte-Kanals, die im Laufe der Zeit drei Mal vergrößert und verlegt wurden. Zwei Stunden benötigen wir, um den ganzen Komplex zu umrunden. Durch die heutigen Schleusen gelangen seegehende Schiffe von der Nordsee über den Götaälv in den Vänensee.



Trollhättan, trockener Wasserfall

Wir besuchen noch ein weiteres Automobil-Museum, nämlich das von Saab. Von 1947 bis heute wurden hier exzellente Autos gebaut. In der Halle, die das Museum beherbergt, wurden früher Lokomotiven hergestellt. Allein Russland erhielt 500 Stück.

Bei Sonne in der Provinz Värmland begegnen wir bemerkenswerten menschlichen Schicksalen und fesselnden Geschichten. Lange schlendern wir durch Skandinaviens schönsten Blumen- und Skulpturenpark Rottneros. Der Fotoapparat läuft heiß. 100 wundervolle Skulpturen schmücken dieses gesegnete Stück Erde.



Mårbacka

Anschließend fahren wir zum Hof der Schriftstellerin Selma Lagerlöf. Als erste Frau erhielt sie den Literatur-Nobelpreis. Als wir durch ihr Haus und ihren Garten gehen, meine ich, sie müsste jeden Moment zur Tür hereinkommen, so stark ist der nachhallende Eindruck dieser starken Frau. Ihre Legenden und Romane sind Weltliteratur. In 40 Sprachen wurden ihre Bücher übersetzt. Ihr Roman „Gösta Berling“ war die Vorlage

für einen frühen Stummfilm von 1924. Ihr Kinderbuch „Nils Holgersson“ kennen auch deutsche Kinder. 1940 starb Selma Lagerlöf auf ihrem Hof Mårbacka im Alter von 82 Jahren.



Ende zauberhafter Tage

FAZIT: Auf nur 2 Seiten lassen sich die Eindrücke und Erlebnisse dieser Reise nur sehr unzureichend wiedergeben. Aber obwohl sie schon 5 Jahre hinter mir liegen, sind sie nach wie vor lebendig. Und: Nach der Reise ist immer auch vor der Reise.

Wolfgang Schönrock



Wohlfühlen (wie) zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT & DEMENZ:

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

weitere Informationen:

Tel.: 0241 – 51 44 95

www.fauna-aachen.de

Älter werden ist kein Spaß!

DAS ERSTE GRAUE HAAR

Es war plötzlich da,
das erste graue Haar!

Josefine Kühnast



Bild: R. Sturm/pixelio.de



Oh Schreck, oh Schreck,
das graue Haar muss weg!
Ich mach' ihm den Garaus,
ich reiß' es aus!
Jeden Tag geh' ich auf Graue-Haare-Jagd!

Nun hab' ich es satt.
Was für eine Schmach:
sie wachsen so schnell nach!

Ich geb es auf,
lass' der Natur ihren Lauf.
Graue Haare, vermehrt euch nur,
ich trage „Gau“ pur!
Das ist fein,
gar nicht gemein.
Silber ist schick,
bringt den besonderen Kick.

Man muss sich an sie gewöhnen,
sich mit den grauen Haaren versöhnen!

IM WANDEL DER JAHRE

Jedes Jahr treffen sich ein paar Schulfreunde, um einen tollen Abend zu erleben. Als sie 40 wurden, trafen sie sich und rätselten, was sie an diesem Abend unternehmen sollten. Sie wurden sich zuerst nicht einig, aber dann sagte einer: „Lasst uns doch in den Gasthof zum Löwen gehen, die Kellnerin ist scharf und trägt immer eine tief ausgeschnittene Bluse“. Gesagt, getan.

Zehn Jahre später, als sie 50 wurden, trafen sie sich wieder und wieder wurden sie sich zuerst nicht einig. Aber dann sagte einer: „Lasst uns doch in den Gasthof zum Löwen gehen, da isst man sehr gut und die Weinkarte hat ein paar edle Tröpfchen zu bieten!“ Gesagt, getan.

Als sie 60 wurden, trafen sie sich erneut. Wieder wurden sie sich zuerst nicht einig, aber dann sagte einer: „Lasst uns doch in den Gasthof zum Löwen gehen, da ist es ruhig und es wird nicht geraucht!“ Gesagt, getan.

Weitere zehn Jahre später, sie wurden 70, trafen sie sich wieder. Abermals wurden sie sich zuerst nicht einig, aber dann sagte einer: „Lasst uns doch in den Gasthof

zum Löwen gehen, da ist alles rollstuhlgängig und es gibt einen Lift!“ Gesagt, getan.

Kürzlich sind sie 80 geworden, trafen sich wieder und wieder wurden Sie sich zuerst nicht einig. Aber dann sagte einer: „Lasst uns doch in den Gasthof zum Löwen gehen.“ Darauf meinte ein anderer: „Gute Idee, da waren wir noch nie!“



DAS ÄLTERE BEIN

Die Schmerzen in Ihrem rechten Bein sind altersbedingt“, sagt der Arzt zum Patienten.



„Das kann nicht sein!
Mein linkes Bein ist genauso alt und tut nicht weh!“

EINFÜHLSAM

Eine in die Jahre gekommene Frau steht vor dem zu Bett gehen vor dem Spiegel, lässt ihren Blick am Spiegelbild rauf und runter wandern und meint dann seufzend zu ihrem Mann: „Wenn ich das so sehe, fühle ich mich sehr alt. Meine Haut ist schrumpelig und schlapp, meine Brüste hängen beinahe bis zur Hüfte und mein Hintern ist total dick geworden!“

Sie dreht sich zu ihrem Mann um und sagt: „Bitte sag jetzt etwas Positives über mich, damit ich mich ein wenig besser fühle!“

Er überlegt einen Moment und meint dann: „Na, wenigstens scheint mit deinen Augen noch alles in Ordnung zu sein!“



HARTNÄCKIG

Wie alt sind Sie eigentlich, Frau Königstein?“, fragt der Schönheitschirurg seine neue Patientin. „Ich gehe auf die vierzig zu.“ „Aus welcher Richtung?“



WAS SIND QR-CODES?

Ob an Plakatsäulen, in der Zeitung, in Broschüren oder an Busstationen - inzwischen sieht man diese seltsamen Zeichen überall. Doch wozu werden sie gebraucht?

„QR“ steht für „quick response“ und bedeutet „schnelle Antwort“. Ein „QR-Code“ ist ein zweidimensionaler Strichcode, der ursprünglich von einer japanischen Firma zur Markierung von Bauelementen in der Automobilproduktion entwickelt wurde. Die kodierten Daten werden auf einer quadratischen Grundfläche durch schwarze und weiße Punkte dargestellt, die Markierungen in drei der vier Ecken des Quadrats dienen dabei der Orientierung. Für das Lesen eines „QR-Codes“ benötigt man ein Foto-Handy, das mit der Programmiersprache Java arbeiten kann, sowie die Software, um den Code zu decodieren. Mittlerweile verfügen die meisten Mo-

biltelefone über eine eingebaute Kamera und die notwendige Software. Nach dem Einscannen verarbeitet das Handy die Daten und gibt auf dem Bildschirm die entschlüsselten Inhalte wieder.

Welche Inhalte können das sein? Nun, das können Telefonnummern, Bilder, SMS (Kurznachrichten), Weblinks oder einfacher Text sein. In der Praxis vollzieht sich das Ganze beispielsweise folgendermaßen: In einem Zeitschriftenartikel ist ein QR-Code abgebildet. Dieser Code wird mit dem Foto-Handy gescannt und gibt auf dem Display (Bildschirm) einen Weblink wieder. Durch das Folgen des Links gelangt man auf die entsprechende Internetseite und

hat direkt zusätzliche Informationen, die im Artikel keinen Platz mehr gefunden haben.



QR-Code auf Denkmal-Infoschild, ein Pilotprojekt des Kulturamtes Frankfurt a. M. für www.kunst-im-oeffentlichen-raum-frankfurt.de

Was ist nun der Vorteil dieser Übermittlungstechnik? Informationen brauchen nicht mehr eingetippt zu werden, sondern es wird nur noch das Bild, also der QR-Code, gescannt und die dazugehörige Information erscheint sofort auf dem Bildschirm. Das Scannen an der Supermarktkasse erfolgt nach einem ähnlichen Prinzip, auch hier gibt es den Bar- oder Strichcode und die Informationen werden ebenfalls erst nach dem Scannen sichtbar.

Bilder: Wikimedia.org
Robert Steinborn



NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



WWW.STROMEFFIZIENZ.DE

Energiespartipps, einen Stromsparcheck und Kostenvergleiche für Neugeräte hält die Seite der „dena“, der Deutschen Energie-Agentur GmbH, für alle bereit, die Strom und Geld sparen möchten. Darüberhinaus gibt es hier Informationen zum überarbeiteten EU-Label für Energieeffizienz. Seit Einführung des Labels im Jahr 1998 hat sich die Energieeffizienz bei vielen Haushaltsgeräten so verbessert, dass das Label der Entwicklung angepasst werden musste. Über die bislang „beste“ Energieeffizienzklasse A bzw. A++ hinaus wird nun für Kühl- und Gefriergeräte, Waschmaschinen und Geschirrspüler zusätzlich die Klasse A+++ vergeben. Für Fernsehgeräte wird erstmalig ein EU-Label eingeführt, hier gilt die Klasse A als höchste Effizienzklasse.



WWW.GEDAECHTNIS-DER-NATION.DE

Unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Christian Wulff ist am 6. Oktober 2011 das Projekt „Unsere Geschichte. Das Gedächtnis der Nation“ gestartet. Es hat sich zum Ziel gesetzt, Erinnerungen von Zeitzeugen an die wechselvolle deutsche Geschichte in Form von Videointerviews aufzuzeichnen und für nachfolgende Generationen dauerhaft zu bewahren. Die Erinnerungen sind im Internet kostenlos für jedermann abrufbar. Die Webseite enthält zum Start etwa 1.600 Zeitzeugeninterviews aus den Beständen des ZDF, die nun fortlaufend ergänzt werden. Die Videos sind in drei Bereiche geordnet: chronologisch anhand eines Zeitstrahls, nach Themen sortiert und in einem dritten Bereich äußern sich „Jahrhundertzeugen“ in etwa einstündigen Interviews. Um weitere Zeitzeugen zu befragen, fährt

ein mit Fernstechnik ausgestatteter sogenannte „Jahrhundertbus“ durch Deutschland. Seine erste Tour ist vorrangig der Befragung von Zeitzeugen aus Ost und West zur Geschichte Deutschlands nach 1945 gewidmet und führt nicht in unsere Region. Zudem werden Angehörige von Widerstandskämpfern gegen den Nationalsozialismus interviewt. In Verbindung mit Regionalzeitungen und lokalen Institutionen werden an den jeweiligen Stationen des fahrenden Studios Zeitzeugen ermittelt, die zu Interviewterminen gebeten werden.



WWW.YOUTUBE.COM/USEREAGEGESCHICHTE

Dieser Mitmachkanal ist die „Schwesterwebseite“ von „Gedächtnis der Nation“. Hier kann jeder eigene Zeitzeugeninterviews präsentieren. Die Videos werden von der GdN-Redaktion zunächst geprüft, um Missbrauch zu verhindern, und dann freigeschaltet.

WENN DER RÜCKEN SCHMERZT

Mehr als 70% der Deutschen leiden gelegentlich unter Schmerzen in Schulter, Nacken oder Rücken, die meist ungefährlich sind. Häufigste Diagnose: Verspannungen – ausgelöst durch Fehlbelastungen bestimmter Muskelgruppen.

Alle Dauertätigkeiten, z.B. stundenlanges Sitzen im Büro, im Auto oder vor dem Fernseher provozieren Fehlbelastungen und fördern verspannte Muskeln. Rückenschmerzen treten überwiegend im Lendenwirbelbereich (Hüftbereich) auf. Man teilt sie in zwei Formen ein: Schmerzen, die von Knochen, Muskeln und Bändern ausgehen und Schmerzen, die von Nerven ausgehen. Einige bekannte Krankheitsbilder sind:

- Hexenschuss (Lumbago) beschreibt einen scharfen Schmerz in der Kreuzgegend. Ursache ist ein akuter Krampf im Muskelbereich unterhalb der Wirbelsäule, oft bedingt durch Fehlbelastung oder Fehlhaltung.
- Beim Ischiasschmerz (Ischialgie) strahlt der Schmerz mit dem Verlauf des Ischiasschmerzes von der Lendengegend über die Rückseite der Beine bis in die Fußgegend. In diesem Fall liegt ein Nervenschmerz (Neuralgie) vor. Häufig werden



durch verlagertes Bandscheibengewebe Nervenwurzeln eingeengt.

- Beim Bandscheibenvorfall liegt ein Zerreißten des Faserrings einer Bandscheibe vor – verursacht meist durch alters- oder belastungsbedingte Abnutzungserscheinungen. Der dabei austretende Gallertkern drückt auf benachbarte Nervenwurzeln. Somit können vielfältige Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Gefühlsstörungen im Bereich der Nervenleitungen auftreten.

Das Grundübel aller Rückenprobleme ist eine ungenügende Bauch-, Brust- u.

Rückenmuskulatur. Dieses Stützkorsett der Wirbelsäule verkümmert und Rückenschmerzen sind vorprogrammiert. Vorbeugende und behandelnde Maßnahmen gegen alle Rückenprobleme sind:

- Bewegung u. gezielte sportliche Übungen, um Muskelabbau vorzubeugen!
- Spezielle Gymnastik: Stärkung der Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur
- Abbau von Übergewicht, damit die Wirbelsäule entlastet wird.

Als Therapie bei schmerzhaften Muskelverspannungen haben sich Wärmeanwendungen wie Moor-Fangopackungen, Massagen oder spezielle Badezusätze bewährt. Auch Wärmepflaster fördern nicht nur die Durchblutung, sondern entspannen zusätzlich die Muskulatur.

Da Rückenschmerzen ja verschiedenste Ursachen haben können, sollte man, wenn Selbsthilfemaßnahmen nicht ausreichend sind, den Arzt aufsuchen. Auf keinen Fall sollte man Rückenschmerzen auf die leichte Schulter nehmen!

Hartmut Kleis
Apotheker



URSACHEN FÜR HERZBESCHWERDEN

Dr. med. Rainer Matejka, Facharzt für Allgemeinmedizin und medizinischer Leiter der Matejka Tagesklinik in Kassel, beantwortet Fragen zum Thema „Angina Pectoris und psychisch bedingte Herzbeschwerden“.

Ein Engegefühl in der Brust kann das Symptom einer Angina Pectoris, aber auch rein psychisch bedingt sein. Wie kann der Arzt den Unterschied feststellen?

Es gibt eine Faustregel, die sich in der Praxis außerordentlich gut bewährt, selbst wenn man sich aus rechtlichen Gründen nicht immer hundertprozentig darauf verlassen sollte: punktuelle stichartige Beschwerden, die der Patient womöglich dramatisch schildert, deuten eher auf eine psychische Ursache hin. Patienten mit einer echten Angina Pectoris beschreiben eher einen dumpfen Druck und spielen ihre Symptome herunter. Ich würde aber bei jedem Patienten, der erstmalig mit einer solchen Symptomatik in die

Praxis kommt, wenigstens ein EKG durchführen und mögliche Herzrisikofaktoren abklopfen.



Sollte man bei einem Stechen in der Brust sofort zum Arzt gehen oder kann das auch harmlose Ursachen haben?

Punktuelles Stechen in der Brust ist meist eher harmlos, vor allem wenn es beim Hindrücken schlimmer wird. I. d. R. ist dann von einer so genannten Intercostal-neuralgie auszugehen, also einer Reizung der Zwischenrippennerven. Sie tritt teilweise auch im Rahmen von viralen Infekten, beispielsweise auch nach Grippeerkrankungen auf, befällt bevorzugt

sensible Menschen, kann aber auch nach stärkerer körperlicher Belastung auftreten. In einem solchen Fall halte ich das sofortige Aufsuchen eines Arztes für nicht erforderlich. Bei einem dumpfen Druck in der Brust, vor allem in den frühen Morgenstunden und dies vor allem bei Menschen mit bekannten Herzrisikofaktoren wie Nikotinmissbrauch, Bluthochdruck und ähnlichem sollte man in der Tat umgehend einen Arzt aufsuchen.

Wie sieht der typische Angina-Pectoris-Patient aus? Stimmt es, dass es vor allem ältere, gestresste Männer trifft?

Es sind keineswegs nur ältere gestresste Männer. Auch ein Mann um die 40, der Raucher ist und die typische Symptomatik mit Druck hinter dem Brustbein, gegebenenfalls noch mit Ausstrahlung in den linken Unterkiefer und den linken Arm beschreibt, ist hochgradig verdächtig auf eine Angina Pectoris oder gar einen Herzinfarkt. Er muss um- und eingehend untersucht und behandelt werden.

Frauen hingegen weisen vor den Wechseljahren offensichtlich unter Einfluss der Östrogene und der Regelblutung eine deutlich niedrigere Angina-Pectoris- bzw. Infarktrate auf als Männer. Fallen Östrogenschutz und Regelblutung nach den Wechseljahren weg, steigt bei Frauen die Herzinfarktrate schlagartig an und – was besonders heimtückisch ist: Die Symptome sind häufig sehr atypisch und werden verkannt.

Können sich Herzbeschwerden, die „nur“ psychisch sind, zu einer Angina Pectoris entwickeln?

Es ist zwar bekannt, dass Menschen, die unter negativem Dauerstress stehen, häufiger Herzinfarkte oder auch Angina-Pectoris-Anfälle erleiden als Menschen, die diese Belastungen nicht aufweisen. Allerdings halte ich es für sehr unwahrscheinlich, dass ausschließlich aufgrund psychischer Gegebenheiten eine echte Angina Pectoris auftritt. Meist liegen bei entsprechenden Menschen Risikofaktoren vor. Hierzu zählen alle Aspekte des so genannten metabolischen Syndroms mit Übergewicht, Rauchen, hohem Blutdruck, Diabetes etc.

Führt eine Angina Pectoris unweigerlich zu einem Herzinfarkt?

Eine Angina Pectoris muss nicht zum Herzinfarkt führen, sie sollte aber ein Warnschuss sein. Sie stellt eine Vorstufe des Herzinfarktes dar. In dieser Phase ist es wichtig, alle Register zu ziehen, damit es nicht zum wiederholten Auftreten von Angina Pectoris kommt. In vielen Fällen können bereits medikamentöse Interventionen die Symptomatik nachhaltig lindern. Speziell in Deutschland werden jedoch häufig auch operative Interventionen durchgeführt, beispielsweise Bypass-Operationen oder der Einbau von Gefäßstützen, den so genannten Stents.

Worauf sollten Menschen mit Herzproblemen bei ihrer Ernährung besonders achten?

Zunächst sollte Übergewicht vermieden werden. Studien zeigen ferner, dass eine vegetarisch betonte, in Einzelfällen sogar vegane Kost bei bereits bestehender

koronarer Herzkrankheit im Stande ist, nicht nur diese zu bremsen, sondern in einigen Fällen sogar zurückzudrängen. Besonders wichtig erscheint mir zudem die Zufuhr großer Mengen hochwertiger Fettsäuren, der heute viel zitierten Omega-3-Fette. Sie finden sich außer in Fischen – und hier vor allem in Kaltwasserfischen wie Hering oder Makrele, aber auch in der Forelle – auch in Hanföl, Leinöl



Bild: Jid/Woerwag Pharma

und z.T. auch in Rapsöl. Weiterhin würde ich Herzpatienten Zurückhaltung beim Kochsalzkonsum empfehlen. Der Durchschnittsbürger nimmt viel zu viel Salz zu sich, was vor allem daran liegt, dass zahlreiche Fertignahrungsmittel – wie Käse, Wurst oder Konserven – reichlich Salz enthalten. Salz führt zur Volumenspeicherung, wodurch das Herz mehr belastet wird und es leichter zu einem Blutdruckanstieg kommen kann. Zudem werden die Nieren mehr belastet. Auch bei Getränken sollte man auf salzarme Sorten achten. Wer als Herzpatient Mineralwasser trinkt, dem würde ich empfehlen, auf die Zusatzbezeichnung „für Säuglingsernährung geeignet“ zu achten.

Ist die Lebensqualität bei Angina Pectoris stark eingeschränkt?

Die Lebensqualität bei Angina-Pectoris-Patienten kann natürlich in der Akutphase stark eingeschränkt sein, langfristig muss das aber nicht so sein. Gerade Sport, individuell angepasst, stellt einen wichtigen Therapieschritt dar. Man weiß, dass moderater Sport, abgesehen von immunstärkenden Effekten, auch die Bildung natürlicher Bypässe fördert. Gerade darauf kommt es bei der Angina Pectoris an. Obendrein hat Sport eine

stimmungsaufhellende und entstressende Wirkung und beugt Schlaganfällen vor. Natürlich muss die Festlegung sportlicher Betätigung in enger Absprache mit dem Arzt erfolgen. Anders sieht die Situation bei Genussmitteln aus. Rauchen – egal ob aktiv oder passiv – hat völlig tabu zu sein, da es das stärkste Gefäßgift darstellt. Anders und kontrovers wird dagegen der Einfluss von Alkohol beurteilt. Eine große

Metaanalyse, die mehrere Einzelstudien miteinander verglichen hat, kommt zu folgendem Ergebnis: Wer drei bis vier Mal in der Woche – also nicht täglich – einen „Drink“ zu sich nimmt, hat offenbar ein deutlich geringeres Risiko für Herzinfarkte beziehungsweise für einen Herztod. Bei täglichem, aber moderatem Alkoholkonsum, egal ob Rotwein, Weißwein oder Bier, lässt sich dieser Vorteil nicht mehr erkennen. Wird mehr als ein Drink pro Tag konsumiert, steigt das Risiko für

Herzerkrankungen exponentiell an.

Wie kann man am effektivsten vorsorgen, damit es erst gar nicht zu einer Brustenge und anderen Herzbeschwerden kommt?

Als vorbeugende Maßnahme könnte man sicherlich sehr vieles aufführen. Ich möchte hier mit einem Augenzwinkern an die fünf Weisheiten des Hippokrates denken.

1. „Ernähre Dich bevorzugt von pflanzlicher Frischkost und gehe sparsam mit tierischen Nahrungsmitteln um“.
2. „Faste zweimal jährlich“. Neuerdings weiß man, dass Kurzfasten, beispielsweise einen Tag in der Woche oder alle zwei Wochen, sehr gute vorbeugende Effekte hat.
3. „Führe zweimal jährlich einen Aderlass durch“. Tatsächlich zeigen verschiedene Studien, dass wer regelmäßig Aderlass durchführt, signifikant weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle aufweist.
4. „Arbeite täglich im Freien bis zum Schwitzen“. Hier haben wir die körperliche Betätigung.
5. „Lasse dich täglich mit Öl einreiben und Dir eine Ganzkörpermassage verabreichen“. Wem würde dies nicht gut tun?

MUSTER-HAFTES



Auch wenn ein Blick in viele Wohnungen oder Schränke etwas anderes nahelegt: Der Mensch tendiert zur Ordnung. Unwillkürlich will er seine Welt in den Griff bekommen, indem er die Dinge zählt, sortiert und (an)ordnet. Diesen Drang machen einige Spiele zum Kern

des Geschehens. Sie belohnen das Ordnen zunächst willkürlich bestimmter Dinge. „Rommé“ ist ein bekanntes Beispiel dafür, wie die zufällig gemischten Karten nach und nach zu wohlgeordneten Reihen ausgelegt werden. Wir stellen Ihnen diesen Monat drei Brettspiele vor, in



denen ebenfalls die Dinge geordnet werden. Die Spiele sind sich einerseits sehr ähnlich, weil sie das Bilden von Mustern, das Ordnen schaffen, zum Thema haben. Andererseits gehen sie diese Aufgabe ganz unterschiedlich an und sind so doch sehr verschieden voneinander.

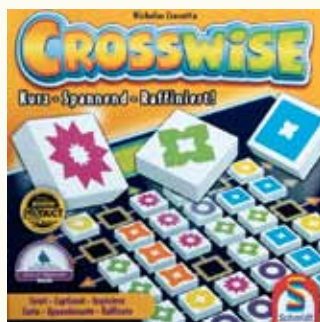
Berthold Heß



QWIRKLE

108 Steine zeigen jeweils eines von sechs Symbolen in einer von ebenfalls sechs Farben. Da gibt es z. B. blaue Sterne, grüne Kreise oder gelbe Quadrate. Jeden Stein gibt es dreimal. Jeder Spieler zieht blind sechs Steine. Alle zusammen legen ihre Steine wie beim „Domino“ auf dem Tisch aus. Neue Steine müssen Kontakt zu bereits gelegten haben. Sie müssen in Farbe oder Symbol mit dem Nachbarn übereinstimmen. Und alle Steine in einer Reihe müssen unterschiedliche Symbole haben. Oder alle Steine müssen unterschiedliche Farben aufweisen, wenn sie alle das gleiche Symbol zeigen. Jeder Stein in einer Reihe bringt Punkte. „Qwirkle“ schafft aus altbekannten Mechanismen ein nettes, eingängiges Spielchen. Sehr lange Grübeln sollte man aber nicht, sonst wird es zäh. Obwohl „Qwirkle“ kaum neue Ideen enthält, wurde es als „Spiel des Jahres 2011“ ausgezeichnet.

Susan McKinley Ross, 2 - 4 Pers. ab 6 J., ca. 45 Min., Schmidt Spiele, ca. 30 €.



CROSSWISE

Hier spielen wir mit einem Partner als Team. Für uns zählen alle Steine auf dem Brett von links nach rechts; für unsere Gegner zählen sie von oben nach unten. 42 Steine sind mit Farbe und Symbol so markiert, dass auch Menschen mit einer Farbsehschwäche mitmachen können. Diese Steine wollen wir so auslegen, dass wertvolle Kombinationen auf dem Brett entstehen. Das geht vom Paar (zwei gleiche Steine) über den Drilling bis zum Sechseling, der den sofortigen Sieg bringt. Leider kenne ich die Steine meines Partners nicht und wir dürfen uns auch nicht untereinander absprechen. Deswegen kann es sein, dass mein gerade gelegter Stein so gar nicht in die Planung meines Partners passt. Dann gibt es auch noch sehr mächtige Aktionssteine, mit denen man das Ergebnis komplett umschmeißen kann. Da nützt dann auch die beste Strategie nicht mehr viel.

Nicholas Cravotta, 2 o. 4 Pers. ab 6 J., ca. 25 Min., Schmidt Spiele, ca. 30 €.



BITS

„Bits“ ist eine gute Mischung aus „Domino“ und „Tetris“. Jeder muss eine Aufgabe erfüllen. Dazu verfügt er über einen Satz von 21 Spielsteinen. Die zweifarbigen Steine sind so auf dem eigenen Plan einzubauen, dass sie möglichst viele Punkte bringen. Beispielsweise zählen nur Flächen mit vier gleichfarbigen Feldern oder nur T-förmige Flächen punkten. Einige Regeln erschweren die Aufgabe. Zufällig gezogene Karten legen fest, welcher Stein zu verbauen ist. Man kann also seine Steine nicht in der optimalen Reihenfolge einbauen. Man weiß nie, wann welcher Stein genutzt werden darf. Und die Steine rutschen immer von oben nach unten auf den Plan. Was einmal liegt, kann nicht mehr bewegt werden. Sind alle Steine verbaut, wird abgerechnet. „Bits“ ist ein recht einfaches Spiel mit bekannten Mechanismen, das ohne allzu anstrengende Grübeleien gut die Zeit vertreibt.

Reiner Knizia, für 1 - 4 Pers. ab 8 J., ca. 40 Min., Verlag Ravensburger, ca. 25 €.

SEITE 34

GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

Nacht	Vogel	Gesang
Not	Opfer	Tisch
Abend	Land	Karte
Kürbis	Kern	Seife
Kirchen	Schatz	Sucher
Polar	Tief	Druck
Ober	Rat	Geber
Frauen	Arzt	Roman
Funk	Uhr	Kette
Erz	Engel	Macher
Platz	Regen	Tropfen
Mürbe	Teig	Roller
Ober	Arm	Band
Gemüse	Garten	Laube

Gesuchtes Wort: **VOLKSTRAUERTAG**

QUADRATE ZÄHLEN

Es sind 49 Quadrate

WEINFLASCHEN

Es sind 98 Firmen, jede von ihnen bekommt elf Flaschen Wein.

WÖRTER SUCHEN

Kaktus, Arktis, Sektor, Nektar, Faktor, Rektor

SPRICHWORTSALAT

1. Mit zwei Sprichwörtern

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben.
Drum prüfe, was sich ewig bindet, ob sich nicht noch was Besseres findet.

2. Mit drei Sprichwörtern

Wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen.
Wo Aas ist, sammeln sich die Geier.
Ein Vater ernährt eher zehn Kinder, als zehn Kinder einen Vater.

BUCHSTABENSUCHE

Der Buchstabe P wurde gesucht. Die Differenz der Paare ist immer gleich.

WIE SPÄT WAR ES?

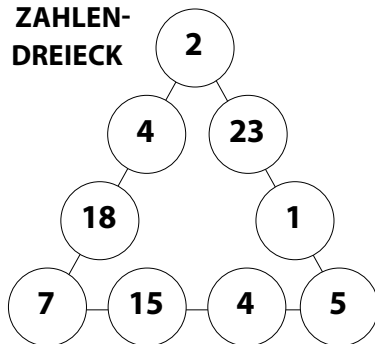


SEITE 38 SUDOKU

Mini						Einfach						Mittel						Schwer																				
5	2	4	3	1	6	5	3	1	2	4	6	9	1	4	7	8	6	2	3	5	6	5	7	9	1	4	6	8	5	2	9	8	7	6	4	5	3	1
6	3	1	5	4	2	6	4	2	3	5	1	6	7	5	2	4	3	8	9	1	9	3	2	8	5	1	7	4	6	3	7	1	5	2	8	9	6	4
2	4	5	6	3	1	1	6	3	4	2	5	1	3	2	4	7	5	9	6	8	3	8	1	6	4	9	2	7	5	4	5	3	8	7	6	4	5	
3	1	6	4	2	5	2	5	4	1	6	3	5	6	7	1	9	8	4	2	3	7	6	4	5	8	2	1	9	3	7	8	5	3	1	2	9	8	
4	5	2	1	6	3	3	2	5	6	1	4	4	5	8	6	2	7	3	1	9	2	7	3	4	6	8	9	5	1	7	9	2	1	4	8	5	3	
1	6	3	2	5	4	4	1	6	5	3	2	7	9	1	5	3	4	6	8	2	8	4	6	5	3	9	1	2	7	8	4	6	5	3	1	2		
6	4	3	5	1	2	8	1	2	9	3	5	4	7	6	3	9	6	1	7	2	5	4	8	1	2	9	7	8	3	6	4	5						
5	2	1	6	3	4	5	6	7	8	4	2	1	3	9	7	8	4	3	6	5	1	2	9	6	4	8	2	9	5	7	3	1						
						3	9	4	1	7	6	8	5	2	2	1	5	4	9	8	3	7	6	5	8	7	5	3	4	6	1	2	9	8				
4	6	5	1	2	3	9	4	1	5	2	8	7	6	3	4	6	1	7	2	9	8	3	5	5	8	7	1	3	2	9	6	4						
1	3	2	4	6	5	2	7	3	6	1	4	9	8	5	5	3	7	8	4	1	9	6	2	2	9	6	4	7	5	1	3							
						6	5	8	3	9	7	2	1	4	9	2	8	6	5	3	7	1	4	8	7	2	3	1	6	5	9	8						
3	1	4	2	5	6	4	2	6	7	5	1	3	9	8	6	5	9	2	1	7	4	8	3	9	3	1	5	2	6	4	8							
2	5	6	3	4	1	7	8	9	4	6	3	5	2	1	8	7	2	5	3	4	6	9	1	5	8	6	2	3	7	4	1	5						
						1	3	5	2	8	9	6	4	7	1	4	3	9	8	6	2	5	7	8	4	7	5	9	1	8	3	2	6					
																											</											

SEITE 35 GRIPSGYMNASTIK

ZAHLN-DREIECK



ZAHLN STATT BUCHSTABEN

A=2; B=8; C=4; D=3; E=6; F=12; G=9; H=5; K=10; L=1; M=0.

KÄSTCHENSCHLANGEN

	6		5	7	
			5		
6	5	5			
			4	9	
9	4				7

GEOMETRISCHE GEBILDE

Jedes Kästchen enthält drei schwarze Quadrate.

UHRZEIT

Die Verschiebung der Zeit von der ersten zur zweiten Uhr beträgt 1 h 20 min, von der zweiten zur dritten beträgt 2 h 40 min, also ist es auf der leeren Uhr 23.50 Uhr.

ADVENTSZEIT

Bei der Lösung der Aufgabe beginnt man hinten und erhält für den Anfang 22 Printenplatten in der Blechbüchse.

WÜRFEL FALTEN: Würfel C.

SEITE 5 BILDERRÄTSEL

Alpha und Omega = A
Christusmonogramm = A
Die 4 Evangelien = C
Dornenkrone = H
Glaube-Liebe-Hoffnung = E

Golgatha = N
Griechisches Kreuz = E
Jerusalem Kreuz = R
Lebensbaum = F
Lebenskrone = R

Lebensspirale = I
Palmenzweig/Siegeszeichen = E
Paradieszeichen = D
Romanisches Kreuz = H

Trinitätszeichen = Ö
Waage = F
Weltscheibe = E

Lösungswort:

AACHENER FRIEDHÖFE

SEITE 30-31 SCHWEDENRÄTSEL

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

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



**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.



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

**Wir bringen Ihnen Ihre Lieblings-
gerichte direkt ins Haus!**

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittags-
gerichte, 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



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 fahrbarem Mittagstisch
- **TAGESPFLEGE**

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

*Die Würde des Menschen
ist unantastbar!*

VISITATIS GmbH • Astrid Siemens • Kamper Straße 24 • 52062 Aachen
Tel. 0241-90 19 860 • www.visitatis.de • visitatis.gmbh@t-online.de