

■ kostenlos

senio magazin

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

FEBRUAR 2012 | 50



Bild: www.karnevalinaachen.de

„DR ENGE JEÄHT, DR ANGERE KÖNT!“ **WOHIN GEHT DER KARNEVAL?**



Erzählcafé, Schleswigstr. 10 - 16 Ac.

27.02. 15 h Frau Emmerich lädt ein: Die Polizei informiert und hält einen Vortrag mit anschaulichem Bildmaterial zum Thema: Gezielte Information für Zivilcourage!

Gesellschaft für Internationale Burgenkunde Aachen e.V.

13.02. 18.00 h Vortrag zum Thema: Die Grabeskirche von Jerusalem. Kármán-Auditorium, Eilfschornsteinstr. 15, Ac. Hörsaal FO6. Referent: Prof. Dr. phil. Jürgen Krüger

Städtisches Seniorenzentrum, Marienstraße 7, Eschweiler

21.02. 15 - 17 h Tanztee für Senioren bei Live-Musik

Damensitzung - kfd - Dekanat Kornelimünster

09.02. 19.30 h - Ellerhof, Brand

Psychose-Seminar, Ac. Laienhelfer Initiative e. V., Sophienstraße 11, Ac.

14.02. Jeden zweiten Dienstag im Monat 18 - 19.30 h bietet das Alexianer-Krankenhaus in Aachen regelmäßig einmal im Monat ein Psychose-Seminar für Patienten, Angehörige, Ärzte und Menschen, die mit Erkrankten umgehen, sowie Interessierte an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Begegnungszentrum St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen

Jeden Mi. 10 - 12 h Karten und Klönen **Jeden Dienstag 09 - 13 h** Sprechstunde mit Marianne Kruit **13.02. 13 - 20 h** Karnevalsfete.

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

Vorsorge-Cafè, Bestattungshaus InMemoriam, Eifelstr. 1b, Ac

08.02. 15 - 16.30 h Informationen über alle Fragen rund um die Bestattung

Die Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Alsdorf (psa) Jeden letzten Mittwoch im Monat um 17.30 h

im Gemeindezentrum Herz-Jesu in Alsdorf Kellersberg, Hebbelstr. 1c

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

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac. Fast jeden Donnerstag nachmittag, Beginn ist immer um 14.30 h

z.B. **02.02.** Hätten Sie's gewusst? Erst Kuriosität, dann Alltagsding! **16.02.** Das bewegte Jahr: Jetzt kommen die lustigen Tage - Ein heiterer Nachmittag zum Karneval mit M. Dawo-Collas **23.02.** Hildegard Knef - Biografie Teil 1 mit M. Dawo-Collas

Pfarrgemeinde Sankt Martinus Horbacherstr. 52 Jeden Do. ab 15 h Ökumenischer Seniorenkaffee **09.02.** Bingo **16.02.** Karnevalsnachmittag

Monatliches Treffen des VdK-Ortsverbands Ac.-Burtscheid, Kapellenstr. 1-3 im Restaurant „Burtscheider Quelle“ 07.02. 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 04.02. 16 - 22 h Kaffee- und Tanznachmittag

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

Nabu - Naturschutzstation Aachen

26.02. 9 h Wasservogelbeobachtung an der Maas bei Eijsden. Treffpunkt: Ac. Parkplatz Ecke Krefelder Str. / Am Gut Wolf Leitung: Hr. G. Erdtmann Tel.: 02461 - 54102

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

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 : **10.02. 20 h** „Echoes of Nawlins Quartett“ mit H.-P. Schüller **Jeden Do. ab 15 Uhr** Seniorentanz

AWO Ortsverein Ac-Eilendorf, „Betzelter Klaus“, Betzelterstr. 3 **Jeden Dienstag und Donnerstag 13.30 - 17.30 h** Spiel, Spaß und Unterhaltung **17.02. ab 16 h** Wir feiern Karneval in der AWO (Kostüm erwünscht) **29.02. 18.30 h** Vortrag zum Thema „Demenz“

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**

01.02. Käthe Kruse - die Lebensgeschichte der Puppenmutter mit M. Dawo-Collas **16.02.** Das bewegte Jahr: Jetzt kommen die lustigen Tage - Ein heiterer Nachmittag zum Karneval mit M. Dawo-Collas

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac **Jeden Mittwoch & Donnerstag von 14 - 16 h** PC-Café **Jeden Freitag von 14 - 17 h** Spieletreff **07.02. 15.30 - 16.30 h** Lesung Herr Immelmann **15.02. 10 - 12 h** Orgelcafé. Weitere Termine u. 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 Anzeigenpreislise 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.

INHALT

TITELTHEMA

- 24 Karneval** Helmut Koch

AACHENER ANSICHTSKARTEN

- 5 Das ist der LENNET...** Franz Erb

BERICHTE

- 6** Rathaus als Bronzemedell
Erich Kästner für Erwachsene
Neue Adresse
- 7** Roman zur Finanzkrise
Außergewöhnliche Choreografien
Sportlich-karnevalistische Matinee
- 10** Neues Servicetelefon
„Theater in Ruinen“
Informationen zur Familienpflegezeit
- 11** Ein Leserbrief
Neujahrsempfang für die Vereine

SENIOREN SCHREIBEN

- 8 Mein Februar** Ute Weber
Rätselhafte Kreuzworträtsel
Gehirnjogging Inge Gerdom
- 9 Ort meiner Träume**
Winter Josefine Kühnast
- 15 Wie das Internet unser Leben verändert** Mathias J. Fleu
- 26 Essen ist Leben** Peter J. Heuser
- 27 Keine Zeit?** Christian Graff
Andere Länder, andere Sitten
Wilhelm Müller
- 30 Kamelle** Andrea Bernhards
Talk im Stehcafé Mathias J. Fleu
- 31 Eine Bettgeschichte** Erwin Bausdorf
- 38 Bella ist gerettet** Edda Blesgen
Sanfte Droge Karin Peters

EHRENAMTLICHE ARBEIT

- 12 „Reden ist Silber, Taten sind Gold!“**
Nina Krüsmann
- 16 „Frauen sind Spitze!“** Christine Kluck

ERLEBTE GESCHICHTEN

- 14 Mein schrecklichstes Erlebnis**
Hans Maron

LESEZEICHEN

- 17 Die alte Spieluhr** Helga Licher

KUNST

- 18 Birgit Warmuth: „Heute male ich es!“**

EINER VON UNS

- 19 Hubert vom Venn: „Karneval? Da muss ich passen!“** C.C. Bieling

FÜNFTE JAHRESZEIT

- 20 Maskerade Karnevale** Ingeborg Lenné
Fastnacht vor dem Krieg
Richard Wollgarten

AOK INFORMIERT

- 21 Karneval feiern für den guten Zweck**

JUBILÄUM

- 22 20 Jahre Schlager & mehr:**
Guido Horn von Nina Krüsmann

ZUSAMMENLEBEN

- 23 Pilotprojekt „TANDEMmia“ -**
Hilfe im Alltag Raquel Barros Fialho

ÖCHER PLATT

- 28 Au Fastelovvendsledche uus Oche**
Christian Graff
- 29 Febrewar** Hein Engelhardt

BITTE LÄCHELN

- 32 „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut!“**

REISEBERICHTE

- 34 Rund um den Götterberg der alten**
Griechen Christian Graff

NÜTZLICHE TIPPS

- 40 Mehr Transparenz beim Autokauf**
Fastenkuren

BAGSO INFORMIERT

- 41 Lebensleistung anerkennen,**
Altersarmut vermeiden Ursula Lenz

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

- 44 Was ist Polyneuropathie?**
- 45 Wenn Milchzucker krank macht**
Hartmut Kleis

UNTERHALTUNG

- 4 Bilderrätsel** Ordensritter
- 33 Sudoku**
- 36 Gedächtnistraining** Marion Holtorff
- 37 Gripsgymnastik** Dieter H. K. Starke
- 42 Schwedenrätsel**
- 47 Auflösungen**

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 46 150 Jahre Spiel des Lebens**
Berthold Heß

Liebe Leserinnen und Leser!

„Senio“ wird 50? Nein, so in die Jahre gekommen ist „Senio“ noch nicht wirklich. Aber die 50. Ausgabe nehmen wir als willkommenen Anlass, das Erscheinungsbild von „Senio“ ein wenig aufzufrischen. Gefällt es Ihnen? Zudem hat sich unser Verteilsystem im Kreis Aachen geändert. Eine aktuelle Liste der Auslegestellten finden Sie auf unseren Internetseiten, ebenso wie alle bisher erschienenen Ausgaben - falls Sie mal eine oder zwei verpasst haben sollten.

Dass auch die Jecken mit der Zeit gehen und wie sich beim Feiern etwas bewegen lässt, zeigt Helmut Koch im Titelthema. Ich wünsche Ihnen viel Spaß in der 5. Jahreszeit!

Alaaf!

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, N. Krüsmann, S. Tucharth,
C.C. Bieling

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

An dieser Ausgabe
haben mitgewirkt:

E. Bausdorf, B. Heß, C. u. H. Kluck,
I. Gerdom, D.H.K. Starke, H. Licher,
P. J. Heuser, H. Kleis, R. Wollgarten,
M. J. Fleu, F. Erb, I. Lenné, K. Peters,
A. Bernhards, J. Kühnast, E. Blesgen,
H. Maron, H. Engelhardt, W. Müller,
U. Weber, R. Barros-Fialho, U. Lenz,
H. Schroeter, C. Graff, M. Gieske,
H. Licher, E. Dahmen, K. Rieger,
J. Römer, H. Koch, B. Lütz.

Bürozeiten:

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

**ORDENS-
RITTER**

Der Orden wider den tierischen Ernst ist ein jährlich vom Aachener Karnevalsverein, dem 1859 gegründeten AKV, an Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens vergebener Orden und Kulturpreis, der regelmäßig eine bundesweite, häufig sogar internationale mediale Beachtung erhält. Die Geehrten werden auf Lebenszeit Ordensritter des Ordens wider den tierischen Ernst. Kennen Sie die hier abgebildeten Preisträger? Ordnen Sie die Buchstaben den Nummern zu und Sie erhalten das Lösungswort.



- | | | | |
|----------------|---|--------------|---------------------------|
| 1 = <u>W</u> = | 2012 - Ottfried Fischer | 13 = _____ = | 2000 - Dr. Edmund Stoiber |
| 2 = _____ = | 2011 - Karl Theodor zu Guttenberg | 14 = _____ = | 1999 - John Kornblum |
| 3 = _____ = | 2010 - Dr. Jürgen Rüttgers | 15 = _____ = | 1998 - Heide Simonis |
| 4 = _____ = | 2009 - Mario Adorf | 16 = _____ = | 1997 - Theo Waigel |
| 5 = _____ = | 2008 - Fürstin Gloria v. Thurn u. Taxis | 17 = _____ = | 1996 - Bernard Henrichs |
| 6 = _____ = | 2007 - Joachim Hunold | 18 = _____ = | 1995 - Heiner Geißler |
| 7 = _____ = | 2006 - Friedrich Merz | 19 = _____ = | 1994 - Renate Schmidt |
| 8 = _____ = | 2005 - Karl Kardinal Lehmann | 20 = _____ = | 1993 - Ruud Lubbers |
| 9 = _____ = | 2004 - Dr. Henning Scherf | 21 = _____ = | 1991 - Jack Lang |
| 10 = _____ = | 2003 - Dr. Wendelin Wiedeking | 22 = _____ = | 1990 - Lothar Späth |
| 11 = _____ = | 2002 - Dr. Thomas Borer | 23 = _____ = | 1989 - Franz-Josef Strauß |
| 12 = _____ = | 2001 - Dr. Guido Westerwelle | | |

Fotos: www.akv.de, www.wikipedia.org



1950 - Erster Ritter
James Arthur Dugdale



W



N



E



T



T



E



N



I



E



E



I



I



D



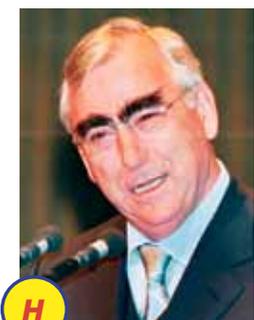
N



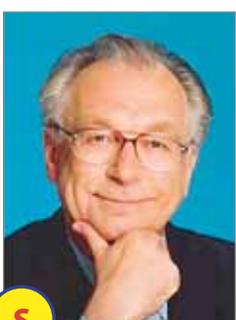
R



C



H



S



R



D



S



E



R



Teil 47

Franz Erb

Das ist der LENNET...

Um 1900 erschien in Aachen eine Ansichtskarten-Serie: **ÖCHER FLÜÜR** (Auslese). Die Karten zeigten vier bekannte Aachener Originale: **NANDES, LATZ, SPIENEJUPP** und **LENNET** (Karte 1 zeigt die vier vereint). Jeder einzelne wurde durch heitere Verse von J. Kirschbaum (= Kubes auf Karte 1 unten) charakterisiert.

Aber nur eine dieser damals stadtbekanntesten Figuren ist auch heute noch in Aachen quicklebendig: **LENNET KANN**. Der 1844 geborene Leonhard van Kann wurde schon als Kind, auf dem Schoß der Mutter sitzend, zum Betteln angehalten, wie Lambert Piedboeuf berichtet. Die Mutter, die mit ihrem Kleinen

„Ömmer ejjen Ömjang (Kreuzgang) soeß,
Jrad net, öm de Häng ze faue,
Öm ze beäne, wie me sätt;
Mä neä: öm se opzehaue
Dat wou heäsche: Jevv mich jet!“

Dem erlernten Beruf des Bettelns blieb er zeitlebens treu. In den Adressbüchern lesen wir: „Leonhard van Kann... o.G.“, und

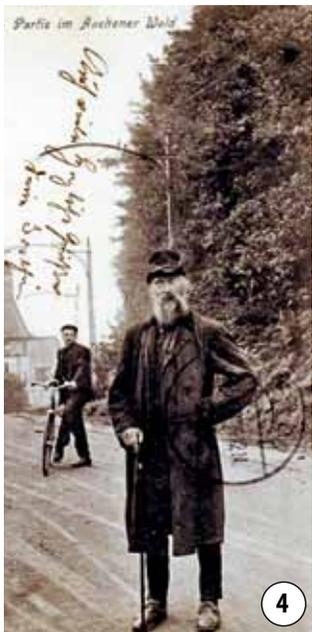


ohne Gewerbe blieb er bis an sein Lebensende 1916. Im Jahre 1909 veröffentlichte der „Wickes“ (Will Hermanns) im Volksfreund das Lied vom Lennet Kann ‚in Hochdeutsch mit Streifen‘, das nach der Melodie „Das ist die Garde“ zu singen war. Und in den Karnevalstagen kann man dem Typen auch heute noch immer wieder begegnen.

Hier der Text und ein paar Bilder dazu:

Was zieht durch die Straßen für eine Gestalt,
Mit Orden geschmückt und Ehrenzeichen?
Die Buxenpfeifen gemahnen bald (Abb. 2 u. 3)
An Stoppentrecker und dergleichen.
Die Arme, die baumeln zur Seite hinab,
Als hingen sie zu los in den Scharnieren.
So gehts durch die Straßen im Hundetrab;
Die Domgrafen aber jublieren:
Das ist der LENNET, das ist der LENNET KANN!
Das ist der LENNET, von Aachen der fingste Mann!

Und geht man zum Aachener Bösch mal hinein
Die Waldschenk erauv nach Siebenwegen,
Da wankt einem plötzlich von einem Stein
Ein seltsamer Ritter entgegen. (Abb. 4)
Als ob jedes Bein nur ein Streichhölzchen wü,
So kommt er gestippelt und jetavelt.
Du gibst ihm ‚nen Pfennig, das macht ihm Pläsier,
Und schon ist er weiter jeschravelt.
Das ist der LENNET, das ist der LENNET KANN!
Das ist der LENNET, von Aachen der fingste Mann!



4



5

Das nebenstehende Foto (5) ist ein Zufallstreffer: Lennet läuft neben der Pferdebahn und erbittet - offenbar von einer Marktfrau - eine milde Gabe. So ist das Faktotum sicher noch oft fotografiert worden, denn er war wirklich zu komisch.
Karte 2, 3, und 4: Hub. Grümmer, AC

Rathaus als Bronzemedell

„Jetzt können wir uns ein richtiges Bild vom Rathaus machen“ – mit diesen Worten lobte Paul Schürmann, Ehrenvorsitzender des Blinden- und Sehbehindertenvereins in der StädteRegion Aachen 1907 e.V., das neue Bronze-Modell des Aachener Rathauses, das am 12. Januar aufgestellt wurde. Detailgetreu bildet es das historische Gebäude ab. Es steht neben dem Eingang zum Ratskeller.



Paul Schürmann (links), Ehrenvorsitzender des Blinden- und Sehbehindertenvereins in der StädteRegion Aachen 1907 e.V., und Oberbürgermeister Marcel Philipp.
Foto: Andreas Herrmann.

Oberbürgermeister Marcel Philipp enthielt das Modell gemeinsam mit Manfred Reinders, dem Präsidenten des Lions Clubs Aachen Kaiserpfalz. „Wir sind dem Rathausverein und dem Lions Club, der das Modell komplett finanziert hat, zu großem Dank verpflichtet. Gleichzeitig feiern wir heute

die Eröffnung des archäologischen Fensters, das die historischen Grundmauern des Rathauses zeigt“, sagte Oberbürgermeister Marcel Philipp. Musikalisch wurde

die Feierstunde vom Parforcehornkreis Kaiserpfalz Aachen begleitet.

Das Gebäudemanagement der Stadt Aachen organisierte die Sanierung des archäologischen Fensters, das 30.000 Euro gekostet hat und aus dem Konjunkturpaket 1 des Bundes finanziert wurde. Es wurde ebenso wie das Rathaus-Modell, Kosten: 23.000 Euro, gegen Diebstahl und Vandalismus gesichert.

Aufwändig gestaltete sich auch der Entwurf der Plastik: „Bevor das Modell in Bronze gegossen werden konnte, musste es erst mit Wachs ausgefüllt werden. Das war sehr kleinteilig und mühsam. Ein Jahr habe ich daran gearbeitet“, so Architekt Michael Franke. Manfred Reinders zeigte sich sehr zufrieden: „Es ist sehr schön, dass es nach dem Dom jetzt auch mit dem Rathaus eine weitere zentrale Kulturstätte in Aachen als Modell gibt.“

Erich Kästner für Erwachsene

Eigentlich erlangte Erich Kästner mit dem „Fliegenden Klassenzimmer“ oder dem „Doppelten Lottchen“ als Kinderbuchautor seine Popularität. Der in Würselen geborene Kabarettist Hans Georgi zeigt am Freitag, dem 10. Februar 2012, um 19.30 Uhr (Einlass 19.00 Uhr) im Pfarrheim St. Sebastian, Wilhelmstr 7, in seinem Programm „Die Welt ist rund“ jedoch den „Erich Kästner für Erwachsene“.



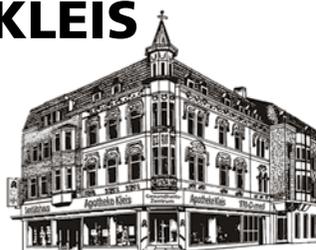
Mal singt Georgi die von ihm vertonten Texte des Schriftstellers melodisch, beinahe schlagerhaft schnulzig, mal spricht er sie, wie bei Brecht und Weill, fast an der Musik vorbei. Zwischen den Stücken rollt er feinsinnig Anekdoten und Fakten aus Kästners Leben auf. Durchfeierte Nächte, aber auch seine Widersprüche und

Enttäuschungen in der Liebe.

Entstanden in den Dreißiger Jahren, zeigt diese Gebrauchslirik den inneren und äußeren Zwiespalt des Menschen Kästner, der als messerscharfer Beobachter und Kritiker seiner Zeit die Wirtschaftskrise während der Weimarer Republik und später den Terror des Nazi-Regimes erlebte.

GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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



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

Besuchen Sie unseren Sanivita-Shop unter www.gesundheitszentrum-kleis.de

Mehr als 20000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

Jetzt neu in unserem Haus:

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE

im GESUNDHEITSFORUM
„unter dem Dach“

Neue Adresse

SOZIALVERBAND

VdK

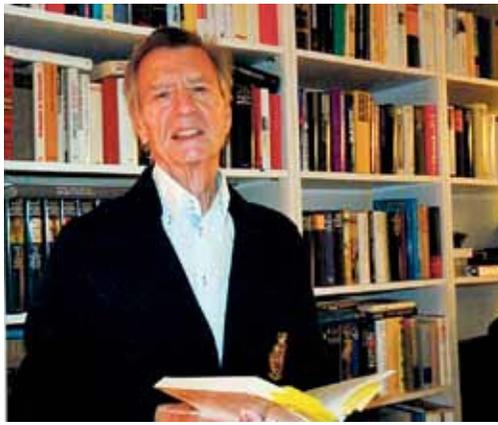
NORDRHEIN-WESTFALEN

Die Geschäftsstelle des Sozialverbands VdK - Kreisverband Aachen-Kreis ist im Januar umgezogen: von der Aachener Bismarkstraße in die Salmstraße 21 in 52222 Stolberg. Die neuen Räumlichkeiten sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, Behindertenparkplätze befinden sich vor dem Haus, Parkplätze sind in der Nähe. Die neue Geschäftsstelle ist barrierefrei sowie mit einem Behinderten-WC ausgestattet. Termine können Sie unter der neuen Telefonnummer: 02402-10 20 188 und Fax: 02402-10 20 283 vereinbaren.

Roman zur Finanzkrise

Der Sachbuchautor und Wirtschaftspublizist Ulrich Fritsch liest am 25. Februar um 12 Uhr im Haus Löwenstein am Markt aus seinem Roman „Der Tanz der Heuschrecken“.

Ausgangssituation ist darin die Übernahme eines der größten Unternehmen Englands durch einen deutschen Konzern. Hinter dieser Transaktion verbirgt sich ein Insidergeschäft von nie gekanntem Ausmaß. Ein Medienfachmann ist diesen kriminellen Machenschaften auf der Spur. Ihm helfen die Geliebte eines Bankiers und



ein Manager. Schauplätze der spannenden Auseinandersetzung sind u.a. Düsseldorf und Aachen. Den Rahmen der Handlung bildet die letzte Wirtschafts- und Finanzkrise, die auch heute noch nicht ausgestanden ist. Viele Spielarten der

Finanzjongleure sind so grotesk, dass sie sich fast wie eine Burleske ausnehmen.

Ulrich Fritsch, der in der Nähe von Düsseldorf und von Salzburg lebt, war Vorsitzender der Wirtschaftspublizistischen Vereinigung und ist heute deren Ehrenmitglied. Während seiner beruflichen Laufbahn bekleidete er leitende Positionen bei Rundfunk, Fernsehen und in der freien Wirtschaft. In den letzten Jahren widmete er sich neben der Schriftstellerei auch der Malerei. Die Lesung veranstaltet das Literaturbüro Euregio Maas-Rhein in Kooperation mit dem internationalen Zeitungsmuseum in Aachen im Rahmen der „Silbenschmiede“. Der Eintritt ist frei!

Außergewöhnliche Choreografien

Vom 25. 02. bis zum 03. 04. 2012 findet in Aachen und Heerlen das 17. internationale Tanzfestival „schritt_macher“ statt.

Seit seinen ersten „Schritten“ im Jahr 1993 hat sich „schritt_macher“ zu einem sehr beliebten Festival innerhalb der Euregio entwickelt. Jahr für Jahr werden hier Produktionen präsentiert, die die Bandbreite, die Intensität, aber auch die schiere Begeisterung und Freude des Tanzes vermitteln. Diesmal treten u.a. Kompanien aus Kanada, Finnland, Großbritannien, Dänemark und den Niederlanden auf. Aufführungsorte sind die Fabrik Stahlbau Strang, Philipsstraße 2 in 52068 Aachen/Rothe Erde, Einlass dort ist jeweils ab ca. 19.30 Uhr, und das Theater Heerlen, Burgemeester van Grunsvenplein 145, NL-6411 AS Heerlen. Tickets für alle Veranstaltungen können an den bekannten Vorverkaufsstellen sowohl in Aachen als auch in Heerlen gekauft werden. Einzeltickets für die Vorstellungen in Aachen kosten zwischen 13 und 20 Euro. Neu in Aachen ist, dass die Tickets jetzt mit Sitzplatznummerierung vergeben werden. Weitere Informationen erhalten Sie auf ausliegenden Broschüren sowie im Internet unter www.schrittmacherfestival.de.



Sportlich-karnevalistische Matinee

Die Sportlerinnen und Sportler der VSG Kohlscheid feierten schon immer in den verschiedenen Sportgruppen nach ihren Sportstunden zusammen Karneval. In diesem Jahr wird es erstmals eine kleine Matinee geben, an der alle Sportler gemeinsam teilnehmen können. Gerade für die Rollstuhlfahrer und Sportler aus betreuten Wohneinrichtungen war es oft ein Platzproblem, die Tollitäten einmal ganz nah zu sehen und auch aktiv mitmachen zu können.



Bei der diesjährigen 1. integrativen sportlich-karnevalistischen Matinee in der Turnhalle Casinostr., für die Herr Bürgermeister von den Driesch die Schirmherrschaft übernommen hat, haben alle Sportler, Partner und Freunde Platz genug, sich zu karnevalistischen Klängen zu bewegen, zu schunkeln und zu singen und somit Sport und Karneval zu verbinden. So freut sich die Vorsitzende der VSG Kohlscheid, Dr. Luise Rütters, dass alle Sportler der VSG Kohlscheid erstmals unter einem Dach zusammen mit den Prinzen aus Kohlscheid und Herzogenrath, sowie der Narrengilde und Narrenzunft Kohlscheid einen fröhlichen Vormittag haben werden. Die Sportler werden das kleine Programm selbst gestalten und sich mit Karnevalsliedern in Stimmung bringen. Die Matinee findet am Samstag, dem 4.2. 2012 von 11:11 bis 13:30 Uhr statt.

Immer für Sie da! Ihre Johanniter in Aachen.

Pflege • Hausnotruf • Menüservice

0800 88 11 220 oder 0241 91838-0
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

info.aachen@johanniter.de
www.juh-aachen.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Ute Weber

GEDICHT DES MONATS

Mein Februar

ist eine Schneefrau,
eine Alte
mit eisgrauen Augen
und knochigen Fingern.
Haare wie Schafwollfaden
umrahmen ein bleiches Gesicht.
Ihr Körper steckt
in einem Eisbärfell,
den Kopf ziert eine lila Kappe,
um den Hals
flattert ein Schal
aus bunten Luftschnagen.
Eine schwarze Krähe
hockt auf ihrer rechten Schulter.
In hohen Filzstiefeln
stapft sie vorsichtig

über eisglatte Straßen,
folgt ein Stück weit dem Narrenzug,
wagt mit wiegenden Hüften
den Tanz der Salome,
Schleier aus Schneeflocken
um sich schwingend.
Ein lächelnd angedeuteter Kuss
aus schmalen Lippen,
ein kleiner Seufzer
scheucht die Krähe
ins Wolkengrau.



Bild: wikimedia.org

Gehirnjogging

„Altersdemenz“ – bei diesem Thema erfasst die meisten Senioren die schie-re Panik, denn groß ist die Furcht, in naher oder ferner Zukunft nicht mehr Herr seiner Sinne zu sein. „Wie lässt sich das verhindern?“, ist die bange Frage.

Viele Menschen sind der Meinung, dass sie sich durch die Beschäftigung mit den verschiedensten Arten von Rätseln geistig fit halten können. Gehirnjogging ist das Zauberwort.

Neulich allerdings wurde der feste Glaube an die eigene Kraft zur Aufrechterhaltung der geistigen Frische erheblich erschüttert. Eine Seniorin feierte ihren Geburtstag, den dreiundneunzigsten, in bester geistiger Verfassung. Natürlich stellte auch jemand die Frage, wie sie das geschafft hätte. „Vielleicht durch Kreuzworträtsel?“ „Nein“, war die entrüstete Antwort, „kommt mir nur nicht mit Rätseln, damit habe ich mich noch nie befasst.“

Was ist dazu zu sagen? Wäre dann all das Bemühen der Rätselfreunde für die Katz? Liegt es einfach in den Genen, ob der Mensch bis ins hohe Alter fit bleibt? Kann er selber gar nichts dazu tun?



Bild: Andreas/pixelio.de

Wahrscheinlich kann kein Arzt diese Frage konkret bejahen oder verneinen. Und weil das so ist, werden alle, die Spaß an der Rätselraterei haben, sich weiterhin mit all den netten Spielchen befassen.

Es wird schon zu etwas gut sein, wenn auch nur, um die Langeweile zu vertreiben.

Rätselhafte Kreuzworträtsel



Bild: wikipedia.org

Wieso kommen ausgerechnet die baltischen Staaten bevorzugt in unseren Kreuzworträtseln vor? Liegt es nur daran, dass die Wörter „Este“, „Lette“, „Litauer“ oder „Balte“ die richtigen Vokale an den richtigen Stellen haben?

Und weshalb wird nach der Abkürzung für „Seine Exzellenz“ so oft gefragt, wo es doch kaum noch Exzellenzen im Leben von Otto Normalverbraucher gibt?

Warum wird ausgerechnet der rechte Nebenfluss der Oker gesucht, wo doch der Durchschnittszeitungsleser kaum die Oker auf seinem Atlas findet?

Ja, warum erfreuen sich Kreuzworträtsel überhaupt so großer Beliebtheit?

Es ist im wahrsten Sinne des Wortes „erlösend“, wenn endlich das Lösungswort gefunden wird. Das befriedigt den Rater, das macht ihn stolz und froh. Er weiß, dass er etwas weiß. Das ist Rechtfertigung genug.

Wenn dann auch noch die Aussicht auf einen Gewinn lockt, spornt das die Rätselfreunde doppelt an.

Doch wer gewinnt eigentlich immer die Autos, Flugreisen, Wellnesswochenenden?

Das ist wohl das größte Rätsel!

Beide Texte: Inge Gerdom



Ort meiner Träume

Heute träume ich eigentlich nicht mehr davon, aber als Kind. Weil man sich im Alter gerne an längst Vergangenes erinnert, ist es wieder gegenwärtig, das Land meiner Träume.

Glückliche Schauer laufen mir den Rücken rauf und runter. Freude ohne gleichen ist in mir! Warum gibt es es nicht wirklich, das Schlaraffenland! Oh, wär das schön! Ich sehe alles vor mir, höre sie rauschen, die Bäche mit Milch und Honig, Wein, Bier und Säfte aller Art. Sehe es umher fliegen, das Gebratene, Gesottene, Gedünstete! Alles frisch, gesund und ausgewogen, nichts Vergammeltes! Um Gottes Willen, sowas gibt es doch nicht im Schlaraffenland!

Keiner brauchte mehr zu hungern, auf der ganzen Welt nicht. Niemand wird kugelrund, soll Figursorgen haben. Wenn auch noch so viele Leckereien und gebratene Täubchen umher fliegen, paradiesisch!



Schlaraffenland, Gemälde von Pieter Bruegel dem Älteren (1526/30-1569), Quelle: wikipedia.org

Und dann das Wetter! Frühling, Sommer, Herbst und Winter, wie im Bilderbuch. Sonne, Regen, Wind, Schnee, von allem etwas, nicht zu viel, nicht zu wenig, immer genau passend. Natürlich gibt es keinen Streit, Krieg erst recht nicht.

Wo bist du, Land meiner Träume? Ich laufe, renne, so weit mich meine Füße tragen.

Ich werde dich vergebens suchen, dich nirgendwo finden.

Schade, schade!



Winter

Winter, er ist da, nicht plötzlich,
er schickt seine Gesellen, seine Boten aus.
Nordwind, er bläst, stürmisch und wild.
Der Himmel, grau, verhangen.
Schneewolken jagen hin und her.
Und nun tanzen sie, die weißen Flocken.
Sie wirbeln, fliegen, verwandeln die Erde,
zieren Bäume, Sträucher, Wiesen, Felder!
Sieht nicht alles festlich aus?
So weiß, so friedlich, so unberührt!
Winter, du bist nicht so schlimm
wie viele denken, sagen.
Aber übertreibe nicht.
Sei nicht so streng.
Mensch und Tier
danken dir!

Beide Texte:
Josefine Kühnast



**LANDHAUS
KÜCHE**

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

Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgerichte, 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

Wege zur Pflege

Neues Servicetelefon

Sie suchen nach Informationen zum Thema Wohnen und Pflege, haben aber nicht den Überblick, an welcher Stelle Sie die passenden Antworten für Ihre Fragen bekommen?



TEL: 01801/50 70 90

Dann können Ihnen das neu eingerichtete Servicetelefon und das Internetangebot „Wege zur Pflege“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend weiterhelfen. Dieser Pflegewegweiser dient als Lotse zu den Angeboten vor Ort bei allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Der Vorteil des neuen Servicetelefons liegt in dem schnellen, unmittelbaren Kontakt des Ratsuchenden zu einer umfassend Auskunft gebenden Stelle. Zeitaufwändiges telefonisches Weiterverbinden entfällt ebenso wie die Nachfrage nach dem richtigen Ansprechpartner oder die Bitte um Rückruf.

Das Servicetelefon erreichen Sie von Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr unter Tel.: 01801-50 70 90, Kosten: 3,9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen.

Zudem wird eine Internetplattform angeboten unter www.wege-zur-pflege.de, damit Sie rund um die Uhr Informationen zum Thema Wohnen und Pflege abrufen können.

„Theater in Ruinen“

So lautet der Titel einer Ausstellung von Klaus Schulte und Peter Sardoc, die noch bis zum 25. Februar in der Stadtbibliothek Aachen zu sehen ist.

Die Ausstellung beschäftigt sich mit den Gründerjahren und dem Wiederaufbau des Aachener Theaters in den Jahren 1945 bis 1951. Dargestellt wird die Zeit ab Ende 1944: Vom Neuanfang 1945, der untrennbar mit der Stadtbibliothek verbunden ist, weil dort die ersten Aufführungen stattfanden, bis hin zur Eröffnung des wieder aufgebauten Theaters im Dezember 1951 mit Wagners „Meistersinger



Das zerstörte Theater im Jahr 1944

von Nürnberg“. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der Stadtbibliothek dienstags, mittwochs und freitags jeweils von 11 bis 18 Uhr, donnerstags von 13 bis 19 Uhr sowie samstags von 10 bis 14 Uhr zu besichtigen, der Eintritt ist frei.

Informationen zur Familienpflegezeit

Die meisten Pflegebedürftigen in Deutschland werden von ihren Angehörigen versorgt. Diese stehen oft vor der schwierigen Aufgabe, Beruf und Pflege miteinander zu vereinbaren. Viele schaffen den Spagat nicht und geben ihren Job auf – mit weitreichenden Folgen für ihre berufliche Weiterentwicklung und die Absicherung im Alter.



Um berufstätigen Frauen und Männern die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zu erleichtern, hat der Bundestag das Familienpflegezeitgesetz verabschiedet, das am 1. Januar 2012 in Kraft trat. Die Familienpflegezeit soll Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern die Möglichkeit geben, ihre Stundenzahl so weit zu reduzieren, dass sie parallel zur Pflege von Angehörigen weiterhin erwerbstätig sein können. Die Höchstdauer dieser Reduzierung ist



allerdings auf zwei Jahre begrenzt und die Stunden müssen später nachgearbeitet werden.

Die von der Deutschen Seniorenliga e.V. herausgegebene Broschüre „Familienpflegezeit - Eine Information für Beschäftigte“ beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die Familienpflegezeit und gibt wertvolle Tipps zur Entlastung pflegender Angehöriger. Sie ist zu bestellen beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 11018 Berlin, Tel.: 0180/190 70 50 (Mo. bis Do.: 9 bis 18 Uhr), oder herunterzuladen unter: www.bmfsfj.de/Service/Publikationen.

Ein Leserbrief

seniomagazin

Guten Tag Herr Günal,
gerne möchte ich Ihnen und Ihren Mitredakteuren/innen zum Neuen Jahr ein dickes Lob für Ihre Zeitung Senio Magazin aussprechen.

Ich bin 58 Jahre alt und fühle mich viiiiiiel zu jung für eine Zeitschrift dieses Namens. Leider muss ich das revidieren. Denn Ihr Magazin ist einfach nur klasse! Hoch informativ, toll zusammengestellt, viele wichtige Daten, incl. Anschriften, Links usw. Oecher Platt-Beiträge mit Übersetzung: toll!

Auch die Rätselseiten super!!! Ich freue mich jedesmal in erster Linie auch auf Ihre Sudokus.

Vielen Dank dafür und ich wünsche mir, dass dieses Magazin weiterhin monatlich erscheinen wird.

Viel Glück auch bei Ihren weiteren Ausgaben und danke für Ihre Mühen!

Ihre regelmäßige Leserin
Elke Dahmen, Aachen

Liebe Frau Dahmen,
herzlichen Dank für Ihre tolle Zuschrift! Das gesamte Team freut sich sehr darüber.

Sie haben Recht: Vielleicht habe ich zu Beginn den falschen Namen für unser Magazin gewählt. Viele unserer Leserinnen und Leser befinden sich in der gleichen „misslichen“ Lage wie Sie - sich viel zu jung zu fühlen für eine Zeitschrift namens „Senio“. Aber trotz des Namens richtet sich „Senio“ nicht ausschließlich an „Senioren“, sondern an alle Menschen zwischen 50 und 100, die gerne rätseln, lesen und sich informieren möchten. Immer wieder melden sich auch jüngere Menschen bei uns wegen Artikeln, die Ihnen sehr gefallen haben.

Zur 50. Ausgabe haben wir dem „Senio“ ein frischeres Aussehen geschenkt. Wir hoffen, es gefällt Ihnen so gut wie uns.

Bleiben Sie „Senio“ treu!

Ihr G. Günal

Neujahrsempfang für die Vereine

Traditionell zu Jahresbeginn lädt Oberbürgermeister Marcel Philipp die Vertreterinnen und Vertreter der Aachener Vereine zu einem Empfang in den Krönungssaal des Aachener Rathauses ein. Weit über 800 Menschen sind der Einladung in diesem Jahr gefolgt und hatten sich im Rathaus versammelt. Die Dankesworte des Oberbürgermeisters für die oft jahrzehntelange ehrenamtliche Tätigkeit der Vereinsaktiven waren sehr herzlich.



Um die Arbeit der vielen ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürger noch mehr in das Bewusstsein der Menschen zu bringen, wurde in diesem Jahr erstmalig der Ehrenamtspreis verliehen. Dabei will die Stadt Aachen jährlich eine Einzelperson und eine Personengruppe für ihr ehrenamtliches Wirken auszeichnen. Die Auswahl trifft eine Jury, bestehend aus den Mitgliedern des vom Oberbürgermeister eingerichteten Beirates für Vereine, Ehrenamt und bürgerschaftliches

Engagement sowie je einem Vertreter der Ratsfraktionen.

In diesem Jahr wurde Manfred Dresen ausgezeichnet. Er arbeitet seit fast 30 Jahren ehrenamtlich im Montessori-Kinderhaus sowie in der Kindertagesstätte Farwickpark und kümmert sich um all die Belange, die sonst niemand regelt, und sorgt so für ein harmonisches Funktionieren und Miteinander. Als Gruppe wurde das Team des Elterntelefons vom Kinderschutzbund Aachen geehrt. Das Team besteht aus derzeit elf Damen, die teilweise seit zehn Jahren ehrenamtlich am Telefon beraten. Das Elterntelefon ist an fünf Tagen in der Woche besetzt. Dringend gesucht werden aber auch Herren als Berater! Und: Auch Menschen ohne eigene Kinder sind willkommen.

Den musikalischen Rahmen des Abends gestaltete das Vokalensemble „Capella a Capella“.



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





„Reden ist Silber, Taten sind Gold!“

Für großes Aufsehen sorgte vor einigen Monaten die Hazienda Arche Noah, eine Mischung aus Naturlehrpfad und rollstuhlgerechtem Abenteuerspielplatz für schwerkranke und behinderte Kinder sowie ein Rückzugsort für ihre Familien. Anlass war die Verleihung des Medienpreises „Bambis“ an ihren Gründer Leines. Der 51-Jährige, der bürgerlich Uwe-Edmund Gaworski heißt, wurde in Wiesbaden in der Kategorie „Stille Helden“ für sein bemerkenswertes ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet. Er hilft kranken Kindern im Einklang mit der Natur. Damit ist er der erste Aachener überhaupt, der die begehrte Auszeichnung erhält. Vom vorbestraften Rocker hat er sich zu einem ehrenamtlich engagierten Mann mit großem Herzen entwickelt. Gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Jenny Kersten, Vorsitzende des Vereins, hält er die Fäden in der Hand auf der Hazienda Arche Noah.

Herr Gaworski, was genau ist die Hazienda Arche Noah, die zu Ihrem Lebenswerk geworden ist?

Die Hazienda Arche Noah an der Lintertr. 111 ist ein Rückzugsort für schwerkran-

ke Kinder und ihre Familien. Auf einem 9.000 Quadratmeter großen Gelände ist mit unermüdlichem Arbeitseinsatz und Ideenreichtum eine behindertengerechte Abenteuerlandschaft entstanden, wo schwerkranke und behinderte Kinder mit

ihren Familien oder Betreuern eine Auszeit nehmen können. Hier bietet sich schwerkranken und mitunter auch sterbenden Kindern ein Ort des Friedens und der Freude. Wir sind alle ehrenamtlich tätig. Da wir keinen staatlichen oder kirchlichen Träger haben, finanzieren wir uns ausschließlich über Eigenmittel und Spenden. Bei uns gibt es zwar kein Mitleid, aber jede Menge echte Anteilnahme. Auch Sterbebegleitung gehört zu den Aufgaben, die uns ein Bedürfnis sind. Wir möchten MERKWÜRDIG im wahrsten Sinne des Wortes sein.

Wie kam es zur Gründung der Hazienda?

Der Tod meiner Partnerin, die an Hautkrebs dahingesiecht ist, war für mich wie eine Initialzündung, mich dauerhaft sozial zu engagieren und etwas für kranke Menschen zu tun. Momentan sind wir zwölf aktive und 19 inaktive Mitglieder, darunter Selbstständige, Bahnbedienstete und Hausmeister. Alle investieren viel Freizeit und helfen so gut sie können. Prominente wie Thomas Gottschalk und Ulla Schmidt haben uns schon besucht und unterstützen unsere Arbeit. Unser Tor ist deshalb für die Öffentlichkeit geschlossen, weil wir unseren kranken, zum Teil sterbenden Kindern und deren Eltern einen geschützten Raum bieten möchten. Aus Respekt und Achtung stellen wir sie nicht zur Schau. Jeder, der die Hazienda besuchen möchte, vereinbart bitte vorher einen Termin. Weiterhin besteht die Möglichkeit an unseren regelmäßigen Clubabenden und unserem Frühlingfest teilzunehmen.



13 HAZIENDA ARCHE NOAH



Wie sieht es auf der Hazienda aus?

Früher befand sich auf dem Gelände der erste Aachener Tierpark, dann kamen wir Biker vom Motorradclub Street Angels. Unser Vereinsheim ist bis heute auf dem Gelände. Ich habe den Verein Hazienda Arche Noah gegründet, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, sich um kranke Kinder und deren Eltern zu kümmern. Die Kinder haben Behinderungen, ADHS, leiden am Down-Syndrom oder sind krebskrank. Sie können hier toben, ihre Eltern können hier auch mal ausspannen, nicht über die Krankheit sprechen. Die wollen über Fußball oder Musik reden. Für die Kinder gibt es auf unserer Farm Klettergerüste, einen Swimming-Pool, ein Piratenschiff und sogar ein behindertengerechtes Baumhaus. Zudem bieten wir ein behindertengerechtes Eltern-Kind-Appartement. Hinter dem Clubhaus, einem ehemaligen Tiger-Käfig, steht unser „Stairway to heaven“. Diese Treppe zum Himmel, eine in alle Himmelsrichtungen ragende Baumgruppe, ist ein trauriges Zeugnis. An den Stämmen prangen die Namen der Kinder, die die Leiter empor gestiegen und an ihrer Krankheit gestorben sind.

Wie haben Sie die Bambi-Verleihung erlebt?

Da war vor und hinter den Kulissen der Bambi-Verleihung eine ganze Menge zu erleben, es war wie ein Jahrmarkt der Eitelkeiten. Vor allem das Defilé der Vorurteile am roten Teppich habe ich bereits vielfach erwähnt. Es gibt gute Rocker und es gibt schlechte Rocker, so wie es gute Politiker und schlechte Politiker gibt. Für Jenny und mich war es keine Frage, stilecht in Kutte und Lederhose

zur Preisverleihung zu gehen – da hat man natürlich schnell mit Vorurteilen zu kämpfen. Als ich auf der Bühne stand, war ich sehr gerührt, da hat man schon Tränen in den Augen. Das goldene Reh habe ich stellvertretend für alle meine Vereinskollegen angenommen. Es wird zukünftig einen Ehrenplatz in unserem Clubheim bekommen. Reden ist Silber, Taten sind Gold – deshalb wollen wir nun eigentlich nicht so viele Worte um unsere Arbeit machen. Natürlich bringt uns die Auszeichnung viel Öffentlichkeit, die wir nutzen können, um Spenden zu sammeln.

Wie war die Zeit nach dem Bambi?

So ziemlich alle großen Fernseh-Talkshows und Zeitungen haben bei uns für Interviews angefragt. Wir möchten uns bedanken für die vielen Glückwünsche, Zusprüche, Hilfsangebote und netten Briefe. Danke an die Menschen, die uns bis zum Bambi begleitet, gefördert und an uns geglaubt haben. Leider gibt es auch ein paar Neider. Mit übler Nachrede und Unkenrufen möchten sie unsere

Arbeit klein reden. Wir haben uns sagen lassen, das sei normal. Wir würden uns freuen, wenn diese Menschen auch nur einen Tag auf einer Kinderkrebstation helfen würden. In unserem Verein macht niemand ein Geheimnis daraus, was er war, was er ist, aber auch nicht, was er jetzt tut. Und darauf kommt es an. Das ganze Team hat diesen Preis verdient, er ist für uns eine große Ehre und Freude und zugleich Ansporn, auf diesem Weg weiter zu gehen. Wir haben durch unsere kleinen, zum Teil schwerkranken Besucher gelernt, uns mit dem Wesentlichen zu beschäftigen. Wenn ein Kind zu uns sagt: „Heute träume ich von der Hazienda und ich habe dich sooo lieb!“, dann haben wir ein großes Geschenk bekommen. Wir machen weiter!

Weitere Informationen zur Hazienda Arche Noah an der Lintertstraße 111 in Aachen gibt es unter Tel.: 0241/16 89 668 und unter www.hazienda-arche-noah.de.

Nina Krüsmann

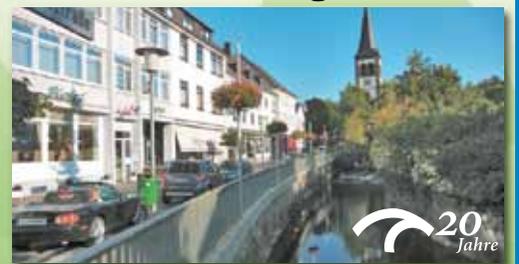


Urlaub im **ebenen** Kneipp-Kurort Gemünd am Nationalpark Eifel
Kleines Privathotel mit seniorenfreundlichen Angeboten



HOTEL
Zum Urfttal

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



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

20
Jahre

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

Mein schrecklichstes Erlebnis



Noch nicht geschlossenes Massengrab auf dem vom Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge neu angelegten Deutschen Soldatenfriedhof Insterburg, Aufnahme von 1999

Im Sommer 1945, vier Monate nach meiner Lungenverwundung am 07.02.1945 in Elbing/Westpreußen, der Operation und dem Aufenthalt in Gefangenenlazaretten in Elbing und Insterburg/Ostprien, kam ich mit weiteren Verwundeten zum ersten Arbeitseinsatz. Wir verrichteten Aufräumarbeiten in einem sowjetischen Militärlazarett und hausten in einem Gebäude im Hinterhof, wo die Russen zuvor Pferde gehalten hatten. Den Pferdedung hatten sie durch ein Loch im Fußboden in den Keller entsorgt. Ratten hatten darin ihr Zuhause.

Durch meine Polnischkenntnisse lernte ich recht schnell einige russische Wörter und Sätze. Die Zeitungsränder der „Prawda“ (Wahrheit) waren mein Schreibpapier. So konnte ich helfen, uns mit den Russen zu verständigen. Es entstand ein recht gutes und freundschaftliches Verständnis. Die Verpflegung war besser und reichhaltiger und wir waren freier.

Nach etwa 3, 4 Wochen erkrankte ich. Eine russische Lazarettärztin behandelte mich. Da sie Typhus feststellte, wurde ich isoliert.

Das Fieber stieg von Tag zu Tag. Ein junger russischer Unterleutnant brachte mich auf einer offenen Kutsche in das Seuchenlazarett. Ehe er mit der Kutsche das Gelände verließ, wurden die Räder mit Löschkalkwasser abgespritzt. Der Leutnant muss das Elend erkannt haben, denn beim Abschied weinte er.

Mein Kopf wurde kahlgeschoren, ich bekam eine Vollglatze. Meine Kleidung wurde mir ausgezogen. Ich hatte die Wahl zwischen einem Leinenhemd oder einer Unterhose, entschied mich fürs erste.

So lag ich stundenlang auf nackten Pritschenbrettern. Mir ging es immer elender, das Fieber stieg immer höher. Dann muss ich verlegt worden sein.

Ich phantasierte, nannte die Namen meiner Angehörigen und deren Heimatanschrift. Ein Pritschennachbar hörte es, er fütterte mich. Krümelweise steckte er mir das Brot in den Mund und pflüsterste: „Schluck, du bist noch zu jung zum Sterben!“ Ich erfuhr nicht mal seinen Namen, weiß nur, dass er aus Bochum war.

Langsam erholte ich mich. Das dünne Süppchen, das wir tranken, erhielten wir in kleinen amerikanischen Konservendosen. Trockenes Brot hielt uns am Leben. Ich wüsste nicht, während meines dortigen Aufenthaltes mal satt geworden zu sein. Es gab keine Medikamente, keine Waschmöglichkeit.

Viele Pritschennachbarn links, rechts, unter mir wachten nicht mehr auf. Ich erlebte, dass Toten die Goldzähne und Kronen ausgeschlagen wurden. Läuse und Wanzen waren zusätzliche Plagen. Als Toilette dienten leere Karbitbehälter, die zwischen den Baracken aufgestellt waren.

Vor den Barackeneingängen standen Badewannen mit Chlorwasser zum Wischen der Fußböden. Schwerstkranke mit ausgedörrtem Körper schleppten sich im Hochfieber auf allen Vieren über den Boden, steckten die Köpfe in die Wanne und schlürften von dem Wasser. Entweder krochen sie danach noch einige Meter von der Wanne weg oder sie blieben tot vor ihr liegen.

Die Toten wurden in einer Baracke auf dem Boden gesammelt. Bei einigen waren die Augen, Ohrläppchen und verschiedene Weichteile von Ratten angefressen. Fast täglich verließen 30-35 Leichen auf Flachkarren das Lazarett. Sie wurden in die vom Reichsarbeitsdienst ausgehobenen Schützengräben hineingeworfen, fanden dort ihre letzte Ruhe. Dem Totenkommando gehörte auch ich einige Tage an.

Ohne es bemerkt zu haben, vollendete ich in diesem Seuchenlazarett mein 18tes Lebensjahr!

Nach etwa vier Monaten verließ ich mit 80 Überlebenden diese Todesstätte in Insterburg. Zwei Tage und eine Nacht benötigten wir Ausgehungerten und Schwachen, um die Entfernung von 20 km zurückzulegen und das östlich gelegene Gumbinnen nahe Litauen zu erreichen.

Ich war dem Herrgott dankbar, die Hölle lebend verlassen zu haben. Etwa ein Drittel hat es nur geschafft! Dank meines jugendlichen Alters, meiner überaus harten Ausbildung im Landpflichtjahr, Reichsarbeitsdienst und Militär sowie der Gebete meiner frommen Mutter gehörte ich mit dazu!



Hans Maron



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

Wie das Internet unser Leben verändert

Wer erinnert sich noch, als Anfang der 70er Jahre im vergangenen Jahrhundert heftig diskutiert wurde: die „Mikros“ kommen? Mit diesem Begriff konnte „Otto Normalverbraucher“, so wurde der Durchschnittsmensch bezeichnet, wenig anfangen. Angst verbreitete sich. Viele Arbeitsplätze könnten dadurch verloren gehen, viele Menschen arbeitslos werden.



Am 18. Januar war die englischsprachige Wikipedia „offline“. Sie protestierte damit gegen den „Stop Online Piracy Act“ und den „ProtectIP Act“, zwei US-Gesetzesentwürfe, nach denen vermeintlich rechtswidrige Inhalte umstandslos aus dem Web entfernt werden können.

Heute ist kaum noch ein Haushalt ohne Personal Computer (PC), so werden die „kleinen“ Computer inzwischen genannt, oder „Laptop“ und das Internet ist inzwischen auch allgegenwärtig. Unser Alltag wird von der Informationstechnologie gestaltet und bestimmt, ob wir wollen oder nicht. Sei es am Arbeitsplatz, beim Einkaufen oder in der Freizeit.

Und ebenso wie unser Alltag ist auch die Politik von diesen Neuerungen betroffen: nicht nur im Umgang mit der Öffentlichkeit, siehe „Twitter“ und „Facebook“, sondern auch im Umbruch der politischen „Landschaft“, zuletzt zu erkennen an den Erfolgen der „Piratenpartei“, die sich u.a. für mehr direkte Demokratie und freien Wissensaustausch einsetzt. Die Stühle mancher etablierter Politiker wackeln inzwischen.

In Schweden, wo 2006 auch die erste Piratenpartei gegründet wurde, gibt es besonders eifrige Internetnutzer, die sich sogar als Anhänger einer „neuen Religion“ sehen. Diese nennt sich „Filesharing“ - das ist englisch und steht für „Dateien teilen“. Ihre Mission lautet: Freier Zugang zu Wissen und Kultur. „Gottesdienste“ feiern die Kopimisten, so nennen sich die Anhänger dieser „neuen Religion“, ganz einfach im Internet. „Kopiere und teile. Von einem zu allen, von allen zum einen. Austausch, ohne Anfang und ohne Ende. Alles zu jedermanns Freude und jedermanns Freude an allem.“ Das ist ihr Sendungsbewusstsein.

Kopieren und Filesharing sind „Sakramente“ der Kopimistischen Missionskirche, „Det Missionerande Kopimistsamfundet“. So wie durch die Erfindung der Buchdruckerei den Menschen, die lesen konnten, „Gottes Wort“ in der Bibel zugänglich wurde und der Reformation den Weg bahnte, will der Kopimismus allen Menschen gleichen Zugang zu Wissen und Kultur ermöglichen und zugleich jene, die Informationen begrenzen und das Internet einschränken wollen, zu „missionieren“ versuchen.

Ende Dezember 2011 ist der Kopimismus vom schwedischen Staat als Glaubensgemeinschaft anerkannt worden und fällt damit nun unter die verfassungsrechtlich geschützte Religionsfreiheit. Das hat ein Jahr gedauert, weil der Antrag dreimal nachgebessert werden musste, bevor die zuständige Behörde die Registrierung akzeptierte. „Gustav Nipe, Aufsichtsratsvorsitzender der Glaubensgemeinschaft und gleichzeitig Vorsitzender des Jugendverbands der schwedischen Piratenpartei, machte“ - laut der Tageszeitung „taz“ vom 05.01.2012 - „einen ‚in der öffentlichen Verwaltung stark verbreiteten Copyright-Extremismus‘ für diese Schwierigkeiten verantwortlich.“

Der formale Status der Kirche ändert bisher jedoch nichts an der strafrechtlichen Belangung von Mitgliedern bei Urheberrechtsverletzungen.

Mathias J. Fleu



Quellen: Wikipedia, taz

Steuerjagd auf Senioren

Das Finanzministerium in Nordrhein-Westfalen hat nunmehr eine Großoffensive gegen vermutliche Steuerhinterzieher gestartet. Durch die Datenansammlung der Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen, an der Informationen von Renten- und Pensionskassen, Versorgungswerken und Lebensversicherern gesammelt wurden, ist es jetzt den Behörden möglich, jeden Ruheständler dahingehend zu prüfen, was er an gesetzlichen und privaten Renten kassiert. Laut dem NRW Finanzministerium werden Rentner in den kommenden Wochen aufgefordert, Steuererklärungen abzugeben.

Für viele Senioren besteht nun Handlungsbedarf. Denn wenn das Schreiben des Finanzamts erst einmal im Briefkasten ist, „kann es für eine strafbefreiende Selbstanzeige zu spät sein“, warnt der Bundesverband der Lohnsteuerhilfvereine. Zusätzlich zur Steuernachzahlung drohen dann empfindliche Geldbußen.

Wer noch keine Steuererklärung abgegeben hat, sollte dringend prüfen, ob er dazu verpflichtet gewesen wäre. Ein Steuerformular ist nur dann auszufüllen, wenn der steuerpflichtige Anteil der Rente - nach Abzug der Werbungskostenpauschale von 102 € - mindestens 410 € im Jahr beträgt. Welcher Anteil steuerrechtlich überhaupt relevant ist, hängt vom Renteneintritt ab. Darüber hinaus muss nicht automatisch jeder Steuern zahlen, wer verpflichtet ist, eine Steuererklärung abzugeben. „Von den Rentenbezügen können Senioren einige Ausgaben abziehen“, sagt Michael Slomka, Vorstandsvorsitzender des ALV. Neben den Freibeträgen können Rentner nachgewiesene Vorsorgeaufwendungen sowie Ausgaben für Handwerkerarbeiten und Dienstleistungen im eigenen Haushalt geltend machen.



Diplom-Kaufmann (FH) Daniel Krott
Vorstandsvorsitzender
ALV Aachen-Euregio
Lohnsteuerhilfverein e.V.
Hauptverwaltung Neustr. 38
52066 Aachen-Burtscheid
Tel.: 0241 / 16 07 34 10
www.alv-steuern.de



„Frauen sind Spitze!“

„Frauen sind Spitze“, verkündet der Diözesanverband Aachen und wird dabei von der Eilendorferin Angelika Quadflieg (64) seit vielen Jahren leidenschaftlich unterstützt. Die pensionierte Studienrätin kann auf eine 18-jährige Erfahrung, die sie in der Vorstandsarbeit bei der „Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands“ (kfd) in der Pfarre St. Severin erlangt hat, zurückgreifen. Seit zehn Jahren ist die Ehrenamtlerin die Vorsitzende der kfd in Eilendorf und seit vier Jahren auch der Gemeinschaft von Aachen-Stadt und steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

„Mir liegen vier Punkte besonders am Herzen“, sagt die Frauenrechtlerin. „Das sind 1. die Gemeinschaft, 2. das religiöse und spirituelle Leben, 3. der politische Aspekt - allgemein und frauenpolitisch - und 4. die Kultur.“

Frauenleben sind vielfältig - die kfd kämpft dafür, dass das Bewusstsein von Frauen für Frauen geschärft wird, dass Frauen sich für ihre Rechte einsetzen. „Gleichberechtigt sollen Frauen sein, in Führungspositionen gleichen Lohn erhalten wie Männer, bei Renten und Kindererziehungszeiten. Auch ihr spiritueller Einsatz muss gleichermaßen anerkannt werden. Frauen sollen ihren Glauben leben dürfen, egal ob geschieden, allein lebend, allein erziehend, ob verwitwet oder in gleichgeschlechtlicher Partnerschaft liiert.“



Wer ist sie?

Angelika Quadflieg, geb. 19. Juli 1947 in Neuss, ist seit 1971 verheiratet und hat mit ihrem Mann drei Kinder und neun Enkel. Ihre Hobbys sind Literatur und Wandern. Sie wohnt in Aachen-Eilendorf.

Angelika Quadflieg plant und organisiert vielfältige Veranstaltungen, die Frauen einander näher bringen, wie z.B. beim letzten Eilendorfer Bürgerfest. Dort kommunizierten im Frauen-Begegnungs-Zelt katholische, evangelische und muslimische Frauen miteinander. Deutsche, türkische und islamische Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts demonstrieren ein interessiertes und freundliches Aufeinanderzugehen.

Im Januar fand zum Weltfriedenstag ein interreligiöser Stadtspaziergang statt mit dem Besuch der Bilal-Moschee und einer orthodoxen Gemeinde in Aachen.

„Ein zur Zeit aktuelles Thema des kfd Diözesanverbandes Aachen ist: ‚Häusliche Gewalt‘“, sagt Angelika Quadflieg. „Jede vierte Frau in Deutschland wird einmal im Leben Opfer häuslicher Gewalt - unabhängig von sozialer Schicht, Herkunft, Religion oder Alter.“ Eine interaktive Ausstellung mit Rahmenprogramm soll dieses Tabu zum Gesprächsthema werden lassen. Diese findet vom 22. April bis 13. Mai 2012 in der Citykirche in Mönchengladbach statt.

Die kfd-Vorsitzende bringt sich und ihre Mitstreiterinnen auch hier mit ein, organisiert Fahrten zum Ausstellungsort. Seit

vielen Jahren werden von ihr Literaturabende, Theater- und Filmbesuche, Ausstellungen und Gottesdienste auf die Beine gestellt. Jeden 1. Freitag im Monat wird zur Frauen-Gemeinschafts-Messe geladen. Wallfahrten nach Moresnet, Maiandachten, Rosenkranzgebete, gemeinsames Frühstück nach dem Besuch des Eilendorfer Wochenmarkts in der „Oase“ des Pfarrheims St. Severin werden von der kfd ausgerichtet. Das „Bündnis gegen Rechts“ bekommt Unterstützung von der Frauengemeinschaft. Informations- und Diskussionsabende, die Themen wie „Gefahren im Umgang mit dem Internet“ oder „Drogen und Suchtmittel“ beinhalten, wurden in Kooperation mit der KAB abgehalten.

Der kfd Diözesanverband Aachen bietet für Frauen interessante Kurse und Veranstaltungen an. „Computerhandhabung“, „Schreibworkshops“, „Pressearbeit“, „Biografiegestaltung“. „Literatur“, „Ehrenämter“, „Ausstellungen“, „Demenz“, „Rentenmodell der katholischen Verbände“, wie auch „Kaffeeklatsch mit fairer „Fairköstigung“ oder eine Karnevalsborse sind geplant. Auch Nichtmitglieder können daran teilnehmen. Vielen Frauen fehlt der Zugang zur inneren Quelle. Ein Tag im September soll helfen, „raus aus der Tretmühle, rein in die eigene Mitte“ zu gelangen.

„Wir schaffen Kreatives, machen Politik, leben Spiritualität, haben Spaß - sind ein Ort für Frauen.“ Ganz in diesem Sinne setzt sich Angelika Quadflieg für die kfd ein. Ihre große Familie mit den neun Enkelkindern kommt trotzdem nicht zu kurz. Sie wird dabei auch von ihrem Mann Peter, der ebenfalls in der Pfarre tatkräftig mitwirkt, unterstützt.

Christine Kluck

Fotos: H. Kluck und Quadflieg



kfd-Diözesanverband Aachen

Die Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands

Ihr Ursprung liegt in den christlichen Mittergemeinden (ab 1856), der erste überregionale Zusammenschluss erfolgt 1928. Mit rund 570.000 Mitgliedern in 5.700 Pfarrgruppen ist die kfd der größte Frauenverband Deutschlands. Der Diözesanverband Aachen zählt rund 26.000 Mitglieder und etwa 250 Pfarrgruppen.



Die alte Spieluhr

Bild: Rike/pixelio.de

Immer, wenn ich als kleines Mädchen meine Großeltern besuchte und wir in der guten Stube am gedeckten Kaffeetisch saßen, sah ich sie: die Spieluhr meiner Großmutter.

Auf der Anrichte aus dunklem Holz, ganz in der Nähe des Fensters, stand ein kleines unscheinbares Holzkästchen. Dieses Kästchen hatte auf mich eine unheimliche Anziehungskraft. Ich konnte es kaum erwarten, bis meine Großmutter, irgendwann am späten Nachmittag, das Kästchen von der Anrichte nahm und es vor mir auf den Tisch stellte.

Mit großen Augen blickte ich auf den Kasten, der mit seinem gewölbten Deckel an eine kleine Schatztruhe erinnerte. Und jedes Mal, wenn ich andächtig diesen Deckel öffnete, erklang eine leise Melodie. „Der Mond ist aufgegangen...“

Wie gebannt schaute ich auf die zierliche, weiße Figur, die vor einem Spiegel stand und sich zum Takt der Musik drehte.

Eine kleine Ballerina, die ganz für mich alleine tanzte. Ihr zartes elfengleiches Wesen und ihre geschmeidigen Bewegungen faszinierten mich auf eine besondere Weise. Der duftige Rock bauschte sich um ihre schlanken Beine und auf ihrem Gesicht lag ein bezauberndes Lächeln.

Für mich war diese kleine Spieluhr eine Welt voller Geheimnisse. Immer wieder fragte ich mich, warum die kleine Ballerina nie müde wurde, warum ihre kleinen, zarten Füße nie schmerzten und warum die Rose in ihrer Hand nie verblühte.

Großmutter erzählte mir, dass sie die Spieluhr vor vielen Jahren von ihrer Pa-

tentante zum Geburtstag bekommen habe. Wie einen kostbaren Schatz hat sie das kleine Kästchen all die Jahre gehütet. Den Krieg und die beschwerliche Flucht aus Ostpreußen hatte die Spieluhr unbeschadet überstanden.

Mit den Jahren verblasste die Farbe auf dem Holz ein wenig und es war ein leichtes Krächzen zu hören, wenn Großmutter am Schlüssel der Spieluhr drehte. Auch die Ballerina kam ein wenig in die Jahre und die Pirouetten wurden zusehends langsamer. Aber ihren unnachahmlichen Charme hatte diese kleine Figur nie verloren. Noch immer tanzte sie unermüdlich zu den Klängen des Wiegenliedes von Matthias Claudius.

Heute steht die kleine Spieluhr in meiner Stube auf dem Kamin. Meine Mutter schenkte sie mir, als Großmutter vor einigen Jahren starb. Noch immer lausche ich in einer ruhigen Minute der zarten Melodie, als hörte ich das Lied vom aufgehenden Mond zum ersten Mal. Mit der gleichen Faszination schaue ich immer wieder der kleinen Tänzerin zu, wenn sie anmutig ihre Pirouetten dreht.

Irgendwann werde ich meinen Enkelkinder all die Geschichten erzählen, die mir vor vielen Jahren meine Großmutter erzählte. Und ich werde das Leuchten in den Kinderaugen sehen, wenn die kleine Ballerina ihre Arme hebt und tanzt...



Helga Licher



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



...und keiner ist allein!

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

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



**Wir suchen eine exam.
Alten-/Krankenpfleger/in
für den Tag-/Nachtdienst
(m/w) (75%).**

**Haus ANNA Senioren- und
Seniorenpflegeheim GmbH**

Franzstr. 36-38, 52064 Aachen

Tel: (0241) 470 47 01

Fax: (0241) 470 47 32

E-Mail: info@hausanna.info

Internet: www.hausanna.info

„Heute male ich es!“



Ausdrucksstarke, bewegte und bewegende Gemälde und Fotografien sind die große Stärke der Aachener Malerin Birgit Warmuth.



Wie war Ihr künstlerischer Werdegang?

Gefühle in Farbe und auf Leinwand ausdrücken zu wollen, das liegt wohl irgendwie in meiner Natur. Früher habe ich einen inneren Drang verspürt, immer alles, was mich faszinierte, zu fotografieren. Heute male ich es!

Was möchten sie mit Ihren Arbeiten ausdrücken?

Ich bevorzuge formelle Malerei, schließe aber informelle Malerei in Zukunft nicht aus. Menschen faszinieren mich in jeder Altersstufe, es reizt mich, Gefühle der Menschen, wie zum Beispiel der Kinder oder auch der Tänzerinnen, mit Farbe und Maltechniken umzusetzen.

Ihre Werke unter dem Titel „Tanz“ sind besonders ausdrucksstark. Wie sind sie entstanden?

Bei den Gemälden zum Thema „Tanz“ wurden die Vorzeichnungen in Kohle zum Teil bewusst stehen gelassen, so dass die naturfarbene Leinwand sichtbar wird. Das steht im Kontrast mit den kräftigen Farben, welche schwungvoll dem Fall der Kleider entsprechend aufgetragen wurden und somit die Bewegung der Tänzerinnen zeigen.

Frau Warmuth, warum sind Sie Künstlerin geworden, was treibt sie an?

Ich bin keine Berufskünstlerin, sondern freie Künstlerin. Aus zeitlichen Gründen habe ich erst vor einigen Jahren begonnen, wieder konstant, das heißt mindestens einen Tag pro Woche, zu malen. Ich habe zunächst als Lehrerin gearbeitet. Von Mitte der Achtziger Jahre an bis 2003 war ich als freie Mitarbeiterin bei der Kulturredaktion der Aachener Nachrichten tätig, als Illustratorin, Fotografin und Autorin. Malerei studiert habe ich lediglich vier Semester, habe mich jedoch in zahlreichen Workshops weitergebildet.

Was ist der Hintergrund Ihrer letzten großen Ausstellung „Gegensätzliches“?

Ich präsentierte meine Arbeiten unter dem Titel „Gegensätzliches“. Ausdrucksvollen und lebhaften Kinderporträts setze ich dabei Ansichten aus der sogenannten Wüstung Wollseifen entgegen, das Jahrzehnte lang auf dem Gebiet des Truppenübungsplatzes Vogelsang lag und erst seit 2005 mit dem Abzug des belgischen Militärs wieder zugänglich wurde. Das „Tote Dorf“ Wollseifen habe ich zunächst als Fotoserie fertig gestellt, dann erst habe ich mich entschlossen, die Morbidität der alten verlassen Häuser mithilfe einer Spachteltechnik auszudrücken und ihre Verschmelzung mit der Natur farblich auf die Leinwand zu bringen.



Wer ist sie?

Die gebürtige Aachenerin **Birgit Warmuth** lebt mit ihrem Mann in der Kaiserstadt, hat drei erwachsene Kinder, einen behinderten Sohn im Heim der Lebenshilfe und zwei Enkelkinder. Ihr Atelier befindet sich in der Ottostr. 90. Weitere Infos finden Sie unter www.birgitwarmuth.de.

Nina Krüsmann

Fotos: Nina Krüsmann, Birgit Warmuth und Heinz Lohmann



Prinzen, Hexen und Hofnarren – die Zeit des fröhlichen Narrentreibens ist wieder allgegenwärtig und allesamt feiern die Jecken den Karneval mit Pauken und Trompeten. Da werden Büttreden gehalten, Konfetti abgeschossen und mit Luftschlangen der attraktive Tischnachbar eingefangen. Ja, Faschingszeit ist die Zeit der Rollenspieler und des Mottos „Leben und leben lassen“. Aber nicht jeder Mensch mag dröhnende Faschingszüge und jubelnde Menschen mit Pappnasen, so auch Hubert vom Venn. Der kreative Wortschöpfer kann dem Karneval nicht wirklich viel abgewinnen, auch wenn der Eifeler ansonsten humoristisch eingestellt ist. „Früher bin ich Karneval immer nach Domburg geflohen – bis mir der erste Dürener ‚Oche‘ zurief. Und ich bin doch Eifeler... Heute lege ich Karneval die Füße hoch, gehe höchstens Mal ganz kurz hier in Roetgen zur Karnevals-Gesellschaft, aber eher wegen des Dorfgefühls“, verrät der sympathische Künstler und lacht. „Jeder Jeck ist anders. Daher soll doch jeder machen, was er will. Ich werde ja zu nichts gezwungen und mein Haus liegt weitab vom Schuss.“

Mit Hut und Mantel

Wer Hubert vom Venn kennt weiß, dass der auffallende Eifeler nicht nur das Monchsauer Stadttheater und Venn's Theater in Roetgen leitet, sondern auch als Buchautor fungiert und sich längst mit seinen Werken in die Herzen einer festen Fan-Gemeinde geschrieben hat. Dass er dabei fiktiv in fremde Rollen schlüpfen muss, stört den originellen Schriftsteller weniger. Er selbst fühlt sich im legendären Hubert-vom-Venn-Look am wohlsten. „Wenn ich mal raus gehe, müssen Frack und Zylinder reichen“, erzählt der lebenswerte Familienvater ironisch und zeigt mir Fotos von sich im typischen Outfit. Dass sich Familie und Fans bereits an seinen außergewöhnlichen Kleidungsstil gewöhnt haben, glaube ich gerne. Hubert vom Venn wäre wohl nicht derselbe ohne „Frack und Zylinder“ – ein begnadeter Eifeler mit Wiedererkennungswert.

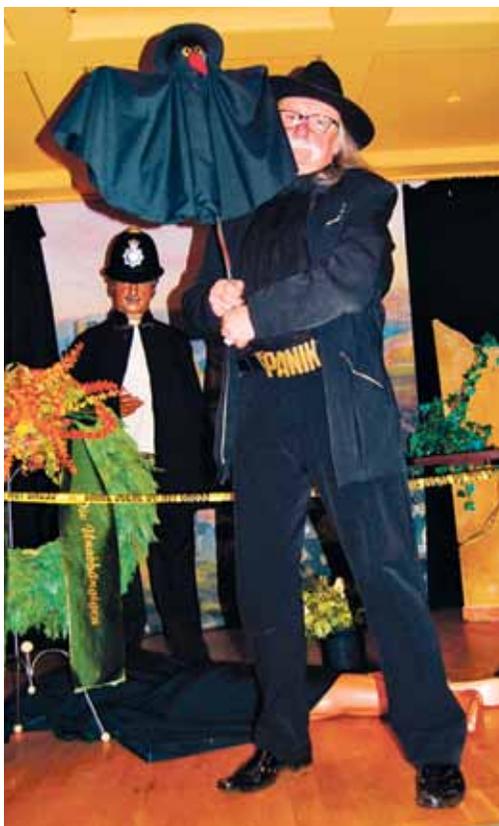
Apfelwein und Eifelkrimis

Was liest wohl ein Schriftsteller, dessen Werke oftmals mit Satire, Humor und einem Schuss Ironie gewürzt sind?



Karneval?
Da muss ich passen!

Bevorzugt er etwa auch eher humoristische Literatur? Der charmante Künstler nickt und schmunzelt. „Ja, durchaus: Der verstorbene Robert Gernhardt ist einer meiner Lieblingsschriftsteller, aber ich lese auch jede Art von Krimis aus Eifel, Alpen, Schweden, England und Irland. Amerikanische Krimis mag ich weniger“, plaudert er beherzt und verweist zum Buchregal. Ich blicke mich um und entdecke auch seine eigenen Werke. Mal



mörderisch gut, mal satirisch bissig – der Rheinländer ist ein Allroundtalent, ein Autor, der in vielen Genres federführend tätig ist. Was aber mag der Privatmensch Hubert vom Venn? Worin findet er seinen Ausgleich zum Job? „Ich bin ein Familienmensch - meine Frau, meine Tochter, der Kater und die Wellensittiche. Hin und wieder zum Tivoli und jeden Tag eine Stunde Schweigen in der Roetgen-Therme. Und spät am Abend bei einem Vierz aus dem Bitburger Land von meinem Sherlock-Holmes-Tisch in die Nacht gucken“, schwärmt der Eifeler und klopft dreimal Holz auf das edle Mobiliar - dass es immer so bleiben mag.

Gastronom und Puppenspieler

Wer Hubert vom Venn persönlich erleben möchte, der sollte über einen Ausflug nach Roetgen nachdenken – das Tor zur Eifel und gewiss ein lohnenswertes Urlaubsziel. Inmitten von Wäldern und Hochmoorlandschaft befindet sich ein ganz besonderes Restaurant – eines, in dem „Huberts Rabe“ den Schnabel nicht halten kann und Kinderaugen zum Leuchten bringt. „Genau“, lacht der Eifeler Künstler. „Live bin ich jeden Tag ab 18 Uhr in ‚Venn's Landhaus‘ in Roetgen zu erleben. Da bringe ich aber Essen und Trinken an den Tisch, für Kinder spiele ich auch mit ‚Huberts Rabe‘ in ‚Venn's Theater‘, das ist ein Raum weiter. Das Theater ist meistens am Mittwoch geöffnet, da hat das Restaurant Ruhetag.“ Etwas ratlos, wie jemand neben so vielen Jobs noch Zeit für größere Buchprojekte findet, grübele ich vor mich hin. Denn ich weiß, dass im Frühjahr ein neues Werk mit dem Titel „Heimatbuch Eifel“ von ihm erscheinen wird. Und gewiss sind auch hier Lesungen und Auftritte des routinierten Autors zu erwarten. Eiserne Disziplin? Ausgetüftelter Zeitplan? Fasziniert von seiner Arbeitseifer verabschiede ich mich und frage nach einem Lieblingszitat. Hubert vom Venn lacht und gibt sein Lebensmotto preis. „Wasn't born to follow“ von den Byrds aus dem Film „Easy Rider“. Frei übersetzt: Ich bin nicht geboren, um zu gehorchen!

C.C. Bieling

Fotos: Marcus Gieske



Maskerade Karnevale

Ingeborg Lenné



*Auf und nieder
wallt die schwarze Seide wieder;
der Domino sagt ganz charmant
die Wahrheit über Volk und Land.
Kritik und Protest sind oft passé,
doch seine Hand steckt heut in Glacé.*

*Lachend gibt sich der dicke Clown,
bunt ist der Pierrot anzuschau'n.
Der Bettler tanzt mit der Königin.
Ein kleiner Teufel hat Unsinn im Sinn.
Der Seeräuber kapert die Meerjungfrau.
Der dumme August sieht alles genau.*

*Es schwofen Kokotte und Feuerwehrmann,
wild tanzt ein Indianerstamm.
Ein Mönch hat ganz beseelt
sich einen Engel auserwählt.
Schornsteinfeger und Waschfrau schunkeln im Takt,
Metzgermeister Müller kam heut Abend im Frack.*

*Das schüchterne Fräulein Ingetraud
kommt groß heraus als Husarenbraut.
Ein Ölscheich bandelt bei ihr an,
doch sie weiß nicht, wer ist der Mann.
Cäsar und Kleopatra
kamen sich beim Walzer nah.*

*Ein Sultan sucht ganz unumwunden,
nach einer Schönen, die für Stunden
sein Herz in Wallung hat gebracht.
Doch nun ist es bald Mitternacht.
Zurück zog sich die fesche Braut;
sie ist seit Jahren ihm angetraut.*



Bild: Jürgen Heine/pixelade

*Sie kennt ihn schließlich ganz genau.
Nur, er kennt nicht das Kostüm seiner Frau.
Der Schotte lädt ganz ohne Pein
die Spanierin zum Champagner ein.
Ein Frosch küsst den Sarottimohr.
Turnvater Jahn tut sich hervor.*

*Es wird geherzt und viel gelacht.
Erlaubt ist das, was Freude macht.
Und um 12, Punkt Glockenschlag
nehmen alle ihre Masken ab.
Vorbei ist dann der Mummenschanz,
doch weitergehen kann der Tanz.*

Erinnerungen an Nazi- und Notzeit mit meinen Kinderaugen und -ohren aufgenommen

2.
FOLGE



Karin Kurth, 1. weibliche Tanzmarie ab 1938

FASTNACHT VOR DEM KRIEG

Die beiden letzten Rosenmontagszüge 1938 und 1939 sind in meiner Erinnerung miteinander verschmolzen. Dass es zwei waren, weiß ich nur deshalb, weil mein älterer Bruder zuerst als Eierbäuerchen verkleidet war, mit einer Kiepe voller ausgeblasener Eier auf dem Rücken. Einige davon gingen zu Bruch, weil böse Buben am Zugweg darauf geschlagen hatten. So wurde ihm das Kostüm total vermiest. Ein Vorteil für mich: so durfte ich im folgenden Jahr als Eierbäuerchen den Zug sehen. Drei Figuren beeindruckten mich besonders. Ein Mann in Frack und Zylinder ging an uns Zuschauern vorbei und murmelte Unverständliches. Dabei zog er an einer Kordel, dass sich der Kiefer seiner Maske bewegte. Richtig närrisch fand ich einen Clown, der ein kleines Gartentörchen mit sich führte. Immer wieder stellte er das Törchen hin, öffnete es, ging hindurch, schloss es wieder, nahm es unter den Arm und marschierte weiter. Sensationell fand ich einen Gardereiter, dessen Pferd sich aufbäumte und einen Satz machte, dass es beinahe auf dem Balkon eines gegenüber liegenden Hauses gelandet wäre. Da wird mir wohl meine „Zwergperspektive“ einen Streich gespielt haben. Ein ungetrübtes Vergnügen war Fastnacht jedoch nicht für mich. Die Knallerei mit Korkepistolen war mir einfach zu laut!

Richard Wollgarten





MARLIN

Naturtextilien

Kleinmarschierstraße 5
52062 Aachen
Tel.: 0241-4015877
E-mail: marlin_natur@xs4all.nl
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag von 9.30 - 18.30 Uhr
Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr

Ob Karneval oder eine Wanderung

Wollig warme Unterwäsche von "Engel Natur".
Auch Schurwollsocken immer vorrätig.

Karneval feiern für den guten Zweck

17. Närrisches Pflegefestival: Reinerlös geht in diesem Jahr an die Alzheimer Gesellschaft für die Städteregion Aachen.

„Weil es gemeinsam besser geht“ ist das Leitmotto dieser karnevalistischen Traditionsveranstaltung, die am Donnerstag, 2. Februar, im Jugendheim in Stolberg-Münsterbusch zum 17. Mal in Folge stattfindet. Die Veranstaltergemeinschaft setzt sich zusammen aus den Pflegedienstleitungen der Krankenhäuser in Eschweiler, Stolberg und Würselen, den ambulanten und vollstationären Pflegeeinrichtungen in der StädteRegion sowie den Mitarbeitern der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse in Stolberg. Der Saalservice wird an diesem Abend unentgeltlich von den Beschäftigten der AOK Rheinland/Hamburg sichergestellt. Somit würden die Besucher der Veranstaltung – also die Beschäftigten aus der Pflegebranche – an diesem Abend in den Mittelpunkt gestellt, beschreibt Städteregionsrat Helmut Etschenberg das Engagement der AOK-Mitarbeiter. Etschenberg ist in diesem Jahr Schirmherr der Veranstaltung. Bei der Präsentation des Programms und des Veranstaltungsordens war er insbesondere von der Summe von über 85.000 Euro beeindruckt, die als Reinerlös der Veranstaltung in den letzten Jahren verschiedenen guten Zwecken und mildtätigen Projekten zugeführt werden konnten.

In diesem Jahr wird der Reinerlös der Alzheimer Gesellschaft für die Städteregion Aachen zur Verfügung gestellt. Dort will man das Geld zum Aufbau weiterer Angehörigengruppen verwenden. Es soll ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfegruppen in der gesamten StädteRegion entstehen. „Oftmals führt falsche Scham zu Isolation und Überforderung der pflegenden Angehörigen von demenzkranken Menschen“, sagt Hannelore Schwade von der Selbsthilfegruppe Eschweiler/Stolberg und stellt damit die Bedeutung derartiger Selbsthilfegruppen für die Erkrankten sowie insbesondere deren Angehörigen heraus.



Närrisches Pflegefestival: Gute Stimmung für eine gute Sache.



Manfred Wüller (zweiter v.l.) überreicht als Sprecher der Veranstaltergemeinschaft den diesjährigen Veranstaltungsorden an den Schirmherrn Städteregionsrat Helmut Etschenberg.

„Der Spagat zwischen Freude und Leid gelingt beim Närrischen Pflegefestival in jedem Jahr immer wieder neu“, sagt Dagobert Königs, Geschäftsstellenleiter der AOK Rheinland/Hamburg in Stolberg, der am Abend als Moderator durch das Programm führen wird.

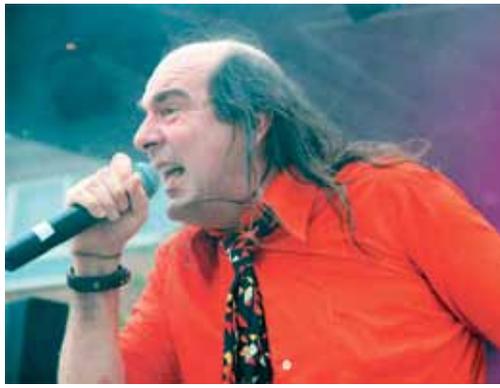
Fotos: Helmut Schroeter



MACH MIT - KARNEVAL HÄLT FIT

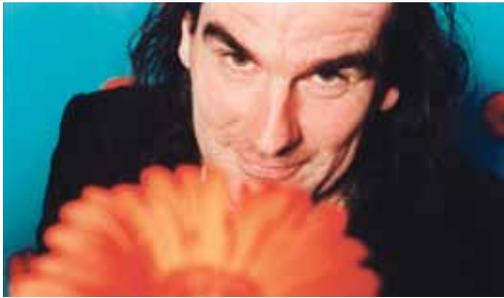
Wir wünschen Ihnen eine gesunde und fitte
Karnevalssession 2011/2012!

Die AOK Rheinland/Hamburg - Ihre Gesundheitskasse
Frankentalstraße 16, 52222 Stolberg, Tel. (02402) 1 04 - 0



20 Jahre Schlager & mehr

Guildo Horn ist Musiker, Entertainer, Diplompädagoge, Buchautor, Talkmaster, Operetten- und Musicaldarsteller. Oft zieht er mit seiner Band „Die Orthopädischen Strümpfe“ als selbsternannter „Retter der Zärtlichkeit“ durch die Lande und verteilt köstliche Nussecken nach dem Rezept seiner Mutter Lotti. Im Laufe seiner Karriere wurde Guildo mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem VIVA-Kometen, dem Bambi, dem Echo und der Goldenen Stimmgabel.



Wer ist er?

1963 wurde **Guildo Horn** unter dem Namen Horst Köhler geboren – ein viel versprechender Name. Und tatsächlich, 35 Jahre später wurde er gewählt und mit seinem Kompetenzteam, den „Orthopädischen Strümpfen“, als deutscher Vertreter zum Grand Prix d’Eurovision de la Chanson nach Birmingham gesandt. Dort gewann er den siebten Platz und sein Grand Prix-Titel „Guildo hat Euch lieb!“ kletterte auf Platz vier der deutschen Singlecharts. Sein „Kreuzzug der Zärtlichkeit“ startete jedoch schon 1991. Im renommierten Kölner Club „Luxor“ lud Guildo jeden Sonntag zu seiner Show ein. Zwei Jahre trat er dort vor ausverkauftem Haus auf, bevor er durch Konzertsäle in Deutschland und den Nachbarländern tourte. Mit mehr als 2.000 Konzerten erreichte der Entertainer bis heute etwa 1,6 Millionen Zuschauer und gehört mit 750.000 verkauften Tonträgern zu den erfolgreichsten deutschen Interpreten. Guildo Horn lebt in der Nähe von Köln im Bergischen Land.

Aber auch der Arbeit mit geistig behinderten Menschen hat sich Horn verschrieben. Sie hat ihn geprägt und davon hat er auch auf den Höhepunkten seiner Karriere nie abgelassen. Seine Talkshow „Guildo und seine Gäste“ erhielt den „Paralympic Media Award 2006“, war für den Grimme-Preis 2007 nominiert und im September 2007 wurde Guildo Horn mit dem „Bobby“, dem Medienpreis der Lebenshilfe e.V. ausgezeichnet. Im September 2010 erschien das Jubiläumsalbum „20 Jahre Zärtlichkeit“, die zugehörige Tournee läuft noch. Die Musik nimmt neben allen anderen Leidenschaften und Berufungen den größten Platz in seinem Herzen ein.

Herr Horn, Sie sind bekannt als „schräger Vogel“, sind aber nicht nur als erfolgreicher Sänger und Musiker unterwegs, sondern auch sozial äußerst engagiert. Mit Ihrer Talkshow mit Menschen mit geistiger Behinderung haben Sie eine neue Seite von sich gezeigt. Wie kam es dazu?

Im Juli 2006 startete ich diese bislang einzigartige Talkshow im SWR Fernsehen.



„Guildo und seine Gäste“ war ein Novum im europäischen TV. In dieser Late-Night-Talkshow habe ich spannende Ereignisse der Woche Revue passieren lassen, im Gespräch mit geistig behinderten Erwachsenen. Sie haben ein besonderes Potenzial, haben sehr viel zu geben. Sehr viel Witz, sehr viel Spontaneität. Die Bewohner des Planeten Mongo, das sollte ich am eigenen Leibe erfahren, haben die Gabe, uns Menschen die Pillen gegen die Traurigkeit vergessen zu lassen.

Sie haben 2011 das erste Casting für Menschen mit Behinderung veranstaltet. Worum ging es dabei?

Außer bei meiner Talkshow „Guildo und seine Gäste“ habe ich Menschen mit Behinderung noch nicht als aktive Menschen in den Medien erlebt, was ich sehr schade finde. Das möchten wir gerne ändern. Ich habe Geld gewonnen beim Quiz mit Jörg Pilawa und habe dann mit der Bundesvereinigung der Lebenshilfe „Guildo sucht die Super-Band“ (GSDS) ausgerufen. Das fand in Ermangelung eines Fernseh-Sendeplatzes im Internet statt. Und das, obwohl für etliche andere Castings mit den bekannten Konzepten stets Raum geschaffen wird. Aber unser Feedback war mehr als zufriedenstellend. Mehr als 200 Bands haben sich beteiligt. Dann haben wir die Internetseite „gemeindehorn.de“ ins Leben gerufen, ich hab eine musikalische Vorauswahl von 24 Bands getroffen. Unsere Jury hat daraus dann die Top 10 gebildet. Deren Videoclips konnte man sich ansehen und abstimmen. Wir hatten über 20.000 Votes. Von den Gewinnern „Seeside“ aus Greifswald war dann bundesweit zu lesen, auch das Fernsehen hat berichtet. Für die Sieger geht es darum, einfach mal Anerkennung zu bekommen. Es war an der Zeit für einen integrativen Wettbewerb. Diese ganzen Casting-Shows im deutschen Fernsehen finde ich total langweilig, sie sind zu eindimensional. Geistig behinderte Menschen sind höchst unterschätzte Persönlichkeiten, große Individualisten, die äußerst unterhaltsam sein können.

Vielen Dank für das Gespräch!

Nina Krüsmann





Vortrag über Kommunikation mit Frau Lardinoix, Leiterin des Tagespflegehaus des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Aachen e.V. am 16.11.2011 in der Werkstatt der Kulturen

Pilotprojekt „TANDEMmia“ - Hilfe im Alltag

Das Projekt „TANDEMmia“ möchte besonders ältere Menschen mit Migrationshintergrund durch regelmäßige Besuche von Ehrenamtlern dabei unterstützen, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung wohnen zu können, so dass für sie ein Heimaufenthalt vermieden bzw. verzögert werden kann.

Im Abschlussbericht „Pflegeprävention im Stadtteil Aachen Ost Konzeptentwicklung – Januar 2011“, den die Katholische Hochschule (KatHO) NRW in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Aachen-Ost erstellt hat, wurde in Interviews mit 23 SeniorInnen festgestellt, dass im Ostviertel die Wohnverhältnisse der deutschen Senioren besser sind als die der Senioren mit Migrationshintergrund. Anders als erwartet hat sich die Zahl der allein lebenden Senioren mit Migrationshintergrund erhöht. Diese Situation verdeutlicht die große Spannung in den Migrationsfamilien, bei denen die Versorgungserwartungen der Eltern – dass die Kinder sie im Alter pflegen und versorgen – nicht mehr den Lebensvorstellungen ihrer Kinder entsprechen.

Für Senioren mit oder ohne Migrationshintergrund ist es wichtig, so lang wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu führen. Doch der Alltag stellt sie dabei oft vor große Herausforderungen. Beobachtungen des Sozialmanagements der „gewoge“ AG in Aachen-Ost/Rothe Erde bestätigen die Bedürfnisse

von älteren Mitbürgern nach qualifizierten Hilfeangeboten für die Bewältigung von Alltagssituationen.

„TANDEMmia“ ist ein gemeinsames Projekt der Werkstatt der Kulturen und des Stadtteilbüros Aachen-Ost in Kooperation mit der gewoge AG und der KatHO NRW. Es basiert auf der Idee eines Tandems, d.h. zwei Menschen miteinander in Kontakt zu bringen. TANDEMmia möchte besonders ältere Menschen mit Migrationshintergrund durch regelmäßige Besuche von Ehrenamtlern dabei unterstützen, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung wohnen zu können, so dass für sie ein Heimaufenthalt vermieden bzw. verzögert werden kann.

Die im Projekt tätigen Ehrenamtler ermöglichen soziale Kontakte durch Gespräche, Spaziergänge, Vorlesen, Gesellschaftsspiele, Ernährung, Arztbesuche usw. und fungieren als Schaltstelle zur Außenwelt, d.h. sie vermitteln Hilfestellungen und geben z.B. Auskünfte und Bedürfnisse weiter. Dadurch wird Vereinsamung und Isolation der in ihren eigenen Wohnungen lebenden

Bewohner verringert und sie werden über Hilfsangebote im Alter beraten.

Dazu bedarf es motivierter und geschulter Ehrenamtler, die professionell begleitet werden. Außerdem werden regelmäßige Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch der Ehrenamtler und zur Weitergabe aktueller, senioren- und stadtteilrelevanter Informationen stattfinden. Darüber hinaus werden Seminare zu Themen wie z.B. Erste-Hilfe, Pflegeversicherung, Gedächtnistraining angeboten.

Wer sich beim TANDEMmia engagieren möchte oder Interesse am Besuchsdienst hat, kann sich unter Tel.: 0241-515 35 13 melden oder kommt einfach bei der Werkstatt der Kulturen in der Leipzigerstr. 1a, 52068 Aachen, vorbei. Ansprechperson ist die Dipl.-Sozialarbeiterin Raquel Barros Fialho, E-Mail: barros@diakonie-aachen.de.



Raquel Barros Fialho

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



„Dr enge jäeht, dr angere könt!“ Karneval, Brauchtum, Tradition - alles vorbei?

Nicht gerade mit vielen Auftretenden gesegnet, wird der Aachener Karneval in dieser Session um einige Akteure ärmer. Zunächst ist zu beklagen, dass das Tanzpaar der Prinzengarde der Stadt Aachen in diesem Jahr seine letzte Session tanzt. Jennifer Deerberg und Elmar Bosold, das wohl bekannteste Tanzpaar im Aachener Karneval, nimmt pünktlich zum Aschermittwoch seinen Abschied.

Die Sangesgruppe „De Jonge vajjen Beverau“ wird sich ebenfalls nach erfolgreichen Jahren der Benefizarbeit verabschieden. Es war der unvergessene Hanns Bittman, der nach seiner Regentschaft die Gruppe gründete. Nicht nur Frohsinn, auch Hilfe und Unterstützung für Kinder in Not haben die Sangesbrüder geleistet. Auf ein Spendenaufkommen von 200.000 Euro können sie ganz besonders stolz sein.

Auch sie werden für den Aachener Karneval ein Verlust sein. Da hilft nur die Hoffnung, die aus der Oecher Lebensweisheit kommt: „Dr enge jäeht, dr angere könt!“, „En et hat noch ömmer jott jejangel!“

Ob es aber immer gut geht mit dem Karneval wird sich noch zeigen. Nicht nur die Akteure gehen uns, wie es scheint, verloren, auch der Karneval als Brauchtum scheint in seinem Bestand gefährdet.

Karneval oder Fastelovvend, wie man im Rheinland sagt, ist ein Brauchtumsfest mit einem zeitlich festgelegten Rahmen. Oft gedeutet als der „Vorabend des Beginns der christlichen Fastenzeit“, ist vom Bund Deutscher Karneval (BDK) der Brauchtums-Karneval terminiert zwischen dem 6. Januar, dem Fest „Heilige Dreikönige“, und dem Aschermittwoch. Dieser Zeitraum ist in den Hochburgen des Rheinischen



Karnevals in Köln, Mainz, Düsseldorf und Aachen von Frohsinn, Ausgelassenheit und Lebensfreude geprägt.

Betrachtet man die Karnevalsszene etwas genauer, so stellt man fest, dass sich Ausgelassenheit, Frohsinn und Lebensfreude in den einzelnen Regionen des Rheinlandes unterschiedlich darstellen.

Wenn in Köln am 11.11. eines jeden Jahres die Jecken auf die Straße gehen und in die närrische Session starten, bemerkt man schon auf der Straße, in den Kneipen und auf den öffentlichen Plätzen: „Et jeht widder loß!“ Die Narren, im Rheinland oft „die Jecken“ genannt, sind wieder unterwegs und bekennen Farbe. Sie sind kostümiert, ausgestattet mit karnevalistischen Utensilien wie Trommel, Tröet oder Rommelspott. Gut gelaunt und natürlich auch entsprechend laut ziehen sie in Köln in die Kneipen und auf öffentliche Plätze.

In Aachen stellt sich der Karnevalsaufakt anders dar. Hier weckt der Ausschuss Aachener Karneval unter dem Motto „Vür wecke Oecher Jecke!“ die Karnevalisten auf, in der Hoffnung darauf, dass sie diesem Weckruf zahlreich folgen.

Viele werden zwar am 11.11. geweckt, es zieht sie aber zum Teil in die karnevalistische Hochburg nach Köln. Wenn auch der Ausschuss Aachener Karneval in jedem Jahr seine Bemühungen verstärkt, so zeigen sich hinsichtlich der Resonanz in der Karnevalsszene erst in den letzten Jahren zaghafte Erfolge.

Startet dann im Januar mit der Prinzenproklamation die aktive Phase des Karnevals mit der Inthronisation des Narrenherrschers und dem Sitzungskarneval, sind die Jecken da, auch wenn man sie auf den Straßen auch dann nur bei Open-Air-Veranstaltungen und den Karnevalsumzügen sieht.

Häufig wird bei Gesprächen über Karneval wehmütig daran erinnert, wie es früher war, als man noch in den Kneipen und auf Straßen und Plätzen Karneval feierte. Damals reichte eine Pappnase oder ein Clown-Kostüm. Man „machte sich selbst seinen Spaß“. Ältere Karnevalisten schwärmen dann von den Kreisspielen und den Liedern, die man auf der Straße sang. Damals gab es noch Leute, die den Quetschbüll, das Schifferklavier, beherrschten und gerne öffentlich aufspielten.

„Das ist leider alles vorbei!“, hört man klagen. Ist alles vorbei? Lässt sich einiges wieder beleben? Ist es den Versuch wert?

25 KARNEVAL

Um diese Fragen beantworten zu können, sollte man den Mut haben, sich an der „Restauration“ des Karnevals zu versuchen. Natürlich unterliegt auch der Karneval einem ständigen Wandel- und Anpassungsprozess. Jede Generation hat ihre eigenen Vorstellungen vom Feiern und auch der Musikgeschmack wandelt sich mit der Zeit. Dies ist auch gut so, nährt sich doch aus dem Wandel auch der Fortschritt. Aber stellt nicht auch jede Generation Fragen nach den Ursprüngen. „Wie war das damals, als Ihr...?“, so wird die ältere Generation oft gefragt.

Die Antworten sind oft geprägt von nostalgischem Rückblick mit dem Bedauern darüber, dass doch die schöne Zeit des „ursprünglichen“ Volkskarnevals vorbei sei und der Kommerz überall Einzug gehalten habe.

Es ist richtig, dass Massenveranstaltungen in eigens dazu aufgestellten Zelten oder gemieteten Hallen an die Stelle des Karnevals in den Kneipen getreten sind. Es ist aber auch richtig, dass es nicht viele Gastwirte gibt, die sich mittels Dekoration und Musikuntermalung auf Karneval einstellen.

Dass die Karnevalisten zum Beispiel gerne in den Kneipen Karneval feiern, zeigt der im Jahr 2007 von „karnevalinaachen.de“ und dem Hofmarschall Gustl Brammertz gestartete Versuch, den Karneval wieder in die Kneipen zu bringen.

In gemeinsamer Aktion wurden mit den Gastwirten Besuchstermine des Prinzen vereinbart, Plakate in den entsprechenden Kneipen ausgehängt und die Termine im Internet veröffentlicht. In dieser Session sind es bereits 16 Gaststätten, in denen das Plakat mit dem Titel „Vür fiere met dr Prenz“ hängt. Bei diesen Gelegenheiten werden sie auch wieder spontan gesungen, die alten Lieder und dass sogar ohne unterstützende CD.

„Die Hoffnung stirbt zuletzt“, sagt man und manchmal ist es besser zu handeln als zu jammern. Als am 11. Januar 2012 in der Citykirche erstmals ein ökumenischer Wortgottesdienst zur Eröffnung des Karnevals stattfand, kam eine überwältigende Karnevalistenchar mit Fahnen und Standarten in die Kirche. 600 zum Teil kostümierte, aktive Karnevalisten, Prinz Rainer I., Prinz Karneval von Aachen, sowie die Stadtteilprinzen und die kleinen Narrenherrscher nahmen an dem Gottesdienst ebenso teil wie Abordnungen der Aachener Karnevalsvereine.

Diese Beispiele zeigen, man kann noch etwas bewegen, wenn man ein Angebot schafft und dem Slogan eines bekannten, verstorbenen Aachener Politikers folgt: „Net mulle, werke!“

Helmut Koch

www.karnevalinaachen.de



Volks hoch schule Aachen

Semester 1/2012
schnelle Antwort

1500x

Sprachen
Kultur
Gesundheit
Beruf
Kreativität
Tanz
Gesellschaft

studiengalerie parcours



Bernhard Listl – Das Geschichte 2

13. Januar bis 29. Februar 2012

Bezirksamt Aachen Brand, Paul-Küpper-Platz 1

Semesterthema im *studium generale*
Fortschritt ist Zukunft?

Von der Aufklärung zu den bürgerlichen
Revolutionen (1720-1850)

Peterstraße 21-25

Telefon: 0241 4792-111

www.vhs-aachen.de

Volkshochschule Aachen
Das Weiterbildungszentrum



LebensLangesLernen



Filmstill aus dem Film „Taste the Waste“

Essen ist Leben - Unser Umgang mit Lebensmittel

Täglich alles frisch, so wünschen es die Verbraucher. Supermärkte bieten ganzjährig, bis in die späten Abendstunden, die gesamte Warenpalette an. Alles soll frisch sein und perfekt aussehen.

Mehr als die Hälfte unserer Lebensmittel landet auf dem Müll. Das meiste schon auf dem Weg vom Erzeuger in den Laden, berichtete der Regisseur Valentin Thurn in seiner Dokumentation „Frisch auf den Müll“ in der ARD-Themenwoche vom 23. bis 29.10.2010. Bis zu 20 Millionen Tonnen genießbare Lebensmittel würden alleine in Deutschland weggeworfen. Ein welkes Salatblatt, ein Riss in der Kartoffel, eine Delle im Apfel - sofort werde die Ware aussortiert. Joghurtbecher landen, schon zwei Tage bevor das Mindesthaltbarkeitsdatum abläuft, im Müll. Diese Verschwendung wirke sich verheerend auf das Weltklima aus und verschärfe den weltweiten Hunger, berichtete Thurn. Inzwischen hat der Filmemacher den Film „Taste the Waste“ in die Kinos gebracht, der sich ebenfalls mit dem Thema beschäftigt.

WIE WIRD IN DER AACHENER REGION MIT LEBENSMITTELN UMGEGANGEN?

Das wollte Senio Magazin wissen und sprach mit Herbert Sütterlin, Supermarktleiter im Aachener Westen und Vorsitzender des örtlichen Einzelhandelsverbandes.

Dass viele Lebensmittel den Handel nicht erreichen, sondern direkt vernichtet werden, liege u.a. an der EU-Norm, die vorschreibt, wie Produkte der Handelsklasse I beschaffen sein müssen, sagt Sütterlin. Da

bei spielen Form und Farbe eine Rolle. Eine Salatgurke der Handelsklasse I habe gerade zu sein. Tests hätten ergeben, dass Kunden, die zwischen geraden und gebogenen Gurken wählen konnten, sich für Erstere entscheiden würden.

PROBLEME MIT DEM MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Ein weiteres Problem sei das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), das vom Hersteller auf der Verpackung bzw. dem Flaschenhals oder dem Boden ausgewiesen werden muss. Bei Verbrauchern sei teilweise die irrige Meinung verbreitet, nach Ablauf des MHD könne das Produkt nicht mehr verzehrt werden. Der Supermarktleiter erklärt, bis zum Ablauf des MHD garantiere der Hersteller die Frische und den Verzehr ohne gesundheitliches Risiko. Nach Ablauf des MHD gehe die Haftung auf den Händler über. Das führe dazu, dass der Einzelhandel diese Produkte aus den Regalen nehme.



„Da es sich beim Mindesthaltbarkeitsdatum nicht um ein Verfallsdatum handelt, kann die Ware ohne Bedenken noch nach einigen Tagen verzehrt werden, wenn keine Schimmelpilzbildung vorliegt bzw. die Konsistenz unverändert ist“, sagt Sütterlin. In seinem Supermarkt würden häufig Produkte, deren MHD in den nächsten Tagen ablaufe, zum halben Preis angeboten, ergänzt er.

VORSICHT: VERFALLSDATUM

Anders sei dies bei Lebensmitteln, wie z.B. Hackfleisch, auf deren Verpackung ein Verfalls- bzw. Verbrauchsdatum aufgedruckt sei. Diese Produkte sollten aus gesundheitlichen Gründen nach Ablauf des Datums nicht mehr verzehrt werden.

LEBENSMITTELSPENDEN

„Was geschieht bei Ihnen mit Obst und Gemüse, das nicht mehr verkäuflich, bzw. mit Lebensmitteln, deren MHD abgelaufen ist?“

„Zunächst einmal möchte ich sagen, dass ich der Meinung bin, dass zu viele Lebensmittel produziert werden. Ich achte sehr darauf, dass bei mir möglichst wenig Ware in den Müll geworfen wird. Wir beliefern z.B. mit den aussortierten, aber noch genießbaren Produkten einen Kindergarten. Dort freuen sich die Kinder immer auf ein schönes gemeinsames Frühstück. Darüber hinaus holt ein Landwirt regelmäßig Ware für seinen Hof, auf dem u.a. Tiere ihr Gnadenbrot bekommen“, berichtet der Marktleiter. Den Verbrauchern rät er, die Produkte nach Ablauf des MHD nicht sofort wegzuwerfen.

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG WIRD AUCH THEMA IM BUNDESTAG

Der Bundestag wird sich in Kürze mit dem Thema beschäftigen. Das Landwirtschaftsministerium gab eine Untersuchung in Auftrag, die aktuelle Daten über das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung in Deutschland liefern soll. Ein Antrag der SPD-Fraktion fordert eine Strategie gegen die Verschwendung von Lebensmitteln.

Peter J. Heuser



Keine Zeit?

Wenn Sie keine Zeit haben, sollten Sie dieses erst gar nicht lesen.

Schon kluge Köpfe wie Aristoteles und Einstein haben sich eingehend mit der Zeit beschäftigt. Ein anderer kluger Kopf hat einmal gesagt: „Ich weiß, was Zeit ist, aber wenn mich jemand danach fragt, kann ich es ihm nicht erklären.“

Bereits zu Babyzeiten wird man mit der Zeit konfrontiert, z.B. durch die Stillzeit oder die Schlafenszeit. Später heißt es dann zeitig aufstehen, so dass man noch ausreichend Zeit zum Frühstück hat und noch in der Zeit zum Schulbus kommt.

Kommt man als Kind nicht rechtzeitig von der Schule nach Hause, heißt es: Wo hast du die ganze Zeit vertrödelte oder rumgehungen?

Die Schulzeit erweist sich oft als endlose Zeit, doch mit Geduld und Zeit, kommt man weit, denn man muss ja mit der Zeit gehen.



Als junger Erwachsener beäugt man dann kritisch das Zeitgeschehen, denn im Beruf heißt das Motto: Zeit ist Geld.

Genießen Sie die Zeit, denn die Zeit vor der Hochzeit ist oft die schönste Zeit.

Vielleicht denkt man danach: kommt Zeit, kommt Rat. Wenn es ins Zeitfenster passt, kann man ja noch ins Kino oder ins Theater gehen.

Der Müßiggänger hat alle Zeit der Welt, doch verlorene Zeit kommt niemals wieder.

Sollte man nicht mehr Zeit füreinander und für die Familie haben? Doch die Zeit drängt.

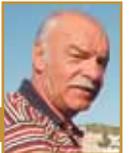
Was wurde mittlerweile aus der schönen Weihnachtszeit gemacht? Schon in der Vorweihnachtszeit beginnt die sogenannte fünfte Jahreszeit.

War früher eine bessere - oder nur eine andere Zeit?

Wenn man auf das Rentenalter zugeht, befasst man sich mit der Altersteilzeit. Das hat aber nur Sinn, wenn man nicht zu lange Teilzeitkraft war.

Alles hat seine Zeit, doch heilt die Zeit wirklich alle Wunden?

Es gibt eine Zeit zu reden, eine Zeit zu schweigen, eine Zeit zu schreiben, eine Zeit zu lesen und eine Zeit aufzuhören!



Christian Graff



Andere Länder, andere Sitten

Viele Menschen reisen, ohne sich die geringsten Gedanken zu machen, welches Verhalten am Urlaubsort unerwünscht ist. Schon das liebevolle Über-den-Kopf-Streicheln bei einem Kind kann in anderen Kulturkreisen negativ aufgefasst werden.

So sagt man in der Schweiz nur „Tschüs“ zu jemandem, mit dem man schon Pferde stehlen war, in der Türkei gilt das

Okay-Zeichen (Daumen und Zeigefinger zu einem O geformt) als obszöne Geste, bei Norwegern sollte man sich nicht mit „Takk for alt“ (Danke für alles) verabschieden, denn das wird vorzugsweise auf Grabsteine geschrieben, und die Finnen mögen es nicht, wenn Salz- und Pfefferstreuer weitergereicht werden, da es angeblich Unglück bringt.

Allgemeine Verhaltensregeln, die für alle Urlaubsländer gelten, gibt es eigentlich

nicht. Jedoch existiert auch kein Land auf der Welt, wo sich die Bewohner nicht freuen würden, wenn sie in ihrer Sprache „Bitte, Danke, Auf Wiedersehen, Guten Tag“ hören. Das zaubert sofort ein Lächeln auf das Gesicht der Gastgeber. Der erste Kontakt ist dann hergestellt, die fremde Kultur kann entschlüsselt werden.

Häufig sind Europäer erbost über die mangelnde Pünktlichkeit im Ausland. In vielen Kulturen lauern auf dem Weg zum Termin immer wieder Ablenkungen. Ein Nachbar braucht Hilfe beim Tragen eines Möbelstücks, der greise Onkel bittet um einen Gefallen, der Kumpel um einen Rat. Während in unserer Kultur der Wartezeit im Mittelpunkt steht, versucht man in beziehungsorientierten Kulturen wie in Südeuropa, Afrika, Asien und Südamerika alle zufriedenzustellen. Nur einer muss dafür ein paar Minuten warten.



Wilhelm Müller

Seniorenrat in der Stadt Aachen

Au Fastelovvendsledche uus Oche

Losse vür noch ens drenke
än senge va de Kouh, Kouh, Kouh,
losse vür noch ens drenke
än senge va de Kouh.

Die Kouh, die hat e Müllche,
wat doeg se da domet-met-met?
Die Kouh, die hat e Müllche
Wat doeg se da domet?
Se jong d'r janze Sommer
Jefreiße dörch jen Wejj-Wejj-Wejj.
Se jong d'r janze Sommer
Jefreiße dörch de Wejj.

De Kouh, die hat zwej Oue,
wat doeg se da domet-met-met?
De Kouh, die hat zwej Oue,
wat doeg se da domet?
Se jong d'r janze Sommer
Jekicke dörch jen Wejj-Wejj-Wejj
se jong d'r janze Sommer
jekicke dörch jen Wejj.

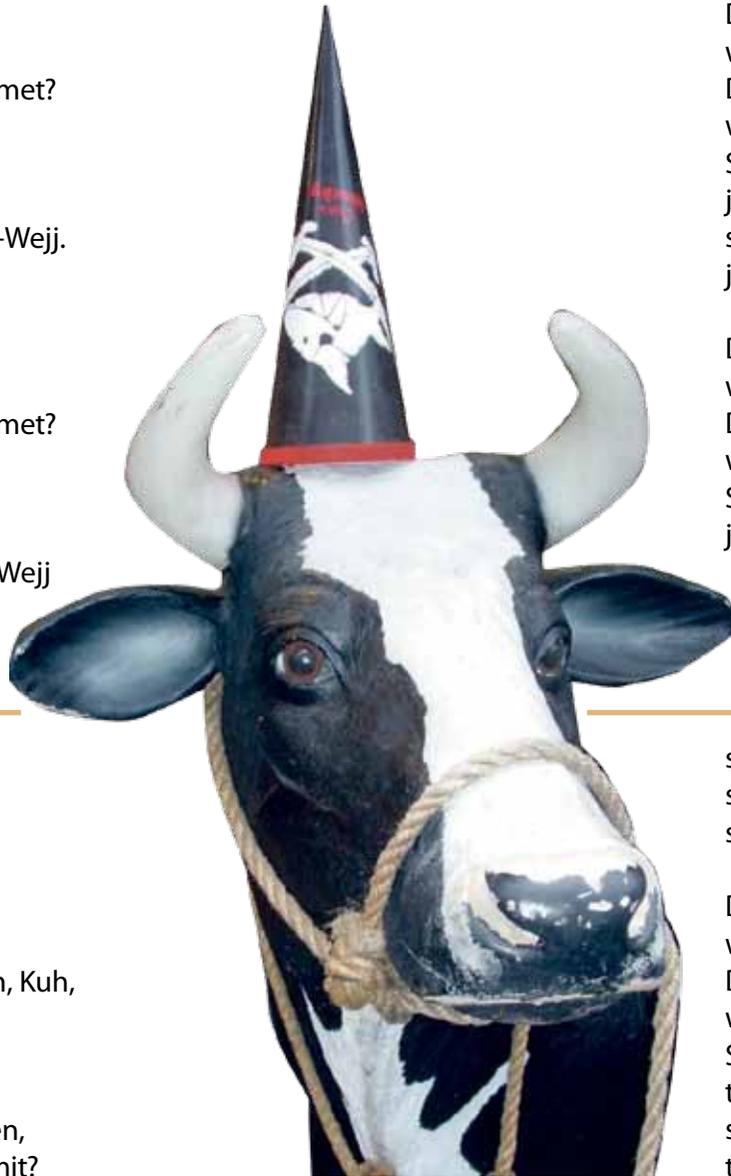
Alt-Aachener Karnevalslied

Lasset uns noch mal trinken
und singen von der Kuh, Kuh, Kuh,
lass uns noch mal trinken
und singen von der Kuh.

Die Kuh, die hat ein Maulchen,
was tat sie dann damit-mit-mit?
Die Kuh, die hat ein Maulchen
Was tat sie dann damit?
Sie ging den ganzen Sommer
gefräßig durch Wiese-Wiese-Wiese,
sie ging den ganzen Sommer
gefräßig durch die Wiese.

Die Kuh, die hat zwei Augen
Was tat sie dann damit-mit-mit?
Die Kuh, die hat zwei Augen,
was tat sie dann damit?
Sie ging den ganzen Sommer
guckend durch Wiese-Wiese-Wiese,
sie ging den ganzen Sommer
guckend durch die Wiese.

De Kouh, die hat zweij Ührchere,
wat doeg se da domet-met-met?
De Kouh, die hat zweij Ührche,
wat doeg se da domet?
Se jong d'r janze Sommer
jelustere dörch jen Wejj-Wejj-Wejj,
se jong d'r janze Sommer
jelustere dörch jen Wejj.



Die Kuh, die hat zwei Öhrchen,
was tat sie dann damit-mit-mit?
Die Kuh, die hat zwei Öhrchen,
was tat sie dann damit?
Sie ging den ganzen Sommer
lauschend durch Wiese-Wiese-Wiese,
sie ging den ganzen Sommer
lauschend durch die Wiese.

Die Kuh, die hat zwei Hörner,
was tat sie dann damit-mit-mit?
Die Kuh, die hat zwei Hörner,
was tat sie dann damit?
Sie ging den ganzen Sommer

De Kouh, die hat zweij Hööene,
wat doeg se da domet-met-met?
De Kouh, die hat zweij Hööene,
wat doeg se da domet?
Se jong d'r janze Sommer
jestösse övver de Wejj-Wejj-Wejj,
se jong d'r janze Sommer
jestösse övver de Wejj.

De Kouh, die hat vier Pütchere,
wat doeg se da domet-met-met?
De Kouh, die hat vier Pütchere,
wat doeg se da domet?
Se jong d'r janze Sommer
jetrampele övver de Wejj-Wejj-Wejj
se jong d'r janze Sommer
jetrampele övver de Wejj.

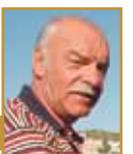
De Kouh, die hat e Stätzje,
wat doeg se da domet-met-met?
De Kouh, die hat e Stätzje,
wat doeg se da domet?
Se jong d'r janze Sommer
jeschwaamele övver de Wejj-Wejj-Wejj,
se jong d'r janze Sommer
jeschwaamele övver de Wejj.

stoßend über die Wiese-Wiese-Wiese,
sie ging den ganzen Sommer
stoßend über die Wiese.

Die Kuh, die hat vier Füßchen,
was tat sie dann damit-mit-mit?
Die Kuh, die hat vier Füßchen,
was tat sie dann damit?
Sie ging den ganzen Sommer
trampelnd über die Wiese-Wiese-Wiese,
sie ging den ganzen Sommer
trampelnd über die Wiese.

Die Kuh, die hat ein Schwänzchen,
was tat sie dann damit-mit-mit?
Die Kuh, die hat ein Schwänzchen,
was tat sie dann damit?
Sie ging den ganzen Sommer
schwenkend über die Wiese-Wiese-Wiese,
sie ging den ganzen Sommer
damit schwenkend über die Wiese.

Übersetzung:
Christian Graff



Hein Engelhardt



Ins Deutsche übertragen von:

Richard Wollgarten



Öcher Platt e.V.

Schniewolke öm der Hömmel feäje
 Pastur jet os der Blasius-Seäje.
 Heä kroemt zweij Keäze övver Krüzz
 än hält die beänend vöör os Schnüzz,
 ömdatt, wenn vür en Jran verschlecke,
 net bloe aaloufe än verstecke.
 Än wenn du jlöivst, datt jarnüßß wahßt,
 kick - buuße blöiht der Seidelbast,
 ouch Krokus än de Jademuus,
 die steiche beijds der Kopp eruus,
 ömdatt se net esue reäht verstönd,
 worömm et Fröchjohr noch net könt.
 De Jecke söcke ejje Schaaf
 au Pluute öm drop met Allaf,
 met Jöistere än jecke Posse,
 drej Dag der Saal erav ze losse.
 Der Var, verkleijt als Lennet Kann,
 de Mamm backt Puffele ejjen Pann
 än net mär en der Zoch va Kölle
 schnappt mer noeh Strüüchsjere än Kamelle,
 freut sich, datt mer der Pansch voll kritt,
 denn niekste Weich - es Faastezitt.



Zeichnung: Britta Lütz

Schneewolken am Himmel jagen
 (der) Pastor gibt uns den Blasius-Segen*.
 Er nimmt zwei Kerzen über Kreuz
 und hält sie betend vor unsern Mund,
 damit, wenn wir eine Gräte verschlucken,
 nicht blau anlaufen und ersticken.
 Und wenn du glaubst, dass überhaupt nichts wächst,
 schau - draußen blüht der Seidelbast,
 auch Krokus und die Gartenmaus,
 die stecken beide den Kopf heraus,
 weil sie nicht so recht verstehn,
 weshalb das Frühjahr noch nicht kommt.
 Die Jecken suchen im (Kleider)-Schränk
 alte Klamotten, um daraufhin mit Allaf,
 mit Scherzen und närrischen Possen,
 drei Tage den Saal herunter zu lassen.
 Der Vater, verkleidet als Lennet Kann**,
 die Mutter backt (Berliner) Ballen in der Pfanne
 und nicht nur im (Rosenmontags-)Zug von Köln
 schnappt man nach Sträußchen und Bonbons,
 freut sich, dass man den Wanst voll bekommt,
 denn nächste Woche - ist Fastenzeit.

* Segen zur Bewahrung vor Halskrankheiten.

** Besonders populäres Stadt-Original! (siehe hierzu auch Ansichtskarten, Seite 5)

VILLA ARRIVA

WOHNEN FÜR DEN DRITTEN LEBENSABSCHNITT

Hier bin ich zu Hause!



Im Aachener Süden befindet sich unsere Villa zur **betreuten Wohngemeinschaft auf 300 qm**.
 Alle Zimmer, Gemeinschaftsräume und Zugänge sind barrierefrei. Das Haus verfügt über einen Aufzug.

Unser Motto:

Ein Maximum an Selbständigkeit - ein Optimum an Pflege

Auch das gesellschaftliche Leben und die gemeinsame Bewältigung des Alltags stehen im Mittelpunkt.

Schlafräum +	Gemeinschafts-	=	Gesamt-	Warmmiete*
räume	räume		mietfläche	
23,50 qm	190 qm		213,50 qm	1.002,97 € (belegt)
16,22 qm	190 qm		206,22 qm	692,26 € (noch verfügbar)
20,89 qm	190 qm		210,89 qm	891,57 € (noch verfügbar)
28,50 qm	190 qm		218,50 qm	1.216,36 € (noch verfügbar)
20,47 qm	190 qm		210,47 qm	873,65 € (noch verfügbar)
Zweizimmerwohnung				(belegt)



* In der Warmmiete sind alle Nebenkosten wie z.B. Betriebskosten, Gärtner und Hausmeister enthalten.

Villa Arriva
 Brüsseler Ring 81, D-52074 Aachen

Kontakt: **Angela Rembold**
 Tel.: +49 (0) 176 231 933 73

info@villa-arriva.de
www.villa-arriva.de

Kamelle

Laura war neu in der Firma und zunächst als Unterstützung für ihre beiden Kolleginnen eingestellt worden. Im Büro nebenan saß der Abteilungsleiter, ein Filou, der es meisterhaft verstand, Mitarbeiter auf den Arm zu nehmen, sie an der Nase herumzuführen oder gar aufs Kreuz zu legen. Dadurch machte er sich nicht überall beliebt. Aber „seine Damen“ kannten seine Späße und nahmen ihm (fast) nichts mehr übel. Nur Laura kannte seine Eigenheiten nicht und war als Neuling noch ein wenig ängstlich.

An einem Vormittag rief der Abteilungsleiter Laura zu sich. Durch die nur angelehnte Tür drang seine Stimme laut und ungehalten. Erschrocken ließ Laura ihren Stift fallen und erhob sich schwer. Mit einem Kloß im Hals wankte sie zitternd ins Nebenzimmer.

„Setzen Sie sich!“, befahl der Chef mit toderntem Gesicht und wies auf den Stuhl an seinem Schreibtisch. Laura fürchtete, sie müsse aus irgendwelchen Gründen die Abteilung wieder verlassen.



Er richtete sich wichtiguerisch auf und holte tief Luft: „Die Personalabteilung hat mich informiert“, sagte er gedehnt, kramte dabei umständlich in seiner Schreibtischschublade und holte eine Schachtel hervor, „dass Sie Karamellbonbons mögen. Wenn Sie eines genommen haben, dürfen Sie wieder gehen.“ Dabei grinste er breit und genüsslich. Verwirrt und zögernd griff Laura in die Schachtel und stolperte leichenblass wieder hinaus.

Jetzt aber wurde sie von Anne und Regine aufgeklärt und gemeinsam sann die drei auf Rache. Am nächsten Morgen

sollte im Büro des Chefs die wöchentliche Abteilungsleiter-Besprechung stattfinden. Deshalb wollten die drei Kolleginnen früher als üblich an ihrem Arbeitsplatz sein. Wie am Vortag verabredet, hatte Regine einen „duftenden“ Limburger Käse mitgebracht. Den nahm sie aus der Verpackung, wickelte ihn nur dürrig in einen Bogen Durchschlagpapier und befestigte ihn mit einem Gummi hinter dem Heizkörper des Chefbüros. Die Wärme des Heizkörpers tat nun ein Übriges.

Gegen neun Uhr trafen die Kollegen des Chefs im Büro nebenan ein, und die Tür wurde geschlossen. Anne, Regine und Laura kicherten leise und waren aufs Äußerste gespannt. Was würde geschehen? Während der Besprechung wurde das Fenster mehrfach geöffnet und wieder geschlossen. Aber nach einer Weile hörten sie den Chef verkünden: „Meine Herren, ich schlage vor, wir setzen unsere Besprechung in der Teeküche fort. Bitte nehmen Sie Ihren Stuhl mit.“



Andrea Bernhards

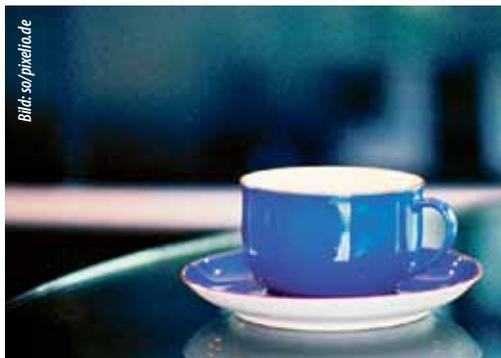
Talk im Stehcafé

Arnold, Heinrich, Fred und Kasimir treffen sich zum morgendlichen „Verzäll“ im Stehcafé.

Kasimir, Veteran des Zweiten Weltkrieges, ist stolz darauf, Träger des „Gefrierfleischordens“ zu sein. So nannten die Soldaten damals das Verwundetenabzeichen. „Ende 1943 bin ich im letzten Urlaub fast erschossen worden“, erzählt Kasimir, „weil ich den ‚Feindsender BBC-London‘ hören würde. Es bestand der Verdacht der ‚Wehrkraftzersetzung‘. Aber dadurch war ich gut informiert.“

Fred sagt: „Meine Nachbarin, die Gertrud, hat einen ausländischen Freund.“ Heinrich fragt: „Wo kommt der denn her?“ Fred: „Von Herve.“ Heinrich meint: „Das ist doch kein Ausland, da kommt doch guter Käse her.“

Darauf sagt Fred: „Ja, ich muss heute froh sein, überhaupt noch Deutsch zu



verstehen.“ Und Arnold ergänzt: „Es ist schon eine Crux mit der deutschen Sprache.“ Kasimir, der Veteran, sagt dagegen ganz stolz: „Ich kann aber sehr gut Deutsch.“ Arnold fordert ihn auf: „Kasimir, dann spreche bitte folgenden Satz auf Deutsch nach: Der Admiral sitzt mit Mata Hari im Bungalow, sie üben Algebra, in der Pause spielen sie mit dem Orang Utan.“ Kasimir entrüstet: „Was soll dieser Quatsch, das ist doch Deutsch! Mata Hari war eine niederländische Spionin, die 1917 in Paris erschossen wurde, weil sie im Ersten Weltkrieg für Deutschland spioniert haben soll.“

Arnold lächelt verschmitzt: „Lieber Kasimir, das Wort ‚Admiral‘ kommt aus dem Arabischen und heißt ‚Herr des Meeres‘. ‚Mata Hari‘ ist malaiisch und heißt ‚Auge des Tages‘ und steht für die Sonne. ‚Algebra‘ kommt ebenfalls aus dem Arabischen und heißt ‚Buchstabenrechnen‘. ‚Bungalow‘ ist Urdu (bengalisch) und bedeutet ‚Sommerhaus‘. ‚Orang Utan‘ ist malaiisch und heißt auf Deutsch ‚Waldmensch‘. Also lieber Kasimir, auf Deutsch heißt dieser Satz: Der Herr des Meeres sitzt mit seiner Sonne im Sommerhaus, sie lernen Buchstabenrechnen, in der Pause spielen sie mit dem Waldmensch.“

Betretenes Schweigen in der Kaffeerrunde, Kasimir schaut geknickt. Plötzlich lachen alle.

Arnold ergänzt noch, dass er den Satz aus dem Buch „Abenteuer Sprache“ von Langenscheidt hat.



Mathias J. Fleu

Eine Bettgeschichte

Die Silvesternacht 1966 gehört zu dem Jahr, in dem wir in unser neues Häuschen eingezogen waren. Ein Reihenhaus, für unsere Familie damals gerade ausreichend. Seit Juli lebten wir hier und von den Nachbarn kannten wir nur die Gesichter, kaum die Namen.

Freunde, mit denen wir hätten feiern können, lebten weit weg von Aachen.

Unsere Kinder schliefen. Anna und ich hatten uns auch ins Bett gelegt, um dem neuen Jahr entgegen zu schlafen, was aber nicht gelang.

Kurz vor zwölf hörten wir Stimmen auf dem Weg vor den Häusern und dann eine Posaune. Was da erklang, weiß ich nicht mehr, aber es klang voller Sehnsucht in die Nacht.

Wir lagen ganz still. Wir hatten uns an der Hand gefasst und lauschten der Melodie hinterher. Von den Leuten da draußen waren wir ganz weit weg.

In dieser Silvesternacht wurde die Idee geboren, die Nachbarn näher kennen zu lernen. Wir wollten ihnen zeigen, wie in Köln Karneval gefeiert wird und sie zu uns nach Hause einladen. Wir überlegten, was alles dazu nötig sei, wie die Einladung gestaltet werden könnte, ob die Leute im Kostüm kommen sollten und noch vieles mehr.

Wir nahmen die Idee mit in das neue Jahr und es sollte noch ein Jahr dauern, ehe alles soweit in unserem Hause hergerichtet war, dass wir so viele Leute zu uns einladen konnten.

Hier ist die handgeschriebene und handkolorierte Einladung.

Das Fest ist gelungen. Es war der Anfang von vielen weiteren Begegnungen mit den Nachbarn und der Beginn dafür, dass es bisher keinen Streit unter einander gegeben hat und wir uns noch immer gut verstehen.



Erwin Bausdorf



„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut!“

Johann Wolfgang von Goethe



HEIKLES THEMA

Zwei Freundinnen treffen sich. Erkundigt sich die eine: „Wie hast du denn die Trennung von deinem Mann verkraftet?“ „Jetzt geht es wieder, aber die erste Zeit bin ich fast verrückt geworden vor Freude!“

VOLLSTÄNDIGE TRANSPARENZ

Ein Kunde kommt ins Autohaus. Er sagt zum Verkäufer: „Guten Tag, ich möchte Ihren Chef sprechen!“ „Das geht leider nicht, er ist nicht da.“ „Ich hab ihn doch durchs Fenster gesehen.“ „Er Sie auch!“

BERUFLICHE FORTBILDUNG

Nach der erneuten Niederlage macht der Trainer mit seiner Mannschaft einen Rundgang durchs Fußballstadion. „So Jungs“, sagt er, „wo die Fotografen sind, wisst Ihr ja, den Standort der Fernsehkameras kennt Ihr ja auch schon. Und nun zeige ich Euch noch, wo die Tore stehen.“

eingereicht von Klaus Rieger

DIE SELBSTKRITIK HAT VIEL FÜR SICH

*Die Selbstkritik hat viel für sich.
Gesetzt den Fall, ich tadle mich,
So hab' ich erstens den Gewinn,
Daß ich so hübsch bescheiden bin;*

*Zum zweiten denken sich die Leut,
Der Mann ist lauter Redlichkeit;
Auch schnapp' ich drittens diesen Bissen
Vorweg den andern Kritiküssen;*

*Und viertens hoff' ich außerdem
Auf Widerspruch, der mir genehm.
So kommt es denn zuletzt heraus,
Daß ich ein ganz famoses Haus.*

Wilhelm Busch (1832 - 1908)

IN DER GEFRIERBANK

Meine Cousine „lieh“ sich immer wieder Geld aus dem Sparschwein ihres älteren Bruders, der sich sehr darüber ärgerte. Eines Tages fand sie das Sparschwein im Gefrierschrank und im Schwein einen Zettel, auf dem stand: „Liebe Schwester, ich hoffe, du verstehst - mein Kapital ist eingefroren worden.“



WIR TEILEN ALLES

Ein hochbetagtes Ehepaar geht in einen Schnellimbiss, wo sich beide einen Hamburger und eine Portion Pommes frites gerecht aufteilen. Ein Lkw-Fahrer hat Mitleid mit ihnen und bietet an, der Frau eine eigene Mahlzeit zu spendieren. „Nein, danke“, sagt der Ehemann. „Wir teilen alles.“ Der Lkw-Fahrer bietet der Frau erneut eine Mahlzeit an, weil sie noch keinen Bissen gegessen hat. „Sie wird noch essen“, versichert ihm der Ehemann. „Wir teilen alles.“ „Und warum essen Sie dann noch nicht?“, fragt der Lkw-Fahrer die Frau. Darauf sie genervt: „Weil ich auf die Zähne warte!“



Foto: J. Römer

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



UNSERE LEISTUNGEN

- Grundpflege
- Behandlungspflege
(Ausführung aller ärztlichen Verordnungen)
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Pflegeberatung und Pflegeeinsätze
nach § 37 Abs.3 SGB XI
- 24 Stunden-Pflege
im Rosenpark Laurensberg
- TAGESPFLEGE
- Betreute Seniorenwohngemeinschaft

Die Würde des Menschen
ist unantastbar!



- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Tagespflege

Geschäftsführerin: Astrid Siemens
Kamper Straße 24 • 52064 Aachen
Tel. 0241.90 19 860 • www.visitatis.de



Rund um den Götterberg der alten Griechen

Mit einem befreundeten Ehepaar, das ebenso wie wir von der griechischen Geschichte und Gastfreundschaft angetan ist, entschlossen wir uns, im späten Frühjahr einen Urlaub in der Nähe des „Throns der griechischen Götter“ am Berg Olymp zusammen zu verbringen. Als Unterkunft bot sich ein Hotel in der unterhalb des Olymps gelegenen Kleinstadt Litochoro an der Olympischen Riviera an.

So flogen wir wohlgenut von Düsseldorf nach Thessaloniki, wo wir gegen 22 Uhr griechischer Zeit ankamen. Nachdem wir endlich unsere Mietwagen in Empfang nehmen konnten, ging es mitten in der Nacht über 125 km Autobahn Richtung Larisa zu unserem Hotel in Litochoro. Dort angekommen, konnten wir unsere Hotelzufahrtsbeschreibung ad acta legen, war doch die Zufahrtsstraße zu unserem Hotel gänzlich aufgerissen und nicht passierbar. Durch Gassen und Umgehungssträßchen gelang es uns endlich, durch die Oberstadt unser Ziel im unteren Ort zu erreichen. Im Hotel selbst wurden wir mitten in der Nacht freundlichst empfangen und erhielten dort unsere vorbestellten Zimmer.

Litochoro selbst ist Ausgangspunkt vieler Wanderungen und Besteigungen des Olymps. Von dort aus sind auch zahlreiche Besichtigungsfahrten zu religiösen und antiken Höhepunkten gut durchführbar. Es liegt am Anfang der Vithos-Schlucht, durch die der Fluss Enipeas rauscht, mit einem fantastischen Blick auf das Olymp-Massiv. Der optische Eindruck könnte kaum größer sein, liegt der „Thron der Götter“ mit seinen sechs Gipfeln doch nur 20 km vom Meer entfernt! Auch die UNESCO hat den Olymp zum Naturreservat erklärt.



Unsere erste Wanderung führte uns durch Tabakpflanzenfelder, an einer alten Feldkirche vorbei und dem Richtung Meer fließenden Enipeas zu den Ausgrabungen von Dion. Die ausgegrabene heilige Stadt der Mazedonier liegt keine 7 km von Litochoro entfernt. Sehenswert ist auch das kleine Museum!



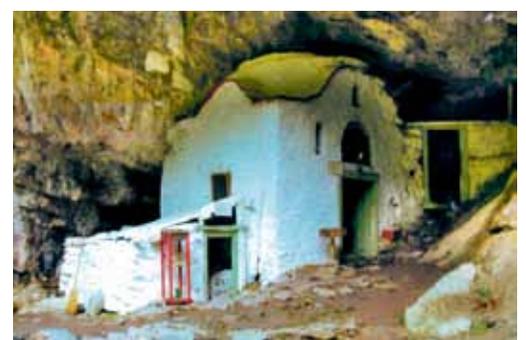
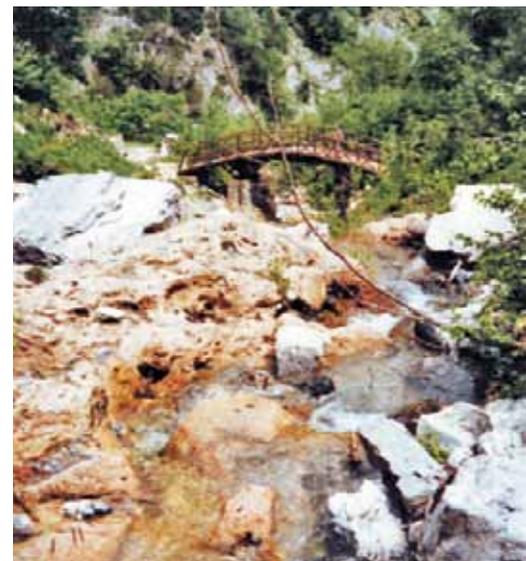
Eine weitere großartige Wanderung führte uns zunächst mit dem Auto an dem Kloster Agios Dionysos vorbei in Richtung Priona zur in Höhe von 944 Meter gelegenen



Schutzhütte Stavròs - die Strecke ist asphaltiert. Mit gut beschuhten Füßen und einer Portion Selbstüberwindung ging es von dort durch die Vithos-Schlucht über schmale Wanderpfade und sieben Holzbrücken über den hier noch als Bergbach



laufenden Enipeas in sechs Stunden abwärts an einer kleinen Bergkapelle vorbei zurück nach Litochoro.





Wer zum Strand möchte, muss von Litochoro aus mit Auto oder Bus 7 km Richtung Meer zum olympischen Sandstrand fahren. Als weitere Ausflugshöhepunkte lohnen sich von Litochoro aus Pella, Vergina und die Metéora-Klöster. Besucher mit eigenem Fahrzeug können über die nordwestliche, landschaftlich schöne Überlandstrecke Pella und Vergina in kurzer Zeit erreichen und miteinander verbinden.



Pella, der Geburtsort Alexanders des Großen, ist eine der wichtigsten Ausgrabungsstätten Griechenlands. Sehenswert sind insbesondere die Mosaiksteinböden aus dem 3. Jh. v. Chr. In dem kleinen Museum befinden sich einige hervorragende über 2.000 Jahre alte Mosaik, u.a. die Rettung Alexander des Großen durch einen Freund bei der Löwenjagd.



Etwa 10 km vom Ort Veria entfernt befindet sich Vergina, wo 1977 eine der wichtigsten Ausgrabungen in Griechenland in jüngster Zeit stattgefunden hat. Erstmals wurden ungeplünderte makedonische Grabstätten gefunden, darunter das Grab des makedonischen Königs Philipps II.,



sowie eine Vielzahl von goldenen und silbernen Gegenständen, ferner hervorragend erhaltene Wandmalereien in den unterirdischen Grabkammern. Es herrscht strengstes Fotografierverbot, welches laufend überwacht wird, so dass man sich mit Bildpostkarten begnügen muss.

METÉORA-KLÖSTER

Eine etwas weitere Strecke von Litochoro aus mit dem eigenen Fahrzeug, die man aber innerhalb eines Tages gut bewältigen kann, führt zu den Metéora-Klöstern. Kürzester Weg ist über die Autobahn Richtung Süden bis Larisa, weiter über eine gut ausgebaute Straße nach Trikala und von dort aus nach Kalambaka. Ich wählte jedoch die etwas weitere, landschaftlich schönere Strecke über Farsala, Vassilis, Orfana und Itea nach Karditsa. Wenn man nur einen Tag zur Verfügung hat, kann man nur einige Klöster besichtigen. Wenn man alle geöffneten Klöster aufsuchen möchte, benötigt man mindestens zwei Tage.

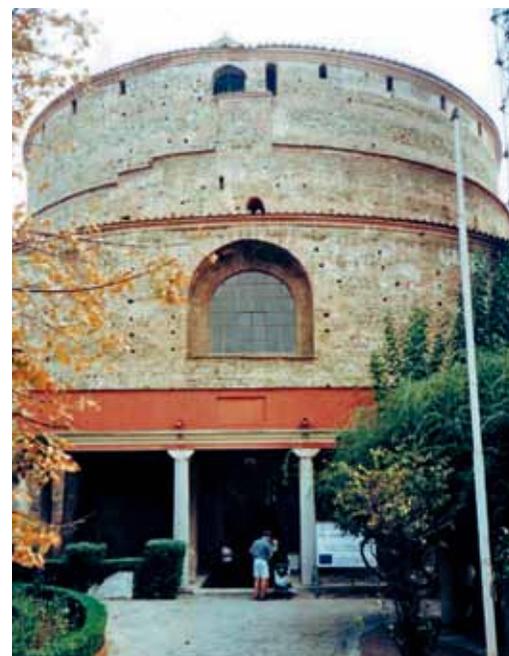
Wer die einzigartige Szenerie der stalagmitförmigen dunklen Felsen sieht, ist meist tief beeindruckt. Das Panorama der himmelhohen, riesigen Steinsäulen und bizarren Felsnadeln ist unvergesslich - und dazu kommen dann noch die auf und an den Fels gebauten Metéora-Klöster! Sehenswert ist insbesondere das Kloster Agios Stéphanos, wo inzwischen ca. 20 Nonnen Unterschlupf gefunden haben und man einen sagenhaften Blick auf die Thessalische Ebene und den Fluss Pinios hat. Bei



der Besichtigung der Klöster ist zu berücksichtigen, dass sie gegen 13 Uhr schließen.

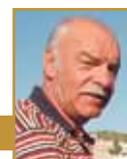
Von Litochoro auch gut zu erreichen ist das Tembi-Tal. Mit dem Auto über die Autobahn Richtung Larisa kommt man zunächst an der Festung von Platamonas, einer Burgruine aus der Frankenzeit vorbei. Vom großen Parkplatz unterhalb kann man über einen Sandweg und Trampelpfad die Burgruine erreichen, von dort hat man einen grandiosen Ausblick auf den Olymp und das tiefblaue Wasser der Ägäis. Weiter gen Süden erreicht man ebenfalls links der Autobahn den malerischen Ort Ambelakia. Bekannt wurde dieser durch seine Produktionsgemeinschaft für Färbereien, die 1778 insgesamt über zwanzig Betriebe umfasste. In alten schönen Steinhäusern bietet hier die „Touristengemeinschaft“ einen Urlaub für alleinerziehende Frauen.

Besuchen sollte man auch unbedingt die Hauptstadt Nordgriechenlands, Thessaloniki, mit ihren Wahrzeichen Weißer Turm, St. Georgs-Rotunda - erst Mausoleum, dann christliche Kirche, dann Moschee, heute Museum - sowie den Galerius-Bogen. Auch befindet sich hier das älteste „Hamam“ (türkisches Bad) der westlichen Welt! Thessaloniki ist heute wieder der größte Handelshafen des Balkans.



Fazit: Eine Reise, die sowohl Wanderer als auch Geschichtsinteressierte vollauf zufrieden stellt.

Christian Graff



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 strengen Fast- und Abstinenztag der katholischen Kirche.



SPORT	_____	SCHUTZ
LAND	_____	KISSEN
GEHEIM	_____	NUMMER
HUNDE	_____	FARBE
ZAHN	_____	DIENST
NOT	_____	MORD
GELD	_____	FINGER
BLITZ	_____	ARM
BLUMEN	_____	LAPPEN
ZEICHEN	_____	FILM
NADEL	_____	GEIST
FALL	_____	SCHALE
BUTTER	_____	TORTE
GEIZ	_____	KRAUSE

WIE VIEL UHR IST ES?

Herr Montag ist genervt von seinem Sohn Peter, der ständig wissen will, wie spät es ist. Um das Kind zu beschäftigen, gibt er eine sehr komplizierte Antwort: „Es fehlen noch so viele Minuten auf 12 Uhr, wie es vor vierzig Minuten dreimal so viele Minuten nach 9 Uhr war.“ Wie spät ist es jetzt?

WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie Wörter und Silben, die vor das vorgegebene Wort passen:

.....wal,wal,wal,wal,wal,
bär,bär,bär,bär,bär,
arzt,arzt,arzt,arzt,arzt.

Suchen Sie Wörter und Silben, die hinter das vorgegebene Wort passen:

Einzel, Einzel, Einzel, Einzel, Einzel,
 Jugend....., Jugend, Jugend, Jugend, Jugend,
 Affen, Affen, Affen, Affen, Affen

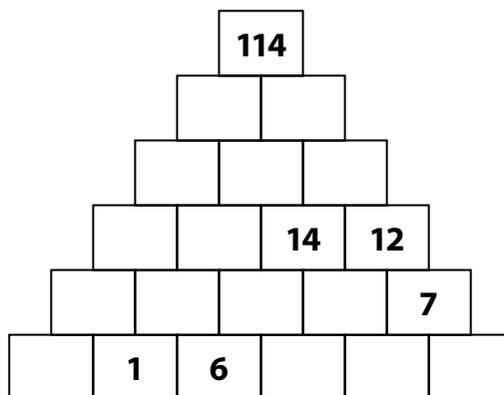
BUCHSTABENSALAT

In diesem Buchstabenfeld sind 17 Begriffe zum Thema Wetter versteckt. Sie können auch von links nach rechts, diagonal oder von unten nach oben stehen, und sie dürfen sich überschneiden.

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

ZAHLENPYRAMIDE

Setzen Sie die Zahlen 1 bis 6 so in die untere Kästchenreihe, dass die Additionsergebnisse zwei nebeneinander stehender Ziffern bis zur Rätselspitze schlüssig sind.



WIE SCHWER IST PETER?

Herr Montag und sein Sohn Peter wiegen zusammen 90 Kilogramm. Außerdem ist Herr Montag genau fünfmal so schwer wie Peter. Wie schwer ist Peter?

VERSCHOBENE RECHTECKE

Diese fünf Rechtecke sind so anzuordnen, dass die waagerechten Reihen ein altes Sprichwort ergeben.

1	2	3	4	5
NW	GE	WE	LÜ	NN
ÜR	HK	IR	IC	KL
EH	IN	ZE	BE	RE
EN	ÄR	ÄT	NW	TE
EN	ST	DI	EI	EM
RL	KE	PO	TI	LI
ER	AN	IL	UT	IP



ZAHL SUCHEN

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens? Betrachten Sie jeweils die beiden senkrechten Kästen.

5 8	9 7	7 4	5 9
32	16	24	42
8 4	2 8	3 8	6 7
40	?	28	45

ZAHLENFOLGEN

Suchen Sie in der Zahlentabelle die Zahlenfolgen heraus, die innerhalb einer Folge einen logischen Zusammenhang haben und markieren Sie jede Folge mit einem andersfarbigen Stift. Der Übergang innerhalb einer Folge von Zahl (Ziffer) zu Zahl (Ziffer) kann waagrecht, senkrecht und/oder diagonal erfolgen. Diese Zahlenfolgen haben einen Anfang und ein Ende. Zahlen (Ziffern), die nicht in diese Zahlenfolgen passen, sind als willkürliche Füllzahlen eingefügt. Die entstehende farbige Linie für eine Folge kann auch Knicke haben. Eine Folge ist eine strenge, aufeinanderfolgende und logisch aufgebaute Zahlen(Ziffern)reihe ohne Lücken. Jede Folge hat fünf Kästchen. Hilfe: Es sind nur Teilfolgen aus dem kleinen Einmaleins.

7	14	21	8	7	14	21	20
6	12	28	7	10	6	16	15
9	18	35	6	4	12	3	10
18	24	30	5	8	2	14	5
27	36	45	4	10	15	20	16
49	56	13	20	56	45	25	30
42	63	40	25	48	54	63	72
90	70	35	30	40	32	24	81

ROSENMONTAGSZUG

Am Rosenmontagszug stand ein „Pärchen“ in rosa Ballettröckchen mit Kapuze über dem Gesicht und Nonnenkostüm. Ein Beobachter hätte gern erfahren, wer von den beiden Männchen oder Weibchen sei. Auf seine Frage hin antwortete die Type mit dem Ballettröckchen: „Ich bin Servierdame“, die Type mit dem Nonnenkostüm: „Ich bin Student“. Dass beide die Wahrheit sagen ist auszuschließen – wer war der Bursche und wer war das Mädchen?

QUADRATZAHLEN

Wie heißen die drei aufeinanderfolgenden Zahlen, deren Quadrate zusammen 110 ergeben?

ZAHLEN EINSETZEN

Unten sehen Sie eine Gleichung ohne Zahlen aber mit den entsprechenden Operationssymbolen (Plus, Minus, Multiplikation und Division): +; - ; **x** ; **:**. Setzen Sie in die Zwischenräume folgende Zahlen ein, und Sie erhalten als Ergebnis dann 15: **2, 3, 4, 5, 5, 6, 10, 12, 21**. Hilfe: Die erste Zahl ist **21**.

	x		-		+		:		+		:		x		+		=	15
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	----

ACHT ZAHLEN

Welche Zahl passt nicht zu den anderen?
504; 81; 48; 911; 68; 72; 54; 5.

ZAHLENSPIELEREI II

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

MAGISCHES QUADRAT

In der Abbildung sehen Sie Kästchen und größere Quadrate (Felder).

Füllen Sie die leeren Kästchen mit den Buchstaben **X, Y, U** und **V** so aus, dass ein bestimmtes Prinzip verfolgt wird. Einige Kästchen sind schon ausgefüllt. Wie viele Lösungen gibt es?

X			V
		Y	

ZAHLENSPIELEREI I

Welche Zahlen müssen anstelle der Fragezeichen stehen?

6	8	9	7
40	48	56	63
6	?	7	8
60	72	?	56





Bild: forsten Gutesheit/photoflo.de

Bella ist gerettet

Vor sich einen Pappbecher, saß der Bettler in dem kleinen Ferienort an der Küste, mit dem Rücken gegen eine Hauswand gelehnt, auf dem Bürgersteig. Aus der Seitengasse tauchte ein Hund auf, trotzte zunächst mit eingeknicktem Schwanz an ihm vorbei, kam zurück und hockte sich wenige Schritte entfernt neben ihn.

„Hau ab, du Köter.“ Der Mann hob einen Stein auf und warf damit, zielte jedoch absichtlich daneben. Er wollte den Hund nicht treffen, nur verscheuchen, trotzdem heulte dieser auf, schlich winselnd ein Stück rückwärts.

„Na also. Hast du kapiert? Höchste Zeit, dich zu verziehen. Lass mich in Ruhe.“ Der Bettler leerte mit einem kräftigen Schluck die Pulle, erhob sich schwankend, torkelte

zum Abfalleimer, entsorgte die Flasche und ließ sich wieder auf seinem Stammplatz nieder. Der Vierbeiner schlich näher, hockte sich erneut neben ihn.

„Für Tierfutter“, sagte eine Touristin und warf zwei Euromünzen in seinen aufgestellten Pappbecher. Andere folgten. Innerhalb kürzester Zeit vereinnahmte er mehr Geldstücke als sonst während einiger Stunden. Vielleicht hatten die Feriengäste zu Hause ihren Liebling zurückgelassen und, obwohl er von anderen betreut wurde, drückte sie das schlechte Gewissen. Oder das Mitgefühl mit dem Tier war größer als mit dem bittenden Menschen. Der Stadtstreicher verscheuchte, des einträglichen Geschäftes wegen, den Hund nicht mehr. Im Gegenteil: Wenn sich jemand näherte, legte er

seinen Arm um den Hals des Vierbeiners, kraulte ihn hinter den Ohren, sprach mit ihm, zog eine beachtliche Show ab.

Am Spätnachmittag besorgte der Bettler sich von seinen beträchtlichen Einnahmen im Supermarkt eine neue Schnapsflasche. Beim Herauskommen war der Hund, der ihn bis hierher verfolgt hatte, anscheinend des Wartens überdrüssig, verschwunden. Der Obdachlose ging zur Strandpromenade, stelzte durch den losen Sand in Richtung Wassergrenze und ließ sich niederplumpsen. Ein starker Wind wühlte das Meer auf. Er beobachtete die näher rollenden, sich überschlagenden Wellen. Die raue See, die starke Brandung gefielen ihm. Ein Sandstäubchen wehte ihm ins Auge. Nur nicht reiben, sonst gerät der Fremdkörper tiefer in die Bindehaut, ermahnte er sich blinzeln. Das Zwinkern war nutzlos, also hielt er das Auge starr offen, bis es tränte und das Sandkorn heraus gespült wurde.

Bei einem Blick am Strand entlang sah der Bettler den Hund wenige Meter entfernt sitzen. Er spielte mit den Ohren, schlug mit dem Schwanz, starrte geradeaus aufs Meer.

„Hau ab, du Vieh“, schimpfte der verwahrloste Mann, der jetzt gerne auf Gesellschaft verzichtet hätte, hob einen Stein auf und schleuderte ihn nach seinem Verfolger, diesmal um zu treffen; er verfehlte jedoch sein Ziel. Das Tier ignorierte sowohl den Zuruf als auch das Wurfgeschoss, schien ganz versunken in den Anblick des Ozeans. Wie hieß der Hund eigentlich? Hatte er einen Namen?

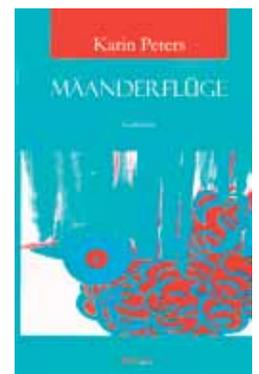


SANFTE DROGE

*wolkenweich umhülle mich
glätte sanft des lärmes
hetzendes gewoge linderst
sacht gleich einem glase wein
gibst bilder ohne zahl leg'
deine decke nun um mich
stille - stille sanfte droge*



Karin Peters



Aus dem Gedichtband von Karin Peters: „Mäanderflüge“, Engelsdorfer Verlag 2011

39 SENIOREN SCHREIBEN

„Fusel“, rief der Bettler, griff nach seiner Flasche und nahm einen tüchtigen Schluck. „Prost Fusel. Warum treibst du dich, obdachlos wie ich, auf der Straße herum? Hat man dich ausgesetzt, zur Ferienzeit entsorgt, um ungehindert in Urlaub zu fahren? Oder bist du abgehauen, weil Herrchen und Frauchen nicht nett zu dir waren? Über mein Schicksal könnte ich dir Geschichten erzählen; aber die interessieren dich wahrscheinlich kaum.“

Er schnappte sich einen angeschwemmten Stock, holte weit aus und schmiss ihn hinaus in die Wellen. Dem Tier schienen das Spiel und der neue Name zu gefallen, jedenfalls reagierte es, sprang auf, Sand stob in die Luft, Wasser spritzte. Fusel schwamm hinaus, verschwand in Wellentälern, tauchte inmitten weißer Schaumkronen wieder auf, suchte eine Weile vergeblich. Dann fand er das Holzstück, nahm es ins Maul, wendete und paddelte, von dem Mann beobachtet, dem Ufer zu. Ein großer Wellenberg rollte heran und begrub ihn, noch ein gutes Stück vom Strand entfernt, unter sich. Nach einer Weile tauchte Fusel wieder auf, hustete, hatte offensichtlich Wasser geschluckt. Ehe er richtig zu Atem kam, stürzte eine weitere, sich hoch auftürmende Woge auf ihn hernieder. Japsend kam das Tier zurück an die Oberfläche. Der Bettler erhob sich aus dem Sand, klopfte seinen Hosenboden ab und ging weiter, verfolgt vom Winseln und Jaulen des Hundes.

„Verdammter Köter“, schimpfte er und sah zurück. In diesem Augenblick begrub ein riesiger Wellenberg Fusel erneut unter sich. Der Mann musste plötzlich an Bella, seinen Hund denken, den treuen Begleiter während froher, wohlbehüteter Kinderjahre im Elternhaus. Blitzgeschwind schleuderte er seine ausgetretenen Schuhe von sich und stürzte ins Meer. Nach zwei, drei Schritten reichte ihm das eiskalte Wasser bis zur Taille, er ließ sich vornüber fallen, kraulte mit langen kräftigen Zügen dorthin, wo er das Tier zuletzt gesehen hatte.

„Halte durch, ich rette dich“, schrie er gegen den Wind an. Fusel tauchte wieder auf, wurde geradewegs auf ihn zu



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de

geschwemmt. Der Bettler griff zu, krallte seine Hände in das nasse Fell, wendete, schwamm mit kräftigen Beinbewegungen auf den Strand zu. Erst jetzt wurde ihm die eisige Kälte des Wassers bewusst. Plötzlich verspürte er einen heftigen Schmerz. Etwa ein Magenkrampf? Kein Grund für einen guten Schwimmer, in Panik zu geraten. Das Ufer lag nicht mehr weit entfernt. Er musste Bella – so nannte er ihn jetzt in Erinnerung an seinen Freund aus Kindertagen – retten, gab ihm einen Stoß, so heftig wie ihm das möglich war mit den Schmerzen, die seinen Brustkorb einschnürten, das Atmen zur grausamen Qual werden ließen, in seine nunmehr bleischweren Arme ausstrahlten. Das Tier hatte sich offensichtlich von dem Schreck erholt und paddelte die etwa zehn verbleibenden Meter bis zum Ufer. Der Bettler folgte mühsam. Gerade in dem Augenblick, als er, halb betäubt, angestrengt nach Luft rang, überrollte ihn eine Woge; statt Luft drang nun Wasser in die Lungen. Bunte Funken, farbige Ringe sprühten vor seinen Augen, in den Ohren rauschten alle Ozeane der Welt; Schmerz, Atemnot, vermischt mit Angst, steigerten sich ins Unerträgliche. Bella ist gerettet, dieser Gedanke ging ihm durch den Kopf, dann wurde es dunkel.

Spaziergänger fanden ihn Stunden später am Ufer, von den Wellen auf den Strand gespült. Der Hund harrte neben

ihm aus, ebenso reglos wie er, aber – im Gegensatz zu ihm – lebendig.

Edda Blesgen



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



Foto: djd/Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena) / Ingo Heine

Mehr Transparenz beim Autokauf

Der Kaufpreis ist das eine - doch die laufenden Beträge für Kraftstoff, Steuer und Co. interessieren Verbraucher beim Neuwagenkauf mindestens ebenso sehr. Denn über die Nutzungsjahre addieren sich die Betriebskosten zu einer beachtlichen Summe. Wer sich beim Neuwagenkauf für ein sparsames Modell entscheidet, entlastet nicht nur das private Budget um bis zu mehrere Hundert Euro pro Jahr, sondern schont mit geringeren CO₂-Emissionen zugleich das Klima.

Wie effizient ein Fahrzeug tatsächlich ist, erklärt leicht verständlich das neue Pkw-Label. Die Kennzeichnung ist für alle Neufahrzeuge, die zum Kauf oder zum Leasing angeboten werden, seit 1. Dezember 2011 zwingend vorgeschrieben.

Die Einteilung in Effizienzklassen nach Farben und Buchstaben - ein grünes „A+“ für sehr effizient, ein rotes „G“ für wenig effizient - ist beispielsweise schon von Haushaltsgeräten bekannt. Die Einordnung der Autos wird auf Basis der CO₂-Emissionen im Verhältnis zum Fahrzeuggewicht berechnet. So lassen sich nun verschiedene Modelle ein und derselben Fahrzeugklasse auf einen Blick miteinander vergleichen. „Das Pkw-Label rückt den Energieverbrauch stärker in den Fokus, sorgt für Vergleichbarkeit und schafft so Anreize zum Kauf effizienter Fahrzeuge“, sagt Dr. Christian A. Rumpke, Bereichsleiter Energieeffiziente Verkehrssysteme der Deutschen Energie-Agentur GmbH (dena). Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.pkw-label.de. Dort finden Sie u.a. eine ausführliche Informationsbroschüre zum neuen PKW-Label (als PDF-Datei). Oder Sie informieren sich über die kostenlose Energie-Hotline, Tel.: 08000-736 734.

Fastenkuren

Hungersnöte gehören für den Menschen seit Tausenden von Jahren zum Überlebensprogramm. Wenn der Körper weniger Kalorien bekommt, stellt er sich auf den Mangel ein und schaltet den Stoffwechsel auf Sparflamme. Das passiert auch bei einer Fastenkur wie etwa Buchinger Heilfasten.



Foto: djd/tbxy/Wörwag Pharma

Der Begründer, Dr. Otto Buchinger, kam durch eigenes Leiden zur Fastentherapie. Er stellte fest, dass durch die Darmreinigung und anschließendes Verzicht auf feste Nahrung seine Selbstheilungskräfte aktiviert wurden und sein Gelenkrheuma geheilt wurde. Seither fasten Millionen Menschen, um ihren Körper zu entschlacken, zu vitalisieren und auch um Gewicht zu reduzieren. Doch wer zu viele extreme Diäten macht, riskiert, dass sich der Körper gegen erneute Mangelzeiten mit zusätzlichen Fettpolstern zu wappnen versucht.

Zwar gehen beim Fasten einige Kilos verloren, doch um das Gewicht nachhaltig zu reduzieren, sind reine Fastenkuren denkbar ungeeignet. Hier erweist sich ein vollwertiger, fettarmer und kalorienreduzierter Ernährungsplan, der dauerhaft in den Alltag integriert wird, als weitaus effektiver. Regelmäßige moderate sportliche Betätigung unterstützt diesen Prozess.

ENTLASTUNGSTAGE

Neben der klassischen Fastenvariante mit dem völligen Verzicht auf feste Nahrung entscheiden sich immer mehr Menschen für die Alternative einer entlastenden, darmschonenden Vitalkost. „Wer nicht komplett der Nahrung entsagen möchte, für den sind Entlastungstage genau das Richtige“, rät Fastenexpertin Dr. Christine Reinecke aus Stuttgart. Je nach Vorliebe können Gemüsesuppen, Obst und Gemüse, Reis und Kartoffeln an diesen Tagen auf dem Speiseplan stehen. Um alle freigesetzten Giftstoffe und Abbauprodukte über die Niere und den Darm ausscheiden zu können, sind 2,5 bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag

ein Muss. Empfehlenswert sind Mineralwasser, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte, Kräutertees und Molke. Sehr wichtig ist auch die „Darmentrümpelung“. Um die Entleerung und Reinigung des Darms zu unterstützen, wird bei Fasten-, Entlastungs- und Entgiftungskuren ein in Wasser gelöstes natürliches Passagesalz eingenommen. Traditionell angewendetes Bittersalz gibt es in der Apotheke auch als wohlschmeckendes Sprudelsalz mit ausschließlich natürlichen, reizarmen Inhaltsstoffen. Sobald der Darm entleert ist, lässt das Hungergefühl nach und eine angenehme Leichtigkeit stellt sich ein. „Nach den Entlastungs- oder Fastentagen sollte die Kost behutsam wieder aufgebaut werden“, so die abschließende Empfehlung Dr. Reineckes.

GUT INFORMIEREN

Dass Heilfasten zu einer euphorischen Stimmung führen kann, ist wissenschaftlich bestätigt. Das liegt an der vermehrten Ausschüttung des Glückshormons Serotonin, die spätestens am dritten Tag einer Heilfastenkur einsetzt. Die wenigsten Fastenden denken jedoch daran, wie sehr die intensive Form der Entschlackung ihren Stoffwechsel auch belastet. Die plötzliche Lösung bislang im Körper abgelagerter Schlacken kann zu wahren Säurefluten führen, die der Organismus nur schwer neutralisieren kann. Diese sogenannten Fasten Krisen können nicht nur Kopf- und Gliederschmerzen nach sich ziehen. In schweren Fällen kann eine Übersäuerung des Blutes sogar zu einem Herzinfarkt führen. Um derartige Krisen zu vermeiden, sollten sich Fastende gut informieren. Denn wer versteht, welche Stoffwechselveränderungen während des Fastens auftreten, kann Erstverschlimmerungen und Heil Krisen effektiv begegnen.



Bild: Herbert Wörter/pixelio.de

Lebensleistung anerkennen, Altersarmut vermeiden

In einem Grundsatzpapier fordert die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), die über ihre 109 Mitgliedsverbände rund 13 Millionen ältere Menschen in Deutschland vertritt, die politisch Verantwortlichen auf, die dramatische Absenkung des Rentenniveaus aufzuhalten.

In dem Papier werden die Auswirkungen der im Jahr 2001 beschlossenen Rentenreform beschrieben. So haben die Einkünfte aus der gesetzlichen Rentenversicherung (GRV) innerhalb von zehn Jahren einen Kaufkraftverlust von 8 % erlitten. Die Erwerbsminderungsrenten sind sogar nominal gesunken. Die Zahl der Leistungsbezieher von Grundsicherung im Alter ist zwischen 2003 und 2010 um 60 % gestiegen.

Am Ende der noch nicht abgeschlossenen Entwicklung wird ein Durchschnittsverdiener nach 35 Beitragsjahren einen Rentenanspruch haben, der die Höhe

dieser Grundsicherung nicht übersteigt. Die Sorge der BAGSO-Verbände gilt daher nicht allein den Rentnerinnen und Rentnern von heute, sondern stärker noch den künftigen Rentnergenerationen.

Da betriebliche und private Alterssicherungssysteme nicht für alle Beschäftigten zugänglich bzw. erschwinglich sind, können sie nur eine ergänzende Funktion haben. Und selbst dort, wo sie genutzt werden, können sie die in der GRV entstehenden Lücken nicht vollständig schließen. Das Risiko der Erwerbsminderung wird in diesen Systemen meist gar nicht oder nur unzureichend abgesichert.

Kernforderung der Seniorenverbände ist, die Lebensstandardsicherung für die Rentnerinnen und Rentner von heute und morgen wieder in den Mittelpunkt des Interesses zu rücken. „Die solidarische Rentenversicherung muss auch in Zukunft mehr sein als eine Armut vermeidende Grundsicherung. Nur wenn die Rentenleistungen nach einem erfüllten Arbeitsleben deutlich oberhalb des Grundsicherungsniveaus liegen, behält die gesetzliche Rentenversicherung ihre Legitimation“, so die Vorsitzende der BAGSO und ehemalige Bundesfamilienministerin Prof. Dr. Ursula Lehr.



Ursula Lenz
Pressereferat



Das vollständige Grundsatzpapier (sechs Seiten) ist auf den Internetseiten der BAGSO www.bagso.de aufrufbar.

ETL
SFS

Steuerberatung für Senioren

Muss ich jetzt Steuern zahlen?

Wir klären das!

SFS Steuerberatung für Senioren

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

schwäb. u. fränk. Höhenzug	Wasserfahrzeug d. Feuerwehr	in der Nähe von	best. Musiker	ugs.: US-Soldat (Abk.)	vorwärts	flüstern	griech. Vorsilbe: fern	Stadt in England	Abk.: Siedepunkt	Klage-, Wehlaut	Postsendung
Philos.: Nichtwissen							kürzere Abhandlung (engl.)				
„Eismensch“					Menschen	Schlupfshuh					gerösteter Weißbrotwürfel
Tierprodukt			math. vereinfachte Erdfigur	Rentierzüchter			exakt		koordinierte Weltzeit (engl. Abk.)		
Frucht der Buche	Bewegungsform					Geldwert einer Ware	Rasensportler				
				männliches Rind		Stück Kautabak			Ureinwohner Neuguineas		Fuchs in der Fabel
Wunsch nach Verzierung	seine Lage verändern (sich ...)		Teil der Kopf-front				franz. Maler (Camille) † 1875		Staat in Südamerika		
						Rückenfleisch (Speisefische)	Kleinkunsttheater (franz.)				
wüst, leer, einsam			Ruhegeld, Pension	durchtrieb. Mensch (franz.)					kaufm.: Sollseite eines Kontos	Abk.: in Ordnung	
Abk.: ohne Wert			unentschieden (franz.)				Abdruck; Abschrift	nicht dick			
					darreichen	Halbinsel Ostasiens				erstklassig, hervorragend	Kraft, Schwung
Lenkvorrichtung	Bratrost		Marktbude	Preisvorschlag				Kunststil im späten MA.	Verkehrsmittel (Abk.)		
Pferdezuchtanstalt							griech. Unterweltsgott	loyal, ergeben			
				Gottesbekenner		Flugzeugführer			Trinkgefäß für Saft		Geschäftszimmer
Einbringen der Feldfrüchte	Betätigung der Tastatur		leichte Vertiefung					sehr klein, winzig, niedrigst	Abk.: Ges. mit beschr. Haftung		
führen, steuern						Oper von Verdi † 1901	Konsonant				
Hautfalte am Auge			Musik: ziemlich	Sittenlehre, philos. Teilgebiet					Marderart	Bedrohlichkeit einer Lage	aus Erz
Erntemonat	Staat der USA		Vorsilbe: Stern... (griech.)				überlieferte Erzählung	Rhone-Zufluss in Frankreich			
					altes indisches Gewicht	Deichschleuse			ungekocht		
Zeichen für Tantal			Abk.: Milliliter	arabisches Grußwort				Erdart			Zeichen für Titan
nach e. Vorlage wiedergeben						weibl. Kosename			Abk.: Straße		
ugs.: Hubschrauber (Kw.)				Stern im „Orion“				Sitzstreik (amerik.)			

43 SCHWEDENRÄTSEL

frz. Physiker † 1836	▼	Zusammenwirkung	Not, Misere	musikal.: Bebung	▼	▼	Kaukasus- hirsch
Abk.: Madame	▶	▼	▼	Fortbewe- gungs- mittel (Kurzwort)	▶		
Wall- fahrer	▶						Druck- ver- fahren (Kurzw.)
frz.: Sommer	▶			chines. Staats- mann † (Kurzw.)	▶		
männl. Vor- name	▶						
▶				tschech. Name von Brünn		flüssige Speise- würze	
Koch- stelle	Geber		schlecht	▶		▼	
			Ruf beim Niesen				
in hohem Grade	▶				Abk.: Seine Exzellenz	▶	
Klavier- spieler	▶						
▶					Nahrung des Wildes		so lange, so weit
abge- sondertes Stadt- viertel		frühere türk. Anrede: Herr		Abk.: Allg. Geschäfts- bedin- gungen	▶		
oberer Raum- abschluss	▶					Abk.: medizini- sch- techn. Assistent	
Abk.: Ein- familien- haus	▶			eine Handy- option der An- sicht sein	▶		
▶							haarlos
furcht- lose Offen- heit		neben- bei be- merkt	Riese im Alten Testa- ment	▶			▼
hoch- geboren	▶					weibl. Aussa- gende (Gericht)	
▶			Verband- material		Abk.: zu Händen	▶	
Kose- name d. Groß- vaters		Gerät zum Fächeln	▶				
▶					Intern. Luft- u. Raumfahrt- ausst./Abk.		röm. Kupfer- geld
Prosa- werk		Zeichen für Tellur		Abk.: Int. Garten- bauaus- stellung	▶		
eigentl. Vorname der Durieux	▶	▼					
Gewässer	▶				kurz für: an das	▶	

Schande	▼	Erklärer	▼	essbare Pflanzen	▼	böhm. Biertyp	▼
ange- nehm, behag- lich		genauer Zeit- messer		bibli- scher Priester	▶		
▶		▼				Abk.: Milliliter	
Kopf- bede- ckung	▶			kurz für: um das	▶		
sich behag- lich recken	▶						
▶				Spiel- gerät		Pflan- zen- spross	
Gebiet	rechts- schaf- fen		Abk.: betref- fend	▶			
Schul- festsaal	▶				Staat in Nord- afrika		Verlobte
Kfz.-Z. Schweiz	▶		Brot, Käseform	▶			
▶			<small>rotblauer geräucherter Käse</small>	▼			
Roman m. aufre- gender Handlung		alt- griech. Philo- soph		Kfz.-Z. Alderney, brit. Kan- alinsel	▶		
sand- farben	▶					Kose- name d. Groß- vaters	
griech. Vorsil- be: fern, weg	▶			Grund- farbe	▶		
▶				Zahl- wort	▼		
▶							Schach- figur
Grund- lage, Grund- satz	Datum mit feier- lichem Anlass		entfernt	▶			▼
feste japanische Matratze	▶					Bevölke- rungs- gruppe am Nil	
▶			Sing- vogel, Laub- sänger	▼	Abk.: Nummer	▶	
be- stimmter Artikel		erster Bart- wuchs	▶				
▶					bunter Papagei		Abk.: angeblich
un- gelenk; dick- flüssig		Zeichen für Gallium	▼		Insel der Circe (Odyssee)	▶	
handeln	▶						
luftför- miger Stoff	▶				böse, schlimm	▶	



Was ist Polyneuropathie?

Kribbelnde, brennende, schmerzende Füße oder das Gefühl, wie auf Watte zu gehen, sind typische Zeichen der Nervenerkrankung Polyneuropathie. Dr. med. Alin Stirban, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie vom Profil Institut für Stoffwechselforschung in Neuss, beantwortet Fragen rund um die Krankheit.

Welche Ursachen können hinter einer Polyneuropathie stecken?

Lassen Sie uns zuerst das Wort Polyneuropathie kurz erklären. Diesem liegen mehrere griechisch stammende Wörter zugrunde: poly=mehrere, neuro=Nerven, patho=Leiden. Also ist die Polyneuropathie ein Leiden mehrerer Nerven. Auch wenn sie häufig im Rahmen des Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) vorkommt, sollte man nicht vergessen, dass es auch andere Ursachen geben kann, wie degenerative Nervenerkrankungen, die Urämie bei Niereninsuffizienz, ein chronischer Vitamin B12- oder Vitamin B1-Mangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion.

Muss man auch bei vorübergehenden Missempfindungen an Beinen und Füßen an eine Nervenschädigung denken?

Missempfindungen, ob vorübergehend oder chronisch, sind der Ausdruck einer Nervenschädigung. Vielmehr stellt sich die Frage, ob diese Nervenschädigung für eine Person eine Bedeutung hat und behandelt werden muss. Vorübergehende Empfindungsstörungen können z.B. zustande kommen, wenn ein zuvor über längere Zeit schlecht eingestellter Patient durch die Änderung der Diabetestherapie plötzlich sehr gute Blutzuckerwerte aufweist. Der Körper hat sich an die hohen Blutzuckerspiegel „gewöhnt“, betrachtet die nun normalen

Werte als „ungewöhnlich“, signalisiert dies durch Missempfindungen und benötigt etwas Zeit, um sich an die neuen Werte anzupassen. Solche vorübergehenden Beschwerden sollten zwar dem behandelnden Arzt geschildert werden, benötigen aber in der Regel keine Therapie. Sollten aber Beschwerden ohne erkennbare Ursache über mehrere Tage andauern oder sogar zunehmen, ist es Zeit für ein ernstes Gespräch mit dem Arzt. Eine Nervenschädigung ist nicht nur durch Missempfindungen gekennzeichnet, sondern auch durch Nachlassen der Reizwahrnehmung. Die ist sehr gefährlich, weil die Schmerzempfindung uns vor viel Übel schützen kann. Auch sollte man berücksichtigen, dass die Beschwerden in der Regel schleichend zustande kommen und dass man diese Entwicklung nicht immer mitbekommt. Mit anderen Worten merken die Menschen nicht, „dass sie nichts merken“!

Nicht alle Diabetiker erkranken an einer Polyneuropathie. Warum trifft es manche Betroffene und andere bleiben verschont?

Die schmerzhaft diabetische Polyneuropathie kommt nach neuesten Erkenntnissen doppelt so häufig bei Patienten mit einem Typ-2-Diabetes mellitus (sogenannter Alterszucker) vor als bei Patienten mit einem Typ-1-Diabetes mellitus (sogenannter

Juveniler Diabetes). Laut einer englischen Studie scheinen Frauen häufiger von einer schmerzhaften Polyneuropathie betroffen zu sein als Männer. Man muss bedenken, dass die Wahrscheinlichkeit, eine Polyneuropathie zu entwickeln, mit zunehmender Diabetesdauer, schlechterer Stoffwechseleinstellung und mit dem Alter zunimmt. Da jeder Patient über die Jahre seine individuelle Diabetesdauer und Stoffwechseleinstellung und sein individuelles Alter aufweist, ist es schwierig, die Patienten miteinander zu vergleichen. Denkbar ist auch, dass manche Personen aufgrund vererbter Eigenschaften, durchgemachter Erkrankungen, Lebensgewohnheiten (z.B. Alkoholkonsum) anfälliger für die Entwicklung einer Polyneuropathie sind als andere.

Welche Folgen hat eine unbehandelte Polyneuropathie im schlimmsten Fall für einen Diabetiker?

Außer der Beeinträchtigung der Lebensqualität, z.B. durch anhaltende Schmerzen, die ihrerseits Schlafstörungen, Depression, Konzentrationsstörungen, etc. verursachen können, ist das absolute Horror-Szenario die Entwicklung eines sogenannten diabetischen Fußsyndroms („diabetischer Fuß“), das bis hin zu Amputationen führen kann. Ein Beispiel: Ein Patient mit verminderter Schmerzempfindlichkeit auf dem Boden einer diabetischen Polyneuropathie bekommt nach langem Laufen eine Blase. Jeder von uns würde das spüren und darauf Rücksicht nehmen. Nicht aber der Patient, der nichts merkt und weiter herumläuft. Die Blase entwickelt sich zu einer Wunde – der Patient merkt immer noch nichts. Die Wunde – unbehandelt – infiziert sich und fällt in dem Moment auf, wo eine deutliche Rötung des Vorfußes zu sehen ist. Die Rötung ist zwar zu sehen, der Patient geht jedoch nicht zum Arzt: Die Wunde tut nicht weh, es kann also nicht allzu schlimm sein. In den nächsten Tagen nimmt aber der Lokalbefund rasant zu, nun ist der gesamte Vorfuß gerötet und geschwollen. Erst jetzt geht der Patient zum Arzt, der ihn stationär einweist. Eine Antibiotikatherapie wird eingeleitet, aber der Knochen ist durch die mehrtägige Infektion betroffen: Da hilft nur noch eine Amputation. Soweit muss es nicht kommen, viele Amputationen wären durch eine rechtzeitige Vorstellung beim Arzt zu vermeiden.

Kann ein Polyneuropathie-Patient, der nicht Diabetiker ist, ebenfalls einen diabetischen Fuß bekommen?

Ja, man würde es nur nicht als „diabetischen Fuß“ bezeichnen. Auch für Empfindungsstörungen mit anderen Ursachen als einer diabetischen Polyneuropathie trifft das oben beschriebene Szenario zu. Nur dass Patienten mit einem Diabetes mellitus zusätzlich eine erhöhte Infektanfälligkeit aufweisen.

Wie lässt sich eine diabetische Neuropathie am besten behandeln bzw. stoppen?

Am Wichtigsten ist natürlich eine optimale Stoffwechseleinstellung mittels maßgeschneiderter Diabetestherapie. Therapien, die nicht nur schmerzlindernd wirken, sondern auch das Fortschreiten der Polyneuropathie verlangsamen oder sogar stoppen könnten, wären z.B. eine hochdosierte Vitamin-B1-Substitution oder eine Therapie mit Alpha-Liponsäure.

Die Behandlung der Schmerzen kann mit verschiedenen Mitteln stattfinden, die auch in der Behandlung anderer Erkrankungen, wie z.B. der Depression, Anwendung finden. Alkoholkarenz und regelmäßige körperliche Betätigung sind ebenfalls von großer Bedeutung. Man sollte jedoch

vor dem Sport mit dem Arzt über Möglichkeiten und Einschränkungen sprechen und insbesondere dafür sorgen, dass passendes Schuhwerk mit diabetikergerechten Einlagen oder Schuhen angezogen wird und dass täglich eine Inspektion der Füße stattfindet.

Das bei diabetischen Nervenstörungen eingesetzte Benfotiamin ist eine Vitamin-Vorstufe. Wie ist die Wirkung zu erklären?

Benfotiamin ist die Vorstufe des Vitamins B1 - auch Thiamin genannt -, das von allen Zellen des Körpers benötigt wird. In den Zellen verhilft es unter anderem zur Verstoffwechslung der Glukose. Die Glukose (der Zucker) wird im Körper als „Brennstoff“ benutzt, um Energie zu produzieren. Ist jedoch zu viel Glukose im Blut vorhanden, wie z.B. im Rahmen des Diabetes mellitus, kann nicht alles vollständig „verbrannt“ werden und es sammeln sich unvollständig „abgebrannte“ Produkte an. Benfotiamin aktiviert einen Prozess, der die Verstoffwechslung der Glukose über einen anderen Weg fördert und somit die Menge der toxischen Produkte reduziert, die die Nerven angreifen.

Es wurde auch gezeigt, dass Patienten mit Diabetes mellitus einen Thiaminmangel aufweisen. Da Thiamin für die einwandfreie

Funktion auch der Nerven notwendig ist, könnten die positiven Wirkungen des Benfotiamins, das im Körper zu Thiamin umgewandelt wird, möglicherweise auch durch das Aufheben des Thiaminmangels erklärt werden.



Dr. med. Alin Stirban

Verträgt sich Benfotiamin mit anderen Diabetes-Medikamenten bzw. Insulin?

Ja, Benfotiamin verträgt sich gut mit anderen Diabetes-Medikamenten, Insulin eingeschlossen.

Was können Betroffene selbst tun, um mit der belastenden Nervenerkrankung fertig zu werden?

In erster Linie sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Erkrankung und die therapeutischen Möglichkeiten, die für Sie in Frage kommen. Achten Sie auf Ihre Diabeteseinstellung, machen Sie Sport, vermeiden Sie Alkohol und beginnen Sie insgesamt frühzeitig mit einer Therapie. Manchmal, insbesondere wenn die Beschwerden sehr ausgeprägt sind und die Nachtruhe gestört ist, kann die Polyneuropathie die Lebensqualität sehr einschränken. In solchen Fällen kann eine psychologische Mitbehandlung notwendig und nützlich sein.



Bild: gänseblümchen/pixelio.de

Wenn Milchzucker krank macht

Die Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Sie ist das wichtigste Kohlenhydrat in der Milch von Säugetieren. In der Muttermilch ist sie bis zu 8%, in der Kuhmilch bis zu 5% enthalten.

Im Darm wird die Laktose von dem Enzym Laktase in Glukose (Zucker) und Galaktose zerlegt.

Fehlt Laktase ganz oder teilweise, spricht man von Laktose-Intoleranz. Laktase wird normalerweise vom menschlichen Organismus selbst produziert. Sie baut den in der Milch vorhandenen Milchzucker ab und macht so die Milch leicht verdaulich.

Die Laktose-Intoleranz ist eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit und keine Nahrungsmittel-Allergie. Laktase-Mangel

führt zur Anhäufung von Laktose im Dickdarm. Beim Abbau entstehen Stoffwechselprodukte, die zu einer verstärkten Peristaltik mit Flatulenz, Bauchkrämpfen und Durchfall führen.

Ein von Geburt an bestehender Laktasemangel ist sehr selten, während die sekundäre Enzymschwäche im Erwachsenenalter meist begleitend bei Darmerkrankungen auftritt. Geringe Mengen von Milchzucker werden häufig vertragen. Dies ist von Bedeutung, da die Laktose auch in Süß-, Back-, Wurstwaren und Fertigprodukten enthalten ist.

Für laktosehaltige Lebensmittel gibt es zahlreiche Alternativen:

- Milchersatz: Mandelmilch, Sojatrunk
- Brotbelag: Marmelade, Honig, Schinken, Ei
- Gemüse, Obst, Salat, Nüsse
- Pflanzenöle
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Fleisch, Fisch etc.

Viele Milchprodukte enthalten bereits nur wenig oder gar keine Laktose. In der Molkerei setzt man der Milch Laktase zu, wodurch sie nahezu laktosefrei wird. Das Enzym Laktase gibt es auch als Fertigprodukt. Es ermöglicht den beschwerdefreien Genuss von lactosehaltigen Lebensmitteln. Das Enzym wird gleichzeitig mit den Nahrungsmitteln eingenommen.

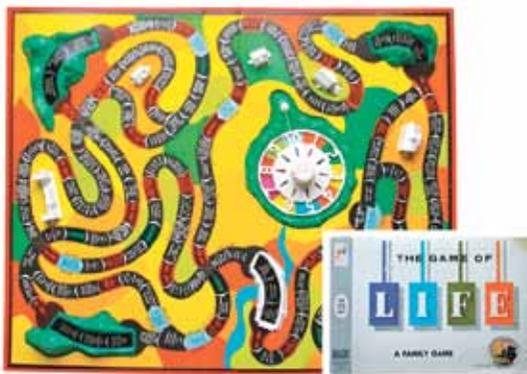
Wichtig:

Studieren Sie beim Einkauf immer die Liste der Inhaltsstoffe!

Hartmut Kleis

Apotheker Apotheker





150 Jahre Spiel des Lebens

Der Jahreswechsel bedeutete das Aus für eine Traditionsmarke der Spieleverlage. 2012 ist „MB“ vom Markt genommen worden. Der Mutterkonzern Hasbro hat beschlossen, die Spiele zukünftig unter eigenem Namen zu verkaufen. MB-Spiele sind meist mit sehr viel Plastik ausgestattet, wie z. B. „Doktor Bibber“ oder „Looping Louie“. Bekannt ist auch der „MB-Boy“, der in den Fernseh-Spots die Neuheiten mit einem großen Gong ankündigte.

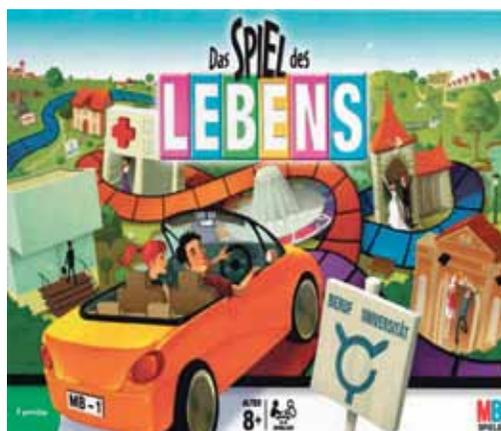
„MB“, das steht für den Firmengründer Milton Bradley (1836–1911). Er war im 19. Jahrhundert ein erfolgreicher Lithograph und Drucker und besaß die Rechte an einem Porträt von Abraham Lincoln. Dieses Bild war sein größter Verkaufsschlager. Als sich Lincoln einen Bart wachsen ließ, war Bradleys bartloses Porträt des Präsidenten nicht mehr länger gefragt. Da Bradley nun dringend ein neues Produkt benötigte, produzierte er 1860/1861 aus der Not heraus in seiner Druckerei ein Spiel, das er selbst erfunden hatte. Das war „The Checkered Game of Life“, übersetzt „Das wechselvolle Spiel des Lebens“. Es sollte ein moralisches Brettspiel sein, bei dem gute Taten belohnt und böse bestraft wurden. Das Spiel war sofort ein großer Erfolg mit 45.000 verkauften Exemplaren im ersten Jahr. Es begleitete die Firma bis zu ihrem Ende.



Als 1959 das hundertjährige Firmenjubiläum vorbereitet werden musste, beauftragte MB den freischaffend tätigen Spielzeugerfinder und Spieleautor Reuben Klamer, ein geeignetes Spiel für den 100. Geburtstag vorzuschlagen. Inspiriert durch einen Spielplan des „Checkered Game of Life“, den er in den MB Archiven entdeckt hatte, entwickelten Klamer und ein Ko-Autor, Bill Markham, „The Game of Life“, das 1960 erschien. Wichtig war den Autoren ein dreidimensionaler Plan, weil der sich besser in der TV-Werbung machte. Hier stand also die Marketingidee Pate für das neu zu konzipierende Spiel.

Natürlich hatten sich auch sonst die Verhältnisse nach 100 Jahren geändert. Ging es 1860 darum, mit ehrenvollem Lebenswandel alt zu werden, so wollten die Spieler 1960 Millionär werden. Der ursprüngliche moralische Anspruch fiel ganz weg. In der Folge wurde das Spiel immer wieder modernisiert: So gab es später Belohnungen dafür, dass der Müll recycled wurde oder wenn man keine Drogen nahm.

Inzwischen ist das „Spiel des Lebens“ fast in der ganzen Welt zu Hause. Es wurde



in zwanzig Sprachen übersetzt und ist Teil der permanenten Sammlung des National Museum of American History of the Smithsonian Institute. Es gibt Fassungen für Handy, Computer und im Internet, als Kartenspiel und als Reiseversion. Jede Ausgabe wird an die Besonderheiten des betreffenden Landes angepasst.

Thema des Spiels ist natürlich das Leben, das mit dem Beruf oder Studium beginnt. Man gründet eine Familie, macht Geschäfte, gute und schlechte, und muss den Wechselfällen des Lebens standhalten. Es gewinnt, wer bis zum Ruhestand das meiste Geld anhäufen konnte. Außer Bargeld sind auch Statussymbole hilfreich.



Das „Spiel des Lebens“ ist ein Start - Ziel - Spiel. Als Figur dient ein Auto, in dem die Familienmitglieder sitzen. Zieht man auf ein Feld, so löst das ein Ereignis aus. Das kann, wie das im Leben so ist, positiv sein (Lotteriegewinn, Bonuszahlung) oder negativ (Bezahlen von Rechnungen oder Steuern, Jobverlust). Die Zugweite bestimmt ein Glücksrad und nicht etwa der Würfel. Bradley wollte keine Würfel, denn Würfelspiele galten seinerzeit als unmoralisch.

„Milton Bradley“ oder kurz „MB“ ist nun Geschichte. „Das Spiel des Lebens“ jedoch wird sicher in immer neuen Wandlungen seinen Weg fortsetzen.



Berthold Heß



BRÜCKENRÄTSEL

Sport	Arten	Schutz
Land	Sitz	Kissen
Geheim	Code	Nummer
Hunde	Haar	Farbe
Zahn	Ersatz	Dienst
Not	Ruf	Mord
Geld	Mittel	Finger
Blitz	Ideen	Arm
Blumen	Topf	Lappen
Zeichen	Trick	Film
Nadel	Wald	Geist
Fall	Obst	Schale
Butter	Creme	Torte
Geiz	Hals	Krause

Lösung: **ASCHERMITTWOCH**

VERSCHOBENE RECHTECKE

Wenn Lügen wirklich kürzere Beine hätten, wären die meisten Politiker Lilibutaner.

WÖRTER SUCHEN

wal: Pott..., Zwerg..., Nar..., Blau..., Grönland...

bär: Braun..., Eis..., Ameisen..., Brillen..., Tanz..., Schwarz..., See...

arzt: Ober..., Haus..., Haut..., Chef..., Leib..., Fach...

Einzel: ...fall, ...disziplin, ...gänger, ...handel, ...kämpfer, ...kind, ...zimmer, ...stück

Jugend: ...amt, ...freund, ...gericht, ...liebe, ...treff, ...gruppe, ...leiter

Affen: ...brotbaum, ...liebe, ...hitze, ...theater, ...zahn, ...käfig

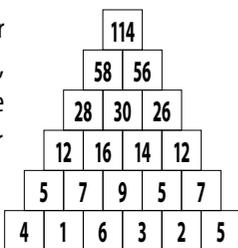
SEITE 33 SUDOKU

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

WIE VIEL UHR IST ES?

Es ist 11 Uhr 25.
Lösungsweg: Zwischen 9 Uhr und 12 Uhr liegen drei Stunden, das heißt 180 Minuten. X ist die Anzahl der Minuten vor 12 Uhr
 $3X + 40 + X = 180$
 $4X = 140 \rightarrow X = 35$

ZAHLEN-PYRAMIDE



BUCHSTABENSALAT

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

WIE SCHWER IST PETER?

Peter wiegt 15 Kilogramm
Lösungsweg: X ist das Gewicht von Peter
 $X + 5X = 90$
 $6X = 90$
 $X = 15$

ZAHL SUCHEN

Das Produkt der oberen einzelnen Ziffern steht in dem Kästchen darunter unten, 5×8 oben 40 unten. Lösung: 63.

ZAHLEN EINSETZEN

$21 \times 2 - 12 + 10 : 4 + 5 : 5 \times 3 + 6 = 15$

ZAHLENFOLGEN

7	14	21	8	7	14	21	20
6	12	28	7	10	6	16	15
9	18	35	6	4	12	3	10
18	24	30	5	8	2	14	5
27	36	45	4	10	15	20	16
49	56	13	20	56	45	25	30
42	63	40	25	48	54	63	72
90	70	35	30	40	32	24	81

ZAHLENSPIELEREI I

$6 \times 8 = 48$; $48 - 8 = 40$. Es müssen also 12 und 48 anstelle der Fragezeichen stehen.

QUADRATZAHLEN

$52 + 62 + 72 = 110$

ACHT ZAHLEN

Die Zahlen haben jeweils gerade und gekrümmte Elemente in ihren Ziffern. Nur die 68 hat keinerlei gerade Elemente in ihren Ziffern.

ZAHLENSPIELEREI II

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

MAGISCHES QUADRAT

2X2-Sudoku mit X, Y, U und V. Die Lösung hat 2.1 ein V, 2.2 ein U. Und bei 4.1 ein U und 4.2 ein V.

X	Y	U	V
U	V	X	Y
Y	X	V	U
V	U	Y	X

ROSENMONTAGSZUG

Lügt nur einer, so ist das gar kein Pärchen. Sie lügen also beide: Das Mädchen hat das Nonnenkostüm und der Junge das Ballettröckchen.

BILDERRÄTSEL SEITE 4

1. = W	7. = E	13. = I	19. = E
2. = I	8. = N	14. = S	20. = R
3. = D	9. = T	15. = C	21. = N
4. = E	10. = I	16. = H	22. = S
5. = R	11. = E	17. = E	23. = T
6. = D	12. = R	18. = N	

Auflösung: **WIDER DEN TIERISCHEN ERNST**

SEITE 42-43 SCHWEDENRÄTSEL

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

SpardaRelax – auch im Alter ganz entspannt sein

Wer nach dem Berufsleben finanziell sorglos leben möchte, der sollte selbst etwas dafür tun. Denn die gesetzliche Rentenversicherung wird nicht ausreichen, um den gewohnten Lebensstandard aufrechterhalten zu können. Als Faustregel gilt: Wer auch im Ruhestand so leben möchte wie bisher, braucht etwa 80 % des letzten Nettogehalts. Nur 20 % sind entbehrlich, etwa, weil das Haus abbezahlt ist oder berufsbezogene Ausgaben entfallen. Hinzu kommen allerdings oft neue Hobbys oder der Wunsch, die langersehnte Fernreise endlich anzutreten. „Die richtige Finanzplanung ist daher auch für die Zeit nach dem Berufsleben immer die Grundlage um persönliche Wünsche realisieren zu können“, betont Birgitt Kremers. Verschenken Sie keine Zeit. Lassen Sie sich jetzt beraten und gehen Sie entspannt in Ihren Ruhestand. Mit SpardaRelax, dem cleveren Finanzkonzept der Sparda-Bank.



Birgitt Kremers
Filialeiterin in Aachen



Filiale Aachen:

Blondelstraße 9-21, 52062 Aachen

Telefon: 08000-SPARDA (772732)

Alternativ aus dem Ausland: +49 (0)211-23932-3333

Sparda-Bank

freundlich & fair

Schnell und sicher Immobilien verkaufen.



„Dank des richtigen Immobilienmaklers haben wir gleich einen Käufer für unsere Immobilie gefunden.“

Finden Sie schon Heute einen passenden Käufer für Ihre Immobilie. Lassen Sie Ihre Immobilie kostenlos und unverbindlich bewerten. **Alle Infos unter:**

PHI GmbH | Luxemburger Ring 25 | Tel. 0241.400 87-0 | welcome@phi24.de

 **phi24.de**