

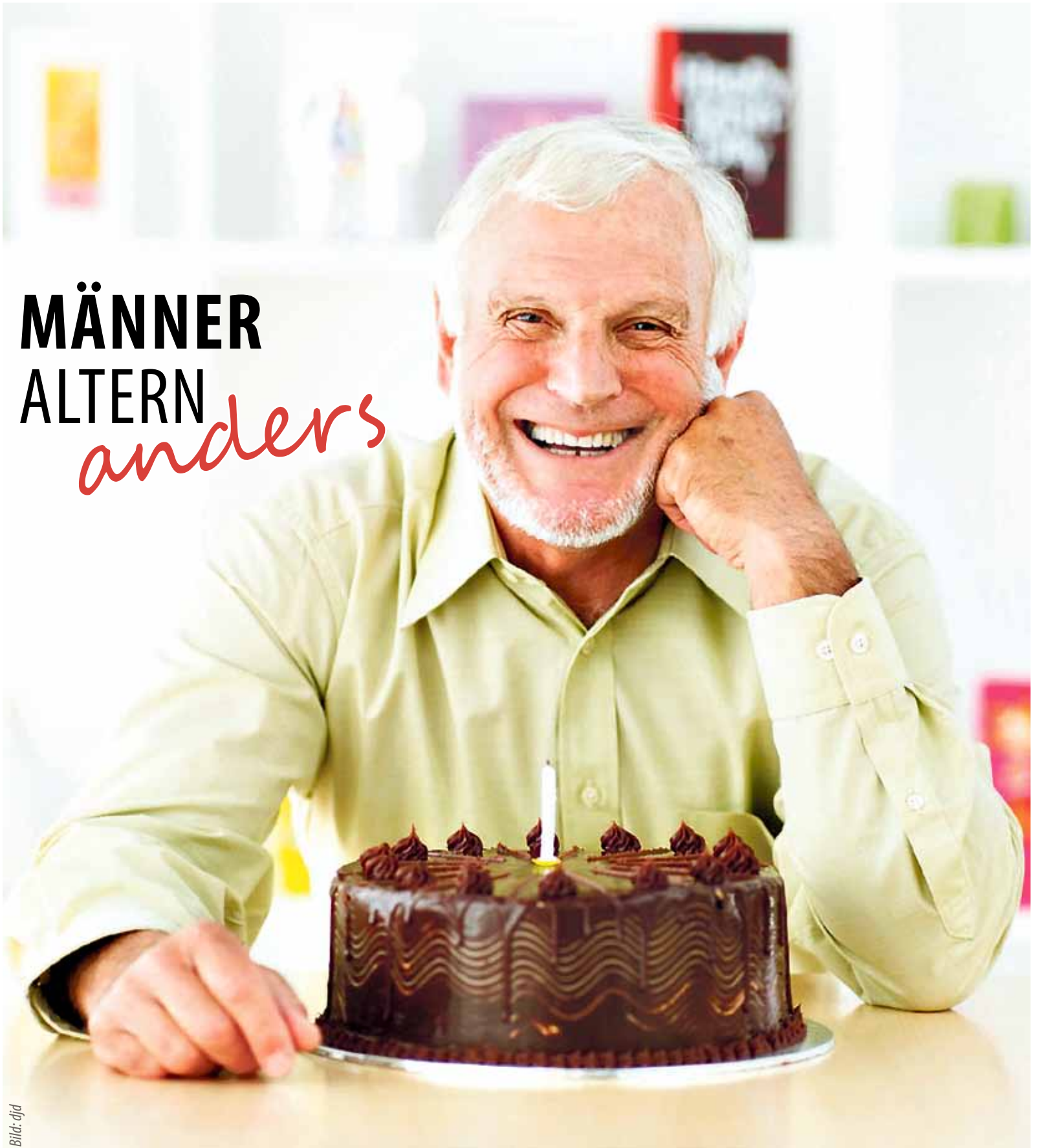
# senio**magazin**

■ kostenlos

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

APRIL 2012 | 52

**MÄNNER**  
**ALTERN**  
*anders*



## Termine im April

Wo? Wann? Was?

Die nächste Ausgabe erscheint am 27.04.2012

**Lesung im Haus Löwenstein am Markt**  
**28.04. 12 h** Hermann-Josef Schüren stellt sein neues Romanprojekt „Junge Stiere - Roman einer Kindheit“ vor.

**Vortrag im Marienheim, Rollefstr. 4, Ac**  
**16.04. 18.30 h** Frau Anne Sintic erklärt „Technik und Sinn des Lachjoga“

**Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac**  
**Jeden Mittwoch & Donnerstag von 14 - 16 h** PC-Café **11.04. 10 - 18.30 h** Wanderung mit Hr. W. Schönrock „Wasser und Fels“ Treffpunkt: auf dem Wanderparkplatz „Danzley“ in Nideggen, Bahnhofstr. **Mittwochs 11.30 - 12.30 h** Strickclub **03.04. 15.30 - 16.15 h** Lesung mit Hr. Immelmann. Weitere Termine u. Tel.: 0241-211 55

**Erzählcafé, Schleswigstr. 10 - 16 Ac.**  
**30.04. 15 h** Frau Emmerich lädt ein. „Öcher Platt-Verzällchere.“ Mit Christel und Gerd Leuchtenberg, Heimatdichter Hein Engelhardt, Irmgard Farber und Willi Gisbertz

**Lousberg Gesellschaft, Couven Pavillon**  
**22.04. 11 h** Vorstellung des Parkpflegewerks für den Müschpark

**Seniorenzentrum, Marienstr. 7**  
**Eschweiler 11. u. 25. 04.**  
Tanztee für Senioren mit Live-Musik

**Psychose-Seminar, Ac. Laienhelfer Initiative e. V., Sophienstraße 11, Ac. 10.04.**  
**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 - 12 h** Sprechstunde mit Marianne Kruit **21.04. 09.30 h - 15 h** Aktion -Rauchmelder **30.04. 13 - 21 h** Geburtstag und Maifeier mit Livemusik. 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, Tel.: 02404-211 64

**Bestattungshaus InMemoriam, Eifelstr. 1b, Ac 18.04. 15 - 16.30 h**  
Vorsorgecafé **24.04. 19.30 - 21 h**  
Ein bunter Sarg - ja geht denn das?

**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. **12.04.** Lebensstationen: Es war einmal...die 40er und 50er Jahre **19.04.** Die Bahnhofsmision stellt sich vor. Mit Fr. Diba-Schreiber **26.04.** Käthe Kruse - die Lebensgeschichte d. Puppenmutter. Vortrag mit M. Dawo-Collas **Jeden Mittwoch von 11 - 12 h** Seniorengymnastik mit Dorothee Scheins, Info bei I. Stork, Tel.: 0241-14992

**Pfarrgemeinde Sankt Martinus Horbacherstr. 52 Jeden Do. ab 15 h** Ökumenischer Seniorenkaffee **19.04.** Bingo **26.04.** Musikalisches Frühlingfest

**Monatliches Treffen des VdK-Ortsverbands Ac.-Burtscheid, Kapellenstr. 1-3 im Restaurant „Burtscheider Quelle“**  
**03.04. 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](http://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**  
**07.04. 16 - 22 h**  
Kaffee- und Tanznachmittag

**Nabu - Naturschutzstation Aachen**  
**15.04. 9 h** Frühlingserwachen im Nationalpark Eifel - Narzissenwanderung im Fuhrtsbachtal. Treffpunkt: Parkplatz Höfener Mühle an der K 25 zwischen Monschau-Höfen und Kalterherberg. Leitung: R. Evertz Tel.: 0172-9885531. Weitere Termine: z. B. Exkursion in den Atscher Wald oder Botanische Frühlingsexkursion für Familien unter [www.nabu.de](http://www.nabu.de)

**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**  
**Jeden Do. ab 15 h** Seniorentanz **22.04. 11 h** Blues Delivery

**AWO Ortsverein Ac-Eilendorf, „Betzelter Klaus“, Betzelterstr. 3**  
**Jeden Dienstag und Donnerstag 13.30 - 17.30 h** Spiel, Spaß und Unterhaltung **10.04. 15 h** Geburtstagsfeier

**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 142, 52074 Ac**  
**Beginn ist immer um 15 h**  
**04.04.** Das bewegte Jahr: Ostern - ein Fest u. sein Brauchtum mit M. Dawo-Collas **18.04.** Melitta Bentz - die Erfinderin der Filtertüten. Biografie vorgestellt v. M. Dawo-Collas

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

## RECHTLICHE HINWEISE

### Zugesandtes Material

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

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

### Anzeigen

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



# INHALT

## TITELTHEMA

- 24 Männer altern anders**

## AACHENER ANSICHTSKARTEN

- 4 Interessante Serien** Franz Erb

## BÜHNE FREI

- 5 Glückliche zu sein** Christine Kluck

## BERICHTE

- 6 Gemeinsam statt einsam!**  
Mathias J. Fleu  
**Umzug in Eilendorf** Christine Kluck  
**Internationale Kunst aus der Aachener Region**
- 7 TransForm**  
**Exkursionen im April**  
**Lotsen im „Dschungel“**  
**der Sozialsysteme**
- 12 „crossroad art“ in der Aula Carolina**  
**Sandskulpturen in Monschau**  
**Alter - Leben - Kunst**  
**Hilfe bei Lungenerkrankungen**
- 13 Digitale Bücher lesen**  
**Größtes Volksfest in der Euregio**  
**Beratung bei Mobbing**  
**Aktionstag der Begegnungsstätten**

## NOSTALGIE

- 8 Von geheimen oder weniger geheimen Schriften** Ingeborg Lenné

## KUNST

- 10 „Das Leben ist ein Spiel“**  
Svitlana Bilash

## SENIOREN SCHREIBEN

- 14 Lesen Sie doch mal wieder ein Buch**  
Maritta Hoffmann
- 15 Burtscheid über Aachen** Christian Graff
- 18 Die Ära Dr. Clesius** Inge Gerdorf
- 19 Warten auf den Frühling**  
Maritta Hoffmann
- 28 Die Heilig-Rock-Wallfahrt** Mathias J. Fleu
- 32 Erinnerungen an Nazi- und Notzeit**  
Richard Wollgarten  
**Jeder ist seines Glückes Schmied**  
Wilhelm Müller
- 33 Das Gespenst** Erwin Bausdorf  
**Der Eierdieb** Peter J. Heuser

## HARINGS IMPORT STELLT SICH VOR

- 16 Der Schaukelstuhl:**  
Sitzkomfort für Senioren

## WEGBEGLEITER

- 20 Unfertige Erinnerungen**  
Wibke Bruhns

## MUSEUMSKULT(O)UR

- 21 150 Jahre Fernmeldetechnik zum Anfassen und Ausprobieren**

## OSTERN

- 22 Das Hungertuch der Pfarre St. Anna Walheim** Josef Römer  
**Ein bunter Blumenstrauß**  
**Osterglocken!** Josefine Kühnast

## AKTIV UND MOBIL IN DER EUREGIO

- 27 Antike Stadt der Träume: Sagalassos**  
Helmut Schroeter

## LESEZEICHEN

- 29 Meine beste Freundin** Helga Licher

## ZUSAMMENLEBEN

- 30 Über den Dächern von Wien**  
Claudia Lamsfuß

## ERLEBTE GESCHICHTE(N)

- 36 „Heimkehr“ aus dem Ural**  
Hans Maron

## STERNSTUNDEN

- 37 Sie hat mich aus dem Bett getrieben**  
Andrea Bernhards

## REISEBERICHTE

- 38 Der Erft-Lieser-Mosel- Wanderweg**  
Wolfgang Schönrock

## VORBEUGUNG

- 42 Die Venen entlasten**  
**Heuschnupfen?**  
**Pollenalarm für Allergiker!**  
Hartmut Kleis

## NÜTZLICHE TIPPS

- 43 Checkliste für den Krankenhausaufenthalt**  
**Worauf Mieter beim Wohnungswechsel achten sollten**

## BITTE LÄCHELN

- 44 Das Ei des Kolumbus**

## ÖCHER PLATT

- 45 April** Hein Engelhardt  
*Übersetzung: Richard Wollgarten*

## GESELLSCHAFTSSPIELE

- 46 Für Groß & Klein** Berthold Heß

## UNTERHALTUNG

- 9 Bilderrätsel** Deutschsprachige Romane und ihre Autoren
- 17 Sudoku**
- 34 Gedächtnistraining** Marion Holtorff
- 35 Gripsgymnastik** Dieter H. K. Starke
- 40 Schwedenrätsel**
- 47 Auflösungen**

## Liebe Leserinnen und Leser!

Alles neu macht der März! Nicht nur tausende Krokus-Zwiebeln, die im letzten November von Aacherinnen und Aachenern bei der Pflanzaktion der Stadt in vier Aachener Parkanlagen ausgepflanzt wurden, zeigen jetzt ihre bunten Blüten, sondern wir haben auch - und schon wieder - einen neuen Bundespräsidenten. Seien wir gespannt, wie lange er sein Amt ausführen kann, darf und will.

Auch in NRW sorgte der März für Umbruch: Die Minderheitsregierung ist an der Abstimmung über den neuen Landeshaushalt gescheitert. Neuwahlen stehen an im Mai, der ja laut Sprichwort alles erneuert. Doch bis dahin genießen wir die wärmeren Tage, den Sonnenschein und

die Überraschungen, die uns vielleicht der April bringen wird!



**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. Tüchardt,  
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:**

I. Gerdorf, D.H.K. Starke, H. Licher,  
P. J. Heuser, W. Schönrock, H. Kleis,  
R. u. U. Wollgarten, H. Engelhardt,  
I. Lenné, C. Graff, C. Lamsfuß, B. Heß,  
M. J. Fleu, J. Kühnast, J. Römer, F. Erb,  
W. Müller, C. u. H. Kluck, E. Bausdorf,  
H. Schroeter, K. Rieger, I. Schneider,  
H. Maron, M. Hoffmann, A. Bernhards.

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



## Teil 49

Franz Erb



## Interessante Serien

Ansichtskarten wurden von den Verlagen vielfach in Serien herausgebracht. Zehn oder mehr Motive wurden einheitlich gestaltet und zum Teil in einem Umschlag als Ganzes angeboten. Einheitlich - das heißt: Druckart - Farbe - Rand - Schriftform - Dekor - sogar die Beschriftung der Rückseite war bei allen Karten gleich.

In den folgenden Beiträgen möchte ich Beispiele solcher Serien vorstellen.

Ich beginne mit dem Aachener Papier-, Schreib- und Lederwaren-Geschäft Adolf Schweitzer, nach der Jahrhundertwende auch Spezialist für ‚Postkarten mit Ansicht‘ (Umschlag **Abb. 1**).

Eine der frühesten Serien dieser Firma war eine Folge von Waldmotiven der Aachener Heimat. Die bräunlichen Lichtdrucke sind von einem breiten weißen Rand eingefasst, auf dem unten in Zierschrift das abgebildete Objekt genannt wird. Auch die Rückseite (2) ist einheitlich gestaltet und der Poststempel verrät das Jahr 1898.

Die mir vorliegende Serie umfasst die Fotomotive: Waldbahn (3), Waldschenke (4), Weg nach Ronheide (5), Karlshöhe (6), Linzenshäuschen (7), Drimbörner-Wäldchen (8), Aussichtsturm (9). Die Karten 10 und 11 - ‚Motiv aus dem Aachener Walde‘ - sind keine Naturfotos, sondern Fotokopien zweier Originalgemälde des Aachener Malers Peter Bücken, mit dem die Familie Schweitzer befreundet war.

Das letzte Motiv liegt mir auch in grün vor (12), was die Vermutung zulässt, dass die ganze Serie auch in dieser Farbe angeboten wurde.



1



2



3



4



5



6



7



8



10



9



11



12





v.l.n.r.: S. Jacobs, J. Oswald und H. Wolff

## „Glücklich zu sein erfordert eine gewisse Begabung“ Generationenprojekt für das Theater Aachen

*„Glauben Sie bloß nicht, dass wir hier Romeo und Julia spielen!“ Ist die Liebesgeschichte von Romeo und Julia denn so zeitlos, dass wir uns auch heute noch damit auseinandersetzen müssen? Im neuen Projekt des Theaterclubs „Ü55“ vom Aachener Stadttheater stellen die Darsteller einen Vergleich zwischen der damaligen und der heutigen Zeit an. Es geht um Liebe, Beziehungen, Empfindungen, Erwartungen, Enttäuschungen, Ansichten, Erfahrungen, Sex und Erinnerungen.*

Was ist heute anders als z.B. bei Romeo und Julia? Shakespeare ist immer aktuell; erkannte er doch schon die psychosomatischen Symbole, die heute noch zutreffen. Gesellschaftliche Zwänge, die es früher gab, sind jedoch aufgehoben. Menschen aller Altersklassen leben freier. Jugendliche gehen früh Beziehungen ein. Ältere genießen den zweiten Frühling. Müssen lebenserfahrene Zeitgenossen sich altersgemäß verhalten? Ist es peinlich, für die eigenen Kinder etwa, wenn man Händchen hält, sich küsst, Sex hat? Etliche lieben ihr Single-Dasein, das durch irgendwelche Umstände zustande kam: „Ich kann tun und lassen, was ich will!“

Aber der Mensch ist nicht geboren, um allein zu sein. Reife Menschen haben erkannt, dass das Glück sich aus vielen

kleinen Einzelteilen zusammensetzt. Viele leben zufrieden in einer langjährigen Partnerschaft, sind davon überzeugt, dass es die große Liebe nur einmal im Leben gibt. Andere wiederum bezweifeln, dass es die ewige tiefe Liebe gibt, dass das Versprechen: „...in guten wie in schlechten Tagen“ eingehalten werden kann. Verliebtsein ist keine Frage des Alters. Auch alte Scheunen brennen lichterloh!

Die Textfassung zu „Glücklich zu sein erfordert eine gewisse Begabung“ entstand durch Erlebnisberichte, Kennenlern-Geschichten, Erkenntnisse und Ideen der 15 Darsteller - 11 Damen und 4 Herren - des Theaterclubs. Die Ensemble-Mitglieder im Alter von 56 bis 82 Jahren sind zum größten Teil erfahrene Laienschauspieler, die professionell vom Theaterregis-

seur Sebastian Jacobs, dem Dramaturgen Harald Wolff und der Assistentin Johanna Oswald an die Gestaltung der Szenen, die durch Gesangs- und Tanzeinlagen aufgepeppt werden, herangeführt wurden.

Die Akteure Claus Conrad, Marion Gehrmann, Hanne und Bernhard Gersch, Dietlinde Grundmann, Ludwig Haering, Christine Kluck, Dorothee Köhn, Barbara Köhnen-Rehn, Bärbel Kronewetter, Finni Kühnast, Hermann Offergeid, Elke Schneider, Marlis Agnes Speckamp und Andrea Weyer kommen seit Dezember vorigen Jahres in der Nebenspielstätte des Theater Aachen zusammen. Hautnah kann das Publikum die Aufführung von „Glücklich zu sein erfordert eine gewisse Begabung“ im Mörgens erleben.

Die Premiere findet am Donnerstag, den 19. April 2012 um 20 Uhr statt. Weitere Aufführungen gibt es an folgenden Terminen: Freitag, 20.04., 20 Uhr, Sonntag, 22.04., 18 Uhr, Donnerstag, 26.04., 20 Uhr u. Sonntag, 29.04., um 18 Uhr. Der Eintrittspreis beträgt 6 €.

**Christine Kluck**

Fotos: Heinrich Kluck







## Gemeinsam statt einsam!

**„Viele Köche verderben den Brei!“, sagt der Volksmund - aber nicht im AWO-Begegnungszentrum Aachen-Ost! Hier wird freitags selbst gekocht: bei „Eintopf & Co“.**

Freitags treffen sich gegen 11 Uhr die Seniorinnen und Senioren zum aktiven Zeitungslesen und zum „Braten und Brutzeln“. Eine Zeitung wird vom Zeitungsverlag Aachen zur Zeit täglich gesponsert, dafür dankt das Begegnungszentrum Aachen-Ost. Die Ereignisse der Woche lässt man Revue passieren und es wird ausführlich diskutiert. Das Senio Magazin wird ebenfalls gerne gelesen. Die ehrenamtlichen Köche, allen voran die Vorsitzende der AWO-Aachen-Ost, Waltraud Hartong, hatten am vergangenen Freitag ein leckeres Essen vorbereitet: Eisbein mit frischem Lorbeer, Sauerkraut und Püree. Das schmeckte nach der Diskussion nicht nur dem Ehrenvorsitzenden der AWO, Willy Everartz, sehr gut, sondern auch allen Besuchern des Begegnungszentrums.

Die Idee, eine solche Koch-Veranstaltung zusätzlich zu den übrigen Aktivitäten wie Basteln, Gymnastik und Erzählcafé anzubieten, entwickelte die Koordinatorin des Begegnungszentrums, Marianne Kuckelkorn, zusammen mit Waltraud Hartong.

AWO-Begegnungszentrum,  
Schleswigstraße 10-16,  
52068 Aachen,  
Koordinatorin:  
Marianne Kuckelkorn,  
Tel.: 0241-889 16 35.



Mathias J. Fleu

## Umzug in Eilendorf

**Die Begegnungsstätte St. Severin hat seit Januar ein neues Zuhause.**

Von den Räumlichkeiten im Haus der Eilendorfer Bezirksverwaltung ist sie in die frisch renovierte „Oase“, die sich im Pfarrheim St. Severin in der Marienstraße befindet, umgezogen. In dem behaglichen Ambiente finden wochentags gesellige Nachmittage statt. Das Angebot ist vielseitig: montags Handarbeiten/Klönen, dienstags Spielenachmittag, donnerstags „Generation 55 plus“ mit wechselndem Programm, freitags Kartenspiele. Ein Besuch lohnt sich immer. Für das leibliche Wohl der Gäste sorgt zu annehmbaren Unkostenbeiträgen ein fleißiges Team.



Ansprechpartnerin für die Begegnungsstätte ist Annemie Gehlen,  
Tel.: 0241 - 189 24 98.

Christine Kluck

Foto: Heinrich Kluck



## Internationale Kunst aus der Aachener Region

**Seit März zeigt das Kulturwerk Aachen seine Jahresausstellung „Gast Arbeiten“ im Begegnungszentrum der „Nadelfabrik“ am Reichsweg. Ausgestellt werden Arbeiten bekannter Künstler wie Burgi Kühnemann und Hermann Josef Mispelbaum, neben Werken von Künstlern, deren Namen schon Ferne verraten, wie Chandra Bhattacharjee und Masoud Khamoshkoo.**



Die Bestimmung der „Nadelfabrik“ als „Haus der Identität und Integration“ gab gewissermaßen das Thema der Ausstellung vor. So haben die Vorsitzende des Kulturwerks Aachen e.V., Anneli Kall, mit Lucia Garrido und Wolfgang Becker als Jury 30 Künstler aus der Region im weiten Sinn ausgesucht, die das Thema berühren oder gar Subjekte des Themas sind: Künstler aus 17 Ländern, von Argentinien bis Togo. Dabei erweist sich die Aachener Region als

internationaler Schmelztiegel. Nicht nur die Kunsthochschulen in Köln, Düsseldorf und Maastricht ziehen außereuropäische Künstler an, sondern etliche der Beteiligten haben hier Familien gegründet oder sind in heimische Familien eingetreten.

Die Ausstellung kann Mi. von 15 bis 18 Uhr sowie Sa. u. So. von 13 bis 18 Uhr besucht werden. Der Eintritt ist frei. Die Ausstellung endet mit einer Finissage am 8. April 2012 um 15 Uhr.



## TransForm

*Unter dem Motto „TransForm“ zeigen 5 Düsseldorfer Bildhauer ihre Arbeiten im großen Saal des Atelierhauses in der Süsterfeldstraße 99 in Aachen.*



TransForm Vernissage,  
Foto: S. Keller

Der Titel verweist in mehrfacher Hinsicht auf den künstlerischen Ansatz. In ihren Arbeiten transformieren die Künstler Materialien und Formen in eine neue Dimension. Es entstehen Formen, die die gewohnte Perspektive verlassen und neue Räume schaffen. Die Wechselwirkung von Materialität, Raum, Licht und Schatten ist ebenso Teil der einzelnen Installationen wie die Visualisierung von Rhythmus, Bewegung und Zeit.

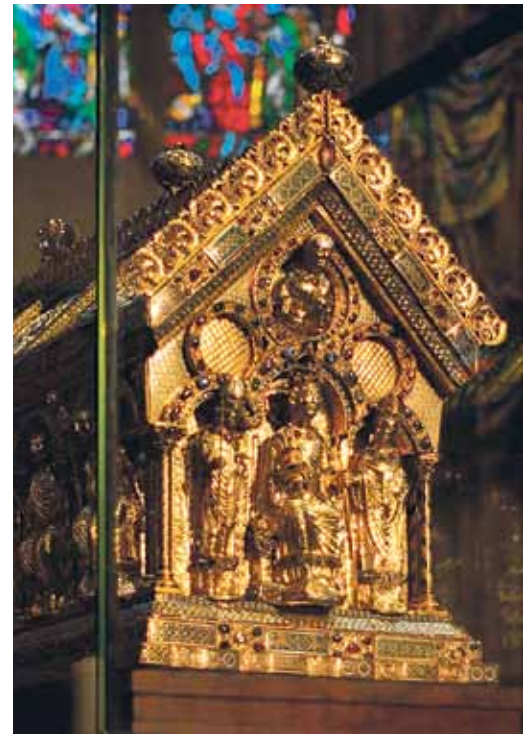
Künstler der Ausstellung, die noch bis zum 15. April 2012 zu sehen ist, sind Hyesug Park, Evangelos Papadopoulos, Christian Voigt, XO Gerd Edinger und Sung Jin Kim. Öffnungszeiten: Di. bis Fr.: 10-13 h, Sa. u. So.: 12-15 h sowie n.V.

## Exkursionen im April

*Der Geschichtskreis der Pfarre St. Sebastian in Würselen lädt im April wieder zum Besuch historischer Stätten ein.*

Am Dienstag, dem 17. April 2012, steht der Stadtteil Würselen-Euchen mit der Kirche St. Willibrord auf dem Programm. Auf einem Rundgang stellt Dr. Bruno Weyers den Ortsteil vor. Dazu ist solides Schuhwerk erforderlich. Treffpunkt ist um 16 Uhr die Kirche St. Willibrord in Euchen, der Teilnehmerbeitrag beträgt 3 €.

Der Aachener Dom und die Schatzkammer werden am Dienstag, dem 24. April, im Rahmen einer Führung besichtigt. Die Führung beginnt um 14.30 Uhr an der neuen Dominformation. Für Führung und Eintritt sind vor Ort 10 € zu entrichten.



Karlsschrein im Aachener Münster,  
Bild: wikipedia.org

Anmeldungen nimmt Hubert Wickerath unter Tel.: 02405-42 64 77 entgegen.

## Lotsen im „Dschungel“ der Sozialsysteme



*Für Menschen mit Behinderung/chronischer Erkrankung in NRW gibt es seit einigen Monaten neue AnsprechpartnerInnen.*

Diese ehrenamtlichen „Lotsen“ kennen sich als selbst von Behinderung/chronischer Erkrankung Betroffene in sozialrechtlichen und psychosozialen Fragestellungen aus und wissen, wer bzw. welche Institution in ihrer Region für welche Fragestellung zuständig ist. Zur Beratung bieten Sie regelmäßige Sprechstunden an. Näheres erfahren Sie unter [www.lotsen-nrw.de](http://www.lotsen-nrw.de) oder direkt bei den in der Städte-Region Aachen tätigen Lotsen: Diana und Ralph Droßel, Tel.: 02403 - 785202, E-Mail: [r.drossel@lotsen-nrw.de](mailto:r.drossel@lotsen-nrw.de), Elvire Hausmann, Tel.: 02403- 7826709, E-Mail: [e.hausmann@lotsen-nrw.de](mailto:e.hausmann@lotsen-nrw.de), Jürgen Müller, Tel.: 02404 - 677341, E-Mail: [j.mueller@lotsen-nrw.de](mailto:j.mueller@lotsen-nrw.de), Edwin Sengewald, Tel: 0178 – 9693180, E-mail: [e.sengewald@lotsen-nrw.de](mailto:e.sengewald@lotsen-nrw.de).



Seniorenwohnsitz  
Morillenhang



» So privat wie möglich,  
so betreut wie nötig «

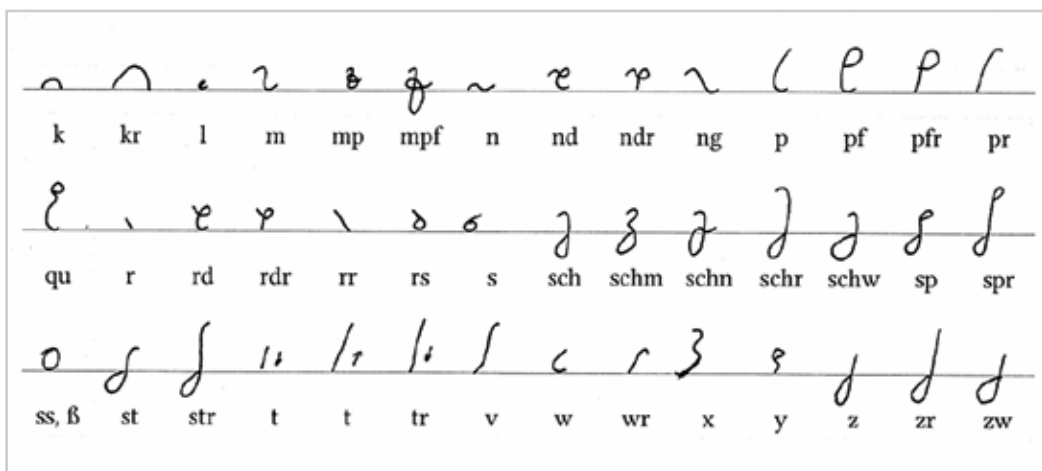
Jeden Tag aufs Neue arbeiten wir daran, einen Ort zu schaffen, an dem sich unsere Bewohner sicher und aufgehoben fühlen können.

» Qualität mit Brief und Siegel «

Unser Haus wird regelmäßig vom TÜV nach der ISO-Norm und AWO-Qualitätskriterien zertifiziert.

Machen Sie sich selbst ein Bild und vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Morillenhang 23-25 | 52064 Aachen  
Telefon: 0241 - 7 05 70 - 0



Konsonanten und Konsonantenfolgen in der Deutschen Einheitskurzschrift,  
Quelle: wikimedia.org

## Von geheimen oder weniger geheimen Schriften

**„Eine unsichtbare Tinte! Es riecht nach Zitrone.“ So wird die Geheimschrift in einem Jugendbuch von Enid Blyton angedeutet.**

Dechiffrierautomaten in Museen sind übriggebliebene Zeugen einer Zeit, in der es galt, Nachrichten möglichst für Außenstehende geheim zu übermitteln. Die verschlüsselt gesendeten Botschaften sollten nur vom Empfänger richtig verstanden werden.

Wer ein Instrument zu spielen gelernt hat, weiß, wie notwendig es ist, Noten lesen und umsetzen zu können. Ein Musikstück zu Papier gebracht – Noten, Taktstriche und Pausenzeichen – das Lied erklingt!

Eine wenig geheime Schrift und veraltete „Kunst“ ist die Stenografie!

Sehr geehrte Herren, in Beantwortung Ihrer Anfrage vom .... (Datum) unterbreiten wir Ihnen nachstehend unser Angebot freibleibend bis zum ...

„Fräulein Dolfen, zum Diktat“ hatte es vorher geheißen. Und Fräulein Dolfen hatte die vorstehenden Zeilen oder, besser gesagt, die vorstehenden 27 Silben kurz und leserlich zu Papier gebracht – und das fast zeitgleich mit dem gesprochenen Wort.

Stenografie! Block und der gespitzte Stift lagen stets bereit.

Begründet wurde die Deutsche Stenografie durch Franz Xaver Gabelsberger. Ab 1924 verbreitete sich das System der Einheitskurzschrift nach Stolze-Schrey. Eine ganz einfache, aber nicht ganz einfach zu erlernende Schrift. – Drei „Zeilen“ für die Normalstellung sowie für die Hoch- und Tiefstellung, es gibt Eng- und Weitstellung sowie die Normalschrift und den Druck, der für verschiedene Buchstaben angewandt wird. Allerdings werden eher Silben statt Buchstaben zu Papier gebracht. Ganz einfach – also vorausgesetzt, man übt fleißig!

„Stenografie ist etwas, das man können aber nicht lernen möchte.“

Erweitert wurde die Einheitskurzschrift, damit es noch schneller ging. Der Sekretär oder die Sekretärin sollte dem Diktat durch das Einsetzen von sogenannten „Kürzeln“ noch schneller folgen können. Ein Zeichen ersetzt ein ganzes Wort – ant oder gar Antwort, vom, von, wir, zum, zurück. Alles nichts Besonderes, wobei „besonders“ auch ein Kürzel der Verkehrsschrift ist. In der Eilschrift gilt es noch mehr Zeichen zu beherrschen: „Sehr geehrte Herren“, die Anrede in einem Brief – ein kurzes, knappes Zeichen.

Bei so viel Kürze ist es verständlich, dass ohne Fleiß hier kein Preis zu holen ist. Generationen von Frauen wurden in privaten oder städtischen Handelsschulen auf die Arbeit im Büro vorbereitet. Der Stenografielehrer war meist der mit der größten Strenge; Genauigkeit war Pflicht!

Neben dem Beherrschen der Schriftzeichen ging es natürlich darum, schnell zu schreiben. Was bedeutet schnell? Z.B. 300 Silben in 90 Sekunden, was einem Lesetempo von 200 Silben in der Minute entspricht. Ein bisschen „Reserve“ brauchte die Schreiberin auch, weil die Hand verständlicherweise ermüdete. 240 Silben pro Minute schreiben zu können, gab eine gewisse Sicherheit.

Aber keine Bange – diesem Tempo wurde sich ganz langsam genähert: 60 oder 80 Silben pro Minute genügte für den Anfang! Übung machte den Meister! Und treffend heißt so eines der Lehrwerke.

Ziel der Einheitskurzschrift waren geschriebene 120 Silben pro Minute, in der Eilschrift galt es 240 Silben zu schreiben. Die „Krönung“ des Schnellschreibens lag in der Redeschrift mit gar 480 Silben pro Minute. Stenografenvereine organisierten Schnellschreibwettbewerbe und Meisterschaften.

Bei Pressekonferenzen und bei Gericht saßen früher Stenografen. Das gibt es heute nicht mehr. Aber in den Landtagen und im Deutschen Bundestag wird mitgeschrieben. Wenn Parlamentssitzungen im Fernsehen übertragen werden, sieht man manchmal die Stenografen bei der Arbeit.

Die eine oder andere Leserin, dieser oder jener Leser kann sich noch an die Zeit ohne Diktiergerät erinnern. Stenoblock & Stift, das „Handwerkszeug“ einer Sekretärin!

Ich bin überrascht, dass von einigen, meist privaten Schulen die Stenografie wieder angeboten wird. Das Angebot lautet: „Stenografie ist die Kunst, so schnell zu schreiben, wie man spricht. Das verschafft demjenigen, die sie beherrscht, jede Menge Vorteile.“

„Steno ist wieder ‚in‘! Ob in der Vorlesung, beim Meeting oder am Telefon.“

Ich kann es noch. Sie auch?

Ingeborg Lenné

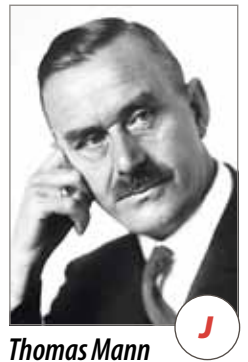




# Deutschsprachige Romane und ihre Autoren

Am 23. April ist der „Welttag des Buches“, ein von der UNESCO weltweit eingerichteter Feiertag für das Lesen, für Bücher und für die Kultur des geschriebenen Wortes. Aus diesem Anlass dreht sich unser Bilderrätsel diesmal um bekannte deutschsprachige Romane. Ordnen Sie den Titeln die abgebildeten Autoren zu. Als Lösungswort erhalten Sie den Namen eines Mannes, dessen Erfindungen maßgeblich zur Verbreitung des Buches beigetragen haben.

Fotos: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



Thomas Mann

J



Adalbert Stifter

S



J. W. von Goethe

L



Günter Grass

O



Anna Seghers

E



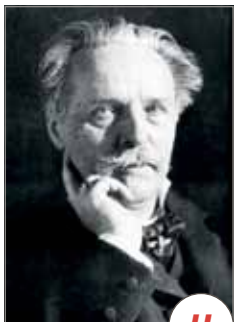
Novalis

E



Theodor Fontane

N



Karl May

H



Daniel Kehlmann

I



Heinrich Mann

S



Franz Kafka

C



E. T. A. Hoffmann

E



Hermann Hesse

N



Sophie von La Roche

F



Wilhelm Raabe

H



Gottfried Keller

N



Herta Müller

S



Heinrich Böll

G



H. J. C. von Grimmelshausen

A

1 = J = Buddenbrooks: Verfall einer Familie

2 = \_\_\_\_\_ = Die Blechtrommel

3 = \_\_\_\_\_ = Der Schatz im Silbersee

4 = \_\_\_\_\_ = Der Abentheuerliche  
Simplicissimus Teutsch

5 = \_\_\_\_\_ = Effi Briest

6 = \_\_\_\_\_ = Der grüne Heinrich

7 = \_\_\_\_\_ = Die Elixiere des Teufels

8 = \_\_\_\_\_ = Der Untertan

9 = \_\_\_\_\_ = Ansichten eines Clowns

10 = \_\_\_\_\_ = Heinrich von Ofterdingen

11 = \_\_\_\_\_ = Der Steppenwolf

12 = \_\_\_\_\_ = Der Nachsommer

13 = \_\_\_\_\_ = Geschichte des Fräuleins von Sternheim

14 = \_\_\_\_\_ = Die Leiden des jungen Werthers

15 = \_\_\_\_\_ = Das siebte Kreuz

16 = \_\_\_\_\_ = Die Vermessung der Welt

17 = \_\_\_\_\_ = Atemschaukel

18 = \_\_\_\_\_ = Der Prozess

19 = \_\_\_\_\_ = Stopfkuchen





## „Das Leben ist ein Spiel“

*Als „expressiven Realismus mit grotesken Elementen“ bezeichnet Svitlana Bilash ihre Kunst. „Dabei sehe ich die Dinge nicht, wie sie in Wirklichkeit sind – sonst würde ich aufhören, Künstlerin zu sein“, sagt die gebürtige Ukrainerin. In ihrem Atelier in der Villa Herzogenrath widmet sie sich bevorzugt den Themen „Zirkuswelt“, „Theater“ und „Stilleben“. Ihre Bildsprache jongliert zwischen Gegenständlichkeit und Abstraktion, ist expressiv und impulsiv. In ihren Werken greift sie auf traditionsreiche Gattungen und deren Symbolsprache zurück, löst sie aber aus einem überkommenen Formenkanon. Gerade die jüngeren Arbeiten erstrahlen zunehmend farbintensiv, ja teilweise in glühend mitreißender Dynamik. Einzel- und Gruppenausstellungen präsentierten ihr Werk in den vergangenen Jahren in der gesamten Region. Und wenn sie nicht gerade selbst kreativ ist, hilft Bilash ihrem Ehemann Hartmut Dammer bei der künstlerischen Leitung des Kunst-, Kultur- und Wirtschaftszentrums (KKWZ) in der Villa Herzogenrath.*

**Frau Bilash, zunächst absolvierten Sie eine Ausbildung zur Managerin. Warum haben Sie sich dann für die Malerei entschieden?**

Für die Malerei habe ich mich entschieden, weil ich dort die Möglichkeit hatte, mich aus dem Alltag heraus zu ziehen und um meine Gedanken, Träume, Gefühle und Ideen auf die Leinwand zu bringen. Schon nach kurzer Ausbildungszeit riet mir mein damaliger Lehrmeister dazu, mich als Mitglied im einzigen nationalen ukrainischen Malerbund zu bewerben. Hierbei handelt es sich um eine Vereinigung professioneller Künstler, die das Land Ukraine als bildende Künstler national repräsentieren. Schnell wurde mein Talent von den strengen Juroren und Kunsthistorikern akzeptiert. Mit 31 Jahren wurde ich das jüngste Mitglied. Bereits nach nur zwei Jahren beendete ich 1994 das Studium und fand mit meinen Werken schnell den Eingang in Museen wie z.B. das Art Museum Kiew und Vinnitsa. Beim Fernsehen und der Presse fand die letzte Ausstellung im Jahr 2010 im Art Museum in Vinnitsa sehr große Aufmerksamkeit. Die Bestände der Museen werden ständig um weitere Arbeiten von mir ergänzt. Weitere Ausstellungen und die Teilnahme an Triennalen folgten national und international.



### Wer ist sie?

1963 in der ukrainischen Landeshauptstadt Vinnitsa geboren, absolvierte **Svitlana Bilash** nach ihrem Fachhochschulabschluss die Ausbildung zur Managerin. Ihrer Liebe zur Malerei konnte sie nicht länger widerstehen und begann im Jahre 1992 die Ausbildung bei Professor Igor Jastschenko. Heute lebt Bilash mit ihrem Ehemann Hartmut Dammer in Herzogenrath-Kohlscheid. Gemeinsam leiten sie das Kunst-, Kultur- und Wirtschaftszentrum (KKWZ) in der Villa Herzogenrath (Bild oben). Für Hobbys bleibt nicht viel Zeit, aber Lesen, Reisen und Sport gehört für beide dazu.





### Was motiviert Sie künstlerisch, welche Vorbilder haben Sie?

Im täglichem Leben gibt es immer wieder neue Impressionen, die ich aufnehme und gerne auf meine Art und Weise auf die Leinwand bringe. Mit dem fertigen Werk soll sich der Betrachter auseinander setzen, um meine Gedanken zu lesen, um meine Stimmungen, gerade in diesem Moment der Arbeit, zu erkennen. Das Leben ist ein Spiel. Deshalb bin ich immer wieder motiviert, mit den verschiedenen Situationen aus dem Leben malerisch zu spielen. Meine Lieblingsmotive sind aus dem Bereich Zirkus/Karneval und Theater. Die Malerei gibt mir meinen Ausgleich, Ruhe und eine gewisse Entspannung. In der Kunst kann man nicht so einfach sagen: Das ist mein Vorbild. Trotzdem gibt es z.B. einen Maler Josef Presser, geboren



1909 in Lublin als Sohn russisch-jüdischer Eltern. Bereits 1913 emigrierte die Familie in die Vereinigten Staaten. Seine Kunst ist reich an Farben, Expressivität und vielen Geheimnissen – das gefällt mir sehr.

### Welche Pläne haben Sie in nächster Zeit?

Für 2012 ist mein Terminkalender bereits gefüllt. Im März hatte ich eine Ausstellung im Art Museum Ukraine, vom 22. bis 24. Juni nehme ich an der Eurode Kunstroute teil. Für September habe ich ein Kinderaustauschprojekt ins Leben gerufen. Hierzu hat der Verein „art & culture Projects e.V.“, dessen Vorsitz ich habe, Kinder aus der Ukraine, den Niederlanden und Deutschland zu einem Malerworkshop ins KKWZ eingeladen. Im Rahmen des Projektes werden die Arbeiten ausgestellt und anschließend meistbietend versteigert. Im Herbst 2012 ist eine Einzelausstellung in Bad Oeynhausen geplant.

Nina Krüsmann



## seniomagazin kommt zu Ihnen!

**Ein Jahresabonnement** (12 Ausgaben) kostet  
**deutschlandweit 30 Euro**  
**im europäischen Ausland 65 Euro**

Wenn Sie für sich oder für Ihre Eltern, Freunde, Verwandte das Senio Magazin abonnieren möchten, überweisen Sie den entsprechenden Betrag auf das Konto: **1071589723** bei der: **Sparkasse Aachen**, Bankleitzahl: **39050000** unter Angabe der **Empfängeradresse**.







Süreyya Durovskaya:  
„Stärker als der Geist erlaubt“

## „crossroad art“ in der Aula Carolina

„Crossroads“ (Kreuzungen) sind auch immer Verbindungen, Orte, an denen Menschen miteinander in Kontakt kommen. Die Ausstellung „crossroad art“ zeigt vom 1. bis 15. April in der Aula Carolina in der Aachener Pontstraße Bilder und Tonskulpturen von Künstlern mit psychischer, körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung.

Die Ausstellungsstücke gehören zu den Stilrichtungen „Art Brut“, „Outsider Art“ oder „Außergewöhnliche Kunst“. Das Intuitive und Gefühlsmäßige stehen dabei im Vordergrund. Pinselführung, Oberflächengestaltung und Farbgebrauch sind ausdrucksstark und einnehmend. Die Ausstellung beginnt mit einer Vernissage am Sonntag, dem 1. April, um 15 Uhr. Anschließend sind die Kunstwerke wochentags von 15 bis 18 Uhr sowie samstags, sonntags und Ostermontag von 12 bis 18 Uhr zu sehen. Der Eintritt ist frei.

Die Wanderausstellung ist ein euregionales Gemeinschaftsprojekt des Ateliers „KunstWelle“ der Alexianer Aachen GmbH mit der Kunstwerkstatt „willsosein“ der Lebenshilfe Aachen Werkstätten GmbH und vielen weiteren Galerien und Ateliers aus der Euregio. Die Ausstellung startete in Maastricht und wird nach Aachen in Hasselt, Heerlen und Lüttich Station machen.

## Sandskulpturen in Monschau

Am Burgau 15 in Monschau entsteht zurzeit eine neue Attraktion: Am Karfreitag, dem 6. April 2012, eröffnet in der Eventhalle im Obergeschoss des Handwerkermarktes die Dauerausstellung „Sandskulpturen Monschau“.



Bild: [www.sandskulpturenmonschau.de](http://www.sandskulpturenmonschau.de)

Unter den Namen „Europa in einem Tag“ sind hier dann zahlreiche europäische Sehenswürdigkeiten aus Sand zu besichtigen, geformt von 23 Künstlern aus ganz Europa. Neben architektonischen Wahrzeichen wie Eiffelturm, Big Ben oder Sa-

grada Familia, werden u.a. Karikaturen bekannter Europäer zu sehen sein. Der Eintritt kostet 6 €. Geöffnet ist die Ausstellung täglich von 10 bis 18 Uhr. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.sandskulpturenmonschau.de](http://www.sandskulpturenmonschau.de).



Der BBK-Aachen/Euregio ehrt in seiner 13. Ausstellung in der BBK-Galerie in den „Aachen Arkaden“ fünf seiner ältesten Mitglieder. Erna Franzen Hermann, Josef

Franzen, Annemarie Hoener, Ursula Spinner-Cerutti und Rudolf Vaasen haben sich weit über die Grenzen von Aachen mit ihrer Kunst etabliert. Alle begannen ihren Weg in Aachen.

In der Ausstellung „Alter – Leben – Kunst“ zeigen die langjährigen BBK-Mitglieder noch bis 28.04.2012 Arbeiten, die in ihrer künstlerischen Laufbahn eine entscheidende Rolle spielten. Geöffnet ist die Ausstellung Mo. bis Sa. von 12 bis 20 Uhr.

## Hilfe bei Lungenerkrankungen



Mit dem Ziel, über Lungenerkrankungen und über die Gefahren, die zur Erkrankung führen, aufzuklären, gründete sich im vergangenen Oktober der Verein „COPD & Lunge e.V.“.



Wolfgang Ramsteiner

Betroffene werden in allen Fragen zu den einzelnen Erkrankungen betreut. Die beiden Vorsitzenden des Vereins, Heidi Witt und Wolfgang Ramsteiner, sind selbst von Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) betroffen, leiten seit vielen Jahren Selbsthilfegruppen in der Region und können so auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Ein medizinisch wissenschaftlicher Beirat,

bestehend aus Pneumologen und im Gesundheitswesen tätigen Fachleuten, unterstützt sie tatkräftig bei ihrer Arbeit.

Weitere Auskünfte über das breitgefächerte kostenlose Beratungsangebot erhalten Sie bei COPD & Lunge e.V., Tel.: 0241-60 84 981 oder 02405-47 52 55, sowie im Internet unter [www.copdundlunge.de](http://www.copdundlunge.de).



## Digitale Bücher lesen

*Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran und verändert auch unsere altbekannte Welt der Bücher. Wie sehen „E-Books“ aus, wie kann man diese lesen und wie funktionieren „E-Book-Reader“?*



Antworten auf diese und weitere Fragen aus der digitalen Welt der Bücher erhalten Sie am Dienstag, den 24. April 2012, um 19 Uhr in der Gemeindebücherei Simmerath, Bickerather Str. 1. Referentin ist Frau Jördis Beatrix Schulz von der Mayerschen Buchhandlung Aachen. Anmeldungen sind erforderlich bei der Gemeindebücherei Simmerath, Tel.: 02473-6680, E-Mail: [gemeindebuecherei@simmerath.de](mailto:gemeindebuecherei@simmerath.de), oder beim Förderverein „Freunde fürs Lesen“, Tel.: 02473 4370, E-Mail: [freunde-fuers-lesen@t-online.de](mailto:freunde-fuers-lesen@t-online.de).

## Aktionstag der Begegnungsstätten

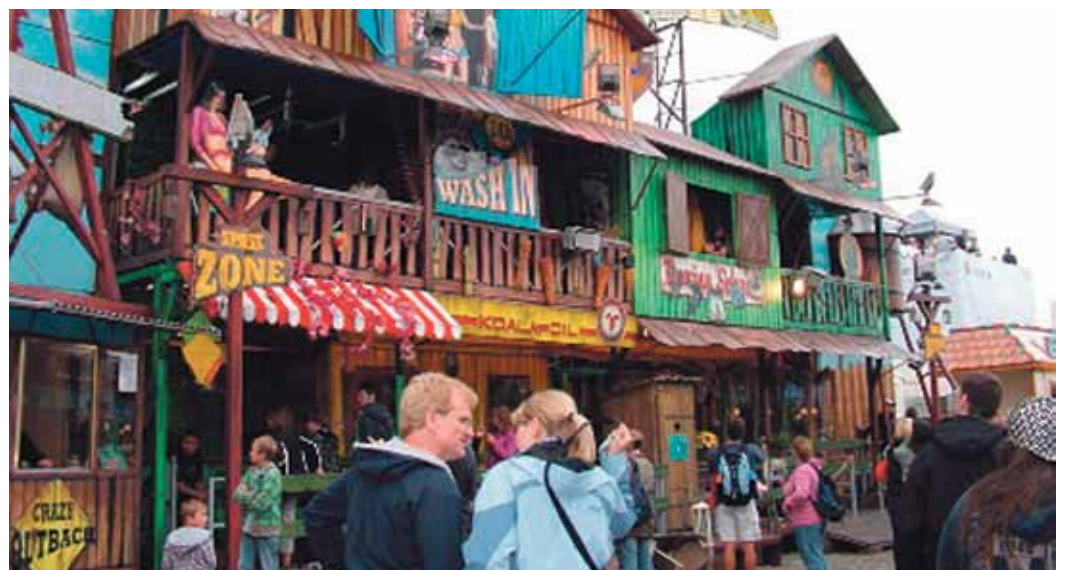


Bild: [www.oecherbend-ac.de](http://www.oecherbend-ac.de)

## Größtes Volksfest in der Euregio

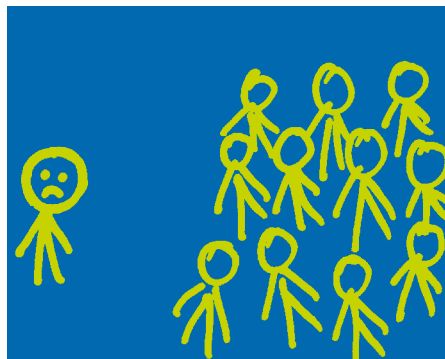
**„Da geh’n wir hin!“ - unter diesem Motto startet der Öcher Bend nun zum 8. Mal unter der Regie von Eurogress Aachen in Zusammenarbeit mit dem Schaustellerverband. Vom 07. bis zum 23. April 2012 täglich ab 14 Uhr kann man die bewährte Mischung aus Nostalgie und „High Tech“ erleben.**

Mehr als 130 Schausteller bieten wie in jedem Frühjahr Vertrautes ebenso wie überraschende Neuerungen. Neben den spektakulären Fahrgeschäften gibt es natürlich für die weniger Mutigen und für die kleinen Gäste Karussells jeder Art. In

der Erlebnis- und Verweilgastronomie finden Sie eine Atmosphäre zum Wohlfühlen und Feiern. Ein Besuch auf dem Öcher Bend ist ein Erlebnis für die ganze Familie, ob mit Kindern, Enkeln oder in trauter Zweisamkeit - ein Besuch lohnt sich!

## Beratung bei Mobbing

**Aktuelle Studien gehen von über einer Million Mobbingopfern in Deutschland aus. Seit 2002 gibt es daher die „MobbingLine Nordrhein-Westfalen“.**



Der in Kooperation mit u.a. den Kirchen und dem Gewerkschaftsbund eingerichtete Service soll Betroffene ermutigen, einen ersten Schritt zur Bewältigung des Mobbingproblems zu tun. Unter der Nummer 01803-100 113 (9 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.) erhalten Hilfesuchende montags bis donnerstags von 16 bis 20 Uhr qualifizierte Beratung. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.komnet.nrw.de/mobbingline](http://www.komnet.nrw.de/mobbingline).

**Am 4. April, dem nationalen Tag der älteren Generation, veranstalten einige Begegnungsstätten in Aachen einen gemeinsamen Aktionstag, um auf Ihr vielfältiges Programmangebot aufmerksam zu machen.**

Seniorenbegegnungsstätten sind Orte der Begegnung, der Geselligkeit, der Bildung und der Information. In Aachen gibt es über 60 von ihnen. Acht haben sich zusammengetan und zeigen am 4. April, wie bunt und vielfältig Seniorenarbeit sein kann. Über den Tag verteilt präsentieren sie 29 „Bunte Fäden der Seniorenarbeit“. Besucher sind herzlich willkommen und zum Mitmachen eingeladen.

Das gemeinsame Tagesprogramm erhalten Sie in den teilnehmenden Einrichtungen oder per telefonischer Anfrage an Rainer Krebsbach, Tel.: 0241-94 927-13. Bei einigen Programmpunkten ist eine Anmeldung erforderlich.





Lovis Corinth: Dame am Goldfischbassin, 1911, Quelle: wikimedia.org

## Lesen Sie doch mal wieder ein Buch!

**„Ach“, sagen Sie, „meine Augen sind nicht mehr so gut.“ Aber vor dem Fernseher sind Ihre Augen gut. Sie schauen sich vieles an, von der Telenovela bis zu den Spätnachrichten. Und außerdem lesen Sie jeden Morgen die Tageszeitung und beim Friseur die ganzen Klatschgeschichten.**

Genügt das Ihren Ansprüchen auf Dauer? Wäre es nicht ein schönes Gefühl für den Kopf und für die Seele, ein Buch, das man sich in der Bücherei ausleiht, zu lesen? Gerade jetzt, in den frischen Frühlingsmonaten, kann es so bequem sein, mit einer Tasse Tee und einem Buch die Zeit zu verbringen, einzutauchen in unbekannte Welten und die Welt um einen herum zu vergessen - wenigstens für einige Zeit. Wenn die ersten Hürden der Selbstüberwindung genommen sind, gehen Sie in eine der zahlreichen Buchhandlungen der Stadt - stöbern Sie, schauen sich um, kommen vielleicht mit Menschen, die ebenso dachten wie Sie, ins Gespräch und bekommen Tipps über lesenswerte Bücher.

Ich stöbere gern im Flohmarkt unserer Bücherei. Dort werde ich immer fündig. Da stehen die aussortierten Bücher aufgereiht in Regalen und auf Tischen. Meist sind sie mit dem Ausgabestempel versehen oder dem Exlibris des Menschen, dem sie einmal gehört haben. Oft finde ich zu Hause noch Einkaufszettel zwischen den Seiten oder angestrichene Stellen oder einen Stempel der früheren Eigentümerin. Ob ihr das Buch wohl gefallen hat? Es sieht so ungelesen aus, kein Eselsohr ist auf den Seiten.

Lesen ist etwas Einmaliges, man muss sich nur darauf einlassen. Beginnen Sie doch mal, sich zu disziplinieren: Lesen Sie jeden Tag zehn Seiten und machen Sie sich Notizen. Teilen Sie Ihre Gedanken über das Gelesene jemanden mit.

„Ja“, sagen Sie jetzt, „man kann doch auch im Internet lesen und stöbern!“ Das kann

man, aber um wie viel schöner und ein-drucksvoller ist es, ein Buch in die Hand zu nehmen, die Seiten aufzuschlagen und sich darin zu vertiefen. Ob da das Internet mithalten kann?

„Aber was soll ich denn lesen?“, fragen Sie. Da kann ich Ihnen etwas empfehlen: Zur Zeit ist der Autor zwar nicht so populär, aber was zählt das schon? Es ist Guy de Maupassant, ein wie der Name schon verrät, französischer Schriftsteller, der aus der Normandie stammte. Dort spielen auch viele seiner Erzählungen und Geschichten vom Landleben oder von der mondänen Welt der „Belle Époque“, dem Paris eines vergangenen Jahrhunderts. Bestimmt haben Sie schon von seinem großen Roman „Bel-Ami“ gehört oder eine Verfilmung des Stoffes gesehen?!

Sie brauchen etwas Spannendes? Dann lesen sie einmal die Romane von Georges Simenon, dem Erfinder des Kommissar Maigret und Meister der subtilen Psycho-erzählungen. Auch dieser Autor verband seine Liebe zu den schönen Landschaften der Vendée, der Atlantikküste, der Côte d'Azur in seinen zahlreichen Romanen und Kurzgeschichten.

Also los geht's - trauen Sie sich!

Maritta Hoffmann



### Gedicht des Monats

## Vertraut

Wie liegt die Welt so frisch und tauig  
Vor mir im Morgensonnenschein.  
Entzückt vom hohen Hügel schau ich  
Ins frühlingsgrüne Tal hinein.

Mit allen Kreaturen bin ich  
In schönster Seelenharmonie.  
Wir sind verwandt, ich fühl es innig,  
Und eben darum lieb ich sie.

Und wird auch mal der Himmel grauer;  
Wer voll Vertraun die Welt besieht,  
Den freut es, wenn ein Regenschauer  
Mit Sturm und Blitz vorüberzieht.

Wilhelm Busch (1832 – 1908)



## Burtscheid über Aachen

*Wenn ich in der Tageszeitung lese, dass die Bezirksvertretung Aachen Mitte wieder über Belange der ehemaligen freien Stadt Burtscheid zu beschließen hat, steigt in mir der Adrenalinspiegel.*

Während andere eingemeindete Orte, die über wesentlich weniger Bewohner verfügen als das über 40.000 Einwohner zählende Burtscheid, eine eigene Bezirksvertretung mit Bezirksbürgermeister besitzen, lässt man die Burtscheider außen vor.

Schon bei der Eingemeindung im Jahr 1897 ging es nicht mit rechten Dingen zu. So sollen von Seiten der Stadt Aachen Geld und Pensionsansprüche für die Zustimmung zur Vereinigung mit Aachen an einige Burtscheider Stadtverordnete geflossen sein.

Inzwischen liegt es allein an Burtscheid mit seinen heißen Quellen, Bädern und Kureinrichtungen, dass Aachen sich noch „Bad Aachen“ nennen darf. Für die kulturelle Vielfalt in Burtscheid sorgt eine

große Anzahl von Burtscheider Vereinen, die sich zu einer Interessengemeinschaft zusammengeschlossen haben.

Nach Christian Quix (1773 - 1844), einem bekannten Heimatforscher, gab es wohl wenige Stifte im Deutschen Kaiserreich, die so lange Bestand hatten wie die ehemalige Reichsabtei Burtscheid: Im 7. Jh. gegründet, 947 durch Kaiser Otto I. bestätigt und durch Abt Gregor, Sohn des griechischen Kaisers Nikephoros, erneuert.

Im Mittelalter und später konnten die Einwohner der Herrschaft Burtscheid nur vor ihrem Gericht geladen werden. Wurde ein Aachener vor das Gericht in Burtscheid oder ein Burtscheider vor das Gericht in Aachen geladen, so verweigerten sie Rede und Antwort. Sie konnten verlangen, vor ein heimisches Gericht geladen zu werden. Dies nannte man „Heimheischen“!

Wenn in meinem Beitrag so etwas wie Burtscheider Lokalpatriotismus durchscheinen möge, so bitte ich um Verständnis, wurde ich doch in Burtscheid geboren und getauft und bin mit einem



Burtscheider Mädchen verheiratet. Zudem liegt mein Schrebergarten auf Burtscheider Gebiet. Meine Familie stammt seit Generationen aus der „Burtscheider Bronx“ - der alten Hauptstraße. Wenn ich zum Einkaufen in Richtung Dom gehe, dann sage ich - wie alle alten Burtscheider - nicht „ich gehe in die Stadt“, sondern „ich gehe nach Aachen“!

Alle alten Aachener und Burtscheider kennen das Sprichwort, wenn etwas besonders hervorsticht und glänzt, so sagt man: „Dat blenkt wie Botsched bover Oche!“ - Das glänzt wie Burtscheid über Aachen!

Christian Graff



Ganzheitliche Behandlung von Schmerzen, Erschöpfungszuständen, Depressionen, Alterungserscheinungen und Hormonstörungen bei Frau und Mann.

- biologische Injektionen und Infusionen mit individuell angepassten, hochdosierten Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Heilmitteln
- Chelatininfusionen
- Sauerstofftherapie (Blutwäsche)
- Eigenbluttherapie
- Blutegelanwendungen
- Faltenkorrektur



**Praxis für biologische Infusionstherapie**

**Margareta Chlewicki**  
Heilpraktikerin

Ottostr. 73  
52070 Aachen

Tel.: 0241 / 18 24 307

**[www.aachen-heilpraktiker.info](http://www.aachen-heilpraktiker.info)**

Termine nach Vereinbarung



**Vortrag: Ganzheitliche Behandlung von Erschöpfungszuständen und Depressionen** in der Salzgrotte, Heussstr. 43, AC-Brand, am Dienstag 24. 04. 2012 um 20 Uhr. Tel. Voranmeldung erbeten unter: 0241- 18 24 307



## Der Schaukelstuhl: **Sitzkomfort für Senioren**

*Sie werden eingeladen, die Vorzüge und Besonderheiten eines Schaukelstuhls kennenzulernen. Ein Schaukelstuhl ist ein Möbelstück, welches besonders geeignet für Senioren ist. Warum fragen Sie sicher?*

Dieser Stuhl ist nicht nur eine Möglichkeit zum Sitzen, sondern lädt Sie gern zum Ausruhen und Entspannen ein, aber auch zum Lesen oder Telefonieren. Ein Schaukelstuhl ist ein Möbelstück, welcher aufgrund seiner besonderen Konzeption gerade für ältere Menschen ideal ist. Die leicht schaukelnden Bewegungen fördern die Gesundheit, indem der Kreislauf angeregt wird, Rückenschmerzen nachlassen und vieles mehr. Jeder, auch Sie, können einfach mal Ihre Seele baumeln lassen und Ihren Gedanken nachhängen.

Die Kombination von Holz und Rattan macht den Schaukelstuhl sehr komfortabel. So ist das Gestell aus Mahagoni-Holz, die Sitzfläche und die Rückenlehne dagegen aus handgeflochtenem Indonesischen Rattan. Gerade das Rattan bietet einen speziellen Halt, da es sich bewusst dem Körper anpasst, ohne sich zu verändern (durchzuhängen). Sie haben keine Probleme aufrecht zu sitzen, da Sitz und Lehne dadurch sehr komfortabel sind. Gerade die Kombination von Armlehnen und etwas höherer Rückenlehne sowie den nach hinten auslaufenden Kufen ermöglichen dem Benutzer eine sehr bequeme rückenfreundliche Sitzhaltung.



Der Schaukelstuhl ist ein unentbehrliches Möbelstück, welcher für jede Generation - ob Jung oder Alt - Entspannung und Erholung bietet. Auf dieses Stück möchte keiner mehr verzichten, wenn er einmal seine Vorzüge kennengelernt hat.



Platziert wird er vornehmlich im Wohnbereich oder Schlafzimmer, aber auch im Wintergarten oder auf der Terrasse.

**Der Schaukelstuhl findet – wie Sie sich sicher denken können – auch in der Medizin Anwendung.**

Der Wissenschaftler N. M. Watson hat festgestellt, dass das regelmäßige Schaukeln in einem Schaukelstuhl dazu beiträgt, schwer demenzkranke Menschen zu beruhigen.

Zwischen der täglichen Dauer des Schaukelns und der Einnahme beruhigender Medikamente zeigte sich eine Beziehung. Je länger die Patienten auf dem Stuhl schaukelten, desto stärker konnte die Dosis der Medikamente abgesenkt werden.

Die Methode nennt sich **Schaukelstuhltherapie**.

**Handgefertigte Mahagoni-Schaukelstühle aus KUBA**

Ursprünglich kommt der Schaukelstuhl aus der Karibik und dem Süden der USA. Seit ungefähr 150 Jahren sind Sie auch in den Haushalten in Europa zu finden. Vielleicht erinnern Sie sich, dass Ihre Eltern oder Großeltern einen hatten.



Unsere Stühle importieren wir aus Kuba. Die Vorteile sind, dass Kuba eine jahrhundertealte Tradition beim Herstellen von handgefertigten Schaukelstühlen hat. Hergestellt werden alle Stühle aus der edelsten Holzart, die es gibt: Mahagoni, weil diese Holzart eine sehr lange Lebensdauer hat und wenig Pflege bedarf. Das Holz ergibt in Kombination mit dem wunderschönen Flechtwerk ein Prunkstück für Ihr Zuhause.

Wir haben nicht nur an Sie gedacht, aber auch an Ihre Kleinen: Speziell für die jüngste Generation haben wir Kinderschaukelstühle anfertigen lassen: „**El Niño**“ (der Kleine, geeignet für 2- bis 8-Jährige).

Der nun schon knapp 400 Jahre alte Schaukelstuhl ist ein schönes Geschenk, mit dem Sie auch zugleich zeigen, dass Ihnen Ihre oder die Gesundheit des Beschenkten am Herzen liegt.

### **Für mehr Informationen und Bestellungen:**

Harings Import, Paul Harings  
Auf den Heggen 8, 52134 Herzogenrath  
Tel.: 024 06 - 30 38 471

Internet: [www.cubanfurniture.de](http://www.cubanfurniture.de)  
E-mail: [cubanfurniture@arcor.de](mailto:cubanfurniture@arcor.de)

**Alle Stühle werden gratis zu Ihnen geliefert.**



## EINFACH

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

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

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

## MITTEL

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

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

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

## SCHWER

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

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

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



### 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!



VISITATIS<sup>®</sup>  
GmbH

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Tagespflege

Geschäftsführerin: Astrid Siemens  
Kamper Straße 24 • 52064 Aachen  
Tel. 0241.90 19 860 • [www.visitatis.de](http://www.visitatis.de)

# Die Ära Dr. Clesius

*Ostern, das war für Schülerinnen und Schüler ein einschneidendes Datum: Zu Ostern gab es Versetzungszeugnisse und es fanden Einschulungen statt. Und nach den Osterferien kamen neue Lehrer an die Schulen - so auch an die private Mädchenrealschule St. Ursula in Monschau.*



Heinzelmännchen-Diorama am Eingang zum Drachenfels, Quelle: wikimedia.org

„Hat du ihn schon gesehen? Wir haben einen Neuen.“ Es herrschte gespannte Erwartung. Schnell hatte es sich im ganzen Haus herumgesprochen, dass der Neue nicht sehr streng war. Sogar die Schülerinnen der unteren Klassen hatten nach kurzer Zeit gemerkt, dass er die Zügel ziemlich schleifen ließ.

In der Eingangsklasse erteilte er Geografieunterricht. Die 10- bis 11-jährigen Mädchen sprachen bald untereinander ab, dass nur die Hälfte der Klasse die Aufgaben machen würde. Auf dem Lehrplan stand „Der Rhein von der Quelle bis zur Mündung“. In jeder Stunde wurde ein Abschnitt durchgenommen, mit allen Nebenflüssen, Gebirgszügen und Städten. Als Hausaufgabe sollte dazu eine Zeichnung angefertigt werden. Zu Beginn der nächsten Stunde ging Dr. Clesius, wie der Neue hieß, von Platz zu Platz, sah die Aufgaben nach und machte sein Zeichen, ein „Cl“ darunter. „Holt den Atlas heraus und schaut euch die Landkarte an. Genau so sollt ihr das in eure Hefte übertragen“, schärfte er den Schülerinnen ein. Dementsprechend wurden die Hausaufgaben bunt angefertigt. Der Rhein war blau, die Gebirgszüge braun, die Ebenen grün, die Städte wurden durch rote Punkte markiert. Und dementsprechend „malte“ der Lehrer bei der Kontrolle sein „Cl“ dort, wo der Rhein durch das Gebirge floss, ins Braun, strömte der Fluss einige Unterrichtsstunden weiter durch die Niederrheinische Tiefebene, zeichnete er sein Kürzel ins Grün. Oder es landete mitten im Blau.

Die abgesegneten Hausaufgabenhefte wurden aber nicht zugeklappt und weg-

gepackt. Sie erfüllten noch eine wichtige Funktion: Die Mädchen, die sich in dieser Woche „hausaufgabenfrei“ genehmigt hatten, hielten ihre Buntstifte bereit. Sobald die Hefte, heimlich unter den Tischen weitergereicht, bei ihnen angekommen waren, wurde das „Cl“ geschickt mit Braun, Grün oder Blau übermalt und der nichts ahnende Lehrer, der inzwischen die hinteren Reihen erreicht hatte, zeichnete die „Kunstwerke“ zum 2. Mal ab.

Alle waren zufrieden: Die Schülerinnen, weil ihre Faulheit wieder nicht aufgefallen war, und der Lehrer, weil der Unterricht schon fast zur Hälfte vorbei war. Den Eindruck hatten jedenfalls die Mädchen: Unterrichten war nur eine lästige Angelegenheit für ihn, weil er offensichtlich mit seinen Gedanken weit weg war. Auch wenn er durch das historische Städtchen wandelte, die Hände hinter dem Rücken verschränkt, das Gesicht den alten Fassaden zugewandt, verstärkte er diesen Eindruck. Wenn er zur Klassentür hereinkam, fing das gemütliche Leben an. In der 5-Minuten-Pause davor waren schon entsprechende Abmachungen getroffen worden: „Hast du ein Kartenspiel dabei?“, „Kannst du mir mal deine Matheaufgaben leihen?“ Es hatte sich nämlich bald eingebürgert, während seines Unterrichts Aufgaben für andere Stunden zu erledigen. Die, die alles zu Hause gemacht hatten, konnten Karten spielen oder Schiffe versenken. Er registrierte es nicht. Er hielt, von all den Umtrieben unangefochten, seine Monologe, wobei er ständig seine Brille von der Nasenspitze nach oben schob mit der stereotypen Frage „nicht wahr?“. Die Schülerinnen machten sich darüber lustig.

Das schien er nicht zu bemerken. Sie hingegen stellten fest, dass er wieder in letzter Minute zum Unterricht erschienen war, und einige Wattetupfer in seinem Gesicht legten Zeugnis davon ab, dass er sich beim Rasieren geschnitten hatte. Die Mädchen kicherten, er ging darüber hinweg. Er lächelte milde, wenn sie ihre fadenscheinigen Entschuldigungen vorbrachten, warum sie von dem, was in der vorigen Stunde durchgenommen worden war, keinen blässen Schimmer hatten. Er schüttelte nur verwundert den Kopf.

So war niemand überrascht, als er nach den Osterferien nicht mehr wiederkam. Sein Nachfolger räumte allerdings schnellstens mit dem Schlendrian auf. Da das Versäumte nachgeholt werden musste, verging den Schülerinnen sozusagen Hören und Sehen. So endete die Ära Dr. Clesius wie die Sage von den „Heinzelmännchen zu Köln“: Die Beteiligten stöhnten, dass die sorglose Zeit vorbei war und sie nun tüchtig arbeiten mussten.

„Eigentlich schade, er sah gar nicht so übel aus.“ Diese Einsicht kam leider zu spät. Aber das Gerücht, dass der vielleicht Dreißigjährige nicht mehr als Lehrer, sondern in einem Museum in Bonn tätig sei, bestätigte für alle, die ihn erlebt hatten, dass er einfach nicht zum Lehrer geboren war. Wenn Dr. Clesius noch lebt, wird er heute um die Neunzig sein. Sicher lächelt er milde, wenn er liest, dass sich ehemalige Schülerinnen noch an ihn erinnern. Ein Glück für ihn, dass er nicht im Zeitalter von „Facebook“ und anderen Internet-Portalen Lehrer war, denn die heutige Schülergeneration ist nicht zimperlich in ihrer Kritik.

*Mit dem Hamburger Abkommen vom 28.10.1964 beschloss die Kultusministerkonferenz, sich den europäischen Nachbarländern anzupassen und das Schuljahr am 1.8. zu beginnen. Zur Umstellung wurden vom 01.04.1966 bis 31.07.1967 in NRW zwei Kurzsuljahre eingeführt. Die Erstklässler werden seit 1967 nach den Sommerferien eingeschult und die Versetzungszeugnisse gibt es vor den Sommerferien.*



Inge Gerdorf



## Warten auf den Frühling

*Haben Sie als Kind auch so gerne die Geschehnisse in der Natur beobachtet? Oder sind Sie mit Tieren aufgewachsen, vielleicht sogar in einer ländlichen Gegend oder auf einem Bauernhof? Dann wussten Sie schon als Kind, dass die Milch früher in Kannen transportiert wurde.*

Ich bin im ländlichen Teil der Stadt aufgewachsen, die Nähe zum Wald war also gegeben. Da es noch keinen Computer und kein Internet gab, spielte man draußen, bis es dunkel wurde. Man ging nach Hause, wenn der Magen knurrte vor Hunger, eine Uhr gab es meistens zur Kommunikation oder Konfirmation. Mit meinem Großvater unternahm ich oft Ausflüge in den Wald - das war um so spannender, weil er stets ein Taschenmesser mit sich führte und so mancher bizarre Ast am Wegrand wurde mitgenommen und zu Hause bearbeitet. Er konnte den Gesang der vielen Vögel deuten und machte mich auf den Eichelhäher, den Buchfink, das Goldhähnchen und viele andere fleißige Sänger aufmerksam. Das war eine große Bereicherung für mich als Kind, woran ich mich heute beim Waldspaziergang noch oft und gern erinnere.

Über Umwege lebe ich nach einigen Jahren wieder an dem Ort meiner Kindheit. Mein Blick aus den Fenstern zeigt mir die vertrauten Wiesen und Felder und rund ums Haus herum leben in den Tannen und Büschen zahlreiche Vögel und sogar ein Eichhörnchen. Im Winter sehe



ich die bunte Vielfalt an Amseln, Rotkehlchen, Spatzen und die lustigen Kobloden der Blaumeisen, die sich am Futterhaus bedienen.

Es erstaunt einen jedes Jahr, wie die schönen Jahreszeiten zurückkehren - jetzt ist es der Frühling. Er wird nach den kalten Wintertagen schon sehnsüchtig erwartet. Ich sehe in meinem Blumenbeet die ersten Spitzen von Pflänzchen, der Flieder trägt schon winzige Knospen. In der Stadt erobern schon die Osterhasen und buntes Osterdekor die Läden. Alles wird frischer, grüner und bunter.

Ich habe vor ein paar Jahren das wohl berühmteste Tulpenparadies der Welt, den Keukenhof in Lisse, besucht. Da strahlten sie um die Wette: Tulpen und Frühlingsboten in einer Vielzahl von Farben und Formen, die einem beim Hinsehen schwindlig machten. Man staunt darüber, in welchen Arten man Tulpen züchten kann. Unsere Nachbarn sind schon wahre Meister beim Umgang mit Tulpen und Co., obwohl die Tulpe ja eigentlich aus der Türkei stammt - in den Niederlanden allerdings wurde sie erst kultiviert.

Der Besuch im Keukenhof war ein unvergessliches Erlebnis. Hier wurde mir wieder mal bewusst, wie schön der Mensch in Zusammenarbeit mit der Natur die Welt gestalten kann, an der sich dann zehntausende Besucher jedes Jahr aufs Neue erfreuen. Da kann mein Mini-Garten nicht mithalten. Aber immerhin blüht es dort auch bald, wenn der Winter sich endgültig verabschiedet hat und die Tage wärmer werden.

In einer Buchhandlung gefiel mir ein Frühlingsbuch, nun steht es aufgeschla-

gen in meinem Regal. Ich fand darin ein Gedicht von Ludwig Uhland, aus dem ich zum Abschluss einen Auszug geben möchte:

*Frühling ist's, ich lass es gelten,  
Und mich freut's, ich muss gestehen,  
Dass man kann spazieren gehen,  
Ohne just sich zu erkälten.*

Maritta Hoffmann



**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**







## Unfertige Erinnerungen

**Wibke Bruhns ist eine der bedeutendsten deutschen Journalistinnen. Früh machte sie beim Fernsehen Karriere und wurde 1971 beim ZDF die erste Nachrichtensprecherin der Bundesrepublik – damals eine Sensation und ein ungeheurerlicher Skandal. Doch ihre Leidenschaft war die politische Berichterstattung.**

Was auch immer passierte: Wibke Bruhns war mittendrin und ganz nahe am Zeitgeschehen und an den Persönlichkeiten, die die Geschichte prägten. Ob die Studentenproteste 1968, der Aufstieg und Fall Willy Brandts, die Guillaume-Affäre, der Skandal um die vermeintlichen Hitler Tagebücher, die Auseinandersetzungen im Nahen Osten, die Gipfeltreffen zwischen Ronald Reagan und Michail Gorbatschow oder der Mauerfall – Wibke Bruhns' Erinnerungen sind das Zeugnis eines ungewöhnlichen, illustren Lebens und ein bestechend frischer Blick auf die Geschichte unserer Zeit. In ihrem Buch „Nachrichtenzeit. Meine unfertigen Erinnerungen“ erzählt Bruhns auf amüsante Weise über diese spannenden Jahre und schildert mit viel Humor ihre

Erfahrungen in einer von Männern bestimmten Nachrichtenwelt.

**Frau Bruhns, in Ihrem ersten Buch schildern Sie, wie Ihr Vater 1944 nach dem gescheiterten Hitler-Attentat vom 20. Juli in Plötzensee als Verräter hingerichtet wurde. Wie gelang es Ihrer Mutter, sich mit Ihnen und den vier Geschwistern durchzuschlagen?**

Es war schwierig, weil wir eine Verräter-Familie waren und von vielen gemieden wurden. Die Nazis hatten das Vermögen beschlagnahmt. Meine Mutter Else brauchte Unterstützung – auch finanzielle – von Verwandten und Freunden. Im Übrigen war es für uns nach dem Krieg so mühsam wie für alle Familien, die der Krieg gebeutelt hatte.



### Wer ist sie?

**Wibke Bruhns** wurde 1938 in Halberstadt geboren. Nach einem abgebrochenen Studium begann sie ein Volontariat bei der BILD, arbeitete nach dem Abbruch desselben beim NDR Hamburg, dann ab 1962 beim ZDF. Als erste Frau präsentierte sie 1971 die „heute“-Nachrichten, war Wahlkampfshelferin von Willy Brandt, später ging sie 1979 als „Stern“-Korrespondentin nach Israel und 1984 in die USA. Danach folgten Stationen beim WDR, ARTE, VOX und als Kulturchefin beim ORB sowie als Sprecherin der Expo 2000 in Hannover. Das Leben ihres Vaters verarbeitete sie in ihrem Bestseller „Meines Vaters Land“, der in zwölf Sprachen übersetzt wurde. Jetzt erschien ihr zweites Buch „Nachrichtenzeit. Meine unfertigen Erinnerungen“, aus dem die klarsichtige und kritische Journalistin derzeit in ganz Deutschland vorliest. Wibke Bruhns hat zwei Töchter und lebt heute in Berlin.

### Was führte zu Ihrem zweiten Buch „Nachrichtenzeit. Meine unfertigen Erinnerungen“?

Ich erzähle gerne Geschichten und nach dem Erfolg des ersten Buchs dachte ich mir, dass auch mein Werdegang es wert ist, aus erster Hand erzählt zu werden.

### Wie kam es zu Ihrer Tätigkeit als Nachrichtensprecherin?

Meine Festanstellung als Redakteurin im Hamburger Studio hatte ich aufgegeben, als meine Töchter geboren worden waren. Das Hausfrauen-Dasein alleine war es aber auch nicht. Ich machte weiter Filme und plötzlich hörte ich, dass die ARD plante, „Mr. Tagesschau“ Karl-Heinz Köpcke eine Frau an die Seite zu setzen. Das ZDF wollte diese Idee noch schneller umsetzen und fragte mich. Nach einer Probe-sendung folgte die Premiere am 12. Mai 1971 um 22.14 Uhr. Anfangs versprach ich mich oft, bekam Sprechunterricht. Es ging ja aber nur um das Ablesen vorgefertigter Texte, weshalb mir dieser Job nicht so viel Spaß gemacht hat. Bei meinen späteren Stationen als Stern-Korrespondentin in Jerusalem und Washington merkte ich, dass ich eher eine Printfrau bin.

### Was hat sich in der Medienlandschaft verändert?

Durch die schnellen Online-Medien ist der Druck heute viel größer, alles muss schneller gehen. Durch die Privaten haben wir dreimal mehr Journalisten, die Konkurrenz ist groß. Meine Zeit war die goldene Zeit, wir hatten die finanziellen Ressourcen und die Zeit für gute Geschichten, das war Qualität. Die Presse geht auch heute anders um mit den Politikern, heute kommt alles raus – siehe Wulff. Die Politiker selbst waren früher genauso.

### Warum sind Ihre Erinnerungen „unfertig“?

Ich gebe zu, das ist ein sperriges Wort, aber ein besseres ist mir nicht eingefallen. Meine Erinnerungen enden ja noch nicht und ich bin gespannt, wie es weiter geht. Man muss sich den Weg immer offen halten – weiterführende Erinnerungen werden es aber nicht. (Sie schmunzelt.)

Nina Krüsmann





# 150 Jahre Fernmeldetechnik zum Anfassen und Ausprobieren

*Ohne Handy und Internet kann man sich das heutige Leben kaum noch vorstellen. Für uns ist es selbstverständlich geworden, überall erreichbar zu sein und jederzeit und von jedem Ort aus problemlos mit anderen in Verbindung treten zu können. Kaum ein Bereich des technischen Fortschritts hat so nachhaltig unsere Gesellschaft und unser Zusammenleben beeinflusst wie die moderne Telekommunikation und Fernmeldetechnik.*



Die Basis des heutigen Standards wurde in den letzten 150 Jahren gelegt. Sich mit diesem Zeitraum der Telekommunikationsgeschichte zu beschäftigen ist spannend und aufschlussreich. Im Aachener Fernmeldemuseum kann man sich dazu anschaulich informieren. Hier sieht man alles in Funktion, zum Anfassen und Ausprobieren.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts begann in Deutschland die Digitalisierung der Fernmeldenetze. In ganz Deutschland wurde die analoge Technik stillgelegt und größtenteils verschrottet. Um der Nachwelt einen Einblick in die Technik der früheren Fernmeldenetze zu erhalten, wurde im Juni 1996 der „Verein

der Förderer des Fernmeldemuseums Aachen e.V.“ gegründet.

Die Deutsche Telekom stellte die passenden Räume zur Verfügung. Aufgebaut wurde die Ausstellung unter dem großen Engagement ehrenamtlicher Kräfte, auch aus dem Ruhestandler-Bereich. Die technischen Einrichtungen erhielt der Verein aus Abbaumaßnahmen im Zuge der Umstellung auf die Digitaltechnik. Die ältesten Exponate konnten im Bereich der ehemaligen DDR gewonnen werden. Denn hier gab es Technik, die im Westen schon lange nicht mehr existierte. Sie stellt eine wesentliche Bereicherung des Aachener Museumsbestandes dar. Mitglieder des Fördervereins unterstützen das Museum

finanziell und kümmern sich neben der Instandhaltung auch im Wesentlichen um die Präsentation des Museums.


Weitere Infos zum Aachener Fernmeldemuseum gibt es im Internet unter [www.fernmeldemuseum.de](http://www.fernmeldemuseum.de). Die Ausstellung in Aachen, Am Gut Wolf 9a, kann - außer an Feiertagen - jeweils montags von 11 bis 13 Uhr im Rahmen einer öffentlichen Führung besichtigt werden. Ansonsten kann man telefonisch unter 0241 / 919 11 48 oder per E-Mail ([info@fernmeldemuseum.de](mailto:info@fernmeldemuseum.de)) für Gruppen oder Einzelpersonen andere Termine zur Besichtigung vereinbaren. Zum Besuch des Museums sollte man 1,5 Stunden einplanen.

Bilder: [www.fernmeldemuseum.de](http://www.fernmeldemuseum.de)



**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](mailto:info.aachen@johanniter.de)**  
**[www.juh-aachen.de](http://www.juh-aachen.de)**

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben





# Das Hungertuch der Pfarre St. Anna Walheim

*Am Aschermittwoch hat wieder die Zeit des vierzigtägigen Fastens vor dem Ostersfest begonnen. Es ist eine Zeit der Be-sinnung, der Buße und des Gebetes, die am Ende mit dem Passionssonntag, dem Palmsonntag und dem Karfreitag ihren Höhepunkt findet und auf die Auferstehungsfeier in der Osternacht vorbereitet.*

Seit alters her ist der Chorraum christlicher Kirchen in dieser Zeit mit sogenannten „Hungertüchern“ verhängen, um den Betrachter auf das Leiden und Sterben Jesu Christi hinzuweisen.

Das Hungertuch, auch Fasten- oder Palm-tuch genannt, ist ein großes Leinentuch, auf dem in schachbrettartigen oder in andere geometrische Formen eingeteilten Feldern Szenen aus der Bibel, besonders aus der Leidensgeschichte Jesu, dargestellt sind. In Deutschland ist es seit dem 14. Jh. bekannt und findet sich bis in das Ende des 18. Jahrhunderts.

Die Bezeichnungen „Hunger-“, „Fasten-“ oder „Palmtuch“ leiten sich von ihrer Verwendung ab: Während der Fastenzeit wurde und wird es wieder vor dem Hochaltar oder vor dem Chor aufgespannt. Der Name geht jedoch noch weiter zurück: Hungertuch wurde ursprünglich die einfache Altardecke zur Fastenzeit genannt. So erklärt sich auch der noch heute bekannte Ausspruch „Am Hungertuche nagen“ für „arm, kümmerlich leben“.

Vor etwa 40 Jahren hat das bischöfliche Hilfswerk „MISEREOR“ diesen alten Brauch wieder aufgegriffen und neu belebt. Seitdem werden im Rahmen der Fastenaktionen der deutschen Katholiken von einheimischen Künstlern aus Afrika, Lateinamerika und Asien gestaltete Hungertücher in den Gotteshäusern aufgehängt.

## Gebatiktes Hungertuch

Auch der Aachener Künstler Peter Hodi-amont, der bis zu seinem Tode im Jahre 2004 in Baelen bei Eupen lebte und arbei-



tete und auch dort seine letzte Ruhestätte fand, hat neben vielen Kreuzwegen, Kalvarien, Brunnen, Glasfenstern und Mosaiken mit biblischen Szenen ein Hungertuch gestaltet. Im Jahr 1980 hat eine Praktikantin, Elke Marialke, den Entwurf in Wachsbatik ausgeführt. Dieses Hungertuch ist mit Schnüren in einen schwarzen Holzrahmen eingespannt und misst mit Rahmen 422 cm in der Höhe und 264 cm in der Breite. Um ein großes Mittelfeld herum, das den Gekreuzigten zeigt, gruppieren sich zwölf Felder, in denen die Passion dargestellt ist. Die Leidensgeschichte beginnt links unten und setzt sich im Uhrzeigersinn fort. Dargestellt sind folgende Szenen:

- Jesus mit den Zwölfen bei ihrem letzten gemeinsamen Abendmahl.
- Jesus betet im Garten Gethsemane, während die Jünger schlafen.
- Judas verrät Jesus durch einen Bruderkuss an seine Verfolger.
- Der Hohepriester zerreißt sein Gewand.
- Als der Hahn kräht, beweint Petrus sein dreimaliges Leugnen, zu Jesus zu gehören.

- Jesus vor Pilatus, der das Urteil spricht, aber seine Hände „in Unschuld wäscht“.
- Die aufgebrachte Menge verlangt den Tod Jesu.
- Der mit Dornen gekrönte Jesus wird von den Soldaten verhöhnt und verspottet.
- Jesus wird ans Kreuz genagelt.
- Jesus durstet, jemand gibt ihm zu trinken.
- Die Soldaten vertreiben sich die Zeit mit Würfelspielen und verlosen seine Kleider unter sich.
- Jesus stirbt am Kreuz (Bildmitte).
- Kreuzabnahme und Grablegung Jesu

## Das Kunstwerk ist in St. Anna zu sehen

Aufgrund freundschaftlicher Kontakte zwischen dem Künstler und dem damaligen Walheimer Pfarrer Heinz-Josef Lambertz gelangte das Hungertuch in der Fastenzeit 1985 – zunächst als Leihgabe für den Altarraum der Pfarrkirche St. Anna, in den es sich harmonisch einfügte – nach Walheim.

Als Ostern 1985 der in Walheim wohnende und praktizierende Arzt Dr. Herbert Kruse, Ehemann von Professorin Dr. Waltraud Kruse, starb, wurde seitens der Familie Kruse anstatt zugedachter Kranz- und Blumenspenden um einen Beitrag zum Erwerb des Hungertuchs von Peter Hodi-amont/Elke Marialke gebeten. Durch die eingehenden Spenden wurde der Pfarrgemeinde schließlich der Ankauf des Kunstwerkes ermöglicht. Seitdem hängt es im Wechsel mit den „MISEREOR“-Hungertüchern zur Fastenzeit im Chorraum von St. Anna in Aachen-Walheim, Albert-Einstein-Str. 38. Das Hungertuch von Peter Hodi-amont, das allerdings in den letzten Jahren kaum noch zu sehen war, ist nun noch bis zum 4. April täglich von 8 bis 12:30 Uhr zu besichtigen.

Text und Fotos:  
Josef Römer





## Ein bunter Blumenstrauß

Blumen in allen Farben,  
wer kennt ihre Namen?  
Muss man sie kennen?  
Muss man sie nennen?

Schneeglöckchen im März,  
sie läuten den Frühling ein.  
Bunte Krokusse gesellen sich dazu  
Osterglocken, weiß und gelb.

Sie heben ihre Kelche,  
trotzen dem Frühlingswind,  
frieren in kalten Nächten,  
Tulpen wachsen kerzengerade.

Flieder im Mai,  
bewundert, geliebt, besungen,  
wenn er blüht, glühen Herzen.  
Schöne Frühlingszeit für Junge, für Alte.

Rosen, Margeriten, Veilchen,  
Sonnenblumen, Astern, Dahlien.  
Wird diese Pracht jemals enden?  
Nur der Winter kann sie besiegen.

Sie kommen wieder!  
Wer kennt ihre Namen?  
Muss man sie kennen?  
Muss man sie nennen?



Bild: Ulla Trampert/pixelio.de



Bild: Hans Peter Dehn/pixelio.de

## Osterglocken!

**Mein aufregendstes, mit starken Schmerzen verbundenes, aber zugleich schönstes Osterfest erlebte ich 1952. Ich erwartete ein Baby!**

Der 13. bzw. 14. April, just zu Ostern, war der ausgerechnete Geburtstermin. Wir, mein Mann, ich, Opas, Omas, Tanten, Onkels, alle warteten gespannt auf unser „Osterhäschen“. Das Fest war da, sieben Sonnen strahlten vom Himmel. Wir machten einen schönen Osterspaziergang. Ich fühlte mich bestens. Das Baby rührte sich nicht. Es wollte wohl noch da bleiben, wo es war. Abends wurde ich unruhig. Nachts brachte mich mein Mann in die Geburtsklinik. Die Wehen hatten eingesetzt, wurden stärker.

Mir fiel ein, ich hatte meinen Frauenarzt ängstlich besorgt gefragt: „Herr Doktor, merke ich, wenn die Wehen beginnen?“ Der hatte fein gelächelt. „Junge Mutti“, antwortete er, „das merken sie ganz bestimmt.“ Wie wahr, wie wahr!

Ostermontag, 15 Uhr, hielt ich erschöpft, aber glücklich meinen Sohn im Arm. Er hatte hellblonde Härchen, die wie ein moderner Bürstenhaarschnitt aussahen, war 52 cm groß und 6 Pfund 400 Gramm schwer. Mutter, Kind und der stolze Papa, alle waren gesund und wohlauf. Von der nahen Kirche läuteten die Glocken die Osterandacht ein. Auf dem Nachttisch

neben meinem Bett stand ein kleiner Strauß gelbweißer Narzissen.

Nie mehr haben für mich Frühlingsblumen so geleuchtet, Kirchenglocken so schön geklungen wie an diesem Ostermontag.

Es war der 14. April 1952, als unser Sohn geboren wurde. 60 Jahre ist das jetzt nun her und ich denke so manchmal: „Mein Gott, wo sind die Jahre geblieben!“

Beide Texte:

Josefine Kühnast



**Wir wünschen  
allen Lesern  
frohe Ostertage!**

**DAS TEAM VOM  
SENIO MAGAZIN**



# MÄNNER ALTERN *anders*

*Der Mann jenseits der 50 ist ein in der Sozialforschung weithin unbekanntes Wesen. Während die Situation der Frauen im Alter relativ gut erforscht ist, haben sowohl die forschende Gerontologie als auch die Männerforschung den alternden Mann als Mann meist "übersehen". So kommt es, dass eine Reihe kritischer Lebensereignisse, die das Altern des Mannes begleiten, zu wenig beachtet und häufig verdrängt werden.*



Bild: A. Reinhold/pixelio.de

## Gibt es ein Leben jenseits der Arbeit?

Arbeit ist für Männer die wichtigste Säule ihrer Identität. Die Entberuflichung ist der klassische Altersmarker, der in Österreich früher darum auch mit „Ableben“ bezeichnet wurde. Zwar erlebt die Mehrheit der Erwerbstätigen den Übergang in den Ruhestand als entlastend und befreiend, für die meisten ist er jedoch übergangslos, abrupt und liegt aufgrund von Erwerbsunfähigkeit, betrieblichen Vorruhestandsregelungen oder Arbeitslosigkeit häufig deutlich vor dem ursprünglich geplanten Ausscheiden. Heute ist nur noch ein Drittel der 60- bis 65-jährigen Männer erwerbstätig, während dies 1970 noch über zwei Drittel waren. So kann die (erzwungene) Entberuflichung zur großen Krise werden, die erhebliche Anpassungsleistungen und eine so umfassende Neuorientierung erfordert, wie sie vielen Männern kaum je zuvor im Leben abverlangt wurde:

- Der Status als Ernährer und der öffentliche Status gehen verloren.
- Die Tagesstrukturierung muss neu gefunden werden.
- Neue Aufgaben, Betätigungen, neuer Sinn wollen entdeckt werden.
- Der rollenlose Zustand als Rentner bedeutet für viele, zum ersten Mal im Leben ihre Rolle selbst definieren und gestalten zu müssen.
- Die lang ersehnte Freizeit ohne Berufstätigkeit kann schnell zur unendlich langen Weile werden.

Wer diese Krise bewältigt, dem steht mit 20 bis 30 Jahren bei meist guter Ge-

sundheit und materieller Absicherung ein zweites Leben offen. Wo Männer früher am Ende ihres Berufslebens ans Sterben dachten, kann und muss heute noch einmal ein neues Projekt in Angriff genommen werden. Diese späte Freiheit ist eine historisch völlig neue Herausforderung, für die wir noch keine Vorbilder haben.

## Einsam oder gemeinsam?

Nicht wenige Männer wännen sich in einem großen Freundeskreis. Treten sie in den Ruhestand, müssen sie jedoch häufig feststellen, dass ihre Beziehungen vorwiegend beruflich gestiftet waren und die kollegialen Beziehungen eben primär an die Erwerbstätigkeit gebunden waren. Die überdauernden sozialen Netzwerke sind häufig die Netzwerke der Frau(en). Ruhestand bedeutet für viele Männer zunächst einmal Isolation. So nimmt es nicht wunder, dass die früher oft an zweiter Stelle rangierende Partnerschaft für den älteren Mann an Bedeutung gewinnt. Doch wenn der Mann nach Hause kommt, dringt er zunächst einmal in die weibliche Domäne ein. Der Mann, der Zeit seines Berufslebens mehr den Status eines Gastes hatte, geht nicht mehr. Partnerschaft, Nähe und Abstand und nachelterliche Gefährtenschaft müssen neu eingeübt und austariert werden, wenn die Beziehung im Alter tragfähig sein soll.



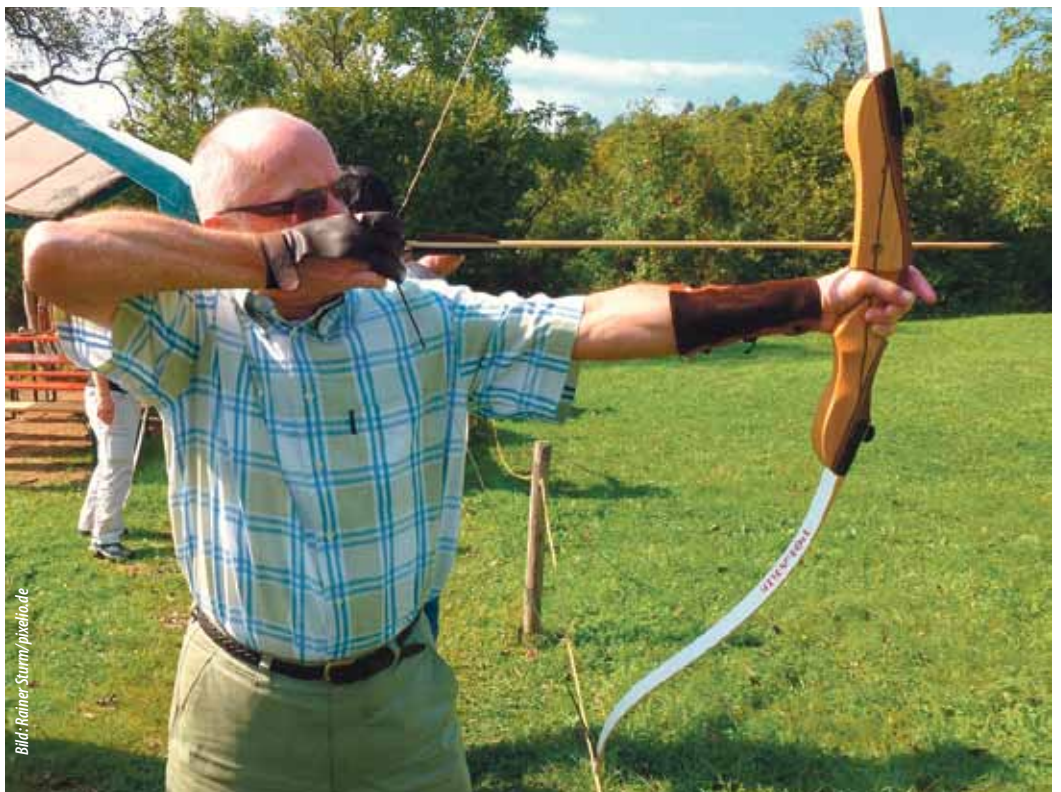
### Wer ist er?

Prof. Dr. **Eckart Hammer** lehrt Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg und hat mit seinem bereits in 3. Auflage im Herder-Verlag erschienenen Buch „Männer altern anders“ das erste und umfassende Informations- und Orientierungsbuch für Männer ab 50 geschrieben.





Empirische Befunde weisen darauf hin, dass einerseits eine Ehe im Durchschnitt umso schlechter wird, je älter sie ist, Männer andererseits umso zufriedener mit der Ehe sind, je älter sie werden. Männer erleben sich in langjährigen Beziehungen eher von ihren Frauen unterstützt als umgekehrt. Von daher ist erklärbar, dass allein lebende Männer und verheiratete Frauen am kürzesten leben und dass geschiedene Männer ein über doppelt so hohes Mortalitätsrisiko wie verheiratete haben. Nur jeder zweite Mann hat regelmäßige außerfamiliäre Kontakte, ein Viertel hat solche selten oder nie. So bewegen sich viele Männer im Beziehungsnetz ihrer Frauen und damit zumeist in Frauenwelten.



Männer sollten daher frühzeitig außerberufliche Beziehungen aufbauen und pflegen, sich etwa über ein ehrenamtliches Engagement in einem sozialen Netzwerk verankern. Die Großvaterrolle kann eine neue Chance darstellen, bei den eigenen Kindern Versäumtes nachzuholen. Wer keine eigenen Nachkommen hat, kann über Wahlverwandtschaften zum Mentor für Jüngere werden und damit jenseits von Fernreisen und anderem Zeitvertreib etwas mit Bedeutung für andere tun.

### Nicht mehr können oder nicht mehr müssen?

Auch wenn angeblich nur die Frauen altern und wir Männer reifen und immer attraktiver werden, geht es schon ab 30 bergab: Bis 80 verlieren wir 10 Kilogramm Muskelgewebe, bis 60 hat sich der Fettanteil verdoppelt, die Prostata lässt uns im Stich und das Zentralorgan der Männlichkeit beginnt, einen hängen zu lassen. Goethe brachte diesen Abbau trefflich auf den Punkt:

„Der Zeiten gedenk ich,  
da alle Glieder gelenkig, bis auf eins.  
Die Zeiten sind vorüber,  
steif sind alle Glieder, bis auf eins.“

Die zentralen männlichen Jugendideale Kraft, Ausdauer und Potenz verzeichnen die deutlichsten Alterseinbußen.

Mann kann und sollte lebenslang etwas für seinen Körper tun. Regelmäßiges Training bewirkt erstaunlichen Kraft- und Konditionserhalt und bewiesen ist auch der Zusammenhang von körperlicher und geistiger Fitness. Die meisten Männer wollen ihren Körper kraftvoll erleben, was Teil ihrer Identität ist und nicht zuletzt Unterschiede zwischen Frauen und Männern markiert. Doch Körperkult, Fitness- und Anti-Aging-Bewegung schlagen vielfach in einen Altersgesundheitsterrorismus um, der suggeriert, man könne dem Altern und dem Tod davonlaufen. Spätestens mit 50 sollte man sich entscheiden, ob man seine Jugend oder sein Alter verlängern will, ob man auf einen Verjüngungsversuch per jüngerer Frau hofft oder sich endlich von Männerzwängen befreit. Nicht-mehr-Können kann heißen, nicht mehr um jeden Preis den Helden spielen zu müssen.

Frauen suchen Hilfe, Männer sterben (im Durchschnitt sechs Jahre vor den Frauen) und sind am Ende ihres Lebens mit dem Ergebnis ihres lieblosen Umgangs mit ihrem Körper, mit ihrer Männlichkeitsmaschine, konfrontiert. Die sogenannte Androgynisierung – die Abnahme des männlichen und Zunahme des weiblichen Geschlechtshormons – kann deswegen eine Lockerung der Fesseln einer traditionell männlichen Geschlechtsrollensozialisation und einen anderen Umgang mit Körper und Gesundheit bedeuten.

### Daheim oder im Heim?

Viele Männer verdrängen die Fragen des Wohnens im Alter und wundern sich, wenn sie sich eines Tages im Pflegeheim wiederfinden. Wer nicht rechtzeitig, das heißt spätestens mit 60, über Alternativen nachdenkt, fällt zurück in die weibliche Welt der Heime, jene anderen Frauenhäuser in unserem Lande. Die Angst vor der Pflegebedürftigkeit und damit der Abhängigkeit stellt die größte Bedrohung der männlichen Identität dar und wird deswegen so verdrängt. Ein Blick auf

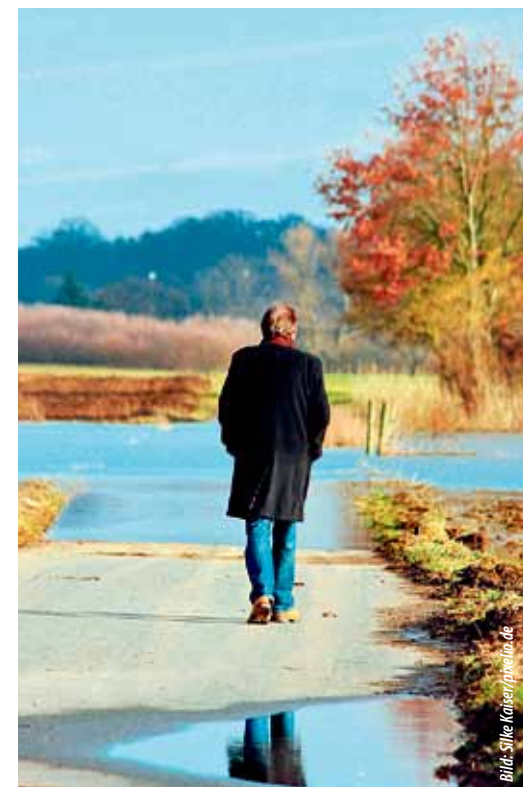






Bild: Reiner Sturm/pixelio.de

das Säulenmodell zeigt, dass die Identität durch einen Heimeinzug in allen fünf Dimensionen massiv erschüttert und gefährdet wird.

Auch wenn „alt“ schon lange nicht mehr mit „arm“ gleichgesetzt werden kann, werden mit dem Ruhestand die finanziellen Spielräume geringer, nicht zuletzt aufgrund der zunehmenden zeitlichen

Entkoppelung von Berufsaustritt und Rentenbeginn. Die allmähliche Anhebung des gesetzlichen Rentenalters hat mit den realen Prozessen der Entberuflichung in den Betrieben nach wie vor wenig zu tun. Altersarmut ist zwar gegenüber früheren Jahrzehnten insgesamt zurückgegangen, nimmt derzeit jedoch bereits wieder zu und wird zu einem großen Problem anwachsen.

### Trauer oder Hoffnung?

Ob es ein männliches Klimakterium gibt, ist unter Altersmediziner strittig. Sinnvoll ist es allerdings, von den Wechseljahren des Mannes zu reden. Die Wechseljahre im Sinne eines Wechsels der inneren Einstellung und der Perspektive sollten bewusst wahrgenommen und gelebt werden. Man zählt nicht mehr die zurückgelegten, sondern die vor einem liegenden Jahre, physisches und psychisches Altern ist nicht mehr zu übersehen, die Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdbildern vom Alter wird akuter. Das Alter(n) ist nicht mehr zu leugnen, es kann zur Krise kommen.

Wenn die Krise in der Lebensmitte nicht bewältigt wird, stellen sich diffuse Somatisierungen oder depressive Zustände ein. Vor diesem Hintergrund ist die erhöhte Selbstmordrate der älteren Männer einzuordnen. Sie liegt bei den Männern zwischen 75 und 80 Jahren dreimal höher, bei den über 85-Jährigen viermal höher als bei jüngeren. Auch im Vergleich zu den Frauen liegt die Selbsttötungsrate der Männer über 65 Jahren 2,7-mal

höher. Wo alles, was die männliche Identität bedeutet, verloren geht, kann der Selbstmord auch als der letzte Versuch, den männlichen Selbstwert durch Selbstbestimmung und Selbstkontrolle zu erhalten, verstanden werden.

Je länger wir leben, desto größer wird die Gefahr, dass wir demenziell erkranken, was viel Leid, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bedeuten kann. Gleichzeitig kann man Demenz auch als einen Zustand deuten, wo sich Alte von dieser Welt verabschieden, um andere Dinge zu verarbeiten, um inneres Leben nachzuholen. Schwer kriegsgeschädigte Männer kamen nach Hause und konnten kein Wort davon loswerden, konnten die intensivste Zeit ihres Lebens nicht verarbeiten. Dies muss im Alter zum Teil hochkommen und deswegen ist Demenz möglicherweise auch ein wichtiges Durchgangssyndrom, wo vor dem Tod letzte Dinge verarbeitet werden, wo das Leben abgerundet wird.

Die Alten werden von den Jungen meist nicht mehr gefragt und verstummen. Vielleicht sollten sie sich jedoch ihre produktive Sperrigkeit erhalten und sich an manchen Stellen ungefragt einmischen: sich einer weiteren Beschleunigung, Ökonomisierung und Zerstörung der Welt widersetzen, die späte Freiheit nutzen, um Koalitionen mit denen einzugehen, die sich für Ökologie, Frieden und Generationengerechtigkeit einsetzen, zusammen mit den Jungen Widerstand leisten gegen die Mehrheit der alten Männer, die nach Meinung von George Bernard Shaw so gefährlich sind, weil ihnen die Zukunft völlig egal ist.

Die Entwicklungsaufgaben des Alters sind keine exklusiven Altersthemen, sondern beschreiben das, worauf es letztlich im ganzen Leben ankommt. Im Alter treten lediglich die lebenslangen Fragen des Mannseins in deutlicherer Kontur hervor und werden unabweisbarer. Wir brauchen daher keine weitere Anti-Aging-Bewegung, sondern ein Bekenntnis zum klaren Pro-Aging, das sich auf die kurze Formel bringen lässt: Heute richtig leben!

Eckart Hammer  
Quelle: [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

**ETL**  
Steuerberatung für Senioren

**SFS**

**Muss ich jetzt Steuern zahlen?**



**Wir klären das!**

**SFS Steuerberatung für Senioren**

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



## Antike Stadt der Träume: Sagalassos

*Im Gallo-Römischen Museum in Tongeren kann man die antike Stadt Sagalassos hautnah erleben, ohne in die Türkei reisen zu müssen. Die Ausstellung läuft noch bis zum 17. Juni 2012.*

Hoch oben im Taurausgebirge, im Südwesten der Türkei, 90 Kilometer vom bekannten Badeort Antalya entfernt, liegt Sagalassos. Vor etwa 2.000 Jahren erlebte die Stadt ihre Blütezeit im großen Römischen Reich. Vermutlich hat diese besondere Lage in einer Höhe von 1.400 Meter über dem Meeresspiegel dazu beigetragen, dass die Bauwerke so gut erhalten sind und nicht wie andere antike Stätten von Plünderern zerstört wurden. Um diese imposanten Ausgrabungsstätten zu besuchen, ist keine aufwendige Reise in die Türkei erforderlich: Sagalassos ist in weniger als einer Stunde mit dem Auto oder der Bahn von Aachen aus zu erreichen - in der limburgischen Stadt Tongeren. Das dortige Gallo-Römische Museum lässt die antike Stadt in Form einer Sonderausstellung „auferstehen“.

### Alles, was geschieht, ist eine Folge dessen, was geschah

Diese Worte des römischen Kaisers und Philosophen Marc Aurelius (121-180) sind der Leitspruch des Museums. In diesem Sinne wurde es im Mai vergangenen Jahres wegen seiner vielfältigen innovativen Aktivitäten mit dem begehrten Titel „Europäisches Museum des Jahres“ gekürt. Auch mit der Ausstellung „Sagalassos – City of Dreams“ beweise das Gallo-Römische Museum, dass es dieses Preises

würdig sei, sagt die Museumsdirektorin Carmen Willems. Damit reiht es sich in die Riege großer europäischer Sammlungen wie London, Tallinn oder Barcelona ein, die diesen Preis in den Jahren davor erhielten.

Beim Betreten der Ausstellung heißt Prof. Marc Waelkens von der Universität Leuven die Besucher auf einem Video-Bildschirm willkommen und erklärt, wie alles mit seinem ersten Besuch in Sagalassos am 23. August 1983 begann. „Sagalassos wurde meine Frau und mein Kind“, beschreibt Waelkens seine Faszination für die antike Stadt. Er ist es auch, der es ermöglicht hat, dass die Originalexponate die Türkei verlassen durften und in Belgien gezeigt werden.



*Modernste Technik lässt die Besucher Sagalassos hautnah erleben.*

### Gekonnte Inszenierung

Damit die Exponate bestmöglich zur Geltung kommen, wurde ihre Präsentation regelrecht inszeniert: Operngisseur Guy Joosten hat hierzu eine

Ausstellungsumgebung geschaffen, die einer Opernkulisse gleicht. Mit Licht, Wasser und Farbe werden beeindruckende Stimmungen herbeigeführt. So muss der Besucher etwa eine dunkle Rampe erklimmen, um zur Zeus-Statue zu gelangen. Eine fast kreisrunde Panorama-Multivision lässt den Betrachter durch zusätzliche Toneinspielungen, beispielsweise von plätscherndem Wasser oder rauschendem Gras, nahezu vergessen, dass man sich nicht in der Türkei, sondern (nur) in Tongeren befindet.

### Infos zur Ausstellung

Das Gallo-Römische Museum befindet sich in der Kielenstraat 15. Vom Bahnhof aus gelangt man zu Fuß bequem in 10 Minuten zu den Ausstellungsräumen. Mit dem Auto ist die limburgische Stadt über die E40 nach Lüttich, dann der E313 Richtung Hasselt bis zur Abfahrt „Tongeren“ folgend erreichbar. Kostenloses Parken ist am Stadtpark möglich. Geöffnet ist das Museum dienstags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, am Wochenende von 10 bis 18 Uhr. Der Eintrittspreis für die Sagalassos-Ausstellung beträgt 10 €, für die Dauerausstellung 7 €. Für Kinder und Jugendliche, Familien und Senioren sowie Menschen mit Behinderung gibt es Ermäßigung.

Tipp: Unbedingt nach dem Museumsbesuch das lichtdurchflutete und modern gestaltete Museums-Café besuchen. Dort kann man die limburgische Gastfreundschaft mit vielen leckeren Kleinigkeiten oder auch kulinarischen Gerichten ausprobieren. Weitere Infos finden Sie unter: [www.limburg.be/gallo](http://www.limburg.be/gallo).

Helmut Schroeter



*Demeter, die Göttin des Landbaus, wird inmitten eines Mohnfeldes präsentiert.*



*Spitzenexponate prägen die Ausstellung in Tongeren.*



*Hauptgott Zeus thront in der Ausstellung auf einer erhöhten Rampe.*



Erinnerung an die Heilig-Rock-Wallfahrten  
1844 und 1891

## Die Heilig-Rock-Wallfahrt

**„Heilig's Blechle“ nennt man im Schwabenland das frisch gewaschene und polierte Auto, welches in der Einfahrt zum Häusle steht, möglichst aus einheimischer Produktion. Hans Pfleiderer fragt seinen Nachbarn Toni Häberle: „Du, Toni, hast Lust mit mir und meiner Frau und mit deiner Frau, einen Ausflug ins Moseltal zu machen? Dort wird in der ältesten Stadt Deutschlands das ‚Heilige Röckle‘ gezeigt.“ „Ja“, sagt Häberle und am Wochenende geht's los mit dem „heiligen Blechle“ aus Zuffenhausen. In einem Hotel in Konz bei Trier, dort, wo die Saar in die Mosel mündet, werden Zimmer reserviert.**

Der „Heilige Rock Jesu“ soll der Legende nach von der heiligen Helena, Mutter des römischen Kaisers Konstantin, nach Trier gebracht worden sein. Tatsächlich hat die Kaisermutter Jerusalem wohl im Jahr 326 besucht. Allerdings ist es unwahrscheinlich, dass sie dort die Kleider eines Mannes fand, der 300 Jahre zuvor hingerichtet worden war. Das Bistum Trier beschreibt den Zustand der Reliquie auf seiner Webseite wie folgt: „Die durchgehenden Stofflagen des Vorderteils der Tunika bestehen heute, von innen nach außen gesehen, aus rotbraunem Seidensatin, aus

bräunlichem Tüll und aus grünlichem Taft. Dieser Taft verfügt über eine Auflage von alten Stofffragmenten, die durch Gummitragnet verbunden sind. Der Rückenteil besteht aus rotbraunem Seidensatin, bräunlichem Tüll, feiner Seidengaze, einer Filzschicht, grünlicher Taftseide, einer weiteren Filzschicht und Seidengaze. Es ist davon auszugehen, dass die Wollfasern, die heute einen teils zusammenhängenden, teils zerbröckelnden Filz bilden, das Kerngewebe darstellen. Dessen Alter kann nicht mehr genau bestimmt werden.“

Erzbischof Johann I. soll am 1. Mai 1196 den Hochaltar im damals neu errichteten Ostchor des Trierer Domes eingeweiht und die Reliquie darin eingeschlossen haben. Für das Trierer Bistum war der Besitz dieser „Herrenreliquie“ von großer Bedeutung, vor allem im Konkurrenzkampf mit der nicht allzu weit entfernten autonomen Abtei Prüm, dem Hauskloster der Karolinger. Denn Prüm besaß mit den „Sandalen Christi“ - es handelt sich um ein Geschenk des Papstes Zacharias an Pippin den Jüngeren, Vater Karls des Großen, im Vorfeld der sog. „Pippinischen Schenkung“ - eine der bedeutendsten Reliquien des christlichen Abendlandes. Mit der „Tunika Christi“ die „Sandalen Christi“ zu übertreffen war zweifellos ein kluger Schachzug des Trierer Bistums, allerdings dauerte es vier weitere Jahrhunderte, bis Trier den Machtkampf gewann. Nachdem Kaiser Maximilian I. anlässlich des Reichstags 1512 in Trier verlangt hatte, das Gewand Jesu zu sehen, fanden bis 1517 jährlich Wallfahrten statt. Auf Anweisung von Papst Leo X. erfolgten die Wallfahrten danach in Abstimmung mit den Aachener Heiligtumsfahrten im Sieben-Jahres-Rhythmus. Durch das Spektakel wuchsen Ansehen und Einfluss des Bistums so sehr, dass die Abtei Prüm 1574 ihre Selbständigkeit an Trier verlor - der „Heilige Rock“ hatte sich gegen die „Heiligen Sandalen“ endgültig durchgesetzt.

Wie zu erwarten war, stand der „Heilig-Rock-Begeisterung“ der Katholiken von Anfang an eine ebenso große „Heilig-Rock-Empörung“ der Protestanten gegenüber. Martin Luther bezeichnete die Wallfahrt als die „große Bescheißerei“, den „Teufelsmarkt zu Trier“ ein „verführlich,

lügenhaft und schändlich Narrenspiel“. Erst im 17. und 18. Jahrhundert kühlte sich die Debatte ab - nicht zuletzt auch deshalb, weil die Reliquie in diesem Zeitraum nur zweimal ausgestellt wurde. Für gesellschaftlichen „Sprengstoff“ sorgte dann wieder die Wallfahrt im Jahr 1844, zu der eine Million Pilger kamen. Diese war nicht nur der Auslöser für die Niederschrift des antikerikalen „Pfaffenspiegel“ von Otto von Corvins, sondern rief auch innerhalb des katholischen Spektrums Widerstand hervor. So schrieb der Priester Johannes Ronge einen Protestbrief an den Bischof von Trier, in dem er den „Götzendienst“ anprangerte, der mit der Wallfahrt geleistet würde. Das führte zunächst zu seiner Exkommunikation und später zur Gründung der Deutschkatholischen Kirche, aus der letztlich die freireligiöse Bewegung hervorging.

Die größte Heilig-Rock-Wallfahrt fand im „Heiligen Jahr 1933“ statt - „Heiliges Jahr“ wurde es wegen der 1900-Jahresfeier der Kreuzigung und Wiederauferstehung Jesu genannt -, wenige Tage nachdem das „Reichskonkordat“ mit der römisch-katholischen Kirche unterzeichnet worden war. Über 2 Millionen Pilger kamen.



Seitdem sind die Pilgerströme kontinuierlich zurückgegangen. Die Wallfahrt 1959 unternahmen noch 1,8 Millionen Pilger, 1996 kamen 700.000. Wie viele werden es in diesem Jahr zwischen

dem 13. April und dem 13. Mai sein? Das Trierer Bistum rechnet mit etwa 500.000 Pilgern, darunter auch ganzen Busladungen von Protestanten, die von ihren Kirchenleitungen zur ökumenischen Wallfahrt motiviert wurden. Offenbar sind Luthers Worte über die „Bescheißerei zu Trier“ mittlerweile nicht mehr von Bedeutung. Heilig's Röckle - ist denn den Protestanten gar nichts mehr eklig?!

**Quellen: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de),  
Karlheinz Deschner**

Mathias J. Fleu





## Meine beste Freundin...

*Es gibt Tage, da schlage ich morgens meine Augen auf und habe schlechte Laune. Der Tag hat noch nicht einmal richtig angefangen und meine Stimmung ist bereits tief im Keller. Dabei kann ich noch nicht einmal sagen, warum ich so schlecht gelaunt bin.*

Meistens sind es diese Tage, an denen der Postbote klingelt, während ich unter der Dusche stehe oder die Männer der Müllabfuhr unseren Mülleimer in die Einfahrt unseres Nachbarn stellen. Beim Bäcker gibt es keine Mohnbrötchen mehr und mein Frisör macht Betriebsferien. Diese Liste ließe sich jetzt beliebig fortsetzen, aber das erspare ich Ihnen.

Ich habe mir schon immer gewünscht, zu der Sorte Frauen zu gehören, die über diese Stolpersteine des täglichen Lebens nur lachen können, leider gelingt es mir nicht. Männer würden in dieser Situation jetzt ein Bier trinken gehen und dem Kneipenwirt ihren Kummer erzählen. Frauen gehen entweder Klamotten kaufen oder sie rufen ihre beste Freundin an. Und da ich in diesem Monat bereits viel Geld für eine neue Jacke ausgegeben habe, entscheide ich mich für meine Freundin Gabi.

Was wäre ich ohne meine beste Freundin?

Ich kenne Gabi schon aus meiner Schulzeit. Sie saß in der ersten Klasse neben mir in der Bank und hatte die leckersten Pausenbrote der ganzen Schule. Was habe ich nicht alles angestellt, um wenigstens einmal von der Leberwurststulle kosten zu dürfen, die Gabis Mutter stets liebevoll in bunte Servietten wickelte. Die Pausenbrote, die ich von daheim mitbekam, tauschte ich dann gegen bunte Glanzbildchen oder Kugelschreiber mit roter Mine ein. Kugelschreiber mit roter Mine waren nämlich an unserer Schule verboten, mit roter Tinte schrieb nur die Lehrerschaft, und das war auch der Grund, warum diese Kugelschreiber so begehrt waren. Nicht nur wegen der köstlichen Butterbrote waren Gabi und ich unzertrennlich und verbrachten viel Zeit



Bild: Hanna Sturm/pixelio.de

miteinander. Es begann die Zeit der ersten Liebe, Freunde kamen und gingen, doch Gabi blieb...

Unsere Freundschaft besteht noch heute, und Gabi ist für mich ein wichtiger Mensch in meinem Leben. Nur mit ihr kann ich so richtig albern sein, stundenlang Telefongespräche führen und Kochrezepte austauschen. Sie versteht mich ohne Worte und knallt nie meine Autotür zu. Wir lachen und weinen miteinander. Und da mir heute eher zum Weinen zumute war, kroch ich unter meine Decke und griff zum Telefon. Ich seufzte noch einmal und wählte Gabis Nummer. Nach endlosen, gefühlten zehn Freizeichen meldete sich eine fröhliche, gutgelaunte Stimme. Ich war äußerst irritiert und fragte leise: „Gabi, bist du das?“ Mein erster Gedanke war, ich musste mich verwählt haben...

Wie konnte meine Freundin so heiter und wohl gelaunt sein, wenn ich in einem solchen desolaten Zustand war? Sie musste doch fühlen, dass ich unbedingt ihre Hilfe brauchte, und ein angemessenes „Wie geht es dir, Liebes...“ wäre wohl passender gewesen.

„Guten Morgen, Schätzchen...“, trällerte sie stattdessen ins Telefon. „Ich wollte dich gerade anrufen. Mach dich hübsch, wir gehen gleich einkaufen, ich brauche unbedingt neue Schuhe.“

Das war das Stichwort! Haben Sie schon einmal erlebt, wie schnell eine Frau sich

hübsch machen kann, wenn ein Paar neue Schuhe winken? Der Tag war gerettet, ich kann mich doch immer wieder auf meine beste Freundin verlassen.



Helga Licher

### 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**





## Über den Dächern von Wien

*Vom 29.9. bis zum 2.10.2011 habe ich mit neun weiteren Personen eine Exkursion nach Wien durchgeführt, um einige der dortigen Wohnprojekte kennenzulernen. Im Folgenden gebe ich einen kurzen Überblick über den Verlauf der Exkursion, die von mir, Claudia Lamsfuß (Ideenwerkstatt Wohnen), und von Barbara Krause (Bundesvorstand des Forums für Gemeinschaftliches Wohnen) angeboten wurde.*

Am Abend des Anreisetages fand bei einem gemeinsamen Abendessen eine Vorstellungsrunde statt. Die neun Exkursions-Teilnehmer kamen aus mehreren Bundesländern mit jeweils unterschiedlicher Motivation: Neben Menschen, die in einem Wohnprojekt wohnen, waren darunter auch Personen, die in der Projektarbeit sowohl ehrenamtlich als auch professionell tätig sind. Andere Teilnehmer versprachen sich von der Reise Anregungen für ihre Suche nach einem passenden Projekt.

Diese Anregungen sollten wir bekommen. Am nächsten Morgen ging es zur Besichtigung des „Kabelwerks“. Auf dem

Gelände einer ehemaligen Kabelfabrik waren ca. 1.100 Wohnungen für unterschiedliche Personengruppen gebaut worden. Neben Reihenhäusern im Eigentum gab es Mietwohnungen für Familien, Alleinstehende, Studenten, ein Frauenwohnprojekt und ein Haus für Betreutes Wohnen. Die Häuser waren um einen zentralen Platz herumgebaut worden. Hier gab es sowohl Geschäfte als auch Restaurants, eine Post, eine Apotheke usw. Den Abschluss dieser Besichtigung bildete der Besuch des Dachgartens (mit Schwimmbad). Der Dachgarten stand allen Bewohner zur Nutzung zur Verfügung und bot bei herrlichem Wetter einen wunderbaren Blick auf die Stadt.

Nachmittags ging es weiter zu dem wohl ältesten Gemeinschaftlichen Wohnprojekt in Wien, in „Die Sargfabrik“. Auch hier rührt der Name von der ehemaligen Nutzung des Geländes her. Bis auf einen Kamin und ein kleines Nebenhaus wurde die ehemalige Fabrik komplett abgerissen und ein Wohnprojekt für ca. 200 Menschen neu aufgebaut. Das Projekt besteht auch aus einigen Betrieben, wie Café, Veranstaltungsraum, Schwimmbad usw. Auch hier hatten die Bewohner einen wunderbaren Dachgarten angelegt mit kleinen Bäumen, Sträuchern, Tomaten etc. Verschiedene Sitzgruppen gab es auf dem Dachgarten, dort wurde gegrillt, gefeiert oder auch nur ausgeruht. Veranstaltungen verschiedenster Art locken auch Menschen aus der näheren Umgebung in „Die Sargfabrik“.



*Christliches Wohnprojekt: BROT*

Am Samstag fand nach einem kurzen Vortrag von Ernst Gruber, einem Mitarbeiter des Vereins „Initiative für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen“, die Besichtigung eines Baugrundstücks statt, auf dem ein neues Wohnprojekt in ökologischer Bauweise entstehen soll. Bei



*Wohnprojekt Sargfabrik*



*Vorstellung eines neuen Wohnprojektes*



*Schwimmbad auf dem Dach im Kabelwerk (Foto: A. Koepsel)*





*Balkon im Kabelwerk (Foto: Axel Koepsel)*

wiederum strahlendem Sonnenschein präsentierten drei zukünftige Bewohner in beeindruckender Weise das geplante Bauvorhaben. Sie hatten ein sehr ausgefeiltes Auswahlverfahren für Interessenten entwickelt und die Energie, mit der sie ihr Projekt in Angriff nehmen wollten, war für mich deutlich spürbar.

Nachmittags stand ein weiterer Besuch auf dem Programm. Das Projekt „BROT“ ist ebenfalls ein Wohnprojekt, das bereits einige Jahre realisiert ist. Im Haus gibt es verschiedene Angebote (z.B. einen Fitnessraum). Die Vorstellung des Projektes fand hier ebenfalls auf dem Dach des Hauses in sehr angenehmer Atmosphäre statt. Zur Zeit planen sie ein weiteres Projekt am Stadtrand von Wien.

Am Sonntag war noch mal ein Besuch bei dem Frauenwohnprojekt „Ro\*sa KalYpso“ auf dem Gelände vom „Kabelwerk“ angesagt. Drei der Bewohnerinnen hatten auf der Dachterrasse zum Frühstück eingela-



*Frühstück beim Frauenwohnprojekt*



*Balkon mit Durchblick*

den und schilderten in sehr anschaulicher Weise ihr Zusammenleben. Das Projekt richtete sich nicht ausschließlich an Frauen, aber eine Grundregel lautete „Verträge in Frauenhand“, soll heißen: Wenn eine Frau mit einem Mann einziehen will, ist klar, dass der Mietvertrag von der Frau unterzeichnet wird. Überwiegend wohnen in dem Projekt alleinerziehende Mütter und alleinstehende Frauen.

Gegen 13 Uhr war die Tagung offiziell beendet. Alles in allem haben wir viele interessante Erfahrungen gemacht, eine Reihe von sehr interessanten Menschen kennen gelernt, ein wenig von der Wiener Art zu leben kennengelernt. Vor allem das „Leben auf dem Dach“, das bei fast allen Projekten geboten wurde, mit herrlichen Ausblicken auf und über die Stadt hat mich wirklich fasziniert.

*Claudia Lamsfuß*



*Sitzplatzkennzeichnung im öffentlichen Nahverkehr*

## Leitstelle „Älter werden in Aachen“ informiert

Neben dem Seniorentelefon gibt es bei der Leitstelle „Älter werden“ in Aachen das Sachgebiet Wohnungstausch/Wohnungssuche. Der zuständige Mitarbeiter Michael Hartges nimmt Wohnungsgesuche auf und versucht, entsprechende Wohnungsangebote zu vermitteln. Das Angebot richtet sich sowohl an Wohnungsmieter als auch an Hauseigentümer, denen ihr Haus zu groß geworden ist. Sie erreichen Herrn Hartges Tel.: 0241/432 56 76 oder per Mail: Michael.Hartges@mail.aachen.de

Weitere Infos finden Sie auch unter **[www.aelterwerden.aachen.de](http://www.aelterwerden.aachen.de)**.



*Ihr Ansprechpartner: Michael Hartges*

Leitstelle

Älter werden in Aachen

**Wohnungstausch  
Wohnungssuche**

Organisation, Vorbereitung,  
Hilfe bei der Durchführung

**stadt aachen**



Historisches Haltestellenschild aus den 1920er Jahren, Quelle: wikipedia.org

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

4.

FOLGE

Heute ist das Elektroauto ein großes Thema! Im Krieg fuhren wir u.a. mit dem Bahnbus in die Eifel. Der hatte einen Elektromotor. Sein einachsiger Anhänger war voller Batterien. Die kleinen Gepäckwagen auf den Bahnsteigen waren ohnehin elektrisch angetrieben, nahezu geräuschlos. Weniger geräuschlos ging es vor dem Elisenbrunnen am „Tag der Wehrmacht“ zu. Dort konnten die Erwachsenen gegen Bezahlung mit einem Geschütz über die Rotunde hinweg in den Eisengarten schießen. Vielleicht waren's nur Platzpatronen. Hauptsache, es krachte und brachte Geld ein. Krieg ist eben teuer. Die Sammelbüchsen waren ja schon im Einsatz: fürs Winterhilfswerk (WHW), etc.

Nicht nur Soldaten bekamen Orden, z.B. das „Eiserne Kreuz“. Auch für Frauen mit mehreren Kindern gab es das „Mutterkreuz“. Dass eine Frau in unserm Viertel sogar das goldene Mutterkreuz bekam, war selbstverständlich. Schließlich hatte sie ihr 19. Kind geboren, das natürlich „Adolf“ genannt wurde. Von größerer Bedeutung für mich aber war, dass ich den Sohn der ältesten Tochter dieser Frau kannte. So konnte ich miterleben, dass der seinen Onkel Adolf im Kinderwagen spazieren fuhr. Etwas merkwürdig fand ich es jedoch, dass er seinen Onkel nicht, wie ich es aus unserer Familie kannte, mit „Onkel“ ansprach. Anders bei einem Hitlerjungenführer, der „Ignaz“ hieß. Wenn der am Jägerplatz mit seinem Fähnlein aufmarschierte, riefen wir ihm lauthals „Nazi, Nazi“ hinterher. Was wir Kinder uns dabei dachten, konnte uns keiner nachweisen. Da fühlten wir uns auf der sicheren Seite.

Richard Wollgarten

ÖcherPlatt e.V.



## Jeder ist seines Glückes Schmied

*Gibt es für Glück ein Rezept? Natürlich bedeutet „Glück“ für jeden individuell etwas anderes. Dennoch gehören weltweit einige unverzichtbare Grundzutaten in dieses Rezept - ungeachtet aller persönlichen und kulturellen Vorlieben.*



Bild:Julien Christ/pixello.de

Lebenszufriedenheit ist eine gute Kombination aus Haben, Lieben, Sein. Wie man die drei Säulen gewichtet, richtet sich nach persönlichen Werten und individuellen Charaktereigenschaften. Jeder muss in sich spüren, was ihn glücklich macht. Manche Menschen legen sehr großen Wert auf Besitz, andere auf Freundschaften. Während die einen dabei möglichst viele Menschen kennen möchten, sind die anderen mit wenigen, aber engen Freunden glücklicher.

Nur durch den Vergleich schmälert man sein Glück. Ist man zunächst mit dem eigenen Leben zufrieden und

vergleicht dann den Status, das Aussehen und den Verdienst mit anderen, kann einem das eigene Leben plötzlich klein und kläglich vorkommen. Vergleichen Sie sich also nicht mit anderen, konzentrieren Sie sich auf die eigenen Pläne und setzen Sie auf Ihren eigenen Ehrgeiz.

Denn wichtig ist, was der Philosoph Ludwig Feuerbach schon im 19. Jahrhundert wusste: „Deine Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.“

Wilhelm Müller

Seniorenrat in der Stadt Aachen



## GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg  
Fon (02402) 2 38 21 u. 47 07 · Fax 57 05

Auf der Heide 37 · 52223 Stolberg-Breinig  
Fon (02402) 34 08 · Fax 3 09 48 · [www.apoheide.de](http://www.apoheide.de)

TRI-O-med GmbH · Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler  
Fon (02403) 78 84-0 · Fax 78 84-19 · [www.tri-o-med.de](http://www.tri-o-med.de)

Besuchen Sie unseren Sanivita-Shop unter [www.gesundheitszentrum-kleis.de](http://www.gesundheitszentrum-kleis.de)  
Mehr als 20000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

Lassen Sie sich verwöhnen!

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE

im GESUNDHEITSFORUM  
„unterm Dach“





## Das Gespenst

*Ein Mensch dachte  
und Franz lachte.*

Seit einiger Zeit schlüpfte Franz zum Schlafen in ein Nachthemd. Als er den Nachlass seiner Mutter auflöste, fand er ein Nachthemd seines Vaters. Es war weiß, hatte eine blaue Paspel am Halsausschnitt und an jeder Seite einen Schlitz. Das Hemd reichte Franz bis zu den Fußknöcheln. Schon in der ersten Nacht, als er es ausprobierte, fühlte er sich wohl darin. Es war warm, nichts zwickte an den Armen und zwischen den Beinen und er konnte keine Knöpfe aus dem Stoff reißen wie bei seinen Schlafanzügen, worüber seine Frau sich aufregte.

Der Tag war schwül gewesen und die Luft hatte sich in der Nacht kaum abgekühlt. Franz hatte unruhig geschlafen und war früh wach geworden. Er stand auf, tappete durch die Diele des Obergeschosses in das kleine Kinderzimmer und sah durch das Fenster in seinen Garten. Die Luft fühlte sich noch feucht und klebrig an. Die Morgendämmerung hatte begonnen. Eine Straßenlaterne schickte diffuses Licht durch die Bäume am Ende des Gartens. Franz sah, dass sich eine Gestalt vorsichtig auf das Haus zu bewegte. Sie trug einen Gegenstand in einer Hand.

Franz war jetzt hellwach. Er trat vom Fenster zurück und hoffte, dass der Fremde ihn nicht bemerkt hatte. Was konnte dieser Mensch wollen? War er ein Einbrecher? Dem wollte er einen netten Empfang bereiten!

Franz schlich die Treppen hinab, wobei er sein Nachthemd hochhob, damit er nicht stolperte. Im Flur nahm er eine Taschenlampe in die Hand. Er hörte, wie der Besucher sich an dem Rolladen der Terrassentür zu schaffen machte und versuchte, die Jalousie hoch zu schieben, was nicht sofort gelang.

Franz stellte sich hinter die Tür, die Lampe in der rechten Hand.

Langsam, vorsichtig und gleichmäßig drückte der Mann die Jalousie hoch und stand jetzt aufgerichtet vor Franz. Nur die Glasscheibe der Tür trennte sie.

Franz hielt die Lampe neben seinen Kopf und knipste sie an, riss den Mund auf und streckte die Zunge heraus.

Der Einbrecher, ein junger Mensch um die zwanzig, erschrak, stolperte rückwärts, rannte weg, so schnell er konnte, wobei der Schein der Taschenlampe ihn verfolgte.

Sein Brecheisen vergaß er.

**Erwin Bausdorf**



Bild: Lutz Stallniedt/pixelio.de

## Der Eierdieb

*Zufrieden sitzt Henne  
Bertha auf ihrem Ei.*

„Schön warm halten ist die Devise“, gackert sie, diesmal muss es doch gelingen, für Nachwuchs zu sorgen. „Ich werde mein Ei ausbrüten, nichts kann mich davon abhalten. Sollte der Bauer, dieser Lümmel, wieder kommen, um mir mein Ei zu stehlen, dann kann er etwas erleben!“, denkt Bertha. Sie erhebt sich kurz und schlägt mit den Flügeln, um sich Mut zu machen. Knarrend geht die Stalltür auf.

„Komm Dicke, mach Platz, gib mir dein Ei“, ruft der Bauer. Bertha wird nervös und gackert verzweifelt los. Des Bauern



Bild: Andreas Geck/pixelio.de

Hand nähert sich dem Nest mit dem Ziel, der Henne das Ei unterm Hintern weg zu ziehen.

Wütend hackt Bertha nach der Hand. Der Bauer schreit laut auf und versucht, nach dem Tier zu schlagen. Bertha springt auf und flattert dem Bauern direkt ins Gesicht. Dieser weicht entsetzt zurück und reibt sich die von dem aufgewirbelten Staub tränenden Augen.

Die Henne gibt nicht auf, sie fliegt dem Eierdieb auf den Kopf und hackt wütend auf diesen ein, bis das Blut spritzt und dem Bauern über das Gesicht läuft. Halb wahnsinnig vor Schmerz schreit der solcherart Gepeinigte auf und stürzt hinaus.

Die Henne setzt sich zufrieden auf ihr Nest und gackert vor sich hin.

**Peter J. Heuser**



**BRÜCKENRÄTSEL**

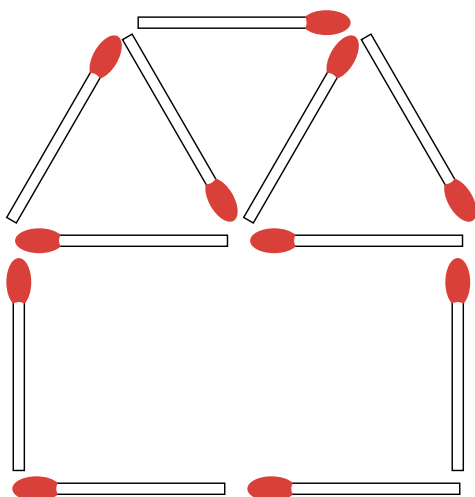
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



WASSER	_____	RECHT
ÜBER	_____	SUCHT
DEUTSCH	_____	HAUS
EURO	_____	RÖHRE
HAUS	_____	LEBER
ZUCKER	_____	SPIELER
WORT	_____	BRIEF
TURM	_____	ZEIT
WINTER	_____	RUHE
HAFT	_____	BEZUG
KOCH	_____	PLATTE
FEST	_____	KARTE
GEWÜRZ	_____	BIER
FILM	_____	SEITE
SPATEN	_____	PROBE
EIS	_____	EI
NACHT	_____	POSTEN
STOSS	_____	BUCH

**STREICHHOLZRÄTSEL**

Legen Sie ein Streichholz so um, dass ein Dreieck und drei Vierecke entstehen.

**DURCHGESCHÜTTELTE WÖRTER**

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

1. Ctaoprela C \_\_\_\_\_ a

2. Sveteilsr S \_\_\_\_\_ r

3. Ncgelaalk N \_\_\_\_\_ k

4. Pfetofanl P \_\_\_\_\_ l

5. Kcnbaoluh K \_\_\_\_\_ h

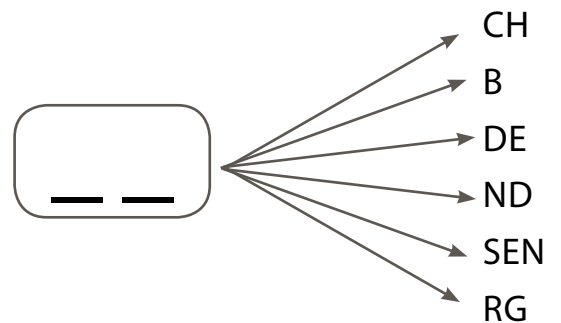
6. Aumluinim A \_\_\_\_\_ m

7. Dscludeak D \_\_\_\_\_ k

8. Btcauhbse B \_\_\_\_\_ e

**WORTANFANG**

Mit welchem Wortanfang können alle diese Wortenden beginnen?

**WÖRTER SUCHEN**

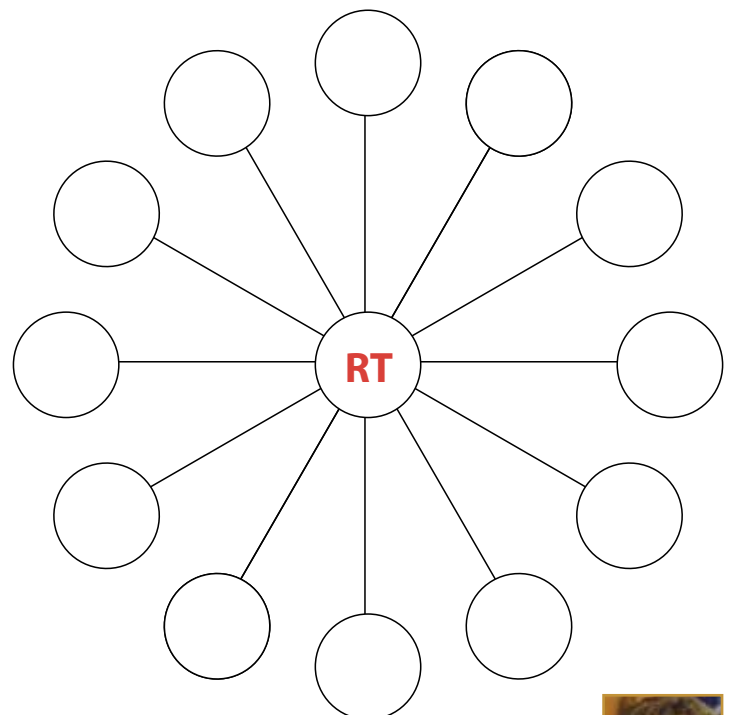
Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Wenn Sie alles richtig eingesetzt haben, ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort. Das Buchstabenpaar in der Mitte bleibt immer gleich.

EI EN FE

GA HU IE

IG IG IN

PA PA WI

**SPRICHWORTSALAT**

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

**1. Mit zwei Sprichwörtern**

Ewigkeit – Auge – und – hackt –  
nicht – Eine – wieder – anderen –  
Zeit – Krähe – kommt – Jugend –  
kein – verlorene – in – der – aus

**2. Mit drei Sprichwörtern**

weit – als – soll – erste – nicht –  
Apfel – größer – Schritt – Man –  
Stamm – Einsicht – nicht – den –  
Der – Besserung – der – vom –  
machen – Maul – ist – zur –  
fällt – Bissen – das





## ZAHLENVERÄNDERUNG

In der 1. Zeile der Tabelle steht eine vierstellige Zahl. Durch Addition oder Subtraktion einer ganz bestimmten Ziffer erhält man in vier Schritten die untere Zahl. Diese Ziffer mit dem mathematischen Vorzeichen (Plus oder Minus) gilt für die gesamte Aufgabe und darf in jeder Zeile nur an einer Stelle (Einer, Zehner, Hunderter oder Tausender) angewandt werden. Versuchen Sie es.

2	6	7	9
6	0	1	2

## ZAHLENRAD

Suchen Sie eine Ziffer zwischen 3 und 7. Diese Ziffer wird in dem Rad oben mit der Ziffer – also + 9 – mathematisch behandelt. Anschließend führt man alle Rechnungen dem Uhrzeigersinn entgegenge setzt durch und muss schließlich auf die Zahl 49 kommen.



## ZAHLEN SUCHEN

Welche Zahl gehört anstelle des Fragezeichens?

26	6	7	41	11	2	52	7
9	39	30	2	4	63	?	15

## ZAHLENSPIEL

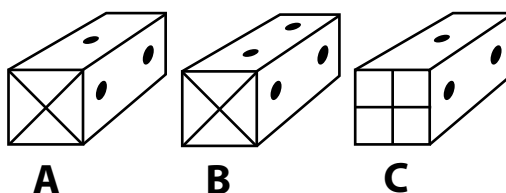
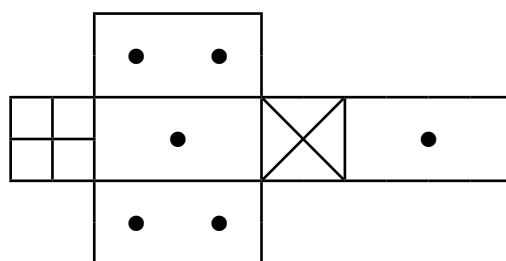
Welche untere Zahlenkombination, a, b, c, oder d, steht in den leeren Kästchen des oberen Blocks?

5	9	1	0	17	
15	11	2	15	4	
9	9	26	14	8	

a)	b)	c)	d)
14	7	13	10
7	3	14	7
3	31	21	12

## QUADER FALTEN

Welcher Quader entspricht nicht dem Netzplan?



## SANDUHRMESSUNG

Für einen Physikversuch in der Schule muss 5 Min. der Schalter für den elektrischen Strom eingeschaltet werden. Aus finanziellen Gründen ist die Physiksamm lung schlecht eingerichtet. Sie besitzt keine Stoppuhr und auch die beiden Schüler, die dieses Experiment durchführen sollen, haben keine Uhr bei sich. Das Ein zige, was sie in der Physiksammlung fin den, sind zwei Sanduhren. Aus der Be schriftung entnehmen sie, dass die eine Uhr 4 Min. und die andere 3 Min. benö tigt, um ganz durchzulaufen. Kann man mit Hilfe dieser beiden Sanduhren genau 5 Min. bestimmen?

## ZAHLENBRÜCKENRÄTSEL

In der unteren Tabelle sehen Sie ein Zah lenbrückenrätsel. In der ersten Spalte sind eine Zahl und anschließend ein Rechen symbol. In der dritten Spalte sind ein Re chensymbol und anschließend eine Zahl. Welche Zahl gehört jeweils in die zweite Spalte und warum?

42 :		- 19
72 :		- 34
12 +		+ 12
50 -		x 4
9 x		+ 64
14 +		x 8
5 x		+ 52

## DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT

Jemand fährt die 40 km lange Strecke von Wiesbaden nach Frankfurt/M. mit seinem PKW. Leider kommt er zunächst nur sehr langsam voran. Die ersten 20 km fährt er mit einer Durchschnittsgeschwin digkeit von 30 km/h. Wie schnell muss er die zweiten 20 km fahren, um die gesam te Strecke mit 60 km/h im Durchschnitt zu durchfahren?

Dieter H. K. Starke





Suchende Angehörige im Lager Friedland, Oktober 1955,  
Quelle: Deutsches Bundesarchiv

## „Heimkehr“ aus dem Ural

***Nach schwerer Lungenverwundung am 07.02.1945 in Elbing/Westpreußen geriet ich in sowjetische Kriegsgefangenschaft. 3 Monate später wurde ich nach Insterburg/Ostpreußen verlegt. Darauf folgten 1 Jahr in Gumbinnen und 3 Monate in einem Waldlager zum Bäume fällen, ehe wir mit etwa 80 Gefangenen in Königsberg/Quednau ankamen. Dort war die Behandlung und Verpflegung besser, wir waren freier. Es hieß „skoro domoi“ - bald nach Hause. Wir glaubten es und keiner dachte an Flucht!***

An einem Abend im September 1947 fuhren bewaffnete Sowjets auf 5 LKW's vor unser Lager. Der Befehl des leitenden Offiziers lautete: „Packen, in 1 Stunde geht es zum Hauptlager!“ Mir als „Russisch-Verstehendem“ sagte ein Bekannter mit Tränen in den Augen: „Gans (Hans), für Euch fängt die Gefangenschaft erst richtig an!“ In dem Lager wurden diejenigen, die wie ich noch „Fleisch am Hintern“ hatten, ausgesucht. Etwa 800 Gefangene trieb man unter strengster Bewachung zum Bahnhof Königsberg Ponath und pferchte uns zu je 80 Mann in Güterwaggons. Knapp 3 Wochen mussten wir liegend auf 2 Pritschenetagen und auf dem Boden ausharren. 2 Bretter im Winkel einer Tür Luke dienten als Toilette. Die Verpflegung, bestehend aus Brot, manchmal auch aus Trockenfisch, wurde einfach in die Waggons geworfen, Flüssigkeit gab es nicht. Manchmal glaubte ich, wahnsinnig zu werden!

Nach etwa 8 Tagen durften wir östlich der Wolga erstmals die Waggons verlassen und uns in einem Bach waschen. Nach knapp 3 Wochen nahmen die Qualen der Fahrt ein Ende. Den Marsch zum Gefangenenlager „Polowinka“ empfanden wir als Wohltat. Dabei herrschte in Kisel bei Beresniki, nördlich von Perm, auf der europäischen Seite des Urals schon tiefer Winter.

3 Tage dauerte die Einweisung in den Kohlebergbau. Der Lampenkopf für den Papphelm mit Kabel zur Säurebatterie war besonders wichtig. Wir erhielten Anzüge, Gummigaloschen und Fußlappen. Die Entfernung zum Bergwerk betrug etwa 2 km. 1.460 Stufen bei knapp 50 Grad Schräge waren hinabzusteigen und 1 km zum Kohleflöz zu gehen. Zu unseren Hauptarbeiten gehörte der Holztransport. Das Weiterreichen des Grubenholzes erfolgte liegend auf der Steinschicht. Die Arbeit war äußerst schwer. Die Grube durfte erst nach Erfüllung der sehr hohen „Norm“ und nach Erhalt einer Blechmarke vom Steiger verlassen werden. Fachleute meinten, es sei der primitivste Raubbau ohne Sicherheitsvorkehrungen. Viele Kameraden fanden bei plötzlichen Kohle- oder Steineinbrüchen den Tod. Dreimal lag ich unter den Kohlenmassen, einmal hatte ich kaum Überlebenschancen. Experten behaupten: „Wenn der Mensch glaubt, dass es nicht mehr geht, hat er noch 1/3 Reserve.“

Der Rückweg war derselbe - die 1.460 Stufen habe ich beim Hochsteigen sehr oft gezählt! Die Ernährung bestand im Herbst/Winter aus Kohl- und im Frühjahr/Sommer aus Graupensuppen. Das Brot nebst einem gestrichenen Esslöffel (17 g) Zucker sicherte das Überleben. Die Temperaturen reichten von über 40 Grad plus bis über

50 Grad minus, manchmal gab es meterhohe Schneeverwehungen. Einmal in der Woche fand politischer Unterricht statt. Alle 4 Wochen gab es Essensmarken. Zu ihrem Empfang war die Kleidung auf den Boden zu legen - es wurde nach Blutgruppentätowierungen der Waffen-SS und der Angehörigen der Wlassow-Armee am linken Oberarm bzw. -schenkel gesucht. Die Tätowierten verschwanden aus dem Lager!

Ab Spätherbst 1948 erhielten wir die Möglichkeit, unseren Angehörigen zu schreiben. In der ersten Zeit war der Text vorgeschrieben. Von Beginn der Kriegsgefangenschaft an stand bei mir als Deutschem fest, dass ich nicht zu meinem Geburtsort in Polen heimkehren würde. Vom Büro des Bischofs Otto Dibelius in Berlin, dem Obersten Hirten der Ev. Kirche Deutschlands, erhielt ich die Anschrift meines Vaters, der in Danzig gekämpft hatte und verwundet mit einem der letzten Schiffe über Dänemark nach Kiel geflüchtet war und nun im Flüchtlingslager Bad Schwartau hauste.

Im Spätsommer 1949 erschien eine Kommission russischer Offiziere aus Moskau, die im Lager Verhöre durchführten. Nächtliche Schreie von Gefangenen, von denen sie annahmen, nicht die Wahrheit gesagt zu haben, waren zu vernehmen. Ich hatte glaubhaft ausgesagt, dass ich nicht in der Sowjetunion gekämpft, keine russischen Frauen vergewaltigt, keine Brücken gesprengt hatte usw. und gehörte zum 1. Heimtransport mit 350 Entlassenen. In Brest-Litowsk an der damaligen Grenze zu Polen fanden letzte Körpervisiten statt. In Frankfurt/Oder trennten wir uns von Kameraden, die in der damaligen Ostzone ihre Heimat hatten. Beim Überschreiten der Ost-Westgrenze in die Bundesrepublik wurde an manchem „Kameraden“ Rache geübt. Die Offiziellen wandten sich ab. Uns empfing man mit belegten Brötchen und Kakao.

Im Grenzdurchgangslager Friedland bei Göttingen folgten Befragungen. Wir erhielten den D-2-Schein sowie je 40 DM Entlassungsgeld und konnten unseren Angehörigen die Ankunft des Zuges am Heimatort mitteilen. Am Sonntag, dem 01.10.1949, lagen sich nach 6 Jahren Trennung Vater und Sohn im Flüchtlingslager Bad Schwartau heulend in den Armen!



Hans Maron



## Sie hat mich aus dem Bett getrieben

Ich ahnte es bereits, als sie ihre ersten Strahlen durch die Ritzen des Rollladens schickte. Das Streifenmuster an der Wand vergrößerte sich zusehends. Nicht nur, dass sie mich aufforderte, endlich aufzustehen, nein: „Das Eine sage ich dir, du wirst heute mit dem Frühjahrsputz beginnen! Ich werde dir mit meinen Strahlen in jede Ecke leuchten, damit du nur ja nichts übersiehst. Und wage dieses Mal nicht, die Vorhänge zuzuziehen oder die Rollläden herunter zu lassen!“

Ich stöhnte: „Muss das sein? Es ist doch erst März. Du bist herzlos.“ Ich wälzte mich auf die andere Seite, um ihre Strahlen nicht mehr sehen zu müssen. Ach, wo seid ihr, ihr dunklen und kuscheligen Morgenstunden des Monats November, als ich mich noch einmal umdrehen konnte, mein Kopfkissen knüllte und mich unter die warme Decke verzog? „Bitte, lass mich wenigstens noch meinen

Morgenkaffee genießen. Ich verspreche dir, dann lege ich los.“

Und was soll ich sagen? Kaum war die Kaffeetasse ausgetrunken, jagte sie einen hellen Strahl nach dem anderen unbarmherzig in jede Ecke, überall. Die Spinnweben unter dem Heizkörper hatten keine Chance mehr, die Flusen auf dem Teppich, die ich letztes Mal übersehen hatte, sog der



Staubsauger gierig auf. Ebenso die halbe Erdnuss unter der Couch. Der tote Marienkäfer, den ich noch im Dezember in den Farn gesetzt hatte, in der Hoffnung, er würde hier den Winter überleben, fand im Staubsaugerbeutel seine letzte Ruhe. Ach, und erst die Schlieren auf der Fensterscheibe. Oh je, und die Bücher? Ich musste jedes einzeln abstauben – und nahm mir vor, das eine oder andere demnächst noch einmal zu lesen, denn wenn man ein Buch nach vielen Jahren wieder liest, liest es sich mit völlig anderen Augen.

Nun gut, endlich war alles sauber und ich schachmatt, aber voll zufrieden. Doch ab jetzt zählt wieder meine Devise „eine Fünf gerade sein lassen“.

„Danke, Frau Sonne, wie recht du gehabt hast. Zwar ist es noch lausig kalt, aber du solltest jetzt endlich hier bleiben.“

Andrea Bernhards



**Der Frühling ist da**  
(Ein Rondell)

*Ich will, dass deine Seele in Schwingungen versetzt wird,  
wenn der Rhythmus dich verzaubert.*

*Komm, lass uns tanzen!*

*Ich will, dass deine Seele in Schwingungen versetzt wird.  
Vergiss deine Sorgen,  
der Frühling ist da!*

*Ich will, dass deine Seele in Schwingungen versetzt wird,  
wenn der Frühling dich verzaubert.*

Inge Gerdorf



**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](mailto:laurentius-apotheke-aachen@t-online.de)

Internet: [www.laurentius-apotheke-aachen.de](http://www.laurentius-apotheke-aachen.de)

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &

Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr





## Der Erft-Lieser-Mosel-Wanderweg

*Dieser Ostersonntag vor 48 Jahren – der 29. März 1964 – war grau, diesig, kühl und nieselig. Also der richtige Tag, um sich zu verloben. Vom Bauernhof am Ufer der Lieser holten wir uns einen langen, schweren Schlüssel zum Burgtor der Niederburg bei Manderscheid. Damit öffneten wir das knarrende Burgtor und stiegen auf ausgetretenen Stufen durch den finsternen Bergfried bis auf die oberste Plattform. Meinem Rucksack entnahm ich eine Piccolo-Flasche Sekt, die wir beim Tausch der Verlobungsringe auf windumtoster Höhe leerten.*

Heidi fand diese Zeremonie ohne Verwandte und Bekannte stimmungsvoll und die anschließende Wanderung mit Picknick am Waldesrand dazu passend. Abends warfen wir die selbstgemachten Verlobungsanzeigen (niemand wusste etwas von unserer „Aktion“) in einen Briefkasten.



Unterburg Manderscheid

Eine Verlobung ohne Gäste auf dem Bergfried einer Burgruine in der Eifel war schon etwas ausgefallen. Aber wir befanden uns in unserer „romantischen Phase“, und da war dieser Ort genau angemessen. Ein Jahr zuvor, im Juni 1963, hatten wir auf einer 5-Tage-Wanderung den kaum begangenen Liesertal-Wanderweg für uns entdeckt. Dabei waren wir auf die beiden Manderscheider Burgen, die Ober- und die Unterburg, gestoßen. Beide Ruinen liegen auf steilem Fels im engen, dicht bewaldeten Flusstal am Ufer der Lieser malerisch und sagenumwoben. Als Kulisse für unsere Verlobung konnten wir uns nichts Passenderes vorstellen.



In memoriam

Nun – 46 Jahre später im Mai 2010 – stehen wir wieder am Burgtor der Niederburg Manderscheid. Heute öffnet uns ein „Burgvogt“ des Eifelvereins das Tor und spendiert uns eine große (keine Piccolo!) Flasche Sekt zur Erinnerung an unsere Verlobung vor 46 Jahren. Mit 2 Gläsern und Flasche bewaffnet „erobern“ wir die inzwischen renovierte Burgruine. Wir werden immer lustiger. Heutzutage gibt es auch ein „Hochzeitszimmer“, in dem wir die letzten Gläser leeren. Aber wir sind ja schon verheiratet, seit 46 Jahren. Schade! Wir würden hier glatt noch einmal heiraten. Ist unsere „romantische Phase“ noch nicht vom Winde verweht oder ist sie auferstanden?

Unsere diesjährige Wanderung im Mai 2010 beginnen wir in Bad Münstereifel, das wir von Aachen aus mit Bahn und Bus erreichen. Der Fernwanderweg heißt jetzt Erft-Lieser-Mosel-Pfad und beginnt in Euskirchen und endet im Dorfe Lieser an der Mosel. Wir ersparen uns die Tagestour von Euskirchen nach Bad Münstereifel, denn erst hier beginnt es landschaftlich reizvoll zu werden. Die 22 km des ersten Wandertages beschern

uns viel Sonne. Picknick am Kapellchen „Decke Tönnies“, das dem heiligen Antonius von Ägypten geweiht ist, der als Einsiedler Kranke heilte. Auf einem Basaltkegel liegt die Wallfahrtskirche Michelsberg. Den Kelten diente die Kuppe als Gerichtsstätte („Mahlberg“), den Römern als Signalstation.

Heute ging es viel bergauf und bergab; heftig geschwitzt. Das Bier am Abend schmeckt köstlich. Die Kirschbäume in den und um die Dörfer stehen in voller Blüte. Bis in die Dunkelheit summt es aus ihnen.

Am folgenden Tag quartieren wir uns bereits um die Mittagszeit in Aremberg ein, um ohne Gepäck am Nachmittag auf und um die Ruine des Barockschlosses auf dem Aremberg zu laufen. 3.000 Soldaten fanden in ihm einst Platz. Heute verbergen Gebüsch und Bäume die spärlichen Mauerreste. Am 3. Tag wandern wir ins Ahrtal nach Ahrdorf. Wieder landschaftlich sehr reizvoll und abwechslungsreich. Teilweise verläuft der Wanderweg auf einer geteerten, ehemaligen Bahnstrecke, identisch mit dem Ahrtal-Radweg. Nach ausgiebigem Regenguss benutzen ihn auch Tausende von Weinbergschnecken.



Festung Aremberg

Herrliche Fernsichten beschert uns die Strecke durch ein Wacholdergebiet, in dem wir die ersten tiefvioletten Orchideen des Jahres finden. Wir sind 570 m hoch.



Die Ahr





*Wacholder*

Am 5. Tag laufen wir von Dreis nach Daun und übernachten in der Jugendherberge in der Nähe des Weinfelder Maars, das wir nachmittags umrunden. Der vorletzte Tag sieht uns von Daun nach Manderscheid wandern. Wieder eine wunderschöne Strecke entlang der Lieser. Der letzte Tag wird unser Burgentag – wie anfangs geschildert.



*Weinfelder Maar*

Den 2. Teil dieses Wanderpfades gehen wir ein Jahr später an, im September 2011. Die Bundesbahn bringt uns nur bis Gerolstein. Die restliche Strecke wurde stillgelegt, wird jedoch von rüstigen Rentnern als Eifel-Querbahn mit Triebwagen aus den 50er und 60er Jahren wieder betrieben. Also nostalgisch schlingernd und quietschend von Gerolstein nach Daun. Nachdem wir uns von Daun nach Manderscheid eingelaufen haben, folgen am nächsten Tage 25 km, die in der Literatur als teilweise alpin und als sehr anstrengend beschrieben werden. Von Manderscheid bis Wittlich gibt es auf diesen 25 km keine Übernachtungsmöglichkeit. Wir benötigen 9 ½ Stunden dafür und sind abends in Wittlich am Ende unserer Kräfte.



*Die Lieser*



*Kalksinter-Wasserfall*



*Das Tal der Lieser*



*Auf schmalen Pfad*

Diese wilde und schwer zugängliche Schlucht, durch die die Lieser fließt, ist der landschaftliche Höhepunkt der gesamten Strecke. Auf schmalen Fußpfad an dicht bewaldeten Steilhängen in stetigem Auf und Ab führt der Weg, immer wieder durch Bretter und Balken gesichert, an einer Stelle sogar mit einem Seil, steil bergab. Wir hatten nie vermutet, in der Eifel ein so gebirgiges und abseits gelegenes, fantastisches Flusstal anzutreffen.



*Aufräumen nach dem Sturm*

Von Wittlich aus geht es weiter nach Platten, wo wir auf die ersten Weinberge des Mosellandes treffen. Wir übernachten auf einem Weingut, und das gefällt uns so gut, dass wir von nun an – ab dem Dorfe Lieser, wo der Fluss in die Mosel mündet – auf dem Moselhöhenweg jede Nacht auf einem Winzerhof schlafen. Die nötige Bettschwere erhalten wir nicht nur durch unsere Wanderung, sondern auch durch so manchen guten Tropfen, mit dem wir diese Tage beschließen.



*Moseltal*

Der Moselhöhenweg führt meistens nicht unten am Fluss entlang, sondern durch und oberhalb der Weinberge, wo diese in die Hochfläche übergehen.

**Fazit:** Wir beenden unsere Wanderung in Schweich in der Nähe von Trier, von wo wir mit der Bahn nach Aachen zurückkehren. Dieser Erft-Lieser-Mosel-Wanderweg bietet viel schöne, nicht überlaufene Landschaft, wo man in 2 Wochen (oder 2 Mal eine Woche, wie wir es gemacht haben) reizvolle Abwechslung ohne langwierige Vorausplanung erleben kann, allerdings eine gute Kondition vorausgesetzt.



An der Mosel ist die Weinlese in vollem Gange. Köstliche Trauben, leckerer Federweißer zu Zwiebelkuchen versöhnen mich sogar mit der Kultursteppe der Weinberge. Im 4. Jahrhundert n. Chr. beschreibt der römische Dichter Ausonius eine Moselreise sehr positiv. Wir schließen uns ihm an.



fränkisch: Hausflur	Abgasreini- ger bei Diesel- motoren	Nord- nord- west (Abk.)	auf- wärts	▼	Abk.: Sankt	Krüm- mung, Kurve	▼	ugs.: etwas beginnen	▼	▼	Fuß- glied	Frucht- äther	Kf.: Kauf- vertrag	Lern- pensum	▼	Stadt an der Aare (Schweiz)
▶	▼	▼	Ehren- staffel b. Staats- besuchen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Auf- sehen, Skandal	▶	▼	▼	▼	▼
schlechte An- gewohn- heit	▶	▼	▼	▼	▼	kaum hörbar	▼	ruhelos umher- irrender Mensch	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Zeitungs- anzeige
Abk.: Südwest	▶	▼	Schutz- heiliger Englands	▶	Inhalts- losigkeit	▶	▼	▼	▼	früherer äthiop. Herrscher- titel	▼	gemau- ertes Ufer	▶	▼	▼	▼
unver- schlos- sen	▼	sieden, kochen	▶	▼	▼	▼	▼	Hand- werker; Anstrei- cher	▼	Planeten- name	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Be- wohner eines Ernteils	Längen- maß	▶	▼	▼	▼	▼	schwar- ze Vögel	▼	▼	seine Lage ver- ändern (sich ...)	▼
Alpen- pflanze	▼	eine Käse- sorte	▼	südost- asiat. Staaten- bund (Abk.)	▶	▼	▼	▼	▼	Grund- schlepp- netz der Fischer	▼	Amts- tracht	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Bücher-, Waren- gestell	▼	Bewohner der Zuckerrohr- insel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Einheit für 24 Stunden	▶	▼	▼	Beklei- dung der Mönche	▼	Bilder- rätsel	▶	▼	▼	▼	▼	Norm, Richt- schnur	▼	Abk.: Wetter- amt	▶	▼
Tier- produkt	▶	▼	männ- liche Katze	▶	▼	▼	▼	be- jahrter Mann	▼	▼	Zurück- setzen eines PCs	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	tschech. Name d. Stadt Pilsen	▼	▼	Farbe	▶	▼	▼	▼	▼	griech. Spora- den- insel	▼	Olympia- stadt 2004
wieder- holt	Gespenst	▼	Steno- grafie- kürzel	▶	ital. Pries- ter- titel	▶	▼	▼	▼	▼	Störung, Schaden	▼	Abk.: Self-Ex- tracting Archive	▶	▼	▼
Stativ, Stellage	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Teil des Bogens	▼	klein- licher Mensch	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	seitlich (er steht ... mir)	Pflan- zen- faser	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Hack- werk- zeug	▼	Teil der Scheune	▼
Fortset- zungs- folge	▼	Rasse- hund	▼	Unge- brauchtes	▶	▼	▼	▼	▼	Ausrüs- tungsteil techn. Geräte	▼	Lauf- junge, Über- bringer	▶	▼	▼	▼
auf einem Fleck verharren	▶	▼	▼	▼	▼	nord- amerik. India- ner	▼	größerer Grund- stück	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abk.: Telefon	▶	▼	▼	Woge	▼	franz. männl. Vorname	▶	▼	▼	▼	▼	Stock- werk	▼	Abtei in Ober- bayern	▼	Fakul- täts- leiter
Schul- fach	Be- hälter, Hülle	▼	Stech- insekt	▶	▼	▼	▼	Spende, Ge- schenk	▼	▼	Not, Misere	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Ausruf	▼	Be- sucher	▶	▼	▼	▼	Aufguss- getränk	▶	▼	▼
Zeichen für Titan	▶	▼	Abk.: Betriebs- rat	▼	Halb- edel- stein	▶	▼	▼	▼	▼	Spalt- werk- zeug	▶	▼	▼	Zeichen für Helium	▼
normal, regulär	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Festung im Mittel- alter	▶	▼	▼	▼	Ausruf	▶	▼	▼
falscher Weg	▶	▼	▼	▼	Wild- pflieger	▶	▼	▼	▼	▼	hasten	▶	▼	▼	▼	▼



Ausdehnungsbegriff	▼	Wendung um 360 Grad	Briefversand per Computer	Jahrmärkte-künstler	▼	▼	Rennbahn
franz.: Straße	▶	▼	▼	Halbton über a	▶		
bibl. Ort	▶						Zitrusfrucht
Gebirge auf Kreta	▶			Abk.: Konto	▶		▼
musik. Verzierung	▶						
▶				Kehre im Kunstfliegen		spanisch: Freund	
engl.: fühlen	Skelett		Fischfett chem. Reaktionsstoff	▼		▼	
indischer geistlicher Lehrer	▶	▼	▼		Zeichen für Magnesium	▶	
Tatkraft	▶						
▶					vorderasiat. Staat		Vorgebirge, Landspitze
innerer Körperteil		elektr. Schalteinrichtung		Abk.: Internat. Olymp. Komitee	▶		▼
Sprache: eng. nah	▶	▼				Passionspielort in Tirol	
internat. Schriftstellervereinigung	▶			Republik (Abk.) griech. Meernymphe	▶		
▶							Flachs
amerik. Satellit	Schwanzwurzel von Vögeln		nicht dunkel	▶			▼
die Heilige Schrift	▶					Strom in Südamerika	
▶			Hauptstadt in Nordafrika		griech. Buchstabe	▶	
Verkehrsmittel (Kurzsw.)		chemisches Element, Metall	▶				
▶					mobiles Einsatzkommando (Abk.)		Abk.: pharmaz.-techn. Assistent
zerknittert		Abk.: Montag		engl.: Landkarte, Stadtplan	▶		▼
außerordentlich	▶	▼					
Lotterieschein	▶			Schlange im Roman „Das Dschungelbuch“	▶		

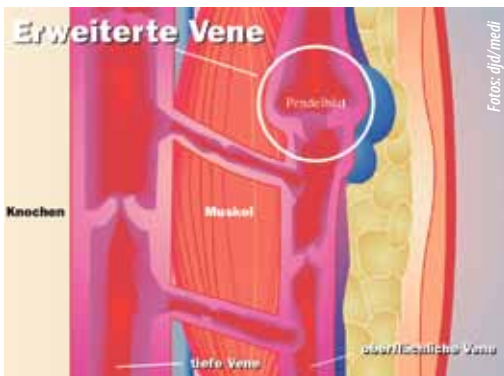
russ. Windhund	▼	eingezäunte Fläche	▼	franz. Maler (1869-1954)	▼	Buschmesser	▼
vorgeschnitten		Backsteinfabrik		Abk.: Amateur Football Association	▶		
▶		▼				Kfz-Z. Niederlande	
engl. Anrede und Titel	▶			Abk.: Inhaber	▶		▼
Maß für d. spezif. Mostgewicht	▶						
▶				Fahrrad		Elbe-Zufluss	
ugs.: in Hochstimmung (engl.)	Patronin der Bergleute		Trauben-ernte	▶		▼	
Schwermetall	▶				Walliser Käse- speise		Wortteil für extrem
Umlaut	▶		weibl. Mensch Getreidehalme	▶		▼	▼
▶			▼				
geschliffenes Glas		franz. Männername (Peter)		engl.: mittl.-europ. Zeit (Abk.)	▶		
Frühlingsmonat	▶	▼				ältester Sohn Noahs (A. T.)	
brasil. Hafenstadt (Kurzsw.)	▶			Weltraumorganisation Wurzelstock der Pflanzen	▶		
▶				▼			Gasgemisch der Erde
Spur	Brache		Dokumentformat (EDV)	▶			▼
zügelloses Gelage	▶	▼				Ursprung eines Flusses	
▶			Unrat, Schmutz		Abk.: Qualitätsfaktor	▶	
Windschattenseite		amerikanischer Krapfen	▶				
▶					Hirnstrombild (Abk.)		Abk.: Anmeldung
Gefahrensignal		Auer-ochse		israelitischer König (A. T.)	▶		▼
versonnened Saugen	▶	▼					
Abk.: Deutsches Rotes Kreuz	▶			Abk.: Gemeinde	▶		



## Die Venen entlasten

*Frische Temperaturen in den kühleren Monaten des Jahres entlasten die Beine. In einer natürlichen Schutzfunktion ziehen sich dann Muskeln und Venen zusammen: Die geringere Oberfläche gibt weniger Wärme ab, damit der Körper nicht auskühlt. Durch den engeren Venendurchmesser zirkuliert das Blut besser und schneller.*

Wer sich dazu noch draußen bewegt, tut den Venen zusätzlich Gutes. Wanderungen etwa aktivieren auch die Muskelpumpen. Diese drücken bei jedem Schritt die Venen zusammen und beschleunigen den Blutfluss aus den Füßen zum Herzen. In Wohnräumen liegt die ideale Raumtemperatur für Venenpatienten bei etwa 20 bis 22 Grad Celsius. Regelmäßiges Lüften sorgt für Sauerstoffzufuhr und Wohlbefinden.



Kompressionsstrümpfe reduzieren den Venendurchmesser, die Venenklappen schließen wieder und pumpen das Blut schneller zum Herzen. Der Druck reduziert sich von der Fessel in Richtung Leiste.

Von veränderten Venen dürften in Deutschland etwa jede zweite Frau und jeder sechste Mann betroffen sein. Die Basistherapie sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Der Arzt kann sie bei Notwendigkeit verordnen. Atmungsaktive Kompressionsstrümpfe sorgen für leichte, aktive Beine. Sie „definieren“ die Venen durch den angenehmen Kompressionsdruck. Die in den Venen liegenden Klappen können so das Blut wieder besser zum Herzen pumpen. Die Beine bleiben entspannt und leicht, die Schuhe sind bequem bis zum Abend.

## Heuschnupfen? Pollenalarm für Allergiker!

*Jedes Jahr setzen sie Millionen von Menschen arg zu. Kaum kommt der Frühling mit seinen ersten warmen Tagen, schon beginnt die Nase zu kribbeln und zu laufen, das Niesen ist nicht zu unterdrücken, der Hals kratzt und die Augen tränen und sind geschwollen. Die „Heuschnupfenzeit“ ist da, sagt man fälschlicherweise, weil ja der erste Ärger von den Pollen des Haselnussstrauchs, der Erle und vor allem der Birke ausgeht.*

Heuschnupfen ist eine überschießende Immunreaktion des Körpers bzw. der Nasenschleimhaut auf umherfliegende Pollen von blühenden Bäumen und Pflanzen. Der Körper stuft also eine eigentlich harmlose Substanz als gefährlich ein!

Pollen sind die Bestandteile des Blütenstaubs von Pflanzen. Während ihrer Blütezeit befinden sich viele aufgrund der Windbestäubung in der Luft. Der Pollenflug ist also stark wetterabhängig. Bei Windstille ist die Luft „pollenarm“. Das gefährlichste Wetter für Pollen-Allergiker ist ein mäßiger Wind an einem trockenen, warmen Tag.

### Wie kann man aktiv vorbeugen?

- Klären Sie zuerst ärztlicherseits ab, gegen welche Pollen Sie allergisch reagieren (Allergietest).
- Verfolgen Sie aktuelle Pollenberichte in den Wettervorhersagen, um die Allergieauslöser gezielt zu meiden.
- Führen Sie Spaziergänge möglichst bei Windstille und in den Abendstunden durch.



- Führen Sie eine Pollenreinigung am gesamten Körper durch und „entpollen“ Sie Haustiere ebenfalls. Pollen setzen sich in der Kleidung fest, also nehmen Sie diese aus dem Schlafbereich!
  - Lüften Sie frühmorgens nur bei Windstille! Die Pollenkonzentration ist dann am höchsten. Also besser, Sie lüften spät abends bei Windstille.
  - Rüsten Sie Ihr Auto mit einem Pollenfilter aus.
- Eine Selbstbehandlung mit Medikamenten sollte grundsätzlich nur durchgeführt werden, wenn die Ursache der Allergie bekannt ist. Vorbeugend hat sich die Substanz Cromoglicinsäure bewährt. Mittel der ersten Wahl zur Behandlung sind die Antiallergika Cetirizin und Loratadin.

Wenn Sie sich einige Tipps zu Herzen nehmen, werden die meisten Pollen an Ihnen vorbeifliegen!

**Hartmut Kleis**

Apotheker







### 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](http://www.inmemoriam-web.de)



## Checkliste für den Krankenhausaufenthalt



*Krankenhausaufenthalte stellen gerade für ältere Menschen eine besondere Belastung dar. Für viele ist der Krankenhausaufenthalt entscheidend für die weitere Versorgung. Erfahrungen zeigen, dass eine schlecht organisierte Überleitung oftmals dazu führt, dass alte Menschen in ein Alten- und Pflegeheim ziehen müssen.*

Seit Einführung der Fallpauschalen sind Krankenhäuser mehr oder weniger gezwungen, Patienten so früh wie möglich zu entlassen: nach Hause, in eine Rehabi-

litationsklinik oder in ein Pflegeheim. Nur etwa jedes 6. Krankenhaus hat jedoch eine Stelle, welche die Überleitung organisiert. Auch die Angehörigen der Patienten sind oft auf die Einweisung und Entlassung ihrer pflegebedürftigen Angehörigen ins bzw. aus dem Krankenhaus schlecht oder gar nicht vorbereitet. Hier soll die „Checkliste für Aufnahme und Entlassung“ Abhilfe schaffen. „Angehörige können mit ihr den Übergang eines Familienmitglieds von zu Hause ins Krankenhaus und zurück souverän gestalten“, erklärt Silke Niewohner

von der Landesstelle Pflegende Angehörige NRW. Die Checkliste stellt sicher, dass man zur Aufnahme im Krankenhaus alle Unterlagen beisammen hat und nicht vergisst, den Ärzten und Pflegekräften wichtige Informationen über den kranken Angehörigen zu geben. Zugleich hilft sie, den Verantwortlichen im Krankenhaus bei der Überleitung auf die Finger zu sehen und zu überprüfen, ob alles Erforderliche geregelt wurde.

Die „Checkliste für Aufnahme und Entlassung“ kann kostenlos bei der Landesstelle Pflegende Angehörige, Dompplatz 1-3, 48143 Münster bestellt oder im Internet unter [www.lpfa-nrw.de](http://www.lpfa-nrw.de) kostenlos heruntergeladen werden. Fragen zum Thema beantwortet die Landesstelle am gebührenfreien Service-Telefon Pflege unter: 0800-22 04 400 (montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr).

## Worauf Mieter beim Wohnungswechsel achten sollten

*Harald Schäfer, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht und Notar in Berlin, beantwortet Fragen, die sich oft vor dem Einzug in eine neue Wohnung stellen.*



**Die Betriebskosten können sich heute schnell zur „zweiten Miete“ entwickeln. Auf was sollte man beim Unterzeichnen des Mietvertrags achten, damit es anschließend**

**zu keinen bösen Überraschungen in Sachen Nebenkosten kommt?**

Ich würde immer dazu raten, die letzte Betriebskostenabrechnung des Vormieters einzusehen, damit ungefähr eingeschätzt werden kann, ob die angesetzten Vorauszahlungen realistisch sind.

**Wasserkosten werden in Mietshäusern häufig nach der Quadratmeterzahl der Wohnungen umgelegt – unabhängig davon, was der einzelne Haushalt tatsächlich verbraucht. Ist dieses Vorgehen zulässig?**

Ja, das ist zulässig, wenn es so im Mietvertrag geregelt ist.

**Angenommen, man hat einen Mietvertrag für einen Neubau unterschrieben**



**und dieser wird nicht rechtzeitig fertig. Nun muss man aber pünktlich aus der alten Wohnung raus. Was können Betroffene in so einem Fall unternehmen?**

In diesem Fall kann man sich eine Ersatzunterkunft – im Zweifel auch ein Hotel – suchen. Die Kosten – bis auf sogenannte Gebrauchsvorteile wie das Frühstück – muss der Vermieter ersetzen. Man kann aber auch fristlos kündigen, wenn eine Ersatzwohnung vorhanden ist.

**Was müssen Mieter bei der Wohnungsübergabe beachten? Wie geht man vor allem damit um, wenn man bei der Übergabe Beschädigungen feststellt?**

Man sollte immer ein Wohnungsübergabeprotokoll fertigen und alle Mängel darin aufnehmen. In das Protokoll gehört auch die Verpflichtung des Vermieters, diese Mängel zu beseitigen.

**Was kann man als Mieter tun, wenn man einen Schaden in einer Wohnung erst ein paar Tage nach der Wohnungsübergabe entdeckt?**

Es kommt darauf an, ob es sich um versteckte oder offensichtliche Mängel handelt. Versteckte Mängel muss der Vermieter beseitigen, offensichtliche dagegen nicht – wenn der Mieter sich die Beseitigung nicht vorbehalten hat.

**Was passiert, wenn eine Klausel in einem Mietvertrag nach den neuesten BGH-Urteilen – z.B. zum Thema Schönheitsreparaturen – unwirksam ist?**

Es gilt die gesetzliche Regelung mit der Folge, dass der Vermieter die Schönheitsreparaturen tragen muss und der Mieter auch während des Mietverhältnisses den Vermieter auffordern kann zu renovieren.

**Dürfen Vermieter eine Abstandszahlung für Möbel oder Einbauten etc. verlangen?**

Ja, die Möbel oder Einbauten dürfen verkauft werden – allerdings nur zu einem angemessenen Preis.

## Das Ei des Kolumbus



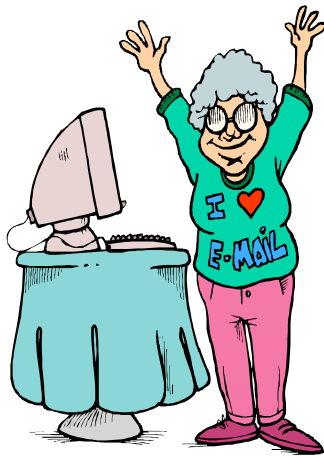
Bild: Wikimedia.org

### Ein Kavalier alter Schule

„Ich wollte meinen Hund erziehen: Er soll bellen, wenn er fressen will. Hundert Mal habe ich es ihm vorgemacht“, erzählt Tanja ihrer Freundin Inge.

„Und - bellt er jetzt?“

„Nein - er frisst nur noch, wenn ich belle.“



### Abgestürzt

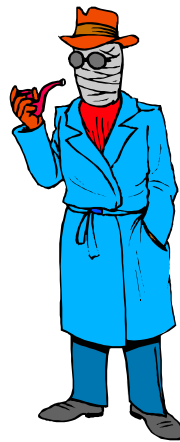
Zum Lieblingsspielzeug hat sich der Computer gemausert. Bei Anschaffung und Zubehör wird nicht geknausert. Dann stellt man ihn an voller Freude und Lust, doch: Es tut sich nichts - man ist voller Frust. Er ist doch tatsächlich abgestürzt! Darüber ist man sehr bestürzt: Was ist mit den Daten? Sind sie verloren alle? Wenn ja, sitzt man ganz schön in der Falle! Die Lehre aus diesem Geschehen: Immer die Daten sichern, dann bleiben sie bestehen!

Inge Schneider

### Flucht nach vorn

Herr Meier wird ins Krankenhaus eingeliefert. Die Schwester fragt: „Sind Sie verheiratet?“

„Ja, aber die Verletzungen stammen vom Autounfall.“



### Über Familienbande

Ein Ehepaar kommt gerade mit dem Auto aus dem Urlaub zurück. Es herrscht dicke Luft! Da fahren sie an einer Wiese vorbei, auf der sich zwei Schweine im Dreck suhlen.

Fragt sie ihn bissig: „Verwandte von dir?“

Antwortet er seelenruhig: „Meine Schwiegereltern!“



### Hört, hört!

Klaus sagt zu seiner Ehefrau: „Hör' mal Schatz, das ist interessant.“

Ich habe gerade gelesen, dass einer Studie zufolge Männer durchschnittlich 15.000 Wörter am Tag benutzen, Frauen dagegen fast 30.000. Das dürfte ja endgültig beweisen, dass Frauen mehr reden als Männer.“



„Überhaupt nicht“, sagt seine Frau. „Das beweist nur, dass wir immer alles zweimal sagen müssen, damit Ihr es kapiert!“

Eingesandt von:

Klaus Rieger

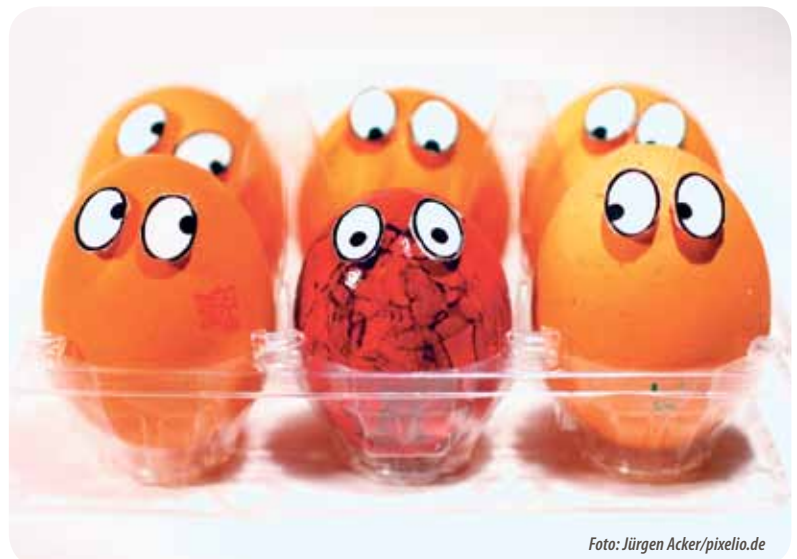
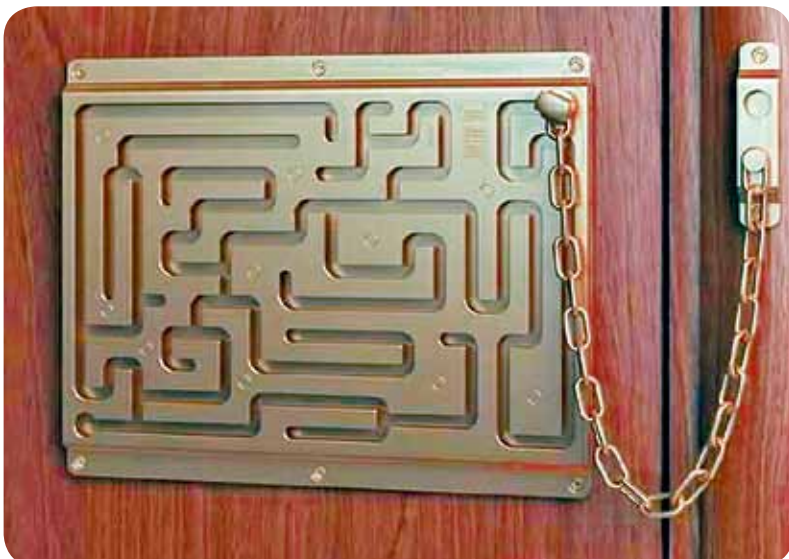


Foto: Jürgen Acker/pixelio.de

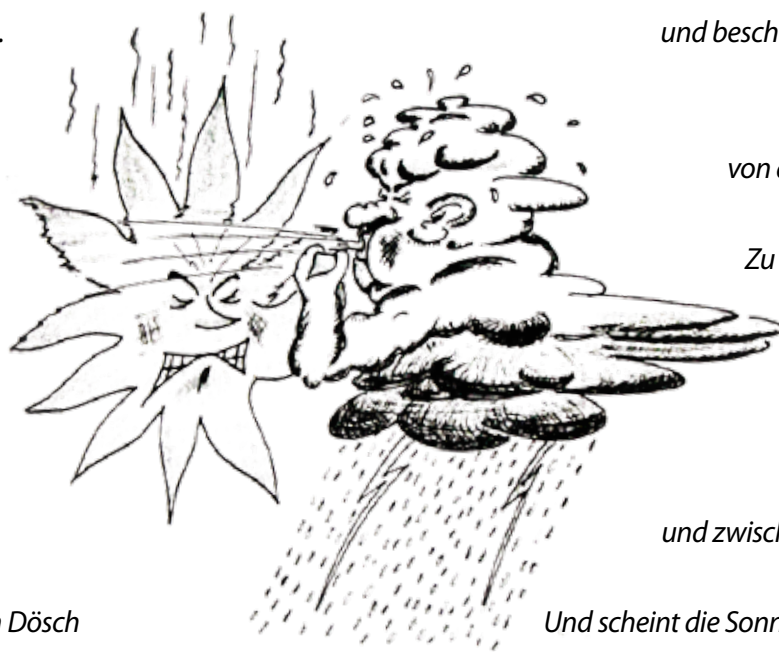


# April

Hein Engelhardt



Der Monnt Aprel es alles reäht,  
wenn heä os mär der Freck aadeät.  
Dat jrällich Oes sou sich jät schame,  
brenzt Hajel, Sonn än Schnie zesame,  
heä es ene Wibbelstazz met Huvve,  
än jövv't os däjelich jät ze schnuvve.  
De Klocke flüjje all noeh Rom,  
die va Zent Fleng än van der Dom,  
va Jokebsfar, va Michelsberig,  
än uus esue mäniche anger Kerch.  
Öm Posche sitt mer se wier hange,  
se luwwe: Heä es opjestange,  
Chreßtes rejiiert de janze Welt,  
hat Dued än Düvel ärig jeköllt.  
De Kenger schnüzze Schockelad,  
die hön der Osterhas jebraht,  
än tösche Poschweck, Kaffiehüppe,  
vermaacht mer sich met Eiertippe.  
Än schingt de Sonn, jeäht mer noeh Dösch  
e Stönndche dörch der Öcher Bösch.  
De Kondiziu es mär ze rette  
met Haffele Vitamin-Tablette,  
mer föihlt sich duselig än schleäht,  
dat maht de Fröchjohrsmöigheät.  
Met Kümme, Süüete, vööl Behäi  
dantz mer am Engd da en der Mäi.



Zeichnung: Ulrich Wollgarten

Ins Deutsche übertragen von:  
Richard Wollgarten  
Öcher Platt e.V.

# April

Dem Monat April ist alles recht,  
wenn er uns nur peinigen kann.  
Dieses misslaunige Aas sollte sich etwas schämen,  
bringt Hagel, Sonne und Schnee gleichzeitig,  
er ist ein Zappelphilipp voll übler Launen  
und beschert uns täglich Unannehmlichkeiten.  
Die Glocken fliegen alle nach Rom,  
die von St. Foillan und vom Dom,  
von der Jakobsparre, vom Michaelsberg,  
und aus so manch anderer Kirche.  
Zu Ostern sieht man sie wieder hängen,  
sie läuten: Er ist auferstanden,  
Christus regiert die ganze Welt,  
hat Tod und Teufel sehr genarrt.  
Die Kinder schlecken Schokolade,  
die ihnen der Osterhase brachte,  
und zwischen Osterwecken und Kaffee trinken  
vergnügt man sich mit Eiertippen.  
Und scheint die Sonne, geht man nach dem Mittagstisch  
ein Stündchen durch den Aachener Wald.  
Die Kondition ist nur zu retten  
mit Mengen Vitamintabletten,  
man föhlt sich benommen und schlecht,  
das macht die Frühjahrsmüdigkeit.  
Mit Stöhnen, Seufzen, großem Getue  
tanzt man am Ende dann in den Mai.



- Informations- und Beratungsstelle
- Pflegeversicherung • Optiker
- Seniorenresidenz • Sanitätshaus
- Betreutes Wohnen • Akustiker
- Seniorenheim • Tagespflegehaus
- Häusliche Pflege • Fahrdienst
- Betreuungsbüro • Begleitdienst
- Menüservice • Hausnotruf
- Bring- und Abholservice

## RUND UM DIE PFLEGE

### EINRICHTUNGEN STELLEN SICH VOR

• AACHEN • ALSDORF • BAESWEILER • ESCHWEILER • HERZOGENRATH •  
• MONSCHAU • ROETGEN • SIMMERATH • STOLBERG • WÜRSELEN •

**Das neue Heft erscheint  
Ende Mai 2012!**

**Sind Sie auch in der Pflege tätig? Dann melden Sie sich bei uns:**

Tel.: 0241 / 990 78 70, Fax: 0241 / 990 787 44

E-Mail: [info@pflege-ac.de](mailto:info@pflege-ac.de) oder [post@senio-magazin.info](mailto:post@senio-magazin.info)



## Für Groß & Klein

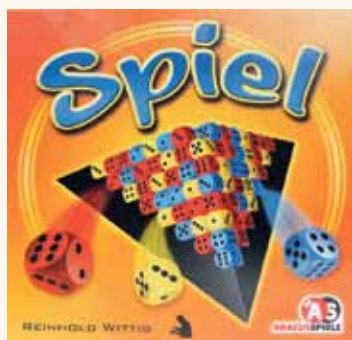
„Spielen – das ist doch nur etwas für Kinder!“ „Wenn ein Spiel Erwachsenen Spaß macht, dann ist es für Kinder zu schwer!“ „Kinderspiele machen nur Kindern Spaß!“ „Wenn man schon spielt, dann muss man auch etwas dabei lernen!“ „Mit Kindern

zu spielen, das ist doch langweilig für uns Erwachsene!“ Das sind nur einige der Vorurteile, die weit verbreitet sind. Diese Vorurteile sind aber sehr, sehr oft Fehlurteile. Es ist ein Paradox. Spielen an sich ist zweckfrei. Man spielt, ohne damit ein Ziel zu verfolgen. Und gerade durch das ziellose Tun werden einige sehr schöne Ziele erreicht. Geist und Seele werden entspannt. Der Geist bleibt rege. Und vor allem hat man eine gute Zeit mit anderen Menschen. Besonders schön ist es, gemeinsam mit Kindern zu spielen. Unsere Spiele in diesem Monat zeigen, dass auch Erwachsene dabei ihre Freude haben können. Besonders unser Tipp



mit dem schlichten Titel „Spiel“ erlaubt es Groß und Klein, sich ihr eigenes Spielerlebnis zu schaffen. Probieren Sie ein Spielchen, widerlegen Sie die Vorurteile!

Berthold Heß



### SPIEL

Eine Bodenplatte, auf der sich 120 farbige Würfel zu verschiedensten Formen oder sogar einer großen Pyramide stapeln lassen und viele, gute Ideen – mehr braucht es nicht für eine pfiffige Spielesammlung. Regeln für fünf Spiele liegen in der Schachtel. Da wird die große Würfelpyramide Stück für Stück abgebaut und jeder will möglichst viele Würfel raffen. Oder die Würfel werden in einem wilden Wettrennen über die Platte gekippt und gedreht. „Spiel“ verführt schnell dazu, eigene Regeln zu erfinden. Oder man spielt völlig versunken alleine vor sich hin, ohne alle einschränkenden Regeln. So verfliegt die Zeit. Aufgebaut ist die große Würfelpyramide ein Schmuckstück in der Wohnung. Für die Reise oder zum Ausprobieren gibt es auch eine Version „Spiel mini“ mit nur 20 Würfeln.

**R. Wittig u.a., 2 - 6 Pers. ab 8 J., ca. 10-30 Min., ABACUS Spiele, ca. 35€**  
**Spiel mini für 1 - 2 Pers., ca. 7,50 €**



### SCHNAPPT HUBI!

Hubi, das Gespenst, versteckt sich im Schloss. Die mutigen Hasen und Mäuse wollen ihn fangen und erkunden das Gemäuer. Sie gehen in eine Himmelsrichtung und fragen den elektronischen Kompass, was geschieht. Der Kompass kennt die Räume. Er spricht mit den Spielern und sagt, ob Hase, Maus oder beide eine Wand passieren können oder der Weg versperrt ist. Und er sagt, was man in dem nächsten Raum findet. Nach einiger Zeit sind auch die magischen Türen entdeckt. Dann erwacht das Gespenst und wird von Raum zu Raum gejagt. Sind zwei Spielfiguren zusammen mit Hubi in einem Zimmer, ist er gefangen. Für geübte Gespensterjäger gibt es weitere Schwierigkeitsstufen. Dann drängt die Zeit und Hubi bewegt sich schneller durch das Schloss. „Schnappt Hubi“ überfordert auch Fünfjährige nicht und ist selbst für Erwachsene spannend.

**Steffen Bogen, 2 - 4 Pers. ab 5 J., ca. 25 Min., Ravensburger, ca. 37 €**



### DIE GEHEIMNISVOLLE STERNSCHNUPPE

Traurig und kahl hängt die kleine Sternschnuppe an der Wäscheleine. Sie hat alle ihre Strahlen verloren. Die Spieler müssen diese nun wieder befestigen. Drei Spitzen der Sternschnuppe und die Wäscheleine sind magnetisch, ebenso einige wenige Stäbchen, die die Strahlen darstellen. Nur die magnetischen Teile pappen zusammen. Wenn man die Sternschnuppe wieder zusammensetzt, gibt es nur hier festen Halt. Alle nicht-magnetischen Stäbchen werden ganz, ganz vorsichtig dazwischen geschoben oder oben aufgelegt. Wer zu sehr zittert oder etwas falsch einschätzt, dem fallen die Teile herunter. Da haben wir alten Herrschaften oft ganz schön Mühe! Die „Sternschnuppe“ ist eine interessante und nette Variante des „Mikado“, bei der die Stäbchen befestigt und nicht befreit werden.

**Christian Sovis, 1 - 5 Personen ab 5 J., ca. 20 Min., Drei Magier, ca. 30 €**



### BRÜCKENRÄTSEL

Wasser	<b>W</b> aage	Rechte
Über	<b>E</b> ifer	Sucht
Deutsch	<b>L</b> and	Haus
Euro	<b>T</b> unnel	Röhre
Haus	<b>G</b> änse	Leber
Zucker	<b>E</b> rsatz	Spieler
Wort	<b>S</b> chatz	Brief
Turm	<b>U</b> hr	Zeit
Winter	<b>N</b> acht	Ruhe
Haft	<b>D</b> auer	Bezug
Koch	<b>H</b> erd	Platte
Fest	<b>E</b> ssen	Karte
Gewürz	<b>I</b> ngwer	Bier
Film	<b>T</b> itel	Seite
Spaten	<b>S</b> tich	Probe
Eis	<b>T</b> ee	Ei
Nacht	<b>A</b> ktiv	Posten
Stoss	<b>G</b> ebet	Buch

Lösung: **WELTGESUNDHEITSTAG**

### WORTANFANG

Lösung: BU

### BILDERRÄTSEL SEITE 9

- |        |        |         |         |         |
|--------|--------|---------|---------|---------|
| 1. = J | 5. = N | 9. = G  | 13. = F | 17. = S |
| 2. = O | 6. = N | 10. = E | 14. = L | 18. = C |
| 3. = H | 7. = E | 11. = N | 15. = E | 19. = H |
| 4. = A | 8. = S | 12. = S | 16. = I |         |

Auflösung:

**JOHANNES GENSFLEISCH (genannt Gutenberg)**

### SEITE 17 SUDOKU

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

### ZAHLVERÄNDERUNG

Lösung: Plus 3.

2	6	7	9
2	6	8	2
2	7	1	2
3	0	1	2
6	0	1	2

### ZAHLBRÜCKENRÄTSEL

Die Zahl in der ersten Spalte ergibt mit dem Rechenzeichen und der Zahl in der zweiten Spalte ein Ergebnis, das man auch erhält, wenn man die Zahl in der zweiten Spalte mit dem Rechenzeichen und der Zahl in der dritten Spalte zu einem Ergebnis verarbeitet.

42 :	21	- 19
72 :	36	- 34
12 +	48	+ 12
50 -	10	x 4
9 x	8	+ 64
14 +	2	x 8
5 x	13	+ 52

### ZAHLN SUCHEN

Lösung: 6. In jedem Vierer-Quadrat ist die Summe der vier Zahlen jeweils 80.

### ZAHLENSPIEL

Die Summe der Zahlen in jeder Dreierkombination beträgt 29. Also ist d die richtige Lösung.

### QUADER FALTEN

Lösung: Quader B.

### SANDUHRMESSUNG

Ja. Man dreht dazu gleichzeitig beide Sanduhren um und wartet, bis die 3-Min.-Uhr ganz durchgelaufen ist. Dann dreht man diese schnell um und wartet, bis auch der Sand der 4-Min.-Uhr ganz durchgeriesel ist. Das dauert noch eine weitere Minute. Wenn jetzt die 3-Min.-Uhr noch einmal umgedreht wird, läuft diese wiederum eine Minute lang durch und die benötigten 5 Min. sind somit komplett.

### DURCHSCHNITTS- GESCHWINDIGKEIT

Für die ersten 20 km braucht er  $\frac{2}{3}$  h = 40 min. Um die gesamte Strecke mit einem Durchschnitt von 60 km/h zu befahren, hat er aber insgesamt nur 40 min Zeit. Das heißt, er kann diesen Durchschnitt nicht mehr erreichen.

### ZAHLNRAD

Lösung der Rechenoperation im Kreis:  
 $5 + 9 + 7 \times 3 - 2 - 4 - 8 = 49$

## SEITE 40-41 SCHWEDENRÄTSEL

■ ■ ■ ■ B ■ ■ ■ S Z ■ ■ ■ ■ A ■	■ B ■ ■ ■ G P ■	■ B ■ P ■ M ■ M
ERN ■ ESKORTE ■ EKLAT	■ RUE ■ A I S	■ A ■ F ■ AFA
■ UNART ■ G ■ AHASVER ■	■ EMMAUS ■	■ URZEIT ■ C
■ SW ■ G ■ LEERE ■ T ■ KAI ■	■ IDA ■ KTO	■ SIR ■ INH
■ S ■ GAREN ■ T ■ NEPTUN	■ TRILLER ■	■ OECHSLE
OFFEN ■ I ■ METER ■ I ■ S	FEEL ■ E ■ A	HIGH ■ S ■ T
■ I ■ O ■ A SEAN ■ G ■ ROBE	■ H ■ TRAN ■	■ E ■ LESE
ALMROSE ■ L ■ KUBANER	GURU ■ MG	BLEI ■ A ■
■ TAG ■ I ■ REBUS ■ B ■ WA	ENERGIE ■	AE ■ FRAU
■ EI ■ KATER ■ R ■ RESET	ORGAN ■ G	KRISTALL
ERNEUT ■ G ■ GRUEN ■ G ■	■ I ■ G ■ IOK	■ B ■ T ■ CET
■ Z ■ T ■ PADRE ■ G ■ SEA	■ PRESS ■ A	■ APRIL ■ R
■ GESTELL ■ E ■ PEDANT	■ PEN ■ REP	■ RIO ■ ESA
SERIE ■ Z ■ SISAL ■ M ■ H	TELSTAR ■	FAEHRTE ■
■ I ■ G ■ NEUES ■ AN ■ BOTE	■ A ■ HELL ■	■ R ■ HTML
■ STEHEN ■ H ■ ANWESEN	■ BIBEL ■ E	■ ORGIE ■ U
■ TEL ■ B ■ ANDRE ■ I ■ N ■	BUS ■ T ■ PI	LEE ■ Z ■ QF
■ R ■ WESPE ■ M ■ ELEND	■ E ■ TITAN ■	D ■ DONUT
WERKEN ■ A ■ GAST ■ TEE	KRAUS ■ R	ALARM ■ E
■ TI ■ L ■ ACHAT ■ AX ■ T ■ K	■ Z ■ N ■ MAP	■ A ■ E ■ ELA
■ UEBLICH ■ BURG ■ AHA	■ EMINENT ■	■ NUCKELN
■ IRRE ■ HEGER ■ E ■ ILEN	■ LOS ■ KAA	■ DRK ■ GEM



www.bend-aachen.de

KONGRESSE, KULTUR, EVENTS.  
**eurogress**  
aachen

stadt aachen



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

Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgeschichte, 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



## 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  
Filialleiterin in Aachen

Kundenmonitor®  
Deutschland 2011

Platz 1

Sparda-Banken  
(Platz 1 von 1993-2011)

Kundenzufriedenheit

bei Banken und Sparkassen  
unter 10 ausgewiesenen Instituten

Filiale Aachen:

Blondelstraße 9-21, 52062 Aachen

Telefon: 08000-SPARDA (772732)

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

**Sparda-Bank**

*freundlich & fair*

sparda-west.de