

senio**magazin**

■ kostenlos

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

JULI 2012 | 55



**Alleine
älter werden**

Ein Kampf gegen Hürden?

Ausstellung, BBK-Galerie

Adalbertsteinweg 123 c-d

Bis zum 04.07. „Figur – Farbe – Raum“ der Künstlerin Gabi Deckers. Di., Mi. und Sa. 13 - 18 h, Fr. 13 - 20 h

Sommerfest im Kloostergarten und Haus des Atelierhauses, Süsterfeldstr. 99, Ac.

01.07. ab 12 h Ausstellungseröffnung, Offene Ateliers, Tanz und Musik-Performances, Kinder-Kreativprogramm und Kulinarisches (Kaffee, Kuchen, Grill...)

Ausstellung, BBK-Galerie, Trierer Str. 1

30.6. - 26.07. Der IKV e.V. zeigt Werke von siebzehn Künstlern aus sechs Ländern zum chinesischen „Drachenjahr“. Die Vernissage der Ausstellung findet am 30.06. ab 18 h statt. Di. u. Mi. 12 bis 20 h, Do. 13 bis 19 h und Fr. u. Sa. 12 bis 19 h geöffnet.

Lesung in Haus Löwenstein am Markt

28.07. 12 h Birgit Bodden liest aus ihrer unveröffentlichten Erzählung: „Der Bleiberg“. Musikalische Begleitung: Sängerin „Marlaine“

Ausstellung „Le rendez-vous“ in den

Aachen Arkaden Bis zum 07.07. In der Ausstellung treffen sich die Arbeiten von Janice Orth, Monika Pretschnigg und Damien Valero zum Thema Mensch, Kunst, Raum und Natur, in völlig verschiedenen Gattungen der Kunst zum Rendezvous. Di. bis Sa. von 13 - 19 h geöffnet

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac.

Jeden Mittwoch & Donnerstag von 14 - 16 h PC-Café **Freitags 14 - 17 h** Spielegruppe **07.07. 15.30 - 16.30 h** Lesung mit Hr. Immelmann. Weitere Termine unter Tel.: 0241-211 55

Erzählcafé, Schleswigstr. 10 - 16, Ac.

23.07. 15 h Frau Emmerich lädt ein. Thema: Erinnerungen

Seniorenzentrum, Marienstr. 7,

Eschweiler 11. u. 25. 07.

Tanztee für Senioren mit Live-Musik

Begegnungszentrum St. Hubertus,

Kronenberg 127, 52074 Aachen

Jeden Mi. 10 - 12 h Karten und Klönen **Jeden Dienstag 09 - 12 h** Sprechstunde mit Marianne Kruit **06.07.**

15 - 16.30 h Kulturcafé mit M. Delheid: „Himmel und Hölle, Gummitwist und CO“. 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

Bestattungshaus InMemoriam,

Eifelstr. 1b, Ac **04.07. 18 - 19.30 h** „Mama mußt Du auch mal sterben?“ Informationen und Gespräche

Reparaturdienst „Senioren helfen

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

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540,

52074 Ac Fast jeden Donnerstag nachmittag, Beginn ist immer um 14.30 h z.B. **05.07.** Freundschaft im Alter - keiner genügt sich alleine. Vortrag/Gespräch, M. Dawo-Collas **26.07.** Im Reich der Düfte - Die Wirkung von Gerüchen auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Vortrag/Gespräch M. Dawo-Collas **Jeden Mittwoch von 11 - 12 h** Seniorengymnastik mit Dorothee Scheins, Info bei I. Stork, Tel.: 0241-14992

Pfarrgemeinde Sankt Martinus, Horba-

cherstr. 52 **Jeden Do. ab 15 h** Ökumenischer Seniorenkaffee **05.07.** Bingo

Kurpark-Terrassen Burtscheid,

Dammstr. 40 **Jeden Do. ab 15 h** Seniorentanz **06.07. 20 h** Freitagsjazz mit der „MachMaJaTzz Swing Band“ **15.07. 11 h** Jazzmatinee mit dem „Trio Claudi-Adam-Schröder“: „The Art of Swing“

Heimatverein Haaren-Verlautenheide

Germanusstr. 32

Jeden 1. Dienstag im Monat 19.30 h

Termine für Aktuelles, Wanderungen, usw. unter www.haaren-verlautenheide.de

Verzäll-Café, Minoritenstr. 3, Aachen

Jeden letzten Montag im Monat

14.30 - 16 h Für Menschen, die unter Demenz leiden, und ihre Angehörigen, Infos unter Tel.: 0241-40 76 93

Invalidenverein Pannesheide

Klinkheide 1959, Haus Goertz, Schulstr. 34, Herzogenrath-Kohlscheid **07.07. 16 - 22 h**

Kaffee- und Tanznachmittag

Nabu - Naturschutzstation Aachen

07.07. 9 h Exkursion zur Schwalbenansiedlung in Laurensberg. Treffpunkt: Laurentiusstr., Parkplatz Sandhäuschen. Leitung: E. Fürtjes, Tel.: 0241-17 307 64. Weitere Termine unter www.nabu.de

Begegnungszentrum Nord, Josef-von-

Görres-Str. 19, Ac. Offener Nachbarschaftstreff An jedem Wochentag unterschiedliche Angebote **z.B. Jeden Dienstag 13 - 18 h** Geselliger Nachmittag **Jeden Freitag 9 - 12 h** Sozialberatung. Weitere Infos unter Tel.: 0241-16 36 04

AWO Ortsverein Ac-Eilendorf,

„Betzelter Klaus“, Betzelter Str. 3 **Jeden Dienstag und Donnerstag 13.30 - 17.30 h** Spiel, Spaß und Unterhaltung **03.07. 14 h** Geburtstagsfeier **14.07.14 h** Bingo **29.07. 12.30 h** Mittagessen, Voranmeldung unter: Ac. 55 26 80 oder 55 37 11

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

04.07. Wer danken kann, hat mehr vom Leben... mit M. Dawo-Collas

18.07. Wasser - Ein Lebenselixier und mehr als ein Element, Vortrag/Gespräch mit 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 Namens Kürzel 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 Alleine älter werden**
Ein Kampf gegen Hürden?
C.C. Bieling

ANSICHTSKARTEN

- 4 Interessante Serien**
Franz Erb

CHIO AACHEN

- 5 Samba und Pferdesport**
Franz Gass

BERICHTE

- 6 Kultur-Erzählcafé in Forst**
Elke Penner
Leselust im Quadrum
Euregio hautnah
- 7 Die Ausstellung „Jim Rakete“**
im KuK Monschau
Rursee in Flammen
Belgischer Bahntarif ab Aachen gültig
- 12 Reise zum Lago Maggiore**
Elke Brenner
Zweites Bürgerfest in Eilendorf
Christine Kluck
Haus der Stadtgeschichte
- 13 Wiederentdeckte Werke**
Zusatzvorstellung
Christine Kluck
- 19 Rund um den Globus**
Positive Bilanz
„Miteinander für die Nordeifel“

SENIOREN SCHREIBEN

- 8 Die kleine Träne** Karin Peters
Auch Sommer Ingeborg Lenné
- 9 Geliebte Erinnerungen**
Freundschaft Josefine Kühnast
- 16 Keine Zeit** Peter J. Heuser
Wenn es Herbst wird zwischen uns
Erwin Bausdorf
- 17 Erinnerungen an Nazi- und Notzeit**
Richard Wollgarten
Geheime Wünsche
Inge Gerdorn
- 20 Das Poesiealbum**
Rat- und rastlos
Maritta Hoffmann
- 21 Der Geist des Kalten Krieges**
Arnold Kupper
- 28 Vom Klimakiller zum Rohstoff?**
Mathias J. Fleu
- 36 Besuch im Schlaflabor**
Erwin Bausdorf
- 37 Der Unglücksrabe**
Christine Kluck

HOBBYS UND MENSCHEN

- 10 Fotograf aus Leidenschaft**
Der Kohlscheider Gerd Schiffler widmet sich im Ruhestand einem neuen Hobby
Nina Krüsmann

LESEZEICHEN

- 15 Klatsch und Tratsch** Helga Licher

JUBILÄUM

- 18 Ein Bild sagt mehr als tausend Worte**
Der Fotograf Andreas Schmitter
Nina Krüsmann

KÜCHENGESCHICHTEN

- 22 Beim Essen fängt die Gesundheit an**
Ingeborg Lenné

COMPUTER UND INTERNET

- 23 Wir zeigen es Euch!**
Lebenserfahrene Menschen
als Autoren gesucht

BEGEGNUNGEN

- 29 Eine Bank im Schatten**
Andrea Bernhards

KUNST

- 30 Ein Haus voller Bilder** Monika Kind
Inge Gerdorn

PFLEGE

- 32 Gut versorgt**

REISEBERICHTE

- 40 Oslo** Wolfgang Schönrock

BITTE LÄCHELN

- 42 So oder so ist das Leben!**

ÖCHER PLATT

- 43 Juli** Hein Engelhardt
Übersetzung: Richard Wollgarten

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

- 44 Die richtige Ernährung beim Sport**
Hartmut Kleis
Füße richtig pflegen

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 46 Flott gewürfelt** Dorothee Heß

UNTERHALTUNG

- 27 Bilderrätsel** Sieger
- 14 Sudoku**
- 34 Gedächtnistraining** Marion Holtorff
- 35 Gripsgymnastik** Dieter H. K. Starke
- 38 Schwedenrätsel**
- 47 Auflösungen**

Liebe Leserinnen und Leser!

Alleinstehende Menschen, neudeutsch „Singles“ genannt, machten 2010 rund 43 % der Bevölkerung in Deutschland aus mit zunehmender Tendenz. Doch hinter dieser abstrakten Zahl verbergen sich höchst unterschiedliche Lebensformen und -schicksale. Im Alter, wenn die sozialen Kontakte aufgrund von beruflichem Ruhestand und zunehmenden körperlichen Einschränkungen schwieriger aufrechtzuerhalten sind, kann sich das Alleinleben zu einem großen Problem entwickeln. Gehen Sie darum frühzeitig Ihren Interessen und Hobbys nach und suchen Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie sich gerne austauschen.



*Bleiben Sie
in Bewegung!*

Ihr G. Günal

IMPRESSUM

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

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

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn,
F. Gass, N. Krüsmann, S. Tucharth,
C.C. Bieling.

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

An dieser Ausgabe haben
mitgewirkt:

I. Gerdorn, D.H.K. Starke, J. Kühnast,
P. J. Heuser, W. Schönrock, H. Licher,
R. u. U. Wollgarten, S. Kelschenbach,
M. Hoffmann, E. Penner, D. Schmidt,
A. Kupper, K. Peters, H. Engelhardt,
H. Rüland, D. Heß, M. J. Fleu, H. Kleis,
J. Römer, C. u. H. Kluck, E. Bausdorf,
A. Bernhards, E. Brenner, F. Erb, I. Lenné.

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



Teil 52

Franz Erb



Interessante Serien Folge 4

Unter dem Firmenlogo 'Zedler & Vogel, Darmstadt. Hauptniederlage f. Rheinland und Westfalen Gerhard Thien, Elberfeld' erschien im Jahre 1904 eine umfangreiche, nummerierte Ansichtskarten-Serie. Es handelt sich um gestochen scharfe Lichtdrucke in grauer Farbe mit einem schmalen weißen Rand längs der unteren Kante. (Bis Mitte 1905 durfte die

Anschriftenseite der Karte nicht beschrieben werden, und der Rand war der Teil für kurze Mitteilungen, Grüße etc.)

Anfang 1905 wurde die Serie fortgesetzt, ebenfalls nummeriert und mit schmalen Rand, aber diesmal in buntem Farben-druck. Hier folgen einige Beispiele aus meiner Sammlung:



5443 Partie im Zool. Garten (heute Westpark)



5445 Friedrich Wilhelmplatz



5446 Kapuzinergraben (1905)



5447 Rehmpfad (1905)



5448 Elisenbrunnen (1905)



5450 Theaterstraße (1905)



5451 Heinrichsallee



5454 Partie am Langen Turm



5455 Partie im Zoologischen Garten



5461 Kaiserplatz



5444 Rathaus (1905)



5456 Partie am Kaiserplatz

Weitere Karten im gleichen Lichtdruckverfahren, aber ohne weißen Schreibrand erschienen in den Jahren 1907 und 1908, diesmal unter dem Firmennamen Gerhard Thien, Elberfeld.

Samba und Pferdesport

Es ist wieder soweit: Aachen atmet den Duft der großen weiten Welt – der „Reitwelt“. Der Aachen-Laurensberger Reitverein (ALRV) lädt die besten Sportler der verschiedenen Disziplinen vom 29. Juni bis 08. Juli zum „Weltfest des Pferdesports“, zum „CHIO“ (Concours Hippique International Officiel) nach Aachen ein. Die Soers, die Stadt und die Region stehen wieder im Mittelpunkt.



Noch hat man das unverkennbare Geknatter der Motoren in Erinnerung, verbunden mit dem einzigartigen, vergangene Zeiten wachrufenden Geruch aus Benzin und Öl der „Vespas“, die im letzten Jahr in der Soers und in der Stadt das damalige Partnerland Italien symbolisch vorstellten. Jetzt heißt es, sich umzustellen: Junge, gut gebaute bronzefarbene Frauen und Männer in fantasievollen Kostümen präsentieren am 3. Juli ab 17 Uhr, getragen vom Körper und Seele leicht machenden Rhythmus der Sambamusik, erkennbar südamerikanische Gefilde, genauer gesagt die Provinz Rio de Janeiro.

Der vor einigen Jahren eingeführte Bestandteil der Eröffnungsfeier, ein Partnerland bzw. eine Partnerregion zu präsentieren, hat sich mittlerweile zum eigenständigen CHIO-Programmpunkt gemausert. Nicht jede Wahl wurde ein



v.r.n.l.: Frank Kemperman, Carl Meulenbergh, Nelson Pessoa, Rodrigo Pessoa, Alvaro Affonso de Miranda Neto, ALRV-Ehrenpräsident und Konsul Brasiliens Klaus Pavel mit den Mitgliedern der „Bahia Dance Group“

Volltreffer. Es ist auch nicht immer einfach, weil doch eine erhebliche Vorarbeit nötig ist, um alle Personen, Behörden, Termine und Kosten unter einen Hut zu bringen – diesmal erleben wir also den „Zuckerhut“. ALRV-Vorstandsvorsitzender Frank Kemperman zeigt sich begeistert: „Trommeln und Samba, dazu die prächtigen Kostüme, das hat die Soers noch nicht gesehen.“ Die „Grande Rio Samba School“ und die „Bahia Dance Group“ werden Musik, Tanz und Akrobatik auf südamerikanisch seh- und hörbar machen. Das Wichtigste beim CHIO sind aber – darauf weist der Stadionsprecher regelmäßig hin – die Pferde. Diesmal werden von Gauchos geführte freilaufende „Criollos“ und die den Kennern bekannte, weltweit drittgrößte Gangpferderasse „Mangalarga Marchadores“ vorgestellt.

Neben aller Show und Unterhaltung auf den Rängen und auf dem Gelände ist natürlich in allen Disziplinen – Springen, Dressur, Vielseitigkeit, Gespannfahren und Voltigieren – Pferdesport auf höchstem Niveau zu erwarten. Alle Teilnehmer, die in Aachen starten, wissen und sagen es auch immer wieder, dass die Soers für sie etwas ganz besonders ist. Das immer wieder zum weltbesten Pferdesportereignis gewählte Turnier sorgt bei manchem Sportler für ein „Gänsehauterlebnis“. Ein Turniergelände, wo in einem vollbesetzten Stadion vor Zuschauern geritten wird, die frenetisch klatschen und motivieren können,

aber dann wieder so leise sind, dass man eine Stecknadel fallen hören könnte, findet man nicht noch einmal. Daraus ergeben sich oft unvergessliche Momente für Sportler und Zuschauer.

Der Aachen-Laurensberger Rennverein schafft es immer wieder von Neuem, das Turnier erfolgreich weiter zu entwickeln, sowohl was den Sport, als auch das Zuschauerinteresse betrifft. Manchmal hat man zwar den Eindruck, dass die eine oder andere den Ticketverkauf steigern- de Neuerung, wie z.B. zwei verschiedene Prüfungen im Stadion am selben Tag, – im wahrsten Sinne des Wortes – auf Kosten der Zuschauer gehen. Es sind dann so viele Menschen auf dem Gelände, dass man als Besucher nur noch geschoben wird. Außerdem wird vor der Mercedes-Benz-Bühne das Vorbeigehen durch Sperren verhindert. Vielleicht sollte der Veranstalter überlegen, ob solche Situationen nicht entzerrt werden könnten?

Ansonsten kann man wieder auf tollen Pferdesport hoffen, den man in den Stadien, im Soerser Gelände oder auch im Fernsehen, das wieder reichlich lokal und weltweit überträgt, anschauen kann. Dieses Jahr ist man beim ALRV natürlich außerordentlich glücklich und wird das wohl auch während des Turniers zum Ausdruck bringen, dass zum ersten Mal überhaupt im Jahr 2015 in fünf Pferdesportarten Europa-Meisterschaften in Aachen stattfinden werden.

Also wieder ein neues, großes Ziel auf dem Erfolgsweg in der Soers.



Fotos:

Helmut Rüland

www.blickpunkt-aachen.de

Franz Gass





Kultur-Erzählcafé in Forst

Wir, Armgard Unger, Edeltraud Sixel und Elke Penner, gründeten im September 2008 das Kultur-Erzählcafé. Das Erzählcafé und seine Besucher sind Gäste im Evangelischen Gemeindehaus der Auferstehungskirche/Forster Seniorenberatung, Am Kupferofen 19 in Aachen. An jedem zweiten Sonntag eines ungeraden Monats treffen sich dort junge und ältere Menschen, um zu gemeinsam festgelegten Themen zu erzählen und den Vormittag gemeinsam zu gestalten.

Anfang des Jahres hielten wir einen Rückblick auf die gemeinsame Zeit und die vielen unterschiedlichen Themen, die von der Gruppe ausgesucht und diskutiert werden. Mir wurde warm ums Herz bei dem Rückblick auf die Themen der letzten Jahre. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir „Mütter und Söhne“, „Fundevogel“ (Eugen Drewermann), „Männerfreundschaften - Frauenfreundschaften“ und „Wie hat der Glaube mich geprägt“.

Wir freuen uns über weitere Gäste, die das Erzählcafé kennenlernen möchten. Wir bieten ein kleines Frühstück für 2 € an. Interessierte sind am 08.07.2012 um 10:30 Uhr herzlich willkommen.

Anmeldung bitte bis Donnerstag, den 05.07., bei Elke Penner, Tel.: 0241-58927, E-Mail: elke.penner.aachen@web.de.

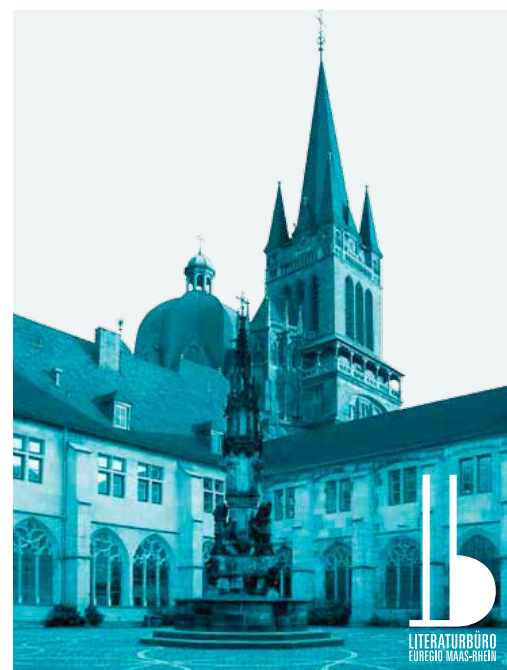


Elke Penner

Leselust im Quadrum

Ein abwechslungsreiches Programm aus Lyrik, Prosa, Poetry Slam und Musik bietet die „Leselust“ vom 26. Juli bis zum 20. August jeden Montag und Donnerstag um 20 Uhr. Neben Autoren aus der Region werden auch deutschlandweit bekannte Schriftsteller wie Burkhard Spinnen und Ulla Lenze in Aachen ihre aktuellen Werke vorstellen.

Die Veranstaltungen finden im historischen Innenhof der Aachener Domsingenschule - dem Quadrum - statt, bei Regen im überdachten Kreuzgang. Der Eintritt kostet jeweils 5 Euro. Den Auftakt am 26. Juli 2012 bestreitet Christoph Leuchter, Autor und Musiker aus dem Dreiländereck. Er liest aus seinem Debütroman „Letzter Akt“, in dem es um einen Mord in einem kleinen Dorf in der Toskana



geht. Begleitet wird die Lesung von Franz-Josef Ritzerfeld an der Gitarre. Weitere Informationen zum Programm finden Sie auf ausliegenden Flyern oder im Internet unter www.literaturbuero-emr.de.

Euregio hautnah

In der Veranstaltungsreihe „Perlen der Euregio“ wird am Dienstag, dem 3. 07. 2012, um 20 Uhr die limburgische Stadt Hasselt vorgestellt.

Hasselt ist trotz seines Durchmessers von nur einem Kilometer die viertwichtigste Einkaufsstadt Belgiens. Sie besticht durch ihre grüne Fußgängerzone, die gemütlichen Innenhöfe und ihr



Rathaus von Hasselt, Quelle: wikipedia.org

buntes Durcheinander von Alt und Neu. Musikfestivals, Geneverfeste und Straßentheater finden weit über die Grenze hinaus regen Zuspruch. Die Stadtrechte bekam Hasselt bereits im 13. Jh., und als der gemütliche Ort an der Demer 1839 Regierungssitz der belgischen Provinz Limburg wurde, stand die mittelalterliche Stadtmauer noch. Diverse Versuche, der heute knapp 74.000 Einwohner zählenden Stadt mehr Hauptstadtfleur zu verleihen, waren nur bedingt erfolgreich – denn auf die für sie so typische Beschaulichkeit wollten die Hasselter nicht verzichten. In seinem Stadtporträt berichtet Sprachkoordinator Paul Marchal über die Vergangenheit und die Gegenwart Hasselts. Große und kleine Geschichten, Anekdoten, Fakten sowie Zeugnisse aus dem Alltagsleben ergeben ein spannendes Bild eines nahezu unbekannten Nachbarn.

Der Vortrag findet statt im Haus der StädteRegion Aachen, Mediensaal, Zollernstr. 16, 52070 Aachen. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 0241-963 1940 oder E-Mail: info@regioaachen.de. Weitere Informationen über Veranstaltungen zur Euregio finden Sie im Internet unter www.regioaachen.de.

Die Ausstellung „Jim Rakete“ im KuK Monschau

Vom 07.07.2012 bis zum 23.09.2012 zeigt das Kunst- und Kulturzentrum (KuK) der StädteRegion Aachen Auschnitte aus zwei populären Fotoserien des bekannten deutschen Fotografen und Fotojournalisten Jim Rakete.

Jim Rakete, 1951 in Berlin geboren, wurde durch seine meist in Schwarz-Weiß gehaltenen Porträtfotografien von Prominenten vor allem aus der Musikszene bekannt. Bereits mit 17 Jahren fotografierte er für Tageszeitungen und Agenturen, u.a. Jimi Hendrix, Ray Charles, David Bowie und

Mick Jagger. In den 1980er Jahren arbeitete er auch als Musikproduzent und Manager für Bands wie „Nena“ und „Die Ärzte“. Bestechend an seinen fotografischen Porträts ist die Lebendigkeit, die sie ausstrahlen. Seine Ausstellungen „Vertraute Fremde“ und „Stand der Dinge“ sind für gewöhnlich nur in den großen Ausstellungshäusern Deutschlands zu sehen, machen nun aber in Monschau Station. Eröffnet wird die Ausstellung am 7. Juli 2012 um 16 Uhr mit einer Vernissage im Beisein von Jim Rakete. Danach ist sie bis zum 23. September zu sehen. Der Eintritt ist frei.



Kunst- und Kulturzentrum
der StädteRegion Aachen, Austraße 9,
52156 Monschau,
Öffnungszeiten: Di. - Fr.: 14-17 Uhr,
Sa. u. So.: 11-17 Uhr



Rursee in Flammen

Vom Donnerstag, dem 26. Juli, bis Sonntag, dem 29. Juli 2012, sind Rurberg und Woffelsbach wieder die Schauplätze von „Rursee in Flammen“. Höhepunkt ist natürlich das Höhenfeuerwerk in Rurberg (22.35 Uhr) und das Feuerwerk in der Seemitte in Woffelsbach (23.15 Uhr) am Samstag.

Darüberhinaus bieten die beiden Orte an diesen Tagen ein vielseitiges Programm für alle Altersgruppen: Abendliche Seefahrten mit Musik und Tanz an Bord, Basare und Märkte entlang der Seeuferpromenade, Tanzveranstaltungen, Drachenbootrennen, Grillen im Freien und Musik für jeden Geschmack. Die Eintrittsbändchen kosten 2 €.

Belgischer Bahntarif ab Aachen gültig

Seit Mai sind bereits ab Aachen Tickets für Bahnfahrten zu allen Zielen in Belgien lösbar. Der bisher angebotene Übergangstarif Aachen – Lüttich entfällt.



Dieser ermöglichte ab Aachen lediglich den Ticketkauf für die Strecke Aachen – Lüttich. Für Fahrten darüber hinaus musste zusätzlich ab Lüttich der belgische Bahntarif gelöst werden. Wer einen durchgängigen Fahrschein von Aachen zu allen Zielen in Belgien lösen wollte, erhielt bisher nur den höherpreisigen internationalen Bahntarif. Mit der neuen Vereinbarung zwischen der belgischen Bahn SNCB/NMBS und dem Aachener Verkehrsverbund AVV gelten die günstigen Tickets des belgischen Bahntarifs von bzw. bis Aachen Hbf., für Senioren ab 65 Jahren gibt es besonders günstige Angebote. Die SNCB plant, im Aachener Hauptbahnhof einen eigenen Ticketautomaten aufzustellen, an dem sämtliche Tarife erhältlich sind. Bis es soweit ist, erhalten Fahrgäste ihr Ticket bei Fahrtantritt in Aachen Hbf direkt beim Zugpersonal des „euregio-AIXpress“ (RE 29/IR q) oder im Internet unter www.b-rail.be. Bei ihrer Rückfahrt erhalten Fahrgäste ihr Ticket an den SNCB-Fahrtkartenausgaben oder -Ticketautomaten in Belgien.



**Für Ihr nächstes Fest,
liefern wir die passenden
Einladungskarten.**

Mit unseren individuellen und kreativen
Einladungen wird Ihr Fest -
Exklusiv, Einmalig und Unvergesslich.

Karten zur Vermählung, Silber- u. Goldhochzeit,
Geburtsfeier, Kommunion, Geburt oder Jubiläum.

Musterbücher der klassischen und der eigenen
„Extravagant-Kollektion“ können Sie ausleihen.



Franz Schmitz
Print- u. AV-Medien GmbH

52134 Herzogenrath-Kohlscheid, Weststr. 33
Tel. 0 24 07-91 87 87, www.franz-schmitz.de

Mo. bis Fr.
10.00 - 18.30 Uhr.

Termine nach 18.30 Uhr
oder samstags gerne
nach tel. Vereinbarung.

Die kleine Träne

Bild: Gabriela Neumeier/pixelio.de

Mitten im Gewühl der Stadt mit ihren zahlreichen Geräuschen, verschiedenen Düften, im Gewusel und Gehetze, setzte sich die kleine Träne auf meine linke Schuhspitze. Weil meine Schuhe so akkurat glänzten, störte sie mich sehr.

Hastig wollte ich sie abschütteln, schlenkerte etwas dümmlich mit dem Fuß, versuchte sie dann mit der Hand abzuwischen. Nichts half, sie blieb.

Zusammen mit vielen anderen Schuhpaaren ging ich weiter. Versuchte zu vergessen, was da auf meiner linken Schuhspitze heimisch geworden war. Ich würdigte sie keines Blickes mehr. So schlenderte ich weiter zwischen den vielen Menschen durch die Stadt. Als ich endlich wieder zu Hause eintraf, sah ich dieses hartnäckige Etwas noch immer auf dem Schuh sitzen. Ja, gibt es denn so was?!

Beim Eintritt in mein Zimmer fiel mir sogleich die Blumenvase mit dem bunten Blütenstrauss auf dem Tisch ins Auge.

Na warte, dachte ich. Eilig entledigte ich mich meiner Schuhe. Jetzt musste ich schlau sein!

Behutsam ging ich ans Werk. Ganz, ganz sachte schob ich meine spitzen Finger zwischen Schuhleder und Träne. Zärtlich hob ich sie hoch. Fast ein Wunder - nun ließ sie sich lösen! Sodann setzte ich sie behutsam auf eines der Blütenblätter.

Lange und nachdenklich schaute ich die Begleiterin meiner letzten Stunden an. Wie schön sie war! In ihrer Feuchte spiegelten zahlreiche Farben - ein liches Grün, viel Gold und ein unsagbares Himmelblau, umrundet von einem edlen Hellgrau. Kaum konnte ich meine Augen von diesem bezaubernden Anblick losreißen.

Plötzlich, mit einer weichen, zärtlichen Stimme sprach das Tränchen mich an, fragte zaghaft, wobei es die Frage dehnte: „Meinst du, mich würde noch jemals irgendwer weinen?“

Ich erschrak.

Karin Peters



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



Auch Sommer

Grauer Himmel,
Wolkenberge,
Regenschnüre!

Haare feucht,
Jacke feucht,
Hosenbeine nass,
Füße auch nass.

Platz ergattern im Kaffeehaus!
Zeit vertun mit Kuchenschmaus.
Wasser aus den Schuhen kippen
mit einem Lächeln auf den Lippen.

Leute sehen,
die mit bunten Schirmen gehen;
schnell sie eilen und sie sputen.
Kanäle schlucken durstig Fluten.

Dir geht's gut, hast einen Platz,
gegenüber sitzt ein Schatz
oder einer, der's könnt' sein.
So ein Regentag ist fein.



Bild: Helene Souza/pixelio.de

Von der Sonne später träumen,
von dem Schatten unter Bäumen.
Falter tanzen, Bienen summen,
Hummeln brummen.

Derweil wird die Hose trocken,
trocken werden auch die Socken.
Zwischen ein paar starken Güssen
wirst du endlich gehen müssen.

Grauer Himmel,
Wolkenberge,
Regenschnüre!

Ingeborg Lenné



aus „Moskitos Tod & andere Glücksmomente“, erschienen im Rotblatt Verlag

Gedicht des Monats

Geliebte Erinnerungen

Ursula hat geschrieben. Gott sei Dank geht's ihr wieder besser. Sie musste dringend operiert werden, eine Frauengeschichte, zum Glück nicht böse. Ursula wohnt in der früheren DDR, in Würchwitz bei Zeitz, einem sehr kleinen Ort.

Ich habe als Vierzehnjährige in Würchwitz das Kriegsende erlebt. Ursula und ich saßen zwei Tage und Nächte mit den Anderen in einem Kellergewölbe, hörten die Artillerie schießen. Wir haben beide geweint vor Angst - und haben geweint vor Freude, als das Schießen aufhörte. „Die Amerikaner sind da!“, rief jemand. Hand in Hand liefen Ursula und ich aus dem Keller. Am Kirchturm wehte eine weiße Fahne. Der Krieg war vorbei. Es war der 28. April 1945. Offiziell dauerte das schreckliche Morden noch 10 Tage. In Würchwitz war Frieden.

Zwei „Backfische“, so nannte man die Teenager früher, wurden Freundinnen, Freundinnen für's Leben. Ich kehrte nach Aachen zurück, Aachen war meine Heimat. Ursula's Zuhause war das kleine Würchwitz. Wir schrieben uns viele Briefe, hofften auf ein Wiedersehen. Die Umstände waren dagegen. Der „Eiserne Vorhang“ wurde eiserner, der „Kalte Krieg“ kälter. Wir schrieben uns immer seltener. 1950 riss die Verbindung ab.

Ich heiratete, bekam einen Sohn. Die Jahre vergingen. Ich konnte Würchwitz nicht vergessen, Würchwitz, Ursula und die



Der erste direkte Kontakt zwischen den Armeen der UdSSR und der USA auf deutschem Boden fand am 25. April 1945 bei Torgau an der Elbe statt. Das Foto entstand einen Tag später und zeigt amerikanische und sowjetische Soldaten in den Straßen von Torgau. Reproduktion eines Fotos von Jack Connon (Signal Corps Photo). Quelle: Deutsches Bundesarchiv.

Anderen. Wenn mich jemand nach meiner Traumreise gefragt hätte, nach meinem Traumziel, ich hätte „Würchwitz“ geantwortet, der kleine Ort in der DDR, der damals unerreichbar war, ferner als Teneriffa oder Jamaika.

1981 habe ich Würchwitz und Ursula wiedergesehen, acht Jahre vor der Wende. Ich war glücklich und traurig zugleich, ich habe gelacht und geweint, alles auf einmal. Mein Würchwitz, ach, es sah alles so grau und armselig aus, nicht zu vergleichen mit den schmucken Dörfern hier bei uns im Westen. Mir war, als wenn auch die Sonne nicht so golden scheinen würde und die Vögel leiser zwitscherten. Aber ich war in Würchwitz, bei Ursula und den Anderen. Ich war einen langen, langen Weg gegangen, nun war ich hier und fand ein Stück meiner Jugend wieder. Man vergisst seine Jugend nicht, die kurze Zeit

zwischen Kindsein und Erwachsenwerden. Man vergisst seine Träume nicht. Man hatte mich auch nicht vergessen. Es war überwältigend.

Beide Texte:

Josefine Kühnast



Freundschaft

Freundschaft, die so lange währt, wird wohl nie vergehen.

Freundschaft, die sich nicht verzehrt, kann nicht im Wind verwehen.

Freundschaft schon seit Kindertagen ist manchmal für die Ewigkeit.

Freundschaft leuchtet schon seit Jahren, sie vergeht nicht mit der Zeit!

Freundschaft währet ewiglich bis zum Lebensende.

Freundschaft ist ein stilles Licht, leuchtet bis der Zeiten Wende!

ETL | SFS

Steuerberatung für Senioren

Muss ich
jetzt
Steuern
zahlen?



Wir klären das!

ETL | SFS Steuerberatung
für Senioren

ADVISA Aachen
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Wilhelmstraße 38
52070 Aachen
Telefon: (0241) 9 46 14-60
Fax: (0241) 9 46 14-70
sfs-aachen@etl.de
www.ETL.de/advisa-aachen



Fotograf aus Leidenschaft

Der Kohlscheider Gerd Schiffler widmet sich im Ruhestand einem neuen Hobby



Herr Schiffler, was haben Fotokunst und Kochkunst gemeinsam?

Ich habe mich schon früh mit Kunst befasst. Schließlich ist auch das Kochen eine Kunst. Und so absolvierte ich eine Lehre und schuf von 1967 an mit viel Kreativität kalte Büffets. Die Gestaltung „fürs Auge“ und der Umgang mit den Lebensmitteln waren eine große Herausforderung für mich. Auch im Ruhestand gebe ich meine Kenntnisse als Ausbilder an junge Leute weiter. Gestern der Künstler am Herd – und heute der Künstler an der Kamera. Im Ruhestand angekommen, blickte ich über den Teller rand und erkannte bald eine neue Leidenschaft, das Fotografieren. Der Sprung von der Kochkunst zu den Themen Food und Design war nicht so groß. Ich absolvierte vor zwei Jahren einige Kurse in der Fotografie, widme mich seitdem der neuen Passion und mietete vor einiger Zeit eigens ein

Studio. Dort entstanden die aktuellen Werke. Das Kunst-, Kultur- und Wirtschafts-Zentrum (KKWZ) Herzogenrath als Plattform für lokale Künstler lernte ich bereits beim Internationalen Art Festival 2011 kennen und so war es nur eine Frage der Zeit bis zur ersten eigenen Ausstellung.

Was haben Sie in Ihrer ersten Ausstellung gezeigt?

Ein wenig aufgeregt und auch stolz bin ich schon. Meine erste eigene Ausstellung war ein großer Erfolg. Im KKWZ Villa Herzogenrath habe ich knapp 40 eigene Arbeiten unter dem Titel „Intuition – Art – Kunst“ gezeigt. Das Wort Intuition steht im Titel für „anschauen“ oder „betrachten“ sowie ein ganzheitliches, spontanes Erkennen und Wahrnehmen. Ich lade damit zu einer Reise durch die Welt der digitalen Food- und Designfotografie ein. Der Besucher soll sich auf die gleiche Art und Weise auf die Werke



Wer ist er?

Gerd Schiffler wurde 1950 in Herzogenrath geboren und lebt mit seiner Familie in Kohlscheid. Nach seinem Beruf als Koch widmet er sich nun seinem größten Hobby, der Fotografie. Weitere Informationen dazu finden Sie im Internet unter www.my-design-food-fotoshop.com.

einlassen, wie ich es mit dem Ausstellungstitel vorgebe. Spontan und als Ganzes sollen die Betrachter meine Fotos wahrnehmen. Ein genauer Blick lohnt sich auf jeden Fall, denn ich lege viel Wert auf die Details.

Wie ist Ihre Herangehensweise an die fotografische Arbeit, welche Arbeitsschritte gibt es?

Im Vordergrund meiner Arbeiten steht das



Stillleben, eben das Motiv, damit zu arbeiten, Licht und Schatten zu platzieren, so dass das Motiv im Mittelpunkt steht. Damit gebe ich jedem Werk meine ganz eigene Handschrift mit. Intuition und die Liebe zum Detail sind dabei unerlässlich. Das Ergebnis lädt den Betrachter zum genauen Hinsehen ein. So habe ich mir Freiräume geschaffen, weg vom Schubladendenken und hin zum freien Gestalten. Intuition ist gefragt, also höre ich auf mein Bauchgefühl.

Was empfehlen Sie Neueinsteigern in die Fotografie, was muss man als guter Fotograf können?

Inspiration, Intuition, Wahrnehmung von Licht, Schatten und die Liebe zum Motiv sind wichtig. Natürlich musste ich mir ein Fachwissen aneignen, wozu ich verschiedene Seminare für die Bereiche Kunst, Fotografie und Grundelemente im Design absolviert habe. Auch meine Ausrüstung wurde mit der Zeit immer besser. Natürlich habe ich nicht den Anspruch, mich mit Fotografen oder Designern auf eine Stufe zu stellen. Ich möchte mich einfach in meiner ganz persönlichen Kunst verwirklichen.

Wie geht es nun bei Ihnen weiter?

Fotografie als Kunstform in Herzogenrath-Kohlscheid zu etablieren und selbst in der „Szene“ Fuß zu fassen, das ist mein großes Ziel. Meine Familie unterstützt mich dabei tatkräftig. Mein Sohn Jörg hilft bei der Erstellung von Ausstellungsplakaten,



Einladungsschreiben und Flyern. Es ist wichtig, dass man sich ein Netzwerk an Kontakten aufbaut, auch um weitere Ausstellungen angehen zu können. Und so geht es nach der KKWZ-Werkschau munter weiter. Einen Termin im Rathausfoyer der Stadt Herzogenrath habe ich sicher: Bis zum 24. August stelle ich dort meine aktuellen Arbeiten unter dem Titel „Intuition Kunst Art 2012“ aus. Kontakte mit der Kulturstiftung Würselen habe ich ebenfalls geknüpft. Auch Belgien und Holland sind in naher Zukunft Ausstellungsorte für meine Arbeiten. Dank der guten Zusammenarbeit mit den Medien gibt es auch schon Anfragen für 2013, die Planungen sind in vollem Gange.

Was würden Sie gerne als nächstes fotografisch in Szene setzen?

Ich habe viele neue Ideen: Die Tropfenfotografie würde mich als nächstes Projekt reizen. Das ist technisch nicht so einfach umzusetzen, denn man fotografiert etwas, was das Auge nicht mehr wahrnimmt. Es ist eine tolle Aufgabe, an der ich gerne feilen würde. Aber auch im Bereich Stillleben, Food und Design tun sich weiterhin wahre Welten auf. Da sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt - es gibt noch viel zu fotografieren!

Nina Krüsmann



Das neue Programm
ab Mitte Juli 2012

studiengalerie des studium generale
Loredana Nemes – Über Liebe



im Forum der Volkshochschule Aachen

Peterstraße 21-25
Telefon: 0241 4792-111
Telefax: 0241 406023
www.vhs-aachen.de

Volkshochschule Aachen
Das Weiterbildungszentrum
LebensLangesLernen





Reise zum Lago Maggiore

Die AWO Burtscheid unter Leitung des Vorsitzenden Willy Hünerbein trat am 28.05.2012 eine 11-tägige Fahrt zum Lago Maggiore an. Das 4-Sterne Hotel Splendid in Baveno, in direkter Lage am See, war Ausgangspunkt zu interessanten Ausflügen.

Es wurden die Isola Bella, Madre und Pescator besucht, die durch eindrucksvolle Schlösser und überwältigende Gartenarchitektur bestachen. Die Schweiz mit dem mondänen Ascona und eine Fahrt durch das wilde Versascatal beeindruckte alle Reisenden. Ebenso begeisterten die Gärten der Villa Taranta in Pallanza durch die Vielzahl der botanischen Arten und der imposanten Bäume. Locarno durfte auf dieser Tour nicht fehlen. Ebenso nicht vorenthalten wurden die imposante Bronzestatue St. Carlo Borromeo und der Ort Arona mit schicker Promenade. Der Comer See mit dem wunderschönen Como und seiner Piazza Duomo mit Rathaus und Dom wurden ebenfalls angefahren. Eine Schiffstour auf dem Comer See mit Blick auf tolle Villen in prachtvoller Kulisse ließen dessen Einmaligkeit erkennen. Der Orta-see mit seiner entzückenden Insel St. Guilo wurde auch besucht. Ein weiteres Ziel war der 4.634 Meter hohe Monte Rosa. Dorthin gelangte man durch das Ossolatal, wo tiefe Schluchten mit brausendem Fluss und Felsmassive ein Naturschauspiel boten.

Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz: eine Weinverkostung, der Besuch des Marktes in Stresa, sowie zusätzliche köstliche Verköstigungen machten die Reise zu einem Erlebnis. Nicht zu vergessen der angenehme Aufenthalt in dem wunderschönen Hotel und die dort gebotenen kulinarischen Genüsse.

Elke Brenner



Zweites Bürgerfest in Eilendorf

Großen Anklang fand im letzten Jahr das Eilendorfer Bürgerfest. Dieser Erfolg veranlasste die IG Vereine, die IG Handel, Handwerk und Gewerbe und die Zukunftswerkstatt Eilendorf auch in diesem Jahr das Bürgerfest auszurichten.

Nach monatelanger Planung steht fest: Es wird an Nichts fehlen. Jung und Alt kommen veranstaltungsmäßig und kulinarisch voll auf ihre Kosten.

Feierlich eröffnet wird das Eilendorfer Fest am Freitag, 29. Juni, um 19.30 Uhr



von Bezirksbürgermeisterin Elke Eschweiler. Rund um den Severinusplatz und die Parkanlage an der Moritz-Braun-Straße können die Besucher das abwechslungsreiche Programm des Bürgerfestes bis einschließlich Sonntag, 1. Juli ausgiebig genießen.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck



Neuer Briefkasten am alten Standort



Vor einigen Jahren wurde der Briefkasten in Alt-Richterich von der Deutschen Post AG ersatzlos gestrichen. Nach der Demontierung mussten die

Alt-Richtericher Bürger einige Kilometer weiter ihre Post einwerfen. Das war natürlich für ältere Mitbürger ohne Fahrzeug sehr beschwerlich.

Nachdem sich Herr Josef Frings an den Landtagsabgeordneten Karl Schultheis und den Seniorenrat für Aachen-Richterich Willi Paul gewandt hatte und diese sich mit der Deutschen Post AG in Verbindung setzten, kam Bewegung in die Sache. Die Deutsche Post AG erklärte sich bereit, den Briefkasten am alten Standort wieder zu ersetzen. Dies ist inzwischen geschehen.

Haus der Stadtgeschichte

Ende Mai wurde in Monschau in einem alten Fachwerkhäus in der Altstadt das „Haus der Stadtgeschichte“ eröffnet. Am Holzmarkt 5 sind nun das Stadtarchiv wie auch der „Geschichtsverein des Monschauer Landes e.V.“ unter einem Dach vereint.

Zur Eröffnung des Hauses und als erstes Kooperationsprojekt mit der Stadt Monschau zeigt der Geschichtsverein eine Ausstellung unter dem Titel „Schätze des Hauses“. In fünf Themenkreisen - „Von der Burg zur Stadt“, „Wolltuche mit



Historische Ansichtskarte der Burg, vor 1900, Quelle: wikipedia.org

Tradition“, „Die Fremden kommen“, „Reges Vereinswesen“ und „Das Monschauer Land und der Zweite Weltkrieg“ - werden besonders wichtige Stücke aus den Sammlungen des Hauses präsentiert. Die Ausstellung ist bis zum 19. August 2012 jeden Sonntag von 14 bis 18 Uhr geöffnet.

Wiederentdeckte Werke

Als „verschollene Generation“ werden deutsche bildende Künstler, Musiker und Literaten der Jahrgänge um bzw. zwischen 1890 und 1914 bezeichnet, die in der Zeit der Weimarer Republik bereits erste Bekanntheitsgrade erworben hatten, während der Herrschaft der Nationalsozialisten jedoch durch Ausstellungs- und Veröffentlichungsverbot oder Beschlagnahme ihrer Werke im Zuge der propagandistischen Aktion „Entartete Kunst“ von 1937-1941 an ihrer Wirkung gehindert wurden.

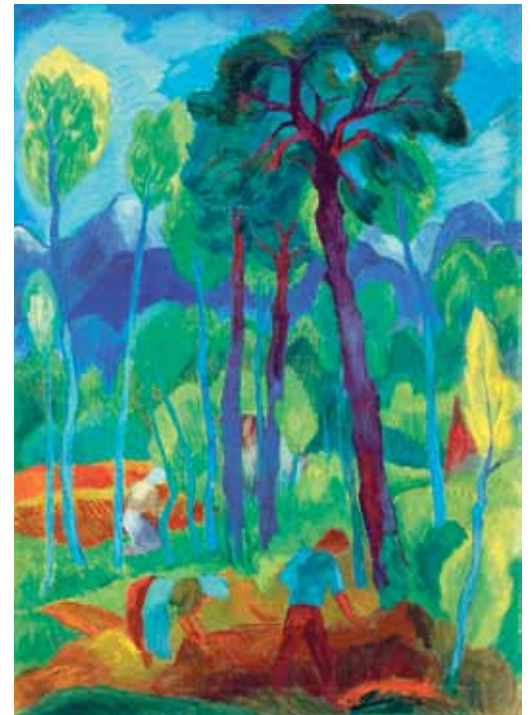
Vom 07. Juli bis zum 09. Oktober 2012 zeigt das Aachener Suermondt-Ludwig-Museum die Ausstellung „Fritz Schaeffler: Verfeimt - Vertrieben - Zurückgekehrt“. Präsentiert werden rund 90 Arbeiten des expressionistischen Malers und Graphikers Fritz Schaeffler, der 1888 in Eschau im Spessart geboren wurde und 1954 in Köln gestorben ist. Dabei handelt es sich hauptsächlich um jene Gemälde und Aquarelle, welche der Kölner jüdische Mäzen und Industrielle Joseph Heymann erworben und bei seiner Emigration 1937 nach England mitgenommen hatte. Diese in London wiederentdeckte und fast vollständig



Fritz Schaeffler, Sitzendes Maedchen, um 1925, Foto: C. Schaeffler

erhaltene Sammlung wird nun erstmals öffentlich gezeigt. Sie bietet einen umfassenden Einblick in das Werk Fritz Schaefflers, dessen Bilder 1938 aus deutschen Museen entfernt und z.T. vernichtet wurden.

Die ausgestellten Werke beinhalten zeitkritische graphische Arbeiten, die nach den traumatischen Erlebnissen des Ersten Weltkrieges und während Schaefflers Beteiligung an der Münchner Räterepublik ent-



Fritz Schaeffler, Arbeiten im Moor, um 1923-25, Eitempera, Foto: C. Schaeffler

standen. Weiterhin wird eine große Zahl an poetischen Natur- und Landschaftsbildern, Aktszenen sowie farbenfrohen Blumenstilleben aus seiner bayrischen Chiemgau-Epoche gezeigt. Eröffnet wird die Ausstellung am Freitag, dem 6. Juli um 18.30 Uhr.

Suermondt-Ludwig-Museum, Wilhelmstraße 18, 52070 Aachen, Tel.: 0241-47 98 00, Öffnungszeiten: Di., Do. u. Fr.: 12-18 Uhr, Mi.: 12-20 Uhr, Sa. u. So.: 11-18 Uhr

Zusatzvorstellung

Die Szenencollage des Theaterclubs „Ü 55“ mit dem Titel: „Glücklich zu sein erfordert eine gewisse Begabung“ wird noch einmal aufgeführt.



Im April fanden im Mörgens, der Nebenspielstätte des Theaters Aachen, fünf erfolgreiche Aufführungen der besagten Produktion statt. Leider konnten viele

interessierte Zuschauer keinen Einlass mehr finden, da der Theaterraum voll besetzt war. Aus diesem Grund haben die 15 Seniorendarsteller des Ü 55-Clubs mit

ihrem Regisseur Sebastian Jacobs, dem Dramaturgen Harald Wolff und den anderen Beteiligten beschlossen, am Dienstag, den 3. Juli 2012, um 20 Uhr eine Zusatzvorstellung zu geben.

Die Zuschauer nehmen teil an Lebens- und Liebesgeschichten, Ansichten und Erkenntnissen der Schauspieler mit vielen Lebenserfahrungen. Mal sind die Szenen heiter oder urwüchsig, dann wieder ruhig und zu Herzen gehend gestaltet. Aufgepeppt wird das Ganze durch Tanz und Gesang.

Die Mitwirkenden würden sich über eine wieder ausverkaufte Vorstellung freuen. Karten gibt es u.a. an der Theaterkasse am Theaterplatz (Mo. - Sa. von 11 -19 Uhr), Tel.: 0241 / 478 42 44 sowie an der Abendkasse im Mörgens zu 6 Euro.

Text: Christine Kluck Foto: Heinrich Kluck

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

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®
GmbH

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Tagespflege

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

Klatsch und Tratsch

Es fängt ganz harmlos an. „Hast du schon gehört? Weißt du, wen ich gestern gesehen habe? Unsere Nachbarin hat gesagt...“ So oder so ähnlich beginnt sie zu brodeln, die Gerüchteküche. Niemand gibt es gerne zu, dennoch tut es jeder. Beim Frisör, beim Zahnarzt oder im Büro, aber vor allem heimlich: Klatschen und tratschen!

Dabei ist es nicht in erster Linie das weibliche Geschlecht, das sich für die Verbreitung von Neuigkeiten verantwortlich fühlt. Nein, wer hätte das gedacht: Männer tratschen viel häufiger als Frauen. Sie nennen es nur anders!

Männer diskutieren tiefgründig, sie führen wichtige Gespräche und erörtern Fakten. Ein Mann ist niemals neugierig, sondern extrem interessiert. Allerdings klatschen Männer in der Regel weniger über persönliche Themen, sondern über Kollegen, Sport und Politik.

Frauen dagegen sind ihren Mitmenschen gegenüber offener. Sie reden freimütig über Beziehungen, Klamotten und Kindererziehung und liefern damit natürlich eine Menge Stoff für Klatsch- und Tratschgeschichten. Dabei tratschen Frauen nicht nur um des Tratschens willen, eine Frau versteht durchaus, warum manche Dinge besser unter Verschluss gehalten werden sollten. Klatschen ist psychologisch gesehen für unser Seelenheil sehr wichtig. Und das weiß „Frau“ ganz genau.

Nur sie kennt das leichte Kribbeln auf der Haut, wenn sie der besten Freundin das neueste Betriebsgeheimnis anvertraut. Unter dem Mantel der Verschwiegenheit, versteht sich. Der Form halber wird ein leises „Erzähl es bitte nicht weiter...“ hinzugefügt, aber diese Bemerkung ist für jede erfahrene Klatschtante eine versteckte Aufforderung, die Neuigkeit möglichst schnell zu verbreiten.

Männer verhalten sich dagegen deutlich diskreter. Wenn Sie einem Mann ein Geheimnis anvertrauen, nimmt er es mit ins Grab.



Männer klatschen nur über Themen, die ohnehin schon jedem bekannt sind. Leider wird dabei auch wenig auf die Aktualität eines Themas geachtet, Männer sind da nicht sehr wählerisch. Bis ein Mann das „Gras wachsen hört“, ist ein Thema oft schon „ausgelutscht“.

Lange galt das Gerede hinter vorgehaltener Hand als bössartig, aber das haben amerikanische Sozialforscher längst revidiert. Diese Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass das menschliche Gehirn Klatschgeschichten deutlich länger speichert als sachliche Informationen. Sie sind sogar der Meinung: „Wer richtig tratscht, wird es in seinem Leben weit bringen.“

Wer beruflich Erfolg haben will, muss seinen Namen bekannt machen und das geht nun mal am einfachsten durch Klatsch und Tratsch. Gerade Büroklatz ist ein wichtiger Faktor, um auf sich aufmerksam zu machen und somit einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Dabei ist es allerdings wichtig, darauf zu achten, seine Informationen gezielt weiterzugeben.

Tratschen ist ein Erfolgsrezept, das jeder beherrscht.

Also: „Reden wir drüber...“



Helga Licher

Leitstelle „Älter werden in Aachen“ informiert

Beim **Seniorentelefon** der **Leitstelle „Älter werden in Aachen“** können sich Seniorinnen und Senioren und alle, die sich mit dem Thema „Älter werden“ beschäftigen, beraten lassen.

Denn auch im Alter möchte man sein Leben am liebsten selbst gestalten. Gute Tipps können dabei sehr hilfreich sein.

Unter der Rufnummer **0241 432 5028** gibt Brigitte Kreitz Informationen über Einrichtungen und Angebote für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Aachen. Sie erhalten Tipps über Freizeitangebote, Begegnungsstätten, fahrbare und stationäre Mittagstische, Pflegeheime und vieles mehr. Die Beratung kann telefonisch, persönlich im Büro oder zu Hause erfolgen.

Ein zusätzlicher Service bietet die Internetseite **„Freie Plätze in der Pflege“**. Die Aachener Senioren- und Pflegeheime können der **Leitstelle „Älter werden in Aachen“** freien Plätze melden, die dann auf der Internetseite www.aachen.de/pflegeplaetze veröffentlicht werden.

Weitere Infos finden Sie auch unter www.aachen.de/aelterwerden



www.aachen.de/aelterwerden





Keine Zeit

Hans stürzt hektisch an den Frühstückstisch, während er sich die Krawatte umbindet. „Verdammt“, denkt er, „ich bin ja schon viel zu spät.“

Seine Frau beruhigt ihn und schenkt ihm schnell noch eine zweite Tasse Kaffee ein. Just in dem Moment klingelt sein Handy und Hans telefoniert mit seinem Kollegen. Während er mit der einen Hand seine Tasse hält, das Handy zwischen Schulter und Kopf geklemmt, fuchelt er mit der anderen Hand an seiner Krawatte. Es ist immer wieder zu hören: „Ich habe keine Zeit, ich habe gleich einen wichtigen Termin.“

Er gibt seiner Frau einen dicken Schmatzer auf den Mund, ergreift den Mantel und

stürmt aus dem Haus. Das Garagentor geht ihm viel zu langsam auf. Er springt ins Auto und startet den Motor. Kaum ist er auf die Straße hinausgefahren, da hält seine Frau ihn an. Ehe er sein: „Keine Zeit!“ herausbringt, schiebt sie ihm seinen Aktenkoffer auf den Schoß, ohne dessen Inhalt er verloren gewesen wäre.

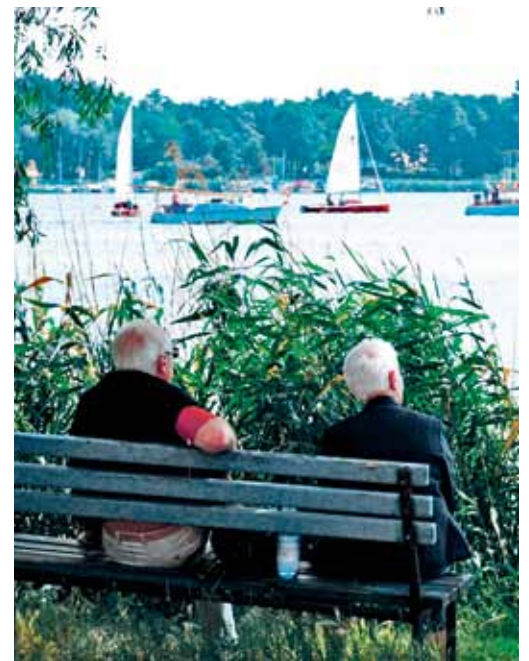
Sein flüchtiges „Danke“ geht im Gequietsche der Reifen unter, als er einen Blitzstart hinlegt. Hans fährt mit überhöhter Geschwindigkeit durch die Stadt. Die meisten Ampeln passiert er bei Dunkelgelb. Schon wieder klingelt sein Handy und lenkt ihn vom Autofahren ab. Den hinter der Kurve langsam fahrenden LKW sieht er in letzter Sekunde. Er bremst kräftig, kann aber den Zusammenprall nicht verhindern.

Schockiert und leicht verletzt steigt er mit zitternden Knien aus seinem Wagen. Ein Blick sagt ihm: Totalschaden! Der LKW-Fahrer springt kopfschüttelnd von seinem Bock und meint im sarkastischen Ton: „Wollten Sie mich anschieben?“

Kurz darauf erscheint die Polizei. Hans erklärt sofort, dass es ihm leid tue, aber er habe keine Zeit! „Zeit“, sagt der Polizeibeamte lächelnd, „Zeit werden Sie jetzt genug haben!“



Peter J. Heuser



Wenn es Herbst wird zwischen uns

Wenn es Herbst wird zwischen uns, dann ist der Frühling vorbei, die Zeit der explodierenden Natur, der überschäumenden Gefühle, die Zeit, in der man verspricht, die Sterne vom Himmel zu holen.

Wenn es Herbst wird zwischen uns, dann ist der Sommer vorbei, in dem wir die Sonne genießen, in dem wir die Wärme für den Rest des Lebens aufsaugen, die Zeit, in der die Hitze uns manchmal zu viel wird und wir den Schatten suchen.

Wenn es Herbst wird zwischen uns, dann sind Frühling und Sommer vorbei, dann ist die Zeit der Ernte. Die Früchte der Felder, der Bäume, der Sträucher werden eingesammelt, verarbeitet, eingelagert, sie müssen ein ganzes Jahr reichen.

Es lockern sich die persönlichen Bindungen. Die Kinder haben ihre Ausbildung beendet, arbeiten in ihren Berufen und haben eigene Familien gegründet.

Wir fangen an zu begreifen, dass nicht alles sofort erledigt werden muss. Wir müssen weder uns selbst noch anderen etwas beweisen. Wir können anfangen, ohne die großen Sorgen von gestern, das Leben zu genießen.



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de

Erwin Bausdorf

GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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

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

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

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

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

Lassen Sie sich verwöhnen!

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE



im GESUNDHEITSFORUM
„unterm Dach“

Erinnerungen an Nazi- und Notzeit

mit meinen Kinderaugen und -ohren aufgenommen

7.
FOLGE

Alarm riss uns nachts aus dem Schlaf. Kaum im Treppenhaus auf dem Weg zum Keller, rief mich meine Tante: „Richard, komm mal schnell ans obere Flurfenster, Christbäumchen gucken!“ Von dort hatte man einen weiten Blick über die Innenstadt. Die Nacht war erhellt durch Trauben von Leuchtkugeln, die langsam herabsanken. Sie ähnelten tatsächlich kleinen Christbäumchen in ihrer leuchtenden Pracht. Allerdings waren die Motorengeräusche der Flieger nicht zu überhören. Es drohte Bombardierung.

Aber meine Tante behielt die Nerven, bis wir schließlich in den Luftschutzkeller gingen.

Obwohl ich sie sehr mochte, hielt ich sie für nicht ganz normal. Furchtlos reagierte sie auf Alarme und „Christbäumchen“. Hingegen versetzen sie jedes Gewitter mit Blitz und Donner in schlimmste Panik. Da kam mir erstmals der Gedanke, dass auch Erwachsene vor Angst nasse Hosen bekommen können und wenn es auch noch so widersinnig war.



Philips-Werbeplakat von 1937/38

Bild: wikimedia.org

Mein erstes Feuerwerk erlebte ich im Krieg, als das Philips-Werk in der Jägerstraße hoch über Burtscheid brannte. Die Flammen schlugen haushoch und die Funken sprühten durch explodierende Glühbirnen in den nächtlichen Himmel; sensationell. Da kamen Sylvester und Öcher Bend nach dem Krieg nicht mit.



Richard Wollgarten



Geheime Wünsche

Die Erdbeertorte prangt mitten auf der Kaffeetafel. Ihr unnachahmlich süßer Duft lässt ihn, verhalten einatmend, näher treten. Erdbeertorte, die erste in diesem Frühjahr!

Aber er wurde nicht eingeladen. Wie ungerecht! Dabei liebt er Erdbeeren mehr als alles andere Obst. Apfelkuchen, Pflaumenfladen, nichts könnte ihn verlocken. Aber diese Erdbeertorte macht ihn fast wahnsinnig. Er umkreist den Tisch, einmal, zweimal, schaut, ob irgendwo eine Frucht überzählig ist. Nichts! Alles hat seine peinliche Ordnung. Die roten saftigen Früchte lachen ihn herausfordernd an. Sehnsuchtsvoll denkt er daran, sie sich in den Mund zu schieben. Mit der Zunge gegen den Gaumen zu drücken. Das Knacken der winzigen Kernchen zu spüren. Und dann den Saft zu fühlen, wie er sich im Mund verteilt, die Kehle herunter fließt. Ob er es wagen soll, ein wenig zu naschen? Aber jeder wird es sofort feststellen, wenn er die Dekoration zerstört.

Es scheint schier unmöglich, die aromatischen Verführer zu stehlen. Er schließt ob der genussvollen Erinnerung die Augen. Seine Lust wächst ins Unermessliche. Was wird geschehen, wenn er der Versuchung nachgibt? Doch der Genuss wurde ihm streng verboten. Warum überhaupt? Er schwankt zwischen Verlangen und Wut. Wut über das unsinnige Verbot. Was, wenn er einfach ein Stück herausschneiden würde? Niemand ist in der Nähe, niemand würde es sehen. Warum sollte der Verdacht ausgerechnet auf ihn fallen? Blitzschnell klaubt er eine Beere heraus und schiebt

sie sich in den Mund. Jedoch die Enttäuschung ist überwältigend: Das Diebesgut hat nicht den Geschmack, den seine Erinnerung ihm vorgegaukelt hatte. Die Frucht schmeckt fad, ohne Süße. Er leckt ernüchtert seine klebrigen Finger ab. Und dafür hat er eine Strafpredigt riskiert?

Sie lässt sicher nicht lange auf sich warten!

Inge Gerdorf



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

Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgesamte, 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

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

Getreu diesem Motto ist Andreas Schmitter seit nunmehr 25 Jahren als „rasender“ Foto-Reporter in der Kaiserstadt unterwegs. Dabei bevorzugt „Schmitti“, wie der 46-Jährige von Freunden und Kollegen gerne genannt wird, sein Fahrrad als Fortbewegungsmittel. Zwischen Markt und Hangeweiher, in dessen Nähe der Fotojournalist wohnt, ist er damit schnell zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Herr Schmitter, wie kamen Sie dazu, Fotograf zu werden?

Vom Hobby entwickelte sich das „Knipsen“ 1987 zum Beruf. Bei der Arbeit bei einem Aachener Fotografen entwickelte ich Fachkenntnis, Kreativität und Gefühl. Durch entsprechende Fachliteratur habe ich mehr und mehr Qualifikationen erworben und nach und nach einen festen Kundenstamm generiert. Mein allererster Termin für eine Tageszeitung - die Aachener Nachrichten - war die Bekanntgabe des Karlspreisträgers Henry A. Kissinger mit dem damaligen Oberbürgermeister Kurt Malangré im alten Oberbürgermeisterzimmer im Alten Werkmeistergericht im Aachener Rathaus 1987. Das war damals schon ziemlich aufregend, ein Wurf ins kalte Wasser sozusagen. Ein Jahr später wechselte ich dann zur Aachener Zeitung, für die ich bis heute im Einsatz bin.



Welche Themen sind Ihnen wichtig bei Ihrer Arbeit?

Vor allem sind es die Menschen, die im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen. Mit



Wer ist er?

Andreas Schmitter ist 46 Jahre alt und in den Bereichen Presse, Reportage und Werbung tätig. In seiner Freizeit liebt er Aachener Radfahren, Tennis und Musik. Ab dem 4. Juli ist in der Pax Bank am Löhergraben 24 in Aachen zu den regulären Öffnungszeiten eine Wanderausstellung zu sehen, die Schmitter aus Anlass des 100-jährigen Bestehens des Katholischen Vereins für soziale Dienste in Aachen e.V. gestaltet hat.



Offenheit, Interesse und einer Prise Humor begegne ich täglich den Leuten, die ich im Auftrag meiner Kunden ablichte. Neben technisch-handwerklichem Sachverstand braucht es auch eine Menge Herzblut, Kreativität und Talent zur Mo-



tivation, um ein gutes Foto zu machen. Und wer auf den Auslöser drückt, sollte selbst lächeln und mit etwas Entertainment die Situation auflockern. Kultur und Soziales wurden über die Jahre zu meinem Hauptsteckenpferd, das passt gut zu mir. Menschen wie der verstorbene Dompropst Hans Mülleians oder Martin Moss und John Cashmore vom Musical „Gaudi“ waren interessante Persönlichkeiten auf meinem Weg. Überhaupt habe ich in all den Jahren viele sympathische Menschen kennengelernt, viele Freundschaften sind daraus entstanden. Ich blicke viel hinter die Kulissen des Geschehens in unserer Stadt, habe natürlich ganz andere Einblicke als ein normaler Bürger. Gelangweilt habe ich mich in all den Jahren nie und etwas anderes wollte ich auch nie machen.

Haben Sie nach 25 Jahren Lokaljournalismus Lieblingsplätze oder -themen?

Aachens gute Stube, das Rathaus mit seinen vielen Terminen und Festivitäten, ist mir in all den Jahren ebenso vertraut geworden wie der Dom. Ob Alemannia, Öcher Fastelovvend, Karlspreis oder Reitturnier – alles habe ich schon fotografiert. Auf ein bestimmtes Highlight im gesellschaftlichen Leben der Stadt möchte ich mich nicht festlegen. Vielmehr ist es die Vielzahl der Menschen und Anlässe, die bunte Mischung der immer neuen Begegnungen, welche die Arbeit auch nach 25 Jahren noch interessant und spannend machen.

Wie hat sich die Medienlandschaft in den vergangenen 25 Jahren verändert?

Vor 25 Jahren hatten wir viel im Labor zu arbeiten, von der Filmentwicklung über Abzüge bis hin zu Schwarz-Weiß-Fotos. Im analogen Zeitalter ging alles einen Gang langsamer. Seit der Umstellung auf die digitale Technik 2001 ist alles etwas schneller geworden. Die Bilderflut hat zugenommen, unsere Arbeit ist einfacher geworden, aber Quantität geht auch heute nicht vor Qualität. Ein gutes Bild braucht seine Zeit – lieber einmal mehr hinschauen und zweimal weniger abdrücken.



„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ – stimmt das Sprichwort?

Ich würde diesem Sprichwort auf jeden Fall zustimmen. Als Fotograf muss ich ein Bild so gestalten, dass es allen gerecht wird: Je nachdem dem Anspruch des Fotografierten, des Kunden, des Lesers und des Redakteurs. Es ist spannend, mit Menschen umzugehen und zwischen Machbarkeit und Wunsch zu experimentieren. Das ist die Hauptaufgabe bei einem Fototermin. Gute Fotos und Texte ergänzen sich natürlich im Idealfall.

Nina Krüsmann





Rund um den Globus

Am Samstag, dem 7. Juli um 18 Uhr eröffnet in der Aachener Aula Carolina die Fotoausstellung „Memory of Colors“ - „Das Gedächtnis der Farben“. Anschließend ist sie bis zum 30. Juli 2012 zu sehen. Der Eintritt ist frei.

„Ich möchte gerne, bevor es zu spät ist, die Schönheit all dieser Menschen in einem einzigen Werk zusammentragen, um sie für die ganze Welt in Erinnerung zu halten“, sagt der Fotograf Jaime Ocampo-Rangel über sein Projekt. 1999 begegnete der gebürtige Kolumbianer während eines Urlaubs in Kolumbien dem Stamm der Kogui-Menschen und porträtierte diese. Daraus entstand der Wunsch, möglichst viele Menschen in allen „Winkeln“ unseres Planeten in ihren grundverschiedenen Kulturen fotografisch zu erfassen. Die Porträts, die Ocampo-Rangel in den letzten 13 Jahren geschaffen hat, zeigen unverfälschte Persönlichkeiten. Jedem Porträt ist eine Signalfarbe zugeordnet, die im Einklang mit der porträtierten Person, der Kultur oder dem religiösen Glauben steht.

Nach zwei erfolgreichen Ausstellungen in der Unesco und im Europäischen Patentamt werden die Porträts nun in Aachen gezeigt. Unterstützt wird die Ausstellung von der Stichting Euriade, der Galerie Ramírez Máro, dem Französisch-Deutschen Kultur-Institut und der „Steinweg-Galerie“ in Stolberg. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.memoryofcolors.com.

Positive Bilanz

„TANDEMmia“ ist ein gemeinsames Projekt von der Werkstatt der Kulturen und dem Stadtteilbüro Aachen-Ost in Kooperation mit der gewoge AG und der Katholischen Hochschule (KatHO) NRW. Anfang Juni stellten die Projektpartner TANDEMmia eine positive Bilanz aus.

TANDEMmia (Senio stellte das Projekt in Ausgabe 50 ausführlich vor) beruht auf der Idee des Tandems: Ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund werden durch regelmäßige Besuche von Ehrenamtlern dabei unterstützt, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung zu wohnen. Diese „TANDEM-Partnerschaft“ bereichert nicht nur die Senioren, sondern auch die Ehrenamtlichen, sei es durch erhöhte interkulturelle Kompetenz, einen persönlichen Kontakt oder die persönliche Entwicklung. Prof. Ulrich Deller



Schulungstag der Ehrenamtlichen

von der KatHO NRW sagte: „TANDEMmia schafft eine gelungene Verbindung von unterschiedlichen Akteuren. Das Projekt reagiert auf eine komplizierte Problemlage mit zukunftssträchtigen Ideen: alternde Gesellschaft, Fachkräftemangel, Migration, soziale Exklusion, Bürgerengagement. Besonders hervorheben muss man die Kooperation mit der Aachener Wohnungsbaugesellschaft gewoge, die hier einen guten Weg gefunden hat, ihre soziale Verantwortung unter Beweis zu stellen.“ Die gewoge AG plant nun nach der ersten, erfolgreichen Pilotphase die Fortsetzung der Zusammenarbeit.



Mit dem vom Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung ins Leben gerufenen „Aktionsprogramm regionale Daseinsvorsorge“ sollen Strategien für ländliche Regionen geschaffen werden, in denen die Grundversorgung mit unverzichtbaren örtlichen Angeboten wie Schulen, Kindergärten, Gesundheits- und Beratungseinrichtungen, ÖPNV, usw. gefährdet ist, weil die Bevölkerung stark abnimmt oder altert.

Die StädteRegion Aachen nimmt unter dem Motto „Miteinander für die Nordeifel“ zusammen mit den Kreisen Düren und Euskirchen als eine von bundesweit 21 Modellregionen am Aktionsprogramm teil. Ziel ist

die bürgerorientierte Anpassung der bestehenden Infrastrukturen in der Region Nordeifel zur Erhaltung der Lebensqualität. Dabei steht die Einbindung der lokalen Bevölkerung - insbesondere durch sogenannte „Zukunftswerkstätten“ - im Mittelpunkt. In der StädteRegion Aachen sowie in den Kreisen Düren und Euskirchen gibt es zunächst eine „Patenkommune“, die sich in 3 Zukunftswerkstätten intensiv mit einem der 3 Themenfelder „Verbund sozialer und technischer Infrastruktur“, „Kultur und Gemeinschaftsleben“ und „Infrastruktur und Siedlungsentwicklung“ auseinandersetzt.

Die Patenkommune der StädteRegion, die Gemeinde Simmerath, bearbeitet das Thema „Verbund sozialer und technischer Infrastruktur“, d.h. es geht um Schulen, Sport, Kinderbetreuung, ÖPNV, Medizin und Pflege. Die 1. Zukunftswerkstatt fand dazu am 12. Juni in Eicherscheid statt. Eine 2. Zukunftswerkstatt ist nach den Sommerferien geplant, ein genaues Datum steht noch aus. Im Anschluss an die Zukunftswerkstätten werden die gewonnenen Erkenntnisse aus den 3 Kreisen zusammengefügt und zu einer gemeinsamen Regionalstrategie weiterentwickelt. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.staedteregion-aachen.de/regionalentwicklung.



Bild: wikimedia.org

Das Poesiealbum

Besitzen Sie noch ein Poesiealbum? Ich meine Sie, liebe Leserin! Die Herren werden jetzt unverständlich schmunzeln. Vielleicht kennt der eine oder andere es, weil er selbst sich dort verewigt hat. Die Jüngerer werden fragen: „Was ist das?“

Ein Poesiealbum ist ein kleines Buch mit schönem Einband und vielen, leeren Seiten, auf die man seine Freundinnen oder Familienmitglieder etwas Sinniges hineinschreiben ließ. Dazu verzierte man das Zitat mit Zeichnungen, Selbstgebasteltem oder mit „Glanzbildern“.

„Was ist das denn?“, fragen manche. Bunt bedruckte Bildchen, sogenannte „Oblaten“, auf denen man Märchenszenen sieht, Hunde und Katzen, Rosen und andere Blumen mit Glitzer geziert, alles bunt und oft schrill - böse Zungen behaupten „kitschig“ -, aber das liegt nun mal im Auge des Betrachters.

Die Zitate sind manchmal sinnig, oft auch unsinnig, wie folgende Zeilen beweisen: „Lebe glücklich, lebe froh, wie der Mops im Paletot.“ Schon die Vorstellung eines Mopses im Mantel ist sehr bizzar. Na ja, da gab es denn auch kluge Aussprüche wie Auszüge aus berühmten Gedichten oder Sonetten.



Bild: B. Schütz/pixelade

Rat- und rastlos

Kennen sie das Gefühl: Man wandert durch den Wald, alles grünt, alles blüht, die Luft ist frisch, die Tannen spenden Schatten, entfernt ruft ein Kuckuck und man erkennt, wie schön doch die Wälder, wie schön dieser Tag ist - und dann melden sich die Beine.

Wenn sie reden könnten, würden sie sagen: „Bleib‘ doch mal stehen - wir wollen uns ausruhen, uns mal hinsetzen!“ Das können sie natürlich nicht, stattdessen senden sie ihre Signale aus, zwicken und zwacken, wollen einfach nicht mehr weitergehen. Ja, wo soll man sich denn hier setzen? Weit und breit keine vernünftige Sitzgelegenheit in Sicht! Stoisch geht man bis zur nächsten Wegbie-

gung in der Hoffnung, eine Bank zu finden.

Dort steht eine, aber sie ist belegt mit vier Wandermüden. Was tun? Sich dazwischen quetschen? Nicht angenehm. Also weitergehen zur nächsten Gelegenheit, einem Baumstumpf. Aber der ist so tief abgesägt, da komme ich nur schwerlich wieder hoch. Ach, warum tue ich mir das an?

Im Laufe der Jahre wurde das kleine Buch immer voller - und am Ende der Schulzeit hatte man es vergessen. Es stand im Bücherregal und verstaubte, bis es einem nach vielen Umzügen und Veränderungen in die Hände fiel. Ich saß zwischen gepackten Bücherkisten und Umzugkartons, als mir etwas Rotes, Glänzendes auffiel. Neugierig schlug ich es auf - und da war sie wieder: die längst vergangene Zeit der Schule und der frühesten Jugend. Einige Schreiberrinnen sah ich hin und wieder in der Stadt oder Umgebung, andere waren weggezogen oder verstorben.

C'est la vie - das können wir nicht mehr ändern. Ich habe mich gefragt, ob es so etwas wie ein Poesiebuch noch heute gibt? Und ob es das gibt: Man nennt es heute Freundschaftsbuch, man schreibt sich in modernen bunten Büchern ein, bastelt etwas dazu, schneidet es aus und klebt es ein. Die Tradition wird fortgesetzt mit modernen Mitteln, auf liebenswürdige Weise doch wieder „unmodern“. So ändern sich die Zeiten - die Gewohnheiten nicht.

Diese Gedanken hatte ich doch früher nicht, da bedeutete „Bank“ für mich nur etwas für alte Leute mit Wanderstöcken. Von selbst kam man einfach nicht auf die Idee sich auszuruhen.

Wo findet der wandernde Mensch denn noch Bänke zum Ausruhen? Auf Promenaden in Kur- und Heilbädern. Aber ich kann doch nicht nach Bad Pyrmont oder Bad Ems oder auf den Zeedijk von Knokke-Heist oder Ostende fahren, nur um mir eine Bank zu suchen!

Simonskall in der nahen Eifel ist mir angenehm aufgefallen, dort geht es prima von Bank zu Bank in gebühlichem Abstand an der frischen Luft. Oder in Rurberg vom Parkplatz Eifeltor über die Brücke, schön ist der Blick rechts und links auf den See. Und sonst? Jetzt sind Sie gefragt, liebe Leserinnen und Leser, Anregungen erwünscht. Wo haben Sie noch lohnenswerte Wege in der Natur und näheren Umgebung ausgemacht, wo das Ausruhen und Genießen der Landschaft kein Problem ist?

Beide Texte:

Maritta Hoffmann



Der Geist des Kalten Krieges

Haben Sie schon einmal vom ehemaligen Ausweichsitz der Landesregierung Nordrhein-Westfalen in Kall-Urft gehört? Wahrscheinlich nicht, denn dieser Ausweichsitz war lange Zeit streng geheim. Gegenüber der einheimischen Bevölkerung wurde seine Funktion mit dem Namen „Warnamt Eifel“ verschleiert.

Unsere Gruppe der ehemaligen Steiger der Grube Anna in Alsdorf hat den Ausweichsitz Anfang Juni 2012 besichtigt.

Wie kam es zu der Anlage?

Zu Zeiten des Kalten Krieges, des Mauerbaus, der Kubakrise und der atomaren Aufrüstung der Weltmächte USA und UdSSR wurde die Bedrohung durch die Atomwaffen immer größer. Um für eine atomare Auseinandersetzung gerüstet zu sein, wurden in aller Stille und unter sehr großer Geheimhaltung atombombensichere Bunker errichtet. Hier sollten Krisenstäbe im Falle eines Krieges die Regierungsgeschäfte weiterführen sowie Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung einleiten.

1962 begann man in NRW mit den Planungen, Ministerpräsident war damals Franz Meyers von der CDU. Tief in der Eifel, abgelegen im Tal der Urft, baute man von 1962-1965 den Bunker in den Berg hinein und nahm für die Außenmauern drei Meter dicken Stahlbeton. Der Eingang befand sich getarnt in einer Doppelgarage eines „zivilen“ Wohnhauses am Ortsrand von Urft im Kreis Euskirchen.

Im Innern bot der Bunker Platz für 200 Experten, ausschließlich Männern – für Frauen war damals kein Platz vorgesehen. Die Experten, die dort agieren sollten, mussten natürlich verpflegt werden, schlafen oder sich in ihrer Freizeit beschäftigen. Dazu war an (fast) alles gedacht worden.



Radiosendungen konnten vom Bunker aus produziert und gesendet werden. Schlafräume und ein Duschraum waren vorhanden - zwei Duschen für 200 Männer! -, ebenso Telefaxgeräte, Telefone oder Fernschreiber. 200 Männer sollten 30 Tage in dem Bunker leben können.



Als der Bunker fertig war, mussten dort zweimal jährlich Übungen abgehalten werden, damit die für den Einsatz vorgesehenen Männer auch die technischen Anforderungen beherrschten. Das alles fand unter strengster Geheimhaltung statt!

Der gesamte Bau kostete zehn Millionen D-Mark und für die jährlichen Übungen und für die Instandhaltung wurde noch mal eine Million D-Mark fällig. Es dauerte bis in die 90er Jahre, ehe man zu der Erkenntnis kam, dass atom sichere Bunker nicht zu errichten sind.

Den im Ursprungszustand erhaltenen Bunker hat die Landesregierung NRW 1993 dann an einen Privatmann verkauft, der jeden Samstag ab 16 Uhr sowie nach Bedarf Führungen veranstaltet. Mit uns ist er sehr anschaulich die ganze Anlage durchgegangen und ließ dabei auch gut die damalige Zeit Revue passieren. Man kommt sich bei der Besichtigung vor wie in einem Agenten-Krimi. Die Führung endete nach gut zwei Stunden.

Noch ein Tipp: Als Besucher sollte man gut zu Fuß sein und sich warm anziehen.

AUSWEICHSITZ NRW

Harald Röhling, Am Gillesbach 1, 53925 Kall-Urft, Tel.: 02441 – 77 51 71, www.ausweichsitz-nrw.de.

Erwachsene zahlen 8 € für die Führung, Kinder bis 14 Jahre 4 €.

Arnold Küpper

Bilder: Sascha Kelschenbach



Rundum gut versorgt!

Nahrungsergänzung

Medizinische Kosmetik

Hochdosierte Vitamine & Mineralien

Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung

Lieferservice

Roermonder Straße 319

52072 Aachen-Laurensberg

Telefon: 0241/1 28 09

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

Internet: www.laurentius-apotheke-aachen.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &

Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr





Beim Essen fängt die Gesundheit an

Im Folgenden geht es um Kräuter: um Kräutertrunk, Kräutersalbe und Kräutertee.



Löwenzahn aus: Franz Eugen Köhler:
Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1897,
Bild: wikimedia.org

Ich wünsche mir immer, mich besser auszukennen.

Eine Kunst ist es schon, die richtigen Zutaten zu sammeln. Denn was am Wegesrand wächst, ist meist nicht „stubenrein“.

Wichtig ist zu wissen, nimmt man die Blüte, die Stängel oder die Wurzel, um nach alt hergebrachter Rezeptur dieses oder jenes herzustellen.

Ringelblumen wachsen in meinem Garten, daraus produziere ich eine Creme nach Großmutter's Rezept.

In einer Ecke, ganz hinten, fast verborgen hinter dem Gartenhaus, „hüte“ ich ein paar Brennnesseln.

Pfefferminze halte ich gern in Schach; zu Ostern gebe ich ein paar der ersten zarten Blättchen an den frischen Spinat. Während der Erdbeersaison verfeinere ich mit ein wenig Minze die Bowle. An heißen Sommertagen gibt es ein erfrischendes Glas Pfefferminztee.

Jüngst habe ich einen Löwenzahnsalat kredenzt, und eine mit Kapuzinerkresse- und Schnittlauchblüten dekorierte Kalte Platte war ein Augen- und Gaumenschmaus. Beides fand den Beifall meiner



Gäste. Zum Brot gibt es in diesen Tagen manchmal ein Giersch-Pesto.

Ich kenne noch Waldmeister, Bärlauch und Sauerampfer. Damit sind meine Kenntnisse der feinen Wildkräuter-Küche schon erschöpft - leider.

Dabei kann man den Sommer „schmecken“!

Meine Freundin hat ein wunderbares Rezept. Man nehme: Schnittlauch, Pimpinelle, Löwenzahn, Gänseblümchenknospen, Sauerampfer, Petersilie, Kerbel, Estragon, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Kresse und Borretsch. Es passt alles hinein, was grün ist. Was man nicht selber sammelt, kann auf dem Wochenmarkt eingekauft werden.



„Grüne Soße“-Kräuter vom Markt,
Bild: wikimedia.org

Diese mit einer Zwiebel fein hacken oder wiegen, dann mit je 1 EL Essig und Öl und ¼ l Schmand und 1 Becher Natur-Joghurt verrühren, abschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dazu Pellkartoffeln reichen. Guten Appetit!

Die Frankfurter nehmen 7 Kräuter für ihre „Grie Soß“. Und ob diese wirklich von J. W. von Goethe gelobt wurde, wird angezweifelt. Macht nichts, ist trotzdem lecker!

Beim Essen fängt die Gesundheit an; Gewürze und Kräuter machen die Speisen schmackhaft und bekömmlich. Und wenn's einmal nicht bekommen ist, empfiehlt Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke: „Wer an Magendrücken leidet, schlucke doppeltkohlensaures Natron.“



Ingeborg Lenné

Wir zeigen es Euch!

Unter dem Motto „Wir zeigen es Euch – Die schönen Seiten des Internets“ starten die „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.“ (BAGSO), „Deutschland sicher im Netz e.V.“ (DsiN) und „Google Deutschland“ einen gemeinsamen Wettbewerb für die Generation 60plus.



Was begeistert Sie am Internet und wo setzen Sie es sinnvoll ein? Motivieren Sie andere, online zu gehen und die Scheu vor dem Internet zu verlieren? Oder geben Sie Freunden, Nachbarn und Bekannten Unterstützung darin, wie man sich vor



Gefahren im Netz kompetent schützt? Antworten auf solche und ähnliche Fragen wird der Wettbewerb zu Tage fördern.

Egal ob mailen, einkaufen, chatten, video-telefonieren, Websites erstellen, Routen planen oder einfach informieren – alle Aktivitäten können als Beitrag eingereicht werden. Jeder, der mindestens 60 Jahre ist, kann mitmachen. Besonders kreative Beiträge sind ausdrücklich erwünscht – egal ob Filme, Bilder oder Texte. Zu gewinnen gibt es einen Tablet-PC, ein Netbook und weitere attraktive Preise. Eine unabhängige Jury entscheidet über die Preisvergabe.

Der Wettbewerb läuft bis zum 15. September 2012. Abschließen wird er im Rahmen der BAGSO-Internetwoche mit einer Veranstaltung am 29. Oktober 2012 in Berlin, zu der alle Preisträger eingeladen werden. Die BAGSO, DsiN und Google Deutschland planen darüber hinaus weitere Aktionen, um die Generation 60plus für das Internet zu begeistern. Die Vermittlung von Kompetenzen zum sicheren Umgang mit dem Netz ist dabei ein wichtiges Anliegen. Alle weiteren Informationen gibt es unter www.bagso.de und www.sicher-im-netz.de.



Kontakt:

BAGSO Service Gesellschaft,
Stefanie Chowaniec, Öffentlichkeitsarbeit,
Tel.: 0228/55 52 55 - 50,
E-Mail: chowaniec@bagso-service.de

Lebenserfahrene Menschen als Autoren gesucht

Wer heute schnell etwas wissen möchte, schaut im Internet nach und landet meist zuerst auf den Seiten von „Wikipedia“, der nach eigenen Angaben „größten Wissenssammlung der Menschheit“. Alle Beiträge dieser Online-Enzyklopädie werden von Freiwilligen in ihrer Freizeit verfasst und stehen unter einer freien Lizenz: Das heißt, sie können von jedermann verändert, korrigiert und weiter verwendet werden.



Workshop in Frankfurt, 2011

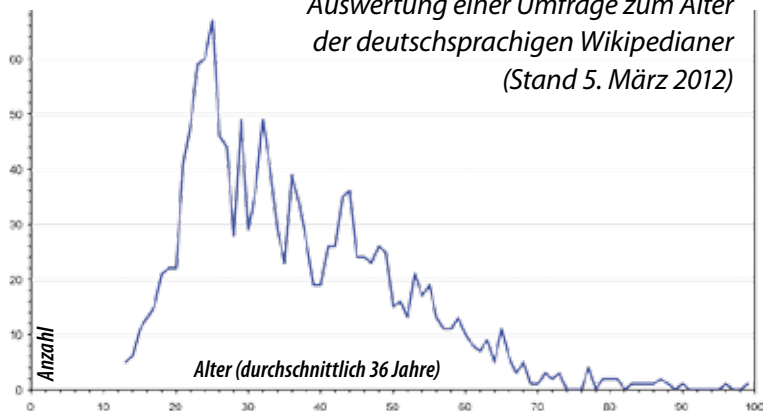
Unter Wikipedia-Autoren sind die über 50-jährigen – gemessen an ihrem Anteil an der Bevölkerung – unterrepräsentiert. Damit sind auch das Wissen und die Erfahrungen

dieser wichtigen Bevölkerungsgruppe für Wikipedia seltener verfügbar.

Mit dem „Projekt Silberwissen“ hat sich „Wikimedia Deutschland“, ein gemeinnütziger Verein, der u.a. Wikipedia unterstützt, zum Ziel gesetzt, ältere Menschen mit umfangreicher Berufs- und Lebenserfahrung als Autoren für Wikipedia zu gewinnen. Dabei kann jeder mitmachen, der über Wissen verfügt, sei es aus Hobbys, dem Beruf oder aus Lebenserfahrung heraus.

In Gesprächen und Workshops können sich Interessenten mit Unterstützung erfahrener Wikipedia-Autoren Grundkenntnisse für eine Mitarbeit aneignen. Zu den

Auswertung einer Umfrage zum Alter der deutschsprachigen Wikipedianer (Stand 5. März 2012)



Themen gehören: Artikel bearbeiten bzw. korrigieren, eigene Artikel erstellen, auf speziellen Seiten mitdiskutieren, Fotos verwenden, eigene Fotos oder Videos einstellen.

Wikimedia Deutschland kooperiert im Rahmen dieses Projektes u.a. mit dem grenzüberschreitenden EU-Forschungsprojekt TAO (Third Age Online). Ziel ist es, sowohl Online-Plattformen speziell an die Bedürfnisse älterer Menschen anzupassen als auch diese Generation besser in Internet-Gemeinschaften zu integrieren. Weitere Informationen finden Sie unter www.wikimedia.de/Silberwissen und www.thirdageonline.eu/de.



Alleine älter werden – Ein Kampf gegen Hürden?

Der Traum von der Tochter gilt oftmals als Symbol für die Angst des Träumenden vor dem Älterwerden. Was, wenn dann noch Einsamkeit hinzu kommt? Müssen wir wirklich in Zeiten von zunehmender Lebenserwartung und Aktivität das „alleine Älterwerden“ fürchten?

Fakt ist, dass im Laufe der vergangenen Jahrzehnte der Anteil an älteren Menschen gestiegen ist. Prof. Dr. Laszlo Vaskovics, ehemaliger Direktor des Staatsinstitutes für Familienforschung der Universität Bamberg weiß, dass auch in den kommenden Jahrzehnten mit einem weiteren Zuwachs dieser Bevölkerungsgruppe zu rechnen ist. „Prognosen deuten darauf hin, dass der Anteil der über 60-Jährigen von 26 % im Jahr 2000 (18 Mio.) auf 37 % im Jahr 2050 (25 Mio.) zunehmen wird. Die Zahl der über 80-Jährigen betrug im Jahr 2000 rund 3 Millionen. Diese Zahl wird bis 2050 voraussichtlich auf rund 8 Millionen steigen“, erläutert uns der Experte. „In dieser Altersgruppe leben die meisten ohne Partner, sei es als Konsequenz einer Scheidung, Trennung, der Witwenschaft oder einer länger dauernden Partnerlosigkeit in Form von Singledasein. Der Anteil jener, die schon vor dem Erreichen des 60. Lebensjahres Singles waren und bis zu ihrem Lebensende Single bleiben, beträgt derzeit nur 10 %. Dieser Anteil wird nicht zuletzt infolge der abnehmenden Eheschließungen im Laufe der nächsten Jahrzehnte rasch steigen, sodass die Kategorie der Hochbetagten im Wesentlichen von alleinlebenden Frauen ausgemacht wird.“

Aus der Lebenslaufperspektive ist also hervorzuheben, dass insbesondere Frauen, die ihr 60. Lebensjahr erreicht haben, mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit in der letzten Phase ihres Lebens - kürzer oder länger - allein leben werden.“

Derzeit leben rund 3 Millionen Frauen über 80 Jahre hierzulande allein - eine Größenordnung, die uns jetzt schon zum Weltmeister bezüglich der alleinlebenden alten Menschen kürt. Und die Prognosen geben wenig Grund zum Aufatmen, so Prof. Dr. Vaskovics. „Unter den 5,8 Millionen alten Menschen über 80 Jahre werden sich im Jahr 2020 ca. 5 Millionen



Prof. Dr. Laszlo Vaskovics

Alleinlebende befinden, davon ca. 85 % Frauen. 30 Jahre später also 2050 werden unter den 9,2 Millionen alten Menschen bereits 8 Millionen über 80-Jährige leben, davon ca. 90 % Frauen.“

Die Singularisierung des Alters

Mit zunehmendem Alter wächst also der Anteil an Ein-Personen-Haushalten. Wird diese bedeutsame Umstrukturierung in der Haushaltsstruktur älterer Menschen zwangsläufig zur Vereinsamung führen? Frau Dr. Claudia Kaiser, Referentin für Gesundheits- und Pflegepolitik, bringt Licht ins Dunkel. „Die Tatsache, dass der Anteil alleinlebender Menschen zunimmt, heißt noch lange nicht, dass diese Menschen auch vereinsamen. Auch wenn ältere Menschen nicht mit ihren Kindern unter einem Dach leben, kann trotzdem (oder gerade deshalb) sehr viel emotionale Nähe bestehen. Auch die gegenseitige Unterstützung kann intensiv sein“, so die Expertin. „Um Einsamkeit vorzubeugen, ist es daher entscheidend, dass man über ein tragfähiges soziales Netz verfügt. Hier sind neben der Familie auch Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunde gefragt. Ein aktives Leben und die Pflege von Hobbys können hier wertvoll sein.“ Was aber, wenn altersbedingte Krankheiten die Mobilität oder gar den räumlichen Aktionsradius einschränken und damit keinerlei Aktivität mehr zulassen? „Auch wenn die Kräfte nachlassen, sollte die Teilhabe am Leben außerhalb der Wohnung gesucht werden. Dies muss aber auch vor Ort gefördert werden, z.B. durch Mobilitätsangebote, Besuchsdienste und eine gut funktionierende Nachbarschaft. Auch internetbasierte Netzwerke können eine Möglichkeit sein, um mit anderen in Kontakt zu bleiben.“



Dr. Claudia Kaiser, Foto: Schlegelmilch

NACHGEFRAGT

Nicht selten weichen Statistik und Realität voneinander ab oder sind nur mit sehr viel Phantasie aufeinander abstimmbare. Deshalb haben wir drei weitere Personen befragt, die sich mit der Problematik befassen haben.

Wie einsam sind deutsche Senioren tatsächlich? Und was wäre eine zukunftsorientierte Lösung für das wachsende Problem der Vereinsamung im Alter?

Killmer: „Hier wird man tatsächlich nach individuellen Kriterien kreativ und aktiv werden müssen, eine staatlich verordnete Ideallösung im Sinne von Leben gibt es nicht, da ist maximal Versorgung vorstellbar.“

Glaesener: „Hier findet sich kaum die eine Möglichkeit, die für alle passt. Wem die Single-Wohnung zu einsam ist, der kann es mit Alten-WGs versuchen oder, falls das Klima stimmt, zu den Kindern ziehen. Aber ganz sicher ist es wichtig, sich einen eigenen Freundeskreis aufzubauen, der das Bedürfnis nach Intimität und Abwechslung erfüllt. Am besten schon während einer Partnerschaft.“

Berndorf: „Einsamkeit im Alter ist ein Fakt der heutigen Gesellschaftsstruktur. Da werden die Alten abgehängt, gewissermaßen auf den Weg ins Altwerden buchstäblich irgendwo liegengelassen. Ich habe schon vor mehr als zwanzig Jahren darüber im ‚Spiegel‘ geschrieben: Das Leben lohnt nicht mehr. Eine zukunftsorientierte Lösung kann nur so aussehen, dass man alte Menschen einbindet in das, was wir tägliches Leben nennen, z.B. als Oma oder Opa für alle.“

Sind Senioren-Wohngemeinschaften eine Alternative zu Alten- und Pflegeheimen?

Killmer: „Auf jeden Fall! Man darf aber dabei nicht übersehen, dass dies Konzept nur bei freiwilligem Zusammenschluss greifen kann, nicht wenn es aufgezwungen wird. Wahlverwandtschaft ist das Zauberwort, nicht Zwangsgemeinschaft.“



Doris Killmer, Autorin und Herausgeberin von Lyrik und Prosa, sowie Mitglied im Schriftstellerverband Schleswig-Holstein
Foto: Friederike Killmer



Helga Glaesener, Autorin historischer Romane, Krimis und der Frauenliteratur, sowie Dozentin im Bereich des literarischen Schreibens
Foto: Bilderwerk/Fotostudio Oldenburg



Jacques Berndorf, Autor, Journalist und Träger des Verdienstordens des Landes Rheinland-Pfalz, sowie Vater der allseits beliebten Eifelkrimis
Foto: Ursus Samaga

Glaesener: „Da braucht man als Bewohner eine gewisse Offenheit und Toleranz. Mir persönlich würde es gefallen.“

Berndorf: „Sind eine Möglichkeit.“

Deutschland wird zunehmend zur Ellenbogen-Gesellschaft, in der sich Generationen voneinander entfernen. Stimmen Sie dieser Aussage zu?

Killmer: „Jein. Bei flüchtigem Blick sieht es sicher so aus, als würden die Generationen immer schneller auseinander driften, und vermutlich ist es auch vielfach so. Aber ich sehe auch eine andere Strömung: gerade bei räumlicher Trennung kommt es bei vielen zu einer anderen Form der Annäherung. Im Alltag geht jeder seinen Weg, ja, aber emotional entsteht eine neue Art der Nähe, die vielleicht sogar oft durch die räumliche Distanz gefördert wird.“

Glaesener: „So ganz überzeugt bin ich von der Behauptung nicht. Wer Kinder und Enkel hat, der will, dass es ihnen gut geht. Und gerade Senioren, die finanziell versorgt sind, sind gern zu Zugeständnissen an die junge Generation bereit. Aber man darf nicht die Augen davor verschließen, dass aufgrund des demographischen Wandels immer weniger Geld zur Verfügung stehen wird. Es wird bei den Familien knapp sein und bei vielen Rentnern. Hier eine gerechte Lösung zu finden, ist eine echte Herausforderung. Am Ende wird man das Geld nur von denen nehmen können, die es haben: Also eine Erhöhung des oberen Steuersatzes, einschließlich der Steuern auf Finanzgeschäfte.“

Berndorf: „Die Frage erscheint mir falsch

formuliert, weil wir die Ellenbogengesellschaft längst haben. Wenn der Schwiegersohn in seinem Job rund um die Uhr und selbst in seinem Urlaub erreichbar sein muss, weil es so in seinem Arbeitsvertrag steht, dann muss sich dieser Mensch ausschließlich auf sich und seine Leistung konzentrieren. Das verhindert jedoch menschliche Anteilnahme (und deswegen gehen auch so viele Ehen kaputt).“

Wie kann unsere Gesellschaft einer Generationenentfremdung entgegenwirken?

Killmer: „Keine Ahnung. Darauf ist sie gar nicht ausgelegt. Unsere Gesellschaft ist leistungs- und erfolgsorientiert, darin haben die Schwächeren bestenfalls noch sentimental Erinnerungswert. Erst wenn ‚die Alten‘ von der Bildfläche verschwunden sind, wird man vielleicht auch seitens der so genannten Gesellschaft feststellen, dass ihr Wert auch für das Gemeinwohl viel höher war als geglaubt. Sie sind keine Deko-Objekte für besondere Anlässe, sondern immer noch unverzichtbare Aktivposten. Keine Reserven für alte Menschen, sondern Teilhabe an der Gesellschaft!“

Glaesener: „Entfremdung entsteht immer dort, wo man sich nicht kennt. Kinder sollten in unser aller Leben präsent sein, auch dort, wo sie laut und unbequem und teuer sind. Aber wie man solch ein Miteinander in Gelassenheit erreicht? Ich bin ratlos. Ganz sicher sollten wir uns an verkürzte Arbeitszeiten für Eltern gewöhnen, damit das Familienleben stattfinden kann. Und da muss finanziell die gesamte Gesellschaft mitwirken. Denn am Ende sind wir alle auf den Nachwuchs angewiesen.“



Berndorf: „Eine Generationenentfremdung ist in unsere Gesellschaft gewissermaßen eingebaut, weil wir erst die Eltern alleinlassen, uns dann wegen der Arbeitsziele immer weiter entfernen und letztlich dann feststellen: Du lieber Gott, ich habe meine Mutter vergessen. Man kann das eigentlich nur umgehen, wenn man die Trennung einer Familie in Jung und Alt vermeidet und zusammen lebt.“

Was ist Ihrer Meinung nach der Grund, weshalb so viele Menschen weit über das Rentenalter hinweg arbeiten? Die Angst vor Vereinsamung oder Altersarmut?

Killmer: „Beides. Wobei die Zahl derer, die weiter arbeiten müssen, wenn sie nicht ins Räderwerk der amtlichen Unterstützungsbehörden geraten wollen, sicher weitaus höher ist als die Zahl derer, die nicht allein sein wollen.“

Glaesener: „Ich würde sagen, beides. Wer seinen Beruf mag oder sich Geselligkeit wünscht, für den kann eine längere Arbeitszeit ein Segen sein. Viele Senioren treibt aber die blanke Not zum Weitermachen. Nur, wenn Krankheiten kommen, dann geht gar nichts mehr. Und da sind wir als Gesellschaft gefragt.“

Berndorf: „Die Angst vor Vereinsamung und Altersarmut ist selbstverständlich ein Schlüssel für die heutige Situation – und ich glaube, dass unter den jetzigen Bedingungen Altersarmut rapide zunehmen wird. Aber es kommt noch etwas Entscheidendes hinzu: Die Menschen sind länger gesund, fit und leistungsstark. Also warum sollten sie zu einem bestimmten Zeitpunkt zu arbeiten aufhören?“

Und was sagen die Experten?

Prof. Dr. Vaskovics: „Die Gründe sind vielfältig. Manche fühlen sich auch über das derzeit formulierte Renten- und Pensionierungsalter hinaus rüstig und nützen die Chancen für eine längere Beschäftigung – sei es als Selbständige, Angestellte oder Arbeiter. Aber es gibt auch solche, die aus materiellen Gründen weiter arbeiten müssen. Als Konsequenz der Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung ist künftig damit zu rechnen, dass alle Beschäftigten – sei es als Selbständige, Angestellte oder Arbeiter – länger arbeiten müssen, ansonsten ist das Rentensystem nicht zu finanzieren. Die Angst vor der Vereinsamung spielt als Motiv in diesem Zusammenhang nur eine relativ untergeordnete Rolle.“

Dr. Kaiser: „Sicherlich gibt es Rentnerinnen und Rentner, die ein Zusatzeinkommen zu ihrer sehr niedrigen Rente dringend benötigen und aus diesem Grunde noch weiter arbeiten. Dies wird in der Zukunft sicherlich für wesentlich mehr Ältere ein Thema sein.“

Dennoch spielt für viele Personen neben dem finanziellen Aspekt auch ein wichtiger anderer Grund eine Rolle: Nach dem offiziellen Ausscheiden aus dem Erwerbsleben wollen viele Ältere ihre Arbeitskraft und Erfahrung weiter einbringen und sich nicht aufs ‚Altenteil‘ zurückziehen. Das Gefühl, weiterhin gebraucht zu werden, ist ein wesentlicher Aspekt für ein gesundes und aktives Altern.“

Fazit: Zukünftig werden ältere Generationen, um ihre Einsamkeitsprobleme zu lösen, verstärkt auf fremde Hilfen angewiesen sein. Die Betagten, die zahlenmäßig sehr stark vertreten sein werden, können mit der Hilfe von Freunden und Bekannten nicht (mehr) rechnen, sodass der Bedarf an professioneller Hilfe vermutlich rapide steigen wird. „Neben der gesetzlichen Vorsorge wird meines Erachtens eine individuelle Vorsorge – in welcher Form auch immer – immer wichtiger sein. Den Kopf in den Sand zu stecken und nur auf fremde Hilfe zu warten, wäre die schlechteste Strategie von allen“, warnt Prof. Dr. Vaskovics. „Die meisten Singles bleiben nach Erreichen eines höheren Alters allein und werden auch oft einsam. Sie sind dann bei Bedarf fast ausschließlich auf fremde Hilfe angewiesen. Und ihre Zahl wird in den nächsten Jahrzehnten erheblich steigen. Das Merkwürdige ist, dass die Singles, solange sie noch berufstätig sind, derzeit kaum mehr Vorsorge für das Alter treffen als Verheiratete. Sie landen im höheren Lebensalter viel häufiger in Pflegeheimen als andere Gleichaltrige.“



C.C. Bieling

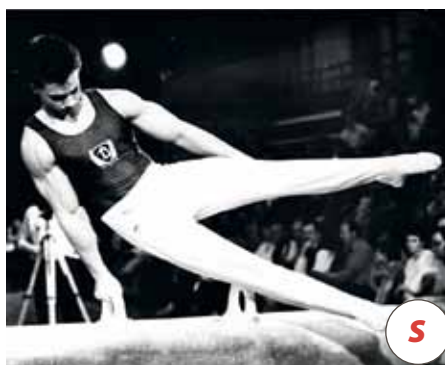
Eine Botschaft an die Menschen: „Toleranz und das Verständnis für die Lebenslagen der jeweils anderen sind Grundvoraussetzungen für das Zusammenleben in der Gemeinschaft. Dies gilt sowohl innerhalb der eigenen Generation als auch generationenübergreifend. Es kann jedoch nicht verordnet, sondern muss im gemeinsamen Kontakt erlebt und erlernt werden. Voraussetzung ist also, dass sich die Generationen überhaupt begegnen und gemeinsame Erlebnisse haben. Nur dies schafft Solidarität.“ Ein Appell an jeden von uns von Dr. Claudia Kaiser, die damit auch einen guten Lösungsweg aufzeigt. Und wer weiß, vielleicht behält sie Recht und die Menschen rücken eines Tages ein Stück näher zusammen. Ich jedenfalls würde es mir wünschen und verbleibe mit den Worten von Jacques Berndorf: „Hängt eure Eltern nicht ab, lasst sie nicht alleine irgendwo vegetieren, bindet sie ein, holt sie in eure Familien zurück. Und falls das nervt: Nicht vergessen, dass ihr sie häufig im Leben genervt habt, jahrelang.“

27 BILDERRÄTSEL

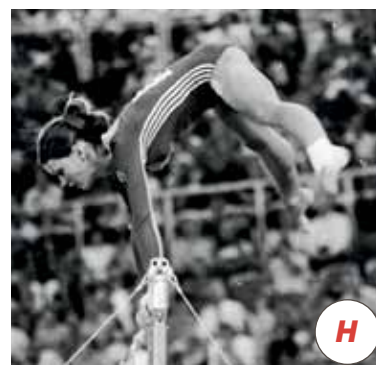
Sieger

Die Olympischen Spiele 2012 werden vom 27. 07. bis 12. 08. 2012 in London stattfinden. Ca. 200 Mannschaften kämpfen in 26 Sportarten um die Goldmedaillen. Hier sehen Sie Goldmedaillengewinner der vergangenen Jahre. Können Sie alle Namen zuordnen? Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt das gesuchte Lösungswort eine leichtathletische Sportart.

Bilder: wikipedia.de



S



H



O



A



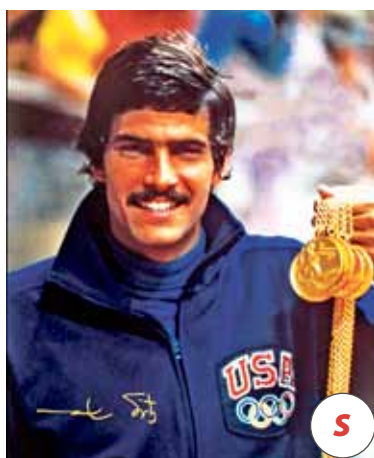
N



R



H



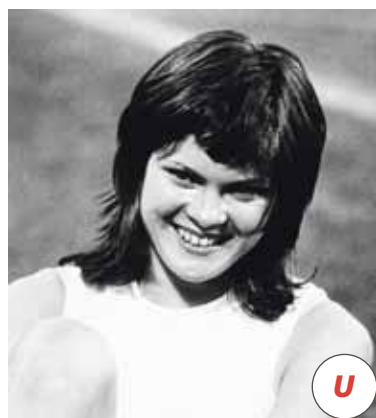
S



P



C



U



T



B



G

1. = S = Andreas Wecker (Reck 1996)
2. = ____ = Anja Fichtel (Fechten 1986)
3. = ____ = Annegret Richter (100-m-Lauf 1976)
4. = ____ = Armin Hary (100-m-Lauf 1960)
5. = ____ = Heidi Rosenthal (Weitsprung 1972)
6. = ____ = Hermann Otto Ludwig Weingartner (Reck 1896)
7. = ____ = Jesse Owens (100-m-Lauf 1936)

8. = ____ = Karin Janz (Stufenbarren 1972)
9. = ____ = Mark Spitz (200-m-Schmetterling 1972)
10. = ____ = Roland Matthes (200-m-Rückenschwimmen 1972)
11. = ____ = Rosa Ossi Reichert (Riesenslalom 1956)
12. = ____ = Ulrike Meyfarth (Hochsprung 1972)
13. = ____ = Waldemar Cierpinski (Marathon 1976)
14. = ____ = Wolfgang Behrendt (Boxen 1956)

Vom Klimakiller zum Rohstoff?

Das Gas Kohlenstoffdioxid (CO_2) ist eine chemische Verbindung aus Kohlenstoff und Sauerstoff und ein natürlicher Bestandteil der Luft. Es entsteht bei der Verbrennung von kohlenstoffhaltigen Substanzen sowie im Organismus von Lebewesen als Kuppelprodukt der Zellatmung.

CO_2 zählt darüber hinaus zu den wichtigen „Treibhausgasen“. In der Atmosphäre erschweren diese Treibhausgase die Wärmeabstrahlung von der Erdoberfläche ins Weltall und erzeugen den sogenannten „Treibhauseffekt“. Dieser natürliche Treibhauseffekt hält die durchschnittliche Temperatur an der Erdoberfläche auf etwa 15°C und hat entscheidend zur Entstehung des Lebens auf der Erde beigetragen. Ohne diesen Effekt betrüge die Durchschnittstemperatur an der Erdoberfläche -18°C .

Das Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) - im Deutschen oft als „Weltklimarat“ bezeichnet - fasst in seinen Klimastandberichten die weltweiten Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Klimaveränderung zusammen. Seiner Einschätzung folgend ist es „sehr wahrscheinlich“, dass menschliches Einwirken die Ursache für die heute feststellbare Klimaerwärmung ist. Denn menschliche Eingriffe in den Naturhaushalt wie das Verbrennen fossiler Brennstoffe, Entwaldung und Land- und Viehwirtschaft erzeugten und erzeugen vermehrte Emissionen von Treibhausgasen wie CO_2 , Methan und Lachgas, die den natürlichen Treibhauseffekt verstärken und zur Erwärmung der Erde führen. Abhängig vom künftigen Treibhausgasausstoß und der Reaktion des Klimasystems

darauf, prognostiziert das IPCC bis zum Jahr 2100 eine Erwärmung zwischen $1,1$ und $6,4^\circ\text{C}$. Diese hätte u.a. folgende Auswirkungen: verstärkte Gletscherschmelze, steigende Meeresspiegel, veränderte Niederschlagsmuster und zunehmende Wetterextreme. Die große Schwankungsbreite bei den Temperaturprognosen erklärt sich vor allem durch die offene Frage, wie die Menschen in Gegenwart und Zukunft auf den prognostizierten Klimawandel reagieren.

Einen Baustein zur Verringerung der CO_2 -Emissionen sollte nach den Vorgaben des Kyoto-Protokolls aus dem Jahr 1997 das „Treibhausgas-Emissionshandelsgesetz“ bilden. Es stellt in Deutschland die gesetzliche Grundlage für den Handel mit Berechtigungen (Zertifikaten) zur Emission von Treibhausgasen dar. Doch u.a. eine großzügige Vergabep Praxis bei den Zertifikaten durch die Regierungen schränkt den Lenkungseffekt des Emissionshandelsystems bisher ein.

Auch nach der von der Bundesregierung ausgerufenen „Energiewende“ wird die Energieerzeugung in Deutschland mittelfristig weiterhin stark von fossilen Energieträgern wie Kohle, Gas und Öl abhängig sein und damit einen hohen CO_2 -Ausstoß beibehalten. Seit Längerem wird darum diskutiert und geforscht, wie man diesen Ausstoß dennoch verringern kann.

Gar nicht weit weg von Aachen und der StädteRegion befindet sich das leistungsstärkste Kraftwerk Deutschlands, das Kraftwerk Niederaußem, ein mit Braunkohle betriebenes Grundlastkraftwerk im Rhein-Erft-Kreis. Der Betreiber RWE hat

dort 2009 in Zusammenarbeit mit Linde und BASF und gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie eine Pilotanlage zur „ CO_2 -Abscheidung“ aufgebaut. Die Anlage scheidet aus einem kleinen Teilstrom des Rauchgases aus dem 1.000 MW-Block BoA 1 90 % des Kohlendioxids ab. In der Versuchsanlage werden verschiedene Waschflüssigkeiten getestet und weiterentwickelt sowie Erfahrungen für den Betrieb großtechnischer Anlagen gesammelt.



Kraftwerk Niederaußem

Auch über Nutzungsmöglichkeiten des CO_2 wird intensiv nachgedacht und geforscht. Bereits seit vergangenem Jahr produziert eine Bayer-Pilotanlage einen Basisstoff für Schäume aus CO_2 . Vor wenigen Wochen präsentierten BASF und Siemens einen Staubsauger, dessen schwarze Hülle aus einem CO_2 -Plastik-Hybrid besteht. Derzeit recyceln BASF-Laboranten wöchentlich eine halbe Tonne CO_2 und schmelzen es mit einem erdölbasiereten Zusatz zu Polypropylenkarbonaten.

Ein weiteres Anwendungsfeld könnte die Landwirtschaft sein: Texanische Kühe fressen neuerdings Natriumbikarbonat, welches aus dem CO_2 einer Zementfabrik entsteht. Es soll die Mägen der Tiere vor Übersäuerung schützen. Bislang fördern Minenbetreiber das weiße Salz aus Bergwerken und Seen. Die Herstellung aus CO_2 dagegen sei um ein Drittel preiswerter, so das US-Technologieunternehmen Skyonic.

Mathias J. Fleu

Quellen: Wikipedia, Kompakt: Mitglieder-magazin der IG BCE, www.rwe.com



Eine Bank im Schatten

Seit eh und je ist es in Roberts Familie üblich, Hochzeiten, runde Geburtstage und ähnliche Anlässe mit Riesenaufwand und einer Menge von Gästen zu feiern. So hat dieses Mal Tante Agathe zu ihrem 80. Geburtstag eingeladen, Verwandte, Freunde und Nachbarn, sage und schreibe 130 Personen. Der Saal platzt aus allen Nähten, erdrückende Enge und ein Geräuschpegel, der seinesgleichen sucht. Es wird gratuliert, getrunken und geschwätzt.

Bis auf drei oder vier Personen sind mir all die Menschen fremd. Nicht so für Robert. Er erkennt viele von ihnen wieder und ist bereits im Gespräch vertieft. Schließlich handelt es sich ja um seine Verwandtschaft. Ich stehe mehr oder weniger interessiert daneben, gebe Händchen, nicke und lächle, pflege den obligatorischen „Small Talk“.

Nach der Begrüßungsansprache wird das Essen aufgetragen. Und was für ein Essen! Jede Menge Schüsseln und Platten, und nochmals Schüsseln. Köstliche Düfte machen sich breit, doch mein Appetit hält sich in Grenzen. Es wird stiller im Raum, nur Besteck und Teller klappern. Man ist beschäftigt.

Aber die Hitze im Raum wird immer unerträglicher. Klimaanlage Fehlanzeige.

„Die Herren können gerne das Jackett ablegen“, verkündet Tante Agathe.

„Die Damen aber auch!“, ruft ihr eine männliche Stimme zu.

„Vielleicht oben ohne?“ Hier und da die Spur eines verlegenen Lächelns.

Aber nur wenige Herren machen davon Gebrauch. Und die Damen? Nein, Selbstdisziplin ist angesagt.

Da steigt mir plötzlich diese Hitze zu Kopf, mir wird schwindlig. Schwankend stehe ich auf. Ich muss hier raus - und zwar



sofort. Der Nachttisch ist ohnehin nicht mein Ding und bis zum Kaffee ist ja noch reichlich Zeit.

Draußen brütet die Sonne gnadenlos auf dem Asphalt. Von Schatten keine Spur.

Etwas weiter auf der anderen Straßenseite zieht sich eine lange Mauer hin. Dahinter sind die Spitzen einiger Zypressen zu erkennen. Vielleicht ein Friedhof?

Ich wanke hinüber. „Dies ist ein Ort der Stille“, lese ich. Ist es aber auch ein Ort der Kühle?

Ich gehe die langen Reihen der Gräber entlang, nirgends Schatten. Da, eine Bank! Ach nein, was nützt mir eine Bank in der prallen Sonne?

Und während ich mich weiterschleppe, denke ich: Ihr liegt hier alle in der Kühle

der Erde, spürt weder Hitze noch Kälte, habt alles überstanden. Ach, läge auch ich jetzt...

Weiter hinten stehen ein paar Bäume. Ich beschleunige meine Schritte und hoffe, vielleicht dort ein schattiges Plätzchen zu finden, und sei es nur auf einem Grabstein.

Da! Da ist sie tatsächlich, meine Bank im Schatten, direkt neben einem Grab. Erschöpft lasse ich mich nieder, lege das schmerzende Bein hoch und blinzele hinüber:

*Jakob Steinkühler
Geb. 16.8.1924 - Gest. 25.3.1998*

Steinkühler - kühler -
kühl - kühle Stille...



Andrea Bernhards





InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

Am 1.09.2012 von 11-18 Uhr erwartet Sie ein vielfältiges Programm in unseren Räumen. Ein guter Anlass sich in anregender Atmosphäre unseren Themen zu nähern. Bestattungshaus Regina Borgmann & Christa Dohmen Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefon 0241. 55 91 79 87**. Weitere Infos und Veranstaltungshinweise: www.inmemoriam-web.de

5 Jahre InMemoriam, feiern Sie mit!



Es fing 1992 bei einem Urlaub in der Bretagne an: Eine Freundin hatte Farben, Papier und Pinsel dabei und forderte zum Mitmachen auf. Als die ersten Ergebnisse zufriedenstellend ausfielen, wollte Monika das Malen nun richtig studieren. So besuchte sie die Kurse von Jochen Jung in der Barockfabrik, lernte dann bei Jürgen Meister in Düsseldorf und bei Bernhard Vogel in Wien. Sie hatte sozusagen „Blut geleckt“ und konnte fortan das Malen nicht mehr lassen. Heute sagt die Zweiundsechzigjährige selbst von sich, dass sie sich viel autodidaktisch angeeignet hat. Das war derart von Erfolg gekrönt, dass sie schon nach einigen Jahren, seit 2000, selbst Kurse in Aquarell- und Acrylmalen erteilen kann. Sie gibt Kurse im Helene-Weber-Haus in Stolberg und

Ein Haus voller Bilder

Dass Malen einmal ihr Beruf sein sollte, hatte Monika Kind nicht geplant. Dabei lag es eigentlich nahe, denn schon ihr Vater war ein begeisterter Maler. Während seiner Kriegsgefangenschaft in Frankreich führte er ein außergewöhnliches Tagebuch. Alles, was er bemerkenswert fand, stellte er bildnerisch dar. Die Tochter erbt nicht nur sein für sie wertvolles Büchlein, sondern auch sein Maltalent. Trotzdem war es ein weiter Weg, dies zu erkennen.



31 MONIKA KIND

beim Kulturkreis Aachen-Richterich in Schloss Schönau, zudem bei den Katholischen Frauen Deutschland (KFD) in Herzogenrath-Kohlscheid.

Ihr großes Vorbild ist der Maler Oskar Koller, der von sich gesagt hat: „Durch Freude am Malen wurde ich Maler.“ Dieser Ausspruch passt genau zu Monika Kind.

Das absolute Highlight ihrer Unterrichtsreihen ist eine Malwoche in Worpsswede. In dieses Künstlerdorf fährt sie jährlich mit Schülerinnen und Schülern, die sich ebenfalls vom Geist der Künstler, die einst dort lebten, inspirieren lassen wollen. Worpsswede - wer von ihren Schülern einmal mit dort war, der schwärmt noch lange davon: Die Landschaft, der



weite Himmel, die hübschen Häuser, die berühmten Malern als Sujet gedient haben, begeistern auch die Kursteilnehmer.

Monika Kind malt bevorzugt Aquarelle, weil die Aquarellmalerei eine „ehrliche“ Malerei ist, bei der keine Korrekturen möglich sind. Sie malt aber auch in Acryl und Öl, Blumen, Bäume, Landschaften, Stillleben, Schiffe, Personen, einfach alles, und alles mit viel Liebe und viel Talent. Und sie malt immer. Jede Woche entstehen Bilder. In ihrem Haus in Kohlscheid hängen alle Wände voll, vom Speicher bis zum Keller sozusagen. Wobei von Keller eigentlich nicht die Rede sein kann, denn dort ist ein Raum umgebaut und zu einem Atelier geworden. Oft sitzt ihr Papagei auf ihrer Schulter und schaut ihr beim Malen zu. Mit ihren Schülern malt sie aber auch in dem großen Garten, wo es eine Menge Anregungen gibt.

Damit ihre Bilder aber nicht nur ihr und ihrer Familie Freude breiten, stellt sie sie in verschiedenen Arztpraxen aus, auch bei Psychotherapeuten, bei internationalen

Messen in Frankfurt, beim SBZ in Eschweiler, einer Privatschule in Roetgen. Beim Markt für Künstler in Valkenburg und Maastricht hat sie schon mitgemacht, eine Ausstellung in Köln hat sogar Geld für Kinder in Not eingebracht. Durch private Ankäufe sind ihre Bilder sogar in Sydney (Australien), Sulawesi (Indonesien), Jakarta, Wien und Berlin zu bewundern. Monika Kind hat sich ein ganz neues Konzept ausgedacht: Sie verleiht Bilder für drei oder sechs Monate. Nach dieser Zeit kann man das Bild entweder kaufen oder gegen ein anderes umtauschen. Wer mit ihr Kontakt aufnehmen will, kann dies unter Tel.: 02407/91 87 10 tun.

Text und Fotos:
Inge Gerdorf





Bild: djd/thx/Ergo Direkt Versicherungen

Gut versorgt

Manuela Engelbrecht (Fragen 1-5), Altenpflegerin, Geronto-Fachkraft, Pflegedienstleiterin und Pflegesachverständige, und Dr. Andreas Albrecht (Fragen 6-10), Notar sowie Buchautor zu Fragen der Vollmacht und Patientenverfügung, nehmen Stellung zum Thema „Pflege“ und „Recht“.



1. Welche Voraussetzungen sollte eine Pflegekraft erfüllen, die einen Pflegebedürftigen zuhause entweder rund um die Uhr oder ambulant mehrmals pro Tag betreut?

Sie sollte einen Versorgungsvertrag mit der Pflegekasse haben, sie sollte eine Altenpflegefachkraft sein oder eine Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung haben und sie sollte über ein Konzept zur professionellen Pflege verfügen.

2. Was kostet die Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch eine professionelle Pflegekraft und was ist rechtlich zu beachten, wenn man dafür eine osteuropäische Pflegekraft einstellen will?

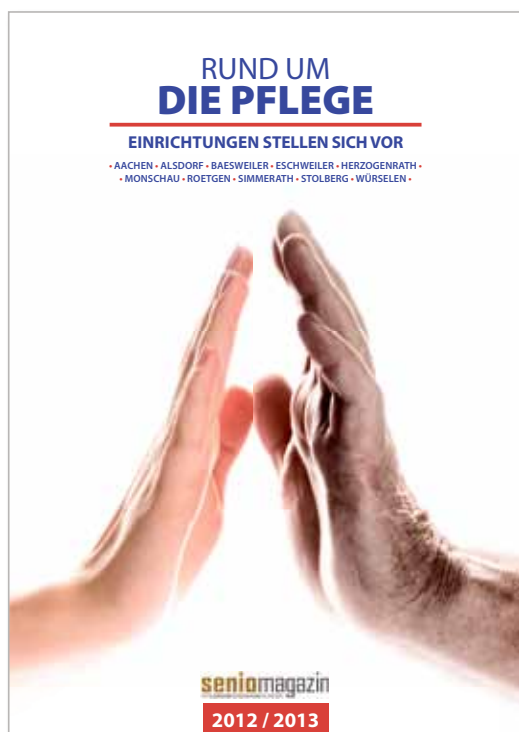
Die Kosten richten sich nach den deutschen Sprachkenntnissen der Pflegekraft sowie ihrer Ausbildung. Ohne einschlägige Ausbildung kostet es zwischen 1.379 und 1.879 Euro, mit Ausbildung zwischen 2.200 und 2.500 Euro. Die Betreuungskraft muss sozialversichert sein und ihre Tätigkeit muss dem deutschen Finanzamt gemeldet werden. Zudem sollte man auf die Ausbildung achten, die meisten polnischen Aushilfskräfte beispielsweise weisen oft nur praktische Erfahrungen auf.

3. Oftmals ist eine häusliche Pflege den Angehörigen nicht mehr zumutbar. Wie findet man dann eine passende Einrichtung und auf was muss man bei der Suche achten?

Die Einrichtung sollte wohnortnah und durch eine gute Verkehrsanbindung leicht erreichbar sein. Man sollte sich die Einrichtung im Vorfeld gründlich anschauen und dabei nach der Wohlfühl-atmosphäre entscheiden, etwa der räumlichen Gestaltung. Auch Probewohnen sollte möglich sein. In einer guten Einrichtung ist das Mitbringen von eigenem Mobiliar möglich, und es sollte ein tägliches durchgängiges Betreuungsangebot stattfinden. Weitere Kriterien können individuelle Ruhe- und Weckzeiten sowie individuelle Besuchs- sowie Ausgehzeiten sein.

4. Es gibt den gesetzlichen Anspruch auf kostenlose Pflegeberatung. Wer führt diese Beratung durch?

Die Pflegeberatung wird von den Mitar-



Frisch erschienen!

„Rund um die Pflege“ 2012/2013, unsere Informationsbroschüre, die Ihnen wichtige Informationen, Adressen und Internetseiten zum Thema „Pflege“ vermittelt.

Kostenlos erhältlich bei unseren Auslegestellen sowie im Internet unter www.pflege-ac.de

33 GUT VERSORGT

beitern der Pflegekassen sowie Pflegefachverständigen durchgeführt. In jeder Gemeinde gibt es Pflegeberatungsstützpunkte, oftmals sind sie den Kliniken angegliedert. Die Pflegeberatung wird mit der Pflegekasse abgerechnet, sie gibt fundierte Hilfestellung bei eventuell fehlenden Hilfsmitteln sowie bei der Unterstützung und Anleitung der Pflege.

5. Wo findet man Hilfe, wenn die für die häusliche Pflege eingeplante Pflegekraft ausfällt oder Urlaub machen will?

Grundsätzlich gibt es die Beratung und Unterstützung von der eigenen Krankenkasse. Fast jede stationäre Einrichtung bietet eine Kurzzeit- sowie Verhinderungspflege an, auch hier ist eine direkte Beratung und Unterstützung im Regelfall kostenlos möglich.

6. Welche Rechte haben die Angehörigen eines Pflegebedürftigen, wenn keine Vorsorgevollmacht und keine Patientenverfügung vorliegen?

Angehörige als solche haben keine Rechte. Sie können sich vom Amtsgericht zum Betreuer bestellen lassen, wobei das Amtsgericht eine Auswahlentscheidung trifft, ob dieser Angehörige als Betreuer gerade für diesen Patienten geeignet ist. Das lässt sich nur durch eine geeignete Vollmacht vermeiden.

7. Es gibt in Deutschland immer mehr Alleinstehende. Wen können diese im Falle eines Falles damit beauftragen, ihre Angelegenheiten im eigenen Sinne zu regeln?

Sie sollten eine Person ihres Vertrauens zum Bevollmächtigten bestellen oder eine Betreuungsverfügung errichten, in der sie bestimmen, wer im Fall des Falles vom Amtsgericht zu ihrem Betreuer bestellt werden soll.

8. Was kann in der Patientenverfügung alles geregelt werden und welche formalen Anforderungen werden an sie gestellt?

In der Patientenverfügung können bestimmte Anweisungen über die Art der Behandlung oder auch Nichtbehand-

lung geregelt sein. Vorteilhaft ist zumindest die Schriftform, dann ist die Verfügung weitgehend für alle Beteiligten bindend. Aber auch mündliche Anweisungen können als Behandlungswunsch maßgeblich sein. Je konkreter die Krankheitssituation bereits ist, umso spezifischer sollten und können die Anweisungen an den Vertreter sein, wie die weitere Behandlung des Patienten aussehen soll.

9. Wenn Eltern pflegebedürftig werden, machen Kinder häufig Abstriche im Job oder geben ihn sogar ganz auf. Das ist oft mit großen finanziellen Einbußen verbunden. Können Eltern dieses Kind dafür entschädigen, ohne dass das Einfluss auf die Erbregelung unter den anderen Geschwistern hat?

Seit Anfang 2010 gibt es einen neuen Paragraphen 2057a BGB, wonach beispielsweise Kinder, die einen Angehörigen länger gepflegt haben, bei der Erbfolge besser gestellt sind, auch wenn kein Testament vorliegt. Das pflegende Kind kann bei der Verteilung des Erbes verlangen, einen höheren Bruchteil zu erhalten, als ihm bei normaler Erbfolge zusteht. Wie hoch dieser Vorteil bei der Nachlassverteilung ausfällt, hängt vom Vermögen des Verstorbenen, dem Aufwand der Pflege und dem Verzicht auf eigenes Einkommen ab.

10. Anfang 2012 ist das Familienpflegezeitgesetz in Kraft getreten. Welche rechtlichen Ansprüche daraus haben die Arbeitnehmer konkret im Hinblick auf die Pflege von Angehörigen?

Ziel des Gesetzes ist es, die Pflege von nahen Angehörigen für Berufstätige zu erleichtern. So soll ihnen die Möglichkeit eröffnet werden, neben der häuslichen Pflege im Beruf mit reduzierter Stundenzahl weiterzuarbeiten. Sie erhalten dazu eine staatlich geförderte Aufstockung ihres Arbeitsentgelts um bis zu 25 Prozent. Kernstück des Gesetzes ist die zinslose Refinanzierung einer solchen Entgeltaufstockung des Arbeitgebers durch ein Bundesdarlehen. Außerdem soll das Ausfallrisiko, das durch



Bild: djd/Werner Heber

den Tod oder die Berufsunfähigkeit der Pflegeperson entstehen kann, durch eine Familienpflegezeitversicherung abgedeckt werden.

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

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 anderen Namen für den Monat Juli.



SCHLUSS **WORT** BRÜCKE

HOBEL	----	NOTE
ACHT	---	ZÄHNE
SCHEIN	---	RING
MITTEL	-----	SCHIFFER
PFLEGE	-----	ABEND
VOGEL	----	HOCKER
STEUER	----	SCHAFT
KOHLE	----	BANK
STRICK	-----	FABRIK
PFERDE	-----	KUCHEN
WUNSCH	-----	TÄNZER

Schachmatt

Zu einem Schachturnier melden sich 128 Teilnehmer an. Wie viele einzelne Spiele müssen ausgetragen werden, wenn das Turnier nach dem K.o.-System ausgetragen wird (das heißt: Jeweils zwei Teilnehmer spielen gegeneinander, der Verlierer scheidet aus, der Gewinner kommt weiter)?

Wörter suchen

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

.....kuchen,kuchen,kuchen,kuchen,kuchen,
baum,baum,baum,baum,baum,
papier,papier,papier,papier,papier,

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

Brot, **Brot**, **Brot**, **Brot**, **Brot**,
Fern, **Fern**, **Fern**, **Fern**, **Fern**,
Dienst, **Dienst**, **Dienst**, **Dienst**, **Dienst**,

Karten-Rondell

Hier sehen Sie einen Kreis aus Karten. Wo muss man mit dem Zählen anfangen, wenn nach Wegnahme jeder siebten Karte im Uhrzeigersinn das Ass als letzte Karte übrig bleiben soll?



Großfamilie

Eine Frau sagt: „Ich habe fünf Kinder und die Hälfte davon sind Mädchen“. Wie ist das möglich?

Eingeschlichene Fehler

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

c	1	D	H	O	B	2	E	s
C	I	D	h	O	8	2	E	s

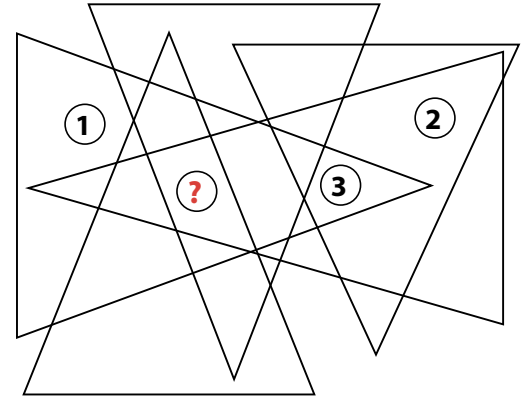
A	x	8	H	1	I	B	Q	T
A	x	6	h	1	I	b	O	T

L	F	3	k	S	H	5	B	F
L	E	3	K	s	H	5	8	F

V	P	Z	B	9	M	2	7	8
v	p	7	B	9	M	2	1	8

Dreiecke

Tragen Sie die passende Zahl in den Kreis mit dem Fragezeichen ein.



Wörter vervollständigen

Finden Sie hier jeweils den gemeinsamen Wortanfang:	Finden Sie hier jeweils das gemeinsame Wortende:
___ ALT	GESI ___
___ WEG	A ___
___ EIM	SCHA ___
___ EGE	MA ___
___ EN	SCHI ___
___ ROCK	SEI ___

Die Busfahrt

Frau Montag fährt jeden Morgen mit dem Bus zur Arbeit. Sie wohnt zwischen zwei aufeinander folgenden Bushaltestellen. An welcher Haltestelle steigt Frau Montag am besten aus, damit sie so schnell wie möglich zu Hause ist?

Marion Holtorff



Dieter H. K. Starke



Besuch im Schlaflabor

Bild: Dirk Röttgen/pixelio.de

„Guten Morgen, Sie können aufwachen, Ihre Nacht im Schlaflabor ist beendet, auch wenn es erst fünf Uhr dreißig ist.“ Die Nachtwache steht neben dem Bett und nickt müde.

Johannes leidet an einer Schlafapnoe. Während seines Schlafs verschließen das Zäpfchen und die Zunge im Rachen die Luftröhre, weil sie erschlaffen und es kommt zu Atempausen. Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. Damit der Patient nicht erstickt, erfolgt durch das Gehirn eine kurze Weckreaktion, die der Patient nicht wahrnimmt. Die Rachenmuskeln straffen sich und frische Luft kann in die Lungen strömen.

Für den Schläfer entsteht während des Schlafs ein Stress, der die Qualität des Schlafs mindert, weil die Tiefschlafphasen nicht erreicht werden. Wenn ein Aussetzer mehrere Sekunden dauert, wird der Patient wach. Er kann oft nicht wieder einschlafen, ist tagsüber müde und zerschlagen und seine Lebensqualität ist sehr eingeschränkt. Es besteht ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Als Abhilfe wird von den Medizinern eine Schlafmaske empfohlen, die durch die Zufuhr von Druckluft den Rachenraum offen hält und so den Verschluss der Luftröhre vermeidet.

Um die Diagnose zu stellen und die Abhilfe zu verordnen, müssen Untersuchungen im Schlaflabor durchgeführt werden.

Im Klinikum befinden sich drei Schlafräume. Hier können schätzungsweise 600 Per-

sonen jährlich behandelt werden. Der Besuch des Schlaflabors wird für Patienten angeordnet, die an Schlafstörungen leiden.

Am Donnerstag Abend befördert der Aufzug B4 des Klinikums Johannes in den achten Stock, hier sucht er den Flur zwölf und steht vor der Tür zum Schlaflabor. Was auf ihn zukommt, ahnt er nicht. Vage Vorstellungen von Verkabelungen zur Messung von Hirnströmen, Atemfrequenzen, Herzschlägen, Sauerstoffkonzentration im Blut, hat er aus Zeitschriften.

Das Schlaflabor besteht aus dem Schlafraum mit Bett, Schreibtisch, drei Stühlen, einem Nachttisch und verschiedenen Anschlüssen für Strom in einer Leiste neben dem Bett. Im Nachbarraum stehen die Überwachungsmonitore, die während der Nacht von einer Medizinstudentin gehütet werden, die auch als Nachtschwester dient und mit einer Klingel herbeigerufen werden kann. Man nennt sie „Ableiterin“, warum, wissen nur die Erfinder dieser Bezeichnung.

Johannes sitzt im Schlafanzug auf der Bettkante, als die „Ableiterin“, einen Kabelständer vor sich herschiebend, erscheint und beginnt, die einzelnen Messpunkte an Hals, Kopf und den Beinen mit Anschlüssen zu bekleben, deren Verbindungen in einem Stecktableau enden, das Johannes um den Hals trägt. Damit

es nicht verrutscht, wird es mit je einem Gurt um Brust und Bauch fixiert. Insgesamt müssen es mehr als 30 Kabelenden sein, die das Bild von Wissenschaftlichkeit vermitteln. Aus dem Tableau werden alle Verbindungen in einem einzigen dicken Kabel zu einer Steckdose geführt, die über dem Bett montiert ist. Die Prozedur dauert etwa eine Stunde.

Johannes lässt das alles über sich ergehen und kann sich nicht vorstellen, in einem fremden Bett mit diesem Kabelsalat auf der Brust und eingeeengt durch die beiden Gurte zu schlafen.

Der Mensch gehört zu den Lebewesen, die sich jeder Situation anpassen können.

Nach einer kurzen Überprüfung der ordnungsmäßigen Funktion der Verbindungen vom Nebenzimmer aus wünscht die „Ableiterin“ eine gute Nacht. Johannes probiert aus, wie weit er sich bewegen kann, dreht sich auf seine Einschlafseite und flüchtet in die Arme des Schlafs, der sofort zur Stelle ist.

Schneller als befürchtet, wenn auch mit einigen Unterbrechungen, ist die Nacht mit all den Messungen zu Ende und die angebrachten Pflaster müssen abgerissen und die Kabel entfernt werden. Alles hat zügig zu erfolgen, denn die Station steht nur bis sieben Uhr als Schlaflabor zur Verfügung.

Die Flure und Aufzüge des Klinikums gähnen noch in der Leere der vergangenen Nacht, als sich Johannes auf den Heimweg macht. Die Busse vor dem Haus spucken eine Menge von Leuten aus, die im Klinikum beschäftigt sind und die eilig irgendwohin streben.

Johannes schlendert an Gut Kullen und dem Steppenbergr vorbei, hört den Vögeln bei ihrem Frühgesang zu, sieht wie die Sonne sich als knallroter Ball über den Horizont quält und denkt darüber nach, dass es gar nicht so schlimm gewesen war, wie er befürchtet hatte.



Erwin Bausdorf

Der Unglücksrabe

Warum sitzt die Katze so ausdauernd geduckt neben der Hecke? Da bewegt sich was an der Gartenabgrenzung. Beim näheren Hinsehen erkennt Therese (69), dass es ein größerer Jungvogel ist, den die Katze belauert. Da ist Gefahr im Verzug für den flugunfähigen Gesellen, der anscheinend aus dem Nest befördert wurde.

Durch Protestkrächzen und Picken mit seinem doch schon starken Schnabel versucht der Vogel, sich gegen das Aufnehmen zu wehren. Er weiß ja nicht, dass ihm geholfen werden soll. Aber wie hilft man einem aus dem Nest gefallenem Vogelkind, das dazu noch von einer Katze belagert wird? Lauter mehrstimmiger Krakeel aus der Luft zeugt von einem Schwarm aufgeregter Rabenkrähen, die den Garten und Nachbars Riesentannen umkreisen. Wollen die vielleicht das Jungtier angreifen?

Zu welcher Krähenart gehört es eigentlich? Der kräftig wirkende Vogel hat schwarzes Gefieder, aber auch einige weiße Federn. Sein Schwanz ist noch ganz kurz. Eine Elster? Wohl kaum!



Therese und ihr Mann Johann (74) beschließen, den Wehrlosen erstmal auf die Hecke zu setzen und zu beobachten. Vielleicht kommen die Vögel Eltern zum Füttern? Aber der Findling scheint in die Buchsbaumhecke reinzurutschen. „Wir holen ihn raus und setzen ihn auf den Komposter!“ Johann hält die Leiter und Therese klettert hoch. Sie hat große Mühe, den Vogel zu packen. Endlich hat sie ihn, liegt aber mitsamt Vogel in der Hecke. Instinktiv hat sie sich beim Reinrutschen gedreht, hält Johann den Geretteten entgegen. Dieser wird in einen bereitgestellten Karton gesteckt und endlich kann der Rentner seine Frau aus der Hecke ziehen. Die weist nun an dieser Stelle ein „Fenster“ nach drüben auf. Außerdem vermisst Therese ihre Brille. Erst nach langem Suchen in und auf der Hecke wird die Sehhilfe gefun-

den. Sie hängt an einem vorderen Buchsbaumzweig und ist ganz geblieben. Der Vogel soll nun mit Würmern gefüttert werden, hält jedoch nicht viel davon, springt vom Komposter runter und verschwindet durch die Hecke in Nachbarns Garten.

Die Katze bekommt Ausgehverbot. Lediglich der ohrenbetäubende Lärm umherfliegender Rabenkrähen - auch am frühen Morgen danach - zeugt davon, dass der Jungvogel gesichtet wurde. Dass noch andere Katzen die Gärten als ihr Jagdrevier betrachten, lässt Therese Schlimmes befürchten. Kurzentschlossen läuft sie nach nebenan und holt den Vogel, der sich im Gebüsch zu verstecken sucht, heraus. In ihrem Wintergarten setzt sie ihn in eine Kiste und füttert ihn mit Fleischstückchen und spritzt ihm etwas Wasser in die Kehle. Da ein Vogelkind alle zwei Stunden gefüttert werden muss, die Eheleute aber festgelegte Auswärtstermine haben, wird überlegt, was zu tun sei.

Therese ruft beim Aachener Tierpark an, schildert die Lage. Sie ist erleichtert und dankbar, dass man ihr gestattet, den Vogel vorbeizubringen. Der freundliche, vogelkundige Mitarbeiter des Euregiozoos setzt den Findling in der Futterküche in einen Käfig, schneidet einen ordentlichen Streifen von einem Rindfleischstück ab und stopft ihn tief in den Schlund des Tieres. Alle zwei Stunden würde die Saatkrähe, wie er feststellt, nun so gefüttert. Im Übrigen sei das Vogeljunge kräftig und würde bestimmt durchkommen.

Eigentlich sollte man aus dem Nest gefallene Vögel nicht wegnehmen, da diese durch Bettelrufe ihre Eltern auf sich auf-

merksam machen und auch am Boden gefüttert werden. Solange keine Katzen in der Nähe sind!

Therese und Johann denken, dass aus ihrem Unglücksraben ein munterer Geselle wird und wollen ihn demnächst im Euregiozoo besuchen.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck



Seniorenwohnsitz
Kennedypark



» 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.

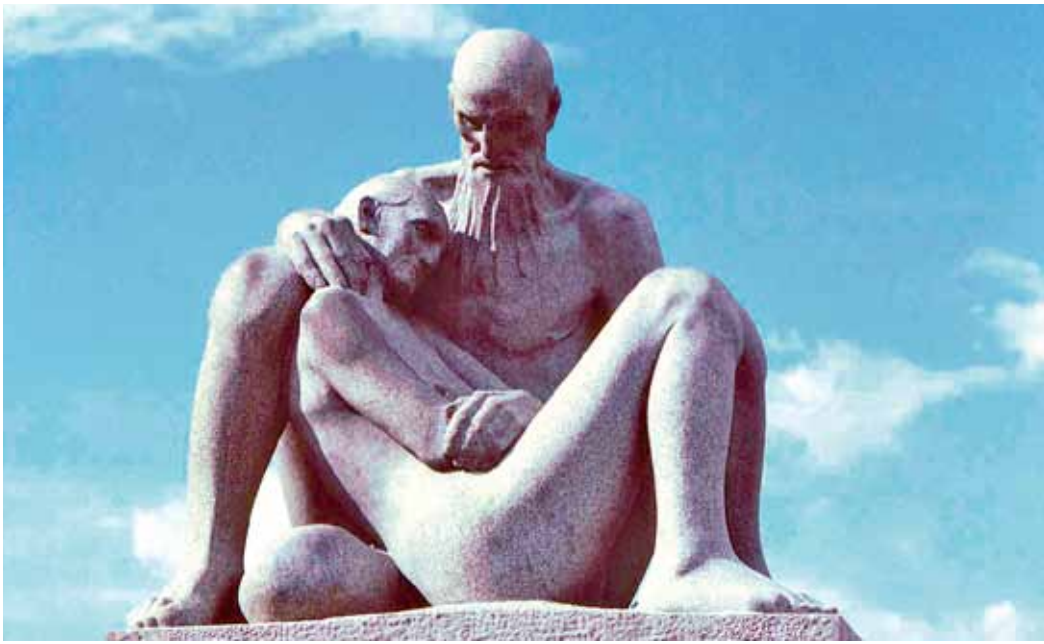
Machen Sie sich selbst ein Bild und vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Elsassstraße 78-89 | 52068 Aachen
Telefon: 0241 - 94939-0

Kopfbedeckung in den USA	Fluss in Ost-England	Mensch in Wolfsgestalt	Initialen Brechts † 1956	Naturhaus-halts-lehre	▼	Chemie-faser	älteste Aristokratie	▼	englische Schulstadt	Wert-papier	Wappen-kunde	▼	Angel-stock	Welt-hilfs-sprache	indo-german. Volk	Welt-raum, der Kosmos
►	▼	▼	▼	▼			▼		die Neue Welt	►			▼	▼	▼	▼
unwohl	►					Klei-dungs-stück	►				Tier-schar	►				
Zeichen für Strontium	►		heiliges Buch des Islams	►					Fluss zur Donau		ringförmige Koralleninsel	►				
►						Abdruck; Abschrift		Arznei-form	►					Zugangs-befehl, Passwort (PC)		Gefühls-welt
physik. Kraft-einheit	Hinfahrt		die Länge verringern		Turn-übung	►					österr. Fernsehkoch (Johann)		franz. Mehrzahl-artikel	►		▼
Wein-geist, Spiritus	►	▼	▼					Milieu mit best. Lebens-formen		grünliche kleine Zitrus-frucht	►					
►					Ausdehnungs-begriff		gebratene Fleisch-schnitte	►					mager, trocken		automa-tisches Klavier	▼
alber-ner Streich		Heil-pflanze, Malven-gewächs	►							lat.: von selbst (2 Wörter)		akadem. Grad (Abk.)	►			
►							Wort-an-hängsel	►	Zier-pflanze	►						
einige, ein paar		Weiden des Wildes		griech. Göttinnen d. Jahreszeiten		Schiffs-zubehör	►				Schwester von Vater oder Mutter			Spionin		engl. Weich-käse
Saatband	►	▼		▼					Enterich		Vorsil-be: jen-seits (lat.)	►				▼
►						fettarm		Schnecke (franz.)	►							
„ein Schiff in Gefahr“	Groß-gelände für Wild		Auf-bewah-rung		Nelken-gewächs, Vogel-kraut	►					Schild des Zeus und der Athene		Lehrer des Samuel (A. T.)	►		
Fern-kopier-system	►	▼	▼					Geweih des Reh-wildes		an keine Ton-art ge-bunden	►					
►					Prärie-wolf		Frucht-saft-gallert	►					Leine		Trauben tragende Hauptruten d. Rebstocks	
gehoben: aufwärts		Tanz auf Hawaii		Spiel-figur	►					die Sonne betref-fend		Vor-rats-speicher	►			
Redner in der Antike	►	▼					Verbin-dungs-bolzen		belg. Kriminal-roman-autor †	►						
unver-dünnt	►			Auto-mobil-Welt-verband		griech. Verwal-tungs-einheit	►				Abk.: Euro-päische Zentral-bank			Fluss durch Inns-bruck		latei-nisch: ich
Ver-packungs-Isolier-material	►			▼					Abk.: Seine Exzellenz		Auslese der Besten	►				▼
►						Behelfs-stück	►						Abk.: negativ	►		
Tiefen-gestein		Pflan-zen-züchter	►								Männer-kurz-name	►				

Bühnen- auftritt	▼	Kfz-Z. Ägypten	ugs.: zeit- gemäß	indis- kret	franz. Sängerin (Mi- reille)	▼	stopp!	persönl. Fürwort	▼	größte Stadt v. Bolivien (2 W.)	farbig	▼	Tanzlokal mit Plat- tenmusik (Kurz w.)	▼	Ausruf der Über- raschung	See- jungfer
modern	▶		▼	▼			▼	Selbst- täu- schung	▶	▼					▼	▼
▶					Teil der West- karpaten	▶					japan. Birne (Apfel- birne)	▶				
höchster Vulkan Europas		best. Kern- reaktor	haarlos	▶				ein Leicht- metall (Kurz w.)	Abk.: Punkt	▶			Abk.: Bahnhof		Junior (Abk.)	
▶		▼			älteste lat. Bi- belüber- setzung	▶					antikes Rechen- brett	▶	See- zeichen			
Computer- messe in Hannover (Kurz w.)	Schau- spieler- aufgabe	▶					das Scheren der Schafe		dick- flüssig	▶				Ausruf des Ekels		Post- sendung
gleich- falls	Haar- wuchs im Ge- sicht		Abk.: nicht vor- handen		Brauch, Sitte	▶			▼	franz. Name der Saar		Sing- vogel	▶			
▶	▼		▼		▼	Eiform		erster Mensch (A. T.)	▶			▼	Mutter/ Kose- name		poe- tisch: Adler	
Abk.: Allgemei- ner Turn- verein	▶			Abk.: Tank- wagen		hin und ...	▶			Rogen des Störs	▶					
Zeichen für Rey- nolds- Zahl	▶		Berüh- rungs- verbot	▶				Zimmer	▶				Handlung Aktion	▶		
engl.: Grund- schlepp- netz	▶					Segel- kom- mando	▶			franz. Schrift- steller † 1980	▶					

an jmdm. vorbei- fahren	▼	norddt. Mittel- gebirge	▼	Gebieten	Woll- sorte	Abk.: national	▼	Abk.: Buch- nummer	hinterer Teil des Fußes	Wichtig- tuer	▼	Kurzwort für Memo- randum	Zeichen für Osmium	Koch- flüssig- keit	▼	Milliards- tel einer Einheit
Gatte	▶	▼			▼	▼		früherer Name von Taiwan	▶			▼	▼	▼		Abk.: Ges. mit beschr. Haftung
Nacht- lokal	▶			Wund- mal	▶					Nah- rung des Wildes	▶					
gereizt, unruhig	▶						läng- licher Hohl- körper	Milch- fett- schicht	▶				Haupt- kirche	▶		
▶			Ausruf der Ver- wunderung	Hahnen- fuß- gewächs		ganz und gar	▶						▼	Wort- gefüge	Kfz-Z. Kanada	
metall- haltiges Mineral		künst- liche Betäu- bung	▶	▼						Heil- pflanze		eben- falls, des- gleichen	▶			
Hafen auf Honshu (Japan)	▶					Noten- ständer		menschl. Aus- strahlung (Okkult.)	Medi- ziner	▶				südost- asiat. Zwerg- büffel		deutscher Philosoph † 1804
Haupt- stadt von Süd- korea		Ausruf			straff gefüllt	▶				Meeres- raub- fisch	Abk.: Neben- stelle	▶				
▶		▼			an- wesend		städt. Verkehrs- mittel (Kurz w.)	▶			▼	▼	Streit, Zwist		Abk.: röm.- katho- lisch	
▶			früherer öster. Adels- titel	▶	▼				Dick- häuter, Rhino- zeros	▶						
Abk.: anhän- gend	starkes Schmerz- mittel	▶					Adler- stein	▶					Teil eines Theater- stückes	▶		



Gustav Vigeland: „Die alte Frau stirbt“

Oslo

Die norwegische Hauptstadt Oslo hat etwa doppelt so viele Einwohner wie Aachen, aber etwa 10-mal so viele Museen. Die Fläche Norwegens entspricht etwa der Deutschlands, die Einwohnerzahl jedoch ist etwa die Hälfte der nordrhein-westfälischen. Solche Zahlenspielerien sind manchmal recht nützlich, um Verhältnisse deutlich zu machen.

Man könnte das seitenweise fortsetzen, aber wir schlagen jetzt erst einmal unser Zelt auf einem Campingplatz oberhalb der Stadt auf. 19 Stunden hat die Fährlüberfahrt von Kiel nach Oslo gedauert. Wir wollen uns am Beginn dieser Reise ein bisschen mit Kunst und Geschichte beschäftigen und beginnen mit dem Skulpturenpark des Bildhauers Gustav Vigeland, der von 1869 bis 1943 lebte. Er bezeichnete den von ihm geschaffenen



Gustav Vigeland: „Junge Mädchen“

Park als „Symphonie des Lebens“, in der das Leben von der Geburt bis zum Tod mittels Bronze, Schmiedeeisen und Granit in 200 Skulpturen dargestellt wird.

Alle sind nackt, so dass nur die Körpersprache ausdrückt, was Menschen empfinden. Dadurch ist jeder Standesunterschied aufgehoben. Niemand hat einen materiellen Vorteil. Jeder Mensch wirkt auf seine Mitmenschen ausschließlich durch seine Gedanken und Gefühle.

Ich gebrauche nicht gerne Superlative. Dieses Lebenswerk des norwegischen Bildhauers ist jedoch schlichtweg einzigartig und in seiner Vollendung nie wieder erreicht worden. Vigeland lässt uns in seinen Skulpturen nicht nur Gutes und Schönes erfahren. Dunkle Mächte ringen



Gustav Vigeland: „Alter Mann und Enkel“

in unserer Seele und lassen uns manchmal grausam und hässlich sein. Vigeland zeigt uns, dass Liebe etwas ganz Zartes ist, aber auch Erschrecken vor diesem Großen, Unbekannten, Erregenden. Er deutet uns den Tod als das Ende allen Seins und Bewusstseins, und Leere und Resignation bleiben für den Überlebenden.



Gipsmodell des „Zornpinkels“

Der 17 m hohe und 266 Tonnen wiegende Monolith aus Granit mit seinen 36 Figuren „ist eine Apotheose der streitenden und leidenden Menschheit, eine symbolische Darstellung des Lebens auf Erden in seinem tiefen und vielseitigen Inhalt“ (Zitat von Hans P. Lødrup).

Ein norwegischer Zeitgenosse Vigelands war der Maler Edvard Munch, dessen Werke wir einen Tag später in Oslo anschauen. Seine traumatischen Kindheits-erlebnisse verarbeitete er als Erwachsener in seinen Bildern. Genau wie Vigeland, mit dem er inhaltlich vieles gemein hatte.



Edvard Munch: „Mädchen auf der Brücke“



Edvard Munch: „Das kranke Kind“

Wenn wir die Unterschriften seiner Gemälde lesen, wie „Melancholie“, „Angst“, „Trauer“, „Verzweiflung“ oder „Der Schrei“, dann befinden wir uns in einer psychischen Welt von Krankheit, Leiden, Einsamkeit, seelischer Not und Dahinscheiden. Vor diesen Bildern kann ich nur schweigen und bin im Innersten tief erschrocken und berührt. Munch sagte einmal: „Die Lebensangst hat mich begleitet, so lange ich mich erinnern kann.“



Edvard Munch: „Madonna“

Zu Lebzeiten stießen Edvard Munch, seine Malerkollegen wie auch Schriftsteller auf die krasse Ablehnung der in falscher Selbstzufriedenheit und in der Enge moralischer Grundsätze erstarrten bürgerlichen Welt in Kristiana (so hieß Oslo bis 1924) um die Jahrhundertwende vom 19. zum 20. Jahrhundert. Daraus erwuchs ein geistiger Aufbruch aus Heuchelei und falscher Moral. Sich mit dieser Zeit zu befassen ist ungehauer spannend. Nur noch ein Name und ein Buch sollen hier genannt werden, weil sie geradezu einen Schlüssel zum Verstehen einer fast unverständlichen Entwicklung darstellen: Knut Hamsuns Buch „Hunger“ schildert die Verhältnisse in Norwegens Hauptstadt, die damals von Hunger, Elend, Arbeitslosigkeit und Depression geprägt waren.

Aber bevor ich mich in den Tiefen der Literatur verliere, wollen wir uns mit einigen Männern beschäftigen, die den Ruhm dieser Seefahrernation begründet haben. Ihnen und ihren Reisen und Entdeckungen haben die Norweger auf der Halbinsel Bygdøy ein lebendiges Denkmal geschaffen.

Einer Bestattungssitte vor 1.200 Jahren, nämlich ihre Anführer in ihren reich ausgestatteten Schiffen beizusetzen, verdanken wir prächtige archäologische Funde aus Grabhügeln der Wikingerzeit. Die



Das Osebergsschiff (Wikingerzeit)

Beigaben für die Toten vermitteln uns einen einzigartigen Einblick in die Kultur und in die künstlerische Schaffenskraft der Nordmänner. Nachbauten jener Schiffe bewiesen die Hochseetüchtigkeit ihrer Drachenboote, die sie zu den besten Seefahrern der Nordhalbkugel machten.



Bugdrachen am Osebergsschiff

Zwei Schiffe ziehen mich noch magisch an: die „Fram“ und die „Gjøa“, dazu kommen noch das Balsaholzfloß „Kon-Tiki“, mit dem Thor Heyerdahl 1947 von Peru über den Stillen Ozean nach Polynesien trieb und das 14 m lange Papyrusboot „Ra“, mit dem er von der westafrikanischen Küste nach Mittelamerika segelte, womit er beweisen wollte, dass es bereits vor langen Zeiten zu Kontakten zwischen dem Alten Europa und Amerika gekommen sein könnte.



Thor Heyerdahls Papyrusboot Ra

Die von Colin Archer aus Eichenholz gebaute „Fram“ wurde von Fridtjof Nansen 1893–1896 als Expeditions- und Überwinterungsschiff im Ewigen Eis benutzt. Otto Sverdrup erforschte und kartografierte damit weite Gebiete nördlich von Amerika. 1910–1912 diente die „Fram“ Roald Amundsen auf seiner Südpolexpedition. Mit der



Auf der Fram

„Gjøa“ entdeckte er die Nordwest-Passage, ließ das Schiff im Eis einfrieren und überwinterte darin mit 6 Mann 2 Jahre lang.

Fazit: Appetit gemacht auf Oslo und Norwegen? Hinfahren! Wetten, dass das dann nicht Ihre letzte Reise gen Norden sein wird!? Übrigens: In den Radio-Nachrichten höre ich gerade, dass in New York Edvard Munchs Bild „Der Schrei“ für 120 Millionen Dollar versteigert worden ist.





So **oder so**
ist das Leben!

Bild: Margot Kessler/pixelio.de

Jesus sieht dich



„Ich sehe dich und Jesus sieht dich auch“, sagt der Papagei zum Einbrecher.
„Puh, hast du mich erschreckt“, erwidert der Gano. „Wie heißt du denn?“
„Ich heiße Elfried.“
„Was für ein blöder Name für einen Papagei!“
„Na und, Jesus ist ja auch ein komischer Name für einen Rottweiler...“



Genehmigt!

„Was hat dir der Arzt verordnet, Heinz?“
„Höhenluft und viel Bewegung, Gerda!“

„Na, wunderbar. Dann kannst du ja am Wochenende gleich den Dachboden aufräumen!“

Guter Draht?

Stolz sitzt der soeben ernannte Abteilungsleiter im neuen Büro. Als ein junger Mann eintritt, greift er zum Telefon: „Aber ja, Herr Direktor, wirklich ein reizender Abend bei Ihnen.“ Er legt auf und fragt den Besucher: „Was kann ich für Sie tun?“ - „Nichts, ich will nur das Telefon anschließen!“



Kurz vorm Einparken

Die kleine Erna fährt mit dem Dreirad im Wohnzimmer umher. Der Vater schimpft: „Du sollst doch längst im Bett liegen!“
„Ich will ja, aber ich finde keinen Parkplatz!“

Rätselhafte Blondine



Eine Blondine bekommt Zwillinge und kann nicht aufhören zu weinen. Fragt die Hebamme: „Aber warum weinen Sie denn?“
„Ich weiß nicht, von wem das Zweite ist.“

Der Bus

*Ich trank heut' Abend fünfzehn Helle,
nun steh' ich an der Haltestelle
und warte auf den Omnibus,
der irgendwann mal kommen muss.
Ich wart' auf ihn, doch wo ist er?
Die Straße ist noch immer leer.
Die Nacht ist kalt und mir wird kühl.
Ich hab' das komische Gefühl,
der letzte Bus ist längst vorbei.
Es ist ja auch schon gleich halb drei.*



Dieter Schmidt

Tolle Idee!

Franz, Stefan und Christian sind zum Vaterschaftsprozess vorgeladen. Stefan hat eine tolle Idee: „Wenn wir alle drei die Vaterschaft anerkennen, dann kann uns nichts passieren!“ Die anderen beiden willigen ein. Im Gerichtssaal wird Stefan als Erster aufgerufen. Der Richter fragt: „Erkennen Sie die Vaterschaft an?“ Stefan antwortet: „Ja, Herr Richter.“ Darauf gibt der Richter kund: „Die Verhandlung ist hiermit geschlossen!“



Bild: www.facebook.com/sagesmitpic



Bild: J. Römer



Bild: lustich.de

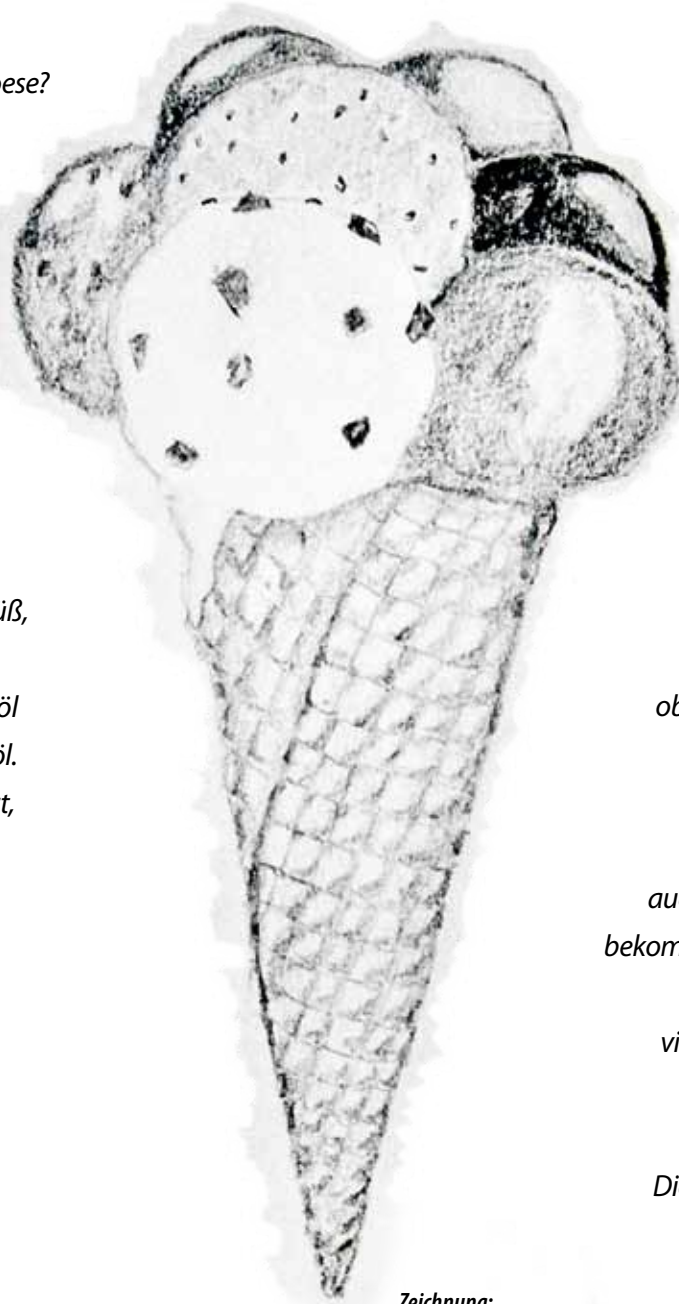
Juli

Mer moß sich lanzem draa jeweähne,
et es schön Weär, et deät net reäne,
esue witt mer lurt, der Hömmel bloe,
der Sommer es nuu endlich doe.
E paar Dag spieder hört mer Roes:
küüent net e janz kleng Wengche bloese?
Et es jo koum noch uuszehaue,
esuejar e Hemp met kote Maue
es noch zevööl - mär zapperment -
deä roesetige Steär deä brennt
als wenn heä os verbrenne wöi,
än alle Lü sönd lasch än möi.
Et Fernsieh repetiert au Serie,
än hauv Stadt Oche jong e Ferije,
hant Urlaubsjröß aa die jeschreäve,
die en der Juli heäm sönd bleäve.
Weä evvens kann, deä deät ouch nüüß,
mer jaalt noeh Bier än ouch noeh lis,
ovwal mänich dooeschjeploegde Zööl
weäß: Bier maht beij die Hetzde knööl.
Ouch Namensdaag weäd noch jefiert,
weä heij op Jret of Ännche hört,
op Joheb, Martha, Hein of Jett,
kritt Sommerjröss- e schön Bukett
va Blomme uus der eije Jade,
verletz ouch noch en schön Albade,
hört ovvendsspie noch nevveaa,
dat Öcher Ledd: „Der Taaach is da.“
De leiste Weich kritt mer ene Houf
schönn Pluute en der Uusverkauf,
die enge net jefalle dönt,
mer jelt se, wejl se bellig sönd.



Hein Engelhardt

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



Zeichnung:
Ulrich Wollgarten

Juli

Man muss sich langsam daran gewöhnen,
es ist schönes Wetter, es tut nicht regnen.
So weit man schaut, der Himmel blau,
der Sommer ist nun endlich da.
Ein paar Tage später hört man Schimpfen:
könnte nicht ein kleines Windchen blasen?
Es ist ja kaum noch auszuhalten,
sogar ein Hund mit kurzen Ärmeln
ist noch zu viel – zum zapperlot –
der verflixte Stern der brennt,
als wenn er uns verbrennen wollte
und alle Leute sind schlapp und müde.
Der Fernseher wiederholt alte Serien
und halb Aachen ging in Ferien,
haben Urlaubsgrüße an jene geschrieben,
die im Juli zu Hause geblieben sind.
Wer eben kann, der tut auch nichts,
man lechzt nach Bier und auch nach Eis,
obwohl manch durstgeplagter Einfaltspinsel
weiß: Bier macht bei der Hitze betrunken.
Auch Namenstag wird noch gefeiert.
Wer hier auf Grete oder Ännchen hört,
auch Jakob, Martha, Heinrich oder Henriette,
bekommt Sommergrüße – einen schönen Strauß
Blumen aus dem eigenen Garten,
vielleicht auch noch ein schönes Ständchen,
hört abends spät noch nebenan
das Aachener Lied: „Der Tag ist da.“
Die letzte Woche bekommt man eine Menge
schöner Kleidungsstücke im Ausverkauf,
die einem nicht gefallen,
man kauft sie, weil sie billig sind.

Immer für Sie da! Ihre Johanniter in Aachen.

Pflege • Hausnotruf • Menüservice

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

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

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Die richtige Ernährung beim Sport

Fast die Hälfte aller Leistungseinbrüche im Sport ist auf Ernährungsfehler zurückzuführen. Die fünf häufigsten sind:

Zu wenig Flüssigkeit

Das Schwitzen während des Sports schützt den Körper vor Überhitzung, denn durch das Verdunsten des Schweißes kühlt der Körper ab. Bereits während des Sports sollte man alle 15 Minuten ca. 200 ml Flüssigkeit zu sich nehmen.

Die falschen Kohlenhydrate

Nicht Traubenzucker, sondern komplexe Kohlenhydrate in Form von Mehrkornbrot, Reis, Kartoffel und Nudeln sollte man zu sich nehmen. Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel langsam und kontinuierlich und können so dem Körper die notwendige Energie bereitstellen. Bei mehr als einstündiger sportlicher Betätigung müssen die Kohlenhydratspeicher nachgefüllt werden.

Zu viel Eiweiß

Da die Muskeln vor allem aus Eiweiß bestehen, wird der Bedarf eines Sportlers an Eiweiß überschätzt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält 15 bis 20 Prozent für ausreichend. Eiweiß setzt sich



Bild: djd/cholesterin-mod.de/thx

aus 20 verschiedenen Aminosäuren zusammen, von denen neun essenziell (lebensnotwendig) sind. Da kein Nahrungsmittel alle Aminosäuren enthält, kommt es auf ein ausgewogenes Verhältnis an tierischem und pflanzlichem Eiweiß an. Empfehlenswert ist eine Kombination aus Fleisch, Hülsenfrüchten, Milch- und Getreideprodukten.

Defizite bei Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

Sportler weisen vor allem bei den Vitaminen B1, B6, C und E einen erhöhten Bedarf aus. Mineralstoffe und Spurenelemente,

die vermehrt durch Schweiß verloren gehen, können normalerweise durch eine ausgewogene Ernährung ausgeglichen werden.

Zu viel und falsches Fett

Auch bei Sportlern sollte der Anteil der Energie aus Fett nicht mehr als 30 Prozent betragen (laut DGE). Dabei soll auf ein ausgewogenes Verhältnis an einem Drittel tierischen und zwei Drittel pflanzlichen Fetten geachtet werden. Um auch einen Anteil an langkettigen Omega-Fettsäuren sicherzustellen, sollte man zwei Fischmahlzeiten pro Woche realisieren.

Sportmediziner, die Ernährungsprotokolle von Sportlern auswerten, konnten Defizite besonders bei Magnesium, Zink, Eisen, Kupfer und Folsäure feststellen. Eine Ergänzung von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen könnte im Einzelfall sinnvoll sein.

Fazit: Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist auch beim Sport die Grundlage für gute Leistungsfähigkeit.



Hartmut Kleis
Apotheker

Füße richtig pflegen

Wer schon einmal mit einer Blase am Zeh durch die Gegend gehumpelt ist, weiß, wie sehr Füße schmerzen können. Nicht nur deswegen schenken viele Deutsche ihren Füßen laut einer Umfrage der Zeitschrift „Apotheken Umschau“ mehr Aufmerksamkeit, als allgemein vermutet wird: Jeder Vierte der 2.150 Befragten gönnt sich beispielsweise mehrfach pro Jahr eine professionelle Fußpflege. Einiges kann jeder selbst tun, um seine Füße gesund zu erhalten.



Bild: djd/Traumzeit/thx

Viele Fußprobleme wie z.B. Hühneraugen, der Hallux valgus oder die Hammerzehe werden durch modische Schuhe ausgelöst oder verstärkt. Denn diese sind häufig zu

eng oder bringen den Fuß durch einen hohen Absatz in eine ungesunde Position. Aus diesem Grund den Fachhändler nach möglichst bequemen Schuhe mit

extra weichem Obermaterial fragen, die viel Platz für die Zehen lassen, aber dennoch fest am Fuß sitzen. Elastische, flache Schuhsohlen oder weiche Absätze können die Stöße abfedern, die beim Ausschreiten auf harten Fußböden und Straßen entstehen und Schmerzen verursachen.

Weil Füße beim Gehen schwitzen, sollte man Schuhe täglich wechseln und 24 Stunden lang ordentlich auslüften lassen. So lässt sich nicht nur ungewollter Geruch vermeiden, zudem bekommen Fußpilzsporen keine Chance, sich am Fuß anzusiedeln. Denn diese nisten sich bevorzugt zwischen dem vierten und fünften Zeh ein, wo es besonders eng und schwitzig ist.

So genannte „Aktivschuhe“ besitzen im Fersenbereich einen eigens für den Schuh entwickelten Sensor, der eine natürliche

Instabilität kreierte. Darauf reagiert der Körper mit kleinen Ausgleichsbewegungen. Zudem verursacht eine abgerundete Zwischensohle im Schuh eine aktive Abrollbewegung des Fußes, der Körper richtet sich auf. Auf diese Weise soll ein Gehgefühl erzeugt werden, das dem Barfußlaufen auf Sand gleicht. Das Ziel: Muskelgruppen, die beim Gehen in herkömmlichen Schuhen vernachlässigt werden, lassen sich wieder aktivieren. Und die Belastung von Rücken und Gelenken mindert sich. Zusätzlich sollen der Stoffwechsel angeregt und die Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers trainiert werden, was eine straffende Wirkung hat.

Wenn der Fuß bereits schmerzt, helfen extra angefertigte Einlegesohlen. Diese entlasten den Fuß oder den bei einem Fersensporn besonders betroffenen Fersenbereich und beugen einer Verschlimmerung vor. Am besten einen Arzt fragen, wenn die Beschwerden nicht nachlassen. Hausärzte oder Orthopäden stellen Rezepte aus, nach deren Vorgaben spezialisierte orthopädische Schuhmacher Einlagen herstellen können. Diese sind auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Füße ausgerichtet.

Mithilfe von Gymnastik und Massagen kommt die Fußmuskulatur in Form. Eine Übung, die sich auch am Schreibtisch machen lässt: Einen kleinen Ball unter die Füße legen, dann vorn mit den Zehen den Ball nach hinten durchschieben. Dabei nicht nur einfach mit dem Fuß über den Ball rollen, sondern versuchen, den Ball aktiv nach hinten zu befördern. Von hinten rollt man dann den Ball wieder nach vorn. Diese Übung mit beiden Füßen ein paar Mal wiederholen. Wer außerdem so oft wie möglich barfuß läuft, unterstützt die natürliche Fußstellung.

Wenn man an einem langen Tag viel gestanden hat, öfter mal die „müden Füße“ hochlegen. So zirkuliert das Blut besser - ein Effekt, der sich mit vorsichtigen Massagen ebenso wie mit Wechselbädern zusätzlich anregen lässt. Auch wer gut auf seine Füße achtet, erlebt immer wieder, dass durch Reibung Druckstellen, Hühneraugen oder Blasen entstehen. Vorbeugen lässt sich z.B. mit kleinen Silikonpolstern



Fußmassagen und -gymnastik bringen die Muskulatur in Form. Quelle: djd

oder -pflastern. Diese passen entweder zwischen die Zehen oder können auf die Ferse aufgeklebt werden, damit der Schuh dort nicht scheuert.

Will man Gerüche verhindern und zudem vermeiden, dass sich Bakterien ansiedeln oder Fußpilz entsteht, sollte man die Füße täglich baden oder mit Wasser und Seife reinigen, eventuell mithilfe einer speziellen Bürste massieren. Im Anschluss empfiehlt sich ausgiebiges Abtrocknen, wobei man die Zwischenräume der Zehen nicht vergessen sollte.

Spezielle Crèmes und Stifte schützen vor Bakterien- oder Pilzbefall, lassen Haut und Nägel nicht austrocknen und können helfen, Juckreiz zu lindern. Auch gegen hartnäckige, womöglich rissige Hornhaut lässt sich etwas unternehmen, z.B. durch Balsam mit Pflanzenextrakten, die dafür sorgen, dass die Hornhaut aufweicht und sich zurückbildet. Lotionen mit Salicylsäure können dabei helfen, Hornhaut auf Dauer zu reduzieren. Insgesamt sinnvoll sind harnstoffhaltige Cremes, da sie besonders rückfettend wirken und die Füße geschmeidig halten. Für Diabetiker gibt es besondere, dermatologisch geprüfte Fußprodukte, die den natürlichen Schutzschild der Haut stärken.

Mit einer Nagelzange sollte nur die Kuppe der Zehennägel abgeknipst werden.

Die seitlichen Ränder besser nicht schneiden, damit keine scharfen Kanten entstehen. Sie wachsen leicht ein. Eine Feile hilft, Ecken zu glätten. Bimssteine, besondere Scheren und Pedikürewerkzeuge sind extra auf harte Nägel und stark verhornte Haut an den Füßen ausgerichtet. Z.T. bestehen sie aus nickelfreiem Stahl, damit sie keine Allergien auslösen. Und die Scherengriffe sind ergonomisch geformt, damit man vor einem Ausrutschen während des Schneidens geschützt ist. Erfahrene Fußpfleger helfen professionell dabei, die Füße in Form zu halten.

Die unangenehmen Streifen an den Unterschenkeln, die durch einschneidende Strumpf-Gummibünde verursacht werden, sind mehr als ein kosmetisches Problem: Dadurch wird die Blutzufuhr in die Zehen gedrosselt. Zu enge Strümpfe drücken obendrein auf den Fuß und behindern den Luftaustausch - vor allem, wenn sie aus synthetischem Material bestehen. Schnell entstehen Hühneraugen, Schwielen oder Warzen. Daher lieber zu atmungsaktiven, weichen Strümpfen aus Baumwolle greifen.

Füße, die auf Dauer immer wieder schmerzen, sollte man seinem Hausarzt oder seinem Orthopäden zeigen, um Schlimmeres zu verhindern und die passende Therapie zu besprechen. Denn durch falsche Schuhe entstehen häufig Fehlstellungen wie Platt-, Senk- und Spreizfüße. Eine Kombination dieser Fehlstellungen sorgt darüber hinaus nicht selten für einen ausgeprägten Ballen am großen Zeh, auch Hallux valgus genannt. In Zusammenhang damit treten auch die Hammer-, Krallen- oder auch Klauenzehen auf: Sie werden so genannt, weil sich bei ihnen das Mittelglied nach oben wölbt, während das Endglied hammer- oder klauenartig nach unten gebogen ist. Wird der Sehnenansatz der Fußmuskulatur zu sehr belastet, kann sich ein Fersensporn entwickeln. Das bedeutet, dass der Körper gegensteuert, indem er Knochenmaterial abgelagert, wodurch unter der Ferse eine Art knöcherner Sporn aufgebaut wird. Wenn dieser Bereich des Fußes schmerzt, können aber auch Überbelastung oder rheumatische Erkrankungen die Hintergründe sein.



Flott gewürfelt!

Die ältesten Würfel sind in einem altpersischen Brettspiel nachgewiesen und runde 5.000 Jahre alt. Schon diese frühen Würfel hätten wir sofort erkannt, denn es sind die uns bekannten Kuben mit sechs Seiten und aufgemalten Augen. Diese frühen Spielgeräte waren aus Knochen geschnitzt, auch solche aus Holz oder Stein sind bekannt. Bis heute wird ein Großteil der Würfel aus Holz hergestellt, daneben hat sich vor allem Kunststoff als Material durchgesetzt. Für Spielkasinos werden besonders hochwertige Würfel produziert. Sie sind immer aus durchsichtigem Kunststoff, damit man sicher sein kann, dass sie nicht durch ein verborgenes Gewicht gezinkt sind.

Weil das Ergebnis ungezinkter, ehrlicher Würfel vom Spieler nicht beeinflusst werden kann, glaubte man, dass sich der Wille der Götter durch den Würfel ausdrück-



te. Folglich wurden Würfel nicht nur zum Spiel, sondern auch als Orakel verwendet. Bis heute haben wir uns nicht ganz frei gemacht von dieser Vorstellung. Da wird der Würfel nur mit der linken Hand geworfen; ohne den glücksbringenden Würfelbecher wird keine Partie begonnen oder vor dem alles entscheidenden Wurf werden die Würfel rituell angespuckt. Beim Kauf eines neuen Würfelspiels müssen wir uns jetzt nicht auf unser Glück verlassen. Wir haben eine Vielzahl neuer Titel ausprobiert und stellen Ihnen hier zwei ganz besonders spannende Spiele vor.

Dorothee Heß



WANZEN TANZEN

Das Prinzip ist bekannt. Eine Aufgabenkarte verlangt Kombinationen wie „Full House“ oder „Drilling“. Vielleicht ist aber auch „Alle ungerade“ oder „Keine 1er oder 2er“ erforderlich. Mit fünf Würfeln sind die Aufgaben zu erfüllen. Nach jedem Wurf muss ein Würfel herausgelegt werden. Wer freiwillig eine „Babywanze“ nimmt, darf seinen Wurf wiederholen. Zwei Wanzen bekommt, wer gar keine Aufgabe erfüllen konnte. Und bei fünf Wanzen hagelt es Minuspunkte. Erfüllte Aufgaben hingegen bringen Pluspunkte. „Wanzen Tanzen“ folgt bekannten Mustern und ist daher schnell begriffen. Ein spannender Verlauf, eine sehr witzige Grafik, einfache Regeln, ein günstiger Preis und ganz viel Spaß, mehr kann keiner von einem Spiel verlangen.

Reinhard Staube, 2-4 Pers. ab 8 J., ca. 30 Min., Amigo Spiele, ca. 10 €



WÜRFELWURST

Wanzen, Waschbären, Wiesel würfeln wild um die Wette und wollen wenige Würfelwürste. Vier Zahlenwürfel und vier Tierwürfel sind im Spiel. Nach einigen Würfelrunden werden die Würfel verglichen. Man multipliziert die niedrigste Augenzahl mit der Anzahl eines Tiers auf den Tierwürfeln. Jedes Tier darf nur einmal gewertet werden. Wer Wespen schon wertete, kann diese jetzt nicht mehr brauchen. Prompt würfelt man ab da genau die wertlosen Tiere. Ganz schlimm ist aber die Würfelwurst! Die Zahlenwürfel zeigen nämlich auch die Würfelwurst. Ist eine davon im Ergebnis, zählen die Tiere nur einfach. Zeigen aber alle vier Würfel die Wurst, wird mit sieben multipliziert. Auf Risiko zu setzen und vier Würste anzustreben, das ist riskant, aber spannend!

M. Brand, 2-4 Pers. ab 8 J., ca. 15 Min., Verlag Kosmos, ca. 10 €



Villa Kunterbunt Aachen Markt 1

KUBB - Wikingerschach

Der Draußen-Hit für Klein und Groß

KUBB Original

aus splitterfreiem Gummibaumholz
König: 30cm / Wurfholz Ø 4cm
inklusive Tasche



www.villa-kunterbunt-aachen.de

Villa Kunterbunt Angebot
statt 45,- €
nur 38,- €
Angebot gültig bis 31. Juli

Brückenrätsel

Hobel	Bank	Note
Acht	Eck	Zähne
Schein	Ehe	Ring
Mittel	Rhein	Schiffer
Pflege	Eltern	Abend
Vogel	Nest	Hocker
Steuer	Mann	Schaft
Kohle	Ofen	Bank
Strick	Nadel	Fabrik
Pferde	Apfel	Kuchen
Wunsch	Traum	Tänzer

Lösung: **BEERENMONAT**

Schachmatt

Es müssen 127 Spiele ausgetragen werden. In der ersten Runde müssen 64 Spiele ausgetragen werden, die 64 Gewinner kommen weiter. Dann folgen 32 Spiele, dann 16, dann 8, dann 4, dann 2 und schließlich das Finale (64+32+16+8+4+2+1 = 127).

Die Busfahrt

Frau Montag steigt am besten an der ersten Haltestelle aus, denn so spart sie sich die Zeit, die der Bus benötigt, um von der ersten zur zweiten Haltestelle zu gelangen.

Wörter suchen

kuchen: Obst..., Sahne..., Marmor..., Nuss..., Geburtstags..., Pflaumen...

baum: Nadel..., Laub..., Apfel..., Tannen..., Obst..., Nuss...

papier: Brief..., Alt..., Toiletten..., Wert..., Schleif..., Druck...

Brot: ...aufstrich, ...beutel, ...einheit, ...korb, ...maschine, ...messer, ...teig

Fern: ...weh, ...fahrer, ...licht, ...reise, ...glas, ...seher, ...straße, ...ziel

Dienst: ...antritt, ...aufsicht, ...auto, ...rang, ...schluss, ...geheimnis, ...mann

Eingeschlichene Fehler

C	1	D	H	O	B	2	E	s
C	I	D	h	O	8	2	E	s

A	x	8	H	1	I	B	Q	T
A	x	6	h	1	I	b	O	T

L	F	3	k	S	H	5	B	F
L	E	3	K	s	H	5	8	F

V	P	Z	B	9	M	2	7	8
v	p	7	B	9	M	2	1	8

Wörter vervollständigen

Der gemeinsame Wortanfang lautet: GEH.

Das gemeinsame Wortende lautet: CHT.

Großfamilie: Alle fünf Kinder sind Mädchen!

Dreiecke: Beim Fragezeichen treffen sich 4 Dreiecke.

Karten-Rondell: Man beginnt mit dem Buben.

Rechenspiel

Das Produkt der oberen einzelnen Ziffern steht in dem Kästchen darunter unten, 5x8 oben, 40 unten, ? = 63.

Zahlenbrückenrätsel

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.

36:	4	+5
40 x	1	+39
32:	8	:2
45:	3	x5
12:	6	:3
3 x	9	+18
17 x	5	+80

Zahlenveränderung

Lösung: Minus 9.

3	3	3	3	3
3	3	3	2	4
3	3	2	3	4
3	2	3	3	4
2	3	3	3	4

Neue Mitarbeiter

Herr Klein ist nicht klein, sondern groß oder schmal. Frau Groß ist nicht groß, sondern klein oder schmal. Herr Schmal ist nicht schmal, sondern groß oder klein. Der nächste Satz besagt: Herrn Klein ist groß. Herr Schmal kann dann nur noch klein sein. Frau Groß kann dann nur noch schmal sein.

Wägung mit Balkenwaage

Sie nehmen von jeder Seite eine Flasche herunter, dann stehen 2 Flaschen im Gleichgewicht mit drei Barren Gold von je 500 g. Also wiegt eine Flasche 750 g.

Zahlenspiel

Das Muster ist gewissermaßen ein „L“ oder ein „rechter Winkel“, bei dem die senkrechte und die waagerechte Linie aus je drei Zahlenfeldern besteht. Das Zahlenfeld, wo die beiden Linien zusammenkommen, trägt eine andere Zahl und gehört damit nicht zum Muster. Die sieben Zahlen für das jeweilige Muster sind: 11, 87, 25, 49, 61, 94 und 79.

SEITE 14 SUDOKU

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

BILDERRÄTSEL SEITE 27

1. = S 3. = a 5. = h 7. = c 9. = s 11. = r 13. = n
2. = t 4. = b 6. = o 8. = h 10. = p 12. = u 14. = g

Auflösung: **STABHOCHSPRUNG**

SEITE 38-39 SCHWEDENRÄTSEL

■■■■■N■■■E■■■H■■■ COWBOYHUT■■■AMERIKA ■■■UEBEL■■■ROCK■■■RUDEL ■■■SR■■■KORAN■■■T■■■ATOLL NEWTON■■■D■■■PILLE■■■T■■■ ■■■O■■■L■■■KEHRE■■■D■■■LES ■■■ALKOHOL■■■U■■■LIMONE UNFUG■■■P■■■STEAK■■■GE ■■■RE■■■IB■■■ISCH■■■F■■■DIPL MEHRE■■■RE■■■PE■■■TUNIE ■■■I■■■Z■■■E■■■ANKER■■■RE■■■A■■■ ■■■SAEHILFE■■■R■■■TRANS SEENOT■■■F■■■ES■■■CARGOT ■■■S■■■R■■■MIERE■■■N■■■EL■■■I TELEFAX■■■G■■■PE■■■ATONAL HINAN■■■G■■■GELEE■■■T■■■T ■■■E■■■G■■■KEGEL■■■G■■■SILO ■■■RHETOR■■■H■■■S■■■IMENON ■■■PUR■■■J■■■NOMOS■■■I■■■T■■■ ■■■ALUFOLIE■■■L■■■EL■■■ITE GRANIT■■■ER■■■SATZ■■■NEG ■■■K■■■GAERTNER■■■B■■■ENNO	■■■S■■■■■■M■■■W■■■B■■■D■■■ ■■■ZEITNAH■■■ILLUSION AETNA■■■TATRA■■■NASHI ■■■N■■■KAHL■■■PKT■■■C■■■X CEBIT■■■I■■■ITALA■■■BOJE ■■■ROLLE■■■L■■■ZAEH■■■U■■■ ■■■U■■■O■■■US■■■B■■■FINK EBENSO■■■C■■■ADAM■■■G■■■A ■■■ATV■■■V■■■HER■■■KAVIAR ■■■RE■■■TABU■■■RAUM■■■TAT ■■■TRAWL■■■REE■■■SARTRE	■■■U■■■H■■■■■■B■■■■■■P■■■■■■N■■■ ■■■HEMANN■■■FORMOSA■■■ ■■■BAR■■■NARBE■■■AESUNG ERREGT■■■O■■■RAHM■■■DOM ERZ■■■O■■■RESTLOS■■■B■■■ ■■■H■■■NARKOSE■■■E■■■AUCH ■■■OSAKA■■■H■■■ARZT■■■D■■■ ■■■L■■■NE■■■PRALL■■■ZANK SEOU■■■U■■■UBAHN■■■N■■■A ANH■■■EDLER■■■NASHORN ■■■OPIAT■■■AETIT■■■AKT
--	--	---

Sie verstehen Ihre Welt nicht mehr?



Wenn Sie Gespräche im Alltag in akustisch unverständliche Sprachregionen führen, könnte das an Ihrem Gehör liegen. Wir helfen Ihnen, Ihr Umfeld wieder richtig zu verstehen, und geben Ihnen das Zusammengehörigkeitsgefühl zurück: mit modernster, fast unsichtbarer Hörtechnik. Besuchen Sie eine unserer Filialen in Ihrer Nähe und machen Sie einen kostenlosen Hörtest.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0241-22993 oder auf www.koettgen-hoerakustik.de

52062 Aachen, Komphausbadstr. 32-34

Köttgen
Hörakustik 
...wieder gut hören.