

kostenlos

seniomagazin

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

SEPTEMBER 2012 | 57

**STREITER FÜR
DAS SCHÖNE**



**Der Aachener Kalligraph
Thomas Hoyer**

Termine im September

Wo? Wann? Was?

Die nächste Ausgabe erscheint am 27.09.2012

Lesung in Haus Löwenstein am Markt

29.09. 12 h Eva Freyschmidt, Henrik Achten und Thomas Zejewski lesen: „Scherbensammler, wahn.signal, Mokka und Baklava“, Lyrik und Kurzgeschichten

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac.

Jeden Mi. & Do. von 14 - 16 h PC-Café

Jeden Mo. 14.30-16 h Gedächtnistreff m. Frau Herz **27.09. 10-11 h** Sport ab 60 **Jeden Mi. 10-10.45 h** Klavierspielen für Anfänger. Ab **10.45 - 11.30 h** Klavierspielen für Fortgeschrittene. Weitere Termine unter Tel.: 0241-211 55

Ausstellung, BBK-Galerie

Adalbertsteinweg 123 c-d bis 05.09. „Menschenornament“

von Oxana Romanuk

Ausstellung Galerie 45, Ludwigsallee 45,

Ac. 31.08. - 30.09. Fritz G. Rohde „con.Structe“ **fr/sa 14 -19h, so 14 - 17h**

Lichterfest 2012 im Kurpark Aachen

Burtscheid 08.09. 17 h

Tag der europäischen Zusammenarbeit am KuKuK **23.09. 13 h** rund um den Grenzübergang Köpfchen, Eupener Straße 420, Ac. Es erwartet Sie ein vielfältiges Kulturprogramm.

Begegnungszentrum St. Hubertus, Kronenberg 127, 52074 Aachen

Jeden Mi. 10 - 12 h Karten und Klönen **Jeden Di. 09 - 12 h** Sprechstunde mit Marianne Kruit **08.09. 14 - 18 h** Stadtteilfest am Kronenberg. Weitere Termine unter Tel.: 0241-70 72 43

Wandern mit W. Schönrock **20.09. 10 h**

„Zwei Talsperren“ Treffpunkt: Parkplatz Kermeter (zwischen Heimbach und Gemünd). Dauer 4,5 h. Tel. Anmeldung zwecks Fahrgemeinschaften unter: 0241/17 46 00

EhrenWERT! - Der Aktionstag der Aachener Vereine in der Aachener Innenstadt **30.09. 11 - 18 h** Info-Stände

Offener Treff für Trauernde in der Grabskirche St. Josef, Ac. **Jeden 3. Mittwoch im Monat 17 - 19 h**

Oder Einzelgespräche unter Tel.: Ac. 51 00 15 03 mit Fr. Eichelmann vereinbaren

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

5 Jahre InMemoriam, Eifelstr. 1 b, Ac. 01.09. 11 - 18 h Ein vielfältiges Programm, interessante Begegnungen und Gespräche

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

Konzert im Jakob-Büchel-Haus, Prämienstraße 57, Ac.-Walheim, 08.09. 20 h Die Gruppe „Needle & Sword“, schottische und irische Musik

Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“, Martinstr. 12, Ac

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

Chorkonzert, Pfarrkirche St. Michael, Michaelsbergstr. Burtscheid 30.09. 18.30 h Oratorium „Die Schöpfung“ von Joseph Haydn

Erzählcafé, Schleswigstr. 10-16, Ac. 24.09. 15 h Frau Emmerich lädt ein: Der Öcher Platt Verein gibt wieder ein Stelldichein.

VSG Kohlscheid 1961 e.V. Aktionswoche „Engagement macht stark.“ **24.09. 20 h** Wassergymnastik, Schwimmhalle Zellerstraße, Herzogenrath-Kohlscheid **27.09. 17 h** Trockenturnen, Turnhalle Oststraße, Herzogenrath-Kohlscheid

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac **Fast jeden Donnerstag nachmittag, Beginn ist immer um 14.30 h** z.B. **13.09.** Komm und sing mit mir. Sing - und Spielenachmittag mit M. Dawo-Collas **Jeden Mi. von 11 - 12 h** Seniorengymnastik mit Dorothee Scheins, Info bei I. Stork, Tel.: 0241-149 92

Pfarrgemeinde Sankt Martinus, Horbacherstr. 52

Jeden Do. ab 15 h Ökumenischer Seniorenkaffee **06.09.** Bunter Nachmittag mit Musik und Tombola **13.09.** Sitzgymnastik **20.09.** Bingo **27.09.** Spielenachmittag

Kurpark-Terrassen Burtscheid, Dammstr. 40 Jeden Do. ab 15 h Seniorentanz **07.09. 20 h** Jazz4u (Jazz for You) Traditionelle Musikstücke im Gewand von Dizzy Gillespie bis zu Bepob **23.09. 11 h** HOT JAZZ GMBH. Dixieland und Swing Standards bis Big Band Sound

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

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 01.09. 16 - 22 h

Kaffee- und Tanznachmittag

Nabu - Naturschutzstation Aachen

22.09. 10 h Biotoppflegeeinsatz im Steinbruch Hahn, festes Schuhwerk. Treffp.: AC-Hahn, Hahner Str., Leitung: Dr. M. Aletsee u. H. Kreusch, Tel.: Ac. 870891. 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, „Betzeler Klause“, Betzeler Str. 3

Jeden Dienstag und Donnerstag

13.30 - 17.30 h Spiel, Spaß und Unterhaltung **08.09.** Bingo Weitere Termine unter: 0241/ 55 26 80 o. 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

09.09. Der Sonnengesang von Franz von Assisi. Text und Entstehungsgeschichte vorgestellt v. M. Dawo-Collas

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

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

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

Anzeigen

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

INHALT

TITELTHEMA

24 Streiter für das Schöne

Der Aachener Kalligraph Thomas Hoyer
Sascha Tuchardt

ANSICHTSKARTEN

4 Interessante Serien

Franz Erb

JUBILÄUM

5 Greenpeace Aachen wird 30 und das Team50Plus 10 Jahre alt

Sabine Rosenbrock

BERICHTE

6 Tipps zum sicheren Surfen

Museumsticket

Viel Musik in Rollesbroich

Für Menschenrechte, gegen Abschottungspolitik

7 Sechster „Tag der Integration“

Fotografien von Jürgen Schadeberg

Kunstroute 2012

Vital Aktivmesse

10 Tag des offenen Denkmals

„Wir Kinder von früher“

Der Tisch als kultureller Treffpunkt

11 Inspiration Mergelland

Lebendige Vergangenheit

Open-Air-Festival

ALZHEIMERTAGE 2012

8 Alzheimerstage in der StädteRegion

BUCHTIPP

12 „Muskeln trainieren gegen das Alt werden“

Günal Günal

BEGEGNUNGEN

13 Mein schönstes Urlaubsfoto

Andrea Bernhards

KUNST

14 Kleine Dinge ganz groß

Bernd Schartmann Josef Römer

SENIOREN SCHREIBEN

16 Unerwarteter Besuch

Inge Gerdom
Erinnerungen an Nazi- und Notzeit
Richard Wollgarten

18 Memoiren, die nie geschrieben wurden

Christine Kluck

19 Au Kulle, alte Zechen Folge 2:

„Die ersten Schächte werden abgeteuft“
Mathias J. Fleu

30 Farbiges Indeland

Arnold Küpper

Sommer Georg Trakl

31 „Flüsterwitze“ und weitere Begebenheiten aus der NS- und Kriegszeit

Heinz Amian

36 Der Spaziergang

Erwin Bausdorf

37 Katerchen geht Gassi

Sommer's Abschied Josefine Kühnast

LESEZEICHEN

17 Das blaue Sofa

Helga Licher

BESONDERE ORTE

20 „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Ingeborg Lenné

... STELLEN SICH VOR

22 Restaurant Lavendel

Mediterran und gesund genießen mit allen Sinnen!

23 Sparkassen Immobilien

Wenn die Immobilie zur Belastung wird, sind wir an Ihrer Seite

28 Montanus Herrenmode

Der Größenspezialist in Aachen

VZ INFORMIERT

26 Aus für Kostenfallen im Internet

27 Preisansage bei Call-by-Call-Gesprächen

DIE ANDERE SEITE

32 Das Loch

Erwin Bausdorf
Bekenntnis einer Unbekannten

Roswitha Petersen

HOBBYS UND MENSCHEN

33 Treffpunkt für Modellboot-Freunde

Nina Krüsmann

REISEBERICHTE

40 Jenseits des Polarkreises

Wolfgang Schönrock

BITTE LÄCHELN

42 Kommt Zeit, kommt Rat

ÖCHER PLATT

43 September

Hein Engelhardt
Übersetzung: Richard Wollgarten

Kinderzeit Christian Graff

VORBEUGUNG UND GESENDHEIT

44 Schneller fit nach Sportverletzungen

Hartmut Kleis

Blasenschwäche ist kein Schicksal

Chronischer Schmerz im Alter

Ungeeignete Medikamente

GESELLSCHAFTSSPIELE

46 Afrika verspielt

Berthold Heß

UNTERHALTUNG

9 Bilderrätsel

Messer

29 Sudoku

34 Gedächtnistraining

Marion Holtorff

35 Gripsgymnastik

Dieter H. K. Starke

38 Schwedenrätsel

47 Auflösungen

Liebe Leserinnen und Leser!

Mehr als die Hälfte der pflegebedürftigen Menschen werden Zuhause betreut und gepflegt, meist von ihren Familienangehörigen. Doch die sind oft, wie unsere Gesellschaft ganz allgemein, nur schlecht über den Umgang mit an „Demenz“ erkrankten Menschen informiert. Wer mehr über diese Krankheit, deren Bedeutung in unserem Alltag weiter zunehmen wird, den Umgang mit Betroffenen und Hilfsmöglichkeiten erfahren möchte, dem steht das vielfältige Veranstaltungsangebot der Alzheimerstage zur Verfügung, die im September in Aachen und der StädteRegion stattfinden. Sie bieten einen einfachen Zugang zum Wissen über die Krankheit und deren Folgen.



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. Tuchardt,
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:

C. Kluck, I. Lenné, A. Küpper,
H. Licher, E. Bausdorf, J. Kühnast,
I. Gerdom, H. Amian, D. Schmidt,
C. Graff, R. Petersen, F. Erb, B. Heß,
M. J. Fleu, H. Engelhardt, H. Kleis,
D. H. K. Starke, S. Rosenbrock,
W. Schönrock, A. Bernhards,
P. M. u. R. Wollgarten, J. Römer.

Bürozeiten:

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



Teil 54

Franz Erb



Interessante Serien Folge 6

Auch im Münchener Verlag Ottmar Zieher erschienen in den 90er Jahren umfangreiche Serien von künstlerisch und drucktechnisch hervorragenden Ansichtskarten, auf denen mehrere Motive - Gebäude, Stadtteile, Parks etc. - der jeweiligen Stadt, als kleine lithographische Kunstwerke abgebildet waren. Auch hier waren die Bilder nach Art des Jugendstils ornamental gerahmt und mit Blumen verziert. Irgendwo auf der Karte stand: ‚Gruß aus ...‘, und auch der freie Raum für die Mitteilungen des Schreibers fehlte nicht.

Es gab solche (nicht nummerierten) Kartenserien von vielen Städten, so auch von Aachen. Hier nun wieder einige Beispiele: Karte 1 ist eine in dunkelbrauner Farbe gedruckte Lithographie mit dem handgeschriebenen Datum 9.12.96. Das Fünfbilderlitho zeigt in kunstvollem Dekor einen Blick auf Burtscheid in der Mitte, den Dom, den Elisenbrunnen, das Theater und - unten links - den Hangweiher mit Blick Richtung St. Jakob.

Die gleiche Karte gab es übrigens auch, wie viele andere bei Zieher produzierte Lithos, als Blaudruck, sozusagen als „Nachtkarte mit Mond“ (2).

Die meisten Karten sind jedoch Chromolithographien wie Karte 3 mit dem Rathaus (noch ohne Türme) in einem festlichen Rahmen, dazu die gerade fertiggestellte Marienkirche, das Marschiertor, das Polytechnikum und der Kaiserplatz.

Auch die Chromolithographie ‚Aachener Kirchen‘ mit dem Dom, der St. Josephskirche am Adalbertsteinweg, der St. Adalbertskirche am Kaiserplatz und der Evang. Christuskirche (4) wurde als ‚Nachtkarte‘ produziert (5).

Karte 6 zeigt einen Blick auf die Stadt aus Richtung Lousberg, links im Jugendstilrahmen die Mariensäule und unten den Dom. Das Ganze ist von einer Schneedecke überzogen, und es ist offenbar ein

kalter Wintertag, wie die Eiszapfen über dem Dom vermuten lassen. (Auch diese Karte hat ein Pendant in blau.)

Auf mehreren Karten gibt es neben den Stadtansichten auch eine zusätzliche Personengruppe in festlicher Garderobe, das Ganze auch hier eingefasst in ein überreiches Jugendstildekor. Karte 7 zeigt den Elisenbrunnen und das Theater, Karte 8 Burtscheid mit Kurhaus und Frankenburg.



5 JUBILÄUM

Greenpeace Aachen wird 30 und das Team50Plus 10 Jahre alt

Greenpeace Aachen feiert am Samstag, dem 01.09.2012, von 11 bis 17 Uhr in der Aachener Burg Frankenberg sein Jubiläum bei Kaffee und Kuchen und stellt Interessierten seine Aktivitäten und Mitmach-Möglichkeiten vor.

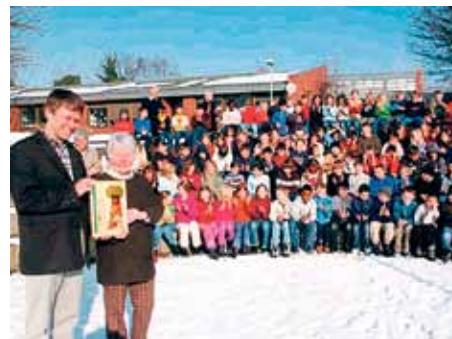


Greenpeace steht seit über 40 Jahren nicht nur für symbolträchtige Aktionen (übrigens grundsätzlich gewaltfrei), vor Ort gibt es in Deutschland über 100 Greenpeace-Gruppen, in denen sich Menschen ehrenamtlich für die Umwelt einsetzen. Bei uns in Aachen gehören alle mit zur Gruppe: die Kinder im „Greenteam“, die Jugend-AG, Studenten und Erwachsene bis hin zum „Team50Plus“. Jung und Alt arbeiten zusammen, die verschiedenen Aspekte der jeweiligen Lebensalter beim Einsatz für die Umwelt sind willkommen. Wir im Team50Plus denken insbesondere daran, dass unsere Kinder und Enkel von uns eine lebenswerte Welt übernehmen.

In den 10 Jahren hat das Aachener Team50Plus eine Menge geleistet, z.B. war „Schule für den Urwald“ eins von unseren ersten Projekten: Schulen in und um Aachen verpflichteten sich, in Zukunft nur noch urwaldfreundliches Material (Möbel, Baumaterial usw.) zu beschaffen. Hierbei spielt Recyclingpapier eine große Rolle, denn es wird nicht aus (Urwald-)Bäumen, sondern aus Altpapier gewonnen, das wir alle so fleißig sammeln. Den Rohstoff Altpapier kann man bis zu 5 mal wiederverwenden. Papier daraus herzustellen spart Energie, Wasser und Holz!

Seither informieren wir jährlich zu Beginn des Schuljahres in der Innenstadt über die Bedeutung des Papierverbrauchs und fordern die Passanten auf, Recyclingpapier zu verwenden. Als Anschauungsmaterial zeigen wir u.a. attraktive Schulhefte aus Recyclingpapier, aber auch Hygienepapiere mit dem „Blauen Engel“. Wir aktualisieren ständig unseren Ratgeber, der zeigt, wo in Aachen man welche Produkte aus Recyclingpapier kaufen kann. Inzwischen haben auf unser Betreiben hin die Stadt Aachen, die Sparkasse Aachen, die AOK Rheinland und Hamburg und viele Schulen ihren Papierverbrauch umgestellt, und die RWTH hat es ihnen in Zusammenarbeit mit der Wald-AG nachgemacht.

Wir zogen auch schon mal als Urwaldtiere verkleidet durch Aachen und sammelten Unterschriften für ein dringend nötiges Urwaldschutzgesetz. Wir besuchten so manche Holz-Firma und fanden oft viele Produkte aus nicht zertifiziertem Tropenholz, das wahrscheinlich aus Urwaldzerstörung stammt. Diese haben wir mit Aufklebern als Raubbauholz gekennzeichnet. Unser Augenmerk gilt auch noch anderen Themen. Auf Obst und Gemüse befindet sich oftmals ein sehr ungesunder Chemiecocktail, dem bei unserer



Darbietung in der Adalbertstraße das Schneewittchen alle Viertelstunde zum Opfer fällt. Die Hexe entstammt – nanu! – dem Team50Plus (siehe kleines Bild links).

Zusammen mit der Gesamtgruppe setzen wir uns für die Energiewende ein, indem wir Unterschriften sammeln.

Insgesamt wird deutlich: Wir haben viel zu tun, wenn wir mitgestalten wollen, wie wir der nächsten Generation unsere Umwelt übergeben wollen. Wir laden daher alle Senioren zum Mitwirken an dieser interessanten Arbeit ein. Der Einsatz für unser Land, für die Zukunft unserer Kinder und Enkel lohnt sich - und Spaß gibt's auch! Also: Am 1. September mal schnuppern auf der Frankenburg? - Herzlich willkommen!

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.greenpeace-aachen.de.

Sabine Rosenbrock



**Wer baut neue Wege
über alte Grenzen?**

Na, wir. Denn die Vennbahn-Radroute verbindet aktive Menschen in der Euregio.

Erkunden Sie unsere Region mit dem Fahrrad!
Ausführliche Tourentipps finden Sie unter:
www.staedteregeion-aachen.de/routenplaner
Damit Zukunft passiert.

Aktive Region Nachhaltige Region BildungsRegion Soziale Region

StädteRegion Aachen



Tipps zum sicheren Surfen

Immer mehr ältere Menschen nutzen das Internet: Wie die Initiative D21 in ihrem aktuellen „(N)Onliner Atlas 2012“ feststellt, nutzen in der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen bereits mehr als 60 % das Internet. Bei den über 70-Jährigen sind mittlerweile 28 % regelmäßig online, wobei diese Altersgruppe den größten Zuwachs aufweist.

Der von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) herausgegebene „Wegweiser durch die digitale Welt“ gibt älteren Menschen wertvolle Ratschläge zum sicheren Surfen im Internet. Die rasante Entwicklung auf dem Gebiet der Technik und der Internetmärkte hat eine Überarbeitung des Ratgebers notwendig gemacht. Die aktualisierte und erweiterte Neuauflage informiert nun auch über neue Wege ins Internet durch Smartphones und Tablet-PCs. Der Ratgeber zeigt auch, wie die eigenen Daten beim Online-Einkauf durch die Wahl eines sicheren Passwortes geschützt werden können, und gibt Tipps, die Persönlichkeitsrechte in sozialen Netzwerken zu wahren.

Publikation Nr. 33
Lobby der Älteren
Die BAGSO



Die kostenlose Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger“ kann über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, E-Mail: publikationen@bundesregierung.de, oder telefonisch unter 01805-77 80 90 (0,14 €/Min, abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich) bestellt werden. Sie ist außerdem auf den Internet-Seiten der BAGSO, www.bagso.de, und des Bundesverbraucherschutzministeriums, www.bmelv.de, eingestellt.

Museumsticket

Seit August 2012 bietet der Aachener Verkehrsverbund (AVV) ein neues vergünstigtes Museumsticket an. Es enthält den Eintrittspreis in sechs verschiedene Kulturreinrichtungen der Stadt Aachen und gilt für Hin- und Rückfahrt mit allen AVV-Bussen und Bahnen.



Zu den Einrichtungen gehören das Ludwig Forum für Internationale Kunst, das Suermondt-Ludwig-Museum, das Couven-Museum und das Internationale Zeitungsmuseum sowie das Zollmuseum Friedrichs und das Aachener Rathaus. Das Museumsticket ist erhältlich im Kunden-Center der ASEAG, in den AVV-Vorverkaufsstellen, an

Fahrscheinautomaten und bei den Fahrern der im AVV verkehrenden Busse. Es kostet bis zu 10 Prozent weniger als interessierte Besucher normalerweise für eine Hin- und Rückfahrt und den Eintrittspreis bezahlen würden. Für Erwachsene kostet das Ticket z.B. in der Stadt Aachen 7,50 Euro, in der StädteRegion 9,70 Euro. Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.aseag.de.

Viel Musik in Rollesbroich



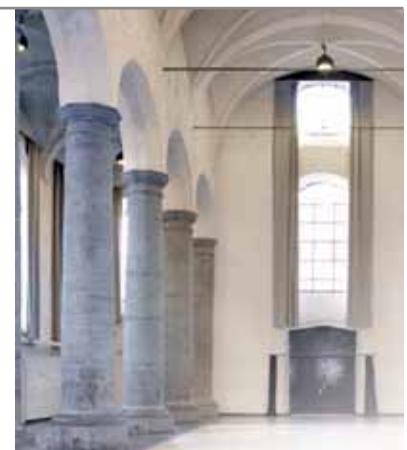
Gemeinsamer Musikvortrag beim Musikfest 2010 in Monschau-Höfen, Foto: StädteRegion.

Die StädteRegion Aachen lädt einmal jährlich alle musiktreibenden Vereine zum Musikfest ein. In diesem Jahr richten die Rollesbroicher KG „Klev Botze“ und der Musikverein „Harmonie“, der im September zudem sein 110-jähriges Stiftungsfest feiert, das Musikfest aus. Am 16. September sind in Simmerath-Rollesbroich ganztägig Musikvorträge der teilnehmenden Musikvereine zu genießen, bevor ab 14.30 Uhr ein großer Festzug mit etwa 15 Musikvereinen und 10 Karnevalsgesellschaften das Fest abrundet.

Für Menschenrechte, gegen Abschottungspolitik

Am Weltfriedenstag, dem 1. September, wird in der Aachener Aula Carolina der Aachener Friedenspreis verliehen.

Preisträger sind in diesem Jahr Alejandro Cerezo Contreras und die Menschenrechtsorganisation „Comité Cerezo“ aus Mexiko, welche sich für die Rechte der Zivilbevölkerung und politisch Inhaftierter einsetzen, sowie „Borderline Europe – Menschenrechte ohne Grenzen“; diese Organisation kämpft gegen die Abschottungspolitik der Europäischen Union gegenüber Flüchtlingen und Einwanderern aus Krisengebieten und armen Ländern. Auftakt bildet um 17:30 Uhr eine Kundgebung am Elisenbrunnen mit anschließender



Friedensdemonstration durch die Aachener Innenstadt zur Aula Carolina in der Pontstraße. Dort beginnt um 19 Uhr die Preisverleihung, Laudator ist der Journalist Heribert Prantl, Mitglied der Chefredaktion bei der Süddeutschen Zeitung. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen zu den Preisträgern und zum Rahmenprogramm erhalten Sie im Internet unter www.aachenerfriedenspreis.de.

Sechster „Tag der Integration“

Der „Tag der Integration“ hat in Aachen mittlerweile Tradition und ist zum Markenzeichen einer lebendigen, toleranten und weltoffenen Stadt geworden. In diesem Jahr erwarten die Besucher am Sonntag, dem 02. September, ab 12 Uhr im Aachener Eurogress an der Monheimsallee ein breites Spektrum an Informationen und Mitmachprogrammen.

Die Veranstaltung beginnt mit einer multi-religiösen Friedensfeier des Arbeitskreises „Dialog der Religionen“ in Aachen und der anschließenden Eröffnung durch Oberbürgermeister Marcel Philipp und NRW-Staatssekretärin Zülfie Kaykin. Über 220 Vereine, Initiativen, Einrichtungen, Institutionen und Unternehmen stehen anschließend mit über 130 Angeboten und vielfältigen Aktivitäten bereit, um über Angebote rund



um die Integration zu informieren und die Gäste mit Musik und kulturellen Programm aus aller Welt zu unterhalten. Aachener Chöre singen Lieder aus aller Welt, die Mitglieder des Arbeitskreises „Dialog der Religionen“ empfangen ihre Gäste in einem Raum der Religionen, der Meditation und des Gebets. Die Verleihung des Integrationspreises der Stadt Aachen sowie Gesprächsrunden und Vorträge informieren

über Integration und Chancengleichheit. Kultur, Sport und Tanz sowie Kulinarisches aus aller Welt werden für jede Altersgruppe angeboten. Für die Kinder gibt es wieder ein Extra-Programm, u.a. mit dem Zirkus Amany. Das Finale ist um 16.30 Uhr mit dem Einzug von 200 binationalen Paaren.

Aktuelle Infos finden Sie im Internet unter www.tagderintegration-aachen.de.

Fotografien von Jürgen Schadeberg

Das Kunst- und Kulturzentrum der StädteRegion Aachen zeigt vom 29.09. bis zum 23.12.2012 einen Längsschnitt des bemerkenswerten Schaffens von Jürgen Schadeberg.



Berühmt gemacht haben ihn Aufnahmen, die den Alltag der farbigen Einwohner Südafrikas in den 1950er Jahren dokumentieren. Doch so weit der Wahlafrikaner Jürgen Schadeberg in seinem 80-jährigen Leben bereits gereist ist, so vielfältig sind auch seine Werke: Neben Eindrücken aus der Jazzszene, Momentaufnahmen vom Bau der Berliner Mauer, das Bunte und Laute der Swinging-Sixties und Flower-Power-Seventies in Großbritannien. Bei der Vernissage am Samstag, dem 29. 9. 2012, um 16 Uhr ist der Künstler anwesend. Der Eintritt ist frei.

Kunst- und Kulturzentrum

Austraße 9, 52156 Monschau; Öffnungszeiten: Di. - Fr.: 14 - 17 Uhr, Sa. u. So.: 11 - 17 Uhr.

Kunstroute 2012

Am letzten Septemberwochenende bietet die Kunstroute wieder Gelegenheit, die Vielfalt und Lebendigkeit der Aachener Kunstszene zu entdecken. Jeweils ab 11 Uhr wird bis zum Abend ein abwechslungsreiches Programm geboten. 35 teilnehmende Stationen - Museen, Galerien und Ateliers - freuen sich über Ihren Besuch.



Weitere Informationen finden Sie auf ausliegenden Flyern bzw. im Internet unter www.aachenerkunstroute.de.

Vital Aktivmesse

Informationen, Tipps für den Alltagsgebrauch und Möglichkeiten, seine Vitalität zu prüfen und zu fördern, bietet Ihnen die VITAL Aktivmesse - das Forum für Gesundheit, Vorsorge und Fitness am 8. und 9. September 2012 jeweils von 11 - 18 Uhr im Eurogress.



Ca. 100 Aussteller präsentieren dort ein ausgesuchtes Angebot zu den Themen „Ernährung“, „medizinische Institu-

nen und Einrichtungen“, „Aktive und kreative Freizeitgestaltungen“, und „Wellness, Beauty und Entspannung“. Weitere Informationen erhalten Sie in den Foren und Workshops der Aussteller. Zudem bietet die Messe ein umfangreiches medizinisches Fachprogramm, bei dem Sie sich - in einer für Laien verständlichen Sprache - über medizinische Themen informieren können. Im Rahmenprogramm gibt es neue Entspannungsmöglichkeiten und Fitnessaktivitäten zu entdecken. Werden Sie direkt vor Ort aktiv: Nehmen Sie am Aktionsparcours teil und gewinnen vielleicht einen der attraktiven Preise - oder machen Sie bei der erstmalig stattfindenden Zumba-Party mit am Samstag, dem 08.09.2012, um 16.45 Uhr.

Weitere Infos finden Sie im Internet unter: www.vital-messe.de.

Alzheimertage in der StädteRegion Aachen

Jährlich am 21. September macht der Welt-Alzheimertag die Öffentlichkeit auf die Situation demenziell veränderter Menschen aufmerksam. Aus diesem Anlass organisiert das Demenz-Servicezentrum NRW Regio Aachen/Eifel zusammen mit Kooperationspartnern regelmäßig um den Weltalzheimertag die Alzheimertage.

Verschiedene Akteure in der Versorgung von Menschen mit Demenz stellen demenzielle Krankheitsbilder und die damit verbundenen Problemstellungen, aber auch die vielfältigen Unterstützungs- und Hilfemöglichkeiten in den Mittelpunkt

regionaler Veranstaltungen. Geboten wird ein reichhaltiges Programm in Form von Vorträgen, Tagungen, Gottesdiensten, Freizeit- oder Filmveranstaltungen, das sich an Betroffene, Angehörige, Pflegekräfte, Ärzte und Interessierte richtet.

www.alzheimertage.de

Alzheimertage 2012 in der StädteRegion Aachen

Vergesst uns nicht!

07.09.2012 – 22.09.2012

Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft Alzheimertage



In der StädteRegion Aachen beginnen die Alzheimertage am 07.09.2012 mit der Auftaktveranstaltung von 15 bis 17 Uhr im Alten Rathaus in Würselen. Der traditionelle „Markt der Möglichkeiten“ am 22.09.2012 von 10 bis 15 Uhr am Elisenbrunnen in Aachen bildet den Abschluss der Alzheimertage 2012. Hier stellen wir Ihnen einige Veranstaltungstermine vor:

- **Eines Tages...**

- **Spielfilm zum Thema Demenz**

10.09.2012, 19:30 – 21:00 Uhr
Aachen, Verbraucherzentrale NRW,
AachenMünchener Platz 6
Veranstalter: Demenz-Servicezentrum
Regio Aachen/Eifel, Anmeldung unter:
024 04 / 94 83 47 oder
demenz-service-aachen-eifel@vz-nrw.de

- **Demenzfrüherkennung:
Möglichkeiten der Früherkennung
von Alzheimer**

12.09.2012, 19:00 – 20:45 Uhr
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36

- **Die Pflegeversicherung: Füllhorn
oder Tropfen auf den heißen Stein**

Was kann ich von der Pflegeversicherung erwarten – und was nicht?
Wie ich zustehende Leistungen in Anspruch nehmen kann –
13.09.2012, 18:00 – 20:00 Uhr
Aachen, fauna e.V., Stolberger Str. 23

- **Die Krankheit Demenz verstehen**

13.09.2012, 19:00 – 21:00 Uhr (Vortrag)
Alsdorf, Verbraucherzentrale NRW,
Bahnhofstr. 36-38, Veranstalter: De-
menz-Servicezentrum Regio Aachen/Ei-
fel, Anmeldung unter: 024 04 / 94 83 47

- **Vorbereitung auf den MDK – wie
wird eine Pflegestufe berechnet?**

15.09.2012, 16:00 – 19:00 Uhr
Alsdorf, Gaststätte Alt Kellersberg, klei-
ner Saal, Broicherstr. 183, (nicht barriere-
frei), Veranstalter: Helferkreis Lebens-Stu-
fen, Anmeldung unter: 024 04 / 55 26 45

- **Lernen zu verstehen. Einfühlende
Kommunikation mit demenzkranken
Menschen, Spielfilm**

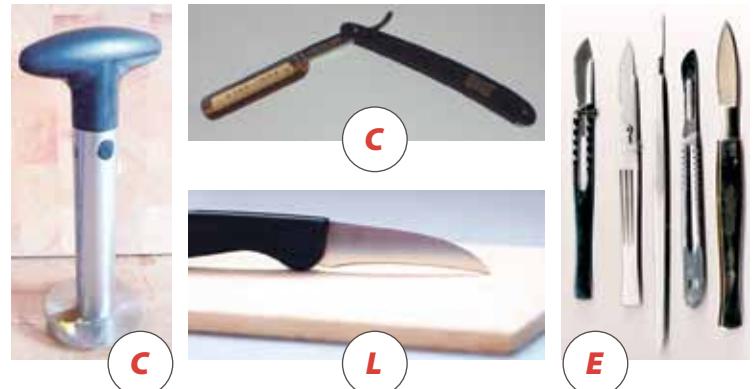
17.09.2012, 17:00 – 18:30 Uhr
Aachen, Haus der StädteRegion Aachen,
Mediensaal, Zollernstr. 10

9 BILDERRÄTSEL

Messer

Das Messer zählt zu den wichtigsten Werkzeugen, Kultsymbolen und Ritualgegenständen des Menschen. Können Sie die abgebildeten Messer den Namen zuordnen? Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt das Lösungswort einen ehemaligen Wanderberuf.

- | | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|---------|
| 1. Apfelteiler | = <u>S</u> | 9. Rasiermesser | = _____ |
| 2. Ananasschneider | = _____ | 10. Rebmesser | = _____ |
| 3. Dolch | = _____ | 11. Schälmesser | = _____ |
| 4. Fischmesser | = _____ | 12. Skalpell | = _____ |
| 5. Jagdmesser | = _____ | 13. Tapetenmesser | = _____ |
| 6. Käsemesser | = _____ | 14. Teppichmesser | = _____ |
| 7. Kittmesser | = _____ | 15. Tomatenmesser | = _____ |
| 8. Machete | = _____ | 16. Zugmesser | = _____ |



Bilder: wikipedia.de



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

Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Meisterlich gekocht, mit landfrischen Zutaten
- Zu Ihnen ins Haus gebracht an 365 Tagen im Jahr



Rufen Sie uns an! 02 41 - 9 16 16 88
www.landhaus-kueche.de



PFLEGE- UND WOHNBERATUNG
der StädteRegion Aachen

Beratung zu allen pflegerelevanten Themen

Informationen zu Wohnraumanpassung

Unterstützung bei Antragstellungen

StädteRegion Aachen • Zollernstraße 10 • 52070 Aachen
4. Ebene • Raum 401-407 • Telefon 0241/5198-5067

E-Mail pflegestuetzpunkte@staedteregion-aachen.de
www.staedteregion-aachen.de





Schrofmühle in Wegberg © ML Preiss, Bonn

Tag des offenen Denkmals

Zum diesjährigen Tag des offenen Denkmals am 9. September öffnen weit mehr als 7.500 historische Gebäude, archäologische Stätten sowie Gärten und Parks ihre Türen für alle Kulturgeisteerten.

Mehr als die Hälfte aller Veranstaltungen widmet sich dem diesjährigen Motto „Holz“. Holz wird seit Jahrtausenden überall in Kunst, Architektur und Handwerk verwendet, z.B. für Dachstühle und Bauelemente wie Türen, Treppen, kostbare Innenausstattungen und Verzierungen. Insgesamt 29 Denkmale stehen an diesem Tag in Aachen und der StädteRegion für Bürgerinnen und Bürger offen, um aus erster Hand vor Ort Informationen zur Geschichte der Denkmale, zu ihrem Erhalt und zu ihren Besonderheiten zu erfahren. In Aachen kann man z.B. an einer Führung durch den Müschpark am Purweider Weg teilnehmen, dem früheren Klosterpark St. Raphael, oder sich im römischen Tempelbezirk Varnenum in Kornelimünster in Kurzvorträgen über den aktuellen Forschungsstand informieren. In der Pfarrkirche St. Sebastian in Würselen gibt es ein Programm über das gesamte Wochenende mit Vortrag, einer Fotoausstellung über Würselener Wegekreuze, einem Konzert sowie Kirchenführungen.

Das Aachener Programm zum Denkmaltag ist als gedruckte Broschüre an vielen Ausgestellen erhältlich sowie im Internet unter www.aachen.de/denkmalpflege. Das allgemeine Programm können Sie unter www.tag-des-offenen-denkmals.de einsehen.

„Wir Kinder von früher“

Wie war das eigentlich, als die Großeltern von heute selber Kinder waren? In Deutschland war gerade der Krieg vorbei. Viele Väter waren fort, die Mütter mussten hart arbeiten, die Kinder halfen mit und spielten zwischendurch in den Trümmern. Es waren schwere Zeiten, aber es gab auch Schönes und Spannendes.



Am Sonntag, dem 30. September, ab 11 Uhr erzählt der Autor Herbert Günther in Bildern und Geschichten vom Kinderalltag in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg. Der Leipziger Fotograf Karl Heinz Mai, zu dessen Fotos er erzählt, wurde im Krieg schwer verwundet und fotografierte nach seiner Rückkehr das ganz normale Leben: Schwarzmarkt, heimkehrende Soldaten, Trümmerfrauen und besonders gerne Kinder. Der

Vortrag findet in der Buchhandlung Schmetz am Dom, Münsterplatz 7 - 9, in Aachen statt und ist für die ganze Familie geeignet. Der Eintritt kostet 7 €; der Erwerb der Karten im Vorverkauf bzw. die Reservierung wird empfohlen.

Das Buch „Wir Kinder von früher“ von Karl Heinz Mai (Fotos) und Herbert Günther (Text), empfohlen ab 7 Jahren, ist im Klett Kinderbuch Verlag erschienen und kostet 19,90 €.

Der Tisch als kultureller Treffpunkt

Vom 13. bis 23. September lädt die Aachener Künstlerin Gisela Klaßen zu einer Veranstaltungsreihe rund um „Tisch, Tafel und Gesellschaft“ in der Annahalle, Annastraße 14-16, ein. Eröffnet wird der „ArTTable“ am Freitag, dem 14. September, um 19 Uhr mit einer Tisch-Performance von Annalisa Derossi und Tanja Rauschtenberger.



Neben einer Ausstellung gehören Kunstabktionen, Vorträge und Diskussionen zum Programm. „Insgesamt sind rund 20 Künstler an der Ausstellung und den Projekten rund um den Tisch beteiligt“, sagt Gisela Klaßen, „darunter bekannte Namen wie Karl von Monschau oder Dirk Tölke. Viele spontane Tisch-Aktionen sollen während der Ausstellungstage stattfinden. Wir wünschen uns, dass sich

viele interessierte Bürger ins Geschehen einbringen, bei den Themen Gesellschaft und Gemeinschaft rund um den Tisch mitmischen.“

Der „ArTTable“ ist donnerstags und freitags von 17 bis 20 Uhr und am Wochenende von 12 bis 20 Uhr geöffnet.

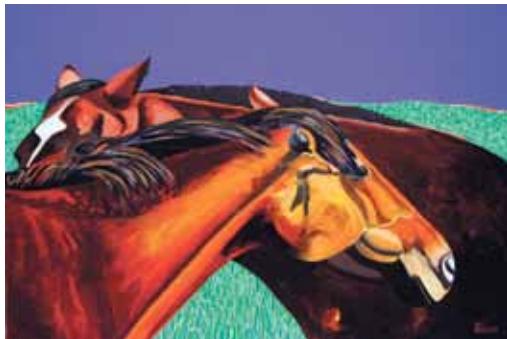


Nina Krüsman

Inspiration Mergelland

Wer im Frühjahr die gleichnamige Ausstellung in der Aachener Sparda-Bank verpasst hat, bekommt nun bis zum 22. September Gelegenheit, Doris Ott's Werkschau in der Stadtbibliothek Aachen zu besichtigen.

Ihr Umzug an den Rand Aachens beflogelte die diplomierte Grafik-Designerin und passionierte Malerin zu einer Bilderreihe, in der realistische Objekte vor einer farbenfrohen Kulisse abgebildet werden. „Landschaft und Tiere sind die Themen meiner Malerei. Hier in Aachen-Orsbach,



wo die Grenze zwischen den Niederlanden und Deutschland verläuft, herrscht eine besondere Stimmung. Das wechselnde Licht, die Weite der Landschaft und die Wild- und Nutztiere, die diese Gegend prägen, inspirieren mich Tag für Tag“, beschreibt Doris Ott ihre Acrylbilder. Dabei kommt es ihr auf den besonderen Augenblick der Begegnung zwischen Mensch



und Tier an: „In meinen Bildern versuche ich, spontane und gezielte Begegnungen mit den Tieren – den Ausdruck in ihren Gesichtern, ihre Körpersprache und ihre Verbindung zur Umgebung als Einheit festzuhalten.“ Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten der Stadtbibliothek in der Couvenstraße 15 zu besichtigen, der Eintritt ist frei.

Lebendige Vergangenheit

Am Wochenende des 29. und 30. September findet bei der Selfkantbahn im Kreis Heinsberg das Herbst- und Erntedankfest statt. Zuckerrüben und Dünger, Kartoffeln und Kisten – alles, was heute der Lkw transportiert, wurde früher mit der Eisenbahn befördert. Die Selfkantbahn, die einzige noch erhaltene schmalspurige Dampfkleinbahn in Nordrhein-Westfalen, erinnert an diese Zeit mit Verladearbeiten auf dem Bahnsteig in Gangelt-Schierwaldenrath.



Die Zuckerrüben werden am Samstag ab 13 Uhr und am Sonntag ab 10 Uhr mit historischen Traktoren angeliefert. Anschließend wird der Transport durch Güterzüge auf der Schiene demonstriert, wie er noch vor 50 Jahren in den ländlichen Gebieten üblich war. Bei trockenem Wetter werden auf einem Feld in der Nähe des Bahnhofs Schierwaldenrath Erntevorführungen gezeigt. An beiden Tagen, wie auch am Wochenende davor, ist die im Jahre 1914 gebaute Dampflokomotive 99 6101 der Harzer Schmalspurbahnen zu Besuch und zieht die Züge der Selfkantbahn. Am Samstag fährt der erste Dampfzug ab 13 Uhr den ganzen Nachmittag und am Sonntag ab 10.30 Uhr den ganzen Tag ab Bahnhof Gangelt-Schierwaldenrath nach

Geilenkirchen-Gillrath (an der B 56) und zurück. In der großen Fahrzeughalle am Bahnhof Schierwaldenrath ist die Sammlung historischer Dampf- und Dieselloks sowie Personen- und Güterwaggons aus allen Epochen der deutschen Kleinbahngeschichte zu besichtigen. Zudem wird die Ausstellung „Ein Jahrhundert Verkehrsschilder in Deutschland“ gezeigt. Der Eintritt zur Ausstellung und zur Fahrzeugsammlung ist frei.

Weitere Informationen zum Programm erhalten Sie unter Tel.: 0241/8 23 69 (Geschäftsstelle Aachen der Selfkantbahn) und Tel.: 02454/66 99 (Bahnhof Schierwaldenrath) bzw. finden Sie im Internet unter www.tbr-server.de/selfkantbahn.

Open-Air-Festival



Vom 13. bis zum 16.09.2012 lädt das „AachenSeptemberSpecial“ mit einem vielfältigen Mix internationaler, nationaler und lokaler Künstler in die Aachener Altstadt ein.

Geboten wird auf vier Bühnen ein abwechslungsreiches, buntes Programm von über 30 Live-Konzerten, das für jeden Musikliebhaber etwas bereit hält: von Pop, Latin, Ska, Soul über Blues- und Deutsch-Rock bis Gipsy-Swing. Den „Öcher Ovvend“ gibt es am Freitag, dem 14. September, um 20.15 Uhr auf dem Münsterplatz. Neben Manfred und Jan Savelberg wird Jupp Ebert den Abend von Öcher für Öcher unter dem Motto „Opene Pläj Nommer zwei“ maßgeblich mitgestalten. Der Eintritt ist bei allen Konzerten frei. Weitere Informationen zum Programm finden Sie auf ausliegenden Programmheften bzw. im Internet unter www.aachenseptemberspecial.de.



„Muskeln trainieren gegen das Alt werden“

Ältere sind glücklicher als Jüngere – und zwar weltweit. Dennoch haben wir einen negativen Blick auf das Altern. Das ist falsch und kontraproduktiv, sagt die Autorin Margaret Heckel. Senio hat mit ihr über ihr neues Buch „Die Midlife-Boomer: Warum es nie spannender war, älter zu werden“ gesprochen.

Frau Heckel, warum haben viele ein so negatives Bild vom Alter?

Das stammt noch aus der Zeit, als so viele Menschen frühverrentet wurden. Ältere galten damals als verbraucht, als nicht so leistungsfähig. Doch das stimmt überhaupt nicht. Das sehen wir an den vielen vitalen Älteren. Und die Wissenschaft

Wer ist sie?

Margaret Heckel war viele Jahre Politikchefin der „Financial Times Deutschland“, der „Welt“ und der „Welt am Sonntag“. Sie ist eine der profiliertesten Politik- und Wirtschaftsjournalistinnen Deutschlands. Ihr Bestseller „So regiert die Kanzlerin“ stand 13 Wochen auf der Spiegel-Bestsellerliste. Sie ist über ihre Webseite www.margaretheckel.de erreichbar.

bestätigt es inzwischen auch in vielen neuen Studien.

Sind Ältere nicht doch weniger leistungsfähig?

Nein, aber sie haben andere Fähigkeiten als Jüngere. Die mögen in der Tat körperlich schneller sein, aber Ältere gleichen das locker durch Erfahrung aus. Die Wissenschaftler nennen das die „kristalline Intelligenz“.

Können Sie das erklären?

Ein Wissenschaftler erzählte dazu immer die Geschichte seiner Schwiegereltern, die ihn und seine Frau in Washington abends zum Essen besuchen wollten. Als sie aus der U-Bahn kamen, regnete es furchtbar und kein Taxi war weit und



Das Buch (18 €, 220 Seiten) ist in der edition Körber-Stiftung erschienen.

breit zu finden. Da hat sein Schwiegervater einen Pizza-Imbiss nebenan bemerkt und ist mit seiner Frau rein, um eine große Pizza für das Abendessen zu bestellen und an die Adresse seines Schwiegersohns liefern zu lassen. Als die Pizza frisch gebacken war, sagte er dem Fahrer, nun müsse er nur noch ihn und seine Frau mit zu der Adresse nehmen. Das war dann sogar noch preiswerter, als es ein Taxi gewesen wäre. Und eine leckere Pizza gab es obendrein.

Schöne Geschichte, aber was ist mit der körperlichen Leistungsfähigkeit?

Auch da sind wir das Opfer unserer vielen Vorurteile. An der Sporthochschule Köln wurden 900.000 Laufzeiten von Marathon-Läufern zwischen 20 und 79 ausgewertet. Ein Viertel der Läufer zwischen 65 und 69 Jahren waren sogar schneller als die Hälfte der 20- bis 54-Jährigen – viele davon, obwohl sie erst vor wenigen Jahren mit dem Training begonnen haben. Wer auf der Couch sitzt, verliert an Leistung. Wer sich bewegt, bleibt fit.

Fordern Sie deshalb, dass alle Pflegeheime mit Muskelmaschinen ausgestattet werden?

Ja, kaum etwas würde Hochaltrigen mehr helfen als das. Schon zwölf Wochen Training an den Geräten führten in einer Studie zu einer Verdoppelung der Kraft und einer mehr als 20-prozentigen Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Sie selbst sind erst 46, warum schreiben Sie überhaupt über das Alter?

Es geht mir vor allem darum, den Menschen die Angst vor dem Älterwerden zu nehmen. Wir sind in einer historisch einzigartigen Situation: Wir leben immer länger, und wir sind immer gesünder dabei. Das ist wunderbar. Nun geht es darum, diese geschenkten Jahre mit Leben zu füllen. Das ist gar nicht so schwer, denn Studien weltweit zeigen uns, dass wir im Alter immer glücklicher werden. Statistisch gesehen sind wir mit 46 am unglücklichsten, danach wird es immer besser.

Günter Günal



13 BEGEGNUNGEN

Mein schönstes Urlaubsfoto

Es muss ja nun nicht immer Italien, Spanien oder gar Australien sein. Nein. Ich bin sicher, dass es sich auch auf Balkonen und Terrassien wunderbar urlauben lässt. So verbringen wir oft erholsame Stunden auf Terrassen und erleben dort die tollsten Dinge.

Als wir letztens dort das Abendessen beendet hatten, wechselte ich in den Liegestuhl, um den Sommerabend noch ein wenig bequemer genießen zu können. Und da geschah es.

Sie landete erst auf der Stuhllehne, dann auf dem Tisch. Ich hielt den Atem an. Sie inspizierte die Umgebung, pickte sogar an



meiner Hand, hüpfte auf den Tellerrand und rutschte ab in den Rest der Salatsoße.

„Ach, hätte ich jetzt bloß meine Kamera hier“, flüsterte ich meinem Mann zu. Kaum hatte ich das gesagt, war sie schon weg. Trotzdem, mein Mann er hob sich, um die Kamera zu holen. Für alle Fälle. Eigentlich sinnlos.

Ich lehnte mich zurück, in der Hoffnung auf eine neue Chance, jetzt aber die Kamera schussbereit vor mir.

Und das Unglaubliche geschah. Die kleine Meise machte den nächsten Versuch. Sie wusste nämlich genau, dass ich auf mein Foto des Jahres wartete.

Von diesem Foto verzaubert, sandte ich es mit der dazu gehörenden Geschichte an das Fernsehen, Titel: „Mein schönstes Urlaubsfoto“.

Am nächsten Abend erschien es tatsächlich auf dem Bildschirm, begleitet vom heiteren Kommentar des Moderators, in dem es hieß, die Einsenderin habe zwar keine Meise unterm Pony, aber eine auf der Zehenspitze.

Text und Foto:
Andrea Bernhards



www.sparkasse-aachen.de/lieferservice

Bargeld-Lieferservice:
Sie bestellen und wir liefern – direkt zu Ihnen nach Hause.

 **Sparkasse
Aachen**

Sie benötigen Bargeld von Ihrem Girokonto, sind aber in Ihrer Mobilität eingeschränkt? Dann lassen Sie sich Ihr Geld einfach nach Hause bringen. Mit unserem Bargeld-Lieferservice geht das schnell, sicher und bequem – innerhalb von maximal zwei Tagen. Infos in Ihrer Sparkasse oder unter www.sparkasse-aachen.de/lieferservice. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

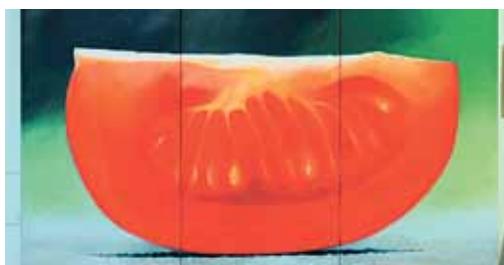


Dabei geht er wie in seiner wissenschaftlichen Tätigkeit äußerst akribisch vor.

Beim Besuch in seinem Atelier erläutert er: „Zur Malerei bin ich gekommen, weil ich einen Ausgleich zum Beruf suchte. Neben meiner beruflichen Tätigkeit, die ich sehr gerne verrichtet habe und die mir viel Erfolg bescherte, begann ich mit dem Zeichnen, zunächst mit Graphit, dann Kohle, dann Pastellkreide und mit anderen Farben. Nach anfänglichem Selbststudium habe ich ab 1998 Kurse besucht, u.a. bei Vera Sous in der Bleiberger Fabrik. In jährlichen Seminaren habe ich mein Können ausgebaut, z.B. in Trier und in Heimbach. Dabei habe ich mich u.a. mit Radierungen und der Holzbildhauerei beschäftigt. Ich möchte auch als Künstler erfolgreich sein. Mir macht es besondere Freude, wenn meine Werke in Firmen und im öffentlichen Raum zu sehen sind. Das gibt mir eine starke Bestätigung meiner Arbeit.“

Kleine Dinge ganz groß

Bernd Schartmann interessiert sich schon von Berufs wegen für das Detail. Diesem Prinzip ist er auch in der darstellenden Kunst treu geblieben. In seinen großformatigen Werken macht er Dinge sichtbar, die ansonsten vielen Menschen verborgen bleiben.



Der promovierte Lebensmittelchemiker ist über 30 Jahre in der Schokoladenindustrie tätig. Nach 16 Jahren als Direktor Forschung und Entwicklung in der Geschäftsleitung eines namhaften Unternehmens gab er die Managertätigkeit auf und sorgte für „Entschleunigung“ in seinem Leben. Seither ist er zwar noch in Teilzeit tätig, widmet sich aber seit 2008 vorwiegend seiner künstlerischen Tätigkeit. „Jetzt habe ich einfach mehr Zeit für die künstlerische Entwicklung“, erklärt er.

Bereits während seines Studiums war er künstlerisch tätig: Er fotografierte Bühnen- und Szenenbilder für das Grenzlandtheater Aachen. Fotografien fertigt er heute nur noch als Vorbereitung für seine Gemälde an, so wie er auch Zeichnungen als Entwürfe für seine Bilder und Plastiken nutzt.



Botanische Motive

„Mittelpunkt meiner Arbeiten sind Ausschnitte aus der Realität. Motive in starker Vergrößerung sollen die Aufmerksamkeit des Betrachters binden und den Raum vom Nahen ins Unendliche öffnen. Die Motive, die ich male, sind häufig der Natur entnommen“, erklärt Schartmann. „Ich habe mich 33 Jahre sehr intensiv mit der Kakaoforschung beschäftigt. Die Kakaofrucht und deren Samen kann ich nicht betrachten, ohne dabei an den wissenschaftlichen Hintergrund zu denken und die vielen Zusammenhänge, die noch nicht geklärt sind. Das ist ein unerschöpfliches Thema, auch bei anderen Pflanzen. Ich bin eigentlich in der Botanik zu Hause und finde immer wieder Dinge, die ich noch nicht gesehen habe und die mich interessieren.“

Wer ist er?

Dr. Bernd Schartmann wurde 1953 in Aachen geboren und studierte von 1971-1980 Lebensmittelchemie mit anschließender Promotion. Von 1973-1974 fotografierte er für das Grenzlandtheater Aachen. Von 1980-2008 war er in leitenden Funktionen in der Schokoladenindustrie, ab 1992 Leiter Forschung und Entwicklung und Mitglied der Geschäftsleitung.

1996 begann er seine nebenberufliche Tätigkeit im künstlerischen Bereich, nahm regelmäßig an Kursen und Seminaren der Bleiberger Fabrik, Aachen, und der EKA Trier teil und besuchte die Internationale Kunstakademie Heimbach auf der Burg Hengebach. Im Jahr 2009 verlagerte er seinen beruflichen Schwerpunkt auf den künstlerischen Bereich.

Er ist verheiratet, Vater dreier erwachsener Kinder und lebt in Aachen-Walheim.



15 BERND SCHARTMANN

So bieten ihm auch Himbeeren, Maulbeeren und Tomatenviertel die Möglichkeit, hinter das Vordergründige zu schauen



intensiv mit der Struktur des Grashalms beschäftigt. Eine spezielle Beleuchtung und eine starke Lupe helfen ihm hierbei.

Bevorzugte Techniken sind die Ölmalerei auf Leinen und Acrylemulsionen mit Pigmenten auf Jutegewebe. Dieses stammt von den Jutesäcken, in denen Kakaobohnen und andere Rohstoffe angeliefert werden. Durch die grobe Struktur wird die Wirkung des Vergrößerungsmaßstabs unterstützt.

Schartmann hat sich aber auch der Skulptur verschrieben: „Im Laufe der Zeit habe ich begonnen, die Objekte wie Kakaofrucht, Mandel und Haselnuss auch dreidimensional in Speckstein, Blaustein, Sandstein, Holz und in Kombination mit Metall darzustellen.“

Die Arbeit von Bernd Schartmann umfasst derzeit vier Themenbereiche, und zwar „Kakaowelten“, „Naturstücke“, „Menschenbilder“ und „Farbblätter“. Seine Arbeiten hat er seit 2000 in zahlreichen Gruppen- und Einzelausstellungen gezeigt und auch in seinem Atelier ausgestellt. Eine Auswahl ist im Internet unter www.berndschartmann.de zu sehen.



und es überdimensional darzustellen. Augenblicklich arbeitet er an einem Bildausschnitt aus einer Wiese, bei der er sich



Text und Fotos:

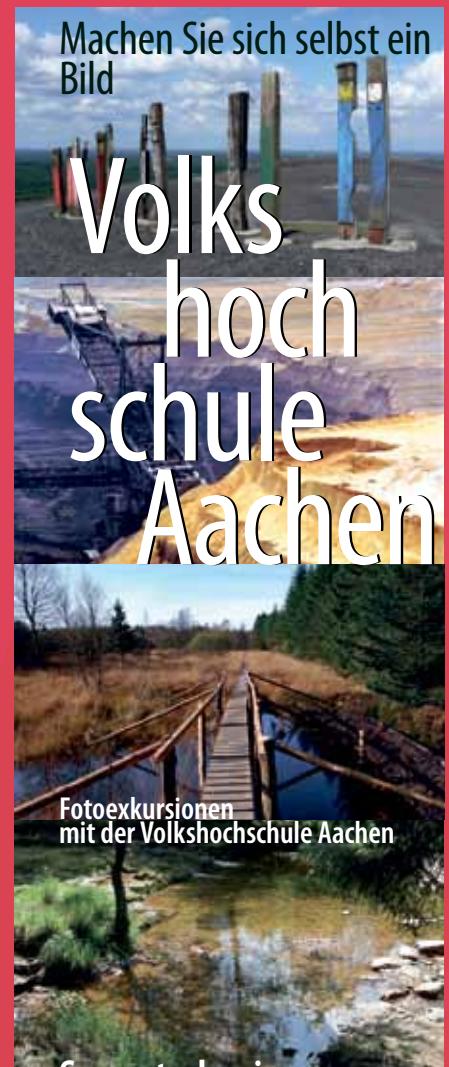
Josef Römer



Werkfoto: Dr. Bernd Schartmann

Machen Sie sich selbst ein Bild

Volks hoch schule Aachen



Fotoexkursionen mit der Volkshochschule Aachen

Semesterbeginn: September 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







Unerwarteter Besuch

*„Herrje, da hat es geschellt.
Wer mag das wohl sein?“
Die Mutter, die gerade den
selbst gebackenen Kuchen auf
den Tisch gestellt hat, zieht die
Gardinen ein wenig zur Seite, um
zu sehen, wer draußen steht.*

„Deine Schwester mit Mann und Kind“, stellt sie missmutig fest. „Die haben uns gerade noch gefehlt!“ „Ich habe sie nicht eingeladen“, entgegnet der Vater schwach. „Was sollen wir nun tun?“, lamentiert die Mutter. Der Vater strafft sich und sagt entschlossen: „Jetzt sind sie nun mal da, jetzt müssen wir ihnen öffnen. Wir können sie ja nicht vor der Tür stehen lassen.“

Doch ehe der Besuch wortreich hereingebeten wird, schnappt die Mutter sich schnell den Kuchen und lässt ihn im Backofen verschwinden. Vier Eier und

ein halbes Pfund Butter hat sie in diesem Kuchen verarbeitet. Dafür hatte sie gestern bei den Bauern im Heinsberger Land ein Päckchen Zigaretten und ein viertel Pfund Kaffee eingetauscht. Diesen Kuchen will sie nicht mit den herge laufenen Verwandten teilen.

Natürlich wird der Besuch mit erzwungenem Lächeln gebeten, doch auf dem Sofa Platz zu nehmen. Und die Mutter nimmt eine Hand voll Kaffeebohnen aus einer Büchse, schüttet sie in die Kaffeemühle und beginnt zu mahlen. „Ihr bleibt doch auf ein Tässchen Kaffee?“, fragt sie, krampfhaft bemüht, sich ihre wahre Gesinnung nicht anmerken zu lassen. Und während sie mahlt, erkundigt sie sich nach dem Wohlergehen und sonstigen Angelegenheiten.

Die sechsjährige Toni hat bis jetzt alles schweigend beobachtet. Aber dass die Mutter den Kuchen wieder in den Backofen gestellt hat, will ihr nicht in den Kopf. Den leckeren Rodon, auf den sie sich so gefreut hat. Denn einen solchen Kuchen gibt es nicht oft, das ist im vierten Kriegsjahr ein Festessen. Endlich findet sie die Sprache wieder. „Mama, warum hast du den Kuchen weggestellt?“, bricht es aus dem enttäuschten Kind hervor. Und als es sieht, dass die Mutter einen knallroten Kopf bekommt und zu stottern anfängt, geht ihm auf, dass es das nicht hätte sagen sollen. Aber nun ist es geschehen. Die Tante versteht auch sofort, was passiert ist, und lächelt triumphierend. „Da sind wir gerade zur rechten Zeit gekommen!“

Als noch kaum eine Familie ein Telefon besaß, wurden Besuche meistens nicht angekündigt. Man ging am Sonnagnachmittag bei Verwandten oder Bekannten vorbei und erwartete, dass man freudig aufgenommen wurde. Die solcherart Überraschten freuten sich je nach Temperament ehrlich über den Besuch oder fügten sich ergeben in ihr Schicksal.

Tel. 0241-94 377497



Mo-So von 9.00-21.00 Uhr
Schützenstr.22, 52062 Aachen
Ganzkörper China

Tui Na Massagen
Verspannungen
Kopfschmerzen
Punktmassage
Durchblutungsstörungen

CHINA MASSAGE LIU

Inge Gerdom



Sparautomat „Victoria“ der Firma Stollwerck von 1905, Quelle: wikimedia.org

Erinnerungen an Nazi- und Notzeit

*mit meinen Kinderaugen
und -ohren aufgenommen* 9. **FOLGE**

Ein Gedicht machte mir deutlich, dass Nazi- und Notzeit eng verknüpft waren. Etliche, die mein älterer Bruder in seinem Schullesebuch stehen hatte, lernte ich mehr oder weniger mit. Eines gefiel mir besonders. Es hieß „Der Puppendoktor“. Daneben war ein Mädchen abgebildet, das eine Puppe im Arm hielt. Ein Junge mit großem Hut und Brille auf der Nasenspitze stellte den Doktor dar. Das Gedicht lautete:

*„Zilla, zeig' mal deine Zunge.
Mütterchen, das sag ich dir,
Magen Leber Herz und Lunge
sind gesünder nicht bei mir.
Gib dem Kinde Schokolade,
heize gut das Zimmer ein.
Ganz gewiss, nach einem Bade
wird es morgen besser sein!“*

Nach meiner Einschulung fand ich das Gedicht auch in meiner Fibel. Aber ich war schockiert. Das Gedicht war versaut! Statt Schokolade und warmer Stube verordnete der Puppendoktor jetzt: „Da hilft einzlig nur, kaltes Bad und Hungerkur!“ Meine Enttäuschung war maßlos. Wie sollte man da zur Partei noch Vertrauen entwickeln? Nein!

Richard Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.



Das blaue Sofa

Es war eindeutig das, was man einen Fehlkauf nennt: Die Farbe passte so gar nicht zu unserer doch eher konservativen Einrichtung und die Qualität ließ, bei genauerem Hinschauen, auch zu wünschen übrig. Und dennoch liebten wir es heiß und innig – unser blaues Sofa...

Über zwanzig Jahre stand es, eingerahmt von einem Gummibaum und einem kleinen Beistelltisch, an der Wand gegenüber der Küchentür.

Ich kann mich noch gut an den Tag erinnern, als wir dieses Sofa das erste Mal im Schaufenster eines Möbelhändlers sahen. Mein Mann und ich waren uns sofort einig - wenn überhaupt ein Sofa, dann sollte es dieses sein!

Es hatte eine zart geschwungene Rückenlehne und eine bequeme Federkern-Polsterung. Das kräftige Blau des samtig-weichen Plüschbezuges harmonierte wunderbar mit den Stiefmütterchen im Staudenbeet, nur zu unserem weinroten Wohnzimmerteppich passte es überhaupt nicht.

Trotzdem wurde dieses Sofa schnell zu unserem Lebensmittelpunkt.

Ich habe es geliebt, mich mit einem Buch in die Polster zu kuscheln und einfach die Welt um mich herum zu vergessen. Seitdem dieses Möbelstück zu unserer Familie gehörte, wurde bei uns der gute, alte Mittagsschlaf wieder eingeführt. Oft mussten mein Mann und ich uns erst einmal einigen, wer denn nun zuerst sein müdes Haupt auf unser Sofa betten durfte. Gewonnen habe meistens ich.

Später, als unsere Tochter das blaue Sofa für sich beanspruchte, um ihre Lieblingssendungen im Fernsehen zu schauen, kauften wir notwendigerweise noch einen Sessel dazu. Er passte mit seinen vornehmen, sandfarbenen Kissen hervorragend zum Teppich und brachte eine gewisse Eleganz in unser Wohnzimmer.



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de

„Der Sessel wertet den Raum optisch ungemein auf“, sagte mein Mann und strich über den zarten Flaum des Stoffes.

Der Sessel wurde zum Blickpunkt des Zimmers. Und dennoch...

Was soll ich sagen? Ich weiß nicht, woran es lag, aber dieser Sessel wurde von unserer Familie nie akzeptiert. Einsam und verlassen stand er in der Zimmerecke und schaute neidisch auf unser blaues Sofa.

Zum Einsatz kam dieser Sessel eigentlich nur, wenn sich Besuch ansagte und wir zusätzliche Sitzmöglichkeiten benötigten.

Im Laufe der Jahre wurden viele Möbelstücke unserer Wohnung ausgetauscht oder aus unserem Leben verbannt. Auch der sandfarbene Sessel fand einen neuen Besitzer. Das blaue Sofa aber blieb.

Es zog mit uns in eine größere Wohnung, erlebte die ersten Flirtversuche unserer Tochter und diente vorübergehend als Schlafstätte für Feriengäste.

So blieb es nicht aus, dass sich nach einiger Zeit die ersten Gebrauchsspuren auf den blauen Polstern zeigten, und irgendwann entdeckten wir das erste Loch im Bezugsstoff.

„Wir kaufen ein neues Sofa“, sagte mein Mann entschlossen.

Heute steht ein neues, blaues Sofa in unserem Wohnzimmer. Die Farbe passt

wunderbar zu den Stiefmütterchen im Staudenbeet, harmoniert aber so gar nicht mit unserem Teppich...

Helga Licher



ETL | SFS

Steuerberatung für Senioren

Muss ich
jetzt
Steuern
zahlen?



Wir klären das!

**ETL | SFS Steuerberatung
für Senioren**

ADVIS 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



Memoiren, die nie geschrieben wurden

Verena hält Rückblick auf ihr Leben. Der kleine Wohnzimmertisch in ihrer bescheidenen Wohnung ist übersät mit teils vergilbten Fotos, Zeitungsartikeln und -kritiken, Berichten über Auszeichnungen und Ehrungen sowie mit Briefen und alten Manuskripten. Die alternde Diva, ein ehemals gefeierter Filmstar, kann es selbst

kaum glauben: Das also war ihre Karriere, ihr voll ausgekostetes Leben!

Sie, die früher als Idol verehrt wurde, soll über ihre Vergangenheit, ihre ruhmreiche Zeit berichten - für ein fürstliches Honorar, das ihr vom Herausgeber einer namhaften Illustrierten in Aussicht gestellt wurde, wenn sie nur dort ihre Autobiographie veröffentlicht. Das Geld könnte Verena gut gebrauchen, denn finanziell ist sie nicht auf Rosen gebettet. Die goldenen Zeiten, als sie eine brillante, mehr als gut verdienende Schauspielerin war, sind vorbei. Früher hatte sie es sich an nichts fehlen lassen. An später dachte sie nie.

Verena erinnert sich an rauschende Partys, immer stand sie im Mittelpunkt. In allen Medien wurde über sie berichtet, die Paparazzi lauerten überall. Egal, was sie unternahm, wo und was sie filmte, was sie trug, in welchen exklusiven Hotels sie residierte, wen sie ehelichte - drei Mal ist sie geschieden, Kinder hat sie keine -, wer ihre Launen ertragen musste, wessen Beziehung sie durch ihr skrupelloses Eindringen zerstörte, über ihren Drogen- und Alkoholkonsum, über all das war die sensationslüsterne Leser- und Anhängerschaft ständig informiert. Es hat sie nie gestört - Hauptsache, sie war prominent, in aller Munde.

Ihr bewegtes, ausschweifendes Leben hatte dafür gesorgt, dass ihr Alter sich schneller bemerkbar machte, als sie je gedacht hätte. Kritisch betrachtet Vere na ihr maskenhaftes Gesicht im Spiegel.

Die Haut wirkt zwar glatt, aber von ihrer früher so hoch gelobten Mimik ist nichts mehr übrig. Schönheitsoperationen, Liftings und Botox forderten ihren Tribut.

Was ist aus ihr, der einstigen „Sexbombe“, geworden? Ihr Busen wurde gestrafft. An Bauch und anderen Stellen ließ sie sich Fett absaugen. Aber die menschliche Körperhülle, die Haut, ließ sich nicht überlisten: Sie bildete Falten. Horrende Summen verschlang der Kampf dagegen. Verena stöhnt leise auf, wenn sie daran denkt. Auch ihre einst verführerisch klingende Stimme ist heute rau und schwach. Ihr Seh- und Hörvermögen hat nachge lassen, zeitweise schmerzen ihr Knochen und Gelenke. Das alles wirkt sich auf ihre Darstellungsgabe und Ausdrucks kraft negativ aus. Selbst ihr gefärbtes Haar scheint spröde und glanzlos zu sein - so wie ihr heutiges Leben!

Rollenangebote bekommt sie kaum noch. Und wenn, dann darf sie in einigen „Seifenopern“ mitwirken. Sonst lebt sie sehr zurückgezogen. Aber war ihr ehemaliges Leben wirklich ein goldenes? Oder war's ein verpfusches - trotz allem Ruhm und Reichtum?

Deprimiert schaut Verena auf die vor ihr ausgebreiteten Überbleibsel der Vergangenheit. Nein, auf dieses Leben kann sie nicht mit Stolz zurückblicken! Zum ersten Mal spürt sie so etwas wie Schamgefühl in sich aufsteigen. Sie fasst einen überraschenden Entschluss: Ihre Memoiren wird sie nicht schreiben! Lieber verzichtet sie auf das großzügige Honorar, als dass sie einer großen Leserschar ihre Lebensgeschichte zumutet!

Von nun an will sie mit ihrer bescheidenen Rente, die sie vielleicht ab und zu mit kleinen Rollen aufbessern kann, zufrieden leben. Sie überlegt, ob sie vielleicht einen kleinen Theaterclub ehrenamtlich leiten kann. Dieser Gedanke versöhnt sie ein wenig mit sich selbst. Sie packt ihre Unterlagen zusammen und verbannt sie in den hintersten Winkel ihres Wohnzimmerschranks.

Christine Kluck



Seniorenwohnsitz
Kennedy park



» 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

19 SENIOREN SCHREIBEN

Au Kulle, alte Zechen

Folge 2: Die ersten Schächte werden abgeteuft

Ein Ziegenhirte hüttet im Wurmtal seine Tiere. Ein Hirtenfeuer darf nicht fehlen, dieses umlegt er mit Steinen. Nach einiger Zeit bemerkt er, dass die Steine brennen. So wurde der Beginn der Kohlenutzung in den Schulen der deutschen Steinkohlenreviere gelehrt, ob im Wurm-Inderevier oder im Ruhrgebiet.

Es muss für die Menschen früherer Zeiten faszinierend gewesen sein, in der Natur brennbare Steine zu finden. Sehr schnell erkannte man ihren Nutzen und fing an, diese auszugraben und grub dabei immer tiefer. Konnte von den frei zugänglichen Kohleflözen nichts mehr ausgegraben werden, wurden Schächte abgeteuft. Schnell entwickelte sich so die Bergbautechnik.

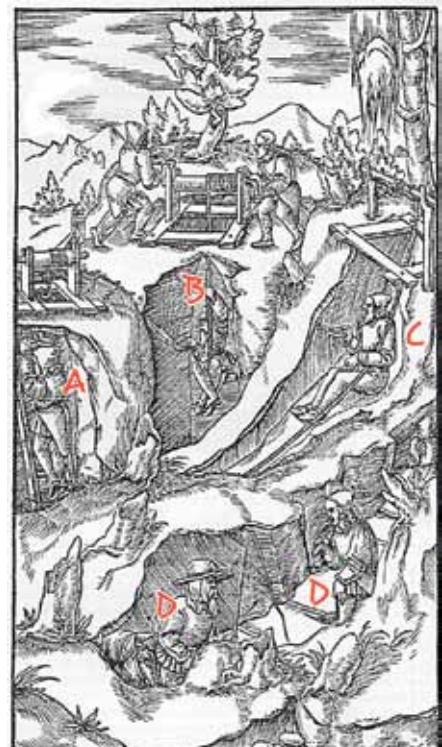
In den heutigen Städten Aachen, Herzogenrath, Würselen, Alsdorf, Stolberg und Eschweiler gab es im 16. und 17. Jh. viele kleine Kohlengruben, die in Ihren Anfängen von Köhlern betrieben wurden. Als eine der ältesten Gruben werden Hotzfront und Eigensief im Ortsteil Kohlscheid-Rumpen genannt, deren Nutzungsrechte vom Herrn zu Heyden 1540 und 1542 verliehen wurden.

An die Grundherren wurde als Konzessionsabgabe ein „Erbpfennig“ entrichtet. Das waren im Raum Richterich/Kohlscheid der Herr von Bongart auf Burg Heyden im Amsteltal bei Aachen-Horbach oder das Liebfrauenstift in Aachen. In Raum Eschweiler/Stolberg vergab der Herzog von Jülich die Konzession.

Das änderte sich mit dem zweiten Einmarsch der französischen Armee im September 1794. „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“ hieß von nun an im Aachener Kohlenrevier die Parole. Alle Männer und Frauen hatten nun wie die französischen Soldaten eine dreifarbiges Kokarde aus Wolle zu tragen. Wer sich der Anordnung widersetzte oder gar das Zeichen beschimpfte, wurde bestraft. Ebenfalls ordnete die französische Verwaltung die Entfernung aller alten Hoheitsabzeichen, der öffentlich sichtbaren Kreuze und der „Muttergottesbilder“ an.

Zu jener Zeit kam es im Wurmrevier zur Gründung von Bruderschaften als Unterstützungsvereine für die Köhler und Arbeiter in den Gruben. Am 07. April 1799 trafen sich beim Köhlerwirt Hinrich Frohn in Kohlscheid sieben Köhler und gründeten die „St. Katharina Bruderschaft“. Als Schutzpatronin wurde Katharina von Alexandria gewählt. Die Gründungen solcher Bruderschaften können als Vorläufer der knappschaftlichen Kranken- und Rentenversicherung angesehen werden. Im 18. Jahrhundert wurden bereits auf vielen Kohlengruben Chirurgen beschäftigt. U.a. heißt es in den Statuten dieser Bruderschaft: Die aus Kohlscheid gemeldeten Kranken sind zweimal wöchentlich zu besuchen, auswärts wohnende einmal wöchentlich. Der Schreiber der Bruderschaft braucht während seiner Amtszeit keine Beiträge zu zahlen. Jeder kann Mitglied der Bruderschaft werden; er darf aber nicht älter sein als 36 Jahre und muss frei von allen „Schaden“ sein.

Verschiedene Arten der Fahrt in Georgius Agricola: „De Re Metallica Libri XII“ von 1556: „A) Ein Bergmann, der auf der Fahrt einfährt; B) Einer, der auf dem Knebel sitzt; C) Einer, der auf dem Leder einfährt; D) Auf Stufen, die im Gestein hergestellt sind, Einfahrende.“



Quelle: wikipedia.org

Quellen: Josef Aretz: Kohlscheider Bergwerke, Herzogenrath 1986.
Ders.: Spuren der Vergangenheit, Daten zur Geschichte Kohlscheids, Band 1: Von den Anfängen bis 1850, Herzogenrath 1993.

Mathias J. Fleu



KATHOLISCHE MARIENHOSPITAL STIFTUNG AACHEN

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

VITAL
Aktivmesse · Aachen



8. + 9. September 2012
11.00 - 18.00 Uhr | Eurogress Aachen

www.vital-messe.de

Veranstalter: Eurogress Aachen | www.eurogress-aachen.de
Katholische Stiftung Marienhospital Aachen | www.marienhospital.de

Das waren noch Zeiten! Der Geruch von Baldrian, Kampfer & Co. lag in der Luft.

*„Sing Medizin es einfach doll,
ne janze Schrank, dä hät hä dovun voll.
En Dösjer, Fläschjer enzoteet
sin Pille jrön un rut un blau lackeet.“*

Dr. Pillemann, Bläck Fööss



„Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Zu den Menschen des Vertrauens gehören der Doktor und der Apotheker gleichermaßen, wissen doch beide, ob der Magen drückt und wo's juckt. Arzt und Apotheker kennen die Probleme um die Liebe, angefangen von der Antibabipille bis zu den Hitzewallungen, vom unerfüllten Kinderwunsch bis hin zum Liebesfrust. Bei schlimmen und bei weniger schlimmen Erkrankungen hält man in der Apotheke das passende Medikament bereit.

Die erste „Kunst“ des Apothekers bestand in früheren Jahren schon darin, das Rezept zu lesen. Des Doktors Schrift war meist mehr als unleserlich, dies jedoch nicht für den Apotheker, der konnte entziffern, was verordnet wurde.

Ich finde, Apotheker strahlen Ruhe aus, eine Apothekerin natürlich auch! Hier weiß man: „Jetzt wird mir geholfen, das richtige Medikament und es geht mir gleich besser!“ Schon der Geruch in einer Apotheke hatte früher etwas Vertrauenerweckendes.

Der Doktor war bei meiner Mutter gewesen, sie benötigte dringend eine Medizin. Ich machte mich auf den Weg, es war schon Abend und es regnete furchtlich. Natürlich kam ich längst außerhalb der Öffnungszeit, aber dafür gab es ja die Nachtglocke. Dass ein Apotheker Tag und Nacht erreichbar war, darauf konnte man sich verlassen. Mir wurde das verordnete Medikament ausgehändigt, es war wohl nicht „so etwas Gefährliches“, gefährlich war nur der weite Weg, den ich nun wieder zurücklaufen musste. Es gab lange Zeit nur diese eine erreichbare Apotheke, Konkurrenz war noch ein Fremdwort.

Alstedts Apotheke

In 3. Generation an gleicher Stelle gibt es die Apotheke auf der Von-Coels-Straße Nr. 1 in Eilendorf noch immer. Ich war kürzlich wieder einmal dort. Natürlich hat sich einiges verändert, es gibt schließlich einen Neubau. Aber der Inhaber gab mir freundlich Auskunft:

Die Apotheke wurde 1908 von Gerhard Alstedt zunächst als „Von-Coels-Apotheke“ gegründet und seit 1926 als „Alstedt's Apotheke“ weitergeführt. Durch den frühen Tod des Gründers 1929 musste die Apotheke zunächst einmal verpachtet werden. Aber 1946 wurde sie bereits von Tochter Elisabeth übernommen, welche natürlich Pharmazie studiert hatte. Fortan hieß es: Alstedt's Apotheke, Elisabeth Franzky. Seit 1991 wird die Apotheke von Dr. Hans-Jürgen Franzky geführt. Dem Enkelsohn des Apothekengründers ist die Berufswahl nicht schwer gefallen, das Interesse und die Liebe zum Beruf waren wohl eher eine „Sache der Gene“. Mit Recht ist Dr. Franzky stolz darauf, die alte Apotheke des Großvaters noch zu besitzen. Sie ist wunderschön und komplett vorhanden. Reiner Jugendstil! Ein Gesamtkunstwerk sozusagen!

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.apotheide.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
„unter dem Dach“

21 DIE APOTHEKE

Bei den bleiverglasten Fenstern fängt es an. Die Einrichtung ist eine Meisterleistung des Schreinerhandwerks bzw. des Ladenbaus längst vergangener Zeiten. Die Zimmerdecke ist mit Stuck verziert. Fläschchen über Fläschchen, Töpfchen und Tiegel, Mörser. Die alte Wanduhr tickt, sonst hätte man den Eindruck, die Zeit wäre stehengeblieben. Die alte Apothekerwaage!

Natürlich konnte ich hier nicht vorübergehen, ohne mich gründlich umzugucken. Eine Lust, hier seinen Blutdruck messen zu lassen! In diesem Raum finden vertrauliche Gespräche und Beratungen statt.

Im modernen Teil der Apotheke wird die Kundschaft bedient. Im Nebenraum wird gemischt und gerührt. Es werden nach vielen verschiedenen Rezepturen Salben zubereitet und Zäpfchen gemacht - Homöopathie, Bachblüten, Schüssler-Salze. Zur ganzheitlichen Therapie für Körper, Seele und Geist hält man Spagyrische Arzneimittel, welche ein bedeutender Bestandteil unter den natürlichen Heilmitteln sind, bereit.

„Eine Arzneiflasche ohne Etikett – auch das darf nicht unerwähnt bleiben – ist ebenso unnütz wie ein Etikett ohne Arzneiflasche.“ (Dr. Kästners Hausapotheke)



In meiner Kindheit spielte eine andere Apotheke ebenfalls eine Rolle, die Karlsapotheke. In wiederkehrenden großen Zeitabständen fuhr meine Großmutter in die Stadt, weil regelmäßig ein Blutbild gemacht werden musste. Ein übers andere Mal durfte ich Oma begleiten. Mit der Straßenbahn fuhren wir in die Innenstadt. In der Apotheke am Markt waren stets viele Menschen und eine freundliche Helferin deutete uns den Weg zum Labor, welches in der oberen Etage eingerichtet war. Eine schmale Treppe zwischen den Regalwänden führte hinauf.

Fasziniert sah ich zu, wie der benötigte Blutstropfen aus Omas Fingerkuppe abgenommen wurde. Auf das Ergebnis mussten wir warten, aber dann konnten



wir Kaffee trinken gehen, was für mich bedeutete: Kakao und Kuchen. Wunderbar! Und noch besser: Zum krönenden Abschluss des Stadtbesuches wurde bei Hussel am Elisenbrunnen Süßes eingekauft. Die Menge musste dann allerdings mehrere Wochen lang vorhalten. Es war schon eine große Sache, aus Omas buntbemalter Blechdose so verlockende Dinge wie Pfefferminztaler, Kokosflocken, Geleefrüchte usw. auswählen zu dürfen. Oh ja, ich wählte vorsichtig aus, zuerst das, was ich am liebsten aß; die Auswahl wurde von Tag zu Tag geringer.

Mother's Little Helper

Gegen jedes Wehwehchen wurde inzwischen eine Tablette entwickelt – gegen den Kopfschmerz, für den Kopf bzw. die Konzentration, gegen Rückenweh, gegen Bauchschmerz, zum Einschlafen, zum Wachbleiben. Die Rolling Stones sangen von der kleinen gelben Pille, zu der „Mutter“ greift, um vor der Wirklichkeit gefühlsmäßig zu entfliehen.

Wer krank ist, braucht die richtige Medizin! Und die gibt es in der Apotheke.

Über nichts wird mehr gesprochen als über Krankheiten. Und geschrieben wurde darüber auch! Ein „Rezept gegen die Grippe“ stammt von Kurt Tucholsky. Vom „Lob des Einschlafens“ berichtet

Erich Kästner. „Hauptsache gesund“ heißt es bei Heinz Erhardt.

Text und Bilder:
Ingeborg Lenné



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



Mediterran und gesund genießen mit allen Sinnen!

Unsere Gerichte bestechen durch Leichtigkeit und Raffinesse – unser Ziel ist es, unseren Gästen vollkommenen Geschmack und Genuss zu bieten. Ihren exzellenten Geschmack bekommen unsere Gerichte von den hochwertigen Gewürzen und frischen Kräutern, die unser Chef verwendet.

Lavendel Mediterranes Restaurant

Liebe Leserinnen und Leser,

wir heißen Sie im Lavendel recht herzlich willkommen.

Als Mediterranes Restaurant laden wir Sie in unserem Haus zu einer kulinarischen Reise durch das Mittelmeer ein.

Bei uns treffen Sie auf einen Hauch von Lavendel und Violett, das mit einer stilvollen, jedoch unverwechselbaren Moderne verbunden wird.

Bei schönem Wetter lädt Sie unsere Terrasse zum Verweilen und Essen ein.

Es ist unser Ziel einen Ort zum Wohlfühlen zu schaffen. Dazu zählt für uns mit Liebe und frischen Zutaten zu kochen und ein aufmerksamer, kompetenter Service.



Brunch & Lunch im Lavendel

Unser einzigartiges Brunch & Lunch am Sonntag von 10 bis 14 Uhr: Wir empfangen Sie mit Sekt, Sekt-Orange oder nur Orangensaft und servieren Ihnen danach ein Frühstück, das seines Gleichen sucht...

Sonntags Brunch & Lunch beinhaltet ein ausgewähltes, langes Frühstück und Mittagessen, alles wird für Sie frisch hergerichtet und am Tisch serviert.

Getrennte Räumlichkeiten bieten Ihnen ausreichend Platz für das romantische Candlelight-Dinner am Kamin oder größere Feierlichkeiten wie Hochzeiten, aber auch Geburtstage oder Jubiläen jeglicher Art - alles in mediterranem Ambiente.

In gemütlicher Atmosphäre werden Sie hier mit Erfahrung rundum verwöhnt. Machen Sie aus Ihrem Besuch bei uns einen unvergesslichen Abend.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Lavendel-Team



Lavendel Mediterranes Restaurant

Unsere Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag: 17.00 - 22.00 Uhr
Sonntagsbrunch: 10.00 - 14.00 Uhr

Jakobstr. 232 (Direkt an der Schanz)
D - 52064 Aachen

Telefon: +49 - 241 - 94 37 99 64

E-Mail: info@lavendel-restaurant.de

www.lavendel-restaurant.de

23 S IMMO STELLT SICH VOR



„Unser Haus“ – welcher Immobilienbesitzer kennt das Gefühl nicht, wenn er zum ersten Mal sein eigenes Haus betritt und weiß: Das ist jetzt mein Zuhause. Ein Gefühl von Wärme, Sicherheit und Vertrauen, das meistens über Jahre anhält.

Darum ist es auch für viele ältere Menschen so schwer, nach Jahrzehnten ihre Immobilie wieder zu verkaufen, obwohl sie aus verschiedenen Gründen zur Belastung geworden ist: Das Haus ist mittlerweile zu groß, die Arbeit im Garten zu schwer, und die Treppen kann man auch nicht mehr so einfach überwinden.

Trotzdem hängt man an seinem Zuhause, hat man doch schließlich einen großen Teil seines Lebens darin verbracht. Der Verkauf einer solchen Immobilie ist deshalb Vertrauenssache. Man will Vermittlung, Beratung, Betreuung und Zahlungsmodalitäten in seriösen, guten Händen wissen – man will sich auf die Menschen verlassen können, die einem auf diesem Weg begleiten.

Die **s-immo**, die Sparkassen Immobilien GmbH, hat schon vielen älteren Menschen in dieser Situation zuverlässig geholfen. Als regionaler Marktführer im Immobilienbereich verfügt sie über eine langjährige Erfahrung in der gesamten StädteRegion und kann so den bestmöglichen Preis für eine Immobilie auf dem Markt erzielen.

Gleichzeitig verfügt sie über das größte Netzwerk, das ein Makler haben kann, nämlich die Kundenberater der Sparkasse. Dadurch, und natürlich zusätzlich durch



Wenn die Immobilie zur Belastung wird, sind wir an Ihrer Seite

die Präsentation der Objekte in der haus-eigenen Immobilienzeitung, im Internet und über Zeitungsanzeigen erreicht sie die Mehrheit aller Haushalte in der Region.

Durch diese effiziente Käufersuche wird die Immobilie schnell einen Interessenten finden.

Um einen „Besichtigungstourismus“ von vornherein zu vermeiden, werden potenzielle Kaufinteressenten sorgfältig ausgewählt und auf ihre Bonität überprüft, denn niemand möchte unnötig viele Menschen durch sein Haus führen.

Ebenfalls gehören zum Rundumservice der **s-immo** die Kaufpreisverhandlungen und die Übernahme sämtlicher Formalitäten - inklusive der notariellen Beurkundung.



Kompetent und flexibel für Sie in der StädteRegion unterwegs -
die Makler der **s-immo** für private Immobilien

Die **s-immo** ist über jede Sparkassen Geschäftsstelle zu erreichen oder direkt unter:

Sparkassen Immobilien GmbH
Monnetstr. 24, 52146 Würselen

Tel: 0 24 05 / 49 800 - 0
Fax: 0 24 05 / 49 800 - 10

E-Mail: info@s-immo-aachen.de
Internet: www.s-immo-aachen.de

**IMMOBILIEN
SIND UNSER
ZUHAUSE**

Streiter für das Schöne

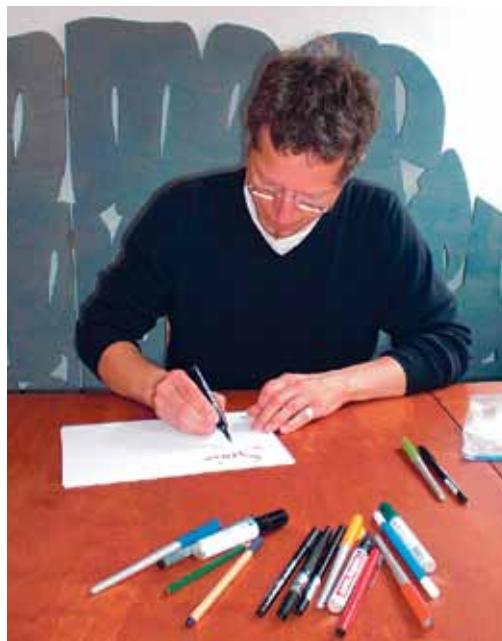
Der Aachener Thomas Hoyer hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht: die Kalligraphie. Nach über 20 Jahren hat er ein beeindruckendes Repertoire an Arbeiten und Tätigkeiten vorzuweisen und beschränkt sich nicht mehr auf bloße Kalligraphie, sondern gibt Seminare und tritt öffentlich auf. Wir sprachen mit ihm über Ästhetik, die Bedeutung der eigenen Handschrift und wie er mit seiner Arbeit die Welt verbessern möchte.

Herr Hoyer, was bedeutet Ästhetik in Ihrem Beruf? Was macht eine Schrift „schön“?

Ein gewisses Gleichmaß, Ebenmäßigkeit ist, denke ich, ein wichtiger Punkt, Kontrast, Räume – dass z.B. die Räume, die entstehen, nicht zu klein und nicht zu groß sind, dass es eine regelmäßige Textur gibt, die Schrift möglichst ausgeglichen ist. Der Rest ist dann schon davon abhängig, welche Technik benutzt worden ist und natürlich auch, welchem Zweck die Schrift dient. Sie kann expressiv sein, verschönert („Liebesgedicht“) oder auch kantig. Es soll immer eine Emotionalität ausgedrückt werden, daher kann man das zwar grundsätzlich definieren, aber wie etwas am Ende aussieht, kann sehr unterschiedlich sein.

Sie geben Seminare, in denen die Teilnehmer ihre Handschriften verbessern können. Was macht eine Handschrift „schön“ und was sehen Sie, wenn Sie die Handschrift eines Menschen betrachten?

Ich bin ja Kalligraph und nicht Graphologe, also kann ich keine Schrift interpretieren. Aber ich sehe schon, ob jemand eine flüssige Schrift hat oder ob das eher so ein Gestoppt ist, was davon zeugt, dass jemand unsicher ist oder eben nicht mehr so geübt wie früher vielleicht. Die Seminare haben nichts mit Kalligraphie zu tun, sondern es



geht tatsächlich um die Handschrift. Die Teilnehmer sind einfach unzufrieden mit dem Zustand ihrer Schrift und wollen sie wieder etwas aufpäppeln. Das Problem dabei ist, dass es ja ein unterbewusster Ablauf ist und man – zumindest als Laie – da nicht eingreifen kann. Meine Aufgabe ist es, Tipps und Tricks zu zeigen, wie man das wieder auf eine bewusste Ebene hochholt. Das ist schon schwierig in Worte zu fassen, die Schrift zu definieren, weil eben jeder individuell ist. Die Sicherheit des Striches ist aber auf jeden Fall ein Merkmal, ob eine Schrift „gut“ ist oder nicht.



Welche Rolle spielt die eigene Handschrift im Alltag? Wie verändert es mich und meine Umgebung, wenn ich „schöner“ schreibe?

Ich weiß aus über 20 Jahren Erfahrung, dass es fast jeden fasziniert oder anspricht, wenn jemand eine schöne, ausdrucksstarke Schrift hat. Ich merke das bei Kunsthandwerkermärkten oder sonstigen öffentlichen Vorführungen. Ich hatte letztens in der Französischen Botschaft Berlin einen Auftritt und all die hochrangigen Persönlichkeiten, mit all ihrer

Verantwortung und allem, was sie darstellen, standen da wie die kleinen Kinder und haben darauf gewartet, dass endlich ihr Name geschrieben wird. Ob es also Kinder sind oder Erwachsene, einfache Leute oder Gebildete – es fasziniert einfach jeden. Von daher ist es lohnenswert, sich mit der eigenen Handschrift zu beschäftigen, weil man eben eine Menge damit erreichen kann. Menschen kommen ja in den Kurs, weil sie unzufrieden sind und sehen dann: „Hey, ich kann auch ganz anders schreiben!“, sie haben Erfolgsergebnisse. Schlechte Schrift muss kein Schicksal sein! Man kann sie immer ändern, genauso wie wir uns unser Leben lang fortentwickeln.

Die Handschrift ist also eine Ausdrucksform im Alltag?

Ich denke, es ist generell, wenn es um Ästhetik geht, wichtig, dass man egal, was man macht, mit Spaß dabei ist und mit wachem Bewusstsein – dann kann man alles ästhetisieren. Ob das Sachen sind wie Brotbacken oder auch Tanzen. Ich kann natürlich „1, 2, 3 Wiegenschritt“ tanzen, sehr mechanisch – oder ich gehe in der Musik auf und lasse mich davon tragen. Dann geht das quasi wie von selbst, wenn ich die Grundlagen habe.

Interesse an der Kalligraphie haben Sie seit Ihrer frühen Jugend. Können Sie sich an ein Ereignis erinnern, dass es ausgelöst hat?

Kennen Sie noch die Glam Rock-Band Yes? Als ich 12 war, habe ich zufällig, als ich mit meinen Eltern Freunde besucht habe, ein Buch gesehen mit dem Portfolio von Roger Dean, dem Künstler, der das Logo und auch die Cover der Band gemacht hat. Und das war's eigentlich. Ich war so fasziniert, wie der mit Wörtern umgeht, dass ich mir ein Blatt und einen Stift habe geben lassen und mich in eine stille Ecke im Haus zurückgezogen habe. Daraus wurde mein erstes Alphabet. In der Jugend habe ich dann Einladungskarten gestaltet und in der Oberstufe Entschuldigungen, um



25 STREITER FÜR DAS SCHÖNE

die Lehrer zu besänftigen, dass ich keinen Bock auf ihren Unterricht hatte – mit dem Erfolg, dass ich irgendwann gefragt wurde, ob ich nicht Urkunden schreiben sollte. So kam es dann zu ersten Aufträgen. Ich war schon ein ziemlicher „Nerd“, ein Stubenhocker.

Wie hat Ihr Umfeld auf Ihr Hobby reagiert, dass ja nicht unbedingt gewöhnlich ist für Jugendliche?

Das ist schon ein Punkt, den ich vor allem meinen Eltern zugutehalten muss, dass sie mich haben machen lassen. Ich habe später im Studium gehört, dass viele Kommilitonen sagen, sie haben erst einmal eine Lehre machen müssen, um etwas Handfestes zu haben, bevor sie dann so etwas Spinnertes wie Grafikdesign studieren durften. Diese Probleme hatte ich nie. Ich bin ja dann auch extra nach Aachen gekommen, weil hier die einzige Professur zu Kalligraphie war, was ja das Einzige war, das mich interessiert hat. Die anderen Fächer habe ich nur für die Scheine gemacht.

Sie machen neben den Seminaren eine Menge unterschiedlicher Dinge: Auftragsarbeiten für Agenturen und auch Privatpersonen, Events und Vorführungen sowie freie Arbeiten. Gibt es da etwas, das Ihnen besonders viel Spaß macht?

Eigentlich hält gerade diese Vielfalt meinen Beruf spannend, dass eben jeder Auftrag anders ist. Es ginge nicht, dass ich acht Stunden am Tag Urkunden schreibe, die von der Anordnung und der Schrift her sehr begrenzt sind und das war's dann. Eine Zeitlang habe ich im kalligraphischen Dienst des Auswärtigen Amtes gearbeitet und bekam dann eine Festanstellung angeboten – was bedeutet hätte, acht Stunden am Tag Tischkärtchen in englischer Schreibschrift zu schreiben. Da wäre ich lange vor der Pensionierung an Langeweile eingegangen. Da habe ich doch lieber dankend abgelehnt zugunsten des unsichereren, aber vielfältigen selbständigen Tuns. Je mehr Freiheit ich habe, umso mehr kann ich auch von mir selbst einbringen. Und ästhetische Lösungen zu finden, die gefällig sind und hoffentlich Spaß beim Ansehen machen, bereitet mir eigentlich am meisten Spaß.

Wie viel Hobby steckt in Ihrem Beruf und wie viel Hobby lässt ihr Beruf daneben noch zu?

Tja, wie so oft, wenn man aus einer Passion seinen Beruf gemacht hat, verschlingt er eine Menge Zeit. Aber ich wohne über meinem Atelier und meine Freundin ist zum Glück auch selbständig, also mit unregelmäßigen Arbeitszeiten – auch mal bis tief in die Nacht – vertraut. Aber es gibt schon auch noch andere Hobbies, Lesen natürlich, gerade tiefer gehende, philosophische und spirituelle Sachen. Allerdings habe ich auch eine riesige Comicsammlung, die in mittlerweile über 20 Jahren angewachsen ist. Und gerade gestern habe ich mir im Keller einen Sandsack aufgehängt – ich habe lange Kampfsport gemacht. Ich brauch' auch schon mal einen Ausgleich zum Fingerspitzenbewegen, mache viel Fitnesssport und Radfahren. Dieses Pendant brauche ich, um einigermaßen ausgeglichen zu sein.



Wir haben über Ästhetik und Schönheit der Schrift gesprochen – die Attraktivität von Gesichtern z.B. war immer wieder der Gegenstand in der Forschung, die versucht hat, zu berechnen, was Schönheit ausmacht. Mir fehlt da aber immer die Emotionalität.

Ja, eine Ausstrahlung, die ja nicht messbar ist, gehört auf jeden Fall dazu. Auch in der Kalligraphie kann man viele Sachen mechanisch machen, bis man weiß, wie man es machen soll, das kann vom Kopf gesteuert werden oder eben mit Leib und Seele und da fließt dann auch mit ein, was nicht mehr messbar ist und was das Ganze erst wirklich ästhetisch macht. Wenn etwas zu perfekt ist, kann es auch kippen und dann ist es komplett langweilig.



Wer ist er?

Thomas Hoyer wurde 1964 in Geldern geboren, studierte in Aachen Grafikdesign mit Schwerpunkt Kalligraphie und Type-Design und arbeitet seit 1994 selbständig als Kalligraph. Außerdem gibt er seit 2001 jährlich Kurse in den USA und veranstaltet Seminare. Seit 2009 ist Hoyer zudem Vorsitzender des Vereins „Ars Scribendi“, der seit 1987 die Literatur- und Schriftkunst fördert und dreimal jährlich die gleichnamige Kalligraphie-Zeitschrift herausbringt.

Weitere Informationen zu Thomas Hoyer und seiner Arbeit finden Sie im Internet unter www.callitype.com.

Ihr Lebensmotto lautet „Schönheit rettet die Welt“. Wie genau soll man sich das vorstellen?

Ich denke, dass wir seit der Industrialisierung zwar technisch im Eiltempo vorwärts geschritten sind, aber das Sinnliche, das Nachdenken, das keine reine Funktionalität hat, auf der Strecke geblieben ist. Zuerst habe ich bei dem Spruch auch gedacht: „Wie soll das denn gehen?“ Aber es muss wieder eine Wertigkeit geben, die auch schon bei der Handschrift anfängt. Die Schulen sind heute nicht mehr verpflichtet, den Kindern Schreibschrift beizubringen – Druckschrift reicht angeblich! Dass aber wesentlich mehr Hirnareale angesteuert werden, wenn man eine verbundene Schrift schreibt, statt nur Striche zu machen, das wird bei dieser kurzsichtigen Gesetzesnovelle übersehen. Etwas einfach nur um der Schönheit willen schön gestalten – dadurch wird die Welt ein schönerer Ort und daran will ich mit den Talenten, die mir mitgegeben worden sind, mitarbeiten.



Sascha Tuchardt

Sie befinden sich hier: > Startseite > Ratgeber

3 Prüfen und Bestellen

Bitte überprüfen Sie alle Daten, bevor Sie Ihre Bestellung abschicken. Ihr Auftrag wird vom Versandservice der Verbraucherzentralen, Adlersstraße 78 in 40215 Düsseldorf bearbeitet.

Rechnungsadresse	Lieferadresse	Zahlungsart
Herr Max Mustermann Mintropstr. 27 40215 Düsseldorf Deutschland	wie Rechnungsadresse	auf Rechnung
Bezeichnung	Anzahl	Preis
 Bärenstarke Kinderkost 12. Auflage 2011 9,90 Euro Bestell-Nr. ER83 240 Seiten	1	9,90 Euro
Zwischensumme Versandkosten Gesamtsumme Enthaltene MwSt.	9,90 Euro 2,50 Euro 12,40 Euro 0,81 Euro	 Jetzt kaufen
		 Bestellung ändern  Adresse ändern

Ein Beispiel für die übersichtliche Button-Lösung aus dem Online-Ratgebershop der Verbraucherzentrale NRW

Aus für Kostenfallen im Internet

Ob Routenplaner, Mitfahrglegenheiten, Anti-Viren-Programme oder Outlet-Adressen – viele Freeware-Infos im Internet entpuppten sich bislang als Köder für kostenpflichtige Infos und Service-Angebote. Zahllose Nutzer und Schnäppchen-Jäger tappten in die ausgelegte Geldfalle und sollten zahlen. Wer's nicht tat, wurde mit Mahnungen und Inkassoschreiben verfolgt.

Diesem Treiben setzen neue gesetzliche Regelungen nun ein Ende: „Seit August müssen Online-Händler unmittelbar vor Abschluss des Bestellvorgangs die wesentlichen Informationen über den Vertrag – etwa den Preis – deutlich angeben. Falls ein Mausklick für Nutzer Kosten verursacht, müssen die Hinweis-Buttons darauf zudem eindeutig beschriftet sein“, freut sich die Verbraucherzentrale NRW über den verbraucherfreundlichen Durchbruch, für den sie sich seit Jahren stark gemacht hat. Vor allem die „Button-Lösung“ soll Nutzer vor Abzocke und Unzulässigkeiten bei Online-Angeboten besser schützen. „Wir setzen darauf, dass sich die bisherige Masche, aus kostenlosen Infos und Dienstleistungen im Internet mit zwielichtigen Tricks kräftig Kapital zu schlagen, jetzt endlich in Nichts auflöst und sich die Transparenz

von Internet-Angeboten insgesamt verbessert. Der deutliche Hinweis auf die Kosten soll verhindern, dass Internet-Nutzer künftig unwissend kostenpflichtige Abos eingehen oder Verträge abschließen“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW zum wichtigsten Punkt aus folgendem Maßnahmenpaket:

- Von nun an klar und deutlich:** Seit August müssen Online-Händler dem Nutzer unmittelbar bevor dieser über das Internet etwas bestellt, die wichtigsten Vertragsbestandteile klar, verständlich und deutlich aufzeigen. Bei Warenbestellungen sind dies wesentliche Angaben zum Produkt, seiner Beschaffenheit, zum Gesamtpreis und seinen Bestandteilen sowie mögliche Liefer- und Versandkosten. Bei Dienstleistungen dürfen neben den Preisangaben auch Hinweise zur Laufzeit nicht fehlen.

- Bestätigungs-Button:** Der anschließende Bestellvorgang muss so gestaltet sein, dass der Verbraucher mit seiner Auftragsvergabe ausdrücklich bestätigt, dass er sich zu einer Zahlung verpflichtet. In der Regel wird die Bestellung über einen Button (englisch für „Knopf“, ist ein Bedienelement in grafischen Benutzeroberflächen) angeklickt: Der muss nun gut lesbar und mit eindeutigen Formulierungen wie „kostenpflichtig bestellen“, „zahlungspflichtigen Vertrag schließen“ oder schlicht „kaufen“ beschriftet sein. Dieser Bestätigungs-Button ist so zu platzieren, dass Kunden quasi gezwungen sind, sämtliche Bestellmodalitäten zur Kenntnis zu nehmen, bevor sie sich durch einen Klick darauf zu einer Zahlung verpflichten.

- Kein Vertrag bei Verstoß:** Falls Online-Händler sich die Zahlungspflicht nicht bestätigen lassen oder einen falsch beschrifteten Bestell-Button verwenden, kommt kein Vertrag zustande. Kunden müssen dann nicht zahlen, wenn sie etwas geordert haben, können aber auch nicht auf Vertragserfüllung pochen. Bei einer berechtigten Rückforderung müssen Internet-Anbieter bereits zahlte Beträge zurückstatten.

- Umgang mit Abofallen:** Führen Online-Abzocker ihre unzulässigen Praktiken unter Verstoß der neuen Regelungen fort, können Betroffene sich ab sofort besser gegen unberechtigte Forderungen zur Wehr setzen. Zur Ablehnung von Zahlungsansprüchen stellt die Verbraucherzentrale NRW passende Musterschreiben bereit – erhältlich in ihren Beratungsstellen oder im Internet unter www.vz-nrw.de/buttonloesung. Gemeldete Verstöße werden von der Verbraucherzentrale NRW abgemahnt und auf diese Weise gestoppt.

Nötigen rechtlichen Rat hierzu gibt's bei der Beratungsstelle Aachen:
**AachenMünchener-Platz 6,
Tel.: 0241 / 447 60 oder beim
Verbrauchertelefon der
Verbraucherzentrale NRW
Tel.: 0900 - 1 89 79 69 im Festnetz
für 1,86 € die Minute,
Mobilfunkpreise variieren.**

Preisansage bei Call-by-Call-Gesprächen

Seit dem 1. August müssen Call-by-Call-Anbieter vor Beginn eines Telefonats den Preis pro Minute bzw. der Gesprächseinheit ansagen, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Dies gilt auch, wenn sich der Tarif während eines laufenden Gesprächs ändern sollte. Jede Preisansage muss drei Sekunden vor dem Start des Gebührenzählers stoppen. Ein Plus für Kunden: Ohne Ansage ist das gesamte Gespräch für den Call-by-Call-Nutzer kostenlos!



Bild: V. Hesse / pixelio.de

Bei Telefonaten über Call-by-Call-Vorwahlen können Kunden, die einen Telefonanschluss bei der Telekom haben, von Anruf zu Anruf – also „call by call“ – die Vorwahl eines anderen Netzanbieters nutzen, um preiswert zu telefonieren. Zahlreiche Wettbewerber bieten günstigere Tarife für Orts- und Ferngespräche unter Vorwahlen, die mit 010 oder 0100 beginnen. Auch wer sich für eine Festnetz-Flatrate entschieden hat, kann mit Call-by-Call bei Auslandsgesprächen oder Telefonaten in die Mobilnetze preiswert telefonieren. Listen mit günstigen

Tarifen findet man in der Tagespresse, über Vergleichportale im Internet oder auf den Webseiten der Anbieter. Die Preise der Call-by-Call-Anbieter ändern sich jedoch mitunter sehr schnell.

Call-by-Call-Gespräche werden in der Regel über die Telefonrechnung des Festnetzanbieters abgerechnet. Dort tauchen die Posten meist unter der Rubrik „Verbindungsentgelte anderer Anbieter“ auf. Hier gilt es zu prüfen, ob die aufgeführten Gespräche gemäß der Preisansage berechnet wurden. Ist dies nicht der

Fall, kann der Rechnungsosten binnen acht Wochen gegenüber dem betroffenen Call-by-Call-Anbieter beanstandet werden. Im Streitfall muss dieser beweisen, dass er den Vorwahlprix korrekt ange sagt hat.

Weitere Informationen zum Telefonieren per Call-by-Call-Vorwahlen und ein Musterschreiben für Rechnungsreklamationen gibt's in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Aachen-Münchener-Platz 6 oder im Internet unter www.vz-nrw.de/call-by-call.

Sie möchten ein Haus oder eine Wohnung kaufen, vermieten oder verkaufen? Wissen aber nicht, worauf Sie achten müssen?

Wir schaffen Abhilfe.

phi24.de

IMMO CHECK



Im September
SAMSTAGS
um 11.10 Uhr



- einschalten
- zuhören
- informieren

Montanus engagiert sich kulturell

Regelmäßig finden in den Räumlichkeiten von Montanus Lesungen, historisch-kulturelle Vorträge oder kleinkünstlerische Darbietungen in angenehmen Ambiente statt. Bei kulinarischen Kleinigkeiten und Getränken können die Gäste mit meistens freiem Eintritt ein vielfältiges Programm genießen. Die Gäste werden über die firmeneigene Internetseite, Newsletter und Aushänge informiert.



Der Größenspezialist in Aachen

Ein Traditionssunternehmen für den Herren

Am Eisenbahnviadukt in Aachen Burscheid befindet sich der Herrenausstatter Montanus. Das Unternehmen wurde 1898 als Herrenkleiderfabrik gegründet und fertigte im Auftrag des Facheinzelhandels. Seit über 20 Jahren ist auch ein Einzelhandelsgeschäft angeschlossen, in dem jeder einkaufen kann.

Die Warenausstattung zeichnet sich durch eine in Aachen sonst nicht vorhandene Größenvielfalt aus. Von ganz kleinen bis ganz großen Größen und für alle, die dazwischen liegen, wird qualitativ hochwertige Ware geboten. Der modebewusste Kunde findet hier in jeder Saison einen legeren Freizeitlook ebenso wie Kleidung für den Berufsalltag. Auch festliche Kleidung für Hochzeiten oder Trauerfälle ist im Angebot.

„Bei uns darf der Kunde König sein!“ Unter diesem Motto wird der Kunde fachkundig beraten. In entspannter Atmosphäre finden die Mitarbeiter für die Kundenwünsche das Passende.



Das Traditionssunternehmen wird heute durch Herrn Leo Meyers geleitet. Er führt das Unternehmen seiner Familie in der dritten Generation fort.



Tradition auch in Zukunft

Das Unternehmen bleibt beweglich und passt sich den Veränderungen der Zeit an. Derzeit wird das Geschäftinnere umgebaut, um den Kunden ein zeitgemäßes und angenehmes Einkaufserlebnis zu bieten. Da auch die elektronischen Medien einen immer breiteren Raum einnehmen, wird das Angebot von Montanus demnächst auch im Internet mit einem eigenen Shop zu erreichen sein. Damit sind bequeme Bestellungen von zuhause aus möglich. Und auch die Familientradition wird fortgeführt: Schon jetzt betreut die Tochter Ronja Meyers diese nächsten Schritte in die Zukunft.



**Ludw. Montanus
GmbH & Co. KG**

Kurbrunnenstraße 18
52066 Aachen

Telefon: 0241 / 650 87

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 10.00 – 17.00 Uhr

Pause: 13.00 – 14.00 Uhr

Sa: 9.30 – 13.00 Uhr

Infos zum Geschäft oder den Kulturbürgern finden Sie unter

www.monta-online.de

29 SUDOKU

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



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

Farbiges Indeland

Unsere Gruppe der ehemaligen Steiger der Grube Anna wollte am 27. Juli 2012, den „Indemann“ besichtigen. Dieser sogenannte „Indemann“ ist ein Aussichtsturm bei Lucherberg in der Gemeinde Inden/Altdorf im Kreis Düren. Er wurde im Rahmen der EuRegionale 2008 auf der rekultivierten Abraumhalde Goldsteinkuppe errichtet.

Der Indemann ist eine 36 m hohe Konstruktion aus 280 t Stahl und unzähligen Einzelteilen. Er soll die Perspektiven symbolisieren, die das - sich durch den Tagebau dauernd verändernde - Indeland seinen Bewohnern bietet. Im Dunklen leuchten 40.655 Leuchtdioden, deren Lichtspiele sich immer wieder ändern, so dass der Indemann dauernd die Farben wechselt.

Mit einem Aufzug kann man eine Aussichtsplattform in 24 m Höhe erreichen.



Bild: wikipedia.org

Wer aber will und gut zu Fuß ist, kann über Stufen zwei weitere Plattformen erklimmen, die oberste liegt auf 36 m Höhe. Beim Aufstieg erhält man über eine Ausstellung viele Informationen rund um das Land am Fluss Inde, einem Nebenfluss der Rur, und den in direkter Nähe liegenden Tagebau Inden. Von oben bietet sich wunderbare Ausblicke. Im Tagebau Inden werden jährlich 22 Mio. t Braunkohle gefördert, damit wird ausschließlich das Kraftwerk Weisweiler versorgt. Voraussichtlich im Jahr 2035 ist der Tagebau Inden „ausgekohlt“.

Leider konnten wir nicht mit dem Aufzug zur Plattform hochfahren bzw. über die Treppen hinaufsteigen, weil gerade ein sehr heftiges Gewitter niederging und es

bei diesem Wetter zu gefährlich war. Wir haben uns stattdessen entschlossen, die katholische Pfarrkirche St. Clemens und St. Pankratius im neu errichteten Ort Inden/Altdorf zu besichtigen. Die ungewöhnliche architektonische Leistung, in die neue Kirche Elemente aus den beiden alten Pfarrkirchen zu integrieren, ist sehr gelungen. Wenn man die Kirche des Architekten Heinz Döhmen aus Mönchengladbach betritt, so ist man gefangen von einer ganzen Skala an Blautönen. Den Grundriss der Kirche bildet ein Siebeneck, das die Verbindung von Himmel und Erde symbolisiert. Die Blautöne variieren von kühllem Blau über Blaugrün und Blaurot bis hin zu warmen Blau. Verstand und Gefühl werden auf diese Weise gleichsam angeprochen. Wir jedenfalls waren sehr angestanzt und haben eine kurze innere Einkehr gehalten. So hat sich unser Ausflug doch noch gelohnt.

Öffnungszeiten von Infostand und Aufzug im Indemann bis zum 06.11.2012: Mo.-Fr.: 16 - 20 Uhr, Sa.: 16 - 22 Uhr und So.: 11 - 20 Uhr. Die Kirche ist nur nach Anmeldung zu besichtigen.



Arnold Küpper

Wohlfühlen (wie) zuhause



freie alten- und nachbarschaftshilfe aachen

KOMPETENTE HILFE BEI PFLEGEBEDÜRFITIGKEIT & DEMENZ:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflegeteams
- Ganztägige Betreuung im Tagespflegehaus
- Anerkannter häuslicher Betreuungs- und Entlastungsdienst für Familien mit demenz-erkrankten 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

Gedicht des Monats

Sommer

*Am Abend schweigt die Klage
des Kuckucks im Wald.
Tiefer neigt sich das Korn,
der rote Mohn.*

*Schwarzes Gewitter droht
über dem Hügel.
Das alte Lied der Grille
erstirbt im Feld.*

*Nimmer regt sich das Laub
der Kastanie.
Auf der Wendeltreppe
rauscht dein Kleid.*

*Stille leuchtet die Kerze
im dunklen Zimmer;
eine silberne Hand
löschte sie aus;*

*windstille,
sternlose Nacht.*

Georg Trakl (1887-1914)



Bild: Rosel Eckstein/pixelio.de

„Flüsterwitze“ und weitere Begebenheiten aus der NS- und Kriegszeit

Witze, in welchen das NS-Regime aufs Korn genommen wurde, waren mündlich im Umlauf. Man musste jedoch höllisch aufpassen, wem oder in welchen Kreisen man sie erzählen konnte. Bekamen Parteifunktionäre, Gestapo- oder SS-Leute solche Witze zu Ohren, so hatte man Verhaftungen oder KZ-Inhaftierungen zu gegenwärtigen. Man war dann als sogenannter „Volksschädling“ gebrandmarkt.

Im Krieg waren derartige Witze besonders während der langen Fliegeralarme in Luftschutzkellern und -bunkern beliebt, konnte sich doch hierbei die straazierte Öcher Volksseele genüsslich daran abreagieren... Hier einige Beispiele sogenannter „Flüsterwitze“:

„Befreier Europas“

Hitler, dessen Propagandaminister Goebbels sowie sein Luftmarschall Göring besichtigten zu Beginn des Krieges die Westwall-Befestigungen bei Aachen. Hierbei nutzten sie die Gelegenheit, an einem Tag privat in Zivil einen Stadtbummel zu machen. In der Jakobstraße sahen sie im Schaufenster einer Bäckerei Buttercremeteilchen ausliegen. Darauf hatte Hitler Heißhunger. Er bat Göring, ihm davon welche zu kaufen. Die Bäckersfrau forderte jedoch außer dem Geld zusätzlich entsprechende Abschnitte der Lebensmittel-Brotkarte, die Göring aber nicht vorweisen konnte. Sie ließ nicht mit sich handeln und Göring zog ab. Nun war Goebbels an der Reihe, doch auch dieser musste erfahren: ohne Brotmarken keine Cremeteilchen! Als auch er die Segel streichen musste, ging zuletzt Hitler selbst in das Geschäft. Bei ihm blieb die Bäckersfrau genauso hartnäckig. Da rief Hitler lauthals: „Wissen Sie eigentlich nicht, wer hier vor Ihnen steht? Ich bin der Befreier Europas!“ Da riss die Frau die Türe zur Backstube auf und rief ihrem Mann zu: „Franz, koom ens jau kicke, ich jlöiv, d'r Churchill steährt e ose Lade!“ („Franz, komm' einmal schnell schauen, ich glaube, der Churchill steht in unserem Laden!“)



Luftwaffen-Soldaten beim Laden eines 8,8 cm Flak-Geschützes mit Granaten, Deutschland 1943, Fotograf: Walther, Quelle: Bundesarchiv

Die Achsenmächte

Deutschland, Italien und Japan waren im 2. Weltkrieg Verbündete. Sie bezeichneten die Mitglieder dieses Bündnisses als „Achsenmächte“. Die Frage lautete: Warum konnte die Achse Berlin-Rom-Tokio niemals heißlaufen? Die Antwort: Weil an jedem Ende Schmierlappen saßen...

„Eisernes sparen“

In der NS-Zeit wurde zu jeder Zeit für Vieles gesammelt und auch gespart. So gab es damals auch den Begriff „Eisernes sparen“. Die Frage lautete: Wie heißt „Eisernes sparen“ auf japanisch? Die Antwort: Pinke pinke futschi futschi!

Die Ladehemmung

Ein „Ameröllchen“ (= ungutes Erlebnis) aus der Zeit des Bombenkrieges: Bei einem Angriff feindlicher Bombenflugzeuge schoss die sogenannte „Schwere Flak“

(Abk. für „Flieger-Abwehr-Kanone“) aus allen Rohren. Mit zu den Kanonieren einer Batterie gehörten auch die beiden Öcher Klöß und Pitt (Klaus und Peter). Unglücklicherweise hatte das Geschütz der beiden eine Ladehemmung, welche sie nicht zu beheben wussten. Mitten im Kanondonner der übrigen Geschütze erschien der Batteriechef und drohte ihnen mit Strafen wegen „Wehrkraftzersetzung“. In panischer Angst hangelte sich der Klöß am Kanonenrohr hoch, fühlte oben mit der Hand zaghaft in die Mündungsöffnung hinein und rief dann seinem Freund zu: „Pitt, loß noch ens janz lanzem en Kouel komme...!“ (Peter, lass noch einmal ganz langsam eine Kugel kommen...!)

Heimat, deine Trümmer...

Als sich der Krieg dem Ende näherte, war ein Großteil Alt-Aachens im wahrsten Sinne des Wortes infolge des Bombenkrieges versunken. Der Öcher Wahlspruch: „Alaaf Oche, än wenn et versönlk!“ („Es lebe Aachen, und wenn es versinken müsste!“) hatte sich auf makabre Weise erfüllt! Unter diesen widrigen Umständen sangen die Öcher damals, sarkastischerweise, nach der Melodie des Liedes „Heimat, deine Sterne...“:

*Heämet, all ding Trümmer,
d'r Söller litt op et ieschde Stock,
ejjene Keller, doe lije zerbrouche Täler,
än d'r Opa söckt singe Sondesrock!*

*Heimat, deine Trümmer,
der Speicher liegt auf dem 1. Stock,
in dem Keller, da liegen zerbrochene Teller,
und der Opa sucht seinen Sonntagsrock!*



Heinz Amian



In Memoriam
bestatten begleiten begegnen

In den besonderen Tagen bis zum Begräbnis und darüber hinaus sind wir, die Aachener Bestatterinnen, für Sie da. Wir unterstützen einfühlsam Ihre persönlichen Wünsche und bieten im Schutz unserer Räume Gelegenheit zum Abschiednehmen.
Bestattungshaus Regina Borgmann & Christa Dohmen - Lünemann Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, Telefon 0241. 55 91 79 87. Weitere Information & Veranstaltungshinweise: www.inmemoriam-web.de

Das Loch

Ein Loch kommt daher und setzt sich in die Ecke einer Straße und ist da, ohne Anmeldung. Sonst stehen dort Autos, wenn sie parken.

Ein Autofahrer lenkt sein Auto rückwärts und ein Hinterrad fährt in das Loch, der Fahrer hat es nicht gesehen. Es macht Krach, doch das Loch kümmert sich nicht darum, denn es ist nur da und sagt nichts. Der Fahrer macht ein großes Geschrei und es kommt die Polizei, doch die ist nicht zuständig. Es ist nichts passiert, nur das Auto ist etwas verbeult. Es kommt ein Mann vom Betriebshof und macht um das Loch einen Zaun. Jetzt ist das Loch registriert und städtisch anerkannt. Es ist amtlich geworden, aber das stört es nicht. Es ist froh, dass es da ist. Wenn man in das Loch hineinguckt, sieht man etwas Sand und



darüber Hohlraum, nichts Aufregendes. Das ist das Besondere an einem Loch. Es besteht aus nichts, es unterbricht eine gerade Fläche und stört das Auge. Es unterbricht auch den aufrechten Gang, wenn es auf dem Weg eines Fußgängers vorkommt.

Das Loch in unserer Straße ist jetzt schon eine ganze Woche alt und der Warnzaun auch. Die Behörden sind dabei, den zu suchen, der das Loch zu verantworten hat. Es kann sich schließlich nicht einfach ein Loch auftun, ohne Genehmigung. Ehe der

Schuldige gefunden ist, wird noch einige Zeit ins Land gehen. Die Straße ist über vierzig Jahre alt, ob die alten Akten noch zu finden sind und der damalige Unternehmer noch lebt? Die Rechtsabteilung der Stadt muss prüfen, ob das Loch oder der Anspruch auf Beseitigung des Lochs nicht längst verjährt sind. Das kann dauern.

Dem Loch ist alles egal. Es freut sich seines Daseins, auch ohne Genehmigung.

PS: Das Loch lebt immer noch, jetzt schon drei Wochen. Die Behörden haben offenbar beschlossen, dem Loch den Hohlraum weg zu nehmen, was sein Ende wäre. Vor drei Tagen wurden vier Schilder aufgestellt. An keiner Seite des Lochs darf gehalten oder geparkt werden.

Erwin Bausdorf



Bekenntnis einer Unbekannten

Die Bekannte einer Bekannten erzählte einer Bekannten meiner Bekannten und diese mir, dass bei den mir unbekannten Nachbarn der zuerst genannten Bekannten „Etwas nicht stimmen würde...“

Die Bekannte meiner Bekannten fragte, ob mir von anderen Bekannten oder weniger Bekannten, möglicherweise von Unbekannten, rein zufällig etwas darüber bekannt wurde?

Der Bekannten meiner Bekannten sagte ich, dass mir von meinen Bekannten nichts bekannt wurde, von den mir unbekannten Nachbarn der zuerst genannten Bekannten.



Wäre mir das Problem der mir unbekannten Nachbarn der Bekannten von der Bekannten bekannt, bliebe es von mir unbenannt.

Nun grüßt sie nicht mehr, nun bin ich der Bekannten meiner Bekannten unbekannt.

Roswitha Petersen



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



Treffpunkt für Modellboot-Freunde

Am Ufer des Hangeweiher versammeln sich jeden Sonntag viele Schaulustige, um den „Modellbauskipper Aachen Euregio“ beim Fahren zuzusehen. Bei schönem Wetter glitzert die Sonne im Wasser und die Atmosphäre könnte nicht schöner sein, um dem Hobby des Modellboot-Fahrens zu frönen. Beim jährlichen Schaufahren strömen viele interessierte Aachener und Schaulustige in den Park, um den Modellbootfahrern über die Schulter zu schauen. Joachim Dröse ist der Vorsitzende der Modellbauskipper Aachen Euregio und pflegt sein Hobby mit Leidenschaft.



Herr Dröse, was bietet Ihr Verein?

Seit acht Jahren treffen sich die Mitglieder des Vereins an ihrem Stammgewässer Hangeweiher. 33 Männer und Frauen sind es derzeit, die diesem vielseitigen Hobby nachgehen. Zum Schaufahren werden einige Zelte und Infostände am Ufer aufgebaut. Gezeigt werden alte Modellboot-



Wer ist er?

Joachim Dröse
ist 46 Jahre alt,
gebürtiger Aachener,
lebt derzeit in
Düren und arbeitet als
Industriemechaniker.



MODELLBAUSKIPPER AACHEN EUREGIO

Ganz ungezwungen treffen sich die Modellboot-Freunde jeden Sonntag in der Saison von 10 bis 13 Uhr am Hangeweiher, um dort gemeinsam die Modelle fahren zu lassen. Weitere Informationen finden Sie unter www.modellbauskipper-euregio-aachen.de.

Schätzchen und frisch fertiggestellte neue Kostbarkeiten. Während die Segelboote nur vom Wind bewegt werden, fahren andere Modelle mit Bleiakkus. Einige Gastsfahrer und Mitglieder anderer Vereine sind auch dabei, lassen gemeinsam mit den Aachenern ihre Boote um die Wette fahren. Um Kontakt zu anderen Vereinen und Modellbauern zu halten und neu zu knüpfen, besuchen wir regelmäßig Schaufahren und Ausstellungen.

Wie kamen Sie zum Modellbootbau?

Schon mit zwölf Jahren habe ich mit diesem Hobby angefangen und es dann in späteren Jahren wieder aufgegriffen. Die Freude am Modellbau ist mir nie verloren gegangen. Das Besondere ist die Vielfalt der Materialien. Wir arbeiten mit Holz, Kunststoff und Metall. Um die zehn Modelle habe ich bisher gebaut, dabei kann ich wunderbar abschalten. Sämtliche Alters- und Berufsgruppen sind im Verein vertreten. Wir teilen alle die Faszination

an den Modellbooten, sie zu präsentieren und zu fahren.

Woran arbeiten Sie gerade?

Am Bau des Eisbrechers „Ale“. Seit fünf Jahren bin ich schon damit beschäftigt, der Rumpf besteht komplett aus Holz, der Aufbau aus Kunststoff. Früher habe ich in Baukästen vorgefertigte Teile benutzt, heute baue ich nach Plänen selbst. Das kann noch zwei Jahre dauern, bis alles perfekt ist. Der Kran soll beweglich sein, Rauch aufsteigen.

Was muss man mitbringen, um bei Ihnen Mitglied zu werden?

Wer Freude am Bauen von Modellen, am Fahren und Präsentieren hat, ist bei uns richtig. Wir haben ein Jahr Probezeit und einen geringen Jahresbeitrag. Jeder Interessierte ist uns herzlich willkommen.

Nina Krüsmann



Gemeinsam das Leben gestalten **Haus Marien-Linde**

Eifelstraße 27 • 52068 Aachen

Telefon 02 41 - 900 313 0 • E-Mail w.ditscheid@marien-linde.de • www.marien-linde.de

Wir stehen für

Lebensqualität im Altenheim

durch fachlich qualifizierte pflegerische und psychosoziale Betreuung, familiäre Atmosphäre mit vielseitigen Angeboten wie Bew.urlaub, Tagesbetreuung für Demente, Snoezelen-Raum etc.

Hohe Zahl an Einzelzimmern (85% individuelle Zimmergestaltung möglich)

Großzügige Gartenanlage und Wintergarten



Brückenrätsel

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



SCHLUSS **WORT** BRÜCKE

NATUR	_____	LAMPE
WASSER	_____	KETTE
MÖBEL	_____	BIER
OPFER	_____	GRILL
HEIL	_____	MONAT
RÄTSEL	_____	KREDIT
SCHNELL	_____	STUBE
HÜHNER	_____	UHR
HOF	_____	SATTEL
OBST	_____	MONAT
HAAR	_____	KISSEN
KAFFEE	_____	HAUBE
HAND	_____	FABRIK
BERG	_____	SIRUP
CHINA	_____	MÜCKE

Multiplikation

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

$$\begin{array}{r} \boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} = \boxed{130} \\ \times \quad \quad \times \quad \quad \times \\ \boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} = \boxed{450} \\ \times \quad \quad \times \quad \quad \times \\ \boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} = \boxed{1232} \\ = \quad \quad = \quad \quad = \\ \boxed{280} \quad \boxed{429} \quad \boxed{600} \end{array}$$

2	3	5	8	10
11	13	14	15	

Sprichwortsalat

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

1. Mit zwei Sprichwörtern

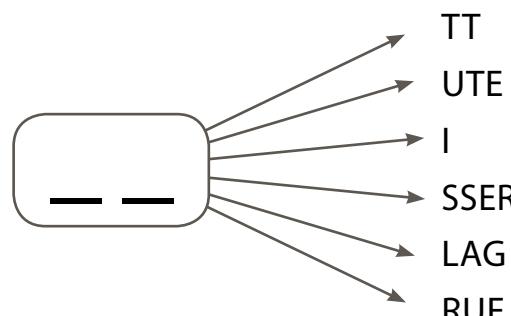
heiß – Könige – wird – ist – es – Höflichkeit – wird – Es – nichts – gegessen – Pünktlichkeit – der – die – gekocht – so – wie

2. Mit drei Sprichwörtern

ein – liegt – Hause – reines – der – den – Kraft – Ruhekissen – Die – ist – Axt – erspart – In – Gewissen – die – Ruhe – Ein – Zimmermann – im – sanftes

Wortanfang

Mit welchem Wortanfang können alle diese Wortenden beginnen?



Lückenhaftes Gedicht

Bei diesem Gedicht von Friedrich Hebbel fehlen einige Wörter. Füllen Sie die Lücken. Verwenden Sie dazu in jeder Zeile der Reihe nach die linksstehenden Wörter. Vorher müssen Sie aber erst mal richtig Ordnung in die vertauschten Buchstaben bringen!

Herbstbild

- NEIKNE** Dies ist ein Herbsttag, wie ich sah!
ULTF Die ist still, als atmete man kaum,
LFEALN Und dennoch raschelnd, fern und nah,
ÜFCTREH Die schönsten ab von jedem Baum.

ERIFE O stört sie nicht, die der Natur!
SLEE Dies ist die, die sie selber hält,
WNEGEIZ Denn heute löst sich von den nur,
HTARSL Was vor dem milden der Sonne fällt.

Marion Holtorff



Verschobene Rechtecke

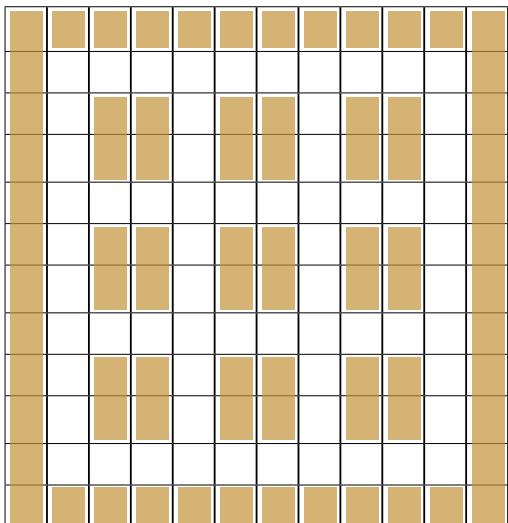
Diese fünf Rechtecke sind so anzuordnen, dass die waagerechten Reihen ein altes Sprichwort ergeben.

1	2	3	4	5
ÄR	RR	WE	KW	ÜC
IB	SI	TS	TG	EH
LO	IC	TS	ER	HV
BT	NW	RE	LE	ER
WI	DL	UN	EN	EB
RW	MU	LL	VO	SS
N.	TS	ÄR	HE	SE

35 GRIPSGYMNASTIK

Geometrische Zahlenfolge

Betrachten Sie in der unteren Darstellung die benachbarten leeren Kästchen. Links oben erkennt man 12 leere Kästchen, die zusammen ein großes Quadrat ergeben. Daneben sieht man ebenfalls ein gleichgroßes Quadrat mit 12 leeren Kästchen, deren linke senkrechte Seite (4 leere Kästchen) identisch ist mit der rechten senkrechten Seite des ersten Quadrats. Ebenfalls rechts daneben sieht man ein drittes Quadrat. In der ersten waagerechten Reihe sieht man also drei große Quadrate. Betrachtet man die zwei waagerechte Reihe, so sieht man dort ebenfalls drei große Quadrate, wobei die obere waagerechte Reihe des ersten großen Quadrats (also 4 leere Kästchen) mit den 4 Kästchen des darüber liegenden großen Quadrats identisch ist. Man sieht also insgesamt neun Quadrate, drei in der oberen, drei in der mittleren und drei in der unteren Reihe. Setzen Sie nun in die leeren Kästchen eines jeweiligen Quadrats die Zahlen einer lückenlosen Folge so ein, dass Sie in jedem Quadrat dieselbe lückenlose Zahlenfolge haben und die Summe aller Zahlen dieser Folge immer den Wert 312 ergibt. Wie geht das und was kann man über die Richtung und den lückenlosen Verlauf der Folge in dem jeweiligen Quadrat sagen?



Ehemann geht allein aus

Ein Mann wettet 24 Euro und erhält seinen Einsatz zurück plus einen Gewinn von 48 Euro. Er gibt 25 % seines Gewinnes aus, um im Restaurant zu feiern, und 50 %, um seiner Frau ein Geschenk zu kaufen, weil er so spät nach Hause kommt. Ursprünglich war er mit 240 Euro zur Rennbahn gekommen. Wie viel Geld hat er noch, wenn er endlich nach Hause kommt?

Zahlenbrückenrätsel

In der Tabelle sehen Sie ein Zahlenbrückenrätsel. In der ersten Spalte befinden sich eine Zahl und anschließend ein Rechensymbol. In der dritten Spalte stehen ein Rechensymbol und anschließend eine Zahl. Welche Zahl gehört jeweils in die zweite Spalte und warum?

8 x		+ 56
60 -	x 9	
40 +	x 2	
16 +	x 5	
35 -	+ 15	
9 x	+ 56	
76 :	+15	

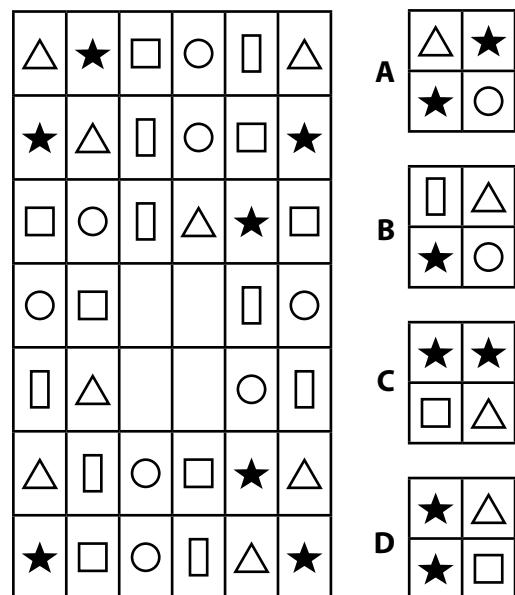
Zahlenveränderung

In der 1. Zeile der Tabelle steht eine fünfstellige Zahl. Durch Addition oder Subtraktion zweier ganz bestimmter Ziffern erhält man in vier Schritten die untere Zahl. Diese beiden Ziffern mit den festen mathematischen Vorzeichen (Plus oder Minus) gelten für die gesamte Aufgabe und dürfen in jeder Zeile nur an einer Stelle (Einer, Zehner, Hunderter, Tausender oder Zehntausender) angewandt werden, entweder die eine oder die andere. Versuchen Sie es.

7	7	7	7	7
7	8	8	8	8

Figurentabelle

In der Abbildung fehlt ein kleines Quadrat, welches? A, B, C oder D, und warum?



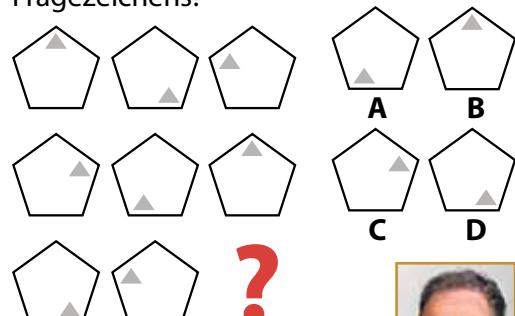
7	3	13	35	1	13	24	45
7	11	28	36	27	18	9	36
23	21	13	23	12	1	57	27
14	1	18	6	8	12	14	18
23	5	10	15	20	79	11	48
8	12	16	20	12	41	40	13
70	71	79	83	89	32	7	11
9	12	15	18	24	1	13	17

Ratsherr Meier

Ratsherr Meier ist während einer langweiligen Ausschusssitzung eingeschlafen. Zu Beginn der Sitzung hat er noch einmal flüchtig auf seine Uhr geschaut. Irgendwann schreckt er hoch und blickt sofort auf seine Uhr. Sie läuft noch, aber es kommt ihm so vor, als seien die Zeiger immer noch an derselben Position, obwohl die Sitzung anscheinend fast vorbei ist. Herr Meier weiß, dass die Sitzung eine Stunde dauern sollte und zwischen 10 und 11 Uhr begonnen hat. Wie spät ist es jetzt?

Fünfecke

Welches Bild A bis D gehört anstelle des Fragezeichens?



Dieter H. K. Starke





Bild: wikipedia.org

Der Spaziergang

„Betreten verboten“ stand auf einem gelben Schild mit schwarzer Schrift. Ein massives Eisentor hinderte die Besucher, das Anwesen zu betreten. Sie wollten nur eine Kapelle besichtigen, die nach dem Krieg aufgrund eines Gelübdes errichtet und 1963 eingeweiht worden war. Nach dem Tod des frommen Mannes wurde das Anwesen verkauft und der Besuch der Kapelle sollte der Öffentlichkeit immer möglich sein. Eines der Hinweisschilder ist noch an der Bank zu finden, die an der Abzweigung zum Golfplatz steht.

Johannes und Ingeborg gingen zurück und nahmen den Weg, der zunächst am Golfplatz entlang in einem Bogen durch den Wald führt und am Schlangenweg endet. Nass war es hier, die beiden mussten sich am Wegesrand entlang schlängeln und in der Matsche einen trockenen Platz finden, um ihre Schuhe nicht zu ruinieren. Der Weg wurde immer schmäler, das Geesträuch wucherte nach allen Seiten und vor einer Menge sich rund biegender Äste blieben sie stehen. Die weiße oder gemeine Waldrebe hatte sich ausgebreitet, blühte und duftete mild. Es ist eine der wenigen Lianen im Europäischen Raum und Johannes sah Johnny Weismuller als Tarzan, wie er sich durch den Urwald schwang, begleitet von Chita, der Schimpansin, die immer für einen Streich zu haben war.

Die Spaziergänger trafen wieder auf den Golfplatz, dessen gleichmäßig kurz geschnittenes Grün sich langweilig ausbreitete, nur unterbrochen von einigen Baumgruppen, die auch nicht wussten, warum sie hier herumstehen. Mehrere Damen und Herren, die von Mützen nur die Schirme trugen, damit die Sonnenstrahlen ihre Nasen nicht verbrannten, schoben ihre Caddies vor sich her - angefüllt mit den Utensilien, die nötig sind, um diesen Sport zu betreiben - in Richtung nächstes Grün. Dieses Grün war noch grüner als das andere Grün, weil es noch kurzer geschnitten war als die Glatze von Heinz Peter.

Am Ende des Schlangenweges stand die Bank, die sich zum Ausruhen anbot.

Die Sonne meinte es gut heute. Sie ließ die Wolken in großen weißen Gebilden mit phantastischen Formen an sich vorbeiziehen, schickte Schattenbilder über das unter ihr liegende Land und wärmte alle Leute, die unterwegs waren. Jogger keuchten und Radfahrer hechelten herauf und lenkten Schritte und Räder auf das Orsbacher Plateau, das sich flach vor ihnen ausbreitete. Das Klinikum in seiner bizarre Hässlichkeit, das Heizwerk des Klinikums, die Gebäude von Seffent, Mais- und Rapsfelder und die Weiden der umliegenden Bauernhöfe sahen so friedlich aus. Den beiden gefiel es und sie räkelten sich auf ihrer Bank und waren froh, dass sie hier saßen.

„Was schreit der immer hinter mir her?“, die Idylle war zerstört. Eine kleine, dicke, runde Frau hatte sich auf ihrem Fahrrad mit Motor herauf bewegt und stieg ab. Ihr Kopf war rot, ob vor Anstrengung oder vor Ärger, sie schimpfte immer weiter und lauter und Johannes und Ingeborg waren peinlich berührt. Sie flüchteten, als sie den bedauernswerten Ehemann heranstampeln sahen. Ingeborg regte sich darüber auf, dass man sich in Gegenwart von Fremden so gehen lassen konnte. Es war ihr unverständlich.

Auf dem Herzogweg, an den beiden Aussiedlerhöfen vorbei, ging es weiter nach Seffent. Sie bewunderten den großen, denkmalgeschützten Hof mit weiß gekalkten Mauern. Sie sahen links die Seffenter Burg, die als Wohn- und Gasthaus dient. Der Willkommsweg, den die

künftigen Könige in grauer Vorzeit nutzten, wenn sie nach Aachen kamen, um sich krönen zu lassen, führt zu den sieben Quellen. Es sind zwei Quelltöpfe angelegt worden und das Wasser quillt an vielen Stellen aus dem Berg. Die Sieben, schon seit alters her eine heilige Zahl, wurde sicher damals benutzt, um die Ehrfurcht vor dem Wasser auszudrücken. Aus dem Text in einem Schaukasten können die Besucher entnehmen, dass das Wasser nicht aus dem vor ihnen aufsteigenden Hügel stammt, sondern aus dem Friedrichswald heransickert, der etwa 3 Kilometer südlich den Anfang des Aachener Waldes bildet. Regen benötigt 5 bis 20 Jahre, ehe er hier wieder aus der Erde quillt. Das Wasser von „Siebenquellen“ gehört zum Wildbach, der von allen Aachener Bächen das meiste Wasser führt, durch die Soers fließt und vor der Kläranlage von der Wurm aufgenommen wird.

Das Wasser sah so klar und sauber aus und die Rinder der anschließenden Viehweide wussten es zu schätzen. Um besser saufen zu können, steckten sie ihre Köpfe sogar durch den Stacheldraht, der sie eigentlich ausgrenzen sollte.

Der Fisch im Lokal „Sieben Quellen“ hätte etwas saftiger und die Bedienung etwas freundlicher sein können, doch das Wetter und die Stimmung waren viel zu schön, um sich darüber aufzuregen.

Das Gespräch drehte sich um die Errungenchaften der Zivilisation in den letzten 100 Jahren und über die Anstrengungen, die unsere Eltern oder sogar Großeltern noch machen mussten, um das Leben zu meistern und nicht unterzugehen. Ein 12-Stundentag mit höchstens einer Woche Urlaub jährlich waren das Normalste der Zeit, die Entlohnungen nicht üppig und die Wohnungen ärmlich. Reisen taten nur Leute, die man nicht kannte.

Auf dem Willkommsweg gingen die beiden am Wilkensberg entlang bis zum Regenrückhaltebecken im Rabental. Der einzige Gast im Wasser war eine Nilgans, die sich mit viel Geflatter und Geplantsche die Federn säuberte.

Ingeborg hatte in der ihr unbekannten Gegend die Orientierung verloren, doch das Auto haben die zwei wieder gefunden.



Erwin Bausdorf

Katerchen geht Gassi!

Marianne legt ihre Handarbeit zur Seite, überlegt und beschließt: „Ich laufe noch 'n bisschen, das wird mir gut tun.“ Katerchen hat den ganzen Nachmittag bei Frauchen gesessen bzw. gelegen. Er hat sich geputzt, hat gedöst, geschlafen, geträumt. Im Traum fing er eine Maus und ein Vögelchen. Maus darf er ja, Piepmatz nicht. Von verbotenen Dingen träumen kann man, das darf Mensch und Tier. Katerchen will sich auch noch etwas bewegen. Ganz spontan beschließt er, Frauchen auf ihren Spätnachmittagsspaziergang zu begleiten, einfach so. Marianne wundert sich, das hat der Kater noch nie gemacht. Er ist ja kein Hund, mit dem man „Gassi“ geht.

Heute gehen sie. Katerchen vorneweg, Frauchen hinterher. Immer in Sichtweite, immer bereit, miteinander zu sprechen. Frauchen und Kater reden oft miteinander. Sie verstehen sich, sind ein gutes Team, mit und ohne Worte, sind ein Herz und eine Seele. Es ist ein längerer



Bild: Walidili/pixelfoto.de

Spätnachmittags- bzw. früher Abendspaziergang. Frauchen bestimmt, wo es lang geht. Sie gehen geradeaus, biegen links ab, gehen rechts, wieder links, ein bisschen querbeet. Die Sonne scheint, vergoldet die letzten Sommertage, wärmt die ersten Herbstblumen. Schon fällt, zwar noch spärlich, buntes Laub von den Bäumen. Der nahende Herbst wirft seine Schatten voraus. Katerchen ist guten Mutes. Er kennt sein Revier, schließlich „katert“ er hier herum, besonders nachts ist er „Hans Dampf“ in allen Gäßchen und Winkeln.

Plötzlich bleibt er stehen, guckt sich um, mustert argwöhnisch das Umfeld. Hier war er noch nie. Frauchen sicher auch nicht. Was jetzt?! Katerchen ist ratlos. Wenn sie nun nicht mehr nach Hause finden, in das schöne Haus? Wo er bei Frauchen wohnt oder Frauchen bei ihm. So genau weiß man das nicht, wie so manches im Leben. Katerchen bleibt immer wieder sitzen. Er, der Kluge, Gescheite, weiß nicht mehr weiter, ist am Ende, miaut kläglich. Frauchen beruhigt ihn: „Keine Angst, ich kenne den Weg.“ „Ob das stimmt?“ Frauchen lügt nicht, das weiß Katerchen. Eine Zeit müssen sie noch laufen. Frauchen auf zwei Füßen, Katerchen auf vier Pfoten. Und dann, oh Wunder, da ist der Ahornweg! Katerchen stürmt los. Man sieht ihm die Freude an. Er ist mit Frauchen wieder daheim! Katerchen stolziert mit hoherhobenem Schwanz in sein schönes Haus. Er maunzt und schnurrt vor Wohlbehagen. Hier wohnt er bei Frauchen oder wohnt Frauchen bei ihm? Wie schon erwähnt, so genau weiß man das nicht. Wie so einiges im Leben.

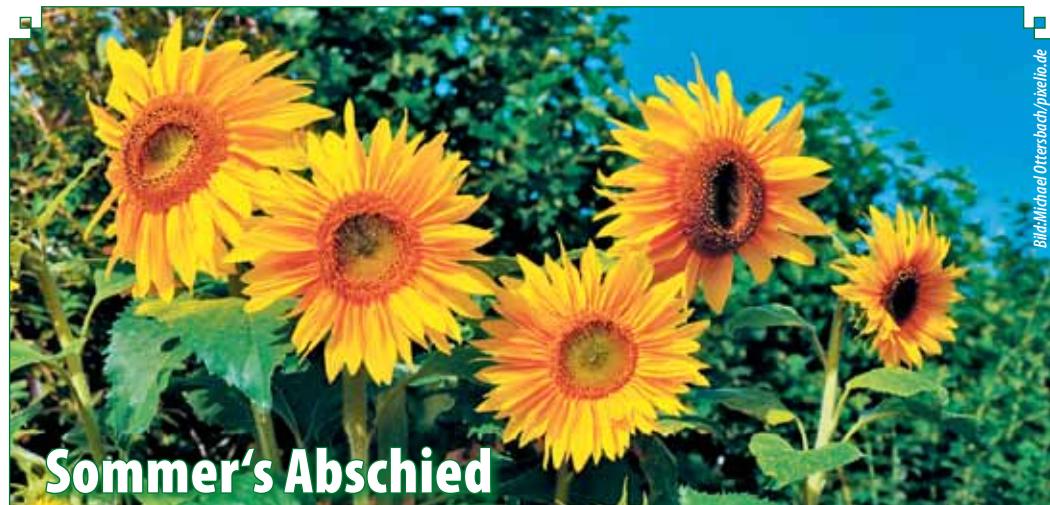


Bild: Michael Ottersbach/pixelfoto.de

Sommer's Abschied

Bald ist es so weit,
du machst dich bereit,
gehst von uns fort
ziehst an einen anderen Ort.

Bitte bleib noch hier,
wir danken es dir,
danken für die Sonnenstunden,
die wir durch dich gefunden.

Gefunden und froh erlebt,
unsere Herzen haben vor Freude gebekt.
Nun zählen wir deine Tage,
haben an dich eine Frage.

Kannst du nicht noch bleiben?
Dich nicht zu sehr beeilen
mit dem Gehen von uns fort,
ehe du eilst an den anderen Ort?

Nächstes Jahr kommst du zurück,
schenkst uns neues Sommerglück.
Deine letzten Tage wollen wir genießen,
dich in ein paar Monaten freudig begrüßen.

Beide Texte:
Josefine Kühnast



Haben Sie Fragen zur
Bestattung, Grabwahl,
Grabgestaltung oder
Grabpflege?

blumen-nicolayc
Überprüfter Fachbetrieb | Friedhofsgärtnerei

Ich stehe Ihnen gerne
zur Beantwortung Ihrer
Fragen zur Verfügung.

Rufen Sie mich
unverbindlich an unter:
0241 / 720 46

Mit
freundlichen
Grüßen
**Ihr Dieter
Neeldorf**



Summe d. Ziffern einer Zahl	Abk.: um Antwort wird gebeten	errichten	Abk.: Rechnung	Zusammenschluss von Freiberuflern	▼	den Mond betreffend	Gewürzpflanze	▼	Bindewort	wider	poet.: ewig	▼	Fluss zum Ouse	engl.: Ende	tibet. Lastenträger	engl.: Sohn	
►	▼	▼	▼	▼					ent-sprechend	►			▼	▼	▼	▼	
Edelgas ►						Schluss	►				Fluss in Portugal	►					
Zeichen für Weber ►		eh. russ. Herrscherin-nentitel	►						franz.: Weste		in den Boden ableiten	►					
►					Hülle der Insektensuppen		keilförmiges Stück in Kleidungen	►						Gruppe, Abteilung		blutstillendes Mittel	
Hafenstadt in Marokko	Übungs-kurs an Hochschulen		großer Raum in Heilorten		offene Feuerstelle	►					Herrenhaus der Ritterburg		belg. Heilbad in d. Ardennen	►		▼	
Abteilung, Zweig ►			▼						Zwiegesang		Einheit des Drucks	►					
►				Westslawe		mazedon. Währungseinheit	►							Großstadt am Rhein		Schwester Mozarts (Kosenname)	
Hafenstadt in Italien	beherzt, entschlossen	►		▼							Verdauungsorgan		India-nerboot	►	▼		
►						Mittellosigkeit			aromat. Gewürz/Heilpflanze	►							
Dissonanz	Fortbestehen		Flüssigkeitsmaß		geografisches Kartenwerk	►							Wagenladung		Staat in Südeuropa		veraltet: Kleinhandler
männl. Vorname ►		▼	▼						Schiffslandeplatz		rasch, schnell	►			▼		▼
►					geo-metrische Figur		hinab	►									
Zimmerpflanze	das „Schwäbische Meer“		Wissenschaftlerin		zur Haut gehörende (Med.)	►					weibliche Brust		bunter Papagei	►			
sehr gefragt ►		▼					Weichkäsesorte			Augengläser	►						
►				Ort westl. von Locarno		Show	►						Farbton		Drüsendarierung		
altgriechischer Hauptstamm	Körperhülle		leinenähnlicher Baumwollstoff	►					Baumwolle			Schlaufe	►		▼		
unverheiratet ►		▼					schweiz.-franz. Schriftsteller †		Gästebediener	►							
dicht dabei ►			Abk.: Religion		Bruder des Moses (A.T.)	►					Speisefisch		Abk.: Europäische Währungsunion		franz. Schriftsteller † 1857		
Dolby-Raumklang ►			▼						Kfz-Z. Rumänien		Münzvorderseite	►					
►					unser Erdteil	►							Abk.: Westeuropäische Union	►			
bal-tisches Volk	neg. geladen. Elementarteilchen	►								Zupfinstrument							

39 SCHWEDENRÄTSEL

scharfe Gewürzsoße	▼	Gewässer	sandiges Badeufer	▼	geistreicher Scherz	Fluss durch Paris	Abk.: Personal Computer	sorgfältig, genau	Ring	Empfindung, Riecher	▼	▼	Futterpflanze	Faustkämpfer	Abk.: Public Relations	Nagetier
Kurzform von Assistent	►		▼		Frühjahrs-gemüse	►		▼	▼				Bundespräsident (Abk.)	▼	▼	▼
Teil d. Nacht-lagers	►									spanische Anrede: Frau						
🚩					technisches Gerät		Abfallgrube	►					Ackerland		geeignet fürs Fernsehen	
Monatsname		Prah-lerei		Telefonat	▼					Polizeidienststelle		Bestandteil von Nahrungsmitte	►	▼		▼
fein belegtes Stück Brot (frz.)	►		▼				Ton-tauben-schießen		engl.: Schiedsrichter	▼						
🚩				Keim-träger		ugs.: Gegen-teil von süß	►						Nähr-mutter		ge-schickte Täu-schung	Ruhe-pause
Erdtrabant	alter Klavier-jazz (Kurzw.)		heilig (bei Ortsnamen)	►					weibl. Märchen-gestalt		großer Greif-vogel	►		▼		▼
Funkortungsverfahren	►					Abk.: Teil-zahlung		Kino-stück	►				Abk.: Int. Gartenbauausstellung	►		
fort, weg	►		südamerik. Aufguss-getränk	►		▼				Schiffs-junge (seemann.)	►					
ruhig, besonnen	►							Birken-gewächs	►				Abk. für einen Sprengstoff	►		

Abneigung, Ekel	Nutztier-nahrung	Araber-fürst	süße Festtags-gabe	▼	James-Bond-Autor + (Vorname)	west-sibir. Strom	Zuge-zogener	Motor-starter (Kfz)	▼	lang-weilig	vorderer Teil des Kopfes	▼	Abk.: medizisch-techn. Assistent	dt. Vor-silbe	emsiges Streben	Abk.: Rund-funk
►	▼	▼						Herbst-monats-name	►	▼				▼	▼	▼
kurz für: in dem	►		Zahlen-übersicht	►						starr; nicht biegsam	►					
versöhnen (gehoben)	►						Folge, Serie		Teil des Mittelmeers	►				Singvogel, Gartenammer		Großstadt in Frankreich
🚩			Feder-wechsel der Vögel			Fisch-fang-gerät	►				Edelstein-nachahmung		flüssiges Fett	►		▼
Schiedsrichter-utensil		antikes Volk im Iran	►					Stadt an der Warthe (Polen)		spanischer Wein	►					
🚩				Vorge-setzter		französisch: klein	►						Schnittblumen-gefäß		kurz: Religionsunterricht	
Hafenstadt am Pers. Golf		arabi-scher Sackmantel		chem. Element, giftiges Gas	►					lateinisch: Sache, Ding		an der Vorderseite	►		▼	
Ein-kaufsbehälter	►						Abk.: Mister		Neben-buhler	►						Abk.: Zentralkomitee
Flach-land	►					deutscher Name des Flusses Neman	►						Speisen-zutat	►		▼
selten	►			weit weg	►				Hafenstadt in Kroatien							



Jenseits des Polarkreises

Im Senio Magazin vom August 2009 erzählte ich Ihnen von einer 10-tägigen Wildniswanderung in Schwedisch-Lappland. Nun wollen wir diese Tour auf dem 450 km langen „kungsleden“ – dem Königspfad – fortsetzen.

Von Gällivare bringt uns ein Linienbus, der die Strecke ein Mal am Tag befährt, zur allein liegenden Berghütte Vakkotavare am See Akkajaure. In der Hütte kochen wir uns aus unserem Vorrat an dehydratisierter Trockennahrung ein Mittagessen. Es ist zwar Juli, aber es ist nur 7 Grad „warm“. Es regnet und stürmt. Der Aufstieg vom See ins Fjäll ist steil und schwierig. Wir steigen in die Wolken hinein. Trotz der Kälte geraten wir ins Schwitzen.

Nach 5 ½ Stunden Marsch in sehr schwerem Gelände bauen wir unser Zelt in der Birkenwaldzone oberhalb des Sees Teusajaure auf. Der Regen pladdert die ganze Nacht über aufs Zelt. Wie gemütlich ist es da im Schlafsack! Wir schlafen 13 Stunden! Kaum zu glauben. Und haben Muskelkater in den Beinen beim Aufwachen. Unser „Badezimmer“ ist ein Wasserfall in der Nähe. Sein beruhigendes Rauschen begleitete unseren Schlaf.

Über den See Teusajaure rudern wir uns selbst hinüber. Während Heidi am jensei-

tigen Ufer pausiert, rudere ich mit einem 2. Boot im Schlepp zurück, vertäue dieses Boot am Ufer und rudere wieder zu Heidi zurück. Dadurch muss man jede Strecke dreimal rudern, aber der Sinn der Sache ist, dass an jedem Ufer immer ein Boot für die nächsten Wanderer bereit liegt.



Wir übernachten in einer Samenkote

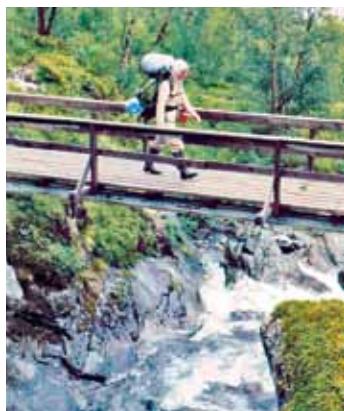
Die folgende Nacht schlafen wir in einer aus Plaggen und Birkenrinde gebauten Samenkote, in deren Mitte eine offene Feuerstelle liegt. Als ich darauf unser Essen kochen will, räuchert sich das Innere der Hütte so ein, dass wir hustend fluchtartig ins Freie stürzen. Erst von außen

sehe ich, dass man erst einmal aufs Dach steigen muss, um einen „Deckel“ auf der Spitze der Kote zu öffnen, damit der Feuerrauch abziehen kann.

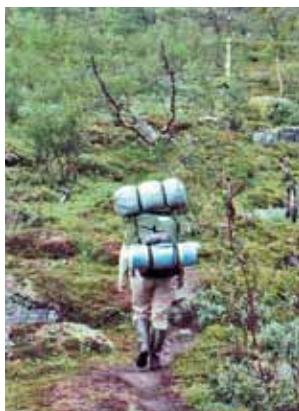
Auch das Leben „in freier Wildbahn“ will gelernt sein. Da funktioniert nichts auf Knopfdruck. - Der Boden der Kote ist mit Zwergbirkenreisig bedeckt; das ist die Matratze für unsere Schlafsäcke. Weitere „Einrichtungsgegenstände“ gibt es nicht in der Kote. Wir schlafen tief und fest ohne im Wind schlagende Zeltwände.

Bevor wir unseren Weg fortsetzen, laufen wir 2 ½ Stunden ohne die schweren Rucksäcke dem rauschenden Wildwasser des Kaitumjäkkås folgend. Welch eine faszinierende Landschaft! Kein Baum, kein Strauch, keine Straßen oder Wege; Felsen, wilde Wasser, winzige Pflanzen und Moose am Boden, jagende Wolkengebirge. Keine Spur von Menschenhand. Wir holen die Rucksäcke aus der Kote und laufen weiter durch eine Landschaft von herber Großartigkeit. Viel mehr noch als unsere Füße können unsere Augen wandern.

Wir kommen höher und höher in ein weites Hochtal, in dem die Sommerweidegründe der Rentiere liegen. Wir sehen tausende von Tieren, die jedoch eine sehr hohe Fluchtdistanz haben. - Das Zelt schlagen wir in einer niedrigen Bodensenke auf, die uns etwas Schutz gegen den von Norden durchs Tal fegenden Wind bietet. Als wir beim Abendessen im Zelt hocken, dringen von draußen seltsame, nie gehörte knurrige Laute herein. Ich robbte auf allen Vieren hinaus, Fotoapparat mit Teleobjektiv bereit. Ganz nahe am Zelt äst eine Renherde, und die Laute, die wir hören, sind die Rufe der Kühe nach ihren



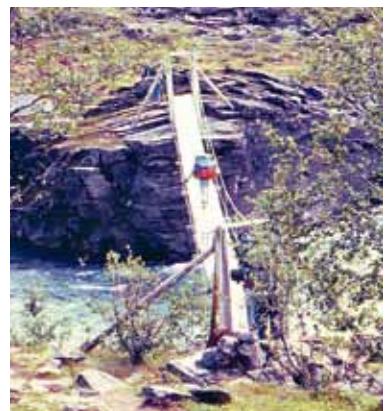
Wie bequem! Eine Brücke



Aufstieg ins Fjäll



Die meisten Flüsse müssen durchwatet werden



Hängebrücke über den Tjaktjäkkå

41 WOLFGANG SCHÖNROCK

Kälbern. Obgleich ich mich äußerst vorsichtig über den Boden schiebe, haben mich die Aufpasser schnell entdeckt, und die Herde stiebt von dannen.

Am folgenden Abend schlagen wir das Zelt im Delta des Kuorpajåkkås auf, das ist ein Abfluss des Rabotsgletschers auf der „Rückseite“ von Schwedens höchstem Berg, dem Kebnekaise. Eine Tageswanderung ohne Gepäck führt uns durch eine unglaubliche Geröllwüste bis an den Gletschermund. Wir treffen auf einen Geologen, der auf einer der Moränen in einem Zelt lebt, um das Abschmelzen des Gletschers zu messen und zu dokumentieren. Er erklärt uns die Auswirkungen der Klimawärzung, was hier seit 1954 erforscht wird. Was er uns über die Veränderungen des Wasserhaushaltes und des Wetters auf unserem Globus erzählt, macht uns sehr erschrocken, vor allem, weil uns der Geologe die deutlich sichtbaren Veränderungen in dieser Landschaft deuten lehrt. Wir erkennen, wie sehr Klima und Wetter, Dürre und Überschwemmungen von unserem eigenen Verhalten abhängig sind.

Wenige Meter vom Gletschermund entfernt, finden wir die erste Spur von Leben in dieser – so scheint es uns – lebensfeindlichen Landschaft: Es sind Fadenalgen im eiskalten abfließenden Schmelzwasser. Und – oh Wunder – 200 m weiter weiße Blüten des Gletscherhahnenfußes im nackten Geröll.

Die Formen der Hänge und Täler zeigen deutlich die Kraft jahrtausende währender Eiszeiten. In den Flüssen finden wir im Gestein ausgeschliffene runde und ovale Gesteinsmühlen. Sie muten wie Kunstwerke an.



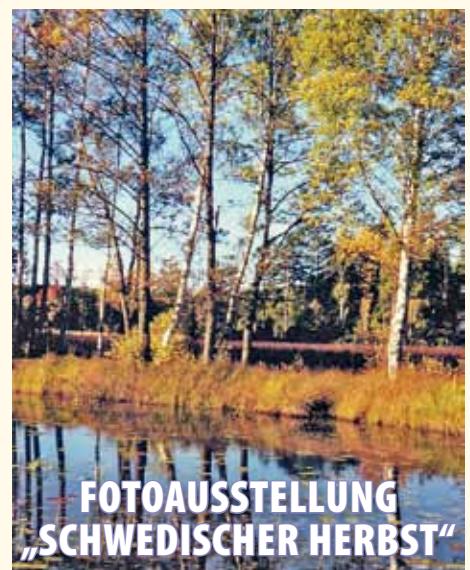
Renherde



Gletschermund

Der 1.100 m hohe Tjäktapass ist die höchste Stelle des kungsledens, des Königs-pfades. Dieser und das dahinter liegende Kaar, eine kesselförmige Eintiefung am Berghang, sind die anstrengendsten Strecken des Pfades. Heftiger Regen setzt ein. In dieser Geröllwüste werden die Bänder meiner Fußgelenke so in Mitleidenschaft gezogen, dass ich noch tagelang humple. Daher leisten wir uns eine Übernachtung in der erst vor 3 Wochen eröffneten Tjäkta-Berghütte, zumal wir seit 2 Stunden keinen ebenen Platz gefunden haben, auf dem wir das Zelt hätten aufstellen können.

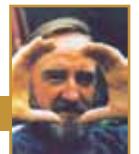
Noch einmal leisten wir uns eine Berghütte – am Alesjaure-Fluss –, da sie eine Sauna hat. Die Katzenwäsche in eiskalten Bächen und Flüssen hat den Schweiß nicht restlos absprühen können. Durch den Abisko-Nationalpark erreichen wir im Dorfe Abisko die Bahnlinie nach Kiruna und nach Narvik in Norwegen.



FOTOAUSSTELLUNG
„SCHWEDISCHER HERBST“

Fazit: Wenn wir bei einer Mittagspause im spärlichen Grase liegen, lassen wir diese Landschaft auf uns wirken: Ihre Weite, ihre Ursprünglichkeit, ihre Stille. Diese Wirkung ist so stark, dass sie uns noch lange in Deutschland verfolgt. Wir sind „lappihülu“; wir haben das Lappland-Fieber. Und das ist unheilbar.

Wolfgang Schönrock



Wilde Wasser



Weites Land

Unser Reiseberichterstatter Wolfgang Schönrock zeigt im September und Oktober in der Filiale der Sparda Bank Aachen, Blondelstr. 9-21, seine Fotoausstellung „Schwedischer Herbst“. 35 Jahre lang haben er und seine Frau Heidi die meisten ihrer Ferien in Schweden verbracht, wo sie wanderten, mit Fahrrädern auf Fernrouten unterwegs waren und mit Kanu oder Paddelbooten auf Binnenseen paddelten und durch den Schärengarten von Östhammar. Das wundervoll klare Licht des Nordens inspirierte den Hobby-Fotografen dabei immer wieder aufs Neue.



Kommt Zeit, kommt Rat

Na sowas!

Herr Müller beschwert sich auf dem Polizeirevier: „Ich bekomme Drohbriefe. Was soll ich dagegen machen?“ - „Wenn Sie den Absender ermitteln, wird er bestraft.“ - „Toll, den habe ich: Es ist das Finanzamt!“



Einfache Rechnung

Ein Hasenpärchen gerät in eine Treibjagd. Ängstlich verstecken sie sich in ihrem Bau. Fragt die Hasendame: „Und was machen wir jetzt?“ Antwortet der Hasenmann: „Jetzt bleiben wir so lange hier, bis wir in der Überzahl sind.“



Rentner

Gibt's bei Aldi mal 'ne Schlange, dauert's meistens nicht so lange. Wer ist zum Warten nicht bereit? Rentner haben keine Zeit.



Macht die zweite Kasse auf, sind sie da im Dauerlauf. Wer ist zum Warten nicht bereit? Rentner haben keine Zeit.



Wer hört nicht gut auf einem Ohr und drängelt sich beim Bäcker vor? Wer ist zum Warten nicht bereit? Rentner haben keine Zeit.

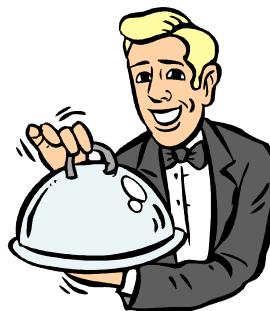
Wer fühlt sich im Tempowahn mit 80 auf der Autobahn? Wer liebt die Gemütlichkeit? Rentner haben immer Zeit.



Dieter Schmidt

Schleichwerbung

„Herr Ober, ich möchte was essen.“ – „Gerne, der Herr. Unsere Spezialität sind Schnecken!“ – „Das weiß ich schon. Vor einer Stunde war schon eine hier und hat gefragt, was ich trinken will...“



Am Badesee

Der Lehrling rettet seinen Chef vor dem Ertrinken. Der Chef bedankt sich: „Dafür hast du einen Wunsch frei! Was wünschst du dir am meisten?“ Der Lehrling überlegt eine Weile und sagt schließlich: „Erzählen Sie in der Fabrik niemandem, dass ich es war, der Sie gerettet hat...“

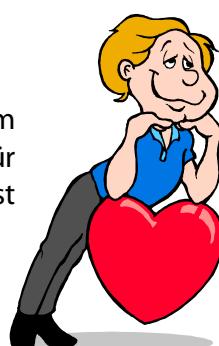
Auch das kommt vor

Oma Meier bekommt von ihrem Enkel ein Handy geschenkt. „Es ist ja schön, dass man damit auch fotografieren kann“, sagt sie. „Aber wer will denn ein Foto von meinem Ohr sehen?“



Zurück aus dem siebten Himmel

Frisch verheiratet schwärmt Peter seinem älteren Kollegen vor: „Die Ehe bringt Musik ins Leben.“ Der Kollege meint darauf: „Stimmt, man spielt ständig nur die zweite Geige und muss sich mit Pauken und Trompeten die Flötentöne beibringen lassen!“



43 ÖCHER PLATT

September

De Ferije sönd övverstange,
de Schuel hat jrad wier aaufange.
Et Sönnche, noch esue jeäl wie Botter,
maht höre Ömlouf nuu jät kotter,
än mer kritt lanzem dat Jeföihl,
et wööed dagsövver at jät köihl.
Selvs wenn et net mieh baschtig wärm es,
fiert Botsched Appeltaate-Kermes,
än tösché Süech än Brander Heij,
sitt mer at Draache open Wejj.
Könt Wenk op, waggele se met et Schwänzje
än maache ejjen Luuet e Dänzje.
Es der September hauv ladritt,
mer op der Wank-Kalender sitt:
noch honndert Dag - jenaujesaat -
da hant vür atwier Hellige Naht.
Zweij Weiche drop weäd met Jewalt
de Uhr en Stonnd zeröckjestalt.
De Sommerzitt hat uusjedengt,
et weäd fröch düüster, än mer mengt
met jät Beduur än auch jät Angs,
de schönste Monnde wäre lang.
Doch dat Jeföihl es net janz rechtig,
jangk vörjen Döör än kick en flöchtig,
de Welt es schönn, än Blomme blöihe,
än du kanns auch wier Moschele köie.



Hein Engelhardt

Ins Deutsche übertragen von:

Richard Wollgarten

Öcher Platt e.V.



Zeichnung: Pia Maria Wollgarten

September

Die Ferien sind überstanden,
die Schule hat grade wieder begonnen.
Das Sönnchen, noch so gelb wie Butter,
macht ihren Umlauf nun etwas kürzer,
und man bekommt langsam das Gefühl,
es würde tagsüber schon etwas kühl.
Selbst wenn es nicht mehr sehr warm ist,
feiert Burtscheid Apfeltorten-Kirmes,
und zwischen Soers und Brander Heide
sieht man schon Drachen auf der Wiese.
Kommt Wind auf, wackeln sie mit dem Schwänzchen
und machen in der Luft ein Tänzchen.

Ist der September halb dahin,
man auf den Wandkalender sieht:
noch hundert Tage - genau gesagt -
da haben wir wieder Heilige Nacht.
Zwei Wochen danach wird mit Gewalt
die Uhr eine Stunde zurückgestellt.

Die Sommerzeit hat ausgedient,
es wird früh dunkel, und man meint
mit etwas Bedauern und auch etwas Angst,
die schönsten Monate wären vorbei.
Doch das Gefühl ist nicht ganz richtig,
geh vor die Tür und gucke flüchtig,
die Welt ist schön, und Blumen blühen,
und du kannst auch wieder Muscheln essen.

Kengerzitt

Wenn dat Fieschekengche schreijt,
sich ajjen Fengerchere köijjt,
köent dann die Mamma dann,
leät hem dat Lütsche an:
„O du mi Kackebiesje, o du mi Stömpche,
krijst jelich e Klömpche.“
Sue sprech d'r Öcher, sue sprech d'r Öcher.



Kann dann dat Kenk koum stooeh,
moss noh de Schuel at jooeh,
moss liere än bustabiere
än Dommjroferejj studiere,
doch drift het et jaar ze bonk,
da jet et jät op de Konk,
da keäkt d'r Öcher, da keäkt d'r Öcher.

Es dann de Schuel koum uus,
dann störmt die Band eruus,
da weäd jehöppt, jeknept,
jestuckt än auch jekeckt,
loss Koed af, datt d'r Vouel steht
än kick wie Bock jespronge weäd.
Sue speält d'r Öcher, sue speält d'r Öcher.

Christian Graff

Bild: Norbert Roemers/
pixelio.de

Kinderzeit

Wenn das Wickelkindchen schreit,
an seinen Fingerchen kaut,
kommt dazu die Mama dann,
legt ihm die Nuckel an:
„O du mein Kottierchen, o du mein Stümpfchen,
bekommst gleich ein Zückerchen.“
So spricht der Aachener, so spricht der Öcher.

Kann dann das Kind kaum stehen,
muss zur Schule schon gehen,
muss lernen und buchstabieren
und Lausbubenstreiche studieren,
doch treibt's es gar zu bunt,
dann gibt es etwas auf den Hintern,
dann schreit der Aachener, dann schreit der Öcher.

Ist dann die Schule kaum aus,
dann stürmt die Schar heraus,
da wird gehüpft, geknickert,
gestoßen und auch gekickt,
lass Schnur ab, dass der Drachen steht
und sieh wie Bock gesprungen wird.
So spielt der Aachener, so spielt der Öcher.



Schneller fit nach Sportverletzungen!

Bild: Paulipix/pixelio.de

Sport ist nicht nur ein Freizeitvergnügen, sondern schützt neben ausgewogener Ernährung vor Krankheiten und erhält die Gesundheit. Also sind regelmäßige sportliche Aktivitäten für alle empfehlenswert: Sport erhöht die allgemeine Fitness, trainiert Herz und Kreislauf, senkt das Risiko eines Herzinfarktes oder einer Arteriosklerose, hilft bei Übergewicht und steigert das körperliche Wohlbefinden.

Doch Vorsicht: Die untrainierte Muskulatur ist anfällig für Verletzungen. Ein Aufwärmtraining, der jeweiligen sportlichen Aktivität angepasst, sollte bedacht werden. Der Körper muss auf die richtige „Betriebstemperatur“ gebracht werden, damit Muskeln, Bänder, Sehnen sich auf die Beanspruchung einstellen können.

Sollte es trotzdem mal zu einer Muskelzerrung, Prellung oder Verstauchung kommen, sollte man die Erste Hilfe nach der „P E C H“-Regel vornehmen:

- **Pause:** Nach dem Unfall muss der verletzte Körperteil ruhiggestellt werden und jede weitere Belastung eingestellt werden!
- **Eis:** Kühlen mit Eis, Kaltkomresse (etwa 30 Min. lang!) oder Kältespray lindern den Schmerz und vermindern das Anschwellen. Dabei ist die zu kühlende Stelle mit einem Tuch zu bedecken.
- **Compression:** Eine leicht gewickelte elastische Binde verhindert die Schwellung.
- **Hochlagern:** Verletzte Beine oder Arme über Herzhöhe lagern, damit das Blut besser zurückfließen kann und die Auflösung von Blutergüssen gefördert wird.

Trotz Sportverletzungen: Die gesundheitlichen Vorteile einer sportlichen Betätigung sind ungleich größer als das Risiko, sich zu verletzen.



Hartmut Kleis
Apotheker

Blasenschwäche ist kein Schicksal

Harninkontinenz kommt bei demenzkranken Menschen überdurchschnittlich häufig vor. Viele Betroffene werden bereits im frühen Krankheitsstadium mit Hilfsmitteln wie Vorlagen oder Windeln versorgt. Das ist nicht nur entwürdigend, sondern auch unnötig. Denn die meisten Demenzkranken können mit einer passenden Behandlung, ein paar praktischen Maßnahmen und etwas Hilfe noch lange Zeit die Toilette aufsuchen.

Bis zu 40 Prozent der über 75-Jährigen haben eine Harninkontinenz. Demenzkranke Senioren trifft es doppelt so häufig wie geistig fitte. Die Schlussfolgerung, Harninkontinenz sei eine zwangsläufige Folge der Demenz, ist jedoch falsch. „Durch den Verlust der bewussten Körperkontrolle im fortgeschrittenen Stadium einer Demenz kann es zur Inkontinenz kommen“, erklärt Professor Dr. Ingo Függen, Experte für Altersmedizin am St. Elisabeth Krankenhaus in Velbert. „Es gibt jedoch eine Reihe anderer Ursachen, die eine Inkontinenz begünstigen. Viele Demenzkranke finden einfach den Weg zur Toilette nicht rechtzeitig.“ Auch begleitende organische Erkrankungen wie Prostataleiden oder Diabetes sowie bestimmte Medikamente, etwa gegen Herzschwäche und Bluthochdruck, können eine Inkontinenz verursachen. Möglicherweise verschwinden die Symptome, wenn in Absprache mit dem Arzt ein Medikament gegen ein weniger harntreibendes ausgetauscht wird. Mitunter genügt es auch, den Einnahmepunkt zu verschieben.

Mit ein wenig Hilfe bei der zeitlichen und räumlichen Orientierung können es viele Menschen trotz ihrer Demenz rechtzeitig auf die Toilette schaffen. Eine gute Beleuchtung Tag und Nacht, eine offene Toilettentür mit einem vertrauten Symbol und ein farbiger Toilettendeckel können bereits viel ausrichten.

Wer nicht mehr zuverlässig spürt, ob seine Blase voll ist, profitiert von einem Toilettentraining, bei dem feste

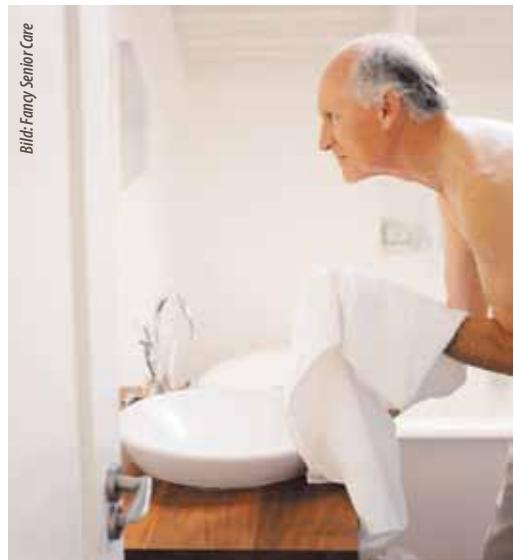


Bild: Fantasy Senior Care

Toilettenzeiten eingeübt werden. Auf diese Weise können selbst fortgeschritten demenzkranke Menschen in Begleitung einer Pflegeperson auf die Toilette gehen, statt Windeln zu benutzen.

Zusätzlich gibt es eine Reihe von Medikamenten, die bei einer überaktiven Blase helfen können. Sie entspannen die Blase und lindern den übermäßigen Harndrang. Für alte und demenzkranke Menschen kommen dabei nur Wirkstoffe in Frage, die nicht ins zentrale Nervensystem (ZNS) vordringen. ZNS-gängige Wirkstoffe sind ungeeignet, weil sie zusätzlich zu Verwirrtheit und Orientierungslosigkeit führen und so die kognitiven Defizite verstärken können.



Weitere praktische Tipps und Informationen hat die Deutsche Seniorenliga in der Broschüre „Blasenschwäche ist kein Schicksal“ zusammengestellt, die kostenlos angefordert werden kann: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstr. 32, 53123 Bonn, www.dsl-blasenschwaeche.de, Bestell-Hotline: 01805 – 001 905 (0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend).

Chronischer Schmerz im Alter

Jeder Mensch empfindet Schmerzen anders. Die jeweilige Lebenssituation spielt dabei ebenso eine Rolle wie das Lebensalter: Altersbedingte Veränderungen des Körpers und bestimmte psychische Probleme, etwa durch den Verlust des Partners, führen dazu, dass alte Menschen Schmerzen anders wahrnehmen als jüngere.

Akute Erkrankungen oder Verletzungen machen sich bei ihnen nicht immer durch den typischen Akutschmerz bemerkbar. Hinzu kommt, dass viele vor allem länger anhaltende Schmerzen als natürliche Begleiterscheinung des Alterns einfach hinnehmen. In der Folge werden Schmerzen bei alten Menschen oftmals nicht rechtzeitig behandelt und entwickeln sich zu einem eigenen Krankheitsbild, das die Lebensqualität erheblich einschränkt. Dennoch haben auch alte Menschen gute Chancen auf ein weitgehend schmerzfreies Leben, wenn die Besonderheiten des Alters bei der Diagnostik und Therapie berücksichtigt werden.

Der Hausarzt ist für die meisten älteren Menschen der wichtigste Ansprechpartner. Eine gute Zusammenarbeit zwischen ihm und den Fachärzten ist besonders wichtig. Das gilt auch für Medikamente, die sorgfältig aufeinander abgestimmt werden müssen. Denn ältere Menschen haben einen langsameren Stoffwechsel, bauen Wirkstoffe schlechter ab und tragen daher ein hohes Risiko für Medikamenten-Nebenwirkungen. Aus diesem Grund sollten ältere Patienten auch vorsichtig mit frei verkäuflichen Arzneimitteln umgehen und diese nur in Absprache mit dem Arzt einzunehmen – denn rezeptfrei heißt nicht frei von Nebenwirkungen. Anstatt eigenmächtig ein schwach wirkendes Schmerzmittel immer höher zu dosieren ist es sinnvoller und sicherer, ein vom Arzt verordnetes Medikament einzunehmen, das zur Schmerzstärke und zur Art des Schmerzes passt.

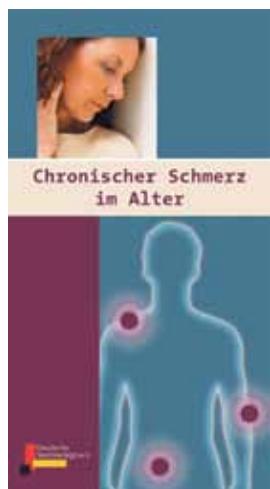
Mit Medikamenten allein ist es allerdings nicht getan: „Wir wissen inzwischen sehr gut, dass gerade chronische Schmerzen nur erfolgreich behandelt werden können, wenn psychologische

Aspekte und funktionelle Therapien wie Bewegungstraining in ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept integriert werden. Dieses Prinzip gilt bis ins höchste Lebensalter“, erklärt



Bild: Fotolia / Monkey Business

Privatdozent Dr. med. Matthias Schuler, Experte für Alters- und Schmerzmedizin am Diakoniekrankenhaus Mannheim.



Weitere Infos und praktische Tipps enthält die Broschüre „Chronischer Schmerz im Alter“. Sie kann kostenfrei angefordert werden bei: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstr. 32, 53123 Bonn, www.dsl-chronische-schmerzen.de, Bestell-Hotline 01805 – 001 905 (0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend).



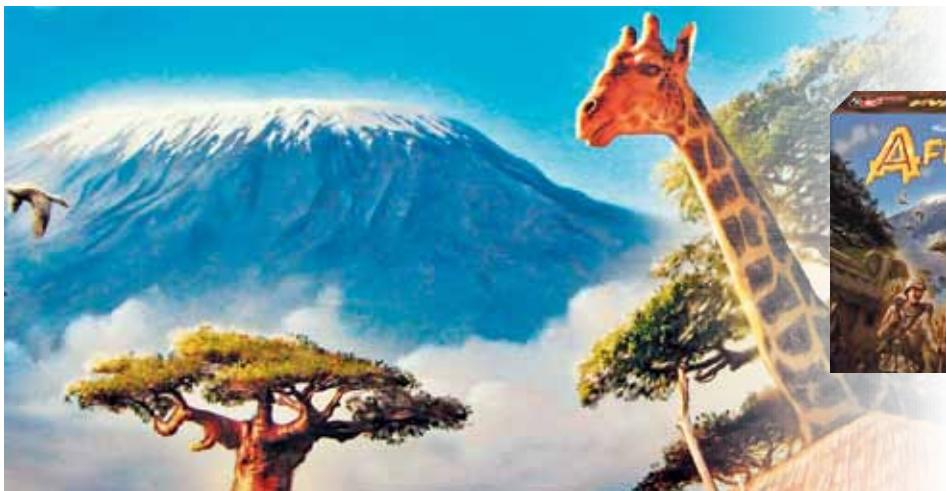
Ungeeignete Medikamente für Senioren

In Nordrhein-Westfalen bekam im Jahr 2011 jeder vierte Senior ab 65 Jahren mindestens ein Medikament verordnet, das unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen verursachen kann. Dies ergab eine Datenerhebung der Techniker Krankenkasse.

Ältere Menschen können aus unterschiedlichen Gründen anfälliger für negative Wirkungen von Arzneimitteln sein. Ihre Organe arbeiten in der Regel langsamer, Medikamente werden somit anders aufgenommen und abgebaut und auch die Wirkung kann beeinflusst werden; möglicherweise treten verstärkt Nebenwirkungen auf. Hinzu kommt, dass Menschen ab 65 Jahren häufig an mehreren Erkrankungen leiden und deswegen unterschiedliche Medikamente gleichzeitig einnehmen, wodurch sich das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen erhöht.

Insgesamt wurden den mehr als 73.000 Betroffenen in NRW rund 237.000 Medikamenten-Packungen verordnet, die zur „potenziell inadäquater Medikation“ (PIM) gezählt werden und auf der sogenannten „Priscus-Liste“ stehen - „priscus“ ist lateinisch und bedeutet „alt, altehrwürdig“. Diese Liste wurde 2010 im Auftrag des Bundesforschungsministeriums erstellt und richtet sich in erster Linie an Ärzte und Apotheker. Die Priscus-Liste enthält 83 Arzneimittelwirkstoffe, die für Senioren nur eingeschränkt zu empfehlen sind. In ihr sind die wesentlichen Anmerkungen zum Einsatz des jeweiligen Wirkstoffes aufgeführt sowie mögliche Therapiealternativen oder empfohlene Maßnahmen wie z.B. Kontrolluntersuchungen, falls das bedenkliche Arzneimittel dennoch eingesetzt werden soll. Die Priscus-Liste sowie weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.priscus.net. Unter www.zi.de können Sie zudem die aktuellen Kennzahlen zur Verordnung der „PIM“ an ältere Menschen einsehen.

Quellen: Pressemitteilung der TK NRW vom 26.07.2012 und des Zentralinstituts der kassenärztlichen Vereinigung in Deutschland vom 05.03.2012



Afrika verspielt

Im 19. Jahrhundert galt Afrika als der geheimnisvolle Kontinent, ungeheuer reich an Bodenschätzen und exotischen Tieren und voller mystischer Stätten, die es zu entdecken gab. Mutige Forscher, heute würden wir sie Abenteurer nennen, bereisten die unbekannte Welt. Dr. Livingstone, Speke, Stanley und natürlich der sagenhafte Burton stehen für diese mutigen Männer. Im Spiel „Africana“ erwacht diese Welt wieder zum Leben und wir können selber auf Entdeckungsreise gehen. Das raffinierte Zweipersonenspiel „Targi“ ist da eher abstrakt. Man muss seine knappen Ressourcen optimal

nutzen und ist doch den Widrigkeiten des Zufalls in gewissem Maße ausgeliefert. Damit schließt „Targi“ an eine uralte afrikanische Tradition an, denn von dort sind uns einige der ältesten Spiele der Welt überliefert. „Mancala“, das „Bohnenspiel“ ist sicher der bekannteste Vertreter afrikanischer Spiele. Auch hier muss das Beste gemacht werden aus sich laufend veränderten Situationen.

Berthold Heß



AFRICANA Wir wandeln auf den Spuren der Afrikaforscher im 19. Jahrhundert. Ruhm, Ehre und Geld gewinnt, wer viele Expeditionen erfolgreich abschließt und wertvolle Artefakte mitbringt. Mit Karten reist man von Ort zu Ort. Startet irgendwo gerade eine Expedition, so gibt es ein kleines Handgeld für die Teilnehmer. Aber nur der Erste am Zielort kassiert auch die Belohnung und die Ehre. Eine schnelle Reise alleine nützt nichts, denn dann fehlt die Zeit, um nach den Artefakten zu suchen. „Africana“ kann man nur gewinnen, wenn man die permanente Knappheit an Zeit und Geld geschickt handhabt. Das ergibt ein äußerst spannendes Familienspiel im besten Sinne: Nicht schwierig, aber doch herausfordernd! Gut gelungen ist auch das Material. Neben der guten Ausstattung begeistern vor allem die hölzernen Ständer, die die Karten wie ein aufgeschlagenes Buch präsentieren.

Michael Schacht, 2-4 Pers. ab 8 J., ca. 60 - 90 Min., Abacus, ca. 36 €

TARGI Einen Tuaregstamm durch die Wüste zu führen, ist eine starke Herausforderung. Der Plan wird aus Karten immer neu zusammengesetzt, so dass keine Partie der anderen gleicht. Zudem verändert jeder Zug erneut den Plan und jede Aktion des Gegners beeinflusst sofort die eigenen Handlungen. Salz, Datteln und Pfeffer werden gehandelt, um genügend Gold und Macht zu erringen, mit denen sich der eigene Stamm vergrößern lässt. Und je mächtiger und größer der Stamm ist, um so mehr Möglichkeiten bieten sich seinem Anführer. Da sich die Situation ständig ändert, muss man schnell und flexibel seine Chancen nutzen. Die besondere Herausforderung entsteht durch die sich laufend wechselnden Bedingungen. Karten verschwinden und neue kommen ins Spiel. Die Züge des Gegners blockieren, eröffnen aber so auch neue Möglichkeiten. Mit relativ wenigen Regeln wird so eine große Spieltiefe und beständige Spannung erreicht.

Andreas Steiger, 2 Pers. ab 12 J., ca. 60 Min., Verlag Kosmos, ca. 16 €

Villa Kunterbunt

Lange bevor die Franzosen Boules erfanden hatten die Wikinger bereits

KUBB

Wikingerschach Basic
König: 30cm / Wurffolie 4cm
aus Birkenholz

statt 29,95,- nur 25,- € Angebot bis 30 September

Aachen Markt 1



29,95 €

www.villa-kunterbunt-aachen.de

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.