

senio magazin

■ kostenlos

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

JAN./FEB. 2013 | 61

Bild: Helmut Rüländ / www.blickpunkt-aachen.de



**WAT ES
ENE ÖCHER?**
ÄN WAT E ÖCHER
ORREJENAL?

Ab sofort erscheint das **Senio Magazin** für Aachen und Umgebung **zweimonatlich!**

Liebe Freundinnen und Freunde des Senio Magazins!

Seit nunmehr fünf Jahren existiert das Senio Magazin, seit zwei Jahren erscheint zu dem zweimonatlich eine Ausgabe für die Deutschsprachige Gemeinschaft in Belgien. Das Senio Magazin hat sich während dieser Zeit zu einer festen Institution im Zeitschriftenmarkt unserer Region entwickelt. Viele Leserinnen und Leser möchten seine regelmäßige Lektüre nicht missen, denn das Senio Magazin informiert und unterhält gleichermaßen.

Doch der Anzeigenmarkt ist und bleibt schwierig, umso mehr gilt dies für eine Zeitschrift, die sich an die Generationen 50plus wendet. Bei Inseraten sind immer noch und vor allem die 14- bis 49-Jährigen die Hauptzielgruppe. Seit der ersten Ausgabe des Senio Magazins kämpfen wir gegen diese Sichtweise. Nun habe ich mich entschlossen, das Senio Magazin für Aachen und Umgebung ab sofort zweimonatlich herauszugeben, um Zeit für andere Projekte zu gewinnen, die finanziell einträglicher sind.

Mit dieser Neuerung gehen einige weitere Veränderungen einher: Für die Rätselfreunde gibt es eine zweite Sudoku-Seite. Dafür entfällt leider die Rubrik „Termine“. Wichtige Termine können Sie gerne anzeigenartig bei uns veröffentlichen, hierfür gelten günstige Preise. Kontaktieren Sie uns, wir informieren Sie gerne darüber.



Auch die bisherige Rubrik „Berichte“ muss weichen, ab sofort weisen wir in der Rubrik „Bei uns“ nur noch auf zukünftige Veranstaltungen und Ereignisse hin.

Erscheinungsdaten

Das Senio Magazin für Aachen und Umgebung erscheint im Jahr 2013 am Donnerstag, dem **28. Februar**, am Dienstag, dem **30. April**, am Donnerstag, dem **27. Juni**, am Donnerstag, dem **29. August**, und am Donnerstag, dem **31. Oktober**.

Eine Information für unsere Abonnenten: Die Abos laufen normal weiter, sie gelten für 12 Ausgaben, nur der Bezugszeitraum verdoppelt sich. Neu abgeschlossene Abonnements gelten für 6 Ausgaben und kosten dann auch nur noch halb so viel wie bisher. Bis zu vier Exemplare können wir im Umschlag pro Ausgabe zusammen versenden, Sie können also auch Ihre Freunde, Bekannten, Nachbarn mit dem Senio Magazin versorgen.

Manchmal erhalten wir Anrufe, in denen nach Möglichkeiten gefragt wird, für das Senio Magazin zu spenden. Das ist uns sehr willkommen! Unsere Bankverbindung lautet: Senio Magazin, Kontonummer: 1071589723 bei der Sparkasse Aachen, Bankleitzahl: 390 500 00. Die Spenden sind steuerlich nicht absetzbar. Wir danken Ihnen ganz herzlich für Ihre Unterstützung!

Mit dem zweimonatlichen Rhythmus senken wir zudem unsere Anzeigenpreise um circa 20 Prozent, um kleineren Firmen, Institutionen und Vereinen die Möglichkeit zu geben, im Senio Magazin zu inserieren. Kontaktieren Sie uns per Telefon: **0241-990 78 70**, per E-Mail: **post@senio-magazin.info** oder im Internet unter **www.senio-magazin.info**, wir informieren Sie gerne.

Ich hoffe, Sie verstehen diese notwendigen Maßnahmen und bleiben dem Senio Magazin auch in Zukunft verbunden.

Ihr Günal Günal



www.senio-magazin.info

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 Namenskurzel 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.

„Ich bin Öcher!“ verkündete im vergangenen Jahr eine Plakatkampagne der Stadt Aachen, die das Miteinander der Kulturen in Aachen hervorheben und zeigen wollte, wie international seine Einwohner inzwischen sind. Doch was macht eigentlich einen Einwohner Aachens zum „Öcher“? Allein der Geburtsort und die Muttersprache? Und was muss man als „Zugezogener“ sein oder tun, um einer zu werden? Das sind zugebenermaßen knifflige Fragen. Wir haben sie einigen „Öchern“ gestellt und bei der Gelegenheit - passend zur fünften Jahreszeit - uns auch gleich erkundigt, woran man heutzutage ein „Öcher Orreje-nal“ erkennt.



In deä sen
wösch ich üch
e jlöcksellig
nöö Joahr!

Ihr G. Günal

IMPRESSUM

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

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

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

Grafik: A. Elfantel
Druck: Grenz-Echo Eupen
Auflage: 13.000 Exemplare

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:
C. Kluck, H. Licher, E. Bausdorf,
J. Kühnast, W. Prietsch, H. Mais,
I. Gerdorn, H. Kleis, G. Lenze,
R. H. Bremen, A. Schmidt, B. Heß,
H. Maron, A. Kall, M. Hoffmann,
J. Römer, F. Erb, M. J. Fleu, C. Rieder,
I. Lenné, R. Wollgarten, A. Beckert,
H. Engelhardt, D. H. K. Starke,
D. Schmidt, C. Graff.

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

TITELTHEMA

- 24 Wat es ene Öcher än wat e Öcher Orreje-nal?** Josef Römer

ANSICHTSKARTEN

- 4 Interessante Serien** Franz Erb

NOSTALGIE

- 5 Von Kaffeehäusern und Cafés**
Ingeborg Lenné

KUNST & KULTUR

- 6 Lust auf Kunst!?**
Lesung mit Musik
Geschichten und Bilder vom „Hippie-Trail“
„Fluch der Ehe!“
Reichlich Jazz
Ahnenwächter in der VHS
Zeitgenössischer Tanz

SENIOREN SCHREIBEN

- 8 Au Kulle, alte Zechen Folge 5**
„Eintracht sei unsere Losung!“
Mathias J. Fleu
- 9 Brief ohne Absender** Christine Kluck
Der kleine Quälgeist Maritta Hoffmann
- 12 Erinnerungen an Nazi- und Notzeit**
Richard Wollgarten
Glitzerbaum Hajo Mais
Der Duden Atze Schmidt
- 13 „In die Ecke, Besen! Besen! Seid's gewesen!“** Inge Gerdorn
„Opa, es läuft schon!“ Christian Graff
- 30 Aachen, alte Kaiserstadt**
Josefine Kühnast
Wanderung im Vorfrühling
Wolfgang Prietsch
- 31 Verbotene Gedanken - oder ein Geschenk?** Erwin Bausdorf
- 34 Barrieren - aus den Erfahrungen eines Rollstuhlfahrers in Aachen** Alfred Kall
- 35 Dank an meine Mutter** Hans Maron

FÜNFTE JAHRESZEIT

- 10 Alaaf und Helau!** Gisela Lenze

BEI UNS

- 11 Generationenkochen**
Ökumenischer Wortgottesdienst zur Eröffnung der Karnevalssession Jubiläum
Senioren-Karneval

KOMMENTAR

- 14 Was auch mal gesagt werden muss**
Franz Gass

SAMMLERIN

- 15 Schule früher** Hedwig Ahrens
Nina Krüsmann

BEWEGENDE MOMENTE

- 16 Willkommen kleiner Felix! Prosit Neujahr! Willkommen 2013!**
Ingeborg Lenné

DIE ANDERE SEITE

- 17 In der Schlange vor der Kasse**
Inge Gerdorn
Von phobischem Schwankschwindel und anderen Altersbegleiterscheinungen René H. Bremen

LIEBEN, LACHEN, LEBEN

- 20 Für einen Tag noch einmal jung sein**
Anna Beckert

ZUSAMMENLEBEN

- 22 Menschen wie du und ich**
Inge Gerdorn

WEGBEGLEITER

- 27 Wieder ist ein Jahr vorüber**
Helga Licher

KUNST

- 28 Shahid Alams „Wort-Skulpturen“ verbinden Religionen und Kulturen**
Nina Krüsmann

NÜTZLICHE TIPPS

- 36 Elektronische Lohnsteuerkarte startet Tipps zur Vogelfütterung**

PFLEGE

- 37 Veränderte Leistungen im Pflegefall**

REISEBERICHTE

- 38 Karneval in Venedig** Josef Römer

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

- 42 Nach der letzten Zigarette... erholt sich der Körper! Hartmut Kleis**
Weniger Leid bei gleichen Schmerzen?
Christopher Rieder

43 Fasten

BITTE LÄCHELN

- 44 Lassen Sie mal den Profi ran!**
Anleitung zur Anleitung Dieter Schmidt

ÖCHER PLATT

- 45 Helliheüssjer** Hein Engelhardt
Übersetzung: Richard Wollgarten

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 46 Neues Jahr - neues Glück** Berthold Heß

UNTERHALTUNG

- 18 Sudoku**
- 23 Bilderrätsel** Modeschöpfer
- 32 Gedächtnistraining** Marion Holtorff
- 33 Gripsgymnastik** Dieter H. K. Starke
- 40 Schwedenrätsel**
- 47 Auflösungen**



Teil 58

Franz Erb



Interessante Serien Folge 9

Kurz vor 1900 erschienen im Verlag Dr. Trenkler, Leipzig zwei nummerierte Ansichtskarten-Serien, die nicht nur durch die exzellent fotografierten Motive, sondern auch durch die farbliche Gestaltung des Drucks - blau und grün - auffallen. Die verwendeten Fotos stammen z.T. aus dem Atelier des Aachener Hoffotografen August Kampf. Hier einige Beispiele der zahlreichen Karten dieser Serie aus meiner Sammlung.

Karte 1 zeigt die Straßenansicht des Grashauses vor der Restaurierung durch den Aachener Architekten Josef Laurent im Jahre 1886. Auf Karte 2, „Fischmarkt“, sehen wir die wiederhergestellte Fassade im Hintergrund. Dieses Foto aus dem Hause Kampf wurde übrigens von etlichen Postkartenverlagen - teilweise leicht retuschiert - als Ansichtskarte herausgebracht.

Karte 3 präsentiert das 1872 errichtete Erinnerungsmal für die Gefallenen des Deutsch-Französischen Krieges auf dem Platz vor dem alten Hauptbahnhof. Im Zuge der Umgestaltung des Bahnhofplatzes wurde das Denkmal zur Monheimsallee versetzt und während des Zweiten Weltkrieges eingeschmolzen.

Eine wunderschöne Frontansicht der in den 1860er Jahren nach Plänen des Gewerbelehrers Wilhelm Wickop an der Promenadenstraße errichteten Synagoge, die in der Nacht vom 9. auf den 10. November 1938 in Brand gesetzt und später abgerissen wurde, gibt Karte 4 wieder.

Auf Karte 5 ist das Rathaus um 1900, kurz vor der Errichtung der neuen Türme, zu sehen.

Karte 6 zeigt das Pont-Thor, auch dies eine Aufnahme vor der Restaurierung durch Stadtbaumeister Laurent.

Karte 7 ist fälschlicherweise mit ‚Die Technische Hochschule‘ betitelt; es handelt sich natürlich um das 1879 eröffnete Chemische Institut.

Karte 8 zeigt das Kaiserbad am Büchel. Mitten auf dem Platz steht noch der alte Laufbrunnen, der 1904 dem durch Prof. Karl Kraus errichteten Bahkavubrunnen weichen musste.

Am Pulverturm vorbei schauen wir weit nach Westen auf den hochaufragenden Turm der Jakobskirche (9). Interessant ist hier nicht nur der Blick auf Burtscheid in den 1880er Jahren, sondern vor allem die aus der Dammstraße in die Kurbrunnenstraße einbiegende, von zwei Pferden gezogene Pferdebahn (10).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Von Kaffeehäusern und Cafés

*„Kommst du mit auf einen Kaffee?“
„Ja, gern, warum nicht!“ Britta und
Nina steuern aufs nächstgelegene Bis-
tro zu. „Zweimal Kaffee Latte, bitte!“*

Die beiden jungen Frauen haben sich viel zu erzählen. Passend heisst das kleine Lokal, in welchem sie auf harten Holzstühlen an einem kleinen Rechteckisch platzen genommen haben „Zeitlos“. Man sitzt eng beieinander, die Tische sind fast alle besetzt. Hier wird noch gegessen, es wird ein vorzügliches Tagesgericht zu fast kleinem Preis angeboten. Dort sitzt man bei Milchkaffee oder Latte Macchiato und plaudert. Und zwischen allem Stimmen- gewirr zischt die Espressomaschine.

Ähnliche Lokale findet man unter den schönen Namen „Le Journal“ oder „Café Biscuit“ oder auch nur „Mokka“. Alle bieten Heißgetränke aus Kaffee mit Milch, welche geschäumt oben auf dem Glas mit einer Kaffeebohne verziert kredenzt oder als Milchkaffee in dickwandiger Tasse serviert werden. Espresso, Cappuccino & Co stehen auch auf der Karte.

Wer Süßes mag, dem wird ein Muffin oder ein Donut angeboten. „Kleine Gerichte“ vervollkommen das Angebot. Das Publikum ist jung, modern und man fühlt sich „in“.

*„In einer kleinen Konditorei,
da saßen wir zwei bei Kuchen und Tee.
Du sprachst kein Wort, kein einziges Wort
und wusstest sofort, dass ich Dich versteh!
Und das elektrische Klavier, das klimpert leise
eine Weise von Liebesleid und Weh!“*

*Schlager der 1920er Jahre
(Text: Ernst Neubach, Musik: Fred Raymond)*

Agnes öffnet die Tür, deren Griff ein Baumkuchen aus Messing ist. Sie hat ihre Einkäufe in der Stadt erledigt, ist mit einigen Papiertaschen, die edle Aufdrucke tragen, bepackt und gönnt sich jetzt zum krönenden Abschluss einen Besuch in ihrem Lieblingscafé.



Wohlige Wärme und angenehmes Licht sorgen dafür, dass sie sich sofort behaglich fühlt. Ihre Schritte werden durch einen dicken persischen Teppich gedämpft. An der großen, gläsernen Tortentheke hat Agnes eine reiche Auswahl. Heute entscheidet sie sich für ein Stück der bunt mit verschiedenen frischen Obststücken belegten Torte, zu der sie natürlich Sahne bestellt. Ihr wird ein Bon ausgehängt und sie sucht sich einen Platz im Café.

Auch hier herrscht eine gediegene Atmosphäre. Sehen und Gesehenwerden ist die Devise. Und so sucht Agnes sich einen Platz inmitten des Raumes. Der Tisch ist klein, die bequemen Polsterstühle sind weich wie Sessel. Agnes ordert bei der freundlichen Serviererin, die angetan ist mit einem weißen Servierschürzchen und passendem Spitzenhäubchen, ein Könnchen Kaffee und gibt ihren Kuchenbon ab. – Nach dem Genuss von Kaffee

und Torte wird sie später noch einen Cognac bestellen und genüsslich dazu eine Zigarette rauchen. Agnes fühlt sich wohl, schaut sich ein wenig um und greift dann zu einer der für Kunden ausliegenden Zeitschriften. Zu einem ausgedehnten Einkaufsbummel gehört auch eine gemütliche Entspannungsstunde im Café.

Cafés schrieben Geschichte: Café Kranzler in Berlin, das Sacher in Wien, in Paris das Café de la Paix, in Prag das Café Slavia.

Doch warum in die Ferne schweifen? In Aachen hießen sie Café Robens - ich habe eine vage Erinnerung an Perser, Plüsch und Spitzengardinen, aber eine gute Erinnerung an vorzügliche Torten. Café Reul Lauffs - immer noch habe ich den Duft, der aus der Backstube nach draußen drang, in meiner Nase. Ein Duft, der Lust machte auf Kuchen und Torte. „Kirsch auf Reis“: ein „Gedicht“! Das Café Sandmann, wo man häufig Theaterleute sehen konnte.

„In einer kleinen Konditorei, da saßen wir zwei bei Kuchen und Tee.“ Nichts gegen die modernen Bistros. Doch manchmal findet man noch ein „echtes“ Café, wo man zum Kaffee noch der süßesten Versuchung in Form eines Tortenstückes erliegt.



Ingeborg Lenné





Die Pfalzfelder Säule, Quelle: wikipedia.org

Lust auf Kunst!?

In der Reihe „Lust auf Kunst!?“ bietet die Pfarre St. Sebastian in Würselen jeweils donnerstags mittags zwei Fahrten zu Museen in der näheren Umgebung an. Am 24. Januar 2013 zum „Rheinischen LandesMuseum Bonn“ und am 21. Februar 2013 zum „Museum für Angewandte Kunst Köln“.

Das Rheinische LandesMuseum Bonn bietet einen einzigartigen Einblick in die Kulturgeschichte des Rheinlandes. U.a. der weltberühmte Neandertaler, der frühbronzezeitliche Fritzdorfer Goldbecher, die Pfalzfelder Säule aus keltischer Zeit, der romanische Skulpturenfries aus Gustorf und viele weitere bedeutende Kulturzeugnisse werden Ihnen beim Besuch des Museums begegnen.

Die Sammlung zeitgenössischen Designs im Museum für Angewandte Kunst, die einzige in NRW, hat sich in den letzten Jahren zum Publikumsmagneten entwickelt. Bei der Führung unter dem Titel „Kunst und Design im Dialog“ werden Schlüsselwerke des europäischen und amerikanischen Designs ihre Verbindung zu herausragenden Werken wichtiger Künstler wie Piet Mondrian, Hans Arp, Arman oder Günther Uecker offenbaren.

Weitere Auskünfte zu den Fahrten und Reisekosten erteilt Ihnen Hubert Wickerath unter Tel.: 02405-42 64 77. Verbindliche Anmeldungen nimmt Rosemarie Sommer unter Tel.: 02405- 916 36 entgegen.

Lesung mit Musik

Die Aachenerin Autorin Eva Boßmann und das Musik-Duo Gitta Schäfer (Saxophon) und Markus Proske (Bass) präsentieren am Freitag, dem 11. 01. 2013, um 20 Uhr in der Reihe „Kultur bei Montanus“ einen Abend mit Lesung und Musik in der Kurbrunnenstr. 18 in Aachen.

Eva Boßmanns Lyrik ist tiefgründig und berührend, das Duo „SchäferProske“ bringt Auszüge aus seinem Programm mit eigenen musikalischen Schätzen als auch Interpretationen von Folk-, Pop- und Jazz-



Songs zu Gehör. Der Eintritt an der Abendkasse kostet 5 €, um vorherige Anmeldung bei „Montanus Herrenmode“ wird unter Tel.: 0241-650 87 von Montag bis Freitag von 10-17 Uhr gebeten. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.monta-online.de.

Geschichten und Bilder vom „Hippie-Trail“



Dr. Jürgen Hennecke

Am 26. Januar 2013 um 12.00 Uhr halten Peter Philippen-Lindt und Dr. Jürgen Hennecke im Rahmen der „Silbenschmiede“ des Literaturbüros Euregio Maas-Rhein einen Beamer-Vortrag unter dem Titel „Along The Road To India - Hallo Kabul“.



Peter Philippen-Lindt

Bagdad, Kabul, Peschawar waren Anfang der 1970er Jahre Traumziele auf dem Weg nach Indien. Tausende junge Leute machten sich auf den Weg dorthin, so auch die beiden Autoren 1974 mit ihrem umgebauten VW-Bulli. Im

Vortrag lassen sie vergangene Zeiten wieder „auferstehen“.

Die Lesung findet im neuen Saal des Internationalen Zeitungsmuseums, Pontstraße 22, Aachen, statt. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

„Fluch der Ehe!“

Geschichten vom Fremdgehen und Heimkehren präsentiert die Theatergruppe „TheaterKristall“ in ihrem neuen Bühnenstück.



Darin führt sie die Zuschauer zunächst ins Japan des 15. Jahrhunderts, dann ins koloniale Neuseeland der 1920er Jahre und schließlich wieder zurück nach Europa. Vergnüglich kann sich das Publikum über die Verstrickungen müde gewordener Eheleute amüsieren - wer würde nicht mal gern von fremden Früchten naschen?

Die nächsten Aufführungen sind am Samstag, dem 12.01.2013, um 20 Uhr in Stolberg im Kulturzentrum, Frankentalstraße 3, am 18. und 19.01.2013 jeweils um 20 Uhr und am 20.01.2013 um 17 Uhr in der Klangbrücke in Aachen, Kurhausstraße 2. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.theaterinaachen.de.

Reichlich Jazz

Bei der ersten Freitagsjazz-Veranstaltung 2013 am 11. Januar 2013 um 20 Uhr präsentiert der Jazzverein Aachen das Moritz Schippers Trio & Matthias Strucken in den Kurpark-Terrassen, Dammstr. 40, in Aachen-Burtscheid. Die Musiker spielen einen farben- und facettenreichen Sound. Der Eintritt ist frei!

Moritz Schippers, Roman Wollenhaupt und Moritz Baranczyk sind seit drei Jahren ein Trio, dessen musikalischer Schwerpunkt Eigenkompositionen sind. Ergänzt wird ihr Repertoire durch selten gespiel-



te Jazzstandards. Seit Mai 2011 spielen sie jeden Monat mit einem anderen Gast im „Franz“. Beim Konzert in den Kurpark-Terrassen tritt das Trio mit Matthias Strucken, Jazz-Vibraphonist aus Köln, auf. Er leitet u.a. das „Mitt Jackson Project“, mit dem er sich seinem musikalischen Idol, dem legendären Jazz-Vibraphonisten Mitt Jackson, zuwendet, der als Mitbegründer des „Modern Jazz Quartetts“ berühmt wurde.



Bei der Jazzmatinee am Sonntag, dem 20. Januar 2013, um 11 Uhr spielt die Woodhouse Jazzband, eine der bekanntesten Jazzformationen in NRW, zeitgenössischen Jazz auf traditioneller Basis. Die Musiker präsentieren in den Kurpark-Terrassen ein breites musikalisches Spektrum von Dixieland über Modern Swing bis zu Blues und Mainstream.

Ahnenwächter in der VHS

Bis zum 08. Februar 2013 zeigt Matthias Straetmans seine Ausstellung „Südsee(t)räume“ in der „studiengalerie“ im Foyer der Volkshochschule Aachen.



Schon die amerikanischen Künstler Shag und LeRoy Schmaltz machten „Tikis“ - aus

Holz geschnitzte oder in Stein gehauene Ahnenwächter polynesischer Kulturen - zu geheimnisvollen Moralwächtern. In der „Tiki-Kultur“ des Atomzeitalters lässt sich zudem eine Parallele zur „stillen“ Autorität des mittelalterlichen „Grünen Mannes“ sehen. Dieser wurde zumeist als männlicher Kopf dargestellt, dessen Haupt- und Barthaare die Gestalt von Blättern haben, die außerdem aus seinem Mund hervorwachsen. Matthias

Straetmans fügt diesem Bild ironische Komponenten hinzu, indem er seine Tikis als eine widerständige „Straßenkunst-Familie“ präsentiert, die in neuer Gestalt, z.B. als Printen-Tikis, neue Umgebungen erobert.

Zeitgenössischer Tanz

Zum 18. Mal lädt das internationale „schritt_macher Festival“ ein, den zeitgenössischen Tanz in all seinen Facetten, Farben und Formen zu bewundern und neu zu erleben. Vom 21. Februar bis zum 20. März zeigen die Spielstätten Fabrik Stahlbau Strang, Philipsstr. 2 in Aachen, und das Theater Heerlen einen Querschnitt durch die Welt des Tanzes.



Neben bekannten Tanzländern wie den Niederlanden, England, den USA, Frankreich und Spanien sind anno 2013 zum ersten Mal aufregende Stücke aus Korea und Ungarn zu sehen. Ein „dance meets film“-Programm sowie Workshops runden das Festivalprogramm ab. Tickets sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. Weitere Informationen finden Sie im Programmheft oder im Internet unter www.schrittmacherfestival.de.

**Neueröffnung zum
1. 2. 2013**



Praxis für:

- Logopädie
- Ergotherapie
- Tiergestützte Therapie
- Feldenkrais-Methode®

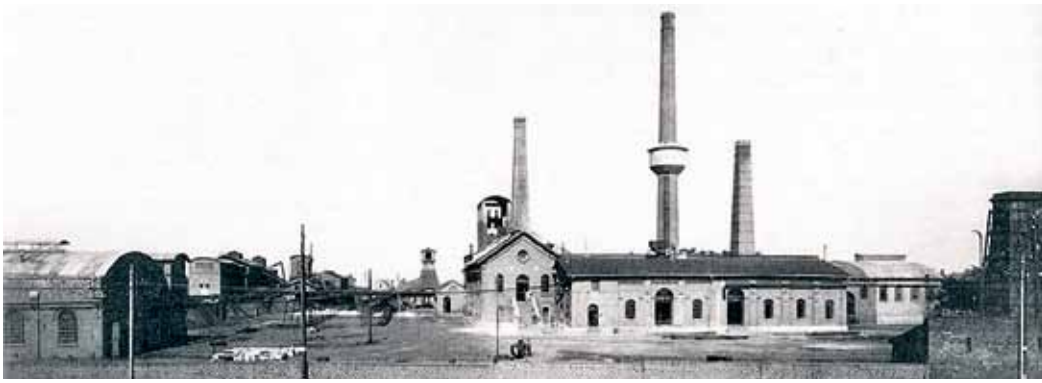
Angela Rembold

Reumontstrasse 41
52064 Aachen

Tel.: 0241 / 46 36 18 18

Fax: 0241 / 46 36 18 19

www.praxis-rembold.de
info@praxis-rembold.de



Grube Laurweg 1909, Quelle: wikipedia.org

Au Kulle, alte Zechen Folge 5: „Eintracht sei unsere Losung!“ - Die Gründung des Eschweiler Bergwerksvereins

Christine Englerth (1767-1838) gründete 1834 den Eschweiler Bergwerksverein (EBV) als erste preußische Bergbau-Aktiengesellschaft. „Nur mit staunender Bewunderung kann man auf das Werk dieser einzigartigen Frau zurückblicken“, schrieb in späteren Jahren der Chronist des EBV, Oskar Stegemann. Es dauerte allerdings eine Zeit, bis der Name EBV repräsentativ für das gesamte Aachener Wurm-Inderevier stand.



Bild: wikipedia.org

Auf der Höhe ihrer Erfolge fasst Christine Englerth 1834 einen Entschluss, der sie zur „Stammutter“ des Eschweiler Bergwerksvereins werden lässt. Ihre Gruben fördern damals über 40.000 Tonnen Steinkohle im Jahr und werfen 40.000 Taler Gewinn ab. Zu ihrem Eigentum gehören außerdem die Bleierzgrube Hammerberg, über 2.000 Morgen Wald, die das Holz für den Grubenbetrieb liefern, und noch einmal ebenso viele Morgen Land, Wiesen und andere Grundstücke. Sie möchte diesen so mühevoll erworbenen Besitz auch nach ihrem Tod für ihre Kinder und „die Zukunft ihrer spätesten Enkel“ ungeteilt erhalten wissen, weil sie befürchtet, dass es wieder

zu einer Zersplitterung des Bergwerksbesitzes kommen könnte. Um dem vorzubeugen, wird am 2. August 1834 vor dem Eschweiler Notar Kaspar Friedrich Vossen ein bemerkenswerter Vertrag geschlossen. In der Absicht, „das gemeinschaftliche Eigentum ungetrennt zu erhalten und somit nicht nur den Nachteilen, welche aus einer künftigen Teilung oder Zerstückelung desselben unausbleiblich erfolgen würde, zu begegnen, sondern auch durch eine zweckmäßige, das Ganze umfassende Administration dessen möglichst vorteilhafte Benutzung für eine lange Dauer zu sichern“, gründet Christine Englerth eine Aktiengesellschaft. Sie erhält den Namen, den sie auch heute noch, fast 160 Jahre nach diesem für den Aachener Bergbau historischen Datum, trägt: Eschweiler Bergwerksverein.

Zwei Wochen nach Christine Englerths Tode tagt unter dem Vorsitz ihres ältesten Sohnes Wilhelm die erste Generalver-



Pumpenhaus in Eschweiler-Pumpe-Stich, wo die erste Dampfmaschine im Aachener Revier stand

sammlung der neugegründeten Aktiengesellschaft. Der Verwaltungsrat des EBV protokolliert: „So setzte Christine Englerth die ganze Provinz in Bewunderung ihrer Eigenschaften und legte uns, den Erben von den Früchten ihres Fleißes, die heilige Pflicht auf, ihrem Vorbilde nachzustreben, um ein Werk weiter auszubilden, das dem Lande eines der ersten Bedürfnisse, tausend Familien Arbeit und Brot und uns einen Wohlstand gewährt, den wir dankbar, mildtätig und in Fleiß genießen wollen. Eintracht sei unsere Losung! Dann wird der Gruß ‚Glück auf‘ seine glückliche Erfüllung behalten.“ Erster Betriebsdirektor von 1838 bis 1847 war Johann Heinrich Graeser.

Die Zukunft des EBV aber liegt nicht auf dem Eschweiler Kohlberg, sondern im Nachbarrevier an der Wurm. Schon Christine Englerth hat zu ihren Lebzeiten, bildlich gesprochen, den Aachener Sattel überstiegen und ihren Fuß ins Wurmrevier gesetzt: Sie hat die Steinkohlengrube Neu-Laurweg in Herzogenrath-Kohlscheid und bedeutende Anteile an der Grube Alt-Laurweg, ebenfalls in Kohlscheid, erworben, ebenso in Bardenberg an den Gruben Furth und Ath und in Herzogenrath an Neu-Voccart. Diese gingen nach ihrem Tod im Jahr 1838 auf den von ihr gegründeten EBV über.

Mathias J. Fleu



Quelle: Hans Jakob Schaetzke: Vor Ort. Eschweiler Bergwerks-Verein, Geschichte und Geschichten eines Bergbauunternehmens im Aachener Revier, Herzogenrath 1995.





InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

In den besonderen Tagen bis zum Begräbnis und darüber hinaus sind wir, die Aachener Bestatterinnen, für Sie da. Wir unterstützen einfühlsam Ihre persönlichen Wünsche und bieten im Schutz unserer Räume Gelegenheit zum Abschiednehmen.

Bestattungshaus Regina Borgmann & Christa Dohmen - Lünemann
Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefon 0241. 55 91 79 87**. Weitere Information & Veranstaltungshinweise: www.inmemoriam-web.de

Brief ohne Absender

„Liebling, da ist Post für dich gekommen“, empfing die junge Frau (20) ihren Mann, als er abends von der Arbeit nach Hause kam.

Den Brief drehte der Angesprochene hin und her. Er fand keinen Absender - ein anonymes Brief?! Gespannt öffnete er diesen, entfaltete das eng beschriebene Blatt und las: „Mein lieber Papi!“ - Erstaunt blickte der Leser seine Frau an. Was sollte das? Er war doch gar kein Papi. Bestimmt war das Schreiben an die falsche Adresse geraten. „Lies doch mal weiter“, meinte seine Angetraute neugierig. „Mein lieber Papi! Du wirst erstaunt sein, diese Anrede zu lesen, denn Du weißt nichts von mir. Aber bald wirst Du mich persönlich kennenlernen. Ehrlich, ich freue mich schon darauf. Und wie steht's mit Dir? Was meinst Du? Ein bisschen plötzlich käme das! Na ja, - aber im Leben kommt doch meistens alles plötzlich.

Du wirst fragen, wann Du mich kennenlernen wirst. So genau kann ich es Dir



nicht verraten. Das bestimmt mehr das Schicksal. Ich weiß nur, dass unser Kennenlernen ungefähr Ende Mai sein wird. Das ist noch ziemlich lange, meinst Du? Och, die Zeit vergeht schnell, wart's ab. So ein bisschen wirst Du mich von jetzt ab schon etwas kennenlernen, so von Weitem etwa, durch meine Mami. Papi, sei lieb zu meiner Mami. Oja, Du kennst meine Mami, sogar sehr gut! Sei rücksichtsvoll zu ihr, so wie Du es bisher warst, was ich mir habe sagen lassen.

Mami hat schon viel am Hals, sie hat ziemlich schwer zu tragen an mir. Ich versuche

auch, Mami keine Schmerzen zuzufügen. Aber ich bin noch zu klein, um alle Schmerzen von Mami fernzuhalten. Ich weiß, dass Du, mein Papi, Mami immer froh machen wirst. Das ist jetzt sehr wichtig. Dann bin auch ich immer froh.

Ja, lieber Papi, da liegt demnächst ein kleines Wesen in Euren Händen. Ihr wißt genau, was das bedeutet. Wenn ich zu Euch komme, werdet Ihr nie mehr allein sein. Papi, Du fragst bestimmt: ‚Was bist du denn? Eine Junge oder ein Mädchen?‘ Das soll noch ein Geheimnis bleiben. Der liebe Gott macht das schon richtig. Ihr freut Euch sowieso! Hab' ich Recht? So, das Wichtigste weißt Du jetzt von mir, zukünftiger Papi. Alles andere persönlich und mündlich!“

Der junge Ehemann drückte seine Frau an sich und gab ihr einen innigen Kuss.

PS: Diesen Brief schrieb ich 1963 an meinen Mann. Unser „Baby“ wird demnächst 49 Jahre alt.

Christine Kluck



Der kleine Quälgeist

Nein, das ist kein Märchen der Gebrüder Grimm und auch keine Fabel - es ist die Geschichte des Telefons. Eine segensreiche Erfindung, dachten die Menschen schon im 19. Jahrhundert.

1861 entwickelte Philipp Reis ein Gerät, mit dem Töne übertragen werden. Alexander Graham Bell verbesserte diese Erfindung 1876, nun konnte die Sprache verständlicher übertragen werden. Bell erkannte die wirtschaftlichen Möglichkeiten des neuen Gerätes, gründete die „Bell Telephone Company“ und löste den Siegeszug des Telefons aus. Wir alle kennen die Fotografien und Filmausschnitte, in denen Menschen an unförmigen Apparaten telefonieren. Doch daran wurde beinahe 140 Jahre lang gearbeitet und verbessert. Und heute stecken wir unser Telefon in die Hemd- oder Hosentasche, so klein ist es geworden. Überallhin wird es mitgenommen, es beeinflusst unseren Alltag und prägt unser Leben.



Alexander Graham Bell eröffnet 1892 die erste Fernsprechanlage von New York nach Chicago. Quelle: wikipedia.org

Eine segensreiche Erfindung: Immer und ständig ist man erreichbar! Ein Segen z.B. bei einer Autopanne auf einsamer Landstraße oder wenn der letzte Bus ohne uns abfährt und wir ein Taxi rufen können oder wenn wir schnell und unkompliziert einem Menschen in Not helfen wollen. Aber auch ein Fluch, wenn die Kommunikation zwischen Menschen ausschließlich über das Telefon geschieht. Ich spreche nicht von Kranken und behinderten Menschen,

die das Haus nicht mehr verlassen können, da ist das Telefon das Sprachrohr zur übrigen Welt. Nein, beispielsweise gehe ich durch den Supermarkt und mein Telefon meldet sich. Irgendjemand möchte mir erzählen, wie es beim Zahnarzt war. Ein Segen? Nein, er könnte mich später zu Hause erreichen, wenn ich gemütlich bei einer Tasse Tee sitze und mir dann die Geschichte vom Weisheitszahn anhöre. Es gibt zahllose solcher Beispiele.

Und die ständige Erreichbarkeit ist unter berufstätigen Menschen auf Dauer nicht gesundheitsförderlich, viele leiden an Erschöpfung und werden krank. Mittlerweile wird empfohlen, zu bestimmten Zeiten den „Quälgeist“ einfach abzuschalten, um seine Lebensqualität zu verbessern, bevor es zu spät ist. Auch das geht - man muss es nur konsequent probieren. Nun - ich sitze im Café, um mich herum bellen die Handys. Nein, ich bin nicht erreichbar - ich genieße meinen heißen Kakao mit Sahne.

Maritta Hoffmann





Alaaf und Helau!

„Karnevalsstrüssjer“ kann auch das Venn anbieten. Nicht als Wurfmaterial, sondern glänzend dunkelgrün in mattfarbene Gräser eingebettet, ein wahrer Augenschmaus. Wenn die Narren in Eupen, Aachen, Düsseldorf oder Köln mit ihren Sträußchen Farbe und Freude in die Menge werfen, schmunzelt der Moorboden: Schaut meine Preiselbeere an! Mit ihren immergrünen Blättern und den glockigen, weißen Blütenkelchen vom letzten Jahr ist sie unwiderstehlich: Alaaf und Helau!

Wie viele Naturliebhaber aus den Karnevalshochburgen sich aufmachen ins Naturreservat! Weder Muffel noch Miesepeter, eher Genießer, die in den begehbaren Zonen die Holzstege jetzt für sich allein haben. Eine Ruhe, auf die sie sich seit langem freuen.

Die Frühjahrssonne und die inneren Uhren helfen so manchem Lebenskünstler im Schutzgebiet auf die Sprünge. Bietet der Februar angenehme Außentemperaturen an, begeben sich Frösche und Kröten schon morgens und während der Abenddämmerung auf Wanderschaft. Es zieht sie zu dem Wasser, wo sie aufgewachsen sind.

Aus Winterquartieren in flache Tümpel springen bläuliche Grasfrösche mit Schläfenfleck, modisch quergestreift an den Hinterbeinen verkleidet, passend zur „fünften Jahreszeit“. Erhört ein errötetes Weibchen leises Liebesgrunzen, geht's

schnurstracks huckepack an die eigentliche Lebensaufgabe. Nach nur wenigen Tagen klammerfester Umarmung hinterlassen sie im Wasser schwabbelige Laichballen mit schwarzen Lebenspunkten. Für die Frösche schließt sich der Jahreskreis jetzt. Gelingt es ihnen, die Fortpflanzung zu Wasser als die eine Hälfte ihres amphibischen Lebens zu erfüllen und dann an Land bis zum nächsten Huckepack ein Zuhause zu finden, wird den Ortstreuen das Jahr wie im Nu verfliegen – frei nach der melancholischen, irischen Ballade „What's another year“.



Aber wie kurz ein Jahr sein kann! Endet doch für manche Kleinen die Metamorphose zum Frosch nahe der Wasseroberfläche schon als Quappe. Auch im Naturschutzgebiet wird, je nach Bedarf, zu Wasser und zu Land um die Ecke gebracht. Kaulquappen vernaschen ist angesagt bei Libellenlarven, bei manchem Vennvogel und hat seine besondere Note auf der kulinarischen Tonleiter. Fischfleisch nicht! Braunes, saures Moorwasser ist schaurig für die Schwimmer, sie fühlen sich woanders munter.

Anfang November letzten Jahres waren wieder Tausende von Kranichen am ost-

belgischen Himmel Richtung Süden zu sehen und kündigten die kalte Jahreszeit an. Von Wärme und Licht beflügelt ziehen in diesem Monat die ersten, kultisch verehrten „Sonnenvögel“ zu den Brutgebieten in Nordeuropa. Dort hat man den Kranichen den Namen „Vögel des Glücks“ in die Wiege gelegt. Die Trompeter ruhen sich im erwachenden Moorrandgebiet aus, füllen die Mägen, sammeln Kräfte. Ihr zwinkerndes „Victory“-Zeichen am Himmel verstehen die Bewohner: Merci für die uns übriggelassenen Preiselbeeren!

Dann scheint alles zu verstummen, Frösche und Kraniche sind vergessen. Nebelschwaden ziehen. Nur noch vereinzelt blitzen Schneestellen auf und Hochnebel-Bänke setzen sich. Träge, sachte, federleicht nähern sie sich dem Boden, wohl wissend, dass sie in dieser Kunst einzigartig sind, den Wolken überlegen. Pinselstriche von Grautönen wechseln sich sekundlich ab.

Frühmorgens auf dem Plateau kann man blitzschnell dicht eingehüllt sein, nicht viel mehr als die Wanderschuhe im Nebelbad erkennen. Da heißt es, die Vorstellung ausschöpfen statt panisch zu werden. Gänsehäutig warten, bis das Blau des Himmels wieder Platz nimmt. Vor allem für Hochmoor-Neulinge ist dieses Schauspiel mit den fein verteilten Wassertröpfchen ein eindrückliches Erlebnis! Die „Alten“, Erfahreneren behaupten sogar, nur im Nebel zeige sich das Venn von seiner besten Seite.

Ja, süchtig könnten sie davon werden, fast besoffen. Hier sind wir wieder beim Karneval. Übermäßiges Schwelgen in einnebelnden Genüssen, gehört es dazu?

Die aus den Schunkel-Gebieten ins Naturreservat gekommenen „Jecken“ meinen, auf jeden Fall! Aus diesen besonderen Erlebnissen schöpften sie viel Lust und die Sicherheit, wieder in die Stille, zu den Fröschen und anderen Frühjahrsexperten zu kommen. Es sei ein starkes Gefühl, das Moorland irgendwie trunken zu verlassen.

Entnommen der Anthologie
„Monatslieben“, Engelsdorfer
Verlag, die Ende 2012 erscheint.

Gisela Lenze



„Generationenkochen“



Unter dem Motto „Generationenkochen“ haben die Bereiche Soziales und Jugend der Stadt Herzogenrath am 30. Oktober 2012 erstmalig ein generationenübergreifendes Kochprojekt angeboten. Insgesamt sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 15 bis 80 Jahren trafen sich an diesem Abend in der Lehrküche der Erich-Kästner-Schule in Herzogenrath-Kohlscheid.

In altersgemischten Gruppen lernten sich die Köche kennen und probierten zunächst verschiedene Rezepte aus den unterschiedlichen Generationen aus, um ein vielfältiges Buffet zuzubereiten. Für die Vorspeise standen schließlich ein selbstgemachtes Brot, verschiedene Dips und ein Obatzter-Käse zur Auswahl und als Hauptspeise selbstgemachte Frikadellen, eine Rindfleischsuppe und eine Pizza sowie zum Abschluss ein süßer Nachtisch. Während der Zubereitung des Buffets und beim anschließenden gemeinsamen Essen fand ein reger Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmer statt.

Auf Wunsch aller Beteiligten soll dieser generationsübergreifende Koch-Spaß im Frühjahr 2013 auf alle Fälle noch einmal wiederholt werden. Weitere Informationen über dieses Projekt erhalten Sie bei: Annemarie Clermont-Karow, Tel.: 02406/83439, E-Mail: annemarie.clermont@herzogenrath.de.

Ökumenischer Wortgottesdienst zur Eröffnung der Karnevalssession

Am Mittwoch, 09.01.2013, findet in der Citykirche, Großkölnstraße, der ökumenische Wortgottesdienst zur Eröffnung der Karnevalssession statt. Beginn ist 19.30 Uhr, Einlass bereits ab 18.30 Uhr. Wie bereits im Jahr 2012 werden wieder die Fahnen und Standarten der Vereine geweiht. Den Gottesdienst zelebrieren Pastor Ralf Freyaldenhoven (rk) und Pastor Olaf Popien (ev). Die Gebete und Lieder werden in Öcher Platt gesprochen und gesungen. Mitwirkende sind alle Aachener Prinzen und Kinderprinzen, Ägid Lennartz, Hubert Crott, Dr. Manfred Birmans, „Capella a Capella“, Jo Meessen, die Kinder der Musikschule



und der Musikzug der KG Grün Weiss Lichtenbusch unter Leitung von Heinz Sauer. Teilnehmen darf man auch im Kostüm!

Jubiläum



Am Montag, den 28.01.2013, gibt es etwas zu feiern: Dann lädt die Seniorenrätin der Stadt Aachen Wilma Emmerich ab 15 Uhr zum fünfjährigen Bestehen des Erzählcafé „Café oder Tee“ in die Schleswigstr. 10-16 in Aachen ein. Diesmal steht eine Lesung mit Richard Wollgarten auf dem Programm.

Seit fünf Jahren treffen sich einmal im Monat ältere Bewohnerinnen

und Bewohner von Aachen-Ost in den Räumlichkeiten der Arbeiterwohlfahrt

zu Kaffee und Kuchen. Dazu gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit u.a. Vorträgen und Lesungen. Besonders beliebt sind Nachmittage mit Veranstaltungen in „Öcher Platt“.



Senioren-Karneval

2013 feiert der Fachbereich Soziales und Integration der Stadt Aachen, Leitstelle „Älter werden in Aachen“, unter bewährter Leitung der „Stadtgarde Oecher Penn von 1857 e.V.“ gemeinsam mit den Aachener Senioren zum 46. Mal den Seniorenkarneval. Am Dienstag, 29. Januar, und am Mittwoch, 30. Januar, können sich die älteren Mitbürger - sowie ihre eventuell notwendige Begleitung - dann im Europa-Saal des Eurogress an den Darbietungen namhafter Karnevalisten erfreuen.

Höhepunkt der Sitzungen ist der Einzug des Karnevalsprinzen, der es sich nicht nehmen lassen wird, die Senioren und Seniorinnen persönlich zu begrüßen.

Die etwa 2.500 kostenlosen Eintrittskarten werden ab Donnerstag, 3. Januar, von 9 bis 11 Uhr in der „Aula Carolina“, Pontstraße 7-9, sowie in den Bezirksämtern Brand, Eilendorf, Kornelimünster/Walheim, Laurensberg und Richterich ausgegeben. Das Bezirksamt Haaren wird am selben Tag und zur selben Uhrzeit die Karten in der „Welschen Mühle“, Mühlenstraße 19, ausgeben. Der Ausgabetag gilt auch für diejenigen Bezirksämter, die ansonsten donnerstags keine Öffnungszeiten vorgesehen haben. In allen Bezirksämtern beginnt die Kartenausgabe am 3. Januar um 9 Uhr. Wegen der großen Nachfrage werden pro Person maximal zwei Eintrittskarten ausgegeben. Ab dem 7. Januar 2013 besteht zudem die Möglichkeit, vormittags zwischen 9 und 11 Uhr unter Tel.: 432-50 34 Informationen über den eventuell noch vorhandenen Bestand von Eintrittskarten einzuholen.



Motorisierte Polizei-Streife 1940,
Quelle: Bundesarchiv

Erinnerungen an Nazi- und Notzeit

mit meinen Kinderaugen
und -ohren aufgenommen

13.

FOLGE

Wenn jemand eine Gefahr glücklich überstanden hat, sagt man oft: „Er hatte einen guten Schutzengel.“ Mein Onkel Josef muss da gleich mehrere gehabt haben. Denn mit seiner Abneigung gegen die Nazi-Verbrecher hielt er sich nicht bedeckt.

Ironische Bemerkungen waren seine Stärke. Als nahezu Blinder - ein Glasaugen, das andere Auge war stark geschwächt - hatte er bis zum Kriegsende eine Korbmacherwerkstatt. Bei notwendigen Behörden-gängen ließ er sich von meinem Vetter, der bei uns im Haus wohnte, begleiten. So bekamen wir brühwarm mit, was der Onkel wieder von sich gegeben hatte. Einmal betraten sie die Ortsgruppe der Partei

Ecke Pfeil-/Kasinostraße. Der Onkel grüßte mit kräftiger Bassstimme: „Heil Hitler - 'nen Guten Tag haben wir ja schon lange nicht mehr!“ Mein Vetter erzählte, die Beamten hätten sich an ihren Schreibtischen tief über ihre Schreibarbeiten gebeugt und nicht weiter reagiert. Glück gehabt!

Bei einem Termin im Hochhaus grüßte der Onkel die Beamten mit den Worten: „Guten Morgen! - Heil Hitler für die Andersgläubigen!“ Niemand reagierte darauf. Ob da eine ganze Schar von Schutzengeln den Beamten die Ohren zugehalten hat?

Von solchen Ereignissen vernahmen wir mit äußerst gemischten Gefühlen. Schließlich hörte man immer wieder, dass Menschen wegen abfälliger Bemerkungen über die Nazis von der Gestapo abgeholt wurden oder gar ins KZ kamen. Klar, dass meine Tante, die Frau von Onkel Josef, zitterte, wenn er nur schon das Haus verließ. Sie kannte ihn ja in seiner Art. Wenn er in der Nähe zum Einkaufen ging, betrat er den Laden mit dem „Deutschen Gruß“ in einem Tonfall, dass selbst der Dümme die beißende Ironie heraushörte.

Dass der Onkel bei seiner Einstellung zum „Heil“ diese schreckliche Zeit „heil“ überstand, bleibt für mich ein Wunder.



Richard Wollgarten



Glitzerbaum

Hajo Mais

Sah einen Baum im Winterweiß.
Getauter Schnee gefror zu Eis
und drückte schwer mit seiner Last,
dass fast zerbrachen Zweig und Ast.

Der Baum, er stand so traurig da
in seinem eisig' Kleid;
er träumte wohl von Vogelsang
und von der Frühlingszeit.

Die Wolken trieben schnell vorbei,
die den Tag so trüb gemacht.
Der Himmel wurde klar und frei
und strahlte in azurner Pracht.

Im gold'nen Schein die Sonne zog
auf ihrer Himmelsbahn.
Durch ihrer Strahlen warmes Licht
zu tauen nun das Eis begann,

aus abertausend Perlen fein,
ein Blitzen brach ins Sonnenlicht
und wie verzaubert stand der Baum
im strahlend bunten
Glitzerlicht.



Heinrich Hoffmann (1809-1894): Der
Struwwelpeter, Frankfurt a. M. 1917,
Quelle: wikimedia.org

„Konrad“, sprach die Frau Mama,
„ich geh' aus und du bleibst da!“
Konrad bald darauf begann,
weil die Zeit ihm ward zu lang,
aufzuschreiben jedes Wort:
Aal und Aas und immer fort,
backen, bücken, Buttermilch,
nicht zu bremsen war der Knilch:
Camembert, Chamäleon,
Donnerbüchse, Endstation,
Falle, Galle, Hosenlatz,
Ladentisch und Nebensatz.

Mutter blieb sehr lange aus,
Konrad kriegte' den Bogen raus,
und in jener einen Nacht
hat den Duden er gemacht.

Ob Poet, ob Journalist,
Konrads Duden seither ist
für Grammatik und für Stil
jedem teures Utensil.
Auch „Senio“, das gute Blatt,
nur so wenig Fehler hat,
weil einst sprach die Frau Mama:
„Ich geh' aus und du bleibst da!“

Konrad Duden (1829-1911) war Gymnasiallehrer und wurde mit seinem „Vollständigen orthographischen Wörterbuch der deutschen Sprache“ (1880) zum Wegbereiter der einheitlichen deutschen Rechtschreibung.



Atze Schmidt

„In die Ecke, Besen! Besen! Seid's gewesen!“

Eins, zwei, drei, vier, fünf. Ich höre voller Schrecken auf, die Abzüge, die der Drucker ausspuckt, zu zählen. Stattdessen rufe ich beschwörend „Halt, halt, genug, genug!“, aber das versteht er natürlich nicht - der Drucker.

Er ist eine Maschine, sagt der Fachmann, die nur tut, was der Mensch ihr sagt. Aber ich hatte ihr nicht gesagt, sie solle soviel Kopien herstellen.

Oder doch? Ich habe doch nur auf „Drucken“ geklickt, nachdem der Brief fertig war. Und dann selbstverständlich erwartet, dass mein Befehl ausgeführt wird. Wird er aber nicht! Der Drucker bleibt stumm, kein leises Rattern, kein Einziehen des Papiers. Nichts.

„Donnerwetter“, schimpfe ich, denn der Brief soll gleich noch weg. „Donnerwetter noch einmal.“ Warum funktioniert



denn das blöde Ding nicht? Ich klicke erneut auf „Drucken“. Nichts geschieht. „Dummes Ding“, rege ich mich auf, und währenddessen klicke ich einmal, zweimal, dreimal, viermal. Ich zähle meine Klicker nicht. Ich zetere „Was ist denn bloß los?“ Dabei klicke ich feste, noch fester. Ich klicke immer wütender: Drucken! Drucken! Drucken! Aber der Drucker streikt. Zermürbt gebe ich auf. Heute soll er mich doch gern haben. Ich schalte den PC aus.

Nach einigen Stunden denke ich wieder an meinen Brief. Ob der Drucker jetzt will?

Hurra! Er will! Aber was ist das? Er hört nicht mehr auf. Mir fällt Goethes Zaubrerlehrling ein. Ich möchte schreien: „In die Ecke, Besen! Besen! Seid's gewesen!“

Aber genauso wie der Besen nicht stillstand, so hört mein Drucker nicht auf. Er druckt und druckt und druckt. Und natürlich alles in DIN A 4-Format und jedes Mal zwei Seiten. Soviel überflüssiges Papier. Dabei hat damals - wann war es noch? -, als die PCs in den Büros eingeführt worden sind, jeder gejubelt: „Jetzt sparen wir Papier. Alle Akten werden digitalisiert. Keine Ordner mehr, die überquellen!“ Welch ein Irrtum!

Denn was ist nun? Es wird mehr Papier verbraucht denn je. Alles wird ausgedruckt. Viel überflüssiges Zeug. Und die Aktenberge wachsen und wachsen!

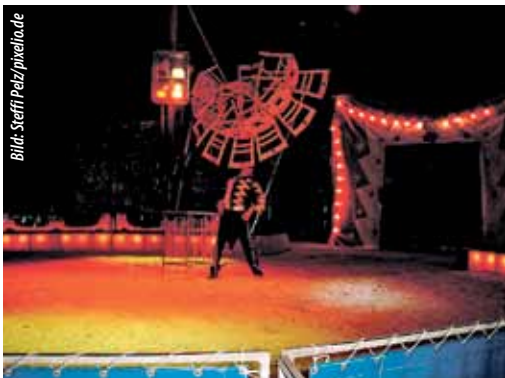
Vor meinem Drucker auch. Längst ist der ganze Boden von Papier bedeckt. Ich wate durch Gedrucktes. Als der Drucker endlich stillsteht, ist meine Papierreserve aufgebraucht. Kein unbedrucktes Blatt mehr weit und breit. Nur zigmal der gleiche Brief. Zum Glück wird morgen die Papiertonne geleert.



Inge Gerdorf

„Opa, es läuft schon!“

An allen Litfasssäulen und Zäunen in der Stadt stand es zu lesen: Ein Zirkus gastierte in Aachen! Da wurden Erinnerungen an meine Kindheit wach, als ich mit meinen Eltern den „Zirkus Sarasani“ besuchte. Dieses Erlebnis wollte ich auch meinem Enkel Johannes zuteil werden lassen, der mit beinahe 4 Jahren in etwa so alt war wie ich damals.



Gesagt, getan, Zirkuskarten gekauft an der Zirkuskasse und mit Vorfreude gehen wir beide zur Nachmittagsvorstellung. Mit Bedacht wähle ich die letzte Reihe, weil ich davon ausgehe, dass der

kleine Mann, um besser sehen zu können, sich auf die Sitzplanke stellt.

Nach der Ansage einer imposanten Zirkusdirektorin beginnt das Ganze mit den üblichen Clownerien. Und siehe da, mein kleiner Enkel steht schon auf der Sitzplanke und lacht von Herzen.

Nach dem ersten Teil gehen wir in der Pause zur Tierschau und müssen uns beeilen, den Anfang des zweiten Teils nicht zu verpassen.

Aber was ist mit meinem kleinen Enkelsohn los? Er steht nicht mehr auf der Sitzplanke, sondern sitzt ganz still. Auf meine Frage: „Johannes, was ist?“ antwortet er: „Opa, ich muss mal!“ Ganz entnervt frage ich zurück: „Klein oder groß?“ Darauf sagt er: „Opa, es läuft schon!“ Und durch ein Hosenbein seiner kleinen Jeans läuft ein Rinnsal durch einen breiten Spalt der hölzernen Fußplanken auf den Boden.

Während ich mir noch Vorwürfe mache, weil ich die Pause nicht zu einem Toilettenbesuch mit ihm genutzt habe, steht er bereits wieder auf der Sitzplanke und schaut begeistert dem Treiben in der Manege zu.



Christian Graff

Wohlfühlen (wie) zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT & DEMENZ:

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

weitere Informationen:
Tel.: 0241 – 51 44 95

www.fauna-aachen.de

Was auch mal gesagt werden muss

Fast 5 Jahre ist es her. Die automatisch öffnende Tür des Seniorenheimes, in das ich schon seit einigen Jahren ging, um jemanden zu besuchen, gab den Weg und die Sicht frei auf den Empfang und auf den Tresen. Dort lag ein dickes Paket Papier, anscheinend Zeitschriften. Im Vorbeigehen schaute ich auf das oben liegende Deckblatt, bunt, beschriftet. In der Kopfzeile stand zu lesen: „Senio“. Als ich nach einer guten Stunde wieder an dem Tresen vorbeikam, war das dicke Paket auf 3 oder 4 Exemplare eingeschmolzen. Ich weiß nicht warum, aber instinktiv nahm ich eines mit. Seitdem begleitet mich das „Senio Magazin“.

Beim ersten Anfassen, Blättern und Lesen merkte man, dass ist keine der Zeitschriften, wie sie heutzutage überall kostenlos herumliegen, um letztendlich irgendwelche Werbung zu verbreiten. Im Gegenteil: statt fast gar nicht vorhandener Werbung gab es eine bunte Mischung von Informationen, Berichten und Meinungen, Rätseln und Sudokus. Sofort war die Zielrichtung erkennbar: die „Älteren“, auch als „50plus“ bezeichnet. Kein mit wunderschönen Fotos versehenes Hochglanzprodukt von außen und innen, relativ normales Papier. Inhaltlich war leicht zu erkennen und wurde auch extra hervorgehoben, dass in diesem Heft, ausdrücklich gewünscht und gefördert, Senioren für Senioren schreiben. Irgendwo stand zu lesen, dass man noch Menschen suche, die mithelfen. Ich fand die Idee gut und meldete mich.

G. Günal, Sozialpädagoge und etliche Zeit Sozialdienstleiter in einem Seniorenheim, war durch langjährige Praxis zu der Erkenntnis gekommen, dass älteren Menschen so vieles an Informationen vorenthalten wird, weil es kein speziell auf sie ausgerichtetes Medium gibt. Hier und da steht schon mal was zu lesen, aber wer weiß schon wo und wann. Das „Senio“ sollte dem abhelfen und gleichzeitig auch eine nette Lektüre als Unterhaltung für ältere Menschen sein, deshalb auch die großen Buchstaben. Da kann so manche Lesebrille auch mal liegen bleiben.

Heute ist es so, dass gegen Ende des Monats die Leser schon nachfragen, ob die



neueste Ausgabe an den Auslegestellen angekommen ist. Viele haben Angst, kein Exemplar zu bekommen. Auch wenn 50plus als Einstieg in das Alter definiert werden kann, so ist in vielen Ausgaben eher für die „richtig“ Älteren geschrieben worden. Aber „alt“ ist nicht gleich „krank“ und „Heimbewohner“. Dem haben dann auch viele weitere Ausgaben Rechnung getragen. Die Wissenschaft hat gerade wieder festgestellt, dass die „Alten“ vom Befinden her immer jünger, fitter und mobiler werden und auch als Wirtschaftsfaktor enorm wichtig sind. Etliche Interviews mit Verantwortlichen vor Ort, aber auch Ministerinnen und Ministern haben die Bedeutung der „Alten“, sagen wir doch besser



„Best Ager“ oder „Silver Generation“, in einer Zeit des demografischen Wandels und den damit verbundenen Veränderungen, Problemen und gesellschaftlich notwendigen Neuorientierungen oftmals unter Beweis gestellt. 5 Jahre und 60 Ausgaben lang hat sich „Senio“ in Aachen und Umgebung platziert und gezeigt, dass aus einer Idee und ihrer Umsetzung etwas werden kann: Äußerlich etwas kleiner, aber inhaltlich breiter aufgestellt und mit einer zusätzlichen Ausgabe für die Deutschsprachige Gemeinschaft in Belgien fest etabliert.

Anfangs zweifelten doch etliche, ob dieses „Heft“ überhaupt das erste Jahr überleben würde. Heute kennen die Menschen, Behörden, Institutionen und Entscheidungsträger diesen Namen und nehmen ihn ernst. Dies war und ist aber nur möglich, weil es Menschen wie G. Günal gibt, die als erstes nicht den geschäftlichen Erfolg sehen, sondern die tun, was sie für richtig und gut erachten. Ich nenne das „wahren Idealismus“.

Wahr ist eben auch, dass viele „Senio“ loben und zwischenzeitlich für unverzichtbar halten, aber logischerweise jede Ausgabe Geld kostet. Das soll eigentlich durch die Anzeigen im Heft hereinkommen. Das ist aber leider nicht immer gewährleistet. Das Gute loben ist eine Sache, aber dazu beitragen, dass das Gute bleibt, anscheinend eine andere. Für dieses kleine Magazin, das zwar für viele Menschen jeden Monat ein kleiner Lichtblick und Informant ist, auf den sie sehnsüchtig warten, ansonsten aber nicht so eine Bedeutung hat wie z.B. ein Fußballverein, gibt es außer guten Worten keine Unterstützung.

Trotz all dieser widrigen Umstände hat das Senio Magazin in Aachen und Umgebung etwas geschaffen, auf das andere mit Recht achtungsvoll und oftmals mit ein ganz klein wenig Neid blicken. Viele haben daran dankenswerter Weise ehrenamtlich mitgewirkt. Möglich war es aber nur, weil es jemanden gibt, der Idealismus und Überzeugung vor alles andere stellt.

Herzlichen Glückwunsch,
G. Günal!

Franz Gass





Schule früher

Schulleiterin Hedwig Ahrens hat an der Grundschule Kohlscheid-Mitte in Herzogenrath ein Schulmuseum eingerichtet. Ihre liebevoll dekorierte historische Schau ist in dieser Form in der Städte-Region Aachen bislang einmalig. Gegenstände und Möbel geben einen authentischen Einblick in frühere Zeiten und stehen der interessierten Öffentlichkeit ab sofort offen.



Frau Ahrens, was gibt es im Schulmuseum alles zu sehen?

Schulbücher, das älteste, das „Aachener Lesebuch“, stammt aus den 1930er Jahren; Schulmaterialien wie Griffelkasten, Schiefertafeln, eine Rechenmaschine und Schulranzen, der älteste stammt aus den 1920er Jahren. Unter den Schulmöbeln ist ein Katheder von 1920. Darin ist wohl einmal ein Tintenfass mit roter Tinte ausgelaufen. Ein Klapppult stammt von ca. 1930. Und es gibt mehrere Schulbänke, die älteste stand schon 1900 in Baesweiler in der Volksschule. Dazu ist auch ein Foto vorhanden von Schülern, die dort damals die Schule besuchten. Dann gibt es noch eine zweiteilige Schulbank von 1920 aus Charleroi, eine von ca. 1900 aus La Calamine sowie eine von 1910 aus dem „Königlichen Athenäum“ in Eupen. Eine alte Schaufensterpuppe trägt mein Schulkleid, das ich vor 50 Jahren trug.

Wer ist sie?



Hedwig Ahrens

ist 61 Jahre alt und blickt auf 39 Dienstjahre zurück. Geboren wurde sie, wie es sich für eine echte Aachenerin gehört, im Mariannen-Institut an der Jakobstraße. Ihre Hobbys sind Lesen, Kochen und Wandern.

Eine Landkarte aus den späten 1940er oder frühen 1950er Jahren zeigt das Gebiet um Elten in der Nähe von Kleve, das damals noch weder dem niederländischen noch dem deutschen Staatsgebiet zugeordnet war. An einer Landkarte des Regierungsbezirks Aachen hänge ich besonders, sie stammt von 1951 – mein Geburtsjahr. Darauf sind noch längst verschwundene Industrien zu sehen: die Aachener Tuchindustrie, der Bergbau.

Wie packte Sie die Sammelleidenschaft?

Im Zusammenhang mit der Vorbereitung des Schuljubiläums 2011 stellte ich fest, wie schwer es ist, altes Schulmaterial zusammenzutragen. Ganz besonders enttäuscht war ich, mit welcher Leichtigkeit Schulkeller und -dachböden entrümpelt wurden. Das hat mich auch dazu bewogen, erste Schul- und Kufentische, die nach dem Krieg mit und mit die Schulbänke – soweit sie mangels Brennmaterial im kalten Winter 1945/46 nicht verheizt worden waren – ersetzen, zu sammeln. Das Schulmuseum beherbergt also auch Möbel aus den 50er und 60er Jahren. Seit Beginn meiner Dienstzeit sammle ich alle Exemplare des Rechenbuchs „Die Welt der Zahl“, denen ich begegnete. Auf diese Weise werden die Entwicklung von Lehrwerken, die Änderungen der Vorschriften wie Richtlinien und Lehrpläne, vor allem aber der sich ändernde Zeitgeist deutlich. Und man kommt ins Staunen, wie viel Volksschüler lernten. Hut ab!

Was sammeln Sie besonders gerne?

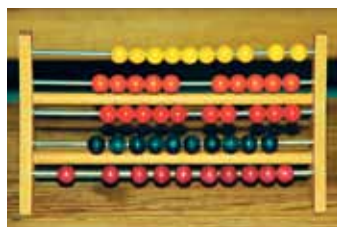
Besonders gerne sammle ich Schulmobiliar und Ausstattungsgegenstände, die inzwischen aus dem Schulalltag verschwunden sind. So etwa ein Harmonium und ein Klavier, das ebenso wie die Schule 1910 gebaut wurde.

Was können gerade junge Menschen im Schulmuseum lernen?

Für Kinder sind beispielsweise die Landkarten im Vergleich zur heutigen Situation sehr interessant – etwa, wie das Ruhrgebiet heute eine fast durchgängige „rote“ Fläche ist. Oder dass Autobahnen von Hand nachträglich eingetragen wurden. Das Schulmuseum wird als Unterrichtsraum genutzt. Die Kinder sitzen sehr gerne in den Bänken und immer ausnahmslos aufrecht. Man kann sich einfach nicht herumflegeln. Sie erfahren, dass Haltung einen Wert hat und der Konzentration dienlich ist, dass man nicht ständig etwas zum Spielen in den Händen halten muss, dass man auch am Lernen mit spartanischen Materialien viel Freude haben kann. Kinder lieben es, „Schule früher zu spielen“: Sie treten zum Antworten aus der Bank, sprechen in vollständigen Sätzen und enden mit „Fräulein Lehrerin“.

**Besichtigungstermine
nach Vereinbarung unter
Tel.: 02407- 39 22**

Nina Krüsmann





Karte mit hübschem Foto des Babys. Was für ein schönes Kind!

Und als ich wieder eine Weile später den kleinen Felix auf dem Arm seiner Mutter sehen durfte, bestätigte sich meine Meinung: Ein schönes Kind! Die stolze Großmutter freute sich, weil dieses Baby allgemeine Bewunderung auslöste. Ich gestehe, ich war entzückt vom verträumten Lächeln, welches auf dem Gesichtchen des schlafenden Säuglings lag. Die winzigen Fäustchen und die kleinen Füßchen zu bestaunen, das ließ einmal wieder die Äußerung zu: „So klein warst du auch einmal“, als die nunmehr „große“ fast drei Jahre alte Schwester Felix eher etwas misstrauisch betrachtete. Und irgendwie kamen dann die Fragen: Wem sieht das Baby ähnlich? Ohne Zweifel: „Ganz der Papa!“ Aber es hat die blauen Augen der Mama! Wird der zarte helle Flaum auf dem Köpfchen irgendwann zu goldblonden Locken werden, wie seine Mutter sie hat?

Willkommen kleiner Felix!

Meine Freundin ist Oma geworden... und überglücklich!

Die Geburt eines Kindes ist stets das größte Wunder, nicht nur für Eltern, Geschwister und für die Großeltern.

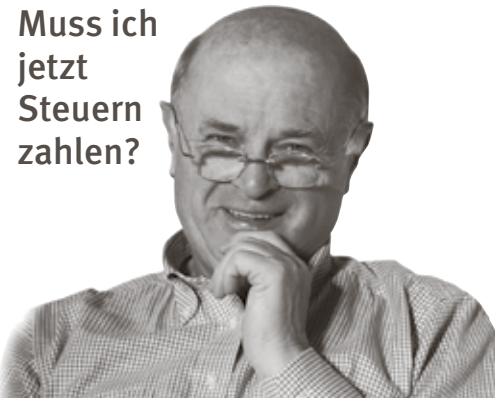
Nach drei herzallerliebsten Enkeltöchtern ist die Ankunft des neuen Erdenbürgers diesmal etwas ganz Besonderes: „Hurra, ein Junge!“, Felix, der Glückliche, der Beglückende. Mutter und Kind sind wohlauf.

Der Großvater, Ehemann meiner Freundin, holte den besten Sekt aus dem Keller, schließlich galt es, den Stammhalter gebührend willkommen zu heißen. Die freudige Nachricht hatte sich schnell verbreitet. Zusätzlich bekam ich einige Tage später noch eine „offizielle“ Geburtsanzeige, eine

Wie wird das Kind sein? Wie wird es sich entwickeln? Was wird aus ihm werden? Wird Felix einmal ein großer stattlicher Mann sein wie sein Vater?

Alle guten Wünsche legen wir ihm in seine Wiege. Willkommen, kleiner Felix!

ETL | SFS
Steuerberatung für Senioren

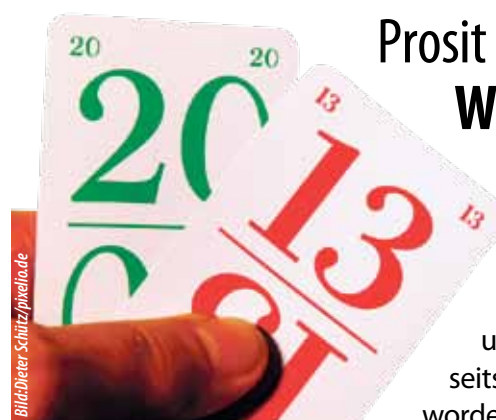


Muss ich jetzt Steuern zahlen?

Wir klären das!

ETL | SFS Steuerberatung für Senioren

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



Prosit Neujahr! Willkommen 2013!

In der Neujahrsnacht stehen wir staunend und erwartungsvoll. Es ist fast so, als schauten wir in die Wiege eines Kindes. Wir feiern und stoßen an mit Sekt. Freudig wünschen wir uns gegenseitig ein gutes neues Jahr. Etwas abseits vom Trubel oder, wenn es etwas ruhiger geworden ist, fragen wir uns in unserem Innern, wie es wohl werden wird, das neue Jahr. Wie wird es sich entwickeln? Wie wird der Frühling werden und wie der nächste Sommer? Wird das Jahr freundlich zu uns sein und uns verschonen vor unangenehmen Dingen, Problemen und Krankheiten? Wie wird es sein im Herbst? Können wir dann zufrieden sein mit dem, was wir erreicht und erlebt haben? Konnten wir Schwierigkeiten meistern? Können wir, wenn es dann wieder Winter wird, uns dankbar zurücklehnen und mit Muße auf die Ruhe des Winters vertrauen?

In der Neujahrsnacht ist noch alles offen. Man weiß noch nicht recht, was aus ihm werden wird. Doch wir sind voller Zuversicht...

Willkommen 2013!

Beide Texte:

Ingeborg Lenné



In der Schlange vor der Kasse

Neugierig schaut sie auf die Ware, die auf dem Band vorbei fährt. Was die Leute alles so kaufen! Ihr Blick fällt auf einen schwarzen BH, der zwischen Butter und Petersilie liegend sich langsam der Kasse nähert. Aus den Augenwinkeln wirft sie einen Blick auf den Käufer, ein stämmiger Mann mittleren Alters. Er trägt ein kariertes Hemd und eine Latzhose, kommt also gerade von der Arbeit, vermutet sie. Oder ist er ein Hobbybastler, ein Gartenfreak?

Egal! Sie lässt ihren Gedanken freien Lauf. Ob seine Gefährtin ihm heute Morgen den Auftrag erteilt hat, ihr dieses Teil auf dem Heimweg mitzubringen? Sie erinnert sich, dass der Tageszeitung heute ein Wäscheprospekt beilag. „Bring’ mir den BH hier mit“, wird sie gesagt haben, „wenn



Bild: Bredehorn, J. / pixelio.de

du heute Abend in den Supermarkt gehst. Und vergiss die Kartoffeln nicht.“ Und dann wird sie noch die Größe aufgeschrieben haben. Und er hat ihren Auftrag ausgeführt, ein ganz normaler Einkauf eben.

Aber könnte es nicht ganz anders gewesen sein? Er kommt nach Hause, versteckt den Karton hinter seinem Rücken und fordert sie zärtlich auf, zu raten, was er bei sich habe. Da gibt es wieder verschiedene Möglichkeiten. Entweder fällt sie ihm lachend um den Hals und bedankt sich

unter Küssen: „Du hast exakt meinen Geschmack getroffen, woher weißt du, dass ich mir genauso einen schwarzen BH gewünscht habe?“ Oder sie hat gerade überhaupt keine Antenne für derartige Überraschungen und dann ginge es so weiter: „Wie?“, könnte sie empört fragen, „du hast mir Größe 95/C mitgebracht? Ja meinst du denn, ich sei ein Trampeltier? Und überhaupt, was soll das? Wie kommst du auf die Idee, mir ausgerechnet so einen schwarzen Fummel mitzubringen? Den kannst du morgen wieder umtauschen!“

So oder anders könnte es also sein heute Abend bei Meister Latzhose zu Hause. Der hat mittlerweile bezahlt, seine Sachen in eine Einkaufstüte verstaut und wendet sich zum Gehen. Er ahnt noch nichts vom Fortgang der Geschichte. Hoffentlich hast du Glück mit deinem Einkauf, wünscht die stille Beobachterin und ist nun an der Reihe.

Inge Gerdorf



Von phobischem Schwankschwindel und anderen Altersbegleiterscheinungen

Oh Gott, etwas, das man sich in einem Alter von 30 oder 40 Jahren nie vorstellen konnte, wird Realität: Mein Jahrgang wird dieses Jahr 70!

Sehr verehrte Damen und Herren, nehmen sie die Parade der Alltagsversehrten unter meinen Freunden ab, die Generation „Granufink“ mit der heimlichen Bettlektüre „Apothekenumschau“. Hier haben wir z.B. meinen Klassenkameraden Paul: Stören Sie sich nicht an dem Brummen, das aus seiner Kleidung dringt, es ist nur das Blutdruckgerät, das er 24 Stunden tragen muss. Der Mann mit dem roten Gesicht ist Peter, er leidet an einer Allergie gegen den eigenen Schweiß. Man befürchtet, die Sache könnte sich zu einer Gesamtunverträglichkeit mit sich selbst entwickeln. Dann ist da noch Heinrich, der zeitlebens ein toller Läufer war, es trieb ihn täglich durch Wald und Heide. Jetzt tun’s die Knie nicht mehr - aber am meisten leidet er darunter, dass er jetzt zu Hause sitzt und ständig seiner Frau ausgeliefert ist. Josef ist dagegen fit, man erkennt ihn an seiner Kappe, die er seit 35 Jahren nicht mehr vom Kopf nimmt, weil er sich nicht an sein haarloses Haupt gewöhnen kann. Aber sonst fehlt ihm nichts.



Eigentlich will ich von Krankheiten gar nichts hören. Wenn wir unter ein paar Klassenkumpels von früher schon mal eine Tagesfahrt mit dem Zug nach Belgien machen, ist dieses Thema streng verpönt. Aber es sind halt diese Schlachten des Alltags mit denen ein jeder konfrontiert ist: Kurts legendärer Blinddarmdurchbruch nahe Geilenkirchen, Arthurs Nierensteinabgang im ICE nach Stuttgart, Gerts Herzinfarkt in London, der aber gar keiner war, sondern eine Magenkolik. Man kann sich ja nicht mit allem auskennen.

Es wäre ja noch schöner, wenn ich bei diesem Thema nicht mitreden könnte. Da wäre z.B. mein Rheuma, mit dem ich mich schon seit Jahren rumschlage. Und erst mal diese komischen Schwindelanfälle letztes Jahr, als würde der Boden unter mir schwanken. Der konsultierte Neurologe nannte es dann auch „phobischen Schwankschwindel“. Bei dem Wort „phobisch“ fühlte ich mich irgendwie nicht ernst genommen und konsultierte daraufhin einen HNO-Arzt, der prompt einen sogenannten Gleichgewichtstest anordnete. Dabei wurde mir dann erst richtig schlecht. Im Endeffekt lag es an den Halswirbeln und von nun an mache ich täglich, gleich nach dem Aufstehen, meine vom Physiotherapeuten verordneten Übungen. Jetzt schwankschwindelt es auch nicht mehr, auch nicht phobisch.

Eins jedoch verbindet uns alle, und das ist Fluch und Segen zugleich, nämlich dass wir am nächsten Tag wieder fast alles vergessen haben.

René H. Bremen



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Das **senio**magazin kommt zu Ihnen!

Jahresabonnement (6 Ausgaben)

deutschlandweit **15 Euro**

im europäischen Ausland **30 Euro**

Wenn Sie das Senio Magazin im Jahresabonnement zugeschickt bekommen möchten, überweisen Sie den entsprechenden Betrag auf das Konto: **1071589723** bei der: **Sparkasse Aachen**
Bankleitzahl: **39050000** unter Angabe der **Empfängeradresse**.



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

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

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

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER



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



Für einen Tag noch einmal jung sein - ein Märchen für Erwachsene

Anja, Agnes und Agate kannten sich schon seit mehreren Jahren, sie sind fast zeitgleich ins Villenviertel gezogen. Zufälligerweise fingen ihre Vornamen alle mit „A“ an. Zuvor waren sie ehrgeizige Geschäftsfrauen gewesen und hatten sich nun einen sorgenfreien Lebensabend verdient. Geizig waren sie keineswegs, nur Agate war nicht so freigiebig wie die beiden anderen. Aber sie wollte mit ihren Freundinnen mithalten und spendete manchmal etwas widerwillig.

Das Jahr war noch jung, trotzdem war es ein herrlich sonniger Tag. Die drei trafen sich mehrmals wöchentlich im nahe gelegenen Park, wo sie sich gegenseitig von alten Zeiten erzählten. Manchmal redeten sie davon, wie schön es doch wäre, noch einmal jung zu sein. Mitten im Park stand eine besonders hübsche Bank, an der sie sich verabredet

hatten. Freudig begrüßten sie sich, gespannt darauf, was es Neues zu berichten gab. „Ach, ist das schön, dass wir uns wiedersehen“, sagte Anja. Die anderen pflichteten ihr bei. „Kommt, lasst uns zu unserem Glücksbrunnen gehen, möglicherweise erfüllt er uns heute unseren Wunsch“, sagte Agate. „Ja, versuchen wir unser Glück!“

Gemeinsam standen sie vor dem herrlichen Brunnen. Ringsherum saßen Kinderstatuen aus Kupfer, die sehr fröhlich aussahen. In ihrer Mitte befand sich ein wunderschönes Wesen, das wie eine Fee aussah. Anja, Agnes und Agate hielten jeweils eine Goldmünze in ihrer Hand. Sie wünschten sich, fünfzig Jahre jünger zu sein. Wie man ja weiß, gehen Wünsche nicht in Erfüllung, wenn man über sie spricht. Die Freundinnen hatten aber alle den gleichen Wunsch, als sie ihre Goldstücke ins Wasser warfen.

Im selben Moment erwachte das schöne Brunnenwesen zum Leben und leuchtete wie aus purem Gold. Mit sehr zarter Stimme sagte es: „Ihr hattet alle denselben Wunsch, deshalb erscheine ich und frage Euch: Wollt Ihr wirklich - mit allen Konsequenzen - für einen Tag wieder jung sein?“ Die Freundinnen konnten nicht glauben, was sie sahen. Agate, die etwas Forscherin, sagte: „Ich auf jeden Fall, es muss doch herrlich sein, wieder herumzurennen und so weiter.“ Die beiden anderen meinten etwas zögerlich: „Ja, wenn es denn möglich ist, das gibt es doch normalerweise nur im Märchen.“ Die Fee sprach: „Geht zu Eurer Bank und schließt für fünf Minuten die Augen. Ihr dürft sie auf keinen Fall öffnen, egal wie Ihr Euch fühlt! Wenn Ihr aufwacht, seid Ihr wieder junge Mädchen. Nach Sonnenuntergang habt Ihr Euer normales Alter wieder.“ Und schon war die schöne Fee wieder aus Kupfer.

Die drei gingen zurück zur Bank und setzten sich. Sie waren sehr aufgeregt und dachten: „Möglicherweise haben wir alles nur geträumt.“ Dann schlossen sie ihre Augen. Plötzlich fingen ihre Glieder an zu schmerzen und zu vibrieren, am Kopf kribbelte und juckte es. Zeitgleich vergaßen sie die Erlebnisse und Erfahrungen der letzten fünfzig Jahre. Aber die Erinnerung daran, dass sie Freundinnen waren, blieb ihnen.

Als sie ihre Augen öffneten und sich ansahen, wunderten sie sich, wie jung und hübsch sie waren. Vor Glück fielen sie sich in die Arme. „Ich hätte niemals gedacht, dass so etwas möglich ist“, sagte Anja. „Kommt, wir werden diesen schönen Tag genießen. Heute Abend sind wir wieder

GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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

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

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

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

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

Lassen Sie sich verwöhnen!

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE



im GESUNDHEITSFORUM
„unterm Dach“

21 EIN MÄRCHEN FÜR ERWACHSENE

alte Schachteln“, sagte Agate. So rann-ten sie Hand in Hand davon. Es war wunderschön, wieder so gelenkig zu sein. Im Park befand sich eine Kletterwand, Agate gelangte natürlich als erste dorthin. Der Rummelplatz war auch noch da, sie probierten alle Fahrgeschäfte aus und hatten einen Riesenspaß.

Mittlerweile war es Mittag geworden und die Freundinnen verspürten ein Hungergefühl. Der Duft aus einer Imbissstube stieg ihnen in die Nasen. Alle bestellten sich eine große Tüte voll Pommes frites mit einer scharfen Soße. Das schmeckte himmlisch, so etwas hatten sie schon lange nicht mehr gegessen. Gesättigt und gestärkt machten sie sich auf in die Stadt und schauten sich die Mode der jungen Leute an. Sie gefiel ihnen besser als die aus ihrer echten Jugendzeit. Ein großer Eisbecher mit Schlagsahne musste natürlich auch noch sein. Nachdem sie das Eis genussvoll verspeist hatten, nahmen sie ein Taxi und fuhren auf einen nahe gelegenen Berg. Fröhlich ging es hinauf, je höher sie kamen, desto kühler wurde es. Kurz vor dem Gipfel stiegen sie aus und genossen die herrliche Weitsicht. „Ach, ist das schade, in einigen Stunden werden wir wieder alt sein“, meinte Agnes. „Es wäre schön, wenn wir selber bestimmen könnten, ob wir alt oder jung sein möchten.“ „Das hat schon alles seine Richtigkeit“, erwiderte Anja. Dann machten sie sich auf, zurück in die Stadt.

„Was haltet ihr davon, ins Kino zu gehen? Wir können uns dort aufwärmen und einen lustigen Film anschauen“, schlug Agate vor. Alle waren einverstanden, sie setzten sich in die erste Reihe und hatten viel Spaß. Als der Film zuende war, sah Anja auf die Uhr und erschrak: Es blieb nur noch eine Stunde Zeit, dann hieß es, Abschied zu nehmen von ihrer Jugendlichkeit. Aber Trübsal blasen kam für die Freundinnen nicht infrage. Agnes hatte eine Idee: „Was haltet Ihr davon: Nicht weit von unserer Bank steht ein großer Kastanienbaum, ich wollte schon immer einmal bis hoch hinauf klettern.“ „Ja, das machen wir! Wenn wir oben angelangt sind, überblicken wir den ganzen Park, das wird ein Riesenspaß.“ Schnell liefen sie zurück in den Park. „Kann mir jemand



Bild: Kerstin Nimmerrichter/pixelio.de

sagen, wie wir dort hoch gelangen sollen?“, fragte Anja, als sie vor dem Baum standen. Agate hatte wieder die richtige Idee: „Nicht weit von hier ist ein Geschäft, dort gibt es alles Mögliche, bestimmt haben die auch Seile.“ Schon lief sie davon. Die anderen beiden machten es sich währenddessen auf der Bank bequem. „Das ging aber schnell, schau mal, da kommt Agate schon zurück!“ Und über Agates Schulter hing ein sehr dickes, langes Seil. Mit viel Schwung gelang es Agate beim dritten Versuch, das Seil über einen Ast zu werfen und es zu befestigen. Nun kletterte eine nach der anderen hoch und weiter bis in den Wipfel. Von oben beobachteten sie, wie die Menschen unter ihnen vorbeihasteten. Sie hatten wohl einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich und wollten nach Hause. Es dämmerte ja auch schon. „Wir müssen zurück zur Bank, es wird höchste Zeit“, meinte Anja traurig.

Auf der Bank verabschiedeten sich die Freundinnen von ihrer Jugendlichkeit. Sie fassten sich an den Händen und schlossen die Augen. Ihr Körper vibrierte wieder und schmerzte auch...

Als es schon finster war, wurden die Freundinnen auf der Bank etwas unsanft von einer jungen Frau geweckt. „Hallo! Hallo aufwachen!“ „Oh, wir müssen wohl eingeschlafen sein“, sagte Agnes. „Ich hatte einen wundervollen Traum“, stellte Agate fest. „Wir waren alle wieder jung und verbrachten einen schönen, aufregenden

Tag miteinander.“ Anja und Agnes sagten, sie hätten dasselbe geträumt. - Na, und was war es nun: Traum oder Wirklichkeit?

Anna Beckert



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



Überprüfter Fachbetrieb

**blumen-
nicolaye**
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
Neundorf**





Wolfgang Wirth



Prof. Dr. Michael Walter



Willy Souvignier

Menschen wie du und ich

Da sitzen sie, ruhig und gesittet, „als könnten sie kein Wässerchen trüben“. Ungefähr sechzig „schwere Jungs“ haben sich um 18.30 Uhr im Sitzungssaal der Justizvollzugsanstalt (JVA) Aachen versammelt, um dem Justizvollzugsbeauftragten des Landes NRW Prof. Dr. Michael Walter sowie dem Leiter des Kriminologischen Dienstes NRW Wolfgang Wirth zuzuhören und ihnen Fragen zu stellen.

Bevor es losgeht, kommt plötzlich Bewegung in die Zuhörer, rund zwanzig wechseln auf die Plätze in den hinteren Reihen. Das Fernsehen baut seine Kameras auf, da wollen einige nicht auf dem Bildschirm erscheinen. Die anderen legen keinen Wert auf Anonymität und behalten ihre Plätze bei. Warum auch nicht? Sie sehen wie ganz normale Bürger aus. Auch die beiden, die rechts und links neben den Referenten sitzen, wirken bei genauem Hinsehen nicht so, als hätten sie eine Freiheitsstrafe abzusitzen.

Die Organisation des Abends hat Willy Souvignier, der, zusammen mit den Mitgliedern seiner Diskussionsrunde, die Referenten eingeladen hat, um unter dem Titel „Zukunft des Strafvollzugs“ über neue Leitlinien, wie der Strafvollzug sinnvoll reformiert werden kann, zu berichten. Das geht alle an, die erschienen sind. Die Fragen, die gestellt werden, behandeln Probleme, die den Insassen auf den Nägeln brennen. „Wie schaffen wir die Wiedereingliederung nach der Entlassung?“, ist wohl für alle Anwesenden die zentrale Frage.

Dazu gibt es in jeder JVA ein Angebot an Arbeit, so dass, wer lernen und arbeiten möchte, sich weiterbilden kann. Wer diese Angebote nicht in Anspruch nehmen will, kann nicht dazu gezwungen werden. Diese Vorgehensweise soll eine Änderung erfahren, damit alle Strafgefangenen am Tag ihrer Entlassung in der Lage sind, einem Beruf nachzugehen. „Wie soll das gehen? Es fehlt schon jetzt an Personal.“ Wenn alle Gefangenen sinnvoll unterrichtet

und zur Arbeit angehalten werden, muss dafür wesentlich mehr Personal zur Verfügung stehen, was in erster Linie ein finanzielles Problem darstellt. Prof. Walter sagt dazu, dass der Strafvollzug nicht alle Probleme lösen kann. Was im Vollzug begonnen wird, müsse nach der Entlassung fortgesetzt werden, denn die Entlassenen sind oft jahrelang aus ihren Berufen heraus und deshalb schwer vermittelbar. Es solle in solchen Fällen vorher überlegt werden, in welcher JVA es für bestimmte Berufe die optimale Ausbildung gibt.

Beim Thema „Arbeit“ kommt automatisch die Sprache auf den gerechten Lohn. „Wir verdienen zu wenig“, ist die einhellige Meinung. Darauf kann der Angesprochene nur antworten, dass dann auch die Kosten für die Unterbringung in der Haftanstalt gegen zu rechnen wären. „Wir müssten soviel verdienen, dass wir unsere Schulden bezahlen können“, lautet eine Forderung der Zuhörer. Denn wer sich nach der Entlassung einem unüberschaubaren Schuldenberg gegenüber sieht, wird leicht wieder ins gewohnte kriminelle Milieu abgleiten. Das, so muss der Befragte zugeben, ist ein Riesenproblem. Privatinsolvenz greift nicht bei Schulden, die durch eine Straftat entstanden sind. „Es müsste eine Schuldnerberatung geben“, ist ein Wunsch aus dem Publikum. Diese und ähnliche Aufgaben sollen beim Entwurf der neuen Leitlinien berücksichtigt werden.

Vor allem aber liegt es den Referenten am Herzen, in der Bevölkerung mehr Ver-

ständnis für Menschen, die straffällig wurden, zu erreichen. Bei diesbezüglichen Befragungen geben die meisten Menschen an, dass Straftäter weggesperrt werden müssen, damit die Allgemeinheit vor ihnen geschützt wird. Auch die Medien verlangen, dass Täter für ihre Taten büßen sollen. Aber theoretisch kann jeder Mensch straffällig werden, es gibt kein spezielles Täterprofil. Die neuen Leitlinien sollen dazu beitragen, außerhalb der Gefängnismauern mehr Verständnis und den Willen zur Zusammenarbeit aufzubauen. Dazu gehört auch, dass bestehende Partnerschaften aufrechterhalten werden, Bindungen bestehen und Arbeitgeber gefunden werden.

Die Diskussionsbeiträge werden ruhig vorgetragen, es herrscht keine aggressive Stimmung im Raum, obschon von Seiten der Referenten keine festen Zusagen oder Versprechungen gemacht werden können. „Wann wird sich etwas ändern?“, lässt ein Zuhörer nicht locker. Ihm wird versichert: „Es sollen Verbesserungen auf den Weg gebracht werden. Nicht alle, die jetzt anwesend sind, werden davon profitieren, aber es muss für die Zukunft gedacht werden.“ Das schwierige Thema der „Sicherungsverwahrung“ wird nur noch kurz angesprochen. Erst einmal ist der Gesetzgeber gefordert, eindeutige Regeln zu schaffen. Schon während der Zeit in der JVA sollten dann Rehabilitationsmaßnahmen eingeleitet werden, die die Sicherheitsverwahrung überflüssig machen. Ob alle mit diesem Schlusssatz zufrieden sind, ist nicht festzustellen. „Leute, die nie im Knast gesessen haben, können unsere Situation nicht verstehen“, ist die einhellige Meinung.

Nach der offiziellen Veranstaltung dürfen die Diskussionsteilnehmer noch eine halbe Stunde im Foyer zusammen bleiben. Dort wird die lebhafteste Unterhaltung fortgesetzt, auch die Leute von der Presse können teilnehmen. Im Gegensatz zu den Inhaftierten werden ihnen anschließend alle Türen wieder aufgeschlossen, und an der Pforte erhalten sie ihre Pässe zurück.



Inge Gerdorf

Modeschöpfer

Sie werden auch Modedesigner genannt und entwerfen und gestalten Mode, Haute Couture und Prêt-à-porter („Kleider von der Stange“). Einige der Berühmtesten haben wir hier abgebildet. Wenn Sie alle richtig zugeordnet haben, ergibt sich ein Gegenstand, den jeder der Schöpfer in den Händen gehabt hat.

Bilder: wikipedia.de



S



I



N



C



H



L



E



A



I



S



E



H



T



E



D



R

1. = S = Rudolph Moshammer * 1940 - † 2005
2. = _____ = Charles Worth * 1826 - † 1895
3. = _____ = Jean Patou * 1880 - † 1936
4. = _____ = Giorgio Armani * 1934
5. = _____ = Jean Paul Gaultier * 1952
6. = _____ = Harald Glööckler * 1965
7. = _____ = Wolfgang Joop * 1944
8. = _____ = Donatella Versace * 1955

9. = _____ = Karl Otto Lagerfeld * 1933
10. = _____ = Ralph Lauren * 1939
11. = _____ = Nino Cerruti * 1930
12. = _____ = Roberto Cavalli * 1940
13. = _____ = Diane von Fürstenberg * 1946
14. = _____ = Calvin Richard Klein * 1942
15. = _____ = Yves Saint Laurent * 1936 † 2008
16. = _____ = Vivienne Westwood * 1941



Klenkes @ blickpunkt-aachen.de

Was ist ein Öcher und was ist ein Öcher Original?

Liebe Leserinnen und Leser, diese Frage haben wir denen gestellt, die es eigentlich wissen müssen. Aber auch für sie war die Antwort gar nicht so einfach. Lesen Sie, was Christel Leuchtenberg, Walburga Schwartz, Richard Wollgarten, Hein Engelhardt, Hubert Crott („et Jüppchen“), Dr. Manfred Birmans und Helmut Koch hierzu zu sagen haben.



Richard Wollgarten (78):

In meiner Kindheit bis kurz nach dem Krieg waren nahezu alle Aachener Öcher, sofern sie nicht deutlich erkennbar neu Zugezogene waren. Die Sprache der Öcher war Öcher Platt. Wir Kinder stellten schon mal jemanden auf die Probe, was die Sprachsicherheit betraf. Wir reckten z.B. den kleinen Finger hoch und fragten: „Wat es dat?“. Das Wort „Klenkes“ in der richtigen Aussprache zeichnete den

echten Öcher aus. Bei einer anderen Probe wies man auf den Ellenbogen: „Wat es dat?“ Die richtige Antwort war: „Roese-knöüchsje“. Erst als vermehrt Ost-Flüchtlinge hier heimisch wurden, unterschied man zwischen Öchern und Aachenern.

Das eher scherzhafte Renommieren mit der Geburt im Mariannen-Institut (an der Jakobstraße) kam erst später auf. Schließlich gab es noch lange viele Hausgeburten neben denen in anderen Wöchnerinnenabteilungen. 1943 wurden z.B. etliche Öcher Hochschwangere wegen der Fliegeralarme vom Marienhospital in Burtscheid, das ja bereits seit 1897 per Vertragsschluss zur Stadt Aachen gehörte, ins Raerener Krankenhaus verlegt. Unabhängig vom Geburtsort Raeren wurden die Neugeborenen selbstverständlich Öcher!



Karneval @ karnevalinaachen.de

Öcher Originale im herkömmlichen Sinn gab es schon vor dem 2. Weltkrieg nicht mehr. Wenn man krampfhaft nach dem Krieg noch jemand so bezeichnen wollte, bliebe allenfalls der „Mandele Leo“.

Eine nicht ganz ernst gemeinte Unterscheidung in drei Gruppen könnte sein: Aachener, Öcher und Uröcher. Aachener sind danach alle, die in Aachen zu Hause sind. Öcher sind jene, die Öcher Platt sprechen oder zumindest denken, auch wenn sie Hochdeutsch sprechen. Uröcher sind Öcher, deren Vorfahren schon seit Generationen in Aachen leben.

Ich selbst bin Öcher „mit Migrationshintergrund“. Mein Vater stammt aus der Eifel. Die Eltern meiner Mutter kamen von Jülich bzw. Würselen. Hinzu kommt, dass ich in Burtscheid geboren bin und dort die ersten 10 Lebensjahre verbrachte.



Hein Engelhardt (85):

Meine spontane Antwort lautet: Wer mit Pauwasser getauft, mit Printen, Puttes und Reisfladen aufgewachsen, wer auf Bend, Fastelovvend und auf unsere Alemannia abfährt, wer sich mit unserem Schängchen identifiziert und fast selbstverständlich Öcher Platt versteht und auch spricht.

Dass diese Voraussetzungen heute nicht mehr so selbstverständlich sind, ist zwar bedauerlich, es bedeutet aber nicht, dass der echte Öcher ein Auslaufmodell ist. Wer „Ja“ zu Aachen und seinen Bewohnern sagt, wer ein Faible für Öcher Flair hat und sich in Kaiser Karls Metropole pudelwohl fühlt, wem Öcher Brauchtum und Geschichte noch etwas sagen und bedeuten, der darf sich - nach meiner Meinung mit Recht - auch stolz als Öcher „outen“.

Etwas komplizierter wird es mit den sogenannten Originalen. Die uns von Kindheit an bekannten („Lennet Kann“ usw.) waren zum größten Teil liebenswerte und einfache Menschen, die unser Stadtbild in un-nachahmlicher Weise mit Leben erfüllten – Kultfiguren, die heute noch lebendig und präsent sind. Wenn wir von den „heutigen“ sprechen, denken wir an Menschen, die auf etwas andere Art unsere Stadt einmalig mach(t)en und ihr Öcher Herz zeigen bzw. gezeigt haben. Ich denke da an Jupp Schollen, Hans Alt (Mister Öcher Platt), Leo Lamm, Lene Burggraf und nicht zuletzt an die großen Heimatdichter Will Hermanns, Hein Görgen, This Kluck und Jupp Steinhauer, die manche von uns noch persönlich gekannt und erlebt haben.

Stolz und glücklich können wir sein, dass wir Öcher unter uns haben, die auch heute noch aktiv sind und den Ehrentitel „Öcher Original“ mehr als verdienen. Ich denke da an Gitta Haller, Dieter Kaspari, Jupp Ebert, Manni Savelsberg (Öcher Nölde), „Josef, Jupp und Jüppchen“ sowie die „Vier

25 WAT ES ENE ÖCHER ÄN WAT E ÖCHER ORREJENAL?

Amigos“; es gibt sicher noch ein paar mehr. Sie sind alle mehr als nur bloße Unterhalter für bunte Abende und Karnevalssitzungen, sondern verkörpern auf unterschiedliche Art ein Stück liebenswertes Aachen.



Hubert Crott (66):

Ich gehöre noch zu den Personen, die nach alter Definition eines Öchers im Mariannen-Institut geboren, in St. Paul getauft und leidlich Öcher Platt sprechen. Es wäre ja unwahrscheinlich traurig, wenn diese Definition noch heute gelten würde, allein schon deswegen, weil es das Mariannen-Institut nicht mehr gibt. Als echte Öcher würde ich heute diejenigen bezeichnen, für die Aachen die Stadt ist, in der sie leben wollen, die sie wegen der Unverwechselbarkeit des Charakters seiner Bürger lieben und an deren Leben sie aktiv teilnehmen.

Originalität beinhaltet Ursprünglichkeit, Echtheit und Eigentümlichkeit. Viele Menschen erfüllen eine oder zwei dieser Kriterien, aber das genügt eben nicht, um als Original bezeichnet zu werden. In der Regel erweist sich das erst, wenn diejenige Person nicht mehr unter uns weilt. Es gibt in Aachen sicher eine Reihe von Menschen, die im Verdacht stehen, ein Original zu sein, weil sie ursprünglich, echt und eigentümlich sind, aber das endgültige Urteil fallen sicher die, die nach uns kommen.



Lennet Kann @ Sammlung Erb



Dr. Manfred Birmans (62):

Dies zu beantworten, fällt einem vor mehr als hundert Jahren „eingemeindeten Burtscheider“ schwer. Wir wurden ja nicht im Mariannen-Institut, nein, wir wurden im Marienhospital geboren, was für mich als „Hausgeburt“ am Kapellenplatz aber auch nicht genau zutrifft.

Das Burtscheider Gefühl blieb aber, auch wenn ich schon im Alter von 10 Jahren nach Forst umgezogen wurde. Nun hängt diesem lokalen Patriotismus aber ein gekünstelter Streit an. Tatsächlich ist man natürlich Öcher und die Nähe zum Aachener Münster stiftet Identifikation. Wenn dann auch noch Öcher Platt gesprochen wird, „föhlt me sich heäm“. Spricht jemand dieses Platt, muss man nicht mehr lange nach Gemeinsamkeiten suchen: Rathaus, Markt, Dom, Öcher Bösch. Nicht zuletzt „et Krentesiere“ über Galerien, Alemannia, Baustellen, AKV usw. Dabei erkennt man den Öcher daran, dass er zwar selbst über alles und jedes herzieht, aber Kritik von Nicht-Öchern über Aachen „pamptisch“ ablehnt. „Da weäd heä wöss.“

Originale gibt es in Aachen auch noch. Ob diese auch noch in 100 Jahren in Erinnerung sein werden, wird die Zeit weisen. Einzelstücke im positiven Sinn sind aber Gert und Christel Leuchtenberg, deren originelle Präsenz „överall e Oche“ schon eine Besonderheit ist. Aber auch ein Fußballer wie Jupp Martinelli ist schon fast sprichwörtlich für seine Heimatverbundenheit. Wenn man den Vergleich zu den alten „Stadtpersönlichkeiten“ wie den Lennet Kann etc. sucht, ist Hein Engelhardt kein Original. Er ist in einem anderen Sinne einzigartig für Aachen: Er ist als Sprachkünstler, als Dichter unverwechselbar gut. Nach ihm würde ich schon heute eine „dicke“ Straße benennen.



Helmut Koch (66):

Der echte Öcher ist in Aachen geboren und zwar im Mariannen-Institut, mit Pauwasser getauft und der Heimatsprache mächtig. Der echte Öcher kennt „de Orrejenale aus der Eff-eff“, hat „der Mandele Leo“ persönlich gekannt, war Messdiener, „wor met der Pastur op mäneche Jratias en wor als Kenk schwelle, donoch jeng heä bichte“. Der echte Öcher hat Butter, Zigaretten und Kaffee geschmuggelt und war sonst immer nur brav. Er ist heute mindestens 50 Jahre alt und „mullt“ gerne ab und zu, wenn er denn mal einen „Artgenossen“ trifft, gerne Öcher Platt. „Mulle kann heä sing Modderesproech, schrieve kann heä se net.“ Deutsch spricht er gerne mit „Knubbelen“. Seine Heimatstadt kennt und liebt er; Oche ist für ihn der Nabel der Welt.

Alles was neu ist, ist ihm zunächst suspekt. Wenn ihn ein auswärtiger Besucher was „fraren tut, jibt er auch jerne“ Auskunft, selbst wenn er sich nicht so richtig auskennt. Mit „de Mull“ kann der Öcher alles und das auch treffend formulieren.

Wenn der echte Öcher hungrig ist, „setzt heä sich jet op et Fүүr“ und „tut sich was essen“ - anderen kann er ja nix essen. Ab und zu leidet der Öcher auch unter Gedächtnisverlust. Außerhalb seiner Heimatstadt „kennt er sich nicht“, wenn er dann wieder nach Aachen kommt, „kennt er sich wieder“.



Kaiser Karl @ blickpunkt-aachen.de



**Haus ANNA Senioren- u.
Seniorenpflegeheim GmbH**



**Wir möchten mit Ihnen
die fünfte Jahreszeit feiern!**

FETTDONNERSTAG

im Haus ANNA



16.02.2013 | 14.30 - 18.00 Uhr
im großen Saal von Haus ANNA

Unser Programm für Sie
Märchenprinz mit Prinzengarde
KK Öcher Storm
KG Eulenspiegel
Hans Montag

Wir bitten um eine schriftliche oder telefonische **Voranmeldung**.
Bitte wenden Sie sich hierfür an **Frau Vollmer** (0241 / 470 47 - 48)
oder schreiben Sie eine E-Mail an **sd@hausanna.info**



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

**Haus ANNA Senioren- u.
Seniorenpflegeheim GmbH**

Franzstr. 36-38, 52064 Aachen

Tel: (0241) 470 47 01

Fax: (0241) 470 47 32

E-Mail: info@hausanna.info

Internet: www.hausanna.info

**Walburga
Schwartz
(58):**



Der Öcher ist ein origineller Zeitgenosse. Alles, was skuril und außergewöhnlich ist, zieht ihn magisch an. Dabei ist er schwer einzuschätzen, manchmal unberechenbar, aber niemals langweilig. Er wird oft von sonderbaren Wünschen und Plänen geleitet, so dass Zugereiste oft damit nicht klar kommen und ihn schon ein Mal für ein wenig verrückt halten. Manchmal fehlt es ihm dabei an Durchhaltevermögen. Sein Lieblingsspruch ist: „Dat mach ich!“. Die Frage ist nur: „Wann?“

Eine der sympathischsten Eigenschaften des Öchers ist die Kameradschaftlichkeit. Er ist hilfsbereit und für seine Freunde immer da. Und schon kommen wir wieder zu seinem Lieblingsspruch: „Dat mach ich!“

Weil er meist „Gott und die Welt kennt“, kommt es häufig vor, dass er oft von einer Mission zur anderen unterwegs ist und sich verzettelt. Dann vergisst er leider so manche großartige Idee, die er unbedingt umsetzen wollte – „dat mach ich“, aber „wann?“

Zu der Frage nach „Öcher Orrejenale“ fallen mir spontan ein: Gitta Haller (stimmgewaltiges Original), Martin Ratajczak (ständiges auf Achse-Original), Dr. Jürgen Linden (intellektuelles Original), Monsignore Toni Knippen (geistliches Original), Schängchen (steifes Original) und der Mandele Leo (verblichenes Original).

**Christel
Leuchtenberg
(78):**



Öcher sind für mich: Hubert Crott, Hein Engelhardt, Caroline Reinartz, Leni Reißer, Manfred Birmans, Uwe Brandt, Aegid Lennartz, Sabine Verheyen und als Gruppe die Heimatbühne Eilendorf. Einen richtigen Öcher macht aus: Er muss Gemütlichkeit haben und „de Moddersproech Öcher Platt parlieren“ können. Oftmals ist er „ene Knotterbüll“: „Dat jäht net, dat hant wer net, dat maache wer net“. Es ist ihm alles nicht gut genug. Im Allgemeinen ist er aber ein liebenswerter, friedfertiger Mensch, der mit seiner Heimat sehr verbunden ist. Dabei darf man nicht vergessen, dass zum ehemaligen Stadtkern Haaren, Eilendorf, Brand, Kornelimünster und Walheim dazugekommen sind. Und die Bewohner dieser Stadtteile sind mittlerweile auch Aachener, wenn sie auch noch ihr eigenes Platt sprechen. „Uröcher“ sind für mich dagegen, wenn „at Modder än Vadder Öcher Platt gesproeche hant“.

Heute von Originalen zu sprechen und dabei einzelne Namen zu nennen, fällt schwer. Es gibt Thouet-Preisträger, die Öcher und Ur-Öcher sind. Ob sie aber auch Öcher Originale im herkömmlichen Sinne sind, ist fraglich. Wahrscheinlich kann das erst die nachfolgende Generation beurteilen, auch ob man selbst schon dazu gehört. Original muss man heute sowieso anders definieren als früher, als ein Original eigentlich ein armer, bedauernswerter Mensch mit seinen Eigenarten war wie der „Lennet Kann“, „Et Zittwivvje“, der „Spienejupp“ oder der „Jockeb met et Fäjße“. Derartige Aachener Straßentypen gibt es heute nicht mehr. Oder man erkennt sie noch nicht. Vielleicht müssen sie sich auch noch entwickeln. Unter den Verstorbenen wären vielleicht Dompropst Erich Stephany zu nennen. Und der „Mandele Leo“, der Tag für Tag mit seinem Henkelkorb mit frisch gebrannten Mandeln durch die Lokale der Stadt zog, picobello mit schneeweißen Bäckerjacke und weißem Schiffchen auf dem Kopf. Aber wie gesagt, bei den noch Lebenden fällt es schwer.

Josef Römer



Wieder ist ein Jahr vorüber...

Ganz still und leise hat sich das alte Jahr verabschiedet. Und genau so still und leise hat sich über Nacht ein neues, jungfräuliches Jahr in unser Leben und in unseren Kalender geschlichen.

Wundern Sie sich auch immer wieder darüber, wie schnell das geht? Kaum hat der Sommer sich verabschiedet, müssen wir uns bereits wieder um die Planung des bevorstehenden Weihnachtsfestes kümmern.

Mich macht der Gedanke an den Jahreswechsel immer ein wenig traurig. Na ja, mit dem alten Jahr war ich eigentlich ganz zufrieden, wir hatten uns aneinander gewöhnt. Aber was wird uns das neue Jahr bringen?

Seit einiger Zeit ist es bei uns Tradition, den Silvesterabend mit unseren Nachbarn zu verbringen. Ganz besinnlich, ohne Raketen, ohne Feuerwerk, dafür mit netten Gesprächen und vielen Erinnerungen, nichts Aufregendes.

Unsere Männer besorgen etwas zu trinken, Frau Berger und ich bereiten einen kleinen Imbiss vor. Wir unterhalten uns über die großen und kleinen Erlebnisse, die uns das vergangene Jahr beschert hat und planen die eine oder andere Aktion für das neue Jahr.

Ein neues Jahr ist auch immer ein neuer Start. Jeder kennt das, kaum neigt sich das alte Jahr dem Ende zu, sind sie in aller Munde – die guten Vorsätze. Mein Mann nimmt sich immer wieder vor, gesünder zu leben und endlich einige Kilos abzunehmen. „In diesem Jahr werde ich es bestimmt schaffen“, sagt er im Brustton der Überzeugung. Und wie jedes Jahr werde ich ihm Mut machen, seine Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Aber mit dem Vorsatz alleine ist es leider nicht getan. Spätestens wenn um Mitternacht die Sektorkorken knallen, sind viele dieser Vorsätze bereits wieder in Vergessenheit geraten.

Doch meine Nachbarin, Frau Berger, steht meinem Mann, was gute Vorsätze betrifft, in nichts nach. Seit Jahren nimmt sie sich

vor, mehr Sport zu treiben, um ihre müden Gelenke auf Trab zu bringen. Unser Sportverein hat stets im Januar einen regen Zuwachs an typischen Gute-Vorsatz-Sportlern. Leider nimmt das Interesse nach einigen Wochen rapide wieder ab. So auch bei Frau Berger.

„Mir fehlt einfach die Zeit“, sagt meine Nachbarin und sieht mich entschuldigend an. Tja, gute Vorsätze haben leider den Nachteil, sehr kurzlebig zu sein, aber sie können ja nach Lust und Laune jederzeit wieder neu gefasst werden. So bin ich relativ sicher, dass Frau Berger uns und ihrem Mann in diesem Jahr wieder einmal versprechen wird, sich gymnastisch zu betätigen. Und wer weiß, vielleicht klappt es ja wirklich mal – mit den guten Vorsätzen.

Ach ja, jetzt wollen Sie wahrscheinlich wissen, was ich mir für das neue Jahr vorgenommen habe? Oh, da muss ich Sie enttäuschen, ich bin gerade dabei die Vorsätze vom letzten Jahr abzuarbeiten.



Wir wünschen allen Lesern ein frohes und gesundes neues Jahr!

Das Team vom SENIO MAGAZIN

Helga Licher

Bild: Verena N./pixelio.de





Shahid Alams „Wort-Skulpturen“ verbinden Religionen und Kulturen

Vielen ist er bereits bekannt: Shahid Alam lebt und arbeitet seit Jahren in Aachen und hat seine Kunst schon mehrfach in unserer Region ausgestellt, z.B. in der Kirche St. Peter oder in der Bischöflichen Akademie. Im Europa-büro von Sabine Verheyen, Mitglied des Europäischen Parlaments, präsentiert er noch bis zum 1. Februar 2013 die Ausstellung „Politik des Dialogs“.



Shahid Alam stammt aus Pakistan, lebt aber seit den frühen 70er Jahren in Deutschland. Nach Studien der Pädagogik, Kunst, Politik- und Europawissenschaften und einer über zwanzig-jährigen Lehrtätigkeit im Bereich der Bildung und Kunst beschloss er 1996, als freischaffender Künstler zu arbeiten. In seiner Kunst spielt vor allem die Kalligraphie, die Kunst des Schönschreibens, eine herausragende Rolle. Der Begriff stammt aus dem Alt-Griechischen und setzt sich

zusammen aus den Wörtern „kalós“, das „schön“ oder „gut“ bedeutet, und „graphein“, also „schreiben“. Die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten eines Wortes, das erst durch die einzigartige Verbindung der Buchstaben entsteht, faszinieren Alam seit mehr als vier Jahrzehnten in seiner Tätigkeit als Kalligraph. Für die Darstellung seiner Kalligraphien bevorzugt er vor allem Holz, da er darauf als Kind mit Holzfedern schreiben gelernt hat. Die Buchstaben opfern dabei ihre individuelle

Form, fügen sich, um sich dann miteinander zu verbinden. So entsteht eine neue Kunst der „Wort-Skulpturen“. Alams Kunst fasziniert und hat immer auch eine politische Dimension – ein Aspekt, der auch Eingang in den Titel seiner aktuellen Ausstellung gefunden hat. Ästhetisch sehr ansprechend, berührend und nachdenklich stimmend sind die Werke des Pakistaners. Die Kunst der Kalligraphie, das Wechselspiel der Farben, die Verquickung islamischer, christlicher und jüdischer Texte und Symbole – all das fügt sich zu einem harmonischen Ganzen.



Was ebenfalls den Betrachter fasziniert, ist die Botschaft, die aus vielen seiner Werke spricht: Der Aufruf zum interkulturellen und interreligiösen Dialog. Religiöse Konflikte, auch und gerade zwischen den drei großen Religionen Judentum, Christentum und Islam, sind heutzutage leider immer noch an der Tagesordnung. Die Politik bleibt hiervon nicht unberührt. Im Gegenteil, Religion prägt die Gesellschaft in hohem Maße, so dass sie immer auch eine politische Dimension hat. Und nicht selten wird Religion für politische Zwecke missbraucht. Religiöse Konflikte entstehen zum Einen häufig aus Intoleranz und dem Exklusivitätsanspruch der einzelnen Religionen. Sie entstehen aber nicht selten auch aus Unwissenheit



Wer ist er?

Shahid Alam wurde 1952 im pakistanischen Lahore geboren und lebt seit 1973 in Deutschland. Er studierte in Dortmund und Aachen Pädagogik, Kunst, Politikwissenschaften und Europawissenschaften und war über zwanzig Jahre im Bereich der Bildung und Kunst als Lehrer an unterschiedlichen Schulen und Bildungseinrichtungen tätig. Seit 1996 arbeitet er als freischaffender Künstler.





und Unkenntnis der Religion des Anderen und der damit verbundenen „Angst vor dem Unbekannten“. Viele Menschen



harmonisches Zusammenleben geben. Aber diese Bereitschaft zum Dialog muss auch ernst gemeint sein und darf nicht als Pflichtübung verstanden werden.

Es ist leicht, über Toleranz, Verständnis und Respekt gegenüber anderen Lebensentwürfen und Glaubensgemeinschaften zu sprechen. Aber nur wenn diese Worte auch ernst gemeint sind, wenn sie keine bloßen Lippenbekenntnisse sind, können sie auch echte Veränderungen bewirken. Wahrer interreligiöser Dialog bedeutet: Nicht in seinem eigenen Denken gefangen zu sein, sondern sich in den anderen hineinzusetzen; dynamisch und offen mit anderen zu diskutieren; lernfähig und vor allem lernwillig zu sein; Vertrauen auf- und Unkenntnisse, Vorurteile und Ängste abzubauen. Dieses Kennenlernen und Erfahren von Überzeugungen, Werten und Praktiken anderer Religionen ist nicht nur die Grundlage für ein friedliches Zusammenleben. Es kann auch eine sehr gewinnbringende Erfahrung für jeden Einzelnen sein. Es kann den eigenen Glauben bereichern, vertiefen und erneuern, in mancher Hinsicht vielleicht auch korrigieren.

Die Ausstellung „Politik des Dialogs“ an der Monheimsallee 37 in Aachen ist montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr geöffnet.

Nina Krüsmann



wissen z.B. nicht, auf welche vielfältige Weise gerade die drei großen Religionen Judentum, Islam und Christentum miteinander verbunden sind, dass sie gemeinsame Wurzeln haben. Alam führt uns diese Gemeinsamkeiten mit seiner Kunst vor Augen. Das ist gerade in der heutigen Zeit ein sehr ehrenwertes und wichtiges Anliegen. Denn wenn mehr Menschen bewusst ist, wie nah sich die auf den ersten Blick so unterschiedlichen Religionen eigentlich stehen, dann kann das viele Missverständnisse und Ängste beseitigen und letzten Endes auch Konflikte vermeiden. Deswegen ist der Dialog, die Beschäftigung mit dem Anderen, so wichtig. Das gilt für die Politik wie für die Religion. Ohne Dialog kann es kein friedliches und



Volks hoch schule Aachen

studiengalerie des studium generale



Matthes Straetmans
– Südsee(t)räume
bis 25. Januar 2013
VHS, Peterstraße 21-25, Forum

Das neue Programm
ab Mitte Januar 2013
im Druck



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

Volkshochschule Aachen
Das Weiterbildungszentrum



LebensLangesLernen



Bild: Christoph Fromm/pixelio.de

Aachen, alte Kaiserstadt

**Kommt nach Aachen,
in die Stadt an der Grenze!**

Grenzstädte sind was Besonderes, haben etwas vom Flair der großen weiten Welt. In Aachen gibt es so viel Schönes, Altes und Neues. Der Dom ist in der ganzen Welt bekannt. Kaiser Karl kennt wohl fast jeder. Wenn am 27. Januar das große Karlsfest gefeiert wird und wir das Lied „Urbs Aquensis, urbs regalis“ singen, bekomme ich feuchte Augen und Gänsehaut. Manchmal gehen meine Gedanken weit zurück. Ich habe Aachen im Krieg brennen sehen. Sah die Trümmer, sah meine Heimat in Schutt, Asche und Elend versinken. Erlebte den Wiederaufbau. Neues entstand, Altes wurde erhalten.

Ich bin Mitglied im „Öcher Platt Verein“, unsere schöne Mundart darf nicht vergessen werden.

Kommt, schaut Euch Aachen an! Entdeckt, was so ganz besonders ist, so einmalig:

Die heißen Quellen: Vielen Kranken haben sie Linderung und Heilung gebracht.

Das rege Kulturleben, den Sport: Jedes Jahr treffen sich die besten Reiter zum Wettkampf. Das Stadion in der Soers gilt als das schönste der Welt.

Das Ereignis des Jahres ist die Verleihung des Karlspreises. Europa friedlich vereinen, wer nennt all' die Namen, die sich darum verdient gemacht haben!?

Das Theater hat einen guten Ruf. Viele bekannte Schauspieler und Dirigenten gastierten in Aachen, begannen hier ihre Karriere.

Und dann der Karneval: Der „Orden wider den tierischen Ernst“ ist bei der politischen Prominenz sehr beliebt.

Tausende junge Leute studieren in Aachen. Die Technische Hochschule ist weit über die Grenzen hinaus als „Eliteuni“ bekannt, berühmt, als Studienplatz begehrt.

Das Klinikum, umstritten wegen seines eigenwilligen Baustils, ist ein Mekka für viele Kranke von nah und fern.

Kommt nach Aachen, schaut Euch um! Geht durch die Altstadt, seht und bewundert die vielen Brunnen und Denkmäler, die von der langen, bewegten Geschichte in Gestalten aus Stein und Bronze erzählen! Entdeckt die Umgebung, den schönen „Öcher Bösch“. Die vielen Kneipen, urig, modern, originell. Sie laden zum Ausruhen ein, das leibliche Wohl darf ja auch nicht zu kurz kommen. Wandert auf Kaiser Karls Spuren, entdeckt die sprudelnde Vielfalt seiner alten und heute so jungen Stadt!

Aachen ist mein Zuhause, ist meine Heimat. Hier lebe ich, hier wurde ich geboren, hier möchte ich begraben werden!

Josefine Kühnast



Bild: Erich Keppler/pixelio.de

Wanderung im Vorfrühling

*Dein und mein Fuß
treten auf Sand, auf Gras und auf Steine,
die haben einen langen Weg
durch Raum und Zeit hinter sich.
Die liegen und können warten,
denen ist es recht so, wie es ist,
und unser Fuß stört sie nicht.*

*Wir können nicht warten,
wir haben nicht soviel Zeit.
Wir sind nur kurz da
und können uns
mit den Steinen nicht messen.
Ein Jahrhundert Leben –
das wäre schon das Maximum –
wenn die Zeit geologisch markiert wird.*

*So gehen wir,
bewusst der Endlichkeit unseres Gehens,
über das Land,
und lassen ein in uns
das Licht, solange es da ist,
die Wärme, die geht weit unter die Haut,
die Töne, leise wahrnehmbar-
differenzierte und unhörbar-ahnbare,
die Farben, Allweite-Blau und Hoffnung-
Grün vor allem, die Grundfarbe Sand,
vorherrschend jetzt noch, und den
leichten Druck des Windes auf dem
Gesicht.*

*Nicht lassen wir ein
vergangene Schatten.*

Wolfgang Prietsch



Verbotene Gedanken - oder ein Geschenk?

Sollten Sie schon älter als sechzig oder sogar schon älter als siebzig Jahre sein und sollte Ihnen die verwegene Idee kommen, sämtliche Räume Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses hintereinander renovieren zu lassen, gehen Sie sofort zum Kühlschrank und trinken einen Schnaps, damit Sie auf andere Gedanken kommen. Machen Sie sich anschließend stadtfrein, besuchen ein Café und denken darüber nach, was Sie mit dem Geld, das Sie für die Renovierung ausgeben müssten, alles anfangen könnten. Vielleicht ein Verwöhnurlaub in einem Wellnesshotel? Oder schicke neue Klamotten für den Winter oder den Sommer oder sechs Wochen Urlaub hintereinander? Wenn Sie wüssten, was auf Sie zukommt, wenn Sie trotzdem den Maler bestellen, würden Sie meine Ratschläge sofort befolgen.

Haben Sie schon einmal versucht, ein Zimmer leer zu räumen, ohne alles in den Keller zu schleppen? Ahnen Sie, wie klein die Fläche auf einem fünftürigen Kleiderschrank ist, die Sie nur dafür verwenden wollen, um die Bilder abzulegen, die an den Wänden hängen? Es sind ja keine alten Meister in großen Formaten, es handelt sich nur um die gerahmten ersten Versuche der jüngsten Enkel, natürlich von jedem ein Foto, fünf selbst gebastelte Kalender mit den Bildern der Kinder vom letzten Jahr, ein Hochzeitsfoto der Eltern und die Kachel aus Griechenland, die ein Bekannter mitgebracht hat. Und die kleinen Lampen können auf den Schrank und wohin mit den Sesseln? Der Teppich kommt in die Reinigung und die Gardinen auch. Aber die Vitrine mit den gesammelten Gläsern?

Der Läufer aus dem oberen Flur und die kleinen Teppiche aus dem großen Kinderzimmer können zusammen gerollt unter den Ehebetten verschwinden. Natürlich die Bettumrandung auch, ein idealer Platz. Das Besucherbett steht hochkant im Flur mit Lattenrost und Matratze und das Schlafzimmer kann nur „quer“ erreicht werden.



Der Meister des Pinsels und der Lackrolle arbeitet sauber und übersichtlich. Nach dem ersten Arbeitstag ist ein Zimmer fast fertig. Noch nichts einräumen, lautet die Anweisung, es muss alles noch trocknen.

Sollten Sie die Idee gehabt haben, auch die Fenster streichen zu lassen, dann werden Sie nach dem zweiten Tag einen Fluchtversuch unternehmen und mit der Bahn für ein paar Euro auf Reisen gehen. Überlassen Sie den Schlüssel des Hauses dem Maler, er wird es schon richten.

Nach drei Tagen dürfen Sie das erste Zimmer wieder betreten und versuchen, die alte Ordnung wieder herzustellen. Zum Glück stecken die Nägel für die Bilder noch in der Wand. Sie bilden ein abstraktes Muster und könnten für sich stehen.

Sie werden feststellen, dass Sie bestimmt nicht mehr wissen, welches Bild auf welchen Nagel gehört. Hat der große Enkel hier gehangen oder doch auf der anderen Wand bei dem gerahmten Versuch, mit Fingerfarben ein weißes Blatt zu füllen?

Bei solchen Fragen können Sie sich auf die Hausfrau verlassen. Ihr untrügliches Gedächtnis findet alles, wenn es auch ein paar Tage dauert. Und dann die Gardinen. „Die da aus der Küche und den Stores aus dem Wohnzimmer wasche ich selbst, alles andere kommt in die Reinigung.“ Wer hockt in der nächsten Woche mit schmerzenden Armen auf der Leiter?

Der Maler ist am Freitag fertig geworden. Wir sind schon drei Tage älter. Es riecht fast wieder so wie vor der Renovierung.

Erwin Bausdorf



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

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 ergeben, von oben nach unten gelesen, eine Oper von Richard Wagner.



SCHLUSS **WORT** **BRÜCKE**

BLUMEN	----	LAPPEN
BAHN	-----	KASSE
WÜSTEN	----	FRISUR
QUARK	-----	ZIMMER
EIS	----	SORTE
WETTER	-----	DIENT
ATEM	----	ANKER
WAREN	-----	STEUER
BAUCH	-----	SCHNUR
KUPFER	-----	ESEL
HALB	-----	STAAT
SCHLAG	-----	BONBON
HEIM	-----	MUSIK
ABEND	-----	PLAGE
HAUS	-----	GARTEN
DREI	----	ZAHN

Tastenfelder

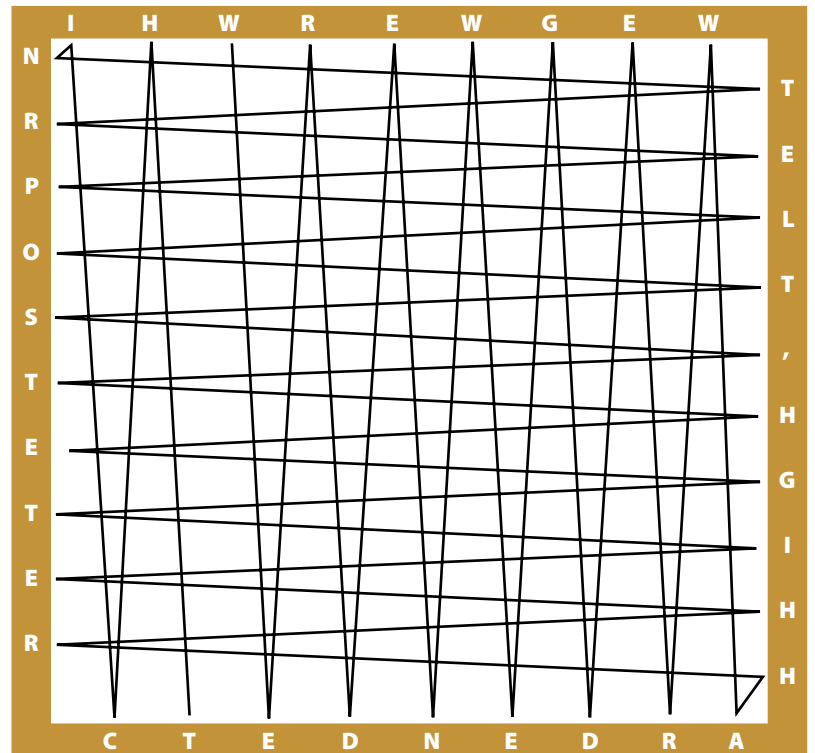
Welcher Buchstabe gehört ins leere Feld?

N	P	F	H
E	J	B	G
T	X	M	Q
C	P	E	?

a) L b) T c) S d) R

Zug um Zug

In dieser Grafik befinden sich Buchstaben, die nacheinander gelesen ein Zitat von Platon ergeben. Sie müssen nur die Striche der Buchstaben miteinander verbinden und den Anfang des gesuchten Satzes finden.



Bildersprache

Hier fehlen nur drei Buchstaben. Ersetzen Sie die Zeichen durch die richtigen Buchstaben und Sie erhalten ein Gedicht von Wilhelm Busch.

Früher, d ich nerfören

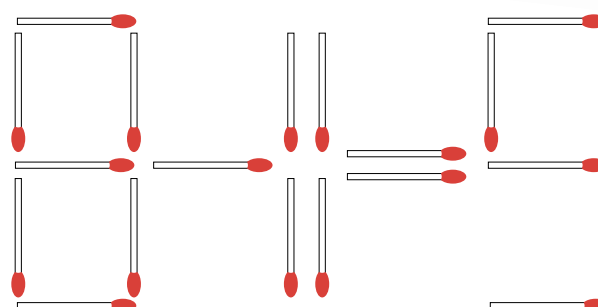
Früher, d ich nerfören
 und bescheidner wör als Leöte,
 ötten meine öcste Öcötong
 Öndre Leöte.

Später tröf ic öf der Weide
 össer mir noc mer Kälber,
 und nön scätz ic, sozösoßen,
 Erst mic selber.

ö = ____, ö = ____, ö = __

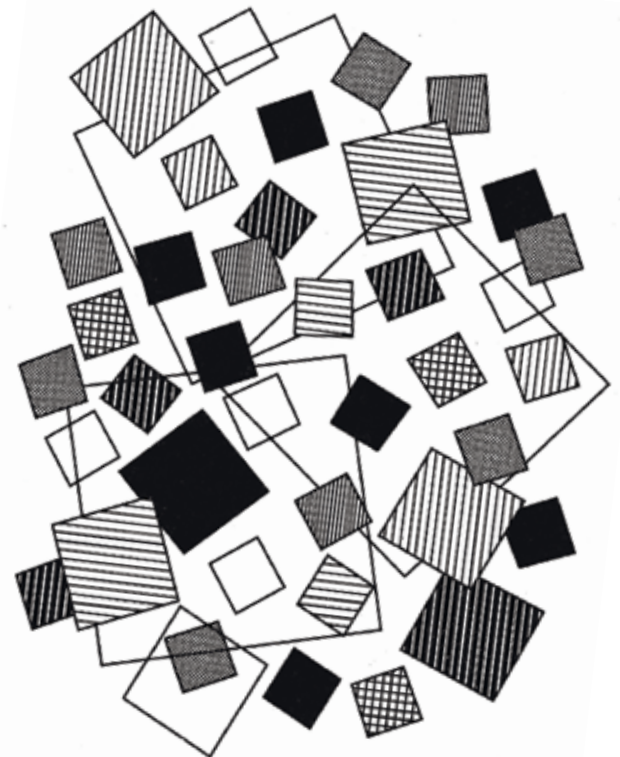
Streichholz-Rätsel

Welche beiden Streichhölzer müssen umgelegt werden, damit die Gleichung aufgeht?



Quadrate zählen

Wie viele Quadrate sind hier zu sehen? Quadrate, die nicht ganz zu sehen sind, zählen auch mit.



Marion Holtorff



Kreuzweise Reihen

Schreiben Sie in die leeren Kästchen der waagerechten und senkrechten Reihen lückenlos fortlaufende Folgen von Zahlen mit gleichem Zahlenabstand wie zum Beispiel beim Einmaleins: 7; 14; 21; 28 usw. Die kleinen Zahlen sind „Schmutzzahlen“ vom Nachbarn, der schon weiter ist!

50	40	30	20	10			
		30					
30	30	30	30	30	30	30	30
		30					
		30					
		30					
		30					
		30					

Multiplikation

Ermitteln Sie die Ziffern, die hinter den Buchstaben stehen. Hilfe: A = 4.

$$\begin{array}{r} A\ 1\ B\ x\ 3\ C\ 2 \\ \hline C\ 3\ D \\ 3\ E\ 2\ D \\ F\ 2\ A\ 5 \\ \hline 1\ B\ 8\ B\ 3\ 0 \end{array}$$

Schülerwettbewerb

In einem Schülerwettbewerb werden für die ersten drei Gewinner insgesamt 627 Euro ausgeschüttet. Der erste Gewinner erhält doppelt so viel wie der zweite Gewinner und dreimal so viel wie der dritte Gewinner. Wie viel bekommt jeder?

Gleichungen

Unten sehen Sie eine Gleichung ohne Zahlen, aber mit den entsprechenden Operationssymbolen (Plus, Minus, Multiplikation und Division): +; -; x; :. Setzen Sie in die Zwischenräume folgende Zahlen: 2, 2, 2, 3, 3, 3, 3, 4, 9 ein und Sie erhalten als Ergebnis dann: 4. Hilfe: Die erste Ziffer ist 9.

	x		:		+		:		+		-		:		+		=	4
--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	----------

Digitaluhr

Auf der Abbildung sehen Sie oben und unten eine Digitaluhr. Beide zeigen unterschiedliche Zeiten an. Sie sollen nun in Stufen von der Zeit der oberen Uhr zur Zeit der unteren Uhr gelangen. Diese Stufen sind die in den Kästchen angegebenen Zeiten. Durch Addition oder Subtraktion gelangen Sie von Stufe zu Stufe, bis Sie die Zeit der unteren Uhr erreicht haben.

11. 15
$\frac{3}{4}$ h
8 $\frac{1}{2}$ h
5 $\frac{1}{4}$ h
$\frac{1}{2}$ h
6. 45

Sudokuart

Tragen Sie die Ziffern von 1 bis 6 so in das Diagramm ein, dass jede Ziffer in jeder Zeile und jeder Spalte genau einmal vorkommt. Befindet sich zwischen zwei Feldern ein schwarzer Kreis, so muss eine der beiden Ziffern in diesen beiden Feldern exakt das Doppelte der anderen sein. Ein weißer Kreis hingegen bedeutet, dass eine der beiden Ziffern um eins größer sein muss als die andere. Befindet sich kein Kreis zwischen zwei Ziffern, so darf auch keine der beiden Eigenschaften zutreffen.

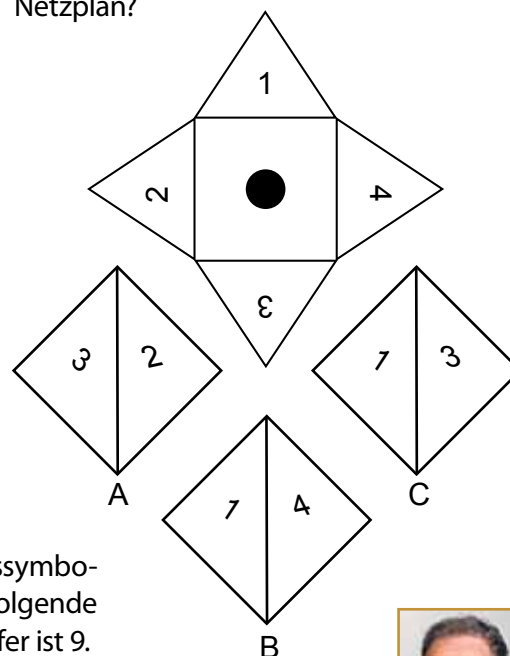
Zahlenbrückenrätsel

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

15 x		+ 42
15 x		+ 56
7 x		+ 12
12 :		- 4
24 :		+ 5
52 :		- 9
8 x		+ 49
3 x		+ 44
15 +		x 4
21 +		x 4
56 +		x 15
7 -		: 6
15 -		: 4
10 -		: 9
12 -		: 3
50 -		+ 2
13 -		+ 3
75 -		+ 25
68 -		+ 8

Pyramiden falten

Welche Pyramide entspricht nicht dem Netzplan?



Dieter H. K. Starke





Peter Zimmermann:
Demonstration von Behinderten vor
einem Kino in Berlin im Januar 1990,
Quelle: Bundesarchiv

Barrieren - aus den Erfahrungen eines Rollstuhlfahrers in Aachen

Was ich zwanzig Jahre lang nicht wirklich zur Kenntnis genommen habe: Meine Wohnung hat Stufen: Treppen zur Wohnung hin sowie Stufen in ihr. Ein Rollator vermochte bei mir nur kurzzeitig die Mobilität zu verbessern.

Barrieren sind Hindernisse auf dem Weg zu einer umfassenden Teilhabe aller Menschen am Leben. Wenn z.B. der Anwalt seine Praxis im 3. Stock hat, der Fahrstuhl in diesem Haus aber für Rollstühle ungeeignet ist, dann werden behinderte Menschen vom Besuch ausgeschlossen. Dasselbe gilt für Bahnhöfe, die noch keinen Aufzug haben oder Amtszimmer in der Verwaltung, deren Türen für Rollstuhlfahrer unpassierbar sind, sowie für Busse, die mit Treppen statt Rampen ausgestattet sind. Insbesondere sind es zu hohe Bordsteine, die für Rollstuhlfahrer zu einem unüberwindlichen Hindernis werden können. Diese Art der Hindernisse werden auch „physikalische Barrieren“ genannt.

Oft sind es Kranke, die daran gehindert sind, in umfassender Weise mobil zu sein. Kranke mit Grippe z.B. sind nicht zu verwechseln mit Behinderten oder chronisch Kranken, beispielsweise Astmatikern. Als behinderte Menschen anzusprechen sind vielmehr solche, die nicht nur zeitweilig, sondern auf Dauer hin eine

Beeinträchtigung aufweisen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes sind es in erster Linie Beeinträchtigungen der Funktionen der inneren Organe, dann Querschnittslähmungen, zerebrale Störungen etc., insgesamt sind ca. sieben Millionen Menschen in Deutschland betroffen.

Die „Barriere-Landschaft“ ist vielseitig, je nach Art der Behinderung. Manchen fällt Lesen und Verstehen von komplexer aufgebauten Texten schwer, Gemeintes wird nur unzureichend ausgedrückt. Andere erfahren ihre Barrieren im Bereich von Hören und Sehen, den Sinnen also. Kein ungestörtes Verhältnis zu anderen Menschen aufbauen zu können, kann ebenfalls eine Barriere darstellen. Auch der Umgang mit modernen Medien ist für manche Menschen eine Hürde. Konnte sich seit der Mitte des vergangenen Jahrhunderts noch jeder über den Erwerb einer mechanischen Schreibmaschine freuen, treten heute an ihre Stelle Computer, E-Mails, SMS. Die Handhabung der neuen Medien ist nicht nur der Jugend vorbehalten, auch ältere Menschen können sie nutzen und als Bereicherung des Lebens für sich erfahren. Ein wesentliches Hindernis für einen konfliktfreien Umgang von Nichtbehinderten mit Behinderten sind Barrieren im Kopf. „Aus dem Wege gehen“, „nicht ansprechen“ sind Verhaltensweisen, die Nichtbehinderte aus Unkenntnis,

aus Ablehnung oder Unachtsamkeit zeigen. Eine Gefühlsbarriere kann bestehen, wenn der Verstand zur Begegnung „ja“ sagt, das Gefühl jedoch „nein“.

Auch wenn ein vollständig barrierefreies Leben eine Utopie bleiben wird, ermöglichen einige Veränderungen ein hindernisfreieres Leben. Vieles davon ist in Aachen bereits erreicht worden: z.B. Rampen- statt Treppenbusse, Absenkung von Bordsteinen, Markierungen für Blinde, Ampeln mit akustischen Signalen, Einsatz von Gebärdensprache, Übertragungen von einer sogenannten „schweren“, z.B. einer Verwaltungssprache, in eine sogenannte „Leichte Sprache“, die zum besseren Verständnis für alle Menschen führt.

Mehr als einen Schub für Verbesserungen des Lebens von Behinderten stellt die UN-Rechtskonvention für Behinderte von 2005 dar. Barrierefreiheit wird zum Menschenrecht, behinderten und nicht behinderten Menschen wird jeweils umfängliche Teilhabe am Leben zugesprochen. Behinderte Menschen gehören von Beginn an zur Gesellschaft dazu, dies wird „Inklusion“ genannt, sie stehen nicht außerhalb der Gesellschaft („Exklusion“) oder werden später wieder in die Gesellschaft hineingenommen, also „integriert“. Der etwas allgemein gefasste Wortinhalt von „behindert“ wird nun nicht mehr primär als Defizit - was jemand alles nicht kann - gefasst, sondern positiv erklärt: was einer kann. Assistenz wird Behinderten zur vollen Teilhabe am Leben angeboten. Gegenwärtig gibt es in Deutschland eine kontroverse Diskussion: Inwieweit können die theoretischen Vorgaben zur Inklusion in die Praxis übertragen werden? Dies betrifft z.B. das gemeinsame Lernen aller Kinder in einer Schule, die Ausstattung der Schulen sowie den Bestand der Förderschulen.

Bei allen Verbesserungen, die auch weiterhin notwendig sind, z.B. dem Erstellen einer Barrierekarte der Aachener Innenstadt, bleibt immer noch der helfende Mitmensch gefragt: z.B. um die Rampe im Bus aufzuklappen, damit man mit dem Rollstuhl in den Bus hineinfahren kann.

Wer bereit ist, sich helfen zu lassen, dem wird auch - fast immer - geholfen. Eine sehr tröstliche Erfahrung, die ich über Jahre hin machen durfte.

Alfred Kall



Dank an meine Mutter

Olga von Waldeck, geboren am 11.10.1896, ist als Volksdeutsche mit vier Brüdern und einer Schwester auf dem Lande südlich des Korridors aufgewachsen, der bis Ende des Ersten Weltkrieges von Russland besetzt war, etwa 70 km von Thorn/Westpreußen entfernt. Ihr Vater war Gutsverwalter bei seinem Onkel. Während ihrer Kindheit erkrankte ihr Vater schwer, war über 20 Jahre bettlägerig, ehe er starb. Nach Abschluss des vierten Schuljahres musste meine Mutter deswegen die Schule verlassen und weil ihr ältester Bruder studierte. Ihre Pflichten waren nun Kleinvieh zu füttern und zu hüten. Sie hat sehr darunter gelitten, nicht mehr zur Schule gehen zu können.

Als Erwachsene arbeitete sie mit ihrer älteren Schwester Maria in einem Lebensmittelgeschäft. Als sich der Ladenbesitzer zur Ruhe setzte, verkaufte er den Laden an beide Schwestern. Nach einigen Jahren heiratete Maria, Olga zahlte sie aus und war Alleineigentümerin des Ladens. Am 14.10.1922 heiratete Olga Johann Maron, unseren späteren Vater. 1923 und 1926 gebar sie ihre ersten Kinder, ehe ich am 26.06.1927 als drittes Kind in knapp vier Jahren zur Welt kam. In der Schwangerschaft mit mir litt meine Mutter sehr unter Depressionen. Neben dem Geschäft den Haushalt mit Mann und Kindern zu versorgen, fiel ihr sehr schwer. Ja, sie trug sich mit dem Gedanken, mit ihrem Leben Schluss zu machen. „Doch es geschah ein Wunder!“, so sagte sie sehr oft. Sie fand zum Glauben an Jesus Christus und gab diesen Glauben an uns Kinder weiter. Durch ihren Glauben entwickelte sie sich zur Seelsorgerin, Richterinnen und Schlichterin des Dorfes. Sie galt oft als Retterin in höchster Not. Die Menschen hatten Respekt und große Hochachtung vor ihr. Sie schätzten ihre Klugheit und Ehrlichkeit. Die Dorfbewohner schickten ihre Kinder zu ihr zum Einkaufen. Sie waren sich sicher, bei Marons werden sie nicht betrogen. Unsere Mutter war sehr intelligent. Obwohl sie nur vier Jahre die Schule besuchte, erlernte sie drei Sprachen in Wort und Schrift: Deutsch, Polnisch und Russisch. 1931 und 1937 brachte meine Mutter zwei weitere Töchter zur Welt.



Aufgrund der schweren Zeit während der Schwangerschaft mit mir hatte ich bei ihr besondere Privilegien. Mir wurde vieles gestattet, was die Geschwister nicht durften, hörte ich oft. Als Kind erhielt ich von ihr Ratschläge und Tipps, die ich besonders nach meiner Wiedereinstellung im Eisenbahndienst in den 50er Jahren mit Erfolg anwandte. Dabei dachte ich an sie und dankte ihr dafür, z.B. „Zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle das richtige Wort ergreifen“ oder „Wirst du mal aus einer Tür hinausgeworfen, so wende dich um und gehe in die nächste hinein“. Ja, ich glaube fest daran, dass ich durch ihren Glauben, ihre Gebete, die Fronteinsätze, die sehr schwere Lungenverwundung sowie etliche Krankheiten in der knapp fünfjährigen sowjetischen Kriegsgefangenschaft überlebte.

Ich kann es heute immer noch nicht begreifen und verstehen, dass sie neben meinem Vater und ihrem jüngeren Bruder in der Nacht vom 05. auf den 06.09.1939, fünf Tage nach Ausbruch des Zweiten Weltkrieges, als Volksdeutsche verhaftet und beim sogenannten „Bromberger Marsch“ bis kurz vor Lowicz wie Vieh getrieben wurde. Dort sollten alle auf einer Anhöhe erschossen werden, wurden aber vorher von deutschen Sturzkampfflugzeugen befreit. Oft versuchte ich mir vorzustellen, wie schwer und grausam es für sie gewesen sein muss, von ihren fünf Kindern über fünf Wochen getrennt zu sein. Ihr Bruder Adolf wurde unterwegs erschossen. Unser Vater verlor in dieser Zeit über 20 kg an Gewicht. Wir Kinder hörten nie ein Klagewort von ihr.

Nach Einmarsch der Sowjets in unsere Heimat Ende Januar 1945 vertrieben Polen meine Mutter und meine Geschwister aus unserem Haus. Mutter wurde in ein polnisches Arbeitslager gesteckt, in dem sie vier Jahre Schwerstarbeit leisten musste. Meine jüngeren Schwestern hausten während der vier Jahre bei Bekannten. Meinen Bruder Gustav verhafteten die Sowjets, er wurde auf die Halbinsel Krim am Schwarzen Meer verbannt, wo er am 29.03.1945 starb.

Ein erstes Lebenszeichen von mir erhielten meine Mutter und meine Schwestern erst Ende 1948 aus der Kriegsgefangenschaft im Ural. Mein Vater, der in Danzig gekämpft hatte und leicht verwundet worden war, erreichte vor Einmarsch der Sowjets mit einem der letzten Schiffe über Dänemark Norddeutschland. Zu ihm ins Flüchtlingslager kam ich nach meiner Rückkehr.

Während eines Krankenhausaufenthaltes im Aachener Franziskus-Krankenhaus erfuhr ich von der Ordensschwester Elisabeth, dass der Heilige Franziskus eine kleine Marienkapelle zu Ehren der Mutter Jesu wieder aufgegebaut hat - sie befindet sich heute in der Kathedrale „Santa Maria degli Angeli“. Hier soll er gesagt haben: „Wenn man Dich aus der einen Tür ausweist, komme zur nächsten Tür wieder hinein!“

Hans Maron



laos-IT Lambert Ostendorf

PC - Hilfe und Schulung

Probleme mit dem Computer, unklare Fehlermeldungen?

Fragen zu Programmen, Computer und Internet?

Sie möchten

- konkrete, kompetente Hilfe zu Hause.
- an Ihrem eigenen PC lernen.
- in Ihrem eigenen Tempo üben.



Ich komme zu Ihnen

Nur eine einfache Frage oder ein zweifelhafter Updatehinweis?
Ich komme auch für Kleinigkeiten.

Kurzeinweisung oder komplette Schulung.
Sie lernen nur, was Sie wirklich interessiert.

Rufen Sie mich an:

0241 / 56 52 03 16 oder 0157 / 76 83 38 52

www.laos-it.de



Bild: djd/ELStAM

Elektronische Lohnsteuerkarte startet

Die Papier-Lohnsteuerkarte hat ausgedient: Zum Januar 2013 startet das elektronische Verfahren, das sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber viel Bürokratie und Zeit einsparen soll. So müssen die Daten der Mitarbeiter wie z.B. Steuerklasse, Zahl der Kinder oder Freibeträge künftig nicht mehr per Hand erfasst werden.

Auch Veränderungen, etwa nach der Geburt eines Kindes, werden durch monatliche Änderungslisten elektronisch bereitgestellt - das soll Unternehmen spürbar entlasten und Verwaltungskosten senken. Seit November 2012 können Arbeitgeber ihre Arbeitnehmer in dem neuen Verfahren anmelden. Dazu ist eine Registrierung mit einem Organisationszertifikat unter www.elsteronline.de notwendig. Dies entfällt, wenn ein Steuerberater diese Aufgaben übernimmt.

Als erstes melden Arbeitgeber ihre Beschäftigten für das „ELStAM“-Verfahren („Elektronische Lohnsteuerabzugsmerkmale“) an. Ist diese Hürde genommen, werden künftig die Informationen rein elektronisch übermittelt. Ein wichtiger Tipp der Finanzbehörden: Zu Beginn des neuen Verfahrens sollten alle Beteiligten die Merkmale für den Lohnsteuerabzug genau prüfen - das ist wichtig, damit auch ab Januar 2013 die Gehaltsabrechnung stimmt. Ergeben sich Abweichungen bei den Daten, können noch Papierbescheinigungen vom Arbeitnehmer vorgelegt werden. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.elster.de.

Tipps zur Vogelfütterung

Das Füttern von Vögeln ist zur Winterzeit bei vielen Naturfreunden beliebt. An Futterstellen kann man die Tiere aus nächster Nähe beobachten und zugleich die eigenen Artenkenntnisse vertiefen.

Jedoch sollte man die Vogelfütterung nicht mit effektivem Schutz bedrohter Vogelarten verwechseln, da von ihr fast ausschließlich wenig bedrohte Arten profitieren, die von der Natur so ausgestattet wurden, dass ihre Bestände auch durch kalte Winter nicht dauerhaft reduziert werden.



Bild: wikipedia.org

Der Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU) empfiehlt:

1. Grundsätzlich ist eine Vogelfütterung das ganze Jahr über möglich, aber vor allem im Winter empfehlenswert. Im Winter kommen wesentlich mehr Vögel zur Futterstelle, und bei niedrigen Temperaturen ist es einfacher, für die notwendige Hygiene zu sorgen. Typischerweise werden Winterfütterungen von November bis Ende Februar durchgeführt. Bei Frost oder Schnee werden besonders viele Vögel das Angebot annehmen.
2. Wählen Sie Futterspender, bei denen die Tiere nicht im Futter herumlaufen und es mit Kot verschmutzen können. Auf diese Weise minimieren Sie die Übertragung und Ausbreitung von Krankheitserregern.
3. Am besten verwenden Sie Futtersilos, da hier das Futter nicht verdirbt und sich keine Nahrungsreste sammeln können. Futterspender müssen so gebaut

und angebracht werden, dass das Futter auch bei starkem Wind, Schnee und Regen nicht durchnässt werden kann, da es sonst verdirbt oder vereist. Geeignete Futtersilos sind „wartungsfrei“. Hier können Sie Futter für einen längeren Zeitraum anbieten. Sie müssen normalerweise nur vor und nach der Wintersaison gereinigt werden.

4. Sollten Sie dennoch herkömmliche Futterhäuschen verwenden, dann reinigen Sie diese regelmäßig mit heißem Wasser und legen Sie täglich nur wenig Futter nach. Aus hygienischen Gründen sollten Sie beim Reinigen Handschuhe tragen.

5. Platzieren Sie Futterspender an einer übersichtlichen Stelle, sodass sich keine Katzen anschleichen können und Sie gleichzeitig gut beobachten können. In etwas Abstand sollten jedoch nach Möglichkeit Bäume oder Büsche Deckung bei eventuellen Sperberattacken bieten. Achten Sie darauf, dass in der Nähe befindliche Glasscheiben für die Vögel nicht zu tödlichen Fallen werden. Vermeiden Sie Durchsichten oder Spiegelungen in Ihren Fenstern. Bekleben Sie gefährliche Scheiben von außen mit beliebigen Aufklebern oder Mustern. Alternativ können Futterstellen auch direkt an Fensterscheiben angebracht werden, da eventuelle Kollisionen bei den kurzen Anflugwegen wenig gefährlich sind.

6. Als Basisfutter, das im Zweifel von fast allen Arten gefressen wird, eignen sich Sonnenblumenkerne. Bei ungeschälten Kernen fällt zwar mehr Abfall an, dafür verweilen die Vögel aber länger an Ihrer Futterstelle. Freiland-Futtermischungen enthalten zusätzlich andere Samen unterschiedlicher Größe, die von unterschiedlichen Arten bevorzugt werden. Die häufigsten Körnerfresser an Ihrer Futterstelle sind Meisen, Finken und Sperlinge. In wintermilden Gegenden überwintern daneben auch Weichfutterfresser wie Rotkehlchen, Heckenbraunelle, Amseln, Wacholderdrosseln oder Zaunkönig. Für sie kann man Rosinen, Obst, Haferflocken und Kleie anbieten. Insbesondere Meisen lieben auch Gemische aus Fett und Samen, die man selber herstellen oder als Meisenknödel kaufen kann. Keinesfalls sollte man salzige Nahrung wie Speck oder Salzkartoffeln anbieten. Auch Brot ist nicht zu empfehlen, da es im Magen der Vögel aufquillt.

Quelle: www.nabu.de

Veränderte Leistungen im Pflegefall

Ab Januar 2013 tritt das Pflege-Neu- ausrichtungsgesetz in vollem Umfang in Kraft. „Verschiedene Betreuungs- und Pflegeleistungen, insbesondere für Menschen mit einer Demenz werden angehoben“, erklären Anne Urban und Stephan Löhmann, Mitarbeiter der Pflegeberatung der StädteRegion Aachen. Die wichtigsten Änderungen sind nachfolgend aufgeführt.

Leistungen für Demenzkranke

Bisher erhalten Menschen mit Demenz, geistiger oder psychischer Beeinträchtigung bei eingeschränkter Alltagskompetenz, die sogenannten zusätzliche Betreuungsleistungen in Höhe von 100 € oder 200 € monatlich. Zusätzlich zum heutigen Betreuungsbetrag erhalten demenziell Erkrankte in häuslicher Umgebung nun weitere Leistungen. Bei eingeschränkter Alltagskompetenz kann in der Pflegestufe 0 ein Pflegegeld von 120 € oder Leistungen durch einen Pflegedienst von bis zu 225 € in Anspruch genommen werden. Dies gab es bisher nicht. Demenzkranke in Pflegestufe I erhalten 665 € für einen Pflegedienst (bisher 450 €) beziehungsweise 305 € Pflegegeld (bisher 235 €). In der Pflegestufe II sind es 1.250 € für den Pflegedienst (bisher 1.100 €) bzw. 525 € Pflegegeld (bisher 440 €). In der Pflegestufe III bleiben die Leistungen unverändert, d.h. 700 € Pflegegeld und 1.550 € für den Pflegedienst.

Leistungen der Kurzzeitpflege sowie Verhinderungspflege

Wird während der häuslichen Pflege Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege



ge (etwa bei Urlaub oder Krankheit von Pflegenden) notwendig, so wird künftig die Hälfte des bezogenen Pflegegeldes weitergezahlt.

Ambulante Pflege

Pflegedienste können jetzt flexiblere Leistungen anbieten. Neben den heute üblichen Leistungskomplexen (Grundpflege und Haushalt) können jetzt auch Zeiteinheiten gewählt werden. Dies ist auch möglich bei der Wahl von Betreuungsleistungen, wie beispielsweise Begleitung bei Spaziergängen oder Gedächtnistraining.

Förderung von Wohnumfeldverbessernden Maßnahmen

Für Wohnungsanpassungsmaßnahmen werden bis zu 2.557 € je Pflegebedürftigen gewährt. Leben mehrere Pflegebedürftige in einer gemeinsamen Wohnung, ist der Gesamtbetrag auf maximal 10.228 € begrenzt. Zukünftig wird dieser Zuschuss unabhängig vom Einkommen geleistet.

Förderung von Wohngruppen

Die Gründung von ambulanten Wohngruppen wird gefördert. Als Anreiz ist ein einmaliger Betrag von bis zu 2.500 € pro Bewohner (jedoch maximal 10.000 € je Gruppe) zusätzlich zur Förderung von wohnumfeldverbessernden Maßnahmen

möglich - z.B. zur pflegegerechten Gestaltung der Wohnung. Für eine Betreuungskraft, die in der Wohngemeinschaft das Zusammenleben organisiert, werden pauschal 200 € monatlich pro Bewohner gezahlt.

Private Vorsorge

Der Abschluss privater Zusatzversicherungen für den Pflegefall wird steuerlich gefördert. Zahlt ein Versicherter dafür mindestens 10 € monatlich, bekommt er 5 € dazu. Der aktuelle Gesundheitszustand spielt dabei keine Rolle.

RentenPlus

Wer einen Angehörigen mit einer Pflegestufe mindestens 14 Stunden pro Woche betreut, ist gesetzlich rentenversichert. Wurden vormals mehrere Menschen jeweils unter 14 Stunden wöchentlich gepflegt, war eine rentenversicherungsrechtliche Absicherung nicht möglich – auch wenn die Gesamtstundenzahl mehr als 14 betrug. Jetzt werden die Stunden zusammengerechnet.

Beratung bei Antragsstellung

Pflegekassen haben unmittelbar nach Eingang eines erstmaligen Antrages einen konkreten Beratungstermin anzubieten. Wenn der Antragsteller es wünscht, soll die Beratung Zuhause erfolgen.

Beiträge steigen

Zur Finanzierung der Leistungsverbesserung wird der Beitragssatz um 0,1 Prozent erhöht.

Für weitere Fragen und Tipps stehen Ihnen die Berater der Pflege- und Wohnberatung der StädteRegion Aachen A. Urban, Tel.: 0241-51 98 50 67, und S. Löhmann, Tel.: 0241-51 98 50 65, gerne zur Verfügung.

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





Neben Rio de Janeiro und den rheinischen Karnevalshochburgen ist kein Ort so weltberühmt für seinen Karneval wie Venedig. Die Lagunenstadt befindet sich vom Sonntag vor dem „unsinnigen Donnerstag“ - der im Rheinland als „Fettdonnerstag“ und „Weiberfastnacht“ bekannt ist - bis Karnevalsdienstag zehn Tage lang im Ausnahmezustand. Das Fest wird mit dem sogenannten „Engelflug“ eröffnet. Früher balancierte hierbei ein Akrobat auf einem Seil vom Campanile auf den Markusplatz herunter. Heute übernimmt diese Rolle ein Prominenter, doppelt und dreifach gesichert an Seilen. Den Höhepunkt bildet der Karnevalsdienstag.

Karneval in Venedig

Der von Napoleon 1797 aus Angst vor gefährlichen Umtrieben unter den Masken und Kostümen verbotene „Carnevale“ feiert seit 1979 fröhliche Auferstehung. Zunächst im Rahmen eines Theaterfestivals inszeniert, hat das fantastische Maskenspiel längst von ganz Venedig Besitz ergriffen und zieht Jahr für Jahr hunderttausende Menschen an.

Während sich die Einwohner Venedigs in ihre Häuser in den stilleren Gassen oder auf dem Festland zurückziehen, wenn sie nicht vom Tourismus leben oder sich selbst verkleidet in den Trubel stürzen, strömen Touristen aus Italien und der ganzen Welt auf die Insel, um sich an dem bunten Treiben zu



erfreuen. Die Venezianer aber, die sich an dem Spektakel beteiligen, ziehen Tag für Tag – soweit nicht das „Aqua alta“ genannte gefürchtete Hochwasser Plätze und Straßen überflutet - zwischen dem Canal Grande und dem Canale di San Marco in originellen Masken und Kostümen umher und lassen sich vor allem auf der Piazza San Marco mit seinen historischen Gebäuden bewundern. Dort sind sie ständig von Fotografen aus aller Welt umlagert. In den engen Gassen zwischen Rialto und San Marco sind die Besucherströme so stark, dass Ordnungskräfte die Gassen nur noch in eine Richtung passieren lassen. Hier auf einer der vielen Brücken stehen zu bleiben, um zu fotografieren, ist nahezu unmöglich. Dabei ist der venezianische Karneval nicht laut oder ausschweifend, es gibt keine Umzüge und ähnliches. „Wenn Leute in Billigmasken aus Fernost betrunken in die Kanäle fallen, sind es lediglich die Touristen“, beschreibt ein Reiseführer.



Beim Carnevale di Venezia sind der Fantasie heute keine Grenzen gesetzt. Nach wie vor aber spielen traditionelle Masken eine Rolle. Sie gehen vielfach auf Figuren der Commedia dell'Arte zurück, wie Pulcinella, Arlecchino und Pantalone. Die wichtigste historische Maske ist

die „bauta“, die zu bestimmten Anlässen auch außerhalb des Karnevals getragen wurde und wird.

Text und Fotos:
Josef Römer



Die neuen **Kataloge 60plus 2013**
und die anderen sind eingetroffen!

Fragen
Sie an:

**LAURENSBERGER
REISEBÜRO**

Der Spezialist für Ihre Reisen
Rathausstr. 5e 52072 Aachen
Tel.: 0241 929 10 10

Ermattung	Nandu, südamerik. Straußenvogel	Zwergengland b. J. Swift	ugs.: eingeschaltet	Glücksspieler	▼	Gebäudeveränderung	schott. Seeungeheuer (ugs.)	▼	Ackergerät	Wagenbespannung	veraltet: Mitglied des Senats	▼	Musikzeichen	ausgestorb. Feuerländer	Rennstrecke in Frankreich (2 Wörter)	ein Körperteil
▶	▼	▼	▼	▼			▼		automatisches Klavier	▶			▼	▼	▼	▼
nach unten	▶					Saugwurm	▶				Farbe für Drucker/Kopierer	▶				
span. Artikel	▶		Hasenlager	▶					südostasiat. Staatenbund (Abk.)		Teil des Baumes	▶				
▶						Inhaltslosigkeit		italienisch: auch	▶					oberhalb von		Grafenschaft in England
Insel im Bodensee	elektr. Kleinauto		Teil des Hühner-eis		Teil des Auges	▶					männliche Hanfpflanze		ein Binde-wort	▶		▼
Teil des Pazifiks	▶		▼					Hals-schmuck		West-germane	▶					
▶					Kindes-kind		männliche Katze	▶					Luft holen		Weich-käse-sorte	
Wert-papier		reiz-voller machen	▶		▼					Luft-trübung		grie-chische Vorsilbe: Luft...	▶		▼	
▶							ugs.: groß-artig		Ele-mentar-teilchen	▶						
Natura-lismus		sich täuschen		Vergeltung		Werk-zeug-griff	▶					Baustoff		ehem. Papst-palast in Rom		ein Partei-freund, Kamerad
Schlitt-schuh-show	▶	▼		▼					latein-amerik. Musik-stil		Deck-schicht	▶		▼		▼
▶						Wieder-gabe (Kurz-w.)		Abend-ständ-chen	▶							
poet.: Unklar-heit	durch Kälte betäuben		Sauber-keit; Un-berührt-heit		Bücher-, Waren-gestell	▶					Süd-staat der USA		handeln	▶		
polizei-liche Verneh-mung	▶	▼	▼					Wasser-vogel-produnkt		Stier-kämpfer	▶					
▶					Sport-fischerei		Mahl-zeit	▶					zwei zu-sammen-gehörende Dinge		Glanz, Schimmer	
österr. Komponist 1895		schwed. Verwal-tungs-einheit		Sport-platz	▶					weib-liche Brust		Ausweis	▶		▼	
Name eines Klima-phänomens (2 W./span.)	▶	▼					Teil eines Gedichts		Gleich-gewicht	▶						
Laut eines Esels	▶			ugs. für Gefängnis		der Abend-sterne	▶					Kopf-be-deckung im Orient		Roman-figur bei Gotthelf		Abk.: ...hän-dig
maritime Natur-katas-trophe	▶			▼					Abk.: Seine Exzellenz		am Tages-anfang, zeitig	▶		▼		▼
▶						Garten-zier-pflanze	▶						Haut-falte am Auge	▶		
in höch-stem Maße begabt		Staat in Nord-afrika	▶								Jazzstil	▶				

41 SCHWEDENRÄTSEL

Hinterhalt	Zeichen für Barium	Abk.: Sportverein	schlechte Laune verursachen	ugs.: Polizei	Kose-name der Mutter	Abk.: Allgemeiner Turnverein	längere Fahrt	flink, beweglich	alle zwei	ital. Ton-silbe	Schluss
Sohn Davids (A. T.)						Helden-dar-steller					
				Tier-jugend-form				ein Büßer in d. grie-chischen Unterwelt			
tropische Frucht (birnen-förmig)	Gelände, Gebiet	dän. Nord-seeinsel				Währungs-code für Euro	zwei Rhein-Zuflüsse		Arbeits-stelle	dicht dabei	
				männl. Vorname				mantel-artige Beklei-dung	nicht diese		
wohl-erzogen	Auswurf-taste (engl.)				Sperling		Gemein-schafts-währung			spa-nisch: Freund	Körper-organ
unbe-deutend, klein	Zitter-pappel	Abk.: Infor-mationstechno-logie		Buch der Bibel			Gefah-ren-signal		Schie-nen-ver-kehrsmittel		
					nagen-der Kummer	Erdart, Bau-material				griech.: groß	Sohn Jakobs (A.T.)
Abk.: Satellit			Zeichen für Brom	Ausruf des Schmer-zes			Schutz, Obhut				
griech. Buch-stabe		Pflanzen-faser				Theater-platz			fertig gekocht		
maßlos, unge-heuer				kurz: zu dem			Borte, Tresse (ital.)				

Einge-borene Amerikas	Nadel-baum	engl.: fünf	Dienst im Internet	Abk.: nörd-liche Breite	früherer türki-scher Titel	Fisch-fang-gerät	aus diesem Grund	Künst-ler-entgelt	Abk.: Stück	Datei-endung für Bild-dateien	amerik. Schau-spielerin: ... Moore
Schräg-stellung					große Sorgen						Sprung beim Eis-kunstlauf
Abk.: Diverses		städt. Verkehrs-mittel (Kurz-w.)					portug. Wall-fahrts-ort				
Urein-wohner Spaniens				Sing-vogel	heißes Rum-getränk				ugs.: schnell		
	Schreib-stift-einlage	Linse von optischen Geräten	Kolonist							Ausflug zu Pferd	engl.: Öl
Abk.: Rechts-anwälte	Verbin-dungs-mittel für Bausteine						Fluss aus dem Kaukasus	Wunsch-bild, idealisierte Person			
amtl. Erlass			Trink-gefaß für Saft		Staat der USA	Wort-laut				Samm-lung von Unter-lagen	veredelte Stein-kohle
erstes Schul-lese-buch	Abk.: be-ziehungs-weise		Bergwerk				franzö-sisch: Insel	begeis-terter Anhänger			
			Abk.: Kilo-meter	Gebühren-liste					engl.: Gespräch	Abk.: in Ordnung	
		Golf am Roten Meer				dehn-bares Gewebe					
Abk.: Anzeige	Stadt am Rhein			gebogene Metall-stift					griech. Göttin		



Nach der letzten Zigarette... erholt sich der Körper!

20 Minuten nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur denen des Nichtrauchers an. Hände und Füße werden wieder besser durchblutet.

8 Stunden später ist das Kohlenmonoxid aus dem Blut verschwunden. Die roten Blutkörperchen transportieren wieder mehr Sauerstoff.

1 Tag danach beginnt das Herzinfarktrisiko zu sinken.

2 Tage nach dem Aufhören verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn. Das Essen schmeckt wieder besser.

3 Tage danach bessert sich die Atmung spürbar.

3 Monate später kann sich die Lungkapazität bis um ein Drittel erhöhen. Der Kreislauf stabilisiert sich.

9 Monate Die Anzahl der Hustenfälle verringert sich während dieser Zeit. Die Nasennebenhöhlen sind befreit. Die

Infektionsgefahr für Lunge und Bronchien sinkt.

1 Jahr Nichtrauchen und das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße (Herzinfarkte, Angina pectoris) ist nur halb so groß wie während des aktiven Rauchens.

5 Jahre später hat sich das Risiko für Lungen-, Mundhöhlen-, Luftröhren- und Speiseröhrenkrebs halbiert.

10 Jahre danach ist das Lungenkrebsrisiko fast nicht mehr höher als bei Menschen, die niemals geraucht haben.

15 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wieder so, als hätte man nie geraucht.

Hartmut Kleis

Apotheker



(Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft e.V.)

Weniger Leid bei gleichen Schmerzen?

Die Zeiten, in denen man sogar Ärzte sagen hörte: „Kann ich nichts finden, muss das heißen, dass der Patient simuliert“, sind glücklicherweise größtenteils vorbei. Es ist mittlerweile wissenschaftlich gut untersucht und gilt als erwiesen, dass chronische Schmerzen echt sind und ernst genommen werden müssen, egal ob man auf dem Röntgenbild oder mit anderen bildgebenden Verfahren etwas erkennen kann oder nicht. Ausschlaggebend ist die Erfahrung des Patienten.

Wenn die Schmerzen bestimmten Kriterien genügen, dann spricht man von der „Chronischen Schmerzkrankheit“. Es handelt sich um eine eigenständige Krankheit, sie steht also losgelöst von der Krankheit, die ursprünglich die Schmerzen verursacht hat. Hatte man z.B. vor Monaten einen Bandscheibenvorfall und verspürt immer noch fast durchgängig Schmerzen, dann sollten neben dem Bandscheibenvorfall die chronischen Schmerzen gesondert behandelt werden.

Chronische Schmerzen dauern - wie der Name schon sagt - lange an, sie verschwinden manchmal gar nicht. Wie kann aber etwas behandelt werden, das



unter Umständen nicht vollständig wegzubekommen ist? Die herkömmlichen Mittel, wie z.B. Medikamente und Körpertraining, helfen vielen Patienten und sind für die meisten unabdingbar. Doch was ist zu tun, wenn das noch nicht ausreicht und die Schmerzen bestehen bleiben?

Ein innovatives Behandlungsangebot, das „Achtsamkeitstraining“, hilft bei genau diesem Problem mit einer neuen Strategie: Zusätzlich zu dem Versuch, die Schmerzen noch weiter zu verringern, wird die Fähigkeit der Achtsamkeit geübt, so dass der Geist lernt, mit dem Schmerz besser umzugehen. Damit verringert sich „unterm Strich“ auch das Leid - selbst wenn die

Schmerzen nicht nachlassen. Diese Wirkung wird wissenschaftlich untersucht, die Ergebnisse sind vielversprechend. Viele Patienten berichten meiner eigenen Erfahrung nach vor allem von mehr Lebensqualität, sie sind froh, selbst etwas gegen ihr Leiden tun zu können. Manche können sich trotz Schmerzen freier bewegen. Der Schmerz nimmt häufig einfach weniger Raum im Alltag ein.

Ein großer Vorteil an der Technik der Achtsamkeit ist, dass man nach einer Phase der Unterweisung selbstständig weiter üben und dadurch mehr Kontrolle über sich selbst bekommen kann. Man braucht auch keine besonderen Voraussetzungen, um die Technik zu erlernen. Der Nachteil ist, dass die meisten Krankenkassen diese Kurse (noch) nicht bezuschussen.

Auch den Willen, regelmäßig zu üben, sollte man mitbringen, denn Veränderung ist nur durch eigenes Üben möglich. In jedem Fall muss man also selber aktiv werden, will man von der Methode profitieren. Achtsamkeit, eine Methode die speziell für „austherapierte“ Patienten entwickelt wurde, kann zu einem erfüllteren Leben bei chronischen Schmerzen führen.

Christopher Rieder



Fasten

Einfach ein paar Tage fasten und schon wird der Traum von der schlanken Linie wahr? Ganz so einfach ist es nicht. Denn der eigentliche Sinn des vorübergehenden Nahrungsverzichts ist es, den Verdauungsapparat zu entlasten, angesammelte Giftstoffe im Körper loszuwerden und so die Vitalität zu verbessern. Dabei gehen zwar einige Kilos verloren, wenn man aber anschließend zu seinen Ernährungsgewohnheiten zurückkehrt, sind die meist schnell wieder drauf. Anders sieht es aus, wenn man die Kur wirklich als Einstieg in ein neues Leben nutzt.



Bild: djd/Morgine GmbH

Fasten ist ein idealer Anlass, um sich von ständigen Diäten und einem ungesunden Lebensstil zu verabschieden. Durch den kurzzeitigen Verzicht auf feste Lebensmittel kann man die eigenen Ernährungsgewohnheiten quasi „umprogrammieren“. Fasten ist eine intensive Selbsterfahrung, durch die das Bewusstsein für das Essen geschärft wird. Man spürt, was einem gut tut und was nicht. Die Geschmacksempfindungen werden intensiver, wodurch auch das Verlangen nach stark Gesüßtem oder Salzigen nachlässt. Auch der Sättigungsreflex funktioniert wieder. Darüber hinaus werden eingefahrene Verhaltensmuster - wie beispielsweise, Stress oder

Frust mit Naschereien zu kompensieren - durchbrochen.

Hinzu kommt, dass es durchs Fasten als leichter empfunden wird, weniger zu essen. Denn sobald der Darm leer ist, schwindet auch das Hungergefühl. So ist es bei allen Fasten- und Entgiftungskuren unerlässlich, die Reinigungs- und Ausscheidungsvorgänge des Darms zu unterstützen. Dafür haben sich natürliche, abführende Passagesalze wie etwa Bittersalz bewährt. Durch sie können Ablagerungen im Darm gelöst und ebenso wie Gallensäfte und abgestorbene Bakterien abtransportiert werden. Die Darmreinigung und -regeneration kommt dem Immunsystem zugute, das im Darm seinen Hauptsitz hat.

Und auch auf die Stimmung hat die Kur einen positiven Effekt. Die Gedanken werden freier, die Lust auf Veränderungen steigt. Bester Zeitpunkt also, um auch sportlich aktiver zu werden. Ob Walking, Schwimmen, Radfahren oder einfach tägliches Spaziergehen - regelmäßige körperliche Betätigung lässt überflüssige Pölsterchen erst gar nicht wieder wachsen.

Über das Abnehmen und die Entgiftung hinaus tut der zeitweilige Nahrungsverzicht in vielfacher Hinsicht gut, wie verschiedene Studien ergeben haben. So wiesen Forscher aus Murray im US-Staat Utah nach, dass periodisches Fasten erhöhte Blutfette und den Blutzuckerspiegel senken kann, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes reduziert. Zudem ist Fasten offenbar eine natürliche Hilfe bei schmerzhaften Leiden wie Migräne und Arthrose. Das bestätigte eine Studie am Universitätsklinikum Jena. Hier ließen durch eine Fastenkur mit Säften bei Arthrose-Patienten die Schmerzen schon nach 15 Tagen deutlich nach und die Gelenkfunktion verbesserte sich.

Fasten-Varianten: Für den nachhaltigen Erfolg des Fastens sollte man die für sich geeignete Variante finden. Dies sind die bekanntesten: Das „Buchinger-Fasten“ ist die klassische Form, bei der auf feste Nahrung verzichtet und nur getrunken wird. Bei der „F.X. Mayr-Kur“ stehen die Darmreinigung und die Schulung des Ernährungs- und Kauverhaltens im Vordergrund. Dabei werden altbackene Brötchen mit Milch intensiv gekaut. Magenempfindliche sind mit dem „Schleimfasten“ gut bedient, wobei die klassische Kur durch Hafer-, Reis- oder Leinsamenschleim ergänzt wird. Das „Molkefasten“ mit bis zu 1,5 l Molke pro Tag ist besonders für Schlanke geeignet. Beim „Saftfasten“ wiederum nimmt man bis zu 1,5 l frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte zu sich.

Achtsamkeitszentrum

Aachen

Achtsam leben 50+

Achtsamkeitszentrum Aachen
Das Kompetenzzentrum in Ihrer Nähe

Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun, Gleichgesinnte kennen lernen und neue Kontakte knüpfen?

Wir bieten Ihnen ein interessantes "Achtsam leben 50+" - Programm:

- Schmerzmanagement mit Achtsamkeit
- Achtsam Essen
- Achtsam Bewegen
- Herz Tage
- Meditations Tage

www.achtsamkeitszentrum.de



Achtsamkeitszentrum Aachen
Bismarckstraße 61
52066 Aachen

Telefon (+49) 0241 - 538 08 499
info@achtsamkeitszentrum.de
www.achtsamkeitszentrum.de

Lassen Sie mal den **Profi** ran!

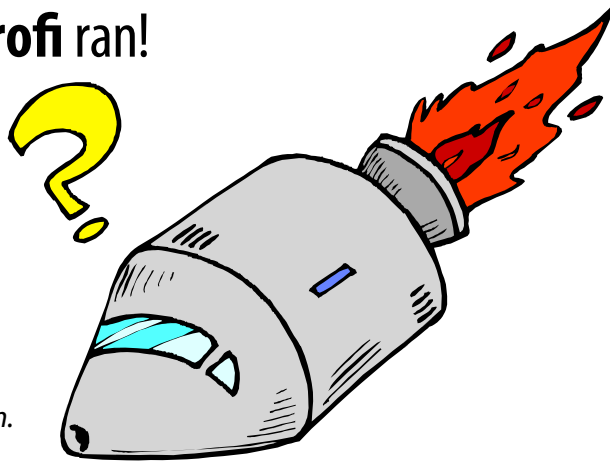
Anleitung zur Anleitung

Früher wusste jedermann,
am Radio sind zwei Knöpfe dran.
Sender suchen, ein und aus
und schon kommt Musik heraus.

Kauft man heute ein Gerät,
weiß man gar nicht, wie es geht.
Vor Gebrauch kommt das Studieren.
Nur nicht die Geduld verlieren.

Nach 3 Stunden Theorie
merkst du nur: Das schaffst du nie!
Und in solchen Lebenslagen
hilft's nur: mal den Junior fragen.

Der drückt hier und dreht mal da,
Lämpchen leuchten, Strom ist da.
Schon kommt Leben ins Gerät,
du weißt noch nicht, wie es geht.



Drum gibt's hier nur einen Weg,
damit jeder es versteht.
Bei 150 Anleitungseiten
muss man uns erst vorbereiten.

Eine Einführungs-Broschüre,
besser Einstimmungs-Lektüre,
dass man sich ganz langsam nähert
und den Hintergrund erfährt.

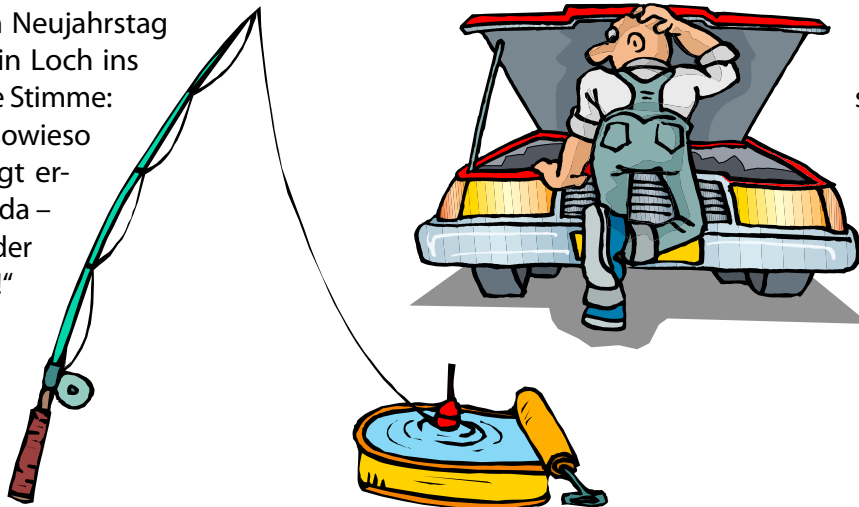
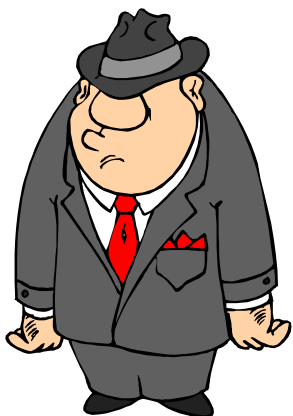
So gewappnet geht man dann
quasi wie ein Profi ran.
Führt man's der Familie vor,
glänzt man auch vorm Junior.

Dieter Schmidt



Angeln zwecklos

Ein verkaterter Mann will am Neujahrstag
angeln und hackt deshalb ein Loch ins
Eis. Da ertönt eine unsichtbare Stimme:
„Lassen Sie das, hier gibt es sowieso
keine Fische!“ Der Mann fragt erschrocken:
„Wer spricht denn da – etwa Gott?“ „Nein, hier spricht der
Platzwart des Eishockeyclubs!“

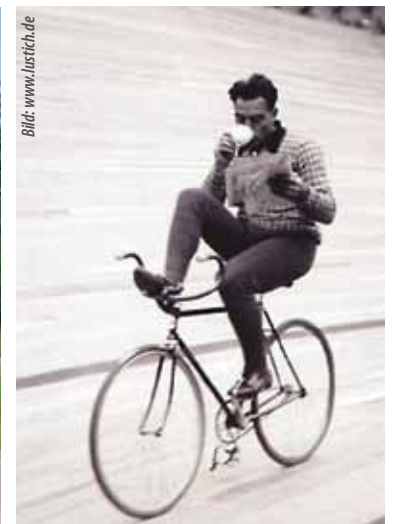


Furchtsamer Dieb

Der Richter fragt ungläubig: „Angeklagter,
Sie sagten vorhin, Sie hätten Furcht empfunden,
als Sie die Geldbörse der alten Dame stahlen?“ – „Ja, ich fürchtete, sie
könnte leer sein...“

Ärger im Klassenzimmer

Die kleine Eva meckert ihre
Lehrerin an: „Ich bin mit Ihnen
auch nicht zufrieden! Aber
renn' ich deswegen sofort
zu Ihren Eltern?“



Hellijehüssjer

Weä os „Öcher Wirtschaftsleben“ uus de sechziger Johre kennt, weäd sich secher noch jot doraa erennere: os Schleckstöck koem atwier op sing Köüste, ömdatt et en Oche bau zwanzgmoel mieh Wietschafte wie Kerche joev.



Minge aue Frönd Wickes - ene Bierfrönd dörch än dörch - maachet sich öm die Zitt stärk, dr Tolbeätsteävig eropzejoeh än tösche Kejjerplai än Elsaßstroß en jeddes Hellijehüssje e Bier ze drenke - oehne tööetes ze weäde.

Ovwahl me woss, datt heä ene janze Steffel verdrage kuuent, noehm höm dat jenge av. Sue woed en Wett avjeschlouße, än dr Priis wor - wie kuuent et angesch siie - e Fäßje Bier. Domet ouch alles sing Rechtigheät hau, fejl mich die Opjab zou, als „Reisebegleiter“ dobeij ze siie.

Öm sich vöedesch es Kitzje wärm ze maache, dronk heä at an dr Hanseman dreij Köppelcher än saat drop an mich: „Sue - nu könne vür aafange.“ Vür joeve os op Lapp - än heä wor esue siegessecher, datt heä sich en de ieschte Wietschafte jliich zweij dronk. Vür trocke Tolbetsteävig erop än jonge - onjefeähr jeäje - növver Mullenhöh en et zwellefde Lokal ereen.

Wie vür doe erusskoeme, hau ich dat Jeföihl, datt dr Wickes en kleng Fleg en et Og hau. Vür troefe nämlich op dr Trodde - waar de Frau Nellesse.

„Tach die Damen“, rejf heä än maachet ene Zervitör bes bau open Eäd. Heä wou hör ouch noch de Hank püttsche än saat dobeij: „Schönn, datt ich ühr Söster ouch ens kennelier. Ühr jlicht üch bau wie eng Batz de angere.“

De Frau Nellesse maachet e Jesech wie sövve Dag reäne Weär än saat mär: „Aue Suufkopp - nu sitt heä mich at dubbel.“

Bovve an Zent Juesef - woe hü noch et „Dütsche Huus“ steäht, hau dr Wickes at jät wie ene Knöpp en de Zong. Heä kuuent dat Wooet „Bier“ at net mieh uussprejche än zejet mär met singe Fenger op dr Bierhahn.

Kot drop, beij de „Wetfrau“, wor et dann esue witt. Iesch fong heä de Döör net, än dann froeget heä mich luuter, worömm sich de Thiek wie e Karessell driehnet. Heä lejß sich schwor op ene Stouhl falle än schleif zweij Menütte spieder faaß. Froegt net, wat ich för en Möihte hau, höm noeh heäm ze brenge.

Wie ich höm dr angere Daag besöcke jong, soeß heä wie e Höüfje Aalengd en dr Pröttel än saat janz trurig: „Ich kann et noch ömmer net kapiere. Dobeij wor ich mich esue secher, datt die Saach klappe wööed - besongesch - woe ich oehne di Wesse en Stonnd dovöör die janze Tuur für mich alleng uusprobiert han.“



Hein Engelhardt

Übersetzung von:

Richard Wollgarten

Öcher Platt e.V.



Heiligenhäuschen*

Wer unser „Aachener Wirtschaftsleben“ aus den sechziger Jahren kennt, wird sich sicher noch gut daran erinnern: unsere Kehle kam wieder auf ihre Kosten, weil es in Aachen bald zwanzig mal mehr Wirtschaften als Kirchen gab.

Mein alter Freund Ludwig - ein Bierfreund durch und durch - machte sich um diese Zeit stark, den Adalbertsteinweg hinauf zu gehen und zwischen Kaiserplatz und Elsaßstraße in jedem „Heiligenhäuschen“ ein Bier zu trinken - ohne volltrunken zu werden.

Obwohl man wusste, dass er einen ganzen Stiefel vertragen konnte, nahm ihm das keiner ab. So wurde eine Wette abgeschlossen, und der Preis war - wie konnte es anders sein - ein Fässchen Bier. Damit auch alles seine Richtigkeit hatte, fiel mir die Aufgabe zu, als Reisebegleiter dabei zu sein.

Um sich vorher ein wenig warm zu machen, trank er schon am Hanseman drei „Köppelchen“*** und sagte danach zu mir: „So - jetzt können wir beginnen.“ Wir machten uns auf - und er war so siegessicher, dass er sich in den ersten Kneipen gleich zwei trank. Wir zogen den Adalbertsteinweg hinauf und gingen - ungefähr gegenüber dem Gefängnis in das zwölfte Lokal. Als wir da herauskamen, hatte ich das Gefühl, dass der Ludwig schon einen kleinen Schwips hatte. Wir trafen nämlich auf dem Bürgersteig die Frau Nellesen.

„Tag die Damen“, rief er und machte einen Bückling bald bis auf den Boden. Er wollte ihr auch noch die Hand küssen und sagte dabei: „Schön, dass ich ihre Schwester auch mal kennenlernen. Sie gleichen sich bald wie eine Po-Backe die andere.“

Die Frau Nellesen machte ein Gesicht wie sieben Tage Regenwetter und sagte nur: „Alter Suffkopf - nun sieht er mich schon doppelt.“

Oben an der Josefskirche - wo heute noch das „Deutsche Haus“ steht, hatte der Ludwig schon etwas wie einen Knoten in der Zunge. Er konnte das Wort „Bier“ schon nicht mehr aussprechen und zeigte nur mit seinem Finger auf den Bierhahn.

Kurz danach, bei der „Witwe“, war es dann soweit. Erst fand er die Tür nicht, und dann fragte er mich ständig, warum sich die Theke wie ein Karussell drehe. Er ließ sich schwer auf einen Stuhl fallen und schlief zwei Minuten später fest. Fragt nicht, was ich für eine Mühe hatte, ihn nach Hause zu bringen.

Als ich ihn am nächsten Tag besuchte, saß er wie ein Häuflein Elend im Lehnstuhl und sagte ganz trurig: „Ich kann es noch immer nicht begreifen. Dabei war ich mir so sicher, dass die Sache klappen würde - besonders - wo ich ohne dein Wissen eine Stunde davor die ganze Tour für mich alleine ausprobiert habe.“

*) scherzh. für Kneipe **) Bier mit Schnaps



Neues Jahr – neues Glück

Es ist ein uralter Brauch, zu Beginn eines Jahres vorherzusagen, wie das neue Jahr wohl werden wird. Da sollen die ersten zwölf Tage die zwölf Monate repräsentieren. Wie die ersten Tage, so werden angeblich die Monate verlaufen. Da wird Blei gegossen, im Kaffeesatz gelesen oder die Karten werden gelegt.

Und nicht zuletzt war der Würfel immer schon ein Werkzeug der Zauberer und Wahrsager. Das Leben als Spiel, das Spiel als Spiegelbild des Lebens. Der Mensch denkt, aber das Schicksal, der Würfel lenkt es in ungeahnte Bahnen. Auf diese eher esoterischen Gedanken müssen wir uns aber gar nicht einlassen, wenn wir das Jahr mit Spaß und Spannung beginnen wollen. Die Würfelspiele, die wir



Ihnen hier vorstellen, sind schnell gelernt, machen viel Spaß und ganz ohne Hellseherei prophezeien wir Ihnen viel Freude damit.

Berthold Heß



WANZEN TANZEN

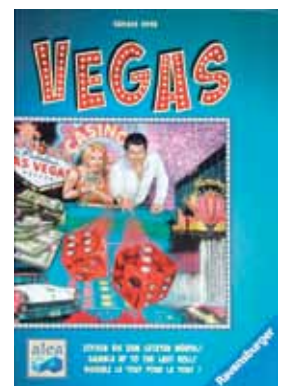
Das Prinzip ist bekannt. Eine Aufgabenkarte verlangt Kombinationen wie „Full House“ oder „Drilling“. Vielleicht ist aber auch „Alle ungerade“ oder „Keine 1er oder 2er“ gerade gefragt. Mit fünf Würfeln sind die Aufgaben zu erfüllen. Nach jedem Wurf muss ein Würfel herausgelegt werden. Wer freiwillig eine „Babywanze“ nimmt, wiederholt den Wurf. Zwei Babywanzen bekommt, wer keine Aufgabe erfüllen konnte. Und bei fünf Wanzen hagelt es Minuspunkte. Erfüllte Aufgaben bringen Pluspunkte. Diese wenigen Regeln machen das Spiel sehr spannend. Wird es sich auszahlen, noch mal zu würfeln und dafür die Babywanzen in Kauf zu nehmen? Vielleicht fallen die richtigen Zahlen ja später, mit denen eine Aufgabe gelöst werden kann? Groß ist die Schadenfreude, wenn das Würfelpech Dauergast bei den Konkurrenten ist. „Wanzen Tanzen“ folgt bekannten Mustern und ist daher schnell begriffen. Ein spannender Verlauf, eine sehr witzige Grafik, einfache Regeln und ganz viel Spaß, mehr kann keiner von einem Spiel verlangen.



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

VEGAS

Dass auch Würfel sehr knapp werden können, lernt man bei „Vegas“ schnell. Dabei ist es doch ganz einfach. Es gibt sechs Kasinos, für jedes mögliche Würfelergbnis (1 – 6) eines. Da gibt es das Geld zu gewinnen, im einen mehr, im anderen weniger hohe Beträge. Acht Würfel werden geworfen. Alle Würfel einer Augenzahl müssen auf das passende Casino gesetzt werden. Sind am Ende einer Runde alle Würfel platziert, kassiert derjenige, der die meisten Würfel in dem betreffenden Casino besitzt. Das ist so simpel, dass „Vegas“ schnell unterschätzt wird. Soll man sich sofort auf ein Casino konzentrieren und dort möglichst viele Würfel setzen? Oder ist es besser, Würfel zurückzuhalten, um später in einem nur schwach besetzten Casino zu kassieren? Aber was ist, wenn dann die falschen Zahlen gewürfelt werden? „Vegas“ ist äußerst spannend und macht viel Spaß. Oft sorgt das Würfelglück noch im letzten Moment für Schadenfreude, wenn eine sicher geglaubte Mehrheit verloren geht.



Rüdiger Dorn, 2- 5 Pers. ab 8 J., ca. 30 Min.,
Verlag alea, ca. 23 €



MACH MIT – KARNEVAL HÄLT FIT



Wir wünschen Ihnen eine gesunde und fitte
Karnevalssession 2012/2013!

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

VILLA ARRIVA®

WOHNEN FÜR DEN DRITTEN LEBENSABSCHNITT

**Ein Wohnsitz für Ansprüche an eine höhere Lebens-
und Wohnqualität für Menschen mit Demenz.**

Unsere Villa liegt mit ihren fünf Gästezimmern umgeben von einem gepflegten Garten im ruhigen Grüngürtel des Aachener Südens und bietet durch ihre familienähnliche Wohn- und Lebensstruktur ein Pflege –und Betreuungskonzept an, das der anspruchsvollen Aufgabe dieser speziellen Lebensgestaltung gerecht wird.

Hierzu stehen Ihnen eine speziell ausgebildete Pflegefachkraft und weitere Präsenzkkräfte sowie die Kooperation mit verschiedenen Pflegediensten Ihrer Wahl zur Verfügung.

Stilvoll möbliert bieten die Gemeinschaftsräume mit ihrer komfortablen Ausstattung eine warme und behagliche Wohnatmosphäre.

Die einzelnen Gästezimmer mit separatem Bad werden von den Bewohnern ganz persönlich ausgestattet und gestaltet, so dass ein Gefühl von Privatheit und Individualität sicher gewährleistet ist.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.villa-arriva.de



Kontaktaufnahme: Angela Rembold

Tel.: 0241 / 18 99 209, Mobil: 0176 231 933 73

Ihre Villa Arriva Brüsseler Ring 81, 52074 Aachen

RUND UM DIE PFLEGE

EINRICHTUNGEN STELLEN SICH VOR

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



**Das neue Heft
erscheint im
Juni 2013!**

**Sind Sie auch in
der Pflege tätig?**

**Dann melden Sie
sich bei uns!**

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

info@pflege-ac.de
post@senio-magazin.info



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

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

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

**PROBIER-
ANGEBOT**

Jetzt bestellen und
selbst überzeugen!

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