

senio magazin

■ kostenlos

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

JULI/AUG. 2013 | 64



RENTNER MIETEN PER INTERNET



Aachen Bendplatz

**9. - 19.
August**
Täglich ab 14 Uhr

www.bend-aachen.de

KONGRESSE, KULTUR, EVENTS.
eurogress
aachen

stadt aachen



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

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

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

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



Franz Schmitz
Print- u. AV-Medien GmbH

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

Mo. bis Fr.
10.00 - 18.30 Uhr.
Termine nach 18.30 Uhr
oder samstags gerne
nach tel. Vereinbarung.



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

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

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittags-
gerichte, 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

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

Franz Erb, unser ältester Autor, verabschiedet sich mit seiner letzten Folge in der Rubrik „Ansichtskarten“. Wir, die Senio Redaktion, bedanken uns bei ihm für die langjährige freundschaftliche Zusammenarbeit und wünschen seiner Frau und ihm alles Gute für die Zukunft!

Ehrenamtliche werden in Zeiten „klammer“ Haushaltskassen von Politik und Verwaltung vermehrt gesucht; vermeintlich „arbeitslose“ Senioren sind da eine äußerst beliebte Ansprechgruppe. Dass es andere Wege gibt, im Alter aktiv zu bleiben und dabei noch Geld zu verdienen, beweist das neue Vermittlungsportal „Rent a Rentner“. In unserem Titelthema zeigen wir, wie es funktioniert.



Ihr G. Günl

IMPRESSUM

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

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

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
G. Günl, R. Steinborn, M. Holtorff,
F. Gass, N. Krüsmann, I. Gerdorf,
J. Römer, S. Tucharth, C.C. Bieling.

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

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:
C. u. H. Kluck, H. Licher, J. Kühnast,
H. Mais, P. J. Heuser, D. H. K. Starke,
H. Kleis, W. Schönrock, B. Heß,
A. Kall, M. J. Fleu, H. Engelhardt,
F. Erb, R. Wollgarten, A. Priem,
E. Bausdorf, W. Prietsch, R. Grawe,
I. Lenné, W. Müller, R.H. Bremen,
A. Bernhards, C. Graff.

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

TITELTHEMA

- 24 Rentner mieten per Internet** C.C. Bieling

ANSICHTSKARTEN

- 4 Ansichtskarten aus dem Bereich Hoch- und Fachschule** Franz Erb

BEI UNS

- 5 Sport am Freitagabend** Erwin Bausdorf
Abnehmen in der Gruppe
Besuch für Senioren

AKTIV UND MOBIL IN DER EUREGIO

- 6 Wozu in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?** Inge Gerdorf

KATSCHHOFFEST

- 8 „Begegnung 2013“**

WEGBEGLEITER

- 9 Erbstücke erzählen Familiengeschichte** Alfred Kall

KUNST & KULTUR

- 10 Leselust im Quadrum**
Jazz aus New Orleans
Meisterfotografien
Fotografien im Kulturwerk
Straßenfest
11 Bilder aus Deutschland
Schwerpunkt Literatur
Zeitreise ins Jahr 1963
Sommerfest im Atelierhaus

SENIOREN SCHREIBEN

- 12 Sommers Fülle** Anne Priem
Sommertage Hajo Mais
Erinnerungen an Nazi- und Notzeit Richard Wollgarten
13 Au Kulle, alte Zehen Folge 8:
Aachener Weitblick als Wiege der Kohlesubventionen Mathias J. Fleu
26 Haupt-Sache René H. Bremen
Im Alter noch umziehen? Wilhelm Müller
27 Ich wäre so gern Messdiener geworden Christian Graff
Ein ganz normaler Tag? Peter J. Heuser
38 Trinkgeld
Himmlische Freuden Erwin Bausdorf
39 Die Schlüsselfrage Josefine Kühnast
Straftat am Salat Inge Gerdorf

LIEBEN, LACHEN, LEBEN

- 14 „Pack’ die Badehose ein...“ - Wenn das so einfach wäre!** Ingeborg Lenné

NÜTZLICHE TIPPS

- 15 Skilanglauf im Sommer**
Öfter küssen

ÖCHER PLATT

- 17 Kenneliere** Hein Engelhardt
Übersetzung: Richard Wollgarten

BEGEGNUNGEN

- 18 Man nannte sie „Püppchen“** Andrea Bernhards

GLÜCK IST TRAINIERBAR

- 19 Das gewisse Etwas** Helga Licher

BUCHTIPPS

- 22 „Wie Drachenzähne“**
Spannende Familiengeschichte
Die 1950er Jahre verstehen
„Hast du die Zeit vertickt?“

SELTIX STELLT SICH VOR

- 23 Mobilfunkpartner von Senio Magazin**

KUNST

- 28 Gemalte Urlaubserlebnisse** Inge Müskens Inge Gerdorf

ZUSAMMENLEBEN

- 32 Die Kinder der Kriegskinder**

BEWEGENDE MOMENTE

- 34 Escort-Service der anderen Art** Wolfgang Prietsch

JUBILÄUM

- 35 775 Jahre Eilendorf** Christine Kluck

REISEBERICHTE

- 40 Sommertage - 2. Teil** Wolfgang Schönrock

BITTE LÄCHELN

- 42 In oder out! Oder beides?!**

COMPUTER UND INTERNET

- 43 Wettbewerb für die Generation 60plus**
Internet-Sicherheitsbriefe
Nützliche Internetseiten

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

- 44 Maßnahmen gegen Knochenschwund**
Gesund bräunen, nicht verbrennen! Hartmut Kleis
Badespaß ohne Folgen

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 46 Der kleine Unterschied** Berthold Heß

UNTERHALTUNG

- 16 Bilderrätsel** Kuchen & Torten
20, 37 Sudoku
21 Gedächtnistraining Marion Holtorff
30, 31 Schwedenrätsel
36 Gripsgymnastik Dieter H. K. Starke
47 Auflösungen



Teil 61

Franz Erb



Nicht nur die Gymnasiasten hatten ihre Erinnerungskarten an die Schule, an Einjähriges und Abitur - auch für Studenten gab es zahlreiche künstlerisch gestaltete Karten, die dem Empfänger deutlich machten, welcher Couleur, welchem Corps, welchem Verband man angehörte. Natürlich gab es auch Karten zu besonderen Gelegenheiten wie Stiftungsfest, Semesterkneipe etc. Hier präsentiere ich eine bunte Auswahl aus meiner Sammlung.

Karte **1** erinnert an die beiden sehr früh gegründeten Corps 'Delta' und 'Marko Guestphalia', wie man sieht, recht auf 'Komment' (ihr Regelwerk) bedachte studentische Verbindungen. Karte **2** zeigt das Konterfei eines Mitglieds der Burschenschaft 'Cheruscia' mit Mütze und Binde. Ganz anders wirkt hingegen die Karte der Burschenschaft 'Frankonia' mit „ritterlichem“ Outfit, Bierkrug und dem nicht zu vermeidenden „Kater“ (**3**). Auch Karte **4** wurde um

Ansichtskarten aus dem Bereich Hoch- und Fachschule

die Jahrhundertwende im Auftrag dieser Burschenschaft produziert.

5 ist eine sehr patriotisch wirkende Karte mit künstlerisch umrahmtem Wappenschild und der Losung 'Ehre - Freiheit - Vaterland' aus den Reihen der 'Teutonia'. Karte **6** vom 1871 gegründeten katholischen Studentenverein 'Carolingia' nennt die zu beherzigenden Tugenden: 'Heiter' - 'Würdig' - 'Fröhlich' - 'Ernst'.

Viele Karten erinnern an einen besonderen Anlass, so z.B. ein Gruß von der Generalversammlung, die im Jahre 1896 vom Verband der Kath. Stud. Vereine Deutschlands nach Aachen einberufen wurde (**7**), oder das „50 Jahr Stiftungsfest des Aachener Bezirksvereins Deutscher Ingenieure 1906“ (**8**). Auch die Grundsteinlegung des Hüttenmännischen Instituts Aachen am 16. Juni 06 - offenbar nur möglich geworden durch die reiche Spende eines wohlbeleibten Industriellen - wurde Thema einer Ansichtskarte (**9**). Karte **10** ist eine Erinnerungskarte des katholischen Studentenvereins 'Wiking' an die Nikolauskneipe 1908. Offenbar hat man bei der Kneipe süße und andere Gaben gesammelt, die von einem 'Hans Muff' zu den

Kindern gebracht werden. **11** zeigt einen Gruß vom 17. Stiftungsfest der Kgl. höheren Webeschule am 6. Juli 1901.

Interessant ist auch Karte **12**, ein Gruß aus dem Aachener Polytechnikum. Natürlich kam es vor, dass nach der Kneipe, nach dem Semesterabschluss mit reichlichem Alkoholgenuss Studenten die 'bürgerliche Ordnung' missachteten. In humorvoller Weise wurde dieser Fauxpas hier in Bild und Wort entschuldigt, ja verteidigt:

„Studenten ärgern keck und frei
Den Bürger und die Polizei,
Doch lasst zum Trost gesagt es sein:
Der Most, der schäumt, gibt guten Wein!“

Mit dieser Folge möchte ich mich ganz herzlich von meinen Leserinnen und Lesern verabschieden und mich für Ihre langjährige Aufmerksamkeit bedanken.



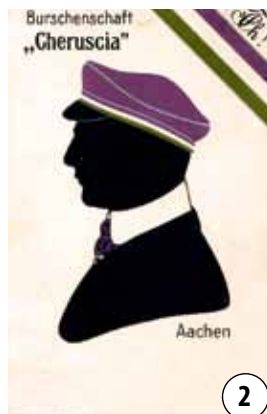
1



6



11



2



3



4



5



7



8



9



10

Sport am Freitagabend

„Zum Warmmachen bitte kreuz und quer durch die Halle laufen.“ Zehn Männer setzen sich mit leichtem Trab in Bewegung. Sie behindern sich nicht, es ist Platz genug. Nach fünf Minuten folgt die Aufforderung: „Gehen, den rechten Arm heben und zuerst nach vorne und dann nach hinten drehen, den linken Arm heben und drehen“.

Die Sportler gehören zu den „Jedermannen“, einer Abteilung des ATA, allgemeiner Turnverein Aachen. Die Jedermanngruppe wurde vor 47 Jahren von Karl Ruhl gegründet und wird heute von Alois Buller geleitet. Von den 21 Mitgliedern erscheinen jeden Freitag ab 18 Uhr etwa 10 bis 12 Freizeitsportler in der Turnhalle Königstraße.

Der Übungsleiter lässt einen Kreis bilden. Die folgenden Übungen dienen dazu, die Muskeln zu stärken und die Sehnen zu strecken und zu dehnen. Die einzelnen Übungen werden vom Übungsleiter



vorgestellt und von allen wiederholt. Von den Füßen über den Bauch, den Schultern bis zum Kopf werden die Körperteile der Reihe nach trainiert. Der jüngste Teilnehmer ist 66 und der älteste 86 Jahre alt. Alle

bemühen sich, es dem Vorturner gleich zu tun, was natürlich bei dem Altersunterschied nicht jedem möglich ist. Zwischen den Übungen werden Laufrunden eingeschoben. Was ganz sacht beginnt, steigert sich mit jeder Runde.

Das Übungsprogramm ändert sich von mal zu mal. Heute wird gebeten, sich eine Übungsmatte zu holen. Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur gibt es einige Übungen, die sehr anstrengend sind. Zur Entspannung wird nach jeder Übungsstunde Prellball gespielt.

Nach dem Duschen zieht der Club gegen 20 Uhr in ein Lokal in der Jakobstraße, um den Abend mit einem Bier und einem kleinen Imbiss ausklingen zu lassen. Die Mischung aus Sport und anderen gemeinsamen Aktivitäten ist wohl der Leim, der den Verein zusammenhält. Wer mitmachen möchte, kann Alois Buller anrufen, Tel.: 02408/2246.

Erwin Bausdorf



Abnehmen in der Gruppe

Aktuell leiden rund 20 Millionen Deutsche an Adipositas („Fettleibigkeit“) – häufig in Verbindung mit Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes. Adipositas ist kein vorrangig kosmetisches Problem, sondern eine ernst zunehmende chronische Erkrankung, die einer qualifizierten Behandlung bedarf.

Stark übergewichtige Erwachsene werden in Aachen ein Jahr lang von einem Expertenteam beim Abnehmen und anschließendem Gewichthalten begleitet. Das Gruppenprogramm wird vom gemeinnützigen Verein M.O.B.I.L.I.S. organisiert, ist wissenschaftlich begleitet und verfolgt keine kommerziellen Interessen. Mit ihrem Vier-Säulen-Konzept setzen die M.O.B.I.L.I.S.-Experten mit viel Bewegung, einem praktischen Leitfaden zur gesunden Ernährung, gezieltem Verhaltenstraining und medizinischer Begleitung auf langfristige Lebensstiländerung. Unter Leitung von Gymnastiklehrerin Waltraud Laumanns ist der Start einer neuen Aachener Gruppe geplant. Sobald 15 Teilnehmer beisammen sind, geht es los. Interessenten können sich unverbindlich informieren und bewerben unter Tel.: 0761/503910. Ausführliche Informationen gibt es auch im Internet unter www.mobilis-programm.de.

Besuch für Senioren



TANDEMmia

Wer möchte gerne ehrenamtlich Senioren regelmäßig besuchen und mit ihnen spazieren gehen, ihnen vorlesen, für sie einkaufen, ihnen bei Formularen helfen oder sie über Möglichkeiten der Hilfe informieren?



Ziel des Aachener Projektes „TANDEMmia“ ist es, dass Senioren möglichst lange in ihrem Zuhause wohnen bleiben können und Kontakt haben. Die beteiligten ehrenamtlichen Mitarbeiter treffen sich regelmäßig zu Austausch und Fortbildung in der Werkstatt der Kulturen in der Nadelfabrik und haben Freude an dieser sinnvollen Tätigkeit. Träger ist das Diakonische Werk, das im Projekt TANDEMmia mit der gewoge AG zusammen arbeitet. Die Glücksspirale fördert innovative Projekte und hat nun ermöglicht, dass eine Koordinatorenstelle eingerichtet werden konnte. Weitere Senioren und ehrenamtlich Mitarbeitende, die am Projekt teilnehmen möchten, sind herzlich willkommen.

Kontakt: Werkstatt der Kulturen, Reichsweg 30, 52068 Aachen, Ansprechpartnerin: Linde Gärtner, E-Mail: gaertner@diakonie-aachen.de

Wozu in die **Ferne** schweifen, wenn das **Gute** liegt so nah?

„Die Königsschlösser in Bayern, wie wär's damit?“ „Die kennen wir bereits.“ „Oder vielleicht die Schlösser an der Loire?“ „Da waren wir schon.“ Die Dame im Reisebüro überlegt, dann sagt sie: „Wie wäre es mit einer Tour durch Südlomburg oder Ostbelgien, da gibt es wunderschöne Wasserschlösser und Adelssitze. Ich drucke ihnen gern die Route aus.“ „Südlomburg? Ostbelgien?“, fragen beide fast gleichzeitig, „was kann es da schon Besonderes geben?“ Die Dame lächelt. „Schauen sie, ich habe hier interessante Bücher. Wenn sie die betrachtet haben, wissen sie, was es dort zu sehen gibt.“



Schloss Meerssenhoven, Maastricht-Itteren

Leider gibt es dieses fiktive Gespräch im Reisebüro nicht, die Bücher von Manfred Nimax hingegen existieren. Allerdings, wie so oft, hinkt auch hier der Vergleich, denn im Gegensatz zu den viel besuchten Schlössern in Bayern oder an der Loire

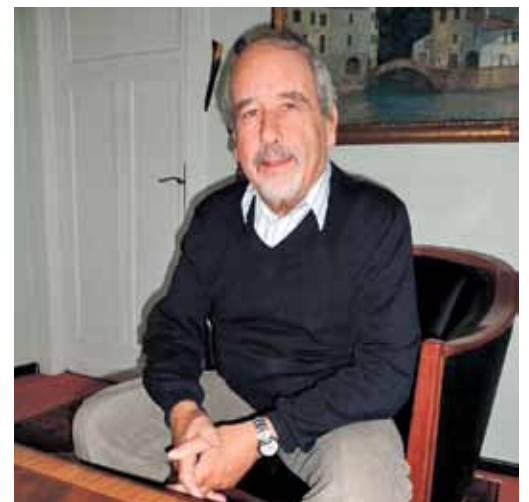
können die Schlösser und Adelssitze unserer Gegend meistens nicht besucht werden, sondern sind nur von außen zu bewundern.

Trotzdem! Wer für Schlösser und Adelssitze schwärmt, wer herrliche alte Wasserschlösser und Burganlagen sehen will, braucht sich von Aachen aus nur ein paar Kilometer wegzubewegen – per Auto oder per Rad – und schon entdeckt er die herrlichsten Kleinodien von Südlomburg, Ostbelgien oder der Gegend von Rur, Inde und Wurm. Wer also diese Kostbarkeiten kennen lernen will, kann in den Büchern von Manfred Nimax viele Anregungen finden.

Vier Bücher hat der pensionierte Gymnasiallehrer schon herausgegeben, Bildbände mit teils großformatigen Fotos, die Lust machen auf eine Tour durch die Heimat oder das Grenzland. Dabei, so betont Manfred Nimax, hat er keine Ausbildung als Fotograf gemacht, jedoch schon von Jugend an gerne fotografiert. Erst nach der Pensionierung fing er an, das Fotografieren systematisch zu betreiben. Seine digitale Kamera ist aber ohne Schnickschnack, keine auswechselbaren Objektive, kein Weitwinkel, kein Stativ. Wichtig ist nur, so betont der Autor, ein geeignetes Motiv, die richtige Perspektive und passendes Licht. Die Tages- und Jahreszeit mit der richtigen Sonneneinstrahlung und der gewünschten Beleuchtung zu finden, das ist das Geheimnis seiner Kunst. Besonders

faszinieren ihn der Dreiklang von altherwürdigem Mauerwerk, Wasser und Vegetation, der die Basis für seine Fotos ist. Die Blüten und Blumen, Bäume und Sträucher rund um die Bauten, die er beschreibt, sind in seinen Fotos nicht nur dekoratives Beiwerk. Vegetation und Bauwerk werden zu einer Komposition. Beim Betrachten der Bilder wird der Leser angeregt, die meist verborgenen Schätze seiner näheren Umgebung aufzuspüren und für sich zu entdecken. Durch den dazugehörenden Text taucht er ein in die Geschichte der Euregio.

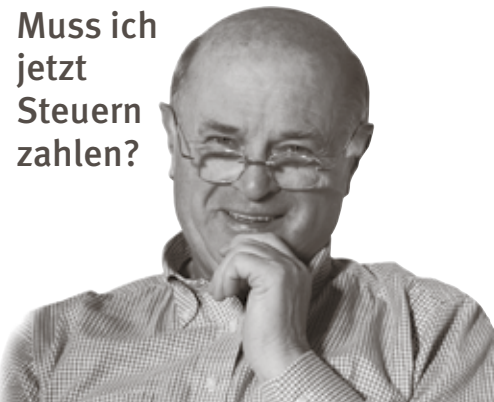
Manfred Nimax, der u.a. Gründungsmitglied der Gesellschaft für internationale Burgenkunde Aachen e.V. ist, hat sein Interesse für historische Wohn- und Wehrbauten mit seiner Liebe zur Fotografie kombiniert und mit seinen Bilddokumentationen eine Hommage an die Dreiländer-Region geschaffen. Die Burgen und Adelssitze, die heute noch zu besichtigen sind, sind Relikte aus einer Zeit, als die Ritter sich durch Trutzburgen vor Feinden schützen mussten, und dienten auch der ärmlichen Landbevölkerung als Zufluchtsort, wenn marodierende Banden unterwegs waren. Dies geschah oft, die Erbfolgekriege zerrütteten das Land, die



Wer ist er?

Manfred Nimax, 1939 in Aachen geboren, arbeitete nach Beendigung seines Studiums als wissenschaftlicher Assistent am Institut für Anglistik an der RWTH Aachen. Von 1975 bis zu seiner Pensionierung im Jahre 2003 unterrichtete er am Aachener Geschwister-Scholl-Gymnasium die Fächer Latein, Englisch und Geschichte.

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

7 IN DER EUREGIO

Bevölkerung sah sich bald diesem, bald jenem Herrscher untergeordnet. Durch die Erfindung der Kanonen aber boten Wassergräben, Zugbrücken und dicke Mauern Jahrhunderte später keinen Schutz mehr. Der Adel orientierte sich am Luxusleben des Sonnenkönigs und baute die Trutzburgen zu Schlössern um. Aber die Annexionen, Aufteilungen, Angliederungen dauerten bis in unsere jüngste Vergangenheit hinein. So ist auch die Geschichte der beschriebenen Bauwerke so vielfältig wie die Vergangenheit in unserer Region. Manche Schlösser zerfielen zu Ruinen, andere wurden liebevoll gepflegt, restauriert und renoviert und dienen heute noch oder wieder als Wohnhaus oder Restaurant.



Schloss Neercanne, Maastricht

Der vierte Bildband von Nimax tanzt insofern etwas aus der Reihe, als er in diesem nicht nur Schlösser vorstellt. Der Band „Aachens Süden - Hommage an ein Stück Heimat“ zeigt prachtvolle Bürgerhäuser aus dem Frankenberger Viertel sowie das pralle Leben in Burtscheid und Kornelimünster, das sich vor historischer Kulisse abspielt. Auch Aachens Wald mit Hangeweier und Von-Halfen-Park wird mit z.T. doppelseitigen Fotos ein Denkmal gesetzt. Ein Haus, das wohl in keinem anderen Aachen-Buch zu finden ist, ist das Haus Eupener Str. 251, der Wohnsitz des ehemaligen Aachener Oberbürgermeisters Oppenhoff, der dort am 25. März 1945 von einem „Werwolfkommando“ erschossen wurde. Diese Immobilie kennt der Autor besonders gut, er verbrachte dort seine Kindheit, sein Vater war der Bruder der Frau Oppenhoff. So bekommt das Buch private Züge, wie wohl alles, was Nimax fotografiert und beschrieben hat, ihm besonders am Herzen liegt.

Der leidenschaftliche Radfahrer hat viele Radwanderungen unternommen, um die



Schloss Genhoves, Alt-Valkenburg

von ihm ins Auge gefassten Objekte besichtigen zu können. Die Leser stellen sich vielleicht vor, dass er dabei auch schon mal einen Zaun übersteigen musste und ein andermal von Wachhunden verscheucht worden ist. Aber es ist nichts Spektakuläres passiert. Nimax erzählt, dass einmal eine Burg mit bäuerlichem Betrieb im



Schloss Hoensbroek, Heerlen

ostbelgischen Raum sein Interesse erregt hatte. Um sie gut vor die Linse zu bekommen, musste er eine Wiese durchqueren, auf der das Gras, das zu Heu werden sollte, hüfthoch stand. Weil er eine nicht zu übersehende Spur hinterlassen hatte, bekam der Fotograf ein schlechtes Gewissen, das zu leichtem Unbehagen wurde, als er auf dem Rückweg beobachtete, dass ein PKW langsam den Hof verließ und zu dem Gatter fuhr, durch das er die Wiese verlassen würde. Dort angekommen, erging sich der Fahrer aber nicht, wie erwartet, in wüsten Beschimpfungen, sondern drehte die



Schloss Schaloen, Alt-Valkenburg

Fensterscheibe herunter, lächelte und fragte: „Hat ihnen meine Burg gefallen?“ Das könnte auch die Frage sein, die der Autor an die Leser stellt: „Haben ihnen meine Bücher gefallen?“



Der Bildband „Aachens Süden - Hommage an ein Stück Heimat“ ist 2012 im Aachener Einhard Verlag erschienen und kostet im Buchhandel 19,80 €, beim Autor 15 €. Die weiteren Bildbände von M. Nimax heißen „Wasserschlösser und Adelssitze in Niederländisch Südl limburg“, „Burgen, Schlösser, Herrensitze in Ostbelgien“ und „Burgen und Adelssitze an Rur, Wurm und Inde“.



Inge Gerdorf

Nachhilfezentrum



... endlich bezahlbare Nachhilfe!

Konversationskurse für Erwachsene!
Fließend Englisch sprechen?
Kein Problem!

Muttersprachler
erteilen Sprachkurse.
10 x 90 Minuten 99,- Euro

Peterstraße 81-83 · 52062 Aachen

Tel. 46829014 · www.nachhilfezentrum-aachen.de



Katschhoffest „Begegnung 2013“

Zum 33. Mal findet auf dem Katschhof am Samstag, 13. Juli 2013, das Fest der Begegnung statt. Zwischen Dom und Rathaus präsentieren sich rund 25 Vereine, Verbände, Institutionen und Selbsthilfegruppen.



Nach der offiziellen Eröffnung am Mittag durch den Oberbürgermeister bietet das Rahmenprogramm viel Unterhaltung für Jung und Alt. Den Auftakt macht die integrative Trommelgruppe der Viktor-Frankl-Schule, die mit ihrem „Yungsta Drumming“ für die richtige Stimmung auf dem Platz sorgt. Die jungen Trommler mischen sich mitten unter das Volk vorm Rathaus.

Berührungsängste abzubauen und Brücken zu bauen zwischen Menschen

mit und ohne Behinderung, das steht ganz oben auf dem Wunschzettel der Veranstalter.

Organisiert wird das Fest von der Arbeitsgemeinschaft Behindertenhilfe und der städtischen Leitstelle „Menschen mit Behinderungen“. „Wir wollen Barrieren abbauen, nicht nur die baulichen Hindernisse, sondern auch die Barrieren in den Köpfen der Menschen“, betont Simone Krauß von der städtischen Leitstelle „Menschen mit Behinderungen“. Dafür sei es



wichtig, dass Menschen mit und ohne Behinderung sich - möglichst in jungen Jahren - begegnen, voneinander lernen, die Fähigkeiten des Einzelnen erkennen und die Persönlichkeit respektieren lernen.

Das Fest der Begegnung ist dafür jedes Jahr ein wichtiger Baustein, denn mitten im Herzen der Aachener Altstadt treffen sich Menschen mit und ohne Handicap, Jung und Alt, Rollstuhlfahrer und Menschen mit geistiger Behinderung. Besonders am Herzen liegt den Veranstaltern auch auf Behinderungen hinzuweisen, die nicht sofort ersichtlich sind wie z.B. von hörgeschädigten und sehbehinderten Menschen.

Folkloretänze von Mitarbeitern aus den Werkstätten der Lebenshilfe Aachen und besonders die lebensfrohe Musik der „Rolling Bones“ - Musikband des Vinzenz-Heims werden für Begeisterung sorgen. Nicht fehlen darf beim Begegnungsfest die Sun Lane Ltd. Aachen-New Orleans Jazzband, die das Publikum am Nachmittag erfreut.



Erbstücke erzählen Familiengeschichte

Längst weiß es jeder: Vererben ist „in“. Nach Expertenschätzung wurden in Deutschland in den letzten zehn Jahren zwei Billionen Euro vererbt, am häufigsten Immobilien und Geld, also materielle Werte - aber nicht nur. Erbstücke können die Erinnerung an Verstorbene lebendig halten. So wie Opas Armbanduhr, die aus Italien stammt, auf einer Ferienreise gekauft und ihm zum Geburtstag geschenkt wurde...



Vorführung eines Persianermantels in einem Pelzgeschäft 1965

Erbstücke sind eher handliche Gegenstände, z.B. eine Briefmarkensammlung. Aus der einstigen Sammelleidenschaft eines Verstorbenen sind etwas verstaubte Alben geworden, aufbewahrt in einer Truhe. Ein Erbstück mit Seltenheitswert ist ein Taufkleid, nun schon in der fünften Generation in Gebrauch. Erbstücke erzählen Familiengeschichte.

Die Geschichte vom Pelzmantel

Aus dem Nachlass einer verstorbenen Tante erhielt einer einen Ring, ein anderer eine Goldmünze und ein Dritter einen Pelzmantel, bleibende Werte also und Erinnerungsstücke mit Verfallsdatum. Die verstorbene Tante war eine gutmütige, stets freundliche Frau, die nicht im Entferntesten den Geruch einer Erbtante hatte, die nur wegen des Geldes gemocht wurde. Bei besonderen Anlässen trug sie den rot-braunen Persianer, um sich vor Kälte zu schützen. Sie zeigte den Mantel aber auch mit einem gewissen Stolz, um anderen zu gefallen und sich selber dabei wohl zu fühlen. Kinder konnten nicht oft genug über das anschniegsame Fell streicheln.

Ergänzt wurde der Mantel durch eine Krokotasche, dem „Rolls Royce“ unter den Handtaschen des vergangenen Jahrhunderts. Sie war ein Statussymbol, sündhaft teuer, wenn sie denn aus Reptilienleder gefertigt und nicht mit Rindsleder nachgemacht war. Dazu zierte sie ein Hut, allerdings ein nicht so eleganter wie Damen

aus dem englischen Königshaus ihn zu tragen pflegen. Insgesamt trug sie das „Outfit“ einer Dame des Mittelstands der sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts.

Zugegeben, über den geerbten Pelzmantel war die Freude etwas verhalten. Er passte nicht zu jungen Leuten. Seit Jahren hing er unangerührt im Kleiderschrank. Sein Alter konnte man riechen, das Mottenpulver auch. Die Mode war eine andere geworden. Es war teuer, den Mantel wieder auf modern zu trimmen, ihn zu kürzen, auf eine andere Figur zurechtzuschneiden. Hinzu gesellte sich eine wieder entdeckte Tierliebe. Karakulschafe, die nur Stunden oder Tage leben durften, hatten ihr Fell zur Verarbeitung gegeben. Das gleiche Schicksal traf frühgeborene Lämmer, wenn ihr Fell zu dem besonders kostbaren „Breitschwanzpersianer“ verarbeitet werden sollte, alles Importware aus Südwestafrika oder Russland. Die Bedenken, in einem solchen Mantel vor Freunden zu erscheinen, waren mehr als verständlich.

Das Erbstück Pelzmantel lebte aber als Andenken an die Tante weiter, war nun offiziell ein kleiner Teil der Familienchronik. Beim Betrachten des Mantels tauchten Bilder aus der Vergangenheit vor dem geistigen Auge auf. Sie durften allerdings nicht dazu verleiten, nur in der Vergangenheit zu schwelgen; leben kann nur der, der Zukunft atmet. Den Mantel über „Ebay“ zu verkaufen, ihn in einen Second-Hand-Laden zu

geben oder gar zu entsorgen, erfolgte lange Zeit nicht. Zu mächtig war die Erinnerung an die Trägerin. Nachdem aber geraume Zeit verstrichen war, wurde er dann doch von einem Kürschner geschätzt, um ihn zu verkaufen und das Geld im Sinne der Tante für Menschen in Not zu spenden. Eine besonders glückliche Lösung war der Verkauf nicht, zumal er nicht sonderlich viel Geld einbrachte.

Fazit: Eine Erbschaft anzunehmen ist also nicht immer einfach, zumal der letzte Wille eines Menschen ambivalent bleibt: Er erinnert an einen Verstorbenen und ist gleichzeitig sein Geschenk, das Freude bereiten soll. Außergewöhnliche Erbstücke - wie ein Pelzmantel - verlangen nach einer besonderen Beachtung. Daher erscheint es notwendig, mit dem vorgesehenen Erben nach Möglichkeit ein Gespräch zu führen oder gleich nur Gegenstände ohne Verfallsdatum zu vermachen.



Alfred Kall

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



Leselust im Quadrum

Die Leselust lädt im Juli und August wieder zu einem abwechslungsreichen Programm aus Lyrik, Prosa, Comedy und Musik in den historischen Innenhof der Aachener Domschule, dem Quadrum, ein.

Autoren aus der Region wie z.B. Dietmar Sous und Jürgen Nendza und „Auswärtige“ stellen dann ihre aktuellen Arbeiten vor. Am bekanntesten ist wohl Jochen Schimmang, der seinen neuen Politthriller über Berlin und Deutschland im Jahr 2030 präsentiert.

Die Veranstaltungen der Leselust beginnen ab dem 18. Juli bis zum 12. August jeden Montag und Donnerstag um 20 Uhr, der Eintritt kostet jeweils 5 Euro. Das vollständige Programm finden Sie im Internet unter www.literaturbuero-emr.de.



Storyville Jazzband

Jazz aus New Orleans

Facettenreiche New Orleans Musik von gestern und heute bieten zwei Konzerte des Jazzverein Aachen e.V. in den Kurpark-Terrassen in Aachen-Burtscheid.

Am Freitag, dem 5. Juli 2013, um 20 Uhr spielt die Formation „Echoes of Nawlins“ um den Eschweiler Pianisten Hans-Peter Schüller. Sie steht für feinsten New Orleans Jazz, der sämtliche Spielarten dieser Musik abdeckt und mit gleichermaßen originellen wie temperamentvollen Interpretationen von Jazz- und Rhythm'n Blues Klassikern aufwartet.

Bei der Jazzmatinee am 28. Juli 2013 um 11 Uhr spielt „The Storyville Jazzband“, eine der bekanntesten Traditional Jazzbands aus den Niederlanden. Die meisten Stileinflüsse der Band kommen aus dem englischen Trad-Jazz-Stil, wie er seit Anfang der 50er Jahre als New-Orleans-Revival im Sinne von Chris Barber entstand. Die klavierlose Sechs-Mann-Jazzband hat ein vielseitiges Repertoire: Viel Swing, „Vocals“ und eine Prise Gypsy-Jazz geben der Band ihren charakteristischen Klang.



Skyline von Manhattan ca. 1950, Foto: Andreas Feininger Archive c/o Zeppelin Museum Friedrichshafen

Meisterfotografien

Andreas Feininger, geboren 1906 in Paris, verstorben 1999 in New York, gehört zu einer Künstlergeneration, die nach dem Ersten Weltkrieg die Fotografie als künstlerisches Medium für sich entdeckte und eine neue fotografische Sehweise entwickelte.

Klarheit, Einfachheit und Organisation waren für Feininger die Grundprinzipien seiner Arbeit. Wie kaum ein anderer verstand er es, Bildinhalte mit formalen Kriterien wie Perspektive und Komposition zu verknüpfen. Feiningers bekannteste Fotos entstanden unter Verwendung von Fachkameras mit Teleobjektiven mit langer Brennweite.

Die Ausstellung „Andreas Feininger: That's Photography“ wird am 06.07.2013 um 16 Uhr im KuK Monschau eröffnet. Die rund 200 Arbeiten sind anschließend bis zum 01.09.2013 Di. bis Fr. von 14 bis 17 Uhr, Sa. u. So. von 11 bis 17 Uhr im KuK der StädteRegion Aachen in Monschau, Austr. 9, zu sehen. Der Eintritt ist frei.



Fotografien im Kulturwerk

Das Kulturwerk Aachen hat im Juni einen neuen Ausstellungsraum am Holzgraben 10 in Aachen eröffnet. Bis zum 14. Juli sind dort täglich außer sonn- und montags von 12 bis 18 Uhr unter dem Titel „Mysteries - Fotoarbeiten“ Pflanzenfotografien von Klaus Herzog zu besichtigen.



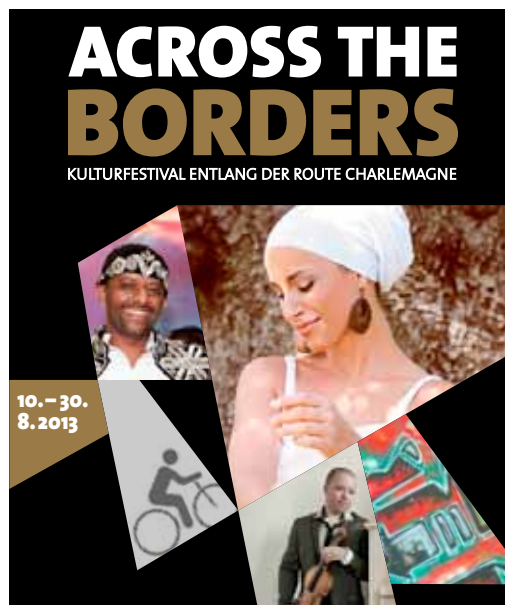
Straßenfest

„Lothringair“ nennt sich ein Straßenfestival für Jung und Alt, das am Samstag, dem 13. Juli 2013, ab 14 Uhr zum ersten Mal stattfindet und die kulturelle Vielfalt der Aachener Lothringerstraße vorstellt.

In mehr als 20 Ladenlokalen, Büros und Ateliers und auf der Straße finden ab mittags ununterbrochen künstlerische Darbietungen aller Art statt. In den Läden gibt es Lesungen, Konzerte und Ausstellungen, das Parkhaus wird mit Videoinstallationen und Tanz-Performances einbezogen, vor der Berufsschule gestalten Graffiti-Künstler eine lange Bretterwand, durch die Straße ziehen Musiker. Das vollständige Programm ist im Internet unter www.lothringair.de zu sehen.



Hermann Claasen, Kohlenklau (Fringsen), um 1946, © LVR-LandesMuseum Bonn



10. – 30.
8. 2013



Foto: Claudia Hoffmann/LVR

Zeitreise ins Jahr 1963

Mit der sechsten Auflage der „Zeit-Blende“ am 17. und 18. August lädt das LVR-Freilichtmuseum Kommern an der Eickser Straße zu einem großen Fest der Erinnerungen an Ereignisse und Lebensverhältnisse vor genau fünfzig Jahren ein.

Eröffnet wird das zweitägige Programm am Samstag um 12 Uhr mit einer „Revue 1963“ und dem Auftritt der „Side Effects“. Die Band präsentiert weltbekannte englischsprachige Hits des Jahres 1963.

Das Freilichtmuseum erwartet wieder rund 200 Oldtimer, darunter viele Campingwagen. Schwerpunktthema ist diesmal „Sicherheit im Straßenverkehr“. An beiden Veranstaltungstagen ist auch der damalige „Lifestyle“ Thema. Models präsentieren auf dem Laufsteg originale Alltags- und Festkleidung sowie Accessoires. Was damals im Restaurant auf den Teller kam, offeriert die Museumsgastronomie; die passenden Drinks dazu kann man sich an einer Cocktaillbar mixen lassen. Das vollständige ZeitBlende-Programm ist im Internet unter www.kommern.lvr.de zu finden.

Bilder aus Deutschland

Die Ausstellung „Aufbrüche – Bilder aus Deutschland“ im Aachener Suermondt-Ludwig-Museum umfasst mit etwa 110 Fotografien aus der Privatsammlung des Sammlerehepaars Fricke, allesamt dem Thema Deutschland gewidmet, die Zeit des Neuanfangs in den Ruinen, des Wirtschaftswunders, das Leben im zweigeteilten Berlin und den Alltag in der jungen bundesdeutschen Republik. Auch das aufkeimende politische Bewusstsein der Endsechziger und 1980er Jahre findet seinen Widerhall in den Exponaten, die mit dem historischen Moment der Wiedervereinigung abschließen. Die Ausstellung wird am Freitag, dem 12. Juli, um 20 Uhr in Anwesenheit der Sammler Christiane und Karsten Fricke eröffnet und ist anschließend bis zum 06. Oktober 2013 zu sehen.

Schwerpunkt Literatur

Zum sechsten Mal lädt das internationale Kulturfestival „across the borders“ zu künstlerischen Begegnungen der besonderen Art ein. In diesem Jahr trägt das Programm einen eindeutig literarischen Akzent.

Denn „across the borders“ ist erstmalig Verbindungen mit dem 8. deutsch-arabischen „lyrik-salon“, dem Literaturfestival „Literarischer Sommer“ sowie dem Literaturbüro in der Euregio-Maas-Rhein eingegangen. Spannende Gesamtinszenierungen von Text, Musik und Stimme sind dabei zu erwarten. Weitere Informationen über das Programm und die Eintrittspreise erhalten Sie auf den ausliegenden Programmheften sowie im Internet unter www.route-charlemagne.eu.

Sommerfest im Atelierhaus

Am Sonntag, den 14. Juli, lädt das Atelierhaus Aachen zum Sommerfest im Klostergarten ein. Es ist bereits das 4. Fest, das im großen, atmosphärischen Garten und Haupthaus an der Süsterfeldstraße 99 stattfindet.



Von 12 bis 18 Uhr erwartet die Besucher ein buntes Programm mit Musik, Theater und Mitmachaktionen. Für das kulinarische Wohl ist ebenfalls gesorgt. Zwischen 12 u. 14 h bieten die offenen Ateliers Einblicke in aktuelle Werkentwicklungen und Arbeitsstätten der Künstler. Ab 14 h wird die Ausstellung „InterCultura“ mit künstlerischen Positionen aus dem Atelierhaus eröffnet. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.atelierhausaaachen.de oder unter Tel.: 0241-874527.

VENENCHIRURGIE IM MARIENHOSPITAL AACHEN

BEINE IN HOCHFORM

Exzellente medizinische Versorgung bei:
Krampfadern • Besenreißern • Arteriellen Durchblutungsstörungen

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin in unserer Sprechstunde!

Di 14:00 - 16:00 Uhr
Mi 8:30 - 13:00 Uhr

Marienhospital Aachen
Klinik für Vaskuläre und Endovaskuläre Chirurgie
Chefarzt: Prof. Dr. med. Emile Paes
Zeise 4 • 52066 Aachen • Telefon 0241/6006-1301 • Telefax 0241/6006-1309
gefaesschirurgie@marienhospital.de • www.marienhospital.de



Bild: Dagmar Zechel/pixelio.de

Sommers Fülle

Wieviel Grün die Erde hat,
flirrend hell im Licht und glänzend
nach dem Regen.
Wieviel Formen haben Gras und Blatt,
wieviel Körner aus dem einen,
welch ein Segen!
Wieviel Farben hat der Wegesrand,
leuchtend gelb und weiß:
Johanniskraut, Kamille,
rot der Mohn und vielfarbig der Klee,
soviel kleine Schönheit, welche Fülle!

Wieviel Lerchen in des Himmels Blau
steigen trillernd, tanzend immer höher.
Nimm den Klang, das Leichte in dich auf,
kommst dem Himmel auch ein Stückchen näher.
Wieviel Kraft die Sonne hat,
geht durch dünne Haut in Herz und Glieder
Spürst du dann noch eines lieben
Menschen Arm,
frierst du, ging der Sommer
auch vorbei, nicht wieder.

Anne Priem



Bild: Erich Westendorp/pixelio.de

Sommermorgen

Früh im ersten Morgenlicht
ist sacht die Wiese aufgewacht,
die Nebelschleier heben sich
und tragen fort die kühle Nacht.

Abertausend Glitzerperlen
leuchten funkelnd in die Welt
wie ein Spiegelbild der Sterne,
nachts am hohen Himmelszelt.

Wie im diamantnen Glanze
strahlen alle Blümelein
und jede taubeperte Pflanze
fängt des Lichtes Zauber ein.

Hajo Mais



Erinnerungen an Nazi- und Notzeit

mit meinen Kinderaugen
und -ohren aufgenommen

16.
FOLGE

Das Geheul der Sirenen, ob Vor- oder Großalarm, löste bei mir immer ein beklemmendes Gefühl aus - sofern ich es nachts überhaupt hörte. Einmal, so erinnere ich, wurde ich von meiner Mutter aus dem Schlaf gerissen. Sie zog mich an und ließ mich für einen Moment aus den Augen. Schlaftrunken zog ich mich wieder aus und ging zu Bett. Die ungewohnte Reaktion meiner Mutter, lauthals zu schimpfen, übertraf bei weitem die Beklemmung bei Großalarm. Augenblicklich war ich wach!

Blanke Angst befahl mich jedoch beim Geheul bzw. beim durchdringenden Pfeifen der Luftminen. Mein älterer Bruder hatte dazu anscheinend fundiertere Kenntnisse. Er erklärte mir: „Luftminen, deren Pfeifen man hört, treffen einen nicht!“ Das beruhigte mich keineswegs. Jetzt hatte ich größte Angst, wenn ich kein Heulen oder Pfeifen vernahm. Es war zum Heulen! Selbst die Vorfriede



Ein US-amerikanischer Soldat bewacht deutsche Kriegsgefangene im Lager „Goldene Meile“ bei Remagen, Aufnahme vom 25. April 1945.

auf evtl. zu findende Bomben- oder Geschosssplitter litt darunter. Mein Bruder fand sogar mal einen Splitter, der noch so heiß war, dass er sich die Fingerkuppe verbrannte. Verwandtenbesuche in der Eifel verschafften mir einen echten Knüller für meine Splittersammlung. Es handelte sich um einen Bombensplitter von der Größe einer Erwachsenenhand.

Kriegsgefangene hatte ich schon wiederholt am Burtscheider Kurhaus gesehen. Aber auf einer Wiese hinter Stacheldraht ohne irgendeine Behausung begegnete ich ihnen erstmals an einem Hang bei

Rurberg. Unmittelbar am Zaun entlang führte ein schmaler Fußpfad, den wir immer benutzten, wenn wir von „Schöne Aussicht“ nach Woffelsbach gingen. An den Ecken des Lagers standen Wachposten mit Gewehren. Meine Mutter erklärte mir, dass man mit den Gefangenen nicht reden und ihnen nichts geben dürfe. Dabei drückte sie mir ein Butterbrotäckchen in die Hand mit den Worten: „Wenn dir das am Zaun zufällig aus der Hand fällt, dafür kannst du ja nichts.“ Prompt ließ ich das Butterbrotäckchen „zufällig“ am Zaun fallen. Ein Gefangener hob es schnell auf und teilte es mit einem anderen. Diese Szene war anschließend kein Thema mehr bei uns. Warum auch, es hatte ja funktioniert.

Mir kam das Ereignis wieder ins Gedächtnis zurück, als ich im Frühjahr 1945 auf den Rheinwiesen bei Sinzig deutsche gefangene Soldaten unter amerikanischer Bewachung schutzlos dem Wetter ausgesetzt sah. Aber bis zum Kriegsende war noch viel von Menschen durch Menschen zu ertragen.

Richard Wollgarten



Au Kulle, alte Zechen Folge 8: Aachener Weitblick als Wiege der Kohlesubventionen

Als eines der ersten Gemeinwesen erkannte die Stadt Aachen die Bedeutung der Bodenschätze vor ihren Toren. 1336 hatte Kaiser Ludwig IV. der Reichsstadt die Hoheitsrechte über die sieben Dörfer des Aachener Reiches verbrieft, zu denen auch Würselen gehörte. Der Aachener Magistrat war damals glücklich über die damit verbundene Versorgung der Stadt mit Energie.

Nach alten Rechnungen wurden bereits im 14. Jahrhundert reichsstädtische Gebäude und Klöster mit Kohlen aus dem Wurmrevier beheizt. Die Magerkohle (Anthrazit) gab einen vorzüglichen Hausbrand ab. Für die Schmiede, Kupfermeister, Tuchmacher und Nadelhersteller war man auf die Fettkohle aus dem Inderevier angewiesen, sofern nicht der Herzog von Jülich wieder einmal die Grenzen zum Aachener Reich geschlossen und den Export vom Eschweiler Kohlberg untersagt hatte. Dann musste man die mit höheren Frachtkosten belastete Industriekohle aus dem benachbarten Fürstbistum Lüttich beziehen.

Die Aachener Stadtväter waren von Anfang an auf eine sichere und preiswerte Versorgung ihrer Bürger mit Hausbrand bedacht. Die Bürgermeister übten daher als Kohlmeister die Bergaufsicht auf dem Aachener Kohlberg bei Würselen aus und wachten darüber, dass die Ausfuhrbeschränkungen nicht umgangen wurden. Der Export von Kohle aus dem Aachener

Reich wurde nur gestattet, wenn die Eigenversorgung nicht gefährdet war. Um die Versorgung der Aachener Bürger aufrecht zu erhalten, war dem Magistrat kein Opfer zu groß. Immer wieder half er notleidenden Köhlern mit Zuschüssen aus städtischen Mitteln aus. Schließlich entschloss man sich, an der Wurm zwischen Morsbach und Schweißbach ein eigenes Bergwerk anzulegen. Ein Rutengänger aus Lüttich hatte die Stelle bestimmt, wo man reiche Kohlevorräte zu finden hoffte. Unverzüglich baute die Stadt Aachen an der Teutermühle ein Pumpwerk und schon ein Jahr später, 1686, arbeiteten auf der Grube „Teut“ 19 Bergleute. 1772 ist sie mit 68 Bergleuten die größte Grube im Würselener Gebiet. Kennzeichnend für die damalige Einstellung des Aachener Magistrats zur Steinkohle ist der überlieferte Stoßseufzer des Ratsschreibers Johannes Janssen: „Gott gebe, dass dieses Werk wohl reüciert, damit die Stadt kein Mangel an Kohle hätt, sonst wurd allhier ein grosses Elend wegen der Feurung sein.“



Die ehemalige Teutermühle, heute Restaurant Teuterohof, Foto: Käthe u. Bernd Limburg, www.limburg-bernd.de.

Die bittere Erfahrung, dass auch bei steigender Produktion Gewinnung und Gewinn nur selten proportionale Größen sind, blieb auch der Stadt Aachen nicht erspart. Ihr Bergwerk an der Wurm blieb in der Folgezeit ein Zuschussbetrieb. In den Jahren lagen die Ausgaben mit 736.396 Aachener Mark fast doppelt so hoch wie die Einnahmen. Die Stadt versuchte bald, einen Käufer für die Grube Teut zu gewinnen. So führte sie dann das Bergwerk in eigener Regie weiter, bis es in der Franzosenzeit stillgelegt wurde.

Waren den Bergwerken auch keine wirtschaftlichen Erfolge beschieden, so bildeten sie doch eine Attraktion als Ausflugsziel für die in Aachen kurenden Badegäste.

Mathias J. Fleu



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



25-jähriges Bestehen

Ein stolzes Jubiläum feierte der „Stammtisch“ der Arbeiterwohlfahrt Burtscheid mit 160 Besuchern in der festlich geschmückten Mensa der Fachhochschule Aachen. Der Stammtisch wurde 1988 in Berlin gegründet und zeichnet sich durch vielfältige und zahlreiche gemeinsame Aktivitäten aus. Das monatliche Treffen findet immer in der AWO-Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“ statt.

Am Festabend begrüßte der Burtscheider AWO-Vorsitzende Willy Hünerbein die Ehrengäste u.a.: Bundesministerin a.D. und Bundestagsabgeordnete Ulla Schmidt, die Landtagsabgeordnete Daniela Jansen, die Ratsdame Rosa Höller-Radtke, den Ratsherren Manfred Kuckelkorn, aus der Geschäftsstelle des Kreisverbandes Marianne Kuckelkorn sowie die anwesenden Gründungsmitglieder Elisabeth Groschke, Anita und Willy Schroeder, Elisabeth und Karl Heinz Begasse, Margret und Josef Türks und Renate Taschbach. In ihrer Laudatio erwähnte Ulla Schmidt die zahlreichen Aktivitäten des Stammtisches, wie z.B. die Urlaube, Besuche von Brauereien und Firmen sowie die vielen Festivitäten. Nach den lobenden Worten wurde das Büffet eröffnet. Anschließend fand ein buntes unterhaltsames Programm, zusammengestellt von Gerlinde Klar, statt. Mit Charme und Anmut präsentierte sich Herbert Oprei mit Öcher Römselcher, zum Gaudi aller war das Auftreten von Bauchredner Peter Kerscher mit seiner Kuh Dolly. Als jedoch die 4 Amigos auftraten, gab es kein Halten mehr und so wurden alle Stühle beiseite gerückt, geschunkelt und mitgesungen. Mit musikalischer Unterstützung des Alleinunterhalters Jan Drooghaag schwangen die Gäste später das Tanzbein. Fleißige Mitarbeiter hatten dazu beigetragen, dass die Veranstaltung zu einem Erlebnis wurde.

„Pack' die **Badehose** ein...“ - Wenn das so einfach wäre!

„Ich habe mir einen neuen Badeanzug gekauft – im Stil der 60er Jahre, tomatenrot und richtig sexy“, erzählte meine Freundin ganz begeistert. „Schade, dass in meinem Aqua-fit-Kurs nur Frauen sind. Das neue Traummodell müsste eigentlich entsprechend bestaunt werden.“



Heißt es nicht: „und ewig lockt das Weib“? – Es kommt immer auf den richtigen Ort und die richtige Kleidung an, natürlich auch auf die richtige Badebekleidung. Oh je, davon kann ich einiges erzählen.

Ich schwimme gern in warmem Wasser, sei es nun schwefelhaltig, reich an Eisen oder von reiner Salinenqualität. Einen Besuch in der Therme schätze ich sehr, bedeutet er doch stets Entspannung und Wohltat pur. Wellness und „Sana per Agua“ wird mancherorts angeboten.

Natürlich könnte man auch bei Bedarf in die heimische Badewanne steigen und zuvor eine Tüte Salz vom Toten Meer ins Wasser gießen oder mit sorgfältig ausgewählter Badessenz ein duftendes Schaumbad produzieren; beides sorgt für die kleine Auszeit und ein wohliges Gefühl. Teelichter aufgestellt, leise Musik aus dem Bad-Radio, eventuell ein Gläschen Sekt auf dem Wannenrand – gut und schön. Aber: Sehen und gesehen werden gehören in gewisser Weise einfach dazu. Außerdem kann man in der Therme was erleben.

Ich brauche manchmal Humor und eine schnelle zufassende Reaktion. Letztere stellte ich unter Beweis, als ich im Warmbad meinen verspannten Rücken von einer Massagedüse auflockern ließ. Welch angenehmes Gefühl! Das tat so richtig gut. Nach ein paar Minuten genussvollem Ausharren sah ich mich ganz plötzlich gezwungen, mit ein, zwei Schwimmzügen vorzuschnellen. Was da vor mir davonschwamm, das war das Oberteil meines Bikinis. Der Wasserstrahl hatte den Verschluss gelöst. Für Peinlichkeit war keine Zeit; ich war froh, mein Oberteil ganz schnell zu erhaschen, bevor es jemand anderes tat. Insgeheim hoffte ich, niemand hätte etwas gemerkt. Komisch war die Situation aber auch, innerlich musste ich schmunzeln. Trotzdem, ein Bikini ist ungeeignet

für den Thermenbesuch. Ein Badeanzug ist hier viel besser!

Urlaube und Kurlaube verleiten dazu, Einkäufe zu machen. Es war in einem Schwarzwald-Kurbad. Nach dem Nachmittagskaffee schlenderte ich durch die Einkaufsstrassen. Hier gab es einen schönen Laden für Damenunterwäsche und Bademoden, und hier entdeckte ich meinen neuen Badeanzug – stahlblau-gründig, mit miró-artigem Muster in verschiedenen bunten, klaren Farben. Einfach super!

Vor der Umkleidekabine wartete mein Mann gespannt auf meinen „Auftritt“. Im Teil meiner Wahl würde ich eine gute Figur machen! Aber erst einmal versuchte ich, hineinzukommen, was schier unmöglich schien. Der Badeanzug hatte ein recht tiefes Rücken-Décolleté und über Kreuz laufende Träger; es wollte mir einfach nicht gelingen, zu erkennen, wie ich diese für den problemlosen Einstieg richten sollte. Mein Mann konnte mir leider bei dieser Frage nicht helfen, rief aber die Verkäuferin. Diese kam schnell, beguckte sich das Problem und sagte schließlich: „Keine Ahnung, vorher ging's noch!“ – Nach einigen Versuchen war die Anprobe schließlich geglückt. Er stand mir ausgezeichnet, der neue Badeanzug!

Allerdings stellte das Anziehen desselben auch später immer wieder einmal eine kleine Herausforderung dar. Leider hat sich der teure Kauf wenig gelohnt. In einem nordrhein-westfälischen Badeort verursachte das Solewasser nach einem vierzehntägigen Aufenthalt hässliche Spuren. Salz hatte ein wenig an der Qualität und den Farben „genagt“.

Als nächstes kaufte ich ein braves Badekostüm, dunkelblau mit „schlankmachenden“ Ranken auf der linken Vorderseite. Hierin war und ist nun wirklich keine Furore zu machen.

Den nächsten Badeanzug kaufte ich wieder in Blau, diesmal in hellem Blau mit weißen Blütenblättern. Schön, aber doch unauffällig. Unauffällig bis zu dem Moment, als ich mich nach einer Ruhepause auf der Strömungsliege des Außenbeckens unserer Therme herausschwingen wollte. Ich muss zugeben, dass das Verlassen dieses Platzes mir immer ein wenig schwer fällt. Ich rutsche also langsam vor, halte mich an der Trennungsstange fest und... habe eine „riesige Blase“ vor mir. Das Wasser hat irgendwie die „Innenhaut“ meines Badeanzugs herausgespült und sie aufgebläht. Da hilft nur, schnell loslassen, das „Innenleben“ wieder hineinstopfen und so tun, als wäre nichts geschehen.

Letztens wollte ich es denn wissen: Beim Besuch der Therme trug ich mein neuestes Bademodell, einen Tankini – schwarzes Höschen, rotgemustertes Oberteil. Das modische Bade-Ensemble ist wie ein Badeanzug, nur Ober- und Unterteil sind nicht fest verbunden. Beim Ostseeeurlaub im vergangenen Jahr hatte eine beflissene Verkäuferin mir dieses Teil so richtig schmackhaft gemacht. Warum ich an der Ostsee nach Bademoden geguckt habe, weiß ich auch nicht mehr. An der See bevorzuge ich immer den FKK-Strand. Hier ist es meist weniger voll und ich mag nahtloses Bräunen ohne irgendwelche Abdrücke von Trägern. In der Therme erwies sich mein Tankini leider als absolut nicht vorteilhaft. Als erstes weitete sich sein „Hemdchenteil“. Dann rutschte das Bustier unvorteilhaft hoch, was richtig unangenehm war und nicht gut aussah. Am besten war es, einfach unter Wasser zu bleiben. Was mir in Urlaubslau-ne verkauft worden war, stellte sich mehr als Bekleidung fürs Sonnenbaden heraus – ansonsten war es ein reiner Fehlkauf.

Ich glaube, ich werde einen Einkaufsbummel machen, die neue Bademode nicht nur bestaunen, sondern auch nach diesem und jenem Gesichtspunkt begutachten. Hoffentlich werde ich fündig, ansonsten muss ich beim nächsten Besuch in der Badeanstalt wieder eines meiner brav-biederer Modelle in Blau anziehen. Wo doch meine Freundin jetzt einen sexy roten Badeanzug trägt.

Auf Wiedersehen in der Therme!

Ingeborg Lenné



Skilanglauf im Sommer

Bewegung an der frischen Luft gehört für viele Menschen in der Freizeit oder im Urlaub einfach dazu. Manche schnüren regelmäßig die Wanderschuhe, andere gehen lieber mit dem Mountainbike auf Erkundungstour oder kommen beim Joggen, Inlineskaten oder Nordic Walking in Schwung. Eine noch relativ neue Sportart, die immer mehr Anhänger findet, wird „Cross-Skaten“, „Nordic-Skaten“ oder „Skiken“ genannt. Auf geländegängigen Riesenrollschuhen geht es dabei ab in die Natur.

Das Cross-Skaten funktioniert wie Skilanglauf: Statt auf Skiern bewegen sich Skiker auf geländegängigen Skates, die über normalen Schuhen angezogen und mit drei Gurten am Bein befestigt werden. Durch den bewussten Einsatz der Stöcke mit kräftigem Arm- und Oberkörperschub kann jeder das Tempo und den Trainingseffekt nach Belieben steigern. Vor abschüssigen Strecken oder einem zu hohen Tempo müssen die Sportler keine Angst haben. Denn das Bremsen mit den Skikes ist effektiver und einfacher als etwa beim Inlineskaten. Gerade Anfänger fühlen sich dadurch schnell sicher.

Dennoch empfiehlt es sich, zunächst einen Einsteigerkurs zu besuchen und nie auf die Schutzausrüstung mit Fahrradhelm, Knie- und Ellbogenschützern sowie Handschuhen zu verzichten. Inzwischen gibt es



bundesweit eine große Anzahl an lizenzierten Skike-Trainern, die Kurse anbieten.

Die Vorteile der neuen Sportart sind: Sie ist leicht zu erlernen, gelenkschonend, für jedes Alter und jedes Leistungsniveau geeignet. Sie stärkt die gesamte Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System, sorgt für eine gute Kondition und macht vor allem großen Spaß. Denn mit ein bisschen Übung können Skiker dank der 15 Zentimeter großen, luftgefüllten Räder nicht nur auf asphaltierten Wegen, sondern auch auf Wald- und Feldwegen fahren.

Das „Cross-Skaten“ ist ein Sport, der dank der speziellen Bereifung des Sportgeräts nahezu das ganze Jahr über ausgeübt werden kann. Skikes werden mit normalen Schuhen benutzt und sind für Schuhgrößen von 36 bis 47 konzipiert. Wer beim Training in unwegsames Gelände kommt oder im Biergarten eine Pause einlegen will, kann die Skikes einfach ab schnallen und zu Fuß weitergehen. Durch die einstellbare Schuhhalterung können Skikes auch von mehreren Personen verwendet werden - was wiederum für den Geldbeutel von Vorteil ist, da Skikes zur Zeit erst ab ca. 200 € aufwärts im Handel erhältlich sind.



Öfter küssen

Über Sinn und Unsinn internationaler Gedenktage lässt sich bekannterweise trefflich streiten. Braucht die Menschheit wirklich einen „Internationalen Tag des Kusses“? Wahrscheinlich nicht. Aber wenn der 6. Juli dann doch zum Anlass genommen wird, sich öfter als üblich zu küssen, ist der Zweck vielleicht schon erfüllt und ein paar Glückshormone mehr sind freigesetzt.

Ein Kuss dürfte für die meisten Menschen die zärtlichste Geste sein, mit der sie einem anderen ihre Zuneigung zeigen können. Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen

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

Kuchen & Torten

Konditoren zaubern für uns Köstlichkeiten zum Sonntagskaffee, bei Geburtstagspartys und Feiern. Keiner möchte darauf verzichten. Wenn Sie allen hier abgebildeten Kuchen und Torten den richtigen Namen zuordnen, ergibt das Lösungswort eine weitere süße Leckerei.



G



T



A



E



H



C



F



E



E



R



C



N



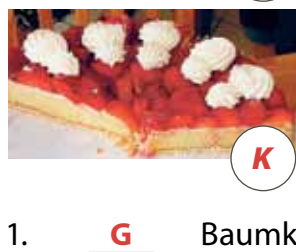
E



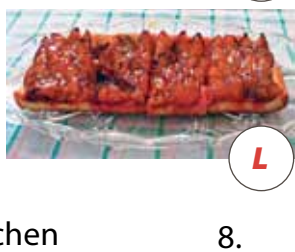
D



P



K



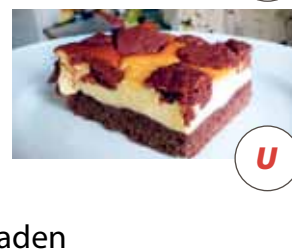
L



E



K



U

- | | | | | | |
|------------------|---------------------|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------|
| 1. <u> G </u> | Baumkuchen | 8. <u> </u> | Friesentorte | 15. <u> </u> | Reisfladen |
| 2. <u> </u> | Bienenstich | 9. <u> </u> | Gugelhupf | 16. <u> </u> | Russischer Zupfkuchen |
| 3. <u> </u> | Butterkuchen | 10. <u> </u> | Käsekuchen | 17. <u> </u> | Sachertorte |
| 4. <u> </u> | Donauwelle | 11. <u> </u> | Kalter Hund | 18. <u> </u> | Schwarzwälder Kirschtorte |
| 5. <u> </u> | Engadiner Nusstorte | 12. <u> </u> | Linzer Torte | 19. <u> </u> | Teekuchen |
| 6. <u> </u> | Erdbeerkuchen | 13. <u> </u> | Mohnkuchen | 20. <u> </u> | Marmorkuchen |
| 7. <u> </u> | Frankfurter Kranz | 14. <u> </u> | Pflaumenkuchen | | |

Bilder: wikipedia.de



Sie haben kalt?

Wir helfen bei Fragen zur Altbauanierung und Energieeinsparung!
Kostenlos und neutral – für Eigentümer und Mieter
Monatliche Sanierungstreffe – Infos unter www.altbauplus.de

altbau plus
Infoservice energiesparendes Sanieren

AachenMünchener-Platz 5, 52064 Aachen, Tel.: 0241/413888-0



Betty Kirchner

Mobil: 0176 - 700 34 371
Tel.: 02409 - 76 07 88
Bürozeiten Mo - Fr 9 - 16 Uhr
kirchner.seniorenservice@online.de

Kenneliere

Dr Albeät - ene röstige Wetmann en de bejste Johre - soeß an en schöne Sommernommedaag met en Zidongk en dr Stadtjade op en Bank. Jeleäjentlich kicket heä van si Blättche op, soech Päärcher of Moddere met Kenk an sich langsjoeh än daht met jät Wiehmot an die Zitt, woe heä selvs met si Mädche heij erömflaniert wor.

Op eämoel koem e auer Mädche met ene klenge Puddelhonk langs, bleäv jät önschlössig stooeh än setzt sich dann nevver höm op de Bank.

Dr Albeät jrösset fröndlich än kicket drop wier en sing Zidongk.

Jät spieder schreckt heä huech, denn heä huet en Stemm, die rejf: „Schams du dich dann jarnet, Simson - medde op dr Wejg e Höüfje ze leäje? Wenn ich dat lijje loss, weäde sich die Lü, die langskomme, janz schönön hön Schong fleddig maache.“

Met ene klenge Süuet kroemet dat Mädche en hör Hanktäisch än söcket jät, öm dat Höüfje ze entsorge. Dr Albeät soech si Bemöjjhe, riißet - oehne e Wooet ze sage - de lejste Sijj van sing Zidongk av än joev die dat Mädche.

„Dat es ävvel hiel nett van üch“, huet heä, „ich bedank mich ouch dusendmoel.“ Än dorop joev het sich draa, deä Wejg van die Hongsköttele frej ze maache.

Än dat wor et ouch at. Vlech weäd ühr an dat Verzällche nüüß Uußerjewöhnliches fenge - mär deä Verfolg es esue nett, datt ühr dem ouch noch hüre sallt.

Dreij Monnt spieder soech nämlich ene Frönd van dr Albeät höm met dat jliche Mädche övver dr Lousberg promenierte. Än wie se sich jät spieder en de Stadt bejänete, froeget heä deä Jong: „Nu sag ens: wie bes du an dat nette Mädche komme?“

„Dem han ich dörch de Zidongk kennejliert“, kreäg heä ze hüre.

Än dat stemmt esuejar op et Wooet, wenn me die ganze Vöörjeschichte kennt.



Bild: Kurt Jöckel

Kennenlernen

Der Albert - ein rüstiger Witwer in den besten Jahren - saß an einem schönen Sommernachmittag mit einer Zeitung im Stadtgarten auf einer Bank. Gelegentlich schaute er von seinem Blättchen auf, sah Pärchen oder Mütter mit Kindern an sich vorbeigehen und dachte mit etwas Wehmüt an die Zeit, wo er selbst mit seinem Mädchen hier entlang flaniert war.

Auf einmal kam ein älteres Mädchen mit einem kleinen Pudelhund vorbei, blieb etwas unschlüssig stehen und setzte sich dann neben ihn auf die Bank.

Der Albert grüßte freundlich und guckte dann wieder in seine Zeitung.

Etwas später schreckte er auf, denn er hörte eine Stimme, die rief: „Schämst du dich denn gar nicht, Simson - mitten auf den Weg ein Häufchen zu legen? Wenn ich das liegen lasse, werden sich die Leute, die vorbeikommen, ganz schön ihre Schuhe schmutzig machen.“

Mit einem kleinen Seufzer kramte das Mädchen in seiner Handtasche und suchte etwas, um das Häufchen zu entsorgen. Der Albert sah sein Bemühen, riß - ohne ein Wort zu sagen - die letzte Seite von seiner Zeitung ab und gab die dem Mädchen.

„Das ist aber sehr nett von ihnen“, hörte er, „ich bedanke mich auch tausendmal.“ Und dann machte es sich daran, den Weg von dem Hundekot frei zu machen.

Und das war es auch schon. Vielleicht werdet ihr an der Anekdote nichts Außergewöhnliches finden - nur was folgte ist so nett, dass ihr davon auch noch hören sollt.

Drei Monate später sah nämlich ein Freund vom Albert ihn mit dem gleichen Mädchen über den Lousberg promenieren. Und als sie sich etwas später in der Stadt begegneten, fragte er den Jungen: „Nun sag mal: wie bist du an das nette Mädchen gekommen?“

„Das hab ich durch die Zeitung kennengelernt“, bekam er zu hören.

Und das stimmt sogar aufs Wort, wenn man die ganze Vorgeschichte kennt.



Hein Engelhardt



Übersetzung von:

Richard Wollgarten

Öcher Platt e.V.

Feldenkraiskurs

Jeden Montagabend

19:00 bis 20:30 Uhr

(ausser Ferien und Feiertage)

Ein Abend 19 €

- Einstieg ist jederzeit möglich -



Praxis für:

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

Angela Rembold
Reumontstr. 41, 52064 Aachen
(Eingang Mozartstr.)

Tel.: 0241 / 46 36 18 18

Fax: 0241 / 46 36 18 19

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

Man nannte sie „Püppchen“

Immer wenn von „Püppchen“ die Rede war, wusste jeder im Ort, wer gemeint war - und das seit vielen Jahren. Püppchen war klein, zierlich und immer schick gekleidet. Jeden Tag trug sie eine andere Kette, ebenso an mehreren Fingern einen Ring, einer schöner als der andere. Kein Wunder, denn ihr gehörte ein Schmuck- und Uhrenladen.

Seit dem frühen Tod ihres Mannes führte sie das Geschäft allein. Auch den kleinen Haushalt und das Kochen besorgte sie selbst. Undenkbar, dass sie jemals jemanden in ihre Wohnung gelassen hätte. Wie einen Gral hütete Püppchen Ladenkasse und Handtasche, und wenn sie sich im Geschäft aufhielt, schloss sie die angrenzende Tür zu ihrer Wohnung immer hinter sich ab. Ein falscher Kunde könnte ja... wer weiß, wer weiß.

Jeden Morgen machte sie die Runde, um all die vielen Wanduhren aufzuziehen, ob die nun abgelaufen waren oder nicht. Das vielfältige Ticktack der großen, der kleinen und noch kleineren Uhren war Püppchens Ohrenschmaus den ganzen Tag lang, nur unterbrochen vom Klingel- und Läutekonzert zur vollen Stunde. Selbst der Kuckuck klappte dann jedes Mal sein Türchen auf, um ein Wörtchen mitzureden.

Fast jeden Tag sah man sie draußen an der Ladentür stehen, die Hand schützend über den Augen, so als sei sie von der Sonne geblendet oder als halte sie Ausschau nach irgendjemand. Passanten grüßte sie freundlich, in der Hoffnung, den einen oder anderen als Kunden zu gewinnen, und sei es nur für die Reparatur einer Uhr.

Hin und wieder blieben Frauen am Schaufenster stehen, für die so manches edle Stück eine Versuchung bedeutete. Doch nur zu besonderen Anlässen und vor Weihnachten blühte das Geschäft wirklich.

Oft aber versammelten sich auf der anderen Straßenseite Scharen von Kindern, die sich über Püppchen lustig machten: „Hahaha, Püppchen da! Hahaha, Püppchen da!“ Püppchen fühlte sich deshalb



keineswegs geschmeichelt. Im Gegenteil, sie schimpfte, drohte den Kindern und ertönte nur Gelächter.

Trotzdem wollte Püppchen immer gesehen werden, besonders von den Nachbarn, hielt sich diese aber strikt vom Leib. Niemand wagte die fein gekleidete, aber grantige Frau anzusprechen, und so hatte sie wenig Kontakt und schon gar keine Freunde. Aber die Nachbarschaft registrierte alles, was Püppchen tat und was um sie herum geschah. Wann sie morgens die Rollläden hochzog und um welche Zeit sie sie abends wieder herunter ließ, welchen Hut sie beim Kirchgang trug und wann sie am Samstagabend mit der Straßenbahn zum Variété fuhr.

Mittlerweile war Püppchen vierundachtzig und schaute, immer noch fein gekleidet, ab und zu aus der Ladentür. So manche Falte zierte ihr Gesicht, und vom allmorgendlichen Brennen mit der Lockenschere war ihr Haar dünn und spärlich geworden. Auch ins Variété zog es sie nicht mehr. Zu ihrer Enkelin Marianne, ihrer einzigen Verwandten, hatte sie ein gestörtes Verhältnis. Kein Wunder, dass die beiden seit Jahren nichts mehr voneinander gehört hatten.

Eines Morgens meldete sich bei Marianne Püppchens Nachbar Felsenstein: „Mit Ihrer Großmutter stimmt etwas nicht. Seit

gestern hat sie die Rollläden nicht hochgezogen. Das ist sehr ungewöhnlich. Vielleicht schauen Sie einmal bei ihr nach.“

Marianne ahnte nicht Gutes und verabredete ein Treffen mit Herrn Felsenstein. Trotz mehrfachen Klingelns an Püppchens Tür rührte sich nichts. blieb nur eine Möglichkeit: eine Kletteraktion hinauf auf die Terrasse. Alle Fenster waren geschlossen und durch die inneren Fensterläden verriegelt. Marianne spähte durch eine Ritze und erschrak, als sie Püppchen am Boden liegen sah. Es blieb nichts anderes übrig, als die Fensterscheibe einzuschlagen und den eisernen Riegel anzuheben.

Püppchen lag da, ganz friedlich, die Handtasche am Arm, neben sich das brennende Heizöfchen, das bereits einen schwarzen Fleck ins Linoleum gebrannt hatte. Sie atmete, aber reagierte nicht.

Herr Felsenstein öffnete die abgeschlossene Tür und lief hinüber in sein Haus, um nach einem Arzt zu rufen. Kurze Zeit später brachte ein Krankenwagen Püppchen ins Krankenhaus.

Da lag sie nun auf ihrem Bett, immer noch die Handtasche am Arm, als sie plötzlich zu sich kam und unruhig wurde: „Ich habe mein Schirmchen vergessen“, flüsterte sie. „Ihr müsst mir mein Schirmchen holen, schnell!“

Die Krankenschwester gab Marianne ein Zeichen und winkte ab.

Nur kurze Zeit später hatte sich Püppchen still und leise ins Jenseits begeben. Ohne Schirmchen und Handtasche...



Andrea Bernhards



Senioreneinrichtungen und anderen Begegnungsstätten biete ich eine unterhaltsame Stunde und lese für Sie aus meinen „Geschichten von Damals und Heute“ - Heiteres und Nachdenkliches - Umrahmt von Musik aus meinem Schatzkästlein. Terminabsprache unter Andrea Bernhards, Tel.: 0241 - 920 4735
Mail: andrea.bernhards@t-online.de

www.an-bernhards.de

Das gewisse Etwas

Sind Sie ein Mensch mit Charisma? Werden Sie beachtet, wenn Sie einen Raum betreten? Hört man Ihnen gebannt zu, wenn Sie vom letzten Urlaub erzählen? Oder gehören Sie eher zu denen, die den ganzen Abend demonstrativ übersehen werden?

Menschen mit Ausstrahlung faszinieren uns. Sie wirken auf uns souverän und überlegen. Sie gehen aufrecht und selbstbewusst durchs Leben und verstehen es, sich gekonnt in Szene zu setzen.

Vielen Menschen ist dieses geheimnisvolle Flair angeboren. Aber mit etwas gutem Willen kann man eine positive Ausstrahlung trainieren.

Wer innerlich ausgeglichen ist und sich seiner Stärken bewusst ist, wirkt positiv auf seine Mitmenschen. Das, was wir mit Gestik, Mimik und mit unserer Stimme ausdrücken, entscheidet, wie wir wahrgenommen werden.

Grübeln Sie nicht über Vergangenes nach, daran können Sie nichts mehr ändern. Menschen mit Charisma leben in der Gegenwart und genießen den Augenblick. Planen Sie Ihre Zukunft statt sich den Kopf über Ereignisse von gestern zu zerbrechen. Setzen Sie Ihre Fähigkeiten und Stärken gezielt ein. Vielleicht haben Sie ein besonders herzliches Lächeln? Oder Sie verfügen über eine wohlklingende Stimme?

Untersuchungen haben bestätigt: Wir achten in erster Linie auf die Stimme und den Tonfall des Erzählers, der Inhalt der Unterhaltung wird nur am Rande registriert.

Wer also bei seinen Zuhörern ankommen will, muss nicht nur seinen Text lernen, sondern ihn auch gekonnt verkaufen. Nur dann wird man ihm Aufmerksamkeit schenken.

Kontrollieren Sie Ihre Körperhaltung. Stehen Sie gerade und aufrecht. Große Menschen fallen auf. Laufen Sie wie ein Fragezeichen durch die Gegend, wird sich niemand nach Ihnen umdrehen.



Bild: Sabine Meyer/pixelio.de

Nehmen Sie die Hände aus den Hosentaschen, Sie wirken sonst unsicher und ängstlich. Schauen Sie Ihrem Gegenüber fest in die Augen und lächeln Sie, und Sie werden sehen, Sie bekommen ein Lächeln zurück.

Seien Sie entscheidungsfreudig. Sagen Sie nie: „Ich weiß nicht...“ oder „Was soll ich tun?“ Eine falsche Entscheidung ist immer noch besser als gar keine. Unentschiedenheit ist ein Zeichen von Schwäche und bringt Sie nicht weiter.

Menschen mit Ausstrahlung sind oft Individualisten. Entwickeln Sie ein eigenes Profil und stehen Sie zu Ihrer Meinung, auch wenn Sie damit gegen den Strom schwimmen. Selbstbewusstsein heißt: Seine Schwäche erkennen und in Stärke umwandeln.

Es gibt Menschen, die haben für uns eine magische Anziehungskraft, ohne dass wir das näher erklären können. Oft handelt es sich dabei um sehr gefühlvolle Menschen mit einer starken persönlichen Ausstrahlung.

Britische Psychologen haben herausgefunden, dass Menschen mit einer intensiven Aura andere Menschen besonders leicht dazu bringen können, an ihren Gefühlen und Emotionen teilzuhaben.

Wenn wir den Menschen mit Liebe und Respekt begegnen, uns selber vertrauen

und zu unseren Gefühlen stehen, werden wir mit Staunen feststellen, wie gelassen und souverän wir plötzlich durchs Leben gehen.



Helga Licher



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



Ich stehe Ihnen gerne zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

**Rufen Sie mich unverbindlich an unter:
0241 / 720 46**

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Dieter Neundorf



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Immer für Sie da! Ihre Johanniter in Aachen.

Leben im Alter – umsorgt und selbstständig:
Mit Service und Pflege stehen wir Ihnen im Alltag zur Seite.

Menüservice, Hausnotruf und Ambulante Pflege
erleichtern das Leben zu Hause.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:
Servicetelefon 0800 8811220 (kostenlos aus dem dt. Festnetz)
oder 0241 91838-0
info.aachen@johanniter.de
www.juh-aachen.de

Unverbindliche
Beratung!

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



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 sommerliche, süße Köstlichkeit.



SCHLUSS	WORT	BRÜCKE
OBST	_____	MOND
SCHNELL	_____	STUBE
BUNT	_____	ZAHN
MEER	_____	STANGE
FLUG	_____	REGEN
ENG	_____	SITZ
SCHNAPS	_____	LOS
MUTTER	_____	TRAUM
BLUMEN	_____	PFLANZE
WASSER	_____	KAFFEE
FALTEN	_____	ZIPFEL
MÜRBE	_____	ROLLER
HASEN	_____	WURM
BABY	_____	BANDE
MUTTER	_____	PARK
SPEISE	_____	BOMBE

Durchgeschüttelte Wörter

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

1. Litotere L _____ e
2. Thecislr T _____ r
3. Ketisler K _____ r
4. Ergosatn E _____ n
5. Bodsehae B _____ e
6. Kuptofch K _____ h
7. Roterper R _____ r
8. Huzasrat H _____ t

Der durchgeschüttelte Witz

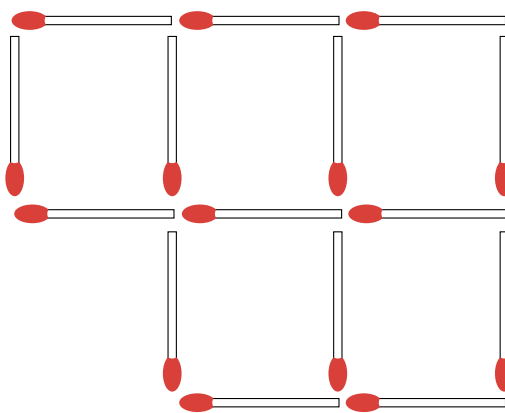
Sie müssen erst ein bisschen rätseln, bevor sie lachen können. Tragen Sie die Wörter auf den vorgegebenen Linien ein. Die schon eingesetzten Buchstaben helfen Ihnen dabei.

N _ _ _ e _ r _ e A _ i _ g _ _ t d _ u _ w _ _ r
 z _ D _ e _ : „S _ e r n m _ i r u _ d _ s _ .
 l h _ a _ e s _ _ w _ G _ l _ e _ n _ e b _ _ t _ d _ _ n s
 v _ _ o t c _ _ i v r a _ t _ _ _ “

sagt Direktor mir Rembrandt ersten Sie verkauft zwei Ich sein Museumswärter von Arbeitstag zufrieden dem eines Nach schon und zum Botticelli Gemälde habe von mit der werden.

Streichhölzer

Lege drei Streichhölzer so um, dass drei gleich große Rechtecke entstehen.



Wortanfang

Mit welchem Wortanfang können alle diese Worten beginnen?



- UCH
- AUCH
- AND
- ETT
- AUSE
- AUT

Zahlenkreise

Welche der unten zur Auswahl stehenden Zahlen passt jeweils zu den Zahlen im Kreis?

- A**

a) 56 b) 71
c) 68 d) 122

B

a) 43 b) 8
c) 73 d) 11

Zahlenmix

In die leeren Kästchen sind Zahlen einzutragen, so dass eine stimmige Rechnung entsteht.

$$\begin{array}{r}
 8_ - _0 = 11_ \\
 + \quad + \quad + \\
 7 - 19 = 2_4 \\
 \hline
 1_3 + 22_ = 39_
 \end{array}$$

Tastenfelder

Welche Buchstaben gehören in die leeren Felder?

C	F		N
O	Q	T	V
P	T	B	F
G		M	R

- a) B + O b) D + J c) S + T d) K + L

Die Haustiere

Die Drillinge Markus, Mia und Moni wünschen sich ein Haustier. An ihrem Geburtstag geht ihr großer Wunsch endlich in Erfüllung. Einer von ihnen bekommt eine Schildkröte, einer einen Hamster und der dritte ein Meerschweinchen.

1. Markus hat nicht die Schildkröte.
2. Mia hat einen Hamster.
3. Moni hat keinen Hamster.

Welches der Kinder hat nun welches Tier?

Marion Holtorff





„Wie Drachenzähne“

– so empfinden Marie und Konny die Betonhöcker des Westwalls, als sie wenige Monate vor Beginn des Zweiten Weltkriegs im Frühjahr 1939 mit ihrer Mutter in der Straßenbahn bei ‚Köpfchen‘ über die deutsch-belgische Grenze von Aachen nach Eupen fahren.

Erlebnisse und Schicksale vieler Zeitzeugen und eigene Erfahrungen während der nun folgenden schwierigen Jahre 1939 bis 1949 verknüpft die Aachener Autorin Gisela Holdau-Willems in

ihrem Roman „Wie Drachenzähne“ zu einem authentischen, farbigen Bild aus dem Leben im Grenzgebiet Aachen-Eupen und in Bonn. Das ist lesenswert für ältere Menschen, die sich vermutlich noch gut daran erinnern, und für jüngere, denen das Buch spannend, bewegend und auch humorvoll jene für sie ferne Zeit näherbringen kann, die bis heute ihre Spuren hinterlassen hat.

„Gisela Holdau-Willems: *Wie Drachenzähne. 1939-1949 - als das Leben schwierig und oft gefährdet war...*“, Verlag Mainz, ist für 12,80 € im Buchhandel erhältlich.

Spannende Familiengeschichte

Wohlbehütet wächst die kleine Stine bei ihren Großeltern auf der Insel Föhr auf. Die Kriegsjahre sind überstanden, der Knudtsen-Hof steht in voller Blüte und Stine weiß: Das alles wird irgendwann ihr gehören. Erinnerungen an ihre Eltern hat sie nicht. Ihre Mutter starb, bevor Stine drei Jahre alt wurde, und ihr Vater kehrte daraufhin aufs Festland zurück, wo er neu geheiratet hat.

Schon früh spürt die kleine Stine, dass sie anders ist als ihre Mitschüler. Sie besucht mit ihrer Großmutter oft den Friedhof, schreibt Geschichten und zeichnet wunderschöne Engel. Doch plötzlich gerät ihre Welt aus den Fugen. Sie wird von verwirrenden Träumen heimgesucht: Eine „weiße Frau“ erscheint ihr und vermittelt

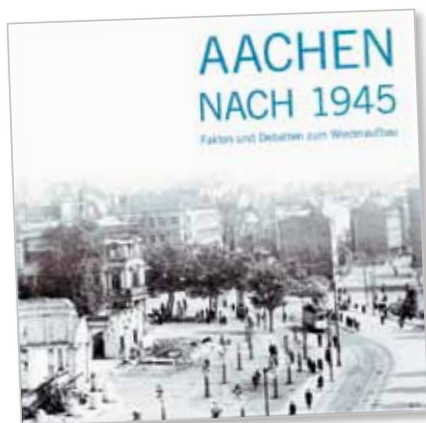
ihr rätselhafte Botschaften. Warum wird aus dem Tod ihrer Mutter ein Geheimnis gemacht? Was hat der Großvater damit zu tun und warum darf auf dem Knudtsen-Hof über ihre Mutter nicht gesprochen werden?

Auf höchst spannende Weise wird die Lebensgeschichte der Stine Knudtsen, ihrer Mutter Rieke sowie ihrer Großmutter Meta erzählt, deren Leben von einer altmodischen dörflichen Gesellschaft geprägt ist.

„*Irrlichter und Spökenkieker - ein Föhr-Roman*“ von Helga Licher ist 2012 im Mohland Verlag erschienen und kostet 12,50 Euro.



Die 1950er Jahre verstehen



1945 lag die Stadt Aachen in Trümmern. Wie sollte sie wieder aufgebaut werden? Als Rekonstruktion der alten Stadt - oder den Ideen der Moderne entsprechend, also in radikal veränderter Form? Welche Vorstellungen hatten die Stadtverwaltung, die Bürger und die Architekten? Wie wurde das Leitbild der „autogerechten Stadt“ angenommen? Mithilfe welcher Materialien und Techniken wurden öffentliche Einrichtungen und Wohnhäuser wiederaufgebaut? Unter Anleitung des Lehr- und Forschungs-

gebietes Architekturtheorie sind Studierende der RWTH Aachen diesen und weiteren Fragen nachgegangen. Ihre Ergebnisse wurden zunächst Ende 2011 in einer Ausstellung in der Stadtbibliothek Aachen präsentiert; nun liegen sie in einem schön gestalteten Sammelband in Text und Bild vor. Darin werden nicht nur die Wiederaufbauarbeiten und die stadtplanerischen Debatten von damals wieder „sichtbar“ gemacht, die - wenn man genau hinschaut - das heutige Stadtbild noch deutlich prägen, sondern es bieten sich auch einige Anknüpfungspunkte zu aktuellen Debatten über Bau- und Verkehrsprojekte in Aachen.

„Axel Sowa, Ariane Wilson, Michael Prömpeler (Hrsg.): *Aachen nach 1945 - Fakten und Debatten zum Wiederaufbau*“ ist im Verlag Freunde des Reiff e.V. erschienen und für 18 € im Buchhandel erhältlich.

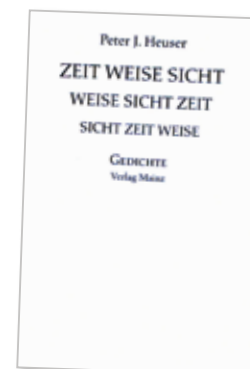
„Hast du die Zeit vertickt?“

Peter J. Heuser ist den Leserinnen und Lesern des Senio Magazins bekannt durch seine Artikel. Jetzt hat er den Gedichtband „Zeit Weise Sicht“ veröffentlicht.

Die rund 70 meist kurzen Gedichte, unterteilt in fünf Kapitel, begleiten den Leser durch das Jahr, fangen Eindrücke aus der Natur, der Stadt, von der

Liebe, dem Leben und dem Alter ein und machen sie zu „kostbaren“ Augenblicken. Auch der politischen und gesellschaftlichen Gegenwart ist ein Kapitel gewidmet, zahlreiche Widersprüche unserer Zeit werden hier „offen-sichtlich“.

„Zeit Weise Sicht“ von Peter J. Heuser ist wie sein erster Gedichtband „*Blicksinnig*“ im Aachener Verlag Mainz erschienen und kostet 9,80 €.





Mobilfunkpartner von **senio**magazin
FÜR DIE GENERATION 50 PLUS

Seit dem 29. August 2007 heißt die mobiCOM-AC GmbH nun SELTIX Telekommunikationsgesellschaft mbH. Nach der Gründung am 12.12.1995 wurde aus einer kleinen Filiale am Kronenberg in Aachen ein Unternehmen, das heute 50 Mitarbeiter beschäftigt.



festigten Zweig des Mobilfunks zu lösen und unter neuem Logo und neuem Namen dem Kunden ein Gesamtkonzept zu bieten. Sicherlich macht der Mobilfunk stets einen großen Teil der jährlich abgesetzten Produkte aus. Aber SELTIX kann mehr... viel mehr.

**Langfristig überzeugen,
statt kurzfristig begeistern!**

SELTIX ist Partner von



Und das kann man bei Kunden und Geschäftspartnern nur mit Mut zum Mobilfunkmarkt, mit ausgesprochener Flexibilität und dem Fokus auf die wirklichen Bedürfnisse und Anforderungen des Kunden.

Unser Ziel ist es, langfristig als Allrounder den Aachener Mobilfunkmarkt zu bedienen und die Marktposition in den einzelnen Geschäftsfeldern zu stärken. Gleiches gilt für die Ausweitung der Mobilfunkfähigkeit in Düsseldorf durch die Geschäftskundensparte.

**Wir sind SELTIX -
was können wir für Sie tun?**

**8x in Aachen
3x in Düsseldorf**

**SELTIX Zentrale
Partnerfiliale der
Deutschen Post**

Kronenberg 21-23
52074 Aachen

Tel +49 (0)241 70 79 79

Fax+49 (0)241 70 91 732

info@seltix.de

www.seltix.de

A Shop Aachen

Dahmengraben 7

52062 Aachen

Handy Klinik Aachen

Pontstr. 104

52062 Aachen

E-Plus Partnership Aachen

Pontstr. 104

52062 Aachen

**E-Plus Partnership Aachen
Arkaden**

Trierer Straße 1

52078 Aachen

O₂ Partnership Aachen

Kapuzinergraben 15

52062 Aachen

O₂ Partnership Aachen

Pontstr. 176

52062 Aachen

**O₂ Partnership Aachen
Arkaden**

Trierer Straße 1

52078 Aachen

**E-Plus Partnership
Derendorf**

Nordstr. 112

40477 Düsseldorf

SELTIX am Dreieck

Nordstr. 71

40477 Düsseldorf

**NEU! E-Plus Partnership
Münsterstr.**

Ziel der Eröffnung des ersten Shops 1995 war es, das neu eingerichtete Mobilfunknetz von E-Plus mit Teilnehmern zu füllen.

Mit der Zeit kamen immer mehr Filialen in der Aachener Innenstadt und in Düsseldorf dazu. Und heute ist SELTIX mit einem Jahresumsatz von 3 Mio. Euro einer der stärksten Telekommunikationsfachhändler in der Stadt Aachen mit jährlich über 50.000 Kunden aller Altersstufen.

Mittlerweile deckt SELTIX alle Bereiche der Telekommunikation ab. Angefangen vom Mobilfunk über Festnetz, Senioren Handy und Technik, DSL & TK-Anlageninstallationen, über Navigationssysteme und Freisprecheinrichtungen, bis hin zu Unternehmensberatungen im Bereich Mobilfunk-Festnetz-IT-Gesamtlösungen.

Der nach fast 12 Jahren vollzogene Namenswechsel von mobiCOM zu SELTIX am 29. August 2007 bot mit dem Zusatz „Telekommunikationsgesellschaft mbH“ die Chance, sich von dem seit Jahren ge-



Jonas Reese



Lutz Nocinski

Rentner mieten per Internet

Korrektur lesen, Rasen mähen, Beratung bei Bank- und Finanzgeschäften – Deutschlands Rentner sind auf Zack und wollen ordentlich entlohnt werden, wenn es um die Bereitstellung ihrer Dienste geht. Ehrenamtlich? Nein, danke! Der neue Trend: „Rent a Rentner“ – ein Job-Portal, auf dem Ruheständler und Erwerbslose ab 50plus ihr Können gegen „Cash“ anbieten.

Sie suchen eine großmütterliche Nanny fürs Kind oder einen freundlichen Opa mit handwerklichen Fähigkeiten? Kein Problem! „Rent a Rentner“ vermietet gemäß dem Motto: „Sie suchen eine Arbeitskraft? Wir bieten ihnen die Spezialisten.“ Und die bringen unumstritten langjährige Erfahrungen in ihren Berufen mit, so die Gründer des außergewöhnlichen Portals.

Zugegeben, die Idee erscheint abgepuffert von „Rent a Car“, tatsächlich aber wurde sie aus einer Not heraus geboren: Nämlich als der Vater von einem der Gründer in den Ruhestand ging, aber dennoch ruhelos blieb. Verzweifelt suchte er nach einer Beschäftigung, die seinem Leben wieder einen Sinn verlieh. „Hier fiel einem persönlich eine Schwäche im Rentensystem auf“, erklären die Unternehmensgründer ihre Gedanken zur

Rent a
RENTNER
Erfahrung suchen und buchen!

virtuellen Grundsteinlegung. „Was liegt bei den Möglichkeiten der heutigen Zeit näher, als Senioren online zu einer Beschäftigung zu verhelfen und ihnen Kontakte zu Gleichgesinnten aufzuzeigen?“ „Rent a Rentner“ war geboren und ging offiziell am 1. August 2012 an den Start. Die Gründer: Jonas Reese und Lutz Nocinski – zwei Idealisten, die weitaus mehr als den Glauben daran und einen vierstelligen Betrag in das Projekt investiert haben. „Wir sind fest überzeugt, dass es die richtige Aufgabe ist. Die Kontakte, Rentner, User sind so unterschiedlich, dass macht es spannend und interessant, man

lernt immer etwas Neues und die positiven Rückmeldungen, die wir bekommen, motivieren umso mehr“, verrät das sympathische Erschaffer-Team.

Das Gefühl, gebraucht zu werden

Von wegen! Aus reiner Hilfsbereitschaft lässt sich wohl niemand der Ruheständler buchen. Vielmehr geht es den modernen Senioren um Anerkennung. Und Anerkennung bedeutet eben auch, dafür honoriert zu werden. Gute Arbeit kostet nun einmal! Die ältere Gesellschaft erwehrt sich damit zunehmend gegen die vorherrschende Meinung hiezulande: Ein Alter könnte ja ein Ehrenamt ausüben. Ehrenamtlich war gestern, so scheint es. Immerhin gehö-



ren die meisten Ruheständler längst nicht zum „alten Eisen“. Sie sind fitter und aktiver denn je, und die jüngere Gesellschaft profitiert von ihrem Wissen und der langjährigen Berufserfahrung. Was mit einem Kölner Rentner und dem Slogan „Helfen, wo Hilfe gebraucht wird“ begann, verstärkt sich zu einer Erfolgsgeschichte. Jonas Reese und Lutz Nocinski können zweifelsohne Stolz auf ihre Plattform sein, die sie bisher ganz aus eigenen Kräften und der Freude daran, dass es funktioniert, am Laufen halten.

MARLIN
Das Babyfachgeschäft

Verwöhnen Sie Ihre Enkelkinder!

Kleinmarschierstraße 5 • D52062 Aachen
Tel.: 0241-4015877
e-mail: marlin_natur@xs4all.nl
homepage: www.marlinnatur.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9.30-18.30 h. • Sa.: 10-16 h.



25 RENTNER MIETEN PER INTERNET



Wie es geht: ① www.rentarentner.de aufrufen ② anmelden
③ Suchkriterien auswählen, hier: Fotograf im Bereich 52070
④ Suchergebnis wird angezeigt ⑤ Wir können Kontakt zu Josef Römer aufnehmen, der auf unserem Titelbild abgebildet ist.

„Das Projekt wird aus eigener Tasche finanziert und mit viel Eigenleistung. Umso mehr Zuspruch die Plattform bekommt,



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de

umso vielseitiger und weiter ausgebaut werden wird sie“, so die beiden Gründer. „Da ist weitere Unterstützung, ob tatkräftig oder finanziell, herzlich willkommen.“ Denn eines ist den erfolgreichen Unternehmern wichtig: Für die Rentner soll die Seite kostenlos bleiben.

Zahlen und Fakten

Was sind denn nun die beliebtesten und am häufigsten gebuchten Kategorien? „Gartenarbeit, Hausmeister-Tätigkeiten, Reparaturen, Hilfen am Auto, Fahrrad oder bei Elektrogeräten und Kinderbetreuung wird am häufigsten gesucht“, so Jonas Reese und Lutz Nocinski. „Derzeit sind bereits um die 10.000 User im Beschäftigungsportal angemeldet. Die Frauen sind allerdings noch in der Unterzahl. Dies ändert sich aber langsam.“ Auf die Frage, wie viele davon aus Aachen und dem Kreis Aachen sind, antwortet das Schöpfer-Duo: „Es sind über 30. Da hoffen wir auf noch viele weitere Interessenten, die Beschäftigung über ‚Rent a Rentner‘ suchen.“ Das in Aachen selbst nur Herren angemeldet sind, lässt Jonas Reese und Lutz Nocinski zukünftig auf die Damen zählen, die gewiss auch mit jeder Menge Fähigkeiten aufwarten

können. Selber bleibt den beiden Portal-Gründern, neben ihrer beruflichen Tätigkeit und „Rent a Rentner“, nicht mehr allzu viel Platz für andere Dinge. „Man möchte ja auch noch Zeit mit Familie und Freunden verbringen, treibt ein wenig Sport, kommt in der freien Zeit beim Nachdenken wieder auf neue Ideen für ‚Rent a Rentner‘ und ist so automatisch wieder beim Projekt.“ So schließt sich letztendlich der Kreis des eigenen Schaffens für die lebenswerten Idealisten, deren projekttechnischer Werberuf eine abgeänderte Form von folgenden Zitat ist: „Die Jüngeren rennen zwar schneller, aber die Älteren kennen die Abkürzung.“ (Bundesarbeitsministerin Ursula von der Leyen, Quelle: Kölner Stadt-Anzeiger)

C.C. Bieling



Anerkannt bei allen Pflegekassen!

Betreuung & Hilfe in Ihren eigenen 4 Wänden

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen im Alltag unter die Arme zu greifen.

Wir unterstützen Sie gerne mit Herz und Hand und hoffen, Ihnen damit ein zufriedenes Leben in Ihrem eigenen Zuhause zu ermöglichen.

Betreuung & Hilfe für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz bei demenzieller Erkrankung, Menschen mit geistiger und physischer Behinderung oder bei psychischen Erkrankungen durch hauswirtschaftliche Hilfe & Versorgung, Alltagsbegleitung oder einfach netter Unterhaltung.

Pro Mensch Aachen | Sandra Fischer • Teichstrasse 4, 52224 Stolberg / Venwegen
Tel.: 02408 / 956 99 52 • Fax: 02408 / 956 99 53
E-Mail: info@promensch-aachen.de • Internet: www.promensch-aachen.de

Haupt-Sache

Ein Aufschrei durchbricht die Mittagsstille im gediegenen Restaurant „Le Gourmet“. Die Gäste haben ihre Vorpeisen serviert bekommen. Jetzt richtet sich die Aufmerksamkeit auf einen Tisch, an dem eine Dame aufgesprungen ist und mit Entsetzen auf ihren Suppenteller starrt: Ein graubraunes „Etwas“ schwimmt darauf.



Bild: Humming Man Fotos/pixelio.de

Ihr Begleiter versucht derweil mit hochrotem Kopf, nach diesem pelzig aussehenden Teil zu greifen und aus der Suppe zu anglen. Die ganze Situation hat etwas Groteskes, denn dieses Etwas entpuppt sich als das Toupet des Herrn, dem es gerade vom kahlen Kopf gerutscht ist. Ein Kellner eilt herbei, um ihm dabei behilflich zu sein, was den Vorfall noch peinlicher macht.

Solche Szenen spielen sich weltweit immer wieder ab, wenn auch nicht immer so dramatisch. Denn die Eitelkeit treibt manchmal seltsame Blüten. Von jeher bekämpfen Männer aller Kulturen mit allen erdenklichen Mitteln ihren, meist genetisch bedingten, Haarschwund, der schon im jugendlichen Alter einsetzt. Der Gedanke, mit Glatze durchs Leben gehen zu müssen, ist für viele Herren eine Horrorvorstellung.

Schon in der Antike waren Spezialisten damit beschäftigt, schütteres Haar

aufzuhübschen, um es dichter aussehen zu lassen. Es wurden allerlei Kopfbedeckungen kreiert und bei Potentaten wie Cäsar wurde die Glatze mit dem Lorbeerkranz kaschiert und so aufgewertet.

Zurück zur Gegenwart: Die männliche Eitelkeit rückte erst kürzlich wieder in den Fokus, als publik wurde, dass sich der bekannte Fußballtrainer Jürgen Klopp einer Haartransplantation unterzogen hat. Obwohl er eigentlich noch über ausreichend Haarfülle verfügt, ließ Klopp sich die Geheimratsecken durch eine Teiltransplantation mit Eigenhaar auffüllen. Dies ist allerdings eine der aufwendigsten und auch teuersten Methoden, sich ein jugendlicheres Aussehen zu verschaffen, zumal der Eingriff auch schmerzhaft und blutig ist und nicht ohne Risiken. Dabei werden schmale Hautstreifen aus der noch behaarten Nackenpartie entnommen und

in kleine Quadrate geschnitten, die an den gewünschten Stellen am Oberkopf wieder eingepflanzt werden.

Da greifen viele Betroffene, nicht nur aus Kostengründen, doch lieber zum altbewährten Toupet oder gar zur Vollperücke. Wenn diese Haarersatzteile gut und fachmännisch gemacht sind, können sie sogar sehr natürlich und modisch aussehen. Inzwischen erlauben es neueste Produktionsmethoden, dass Haarteile immer leichter zu handhaben sind. In Spezialanfertigungen werden Kunstwerke geschaffen, die selbst ein Fachmann nicht als künstlich erkennt. Die Befestigungen am Kopf sind so ausgeklügelt, dass der Träger damit schwimmen gehen und die Haare sogar auf dem Kopf schamponieren kann. Außerdem gibt es verschiedene Methoden zur Haarverdichtung des eigenen Resthaares, wobei in einem aufwendigen Verfahren Haare eingewebt oder eingeflochten werden. Die Qualität des Produkts ist natürlich auch immer eine Frage des Preises.

Hätte der Herr im Nobelrestaurant für den Erwerb seiner Kopfbedeckung etwas tiefer in die Tasche gegriffen, wäre ihm das Malheur wahrscheinlich nicht passiert.

René H. Bremen



Bild: djd/Nürnberg

Im Alter noch umziehen?

Für ihren 90. Geburtstag hat sich Anna Meier etwas Großes vorgenommen. Heute wird sie die neue Wohnung, in die sie mit Ehemann Franz (86) in drei Wochen einzieht, das erste Mal sehen.

„Wenn ich ehrlich bin: Einen alten Baum verpflanzt man nicht. Aber es bleibt uns nichts anderes übrig, da müssen wir durch.“ Es sind wenige kritische Worte, die sie über den bevorstehenden Umzug verliert. Sie und ihr Mann sind Kriegsflüchtlinge und kennen keine Klagen. Die beiden wohnen seit 1946 auf dem Land. Nach einem Leben im Dorf folgt für beide nun der Umzug in die Stadt.

Viele Senioren schieben die Frage, wie und wo sie im Alter leben möchten, lange auf. Sie halten an der gewohnten Umgebung fest, selbst wenn sie merken, dass

sie den Haushalt nicht mehr allein bewältigen können. Erst wenn es überhaupt nicht mehr geht, kommt dann doch der Umzugswagen. Dieser letzte Aufbruch wird dann für alle Beteiligten zu einer großen Herausforderung.

Maria Schmitz will es besser machen: „Ich will umziehen, obwohl ich noch fit bin, aber ich möchte nicht länger allein leben“, so erklärt die 79-Jährige ihren Entschluss, sich eine seniorengerechte Wohnung zu suchen. Vor drei Jahren starb ihr Mann und seitdem lebt sie allein in ihrem Einfamilienhaus in einem kleinen Ort. Maria möchte nicht länger auf die Busverbindungen in die Stadt und die Unterstützung der Nachbarn angewiesen sein. Sie wünscht sich, neue Menschen kennenzulernen und abends ins Theater zu gehen.

Wilhelm Müller



Ich wäre so gern Messdiener geworden

Schon in jungen Jahren muss man auch mit Niederlagen umgehen können, wenn es auch schmerzhaft ist. So erinnere ich mich an eine Begebenheit während meiner Schulzeit, welche für mich ein Debakel war, noch schlimmer als mein verschossener Elfmeter beim Stande von Null zu Null.

Während des katholischen Religionsunterrichts in unserer Jungenklasse fragte uns der unterrichtende Kaplan, ob sich welche von uns für eine Messdiener-Tätigkeit entscheiden könnten?

Es meldeten sich so viele, darunter auch ich, dass für diese Gruppe ein besonderer Lehrgang anberaumt wurde. Da mussten wir an bestimmten Nachmittagen nach dem Schulunterricht üben, wie man das schwere Messaltartuch zu bestimmten

Gebeten ohne zu stolpern von der einen Seite des Altars auf die andere Seite zu bringen hatte, wann man stehen, knien oder sich bücken musste, wann Messwein und wann man klares Wasser einschenken und wann es an der Zeit war, mit dem Schellengeläut zu bimmeln. Auf das Schwenken mit dem Weihrauchgefäß mussten wir leider noch verzichten. Es käme erst später, wenn wir älter wären.

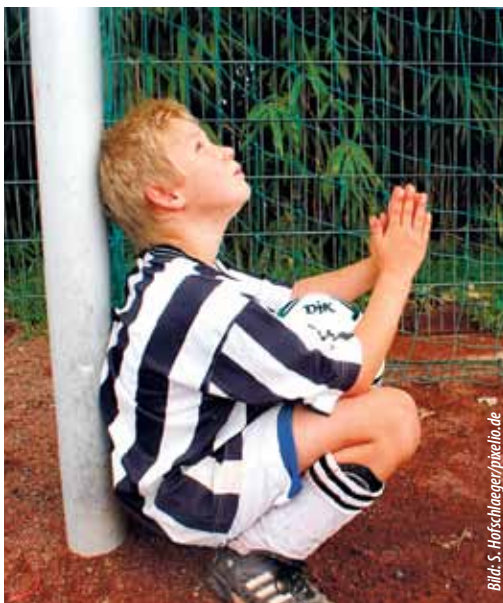


Bild: S. Hofschlaeger/pixelio.de

Zu den einzelnen Messeeinteilungen wie Einzug, Opferung, Wandlung, Kommunion usw. hatten wir damals entsprechende Gebete auf Latein herunterzubeten. Dazu mussten die Gebete auswendig gelernt werden, was für mich schlimmer war als alles Andere, insbesondere, da ich an den meisten dafür anberaumten Nachmittagen zum Fußballtraining musste. Da gingen mir manches Mal beim Training Lateingebete wie „ad deum qui laetificat juventutem meam“ durch den Kopf, die ich aber beim Kopfballtraining wieder vergaß.

Da zu Hause eher Öcher Platt als Latein als Zweitsprache gesprochen wurde, kam es, wie es kommen musste: Bei der endgültigen Auswahl hatte ich wohl beim Latein keine so guten Noten. Meine Klassenkameraden wurden Messdiener und ich Spieler in der Fußballjugend von Alemannia Aachen.



Christian Graff

Ein ganz normaler Tag?

Der Kaffee am Frühstückstisch schmeckte wie immer, die Fahrt zur Arbeit ging problemlos schnell. Alle Ampeln standen auf grün und mein Auto schien seinen Weg allein zu finden. Die Kollegen waren freundlich, vielleicht freundlicher als sonst. Vielleicht weil sie wussten, was seit Monaten in meinem Kopf kreiste: „Ich höre auf.“

„Was muss ich noch alles erledigen? Was wird sich ändern? Werden sie einfach so weiter machen wie immer?“, diese Fragen stellte ich mir, während ich die letzten Arbeiten erledigte.

Vor einiger Zeit, als ich den Kollegen meine Entscheidung mitteilte, waren sie erstaunt. Ich spürte eine gewisse Erleichterung bei ihnen und zugleich ahnte ich, dass Angst durch ihre Köpfe kroch. Mit mir waren sie zurecht gekommen - aber wie würde der Neue sein? Würde sich vieles ändern? Das schien sie zu beschäftigen, ich sah es in ihren Gesichtern.

Jeder tat jetzt so, als wenn nichts wäre. Die Sekretärin brachte lächelnd den Kaffee und die Mappe mit der Tagespost.



Ich erledigte letzte Anrufe, räumte auf, trennte mich von Texten, die ich noch lesen wollte und nicht mehr lesen würde.

Es war ein normaler Tag, aber für mich war es „der letzte“. Ich delegierte noch unerledigte Aufgaben, schaute dann und wann auf die Uhr, lehnte mich zurück und genoss die verbleibenden Stunden.

Dann war es so weit, ich verstaute meine Privatsachen in der Aktentasche, warf einen letzten Blick in mein Büro, in dem nun mein Nachfolger sitzen würde. Wehmut kam in mir auf, als ich über den Flur schritt und meinen Mitarbeitern die Hand schüttelte. Mit einem merkwürdigen Gefühl im Bauch - war es Trauer, war es Erleichterung, vielleicht von beidem etwas - verließ ich meine Arbeitsstätte und trat hinaus in eine andere Zeit.



Peter J. Heuser



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

Gemalte Urlaubserlebnisse

Reisen, ferne Länder, exotische Menschen, Süden, Sonne! Inge Müsken kann nie genug davon bekommen. Jedes Jahr zieht es sie in die Fremde. Und da ihr Mann Helmut dasselbe Hobby hat und zudem noch ein guter Fotograf ist, kommt das Ehepaar nicht nur mit vielen Eindrücken, sondern auch mit einer Menge Fotos nach Hause.



Für Inge Müsken beginnt dann die Zeit der kreativen Umsetzung. Das, was im Urlaub auf die Festplatte gebannt wurde, wird nun auf Leinwand gemalt. Dabei sind es vor allem Menschen, die die Hobbymalerin interessieren. Menschen, die sie in der Karibik, auf den Kap Verden, in

Griechenland oder der Toskana kennen gelernt hat. Wenn sie ihre Bilder präsentiert, schwärmt sie: „Meine Motive bringe ich gerne von Reisen aus südlichen Ländern mit, wo ich mich von der Landschaft, den charakteristischen Gesichtern und den Lebensgewohnheiten der

Bevölkerung inspirieren lasse. Auch Tiere, Blumen und Bäume, die ich auf unseren Reisen sehe, faszinieren mich. Besonders berühren mich die ruhigen Orte, die zum Entspannen und Träumen einladen und die Menschen, die die Zeit und die Ruhe genießen.“





Alle hier abgebildeten Bilder sind bei Inge Müsken privat zu bewundern. Und wenn dazu das Wetter in Aachen auch mal südländisch ist, serviert die Gastgeberin den Kaffee auf der Terrasse.



Aber nicht nur Tiere in fernen Ländern hat Inge Müsken in ihr Herz geschlossen, da ist auch die Beagle-Hündin Chica, die seit 6 Jahren zur Familie gehört und jeden Besucher schwanzwedelnd begrüßt.

Inge Müsken aus St. Vith in Belgien kam 1960 nach Aachen, wo sie eine Ausbildung als Kauffrau absolvierte. Durch Heirat und Familiengründung blieb zunächst wenig Zeit, ihrer Leidenschaft für's Malen, die sie schon als Kind entdeckt hatte, zu frönen. Aber als die Kinder aus dem Haus waren und sie 1999 Frührentnerin wurde, startete sie so richtig durch.

Ab 2001 entdeckte sie ihr Talent für die Acrylmalerei. Sie besuchte Kurse beim Zentrum für Gesundheitsförderung (ZGF) am Aachener Marienhospital unter Leitung von Marlies Louis. 2003 gründete Marlies Louis ihre eigene Malschule in der Roermonder Straße. Dort nahm Inge Müsken bis 2011 an den Malkursen teil. Mit der Malgruppe fuhr sie dreimal in die Toskana, wo die ersten Bilder unter

südlicher Sonne entstanden. Die Faszination für die Malerei ließ sie nicht mehr los. Ihre Technik verbesserte sie 2011 und 2012 an der Sommerakademie in Aachen-Horbach unter der Leitung von Viorel Chirea. Diverse Kunstworkshops bei bekannten Künstlern folgten. Wer malt, kann sich nicht zur Ruhe setzen: Für den Sommer sind weitere Mal-Wochen geplant. Dabei ist der Austausch mit Lehrern und anderen Schülern wichtig, um

die eigenen Leistungen zu hinterfragen und zu steigern.

Inge Müskens nächste Ausstellung wird am 1. Juli 2013 bei der Aachener Sparda-Bank eröffnet. Die Bilder sind dort bis zum 30. August 2013 zu sehen. Da bleibt nur zu wünschen, dass die Ausstellung ein voller Erfolg wird.

Inge Gerdorn



zwischenlanden auftanken weiterfliegen

Das neue Programm ab Mitte Juli 2014

Volks hoch schule Aachen

Volkshochschule Aachen
Das Weiterbildungszentrum
Lebenslanges Lernen

Foto: Quandt

zusätzl. Lieferung	Kletter- tier in den Tropen	ital. Männer- name	Kurz- zeichen: Hertz	Ruhe! (latein.)	▼	engl.: Schau- spieler	über- reich- lich	▼	eine der Ge- zeiten	Teil des Jahres	Brief- hülle, Kuvert	▼	eine d. Kleinen Sunda- inseln	Ausruf	Bierglas	Hoch- gebirgs- weide
▶	▼	▼	▼	▼			▼		Hafen- stadt in Kenia	▶			▼	▼	▼	▼
Ergebnis	▶					Fluss in Spanien	▶				Gebiet südlich der Sahara	▶				
Zeichen für Fermium	▶		Ski- lang- lauf- spur	▶					Geburts- narbe		Gold- minen- anteil	▶				
▶						Gegenteil von Uniform		japan. Birne (Apfel- birne)	▶					Kunst- stil im späten MA.		dt. Schrift- steller † (Heinr.)
Violini- st	Schiffs- erbeutung		in Andeu- tungen prophe- zeien		wörtl. ange- führte Stelle	▶					unge- fähr		Abk.: geboren	▶		
abwertend: grob, derb	▶		▼					Prophet		ital.: Kohl	▶					
▶					Teilneh- mer an Techno- partys	▼	wunsch- los glück- lich	▶					Kurort in Grau- bünden (Schweiz)		Speise in Teig- hülle	
Einge- borener Neusee- lands		Primel- gewächs	▶							Teil der Treppe		akadem. Grad (Abk.)	▶			
▶						Computer- messe in Hannover (Kurzw.)	▼	Raub- tier, Wild- hund	▶							
Kenn- zeichen		Zurück- setzen eines PCs	▼	ein- fetten, schmie- ren	▼	span. Hafen in Marokko	▶					Post- sendung		Mittel- meer- winde		Gewäs- ser in Mittel- asien
Reiter, Befreier	▶	▼		▼					elektr. Schwin- gungs- zustand		latei- nisch: Dichter	▶				
▶						Fehler- meldung des PC (engl.)	▼	Wund- schutz, Straßen- decke	▶							
Haus- ange- stellter	Rohheit, Grau- samkeit		veralt.: Tauf- pate		Laub- baum	▶					franz. weibl. Vorname		griechi- scher Buch- stabe	▶		
sehr gefragt	▶		▼					span. Bürger- meister		Kraut mit Brenn- haaren	▶					
▶					Halb- götter d. griech. Mythologie	▼	Be- wohner eines Ernteils	▶					Med.: zum Munde gehörig		Regie- rungs- form	
statist. erhobene Informa- tionen		Schwung		Mär- chen- gestalt (Frau ...)	▶					Gesichts- haut- farbe		skand. Münze	▶			
Projek- tions- gerät (engl.)	▶	▼					ungar. Stadt an der Donau	▼	Gast- spiel- reise	▶						
betagt	▶			isla- mischer Name Jesu	▼	Zier- wiese	▶					kaufm.: tatsächl. Bestand		Ein- schnitt im Gelände		Abk.: Straße
vernünftig	▶								japan. Schrift- steller * 1935	▼	Marder- art	▶				
▶						Gelieb- ter der Aphro- dite	▶						Behörde	▶		
Entste- hung, Ent- wicklung		Rabatte	▶								ehe- malige deutsche Münze	▶				

durchlässig, löchrig	▼	schwere Erdat	zum Meer gehörig	österr.: Zaunlatte	▼	▼	Kettengesang
ein Schwanzlurch	→	▼	▼	Niederschlag	→		
40. US-Präsident † 2004	→						wissenschaftl. Arbeit
Sinnesorgan	→			griechische Insel	→		▼
hervorragend	→						
▼				Träger d. Erbanlagen (Mz.)		Bettuch	
Intern. Standardbuchnummer (Abk.)	größter Fluss Myanmars (Birma)		Zahlungsmittel	▼			
geistige Vorstellung	▼		Fabeltier	▼		ein Faultier	→
Fuchs in der Fabel	→						
▼					Turngerät		ungekocht
Tee-, Kaffeegefäß		Bezirk, Gegend		Abk.: Buchnummer	→		▼
Geruch, Geschmack	→	▼				verwesender Tierkörper	
bestimmter Artikel	→			Segelstange	→		
▼				Wildesel	▼		früh. russ. Nachrichtenagentur (Abk.)
ital. Anrede: Frau	Bewohner der Zuckerrohrinsel		Vogelbrutplatz	→			▼
heiliges Buch des Islams	→					veralt. für: Türke	
▼			islam. Frauengemach		Zeichen für Osmium	→	
Junior (Abk.)		sehr warm	→				
▼					Maß in der Akustik		Abk.: limited
Funkortungsverfahren		ital. Artikel		Abk.: Beamter auf Lebenszeit	→		▼
chem. Grundstoff	→	▼					
ital. Hauptstadt	→			Kurzwort für die Leuchtdiode	→		

kleiner Meereskreb	▼	Versmaß	▼	trop. Vogel	▼	sprachl. Ehrung, Laudatio	▼
zusammenklappbarer, tragbarer Computer		wachähnlicher Stoff	▼	Abk.: am angeführten Ort	→		
→		▼				Abk.: Kilogramm	
in Münzen und Scheinen	→			Abk.: Arbeitskreis	→		▼
Stadt in Westflandern	→						
▼				In-dianerzelt		elektronische Kartei	
Sportmannschaft	Fleisch in Salzlake legen		wechselnde Meeresbeweg.	→			▼
Ausruf des Ekels	→				präsent, zugegen		Entwicklungsrichtung
Abk.: Oberinspektor	→		zugunfähig (Schach)	→	▼		▼
▼			Wiederkäuer	▼			
▼							
Motorenart (Kraftstoff-bezogen)		Schöpfer von Wum und Wendelin		Frageföwort	→		
Schüler, Zögling	→	▼				3. u. 4. Fall von wir	
naut. Geschwindigkeitsmesser	→			Abgekochtes Strom in Vorderindien	→	▼	
▼							Nährmutter
einen Anstoß geben	männl. Betreuer von Kranken		italien. Pressedienst (Abk.)	→			▼
engl. Gewichtseinheit	→	▼				zimperlich, spröde	
▼			Tempeldiener im A. T.		Abk.: post mortem	→	
häufig		Ausbildungszeit	→				
▼					Ausruf der Begeisterung/engl.		nordische Hirschart
nicht dieses, sondern ...		Strom in Italien		Frageföwort	→		▼
kurze Begebenheit	→	▼					
eine Grundfarbe	→			Frageföwort (4. Fall)	→		

Die Kinder der Kriegskinder

Die Kölner Journalistin Sabine Bode beschäftigt sich seit Mitte der 1990er Jahre mit dem Thema „Kriegskinder“. Im Zuge dessen ist sie auch auf die Geschichten der „Kriegsenkel“ gestoßen, denen zuvor wenig Beachtung geschenkt wurde. Ihre dabei gemachten Erfahrungen schildert sie in dem Buch „Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation“.

Warum ein Buch über Kriegsenkel? Wie präsent ist denn heute – 68 Jahre nach Kriegsende – der 2. Weltkrieg noch?

Ich behaupte, präsenter denn je. Denn je länger das Kriegsende zurückliegt, umso mehr beschäftigen sich die Leute mit der Zeit davor. Zwar nicht so sehr mit der Frage, was damals geschah, denn das ist weitestgehend geklärt, aber über die Auswirkungen auf die Menschen weiß man immer noch wenig. Bisher ist es eine Minderheit, die sich damit befasst, vor allem im Kontext mit der eigenen Familiengeschichte. Aber diese Minderheit wächst, und zwar ziemlich schnell.

Als mein Buch über die Kriegskinder „Die vergessene Generation“ als Taschenbuch erschien, meldeten sich deren Kinder bei mir, und zwar vehement. Sie sagten: ‚Wir haben auch etwas erlebt. Nichts offensichtlich Schlimmes zwar, aber wir haben auch Probleme – vor allem Probleme mit unseren Eltern.‘ Der erste Teil ihrer E-Mails lautete fast immer: ‚Vielen Dank, dass Sie mir einen Zugang zu meinen Eltern ermöglicht haben‘, und im zweiten Teil las ich: ‚Es ist nicht leicht, Kind solcher Eltern zu sein.‘



Menschen auf dem Weg in einen Berliner Luftschutzkeller am 8. April 1944, Quelle: Bundesarchiv

Wir sprechen jetzt von den Jahrgängen 1960 bis 1975, also von Menschen, die heute zwischen Ende dreißig und Anfang fünfzig sind...

...und die immer noch große Probleme mit ihren Eltern haben. Außerdem haben viele von ihnen mit einem verunsicherten Lebensgefühl zu kämpfen, von dem sie bisher nicht wussten, woher das kam. Und so war es für sie erleichternd zu erkennen, dass hier offenbar ein altersgruppenspezifisches Problem vorliegt.

Und das alles hat etwas mit dem Krieg zu tun?

Ja. Es beginnt bei den Eltern der Kriegsenkel und dem, was jenen widerfahren ist. Wir wissen heute aus der Entwicklungspsychologie, dass die ersten Erfahrungen im Leben die prägendsten sind. Zwar haben die Kriegskinder, die in den

1940er Jahren geboren wurden, kaum Erinnerungen an die Kriegsjahre. Von ihren Eltern haben sie oft gehört: ‚Du warst ja klein, hast immer nur in deinem Körbchen gelegen, da hast du nicht viel mitbekommen.‘ Aber natürlich haben diese Kinder etwas mitbekommen – auf einer ganz subtilen Ebene. Den in den 1930er Jahren Geborenen wurde gesagt: ‚Sei froh, dass du lebst, vergiss alles, schau nach vorn.‘ Daran haben sie sich gehalten und das war auch die richtige Strategie. Denn es gab damals keine Hilfe für traumatisierte Kinder. Und es gab auch nur wenige unbelastete Eltern und Erwachsene, die diesen Kindern in irgendeiner Form hätten beistehen können. Die Kriegskinder haben von ihren Eltern nach dem Krieg immer wieder gehört, dass alles in Ordnung sei. Das muss man auch verstehen. Wenn die schlimme Zeit vorbei ist, dann will man nicht mehr daran denken, dann freut man sich, wenn die Kinder gute Schulnoten heimbringen und alles scheinbar gut ist.

Die Kriegskinder mussten also alles mit sich selbst ausmachen, was für Kinder und Jugendliche nur schwer möglich ist, und das hat sicher Spuren in deren Seele hinterlassen. Doch inwiefern haben sich deren seelische Verletzungen und Traumata auf ihre Kinder ausgewirkt bzw. übertragen?

Darüber habe ich lange nachgedacht. Die Antwort liegt in der Bindungsforschung, die aus der Psychoanalyse entstanden ist. Eltern, die sich von traumatischen Erlebnissen nicht erholt haben – das ist bei Traumata in der Kindheit häufig der Fall –, können ihren Kindern nicht die Stabilität geben, die diese brauchen. Das Allertypischste für solche Eltern ist, dass sie ein Kind nicht beruhigen können. Ein unbelasteter Vater oder eine unbelastete Mutter nimmt ein Kind, das schreit, auf den Arm und hält es – selbst wenn es lange schreit –, bis es ruhig ist. So entsteht Vertrauen ins Leben. Belastete Eltern können das nicht, denn das Schreien des Säuglings weckt ihre eigene Hilflosigkeit, die sie ja eigentlich gut weggepackt zu haben glaubten. Sie halten das Schreien nicht aus und unterbrechen den Kontakt. Das klingt jetzt erst mal nicht so schlimm, denn sie tun ja ihren



Bild: Uli Regenscheidt

Wer ist sie?

Sabine Bode ist u.a. Autorin der Bücher „Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen“ und „Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation“. Weitere Infos über Sabine Bode finden Sie im Internet unter www.sabine-bode-koeln.de.



33 DIE KINDER DER KRIEGSKINDER

Kindern keine offensichtliche Gewalt an. Sie ziehen „nur“ innerlich ein Rollo runter – was aber für Babys eine Bedrohung ihrer Existenz darstellt. Durch diesen innerlichen Rückzug ihrer Eltern haben sie nicht die Stabilität bekommen, die man für eine psychische Gesundheit braucht. Das heißt jetzt nicht, dass die Angehörigen der 1960er bis 1975er Jahrgänge reihenweise krank sind, aber eine große Zahl aus dieser Generation ist eben beeinträchtigt.

Wie wirkt sich das aus?

Nach meinen Schätzungen ist ein Drittel bindungsunsicher. Viele von denjenigen, die sich als Kriegsenkel definieren, sind auch kinderlos geblieben. Da haben Sie den Hinweis auf mangelndes Vertrauen ins Leben, denn das braucht man, wenn man Kinder in die Welt setzt.

Viele bleiben zeitlebens in einer ungunstigen Fürsorge für die Eltern verstrickt – ein frühkindliches Muster: ‚Ich bin dafür zuständig, dass Mama glücklich ist. Ich muss dafür sorgen, dass es Papa gut geht.‘ Von solchen Gedanken können sie sich kaum lösen. Sie sind einfach nicht richtig abgenabelt.



Ankunft deutscher Kinder aus Polen in Westdeutschland, August 1948,
Quelle: Bundesarchiv

Auf der anderen Seite haben sie sich bisher immer gesagt: ‚Ich habe es doch eigentlich gut gehabt, meine Eltern haben alles für mich getan.‘ Haben sie auch. Für die materiellen Bedürfnisse ist wirklich ausreichend gesorgt worden. Nur etwas Entscheidendes hat gefehlt, die emotionale Wärme. Dadurch ist ihnen nicht das Gefühl vermittelt worden, dass man dem Leben vertrauen kann. Weil das aber nicht so offensichtlich ist, hat es bei vielen auch lange gedauert, bis sie begriffen haben, dass ihr Elternhaus problematisch war.

Erheben Sie damit nicht einen Vorwurf gegen die Kriegskinder und ihre emotionale Unfähigkeit als Eltern?

Nein, denn sie haben alles getan, was sie tun konnten.

Was machen die Kriegsenkel mit der Erkenntnis, dass die emotionale Sprachlosigkeit im Elternhaus an vielen ihrer Probleme schuld ist? Was raten Sie ihnen?

Viele sind regelrechte Kriegsenkel-Aktivisten geworden. Diese Leute sind unglaubliche Netzwerker. Sie tun sich zusammen, auch im Internet (www.kriegsenkel.de), und tauschen sich aus. Dieser Austausch ist das Wichtigste, was es gibt. Sie stellen fest, dass sie nicht allein sind. Das, was im Kollektiv verursacht worden ist, kann man nur in Gemeinschaft erkennen und angehen.

Meine weitere Empfehlung ist, in der Familiengeschichte genau hinzuschauen, ob und wo es Verstrickungen mit den Nazis gab. Hitlerdeutschland war ja eine Gefälligkeitsdiktatur. Man wurde ziemlich belohnt und bevorzugt, wenn man da mitgeschwommen ist. Und so haben viele vom jüdischen Eigentum profitiert, worüber aber eisern geschwiegen wird. Ich will niemanden anprangern, ich will nur dieses ‚Wir hatten damit nichts zu tun‘ entlarven. Wenn man diese Familienlegenden nicht auflöst, bekommt man keine Ruhe. Es geht nicht darum, dass die Kriegsenkel ihre Eltern und Großeltern verdammen, sondern sie sollen sagen können: ‚Gut, dass ich das jetzt weiß.‘

übernommen aus den
Bagso-Nachrichten 2/2013



Senioren- u.
Seniorenpflegeheim GmbH



Wir möchten mit Ihnen feiern!

SOMMER FEST

19. Juli 2013 | 14:30 - 18:00 Uhr
im Haus ANNA

Unser Programm für Sie:

- Musikalische Begleitung
- Frisches Grillfleisch & Getränke
- Spaß & Tanz

Um Anmeldung wird gebeten.

Bitte kontaktieren Sie hierfür
Frau Vollmer (0241 / 470 47 - 48)

Haus ANNA

Senioren- u.
Seniorenpflegeheim GmbH
Franzstraße 36 - 38
52064 Aachen

Tel: (0241) 470 47 - 01

Fax: (0241) 470 47 - 32

E-Mail: info@hausanna.info

www.hausanna.info



Escort-Service der anderen Art

Im Südosten der Insel Rügen, auf Mönchgut, erstreckt sich zwischen den Seebereichen Hagensche Wiek und Having die Landzunge bzw. -spitze „Reddevitzer Höft“. Seit Jahren verbringen wir einen Wanderurlaub auf Mönchgut, der uns schon das Umlaufen aller zugänglichen Abschnitte der Rügensch Küste ermöglicht hat. Jedes Jahr gehört auch eine Wanderung von Middelhagen über Mariendorf und Alt Reddevitz bis zur Steilküste am Reddevitzer Höft zum Programm. Mein liebes Ehegespons hat nämlich schon als kleines Mädchen in den Jahren um 1940 hier in Alt Reddevitz mit ihrer Oma einen „Buddelurlaub“ gemacht, an den sie sich noch, wenn auch schwach, zurück-erinnert - die Anreise erfolgte damals mit dem Postbus.

Vor einigen Jahren kamen wir wie immer auf so einer Wanderung zum Höft, schon ein Stückchen hinter Alt Reddevitz, auf der mit Beton-Elementen aus DDR-Zeiten belegten, zunächst endlos erscheinenden Landstraße an einem links der Straße gelegenen Grundstück vorbei. Ferienhaus und Garten sind von einer etwas 1,50 m hohen Feldsteinmauer zur Straße hin abgetrennt. Schon kurz vor dem Passieren des Grundstückes empfing uns lautes, keineswegs freudiges Bellen. Der Verursacher war zunächst nicht zu sehen; dem Ton nach kam es von einem großen Hund.

Als wir schon fast am Grundstück vorbei waren, nahm unser noch weiträumig wirksames Gesichtsfeld mit großem Erschrecken und sofort einsetzender Angst hinter uns einen großen Schäferhund wahr, der gerade mit einem mächtigen Satz über die Feldsteinmauer sprang und uns nachgelaufen kam. Wer kann da unsere Angst nicht verstehen!

Wir gingen stark beschleunigt weiter - „bloß nicht rennen, wer weiß, was er dann macht!“

Aber der große grau-braun gefärbte Schäferhund trabte ganz ruhig, mit dem buschigen Schwanz wedelnd, neben uns her. Wenn er bloß endlich wieder zurück geht, war unser Gedanke. Doch der Hund trabte weiter neben uns her. Langsam gewöhnten wir uns an die Begleitung. Manchmal sah er uns von der Seite her an, manchmal lief er ein Stück voraus und sah sich nach uns um.

So verging die Zeit. Wir kamen weiter auf dem Weg, an einem Vierseitenhof vorbei, eine kleine Anhöhe hinauf, von der man einen phantastischen Blick auf die beeindruckende Landschaft des Rügischen Boddens, auf Seedorf und Moritzdorf, auf das ferne Jagdschloss Granitz, auf die Bucht von Alt Reddevitz und auch auf die Insel Vilm hat. Der Schäferhund lief mit uns, oft auch uns voraus. Woher wusste er, wohin wir wollten?

Die Landschaft wurde zunehmend interessanter, die Betonstraße war zu Ende, es ging auf und ab durch kleine Wäldchen, bis wir schließlich das Steilufer des Reddevitzer Höfts erreichten. Hier geht eine

kleine Treppe hinab zum schmalen Strand unter der jedes Jahr weiter abbrechenden Steilküste. Unser – jetzt konnten wir schon sagen - freundlicher Begleiter blieb oben stehen, während wir die Treppe hinab zum Ufer gingen und dort kurz blieben.

Als wir wieder hochkamen, war er immer noch da. Auch auf dem Rückweg verlief alles wie gehabt.

Als uns auf einem relativ engen Wegteil entgegenkommende Wanderer ziemlich nahe kamen, knurrte unser Begleiter und zwängte sich zwischen uns und die anderen Leute. War das schon eine „Beschützerpose“? Wer kennt die Reaktion so eines Tieres?

Er begleitete uns den ganzen Rückweg. Als wir an „seinem“ Heimatgrundstück ankamen, sprang er wie zum Beginn der gemeinsamen Wanderung wieder über die Mauer. Das wird er wohl, wenn ihm langweilig ist, immer so machen, dachten wir, er ist ja zielsicher bis zur Höftspitze mitgelaufen.

Leider kennen wir nicht den Namen unseres freundlichen Begleiters, aber wir werden diesen Hund nicht vergessen. Auf dem Rückweg haben wir in der Ruhe der wunderbaren mittelalterlichen Middelhagener Kirche mit einem frohen Lächeln an dieses Erlebnis zurückgedacht.

Sie haben bei „Escort-Service“ doch nicht etwa an eine dienstbereite Vermittlungsagentur gedacht, wo gegen ein entsprechendes Honorar bestimmte dienstreisende Herren - und auch Damen - für den Abend stets einen passenden Partner für „Sightseeing“, Barbesuch und intime Stunden danach ordern können? Nein, unser Escort-Service war kostenfrei und von ganz anderer Natur.

Auch wenn der Leser dieser Zeilen unser Erlebnis nicht selbst haben wird, sei ihm doch eine Wanderung über Rügensch Land, vielleicht auch zum Reddevitzer Höft, nachdrücklich empfohlen.

Wolfgang Prietsch



775 Jahre Eilendorf

Der Aachener Stadtteil mit etwa 15.000 Einwohnern jubiliert und feiert dies vom 12.-14. Juli 2013 mit einem großen Bürgerfest.

Eröffnung ist am Freitagabend mit einem Konzert des Instrumentalvereins (IVE). Am Samstag geht es mit einem Gottesdienst um 13 Uhr weiter. Der Sonntag beginnt gegen 11 Uhr und endet um 18 Uhr.



Bürgerfest 2012

Die erste urkundliche Erwähnung von Eilendorf erfolgte im Jahr 1238. In dieser Urkunde bestätigte der damalige Abt, Florentius II. von Kornelimünster die Schenkung eines Eilendorfer Zehntbezirks durch den Ritter Arnold von Gymnich an das Stift St. Adalbert in Aachen. In einer weiteren Urkunde aus dem Jahr 1293 fällt zum ersten Mal der Name einer Pfarre und einer Ortschaft „Elendorf“. In dieser Zeit war Eilendorf schon eine Dorfschaft mit eigener Kirche.

Der rührige Eilendorfer Heimatforscher und Mitbegründer des Heimatvereins 1983 Hubert Beckers verfasste für die 1988 erschienene Festschrift zur damaligen 750-Jahr-Feier Eilendorfs eine ausführliche Chronik über Eilendorf, aus der hier einige Passagen wiedergegeben werden.

Die älteste Schreibform war also „Elendorf“; später folgten „Elindorp“, „Ilendorf“, „Elendorf“, „Ellendorf“ und „Eylendorf“. In der niederdeutschen Sprachweise heißt es auch heute noch „Iledörp“. Die Endsilben „dorp“, „dorf“ und „dorff“ wechseln in der Schreibweise von Zeit zu Zeit. Die heute gebrauchte Schreibart „Eilendorf“ hat sich erst in der Zeit nach 1820 fest eingebürgert. Verschiedene Meinungen herrschen über die Herkunft des Namens: Ein Dorf, wo Erlen wachsen oder Elend herrschte bzw. Eulen hausten oder die Leute sich beeilen würden, wozu sie durch ihre bekanntlich „langen Füße“ befähigt waren? In früheren Jahren sollen in dem breiten Sumpfgebiet, welches Haar- und Kleebach bildeten, viele Erlen (Eller) gestanden haben. Fest steht, dass Eilendorf nichts mit „Eilen“ oder „Laufen“ zu tun hat und uns somit die hinlänglich bekannten „lang Vöß“ nur angedichtet wurden.

Eilendorf war bis zur Eingliederung im Jahr 1972 eine eigenständige Gemeinde.

Viele Vereine, Handel, Handwerk und Gewerbe bereichern den Stadtteil. Alle sind sich einig, dass 775 Jahre Eilendorf gebührend gefeiert werden sollen, wobei an alle Altersgruppen gedacht wird.

Kathy Herms, die Vorsitzende der IG Eilendorfer Vereine, und ihre Mitstreiter haben sich seit Monaten mit dem Ablauf und der Programmgestaltung für die Jubiläumsfeierlichkeiten befasst und fleißig Sponsoren angeworben. Zahlreiche Vereine und Gewerbetreibende sorgen mit Darbietungen, Mitmachaktionen, Ausstellungen, sowie mit Getränke- und Imbissständen für bunte Abwechslung. In der Anlage Moritz-Braun-Straße, auf dem Severinusplatz, an der Weißen Schule, am Pfarrheim, in der Marienstraße finden interessante Begegnungen statt, wird tüchtig gefeiert, geschlemmt, kommuniziert und zugeschaut. Der Instrumentalverein eröffnet am Freitagabend die Festtage, die am Samstag nach einem ökumenischen Gottesdienst, der von Pastor Huben und Pfarrer Johnsen gestaltet wird, ihre Fortsetzung finden. Oberbürgermeister Marcel Philipp lässt es sich nicht nehmen, den Eilendorfern am Samstag zwischen 14 -15 Uhr zu gratulieren.

Einwohner und Gäste erleben Ritterspiele, Handwerksvorführungen, Bogenschießen durch eine Stolberger Gruppe. Musikalischen Hörgenuss bieten der Männergesangsverein „Hilaria“, die Musikgruppe „Jot drop“, das „Trommler- und Pfeiferkorps“ und die „Stadt-pfeifer“. Der Heimatverein stellt an der „Weißen Schule“ eine Zeitleiste über 775 Jahre Eilendorf aus. Viele weitere Aufführungen und Aktionen sind geplant.

Da sich die Organisatoren über Beiträge, die im Zusammenhang mit dem 775-jährigen Jubiläum stehen, freuen, hat

Hein Kluck ein Jubiläumslied mit einem einfachen Refrain verfasst und der geht so:
Eil, eil, eil nach Eilendorf; hier ist unser Superstar!

Eil, eil, eil nach Eilendorf; siebenhundert-fünfund-siebzig Jahr.

Eil, eil, eil nach Eilendorf - singt die ganze Bürgerschar.

*Eil, eil, eil nach Eilendorf:
hoch lebe unser Jubilar!*

Christine Kluck

Foto: Heinrich Kluck



Rundum gut versorgt!

Nahrungsergänzung

Medizinische Kosmetik

Hochdosierte Vitamine & Mineralien

Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung

Lieferservice

Roermonder Straße 319
52072 Aachen-Laurensberg
Telefon: 0241/1 28 09

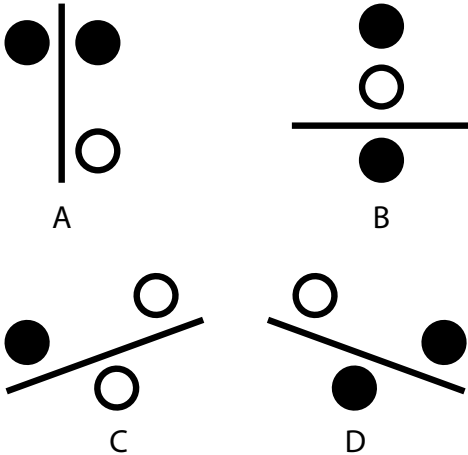
E-Mail: laurentius-apotheke-aachen@t-online.de
Internet: www.laurentius-apotheke-aachen.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &
Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr

Kreise am Strich

Welche der Figuren gehört nicht zu den anderen?



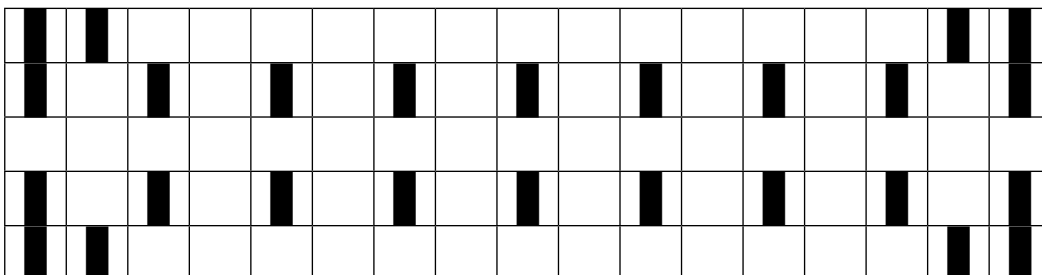
Rösselsprung

Das 6x6-Quadrat ist mit Zahlen gefüllt. Versuchen Sie in der Art eines Rösselsprungs über vier bis sechs Sprünge eine Zahlenfolge zu finden, die logisch interpretierbar ist. Zahlen können auch doppelt genutzt sein, d. h. für zwei unterschiedliche Zahlenfolgen.

6	7	36	3	7	11
45	15	63	9	8	9
5	27	25	16	27	36
20	54	10	4	4	125
5	3	18	64	25	8
9	13	5	1	216	1

Geometrische Zahlenfolge

Verbindet man in Gedanken in der unteren Darstellung die benachbarten leeren Kästchen durch gerade Linien, so erhält man aus geometrischer Sicht 14 gleichschenklige Dreiecke, sieben in der oberen Reihe und sieben in der unteren Reihe. Setzen Sie nun in die leeren Kästchen eines jeweiligen Dreiecks die Zahlen einer lückenlosen Folge so ein, dass Sie in jedem Dreieck dieselbe Zahlenfolge haben und die Summe aller Zahlen dieser Folge immer den Wert 108 ergibt. Wie geht das und was kann man über die Richtung und den Verlauf der Folge in dem jeweiligen Dreieck sagen?



Viehzählung

Ein Bauer gibt bei der Viehzählung an: „Ich halte immer nur Schafe, Ziegen und Pferde. Im Moment sind alles Schafe außer dreien, alles Ziegen außer viere und alles Pferde außer fünf.“ Wie viele Tiere hat er und wie viele davon sind Schafe, Ziegen und Pferde?

Addition

Wenn gleiche Symbole gleiche Ziffernwerte haben, wie lautet dann die Summe der zweiten Spalte (von oben nach unten)? Die Zahlen sind die Summen der jeweiligen Zeilen und Spalten.

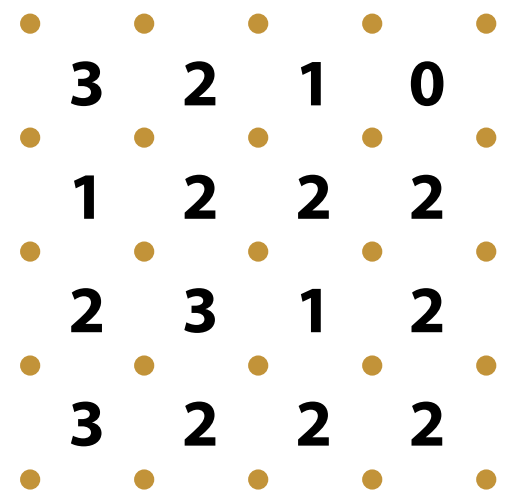
α	β	α	α	14
γ	ϵ	β	ϵ	21
γ	γ	β	α	24
ϵ	α	ϵ	γ	19
23	?	17	18	

Flüssigkeit abmessen

Zwei Chemiestudenten brauchen für eine anorganische Analyse im Praktikum je 4 l destilliertes Wasser. Zur Verfügung steht nur ein mit 8 l gefülltes Gefäß und kein Messzylinder, aber dafür zwei leere Kolben mit 5 l und mit 3 l Fassungsvermögen. Wie teilen sich die beiden Studenten durch umschütten diese 8 l destilliertes Wasser? Hilfe: Machen Sie sich eine Tabelle mit drei Spalten für die verschiedenen Gefäße, also 8 l, 5 l, 3 l, und schreiben in den Zeilen hin, wie viel Wasser jedes Mal in jedem Gefäß ist.

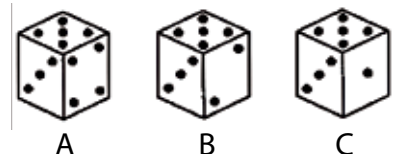
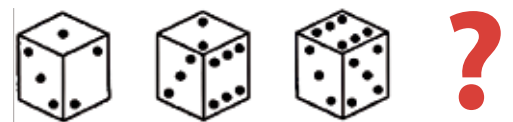
Punkte verbinden

Verbindet man die benachbarten Punkte waagrecht und senkrecht durch gerade Linien, so entstehen kleine Kästchen. Die Zahl im Innern der Kästchen gibt an, wie viele Linien das Kästchen begrenzen, so dass zum Beispiel im Falle der 2 nur zwei Linien ein solches Kästchen begrenzen. Beginnen Sie in dem linken oberen Punkt und verbinden jeweils zwei benachbarte Punkte entsprechend der Zahl im Innern des Kästchen durch eine gerade Linie - waagrecht oder senkrecht -, so dass ein lückenloser geschlossener Linienzug von waagerechten und senkrechten Linien entsteht.



Würfelveränderung

Welcher Würfel muss aus logischen Gründen anstelle des Fragezeichens stehen?



Opas Geschenke

Der Opa schenkt seinen beiden Enkelkindern zu Weihnachten 540 Euro. Die ältere Enkeltochter, die schon mit der Ausbildung begonnen hat, soll 30 Euro mehr bekommen als der jüngere Enkelsohn. Wie viel erhält jedes Kind?

Dieter H. K. Starke



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



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

Trinkgeld

Erschreckt fuhr er auf. Er war offenbar eingenickt und hatte geträumt. Was, war im Augenblick des Erwachens bereits verschwunden. Nur ein Wort hing wie ein zappelnder Fisch im Netz der Erinnerung: „Trinkgeld“.

Was ist überhaupt ein Trinkgeld und wo kommt es her? Nach einer Auskunft im Internet kommt der Ausdruck aus feudalen Zeiten. Da spendierte der Herr dem Diener oder der Hausangestellten oder einem Boten hochmütig ein paar Pfennige für einen Dienst - und das niedere Volk hatte nichts Besseres zu tun, als sich davon zu betrinken.

Wer gibt wem ein Trinkgeld, wie viel und wann? Gibt man es als Auftakt bei einem Restaurantbesuch oder wartet man, bis das Essen zu Ende ist, und wägt ab, ob man zufrieden ist? In jedem Fall ist der Koch der Dumme, denn er hat die meiste Arbeit, trägt das Risiko, dass die Veranstaltung misslingt, kriegt aber nie etwas mit.

5 bis 10 % der Rechnung werden als angemessen angenommen, wenigstens im Restaurant. Gibt man weniger, hält der Kellner den Gast für einen Geizhals. Chefs kriegen kein Trinkgeld, sie müssen es als



Einkommen versteuern. Beim Personal ist es bis zu 1.200 € im Jahr steuerfrei. Aber wer soll das kontrollieren?

Wer bekommt Trinkgeld? Der Kellner, der Frisör, der Taxifahrer; der Briefträger am Jahresanfang, der Handwerksgehilfe, wenn er im Hause gearbeitet hat. Alle bekommen es, wenn der Auftrag beendet ist.

Doch kann es auch umgekehrt von großem Vorteil sein. Sollte einmal jemand seine Wohnung wechseln, so beschleunigt der 50-Euro-Schein die Schritte der Packer ungemein. Die Jungens werden

freundlich, geben acht, dass nichts in die Brüche geht und bieten sich zu Arbeiten an, die nicht zu ihrem Programm gehören.

Vor 20 Jahren kamen die Müllmänner nach Silvester, um ein gutes neues Jahr zu wünschen und erbaten eine Geldspende oder eben ein Trinkgeld. Dieser Brauch stammt noch aus der Zeit, da die Müllmänner wirklich arme Tröpfe waren, wenig verdienten und eine Menge Kinder hatten. Zu Zeiten meiner Eltern gab man auch Lebensmittel und nicht nur Geld, wie zu meiner Zeit. Heute ist der Müllmann gewerkschaftlich organisiert, hat zwar schwere, aber geordnete Arbeitszeiten und kommt nicht mehr an die Tür, um nach Trinkgeld zu fragen.

Es gibt auch Tätigkeiten, da wird das zu erwartende Trinkgeld als Teil der Entlohnung mitgerechnet und zwar im Gaststättengewerbe und bei den Frisören. Ich meine, so etwas sei unmoralisch.

Dann gibt es noch die Beschäftigten bei der Spielbank. Spieler spendieren der Bank einen Teil des Gewinns und werfen die Chips in den „Tronc“. Diese Beträge werden zwar an die Mitarbeiter verteilt, sind aber Einnahmen der Spielbank und müssen von den Empfängern versteuert werden.

Himmlische Freuden

Nicht zu glauben: 26 Tote, ein toller Erfolg. Das tapfere Schneiderlein wäre mit seinen „Sieben auf einen Streich“ vor Neid ganz blass geworden.

Mathias ärgerte sich. Er hatte neue Blumen eingesetzt und zwei Tage später waren sie ratzekahl abgefressen. In seinem Garten gab es zweierlei nackte Schnecken, die Wegschnecke „Arion rufus“, 12 bis 15 cm lang, und die Ackerschnecke „Derozera agreste“, 3 bis 6 cm lang, beide gleich gefräßig. Die Nachbarin hatte Schneckenkorn gestreut; doch wenn ein Vogel oder ein Igel so eine Schnecke fressen, bekommen sie Probleme.

Warum keine Bierfalle aufstellen? Da standen doch noch ein paar Flaschen herum,



die schon im September vorigen Jahres abgelaufen waren.

Die schleimigen Alkoholiker muss der betörende Geruch des Bieres wie ein Schlag getroffen haben. Im Moment noch mit ihrer Raspelzunge an einem Blumenblatt beschäftigt, hielt sie nichts mehr zurück.

Wie auf einer Sternfahrt glitten sie von allen Seiten auf die Schale zu, die diesen wundersamen Duft verbreitete. Sie ahnten nicht, was ihnen zustoßen würde, dass es ihre letzte Stunde war, die sie erlebten. Dabei waren sie noch so jung, noch lange nicht ausgewachsen, Zwitterwesen, die es mit jedem ihrer Art treiben konnten. Es war die Nacht der Nächte. Näher und näher kamen sie heran, endlich waren sie ganz nah, hoben den vorderen Teil ihres Körpers und rutschten in die himmlische Flüssigkeit.

Sie tranken so lange, bis sie tot waren. Sie konnten nicht anders, sie starben gemeinsam, total betrunken, an einer Alkoholvergiftung.

Beide Texte:

Erwin Bausdorf



Die Schlüsselfrage

Ein gemütlicher Nachmittag zu Hause: Hans liest einen spannenden Krimi. Mit dem dynamischen Detektiv ist er auf der Spur eines eiskalten Mörders. Hildchen wuselt im Zimmer herum. Ihr Wuseln wird immer hektischer.

„Was suchst du?“, fragt Hans seine Frau. „Hast du was verloren, vielleicht deine Schlüssel?“ Die Frage nach den Schlüsseln ist überflüssig. Hildchen verkrampft ihre Schlüssel ziemlich oft, eigentlich immer öfter. Sie antwortet auch nicht, stöhnt nur: „Ich versteh' das nicht: Ich habe sie auf die Kommode gelegt und nun sind sie weg. Ob Mohrchen sie hat?“ Mohrchen sitzt neben der Kommode. Der schwarzweiß, mehr weiß als schwarz gefleckte Kater guckt dem turbulenten Treiben zu, springt

auf und flitzt durch das Zimmer, hin und her. Er hält das Ganze für ein lustiges Spiel.

Mohrchen wurde schon mehrmals verdächtigt, die Schlüssel versteckt zu haben. Um Himmels willen, was soll der Kater denn damit? Ihm öffnen sich alle Türen. Er kommt fast überall rein, ohne Schlüssel - Hildchen nicht. Hans hat seinen Krimi zur Seite gelegt - das hier ist spannender! Er erlebt das nicht zum ersten Mal. Oh ja, spannend ist es jedes Mal, wenn Hildchen ihre Schlüssel sucht. Wie schon erwähnt,

sie sucht oft. Irgendwie können es die beiden nicht gut miteinander, gehen getrennte Wege, bildlich gesehen! Hildchen hat ein gestörtes Verhältnis zu Schlüsseln. Sie - die Schlüssel - sind immer gerade da, wo sie gesucht werden müssen, überall und nirgendwo! Werden sie denn jedes Mal gefunden? Doch, doch, bis jetzt ja! Und wo verstecken sie sich? Och, in Taschen, Jacken, Hosen, Mäntel, hinter Kissen, unter Zeitungen, da gibt es viele überraschende Möglichkeiten!

Wo waren sie diesmal? Hildchen hatte sie schon in die Tasche gesteckt. Da lagen sie, bereit, ihren Dienst zu tun, Türen auf- und zuzuschließen.

Dass sie so oft gesucht werden, naja, das stört doch keinen großen Geist - oder doch?

Josefine Kühnast



Straftat am Salat

Er pickt eine Gurkenscheibe aus der Schüssel und steckt sie verstohlen in den Mund. Aber sie hat es doch bemerkt.

Wenn er ein Kind wäre, hätte sie ihm auf die Finger geklopft. Aber er ist kein Kind mehr. Nur seine schlechten Angewohnheiten hat er beibehalten.

Früher hatte sie es lustig gefunden. Früher, wenn er mit einem schalkhaften Lächeln die Salate, die sie gerade hergestellt hatte, inspizierte und dann die ganze Garnitur auseinanderpflückte, indem er sich die leckersten Sachen in den Mund steckte. Früher hatte sie mit ihm gelacht und ihm diese kleinen Sünden verziehen.

Aber heute, vierzig Jahre später, passt es nicht mehr zu ihm. Sein schalkhaftes Lächeln ist verschwunden. Und er macht es, wie ihr scheint, nur noch, um sie zu ärgern.

Er hätte sich doch selbst eine Scheibe von der Gurke abschneiden können. Oder meinetwegen die ganze Gurke essen können, denkt sie. Aber nein, er wartet solange, bis sie den Salat schön dekoriert hat, um dann mit spitzen Fingern etwas davon heraus zu klauben und zu probieren.

Sie muss an sich halten, um nicht zu explodieren. In einer Viertelstunde kommen die Gäste. Und er hat nichts anderes zu tun, als von ihrem Salat zu naschen. Zu naschen wie ein ungezogenes Kind.

Wenn er jetzt nicht aufhört, kann ich für nichts garantieren, kommt es ihr in den Sinn und sie schließt die Augen, um ihn nicht ansehen zu müssen. Hört, dass

er ein Radieschen kaut. Er kaut laut und provozierend.

Ich sollte ihm die ganze Schüssel ins Gesicht klatschen, grollt es in ihrem Innern. So wie dies in alten Filmen oft passiert, erinnert sie sich. Da wurden Sahnetorten als Wurfgeschosse benutzt. Sie hatte schon als Kind nicht darüber lachen können.

Auch jetzt ist ihr nicht zum Lachen zu Mute. Abrupt nimmt sie ihm die Schüssel mit dem Salat ab. Aber natürlich klatscht sie ihm den Inhalt nicht ins Gesicht. Sie kann sich beherrschen. Wie immer.

Inge Gerdorf



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“



Sommertage - 2. Teil

Urlaub mit Musik - das lässt sich in Schweden kaum umgehen, wenn man im Sommer dort ist, vor allem, weil sich das Leben weitgehend draußen abspielt.

Von den vielen Freiluftkonzerten, die wir im Laufe der Jahre besuchten, schildere ich nur beispielhaft eines in dem Hafenstädtchen Öregrund in der Landschaft Roslagen, dem Land der Wildrosen. An der Hafeneinfahrt liegt das Mittelteil des ehemaligen Feuerschiffes „Västra Banken“ auf runden Granitfelsen. Von Pop bis Klassik, von Folklore bis Jazz wird hier alles geboten. Konzerte gibt es auch auf Bauernhöfen, in Museen und



Västra Banken

Jetzt sind wir abwechselnd auf dem Wasser unterwegs, wo wir auf dicht bewachsenen Inseln Biberburgen finden, und zu Fuß auf schmalen Pfaden durch eine wilde Felsenlandschaft. Nur wenige Regionen Schwedens sind mit so vielen Sagen und Mythen über die Wildmark und über angebliche Schlupfwinkel von Gesetzlosen verknüpft wie Tiveden. Stark zerklüftet und mit Felsblöcken übersät, war das Gebiet zu allen Zeiten nahezu unzugänglich und ungeeignet für jegliche Art von Ackerbau und Besiedlung. Dies hat Tiveden seine Mystik verliehen.

In den Senken des Waldes gibt es etwa 20 Seen und Teiche. Eine der Wanderungen führt uns um den „Fagertjärn“, wo



Fagertjärn

Altenheimen, in Kirchen und ehemaligen Fabrikhallen, in Schlössern und früheren Herrenhäusern. Bemerkenswert ist die heitere Stimmung bei Künstlern - häufig Amateure - und Zuhörern. Leicht, locker, lässig. Wir bemühen uns,

in jedem Urlaub einen Nationalpark kennenzulernen. In diesem Jahr ist das Ziel der „Tiveden“-Nationalpark. Auf einem Campingplatz am 20 km langen Unden-See schlagen wir unser Zelt auf und mieten uns ein Kanu dazu.

vor 100 Jahren eine Mutation der weißen und gelben Seerose auftrat, die zur roten Seerose führte. Nachdem Sammler und Gärtner die wilde Seerose fast ausgerottet hatten, wurden sie und der See unter Schutz gestellt.



Camp am Unden-See



In meinem Tagebuch findet sich die Bemerkung, dass wir durch dieses Gebiet wohl eine der schönsten Wanderungen gemacht haben, die wir überhaupt je unternommen haben. Und das will etwas heißen!

Am See „Stora Trehörningen“ gibt es einen 200 m langen feinsten, weißen Sandstrand, der sogar mit dem Auto erreichbar ist. Seltsam, wie kommt der in dieses



Moor- und Urwaldgebiet? An zweien dieser heißen Tage gehen wir nach den Wanderungen hierher baden.

Schon auf der Heimreise, legen wir noch eine Pause im Städtchen Askersund ein, wo alte Binnenseedampfer und ein Treffen von Fans amerikanischer Oldtimer locken. Und wieder viel Musik. Welch ein Gegensatz zum Tiveden-Nationalpark!

Überhaupt lebte dieser Urlaub vom Reiz der Gegensätze, oder sollte ich nicht genauer von Vielseitigkeit sprechen? Aber alles in allem: Was für ein Sommer!

Wolfgang Schönrock



Heimwärts



Trollkykan



im Tiveden-Nationalpark

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



In oder out! Oder beides?!



Abwendung

Hoffend ruft man ins Tal dreimal.
Kommt kein Echo verbal,
ruft man nicht nochmal.



Wolfgang Prietsch

Der Steiger kommt nicht

„Bitte kommen Sie schnell! Ein Kerl versucht, bei mir einzusteigen!“ – „Aber hier ist die Feuerwehr, Sie sollten bei der Polizei anrufen.“ – „Nein, bei Ihnen bin ich schon richtig. Die Leiter ist nämlich zu kurz!“

Augen auf bei der Berufswahl

Die Lehrerin fragt die kleine Erna: „Was möchtest du später einmal werden?“ – „Wenn ich hübsch bin, gehe ich zum Film, wenn ich hässlich bin, werde ich Lehrerin!“



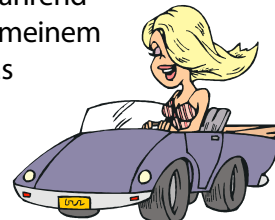
Eheschluss?

Zwei Freundinnen treffen sich im Freibad. „Gestern war ich mit meinem Mann auf dem Trödelmarkt“, erzählt die eine. – „Und, bist du ihn losgeworden?“



Aus dem Tagebuch einer Blondine

17. Juli: Habe mich während eines Gewitters aus meinem Auto ausgesperrt. Das Auto ist vollgelaufen, weil das Cabrio-Dach offen war...



Das Erbstück

In Gedenken an meine Schwiegermutter „ons Lieschen“

Mancher weiß nichts von der Geschicht',
drum hab ich sie verfasst in dem Gedicht:

Übrig blieb ein Gummibaum,
verlassen fast, im leeren Raum.

Ihn mitzunehmen lohnt doch kaum,
zumal er nur ein Gummibaum.

Doch wie das Denkmal in der Stadt,
Omas Pflanze Geschichte hat.

Denn des Gummibaums Besitzerin
verhielt sich wie 'ne Spezialistin:

Von seiner Vegetation

zog sie neue Bäumchen zur Dekoration.

Die Bäumchen wurden dann gehegt
und ihre Schönheit wohl gepflegt.

Mit Bier wurden eingerieben
all' die neugewachsenen Triebe.

Standen die Pflanzen dann im Glanz
von Hopfen und Malz,

hab' ich manches Mal bei mir gedacht:

Ob's Bäumchen wohl einen in der Krone hat?

Doch eines Morgens - Oma war richtig platt -
fielen vom schönsten der Bäumchen alle Blätter ab!

Über sich selbst erbost

fand uns Lieschen keinen Trost,

hat sich nicht lang mehr besonnen,

bracht' den Stamm zu den Mülltonnen.

Des Baumes so entledigt,

hielt sie sich selbst 'ne kleine Predigt:

„Lieschen, wo liegt hier der Sinn -

wo doch im Stamm bestimmt noch Leben drin?“

Keine Ruhe fanden ihre Gedanken

über den fortgeworfenen Baum, den kranken.

„Oh, Lieschen, wenn nun du es wärest -

und man dir zufügt diesen Schmerz!?“

Das Gewissen trieb sie schnell zurück,

dies war des Gummibäumchens Glück!

Von Herzen und liebesbeflissen

pflegte das kranke Stämmchen uns Lieschen.

Während der Rekonvaleszenz

wurde die Pflege durch Zureden ergänzt.

Scheinbar hatte die Pflanze Seele,

denn Erfolg hatte Omas Zured.

Ihr glaubt es kaum:

Aus ihm wurde wieder ein richtiger Baum!

Oma nun zur Ehre

prägt Euch ein die Lehre:

„Scheint manches Euch auch ausweglos,
denkt dran, wie's Bäumchen wurde wieder groß!“



Bilder:

lustich.de,

D. Kalina Bredika.de/pixelio.de,

Kurt Michel/pixelio.de

Resel Grawe



Wettbewerb für die Generation 60plus

Immer mehr ältere Menschen nutzen das Internet. Dennoch haben 40% der 60- bis 69-Jährigen und 74% der über 70-Jährigen das Netz noch nicht für sich entdeckt. Diejenigen, die das Internet nutzen, können es sich oft nicht mehr aus ihrem Alltag wegdenken. Die anderen stehen dem Internet, das sie selbst nicht kennen, sehr skeptisch gegenüber. Hier will der Wettbewerb „Wir zeigen es Euch – Die schönen Seiten des Internets“ unter der Schirmherrschaft des Bundesministers des Innern, Dr. Hans-Peter Friedrich, eine Brücke bauen.

Die „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.“, „Deutschland sicher im Netz e.V.“, die „Stiftung Digitale Chancen“ und „Google“ rufen ältere Menschen auf, sich am Wettbewerb zu beteiligen. „Interneterfahrung ist heutzutage geradezu existenznotwendig – ganz besonders im Alter – und erst recht bei etwaigen Mobilitätsproblemen! Das Internet gibt vielfältige Informationen; es ermöglicht, Sozialkontakte aufrecht zu erhalten, zu pflegen und sogar neue zu gewinnen. Internet erleichtert den Alltag und hilft, ‚mitten im Leben‘ zu stehen“, betont Prof. Dr. Ursula Lehr, Vorsitzende der BAGSO.

Am Wettbewerb teilnehmen können alle Menschen über 60 Jahre, die anderen Senioren gern aufzeigen, welche Chancen das Internet für sie bietet. Dabei können Fragen aufgegriffen werden wie: Was



begeistert mich am Internet und wo setze ich es sinnvoll ein? Wie nutze ich verschiedene Internetdienste und -angebote? Zudem wird der IT-Trainer des Jahres prämiert. Viele Senioren geben ihr Wissen an Gleichaltrige weiter und motivieren sie, sich mit dem Internet auseinander zu setzen und die Scheu zu verlieren. Diese Aktivitäten sind aufgerufen, ihre Methoden und Materialien zu beschreiben.

Egal ob mailen, einkaufen, chatten, video-telefonieren, Websites erstellen, Routen planen oder sich einfach informieren – alle Aktivitäten können bis zum 15.09.2013 als Film-, Audio-, Bild-, Web- oder Textbeitrag eingereicht werden. Besonders kreative Beiträge sind ausdrücklich erwünscht. Zu gewinnen gibt es Preise im Gesamtwert von 5.000 Euro. Zudem laden die Initiatoren die IT-Trainerinnen und Trainer zu einem Workshop ein, um gemeinsam mit Experten und Autoren Schulungs- und Informationsmaterialien nach eigenem Bedarf weiterzuentwickeln.

Anmelden zum Wettbewerb „**Wir zeigen es Euch – Die schönen Seiten des Internets**“ können Sie sich unter www.sicher-im-netz.de. Weitere Infos gibt es ebenfalls dort sowie unter www.bagso.de und www.digitale-chancen.de.

Internet-Sicherheitsbriefe

Die Vermittlung von Kompetenzen für einen sicheren Umgang mit dem Netz ist für die BAGSO und „Deutschland sicher im Netz e.V.“ ein wichtiges Anliegen, um mehr Angehörige der Generation 60plus für das Internet zu begeistern.



Deswegen erscheint seit 2012 regelmäßig der „Internet-Sicherheitsbrief“, der älteren Menschen Tipps zur IT-Sicherheit gibt. Darüber hinaus finden die Leserinnen und Leser dort nützliche Links für weitere Informationen.

Der aktuelle Internet-Sicherheitsbrief behandelt das Thema „Ihre Bankgeschäfte im Netz“; die vorherigen Ausgaben erschienen zu den Themen „Sicheres Passwort“, „Sicheres Bezahlen“, „Online Reisen buchen“, „Unterwegs sicher im Netz“ und „Sichere Identitäten im Netz“. Den Internet-Sicherheitsbrief finden Sie unter www.sicher-im-netz.de und www.bagso.de.

www.eifel-expeditionen.eu

Über das vielfältige Angebot der Eifeler Naturzentren können Sie sich vorab bequem auf diesem Internetportal informieren und sich passende Angebote aussuchen: Erkunden Sie z.B. die Geheimnisse von Wald, Moor und Wasser, tauchen Sie ab in den Eifeler Untergrund, erfahren Sie, wie der Mensch die Landschaft und ihre Rohstoffe seit Jahrhunderten nutzt. Die Eifeler Naturzentren eignen sich zudem ausgezeichnet als Startpunkte von Wander- und Radtouren.



NÜTZLICHE INTERNETSEITEN

www.perspektive-wiedereinstieg.de



Mit dem Lotsenportal „Perspektive Wiedereinstieg“ vom „Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend“ und der „Bundesagentur für Arbeit“ werden Frauen unterstützt, die zurück in den Beruf wollen. Hier finden Frauen schnell und übersichtlich alle relevanten Informationen und Beratungsstellen in ihrer Nähe. Alles, was wichtig ist, kann auf dem Weg über die Seiten in einer eigenen Infomappe abgepeichert werden und steht dann auf einen Blick zur Verfügung. Ähnliche Hilfe gibt das NRW-Portal www.wiedereinstieg.nrw.de.



Bild: Erich Keppler/pixelio.de

Maßnahmen gegen Knochenschwund

Das Senio Magazin sprach mit Dr. med. Hermann Schwarz, Orthopäde und Schmerztherapeut sowie Präsident der orthopädischen Gesellschaft für Osteologie, über Vorbeugung und Therapie von Osteoporose.



Häufig wird Osteoporose erst diagnostiziert, wenn ein oder mehrere Knochen gebrochen sind. Was kann man tun, dass Knochenschwund früher erkannt wird?

Man sollte rechtzeitig an Osteoporose denken und das mögliche Risiko mit dem Arzt besprechen. Das gilt für Frauen in den Wechseljahren und Männer ab 60 Jahren.

Wichtig ist eine entsprechende Sensibilität für die Erkrankung, vor allem für Menschen mit besonderen Risiken wie die der Einnahme bestimmter Medikamente, etwa Kortison, oder wenn andere Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Hormonstörungen vorliegen. Jeder Arzt und Patient sollte natürlich hellhörig werden,

wenn es ohne erkennbaren Grund zu Knochenbrüchen kommt. Spezielle Fragebögen des wissenschaftlichen Dachverbandes Osteologie können als Selbsttest ausgefüllt und im Gespräch mit dem Arzt ausgewertet werden.

Was geschieht, wenn man Knochen- oder Wirbelbrüche unbehandelt lässt?

Wenn eine Osteoporose die verdeckte Ursache für den Knochenbruch ist, besteht ein sehr hohes Risiko für weitere Knochenbrüche. Im Einzelfall kann dieses sogar deutlich über 50 Prozent liegen. Es ist in der Zeit unmittelbar nach einem Knochenbruch am höchsten und nimmt dann langsam wieder ab.

Niedrige Östrogenspiegel können Knochenschwund begünstigen. Ist gefährdeten Frauen daher eine Hormonersatztherapie zu empfehlen?

Abfallende Östrogenspiegel sind insbesondere in der Menopause eine häufige Mitursache für Osteoporose. Eine Hormonersatztherapie kann zwar das Osteoporose-Risiko verringern, da es allerdings bessere und nebenwirkungsärmere Medikamente gegen Osteoporose gibt, werden Östrogene nicht mehr als reine Osteoporose-Prophylaxe eingesetzt.

Gesund bräunen, nicht verbrennen!

Die Sonne ist eine Energiebombe, deren Energie in Form von Strahlen zur Erde geschickt wird. Je kürzer die Welle, desto energiereicher die Strahlung.

Die Ozonschicht dient als wichtiger Filter dieser energiereichen Wellen. Durch die zunehmende Zerstörung dieses Schutzschildes der Atmosphäre wirken immer mehr Sonnenstrahlen ungefiltert auf uns ein. Für uns Menschen ist vor allem die Zunahme der UVA- und UVB-Strahlung ernst zu nehmen. Ultraviolett A und B röten ab einer bestimmten Intensität die Haut. Folge ist der Sonnenbrand. Noch schwerwiegender sind aber die Folgen einer ständigen Strahlenüberbelastung: vorzeitige Hautalterung, chronische Lichtschäden oder sogar Hautkrebs. Sonnenbaden ohne ausreichenden Schutz ist also sehr gefährlich.



Bild: Manfred Walker/pixelio.de

Hilfe vor den schädlichen Strahlen der Sonne bietet in erster Linie ein UV-Filter in Sonnenschutzmitteln, der sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen abhält. A-Strahlung ist vor allem für die Bräunung aber auch die Hautalterung verantwortlich, B-Strahlung für Sonnenbrände und Hautkrebs.

Einige Regeln sollten auf jeden Fall beachtet werden:

- Nehmen Sie grundsätzlich Produkte mit hohen Lichtschutzfaktoren.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut erst an die Sonne, steigern Sie die Dosis langsam.
- Meiden Sie die Mittagssonne, die UVB-Intensität ist dann am stärksten!
- Gehen Sie nie lange in die pralle Sonne. Eine gewisse Bräunung erreicht man auch im Schatten - durch reflektierte Strahlung!
- Falsch ist: „Was rot ist, wird später schön braun!“
- Schützen Sie empfindliche Körperstellen wie Augen, Kopf und Lippen besonders!

Zeigen Sie also Besonnenheit im Umgang mit der Sonne!

Hartmut Kleis

Apotheker



Wie sieht eine zeitgemäße Osteoporose-Therapie aus?

Die Basistherapie besteht aus viel Bewegung und einer ausreichenden Versorgung mit Calcium und Vitamin D. Während die Calciumzufuhr entweder über die Ernährung oder entsprechende Präparate gewährleistet werden kann, muss Vitamin D in der Regel als Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich eingenommen werden. Wichtig ist zudem das Vermeiden von Risikofaktoren wie Alkohol, Rauchen, Untergewicht oder die Einnahme sturzbegünstigender Medikamente wie Schlafmittel. Zur Behandlung einer Osteoporose stehen zusätzlich wirksame und gut verträgliche Medikamente mit unterschiedlichen Wirkmechanismen zur Verfügung, sodass für fast jeden Patienten eine individuell zugeschnittene Therapie möglich ist. Am weitesten verbreitet sind die Bisphosphonate, die sich im Knochen einlagern und einen weiteren Knochenabbau stoppen. Sie sind als Tabletten, Injektion oder Infusion verfügbar. Andere Präparate sind selektive Östrogenrezeptor-Modulatoren, auch „SERMs“ genannt, und Strontiumranelat. Die neueste Behandlungsoption ist ein biologischer Wirkstoff, der gezielt die Knochen abbauenden Zellen hemmt und alle sechs Monate unter die Haut gespritzt

wird. Grundsätzlich sind Osteoporose-Medikamente sehr gut verträglich, können aber gelegentlich Nebenwirkungen haben, die schwerwiegenden sind aber selten.

Warum fällt es Patienten schwer, die verordnete Therapie einzuhalten?

Vielen Patienten ist nicht bewusst, warum und wie lange sie ihre Osteoporose-Medikamente einnehmen müssen. Stellen sie keine Besserung fest oder fühlen sie sich durch die Einnahmemodalitäten in ihrer Bequemlichkeit eingeschränkt, setzen sie ihre Therapie oft eigenmächtig ab. Auch wenn die Beschwerden besser werden, darf das Medikament nicht abgesetzt werden. Eine ausführliche Beratung und sorgfältige Anweisung, wie das Medikament einzunehmen ist, sind das A und O einer erfolgreichen Behandlung. Wichtig sind auch einfache und praktikable Einnahmeformen, die auf die persönlichen Bedürfnisse des Patienten und seine körperliche Verfassung abgestimmt sind.

Welche Sportarten sind zur Vorbeugung und welche zur Therapie geeignet?

Jede Sportart, die den Knochen belastet, ist gut. Wichtig ist es, den Knochen nur für kurze Zeit, aber möglichst täglich kräftig zu belasten. Positiv sind demnach

allgemeines Fitness- und Krafttraining, kraftbetonte Gymnastik oder Rückenschule, Ausdauersportarten wie Jogging, Walking, Wandern sowie Bergwandern oder Radfahren ebenso wie Schwimmen und Wassergymnastik. Die Intensität, mit der die Sportart betrieben wird, hängt vom jeweiligen Gesundheitszustand und persönlichen Leistungsvermögen ab. Für Senioren eignen sich nicht zuletzt auch Sportarten wie Volleyball, Prellball, Tanzen oder spezielle Fitnesstrainings einschließlich Gleichgewichts- und Sturzübungen.

Ist es möglich, Osteoporose mit einer knochengesunden Ernährung vorzubeugen?

Vorbeugend ist auf eine ausreichende Zufuhr von Milchprodukten zu achten. Das für den Knochenaufbau benötigte Calcium sitzt allerdings nicht im fettigen, sondern im wässrigen Anteil von Milch, Käse und anderen Milchprodukten. Auch calciumreiche Mineralwässer sind hilfreiche Lieferanten. Im Unterschied zu Calcium kann Vitamin D mit Ausnahme von fettem Fisch nur schwer über die Nahrung aufgenommen werden. Vitamin D wird vor allem in der Haut gebildet, wenn diese der Sonne ausgesetzt wird. Die Fähigkeit zur Vitamin-D-Synthese lässt allerdings mit zunehmendem Alter nach.

Badespaß ohne Folgen



Bei Gluthitze im Sommer gibt es nichts Schöneres, als in ein kühles Schwimmbecken abzutauchen. Doch für viele Frauen hat der Badespaß auch eine unangenehme Seite: Oft beginnt mit der Schwimmbadsaison die Zeit der wiederkehrenden Blasenentzündungen. Die Betroffenen leiden unter Unterleibskrämpfen und Brennen beim Wasserlassen.

Tatsächlich können regelmäßige Schwimmbadbesuche Harnwegsinfektionen begünstigen. So gelangt bei jedem Schwimmbadbesuch Wasser in den Scheidenbereich. Vor allem Chlor- oder Meerwasser kann die Schleimhäute reizen. Die Haut trocknet aus und wird empfindlicher für Infektionen und das Eindringen von Keimen. Viele Badenden legen sich nach dem Schwimmen in die Sonne oder setzen sich auf den kalten Beckenrand und lassen dabei die nasse

Badekleidung auf der Haut trocknen. Wenn das Wasser verdunstet, entsteht jedoch ein Kältereiz, der die Gefahr einer Infektion zusätzlich erhöht. Stattdessen wäre es ratsamer, sich Bakterien und Chlorwasser von der Haut zu spülen und den nassen gegen einen trockenen Bikini auszutauschen.

Richtige Hygiene beachten

Blasenentzündung ist ein typisches Frauenproblem - zwei von drei Frauen haben statistisch gesehen einmal im Leben eine Blasenentzündung. Bei Frauen ist die Harnröhre mit 2,5 bis vier Zentimetern deutlich kürzer als die des Mannes. Sie mündet in unmittelbarer Umgebung zu Darmausgang und Scheide. So gelangen Krankheitserreger aus diesen Regionen viel schneller in die Blase. Richtiges Abwischen - von vorne nach hinten - und die Reinigung mit sauberem Wasser können vorbeugen. Ist die Blasenentzündung erst mal da, helfen oft nur noch der Gang zum Arzt und eine Antibiotikatherapie.



Der kleine Unterschied

Die meisten Spiele lassen sich auf wenige, einheitliche Grundformen zurückführen. Wir zeigen drei Beispiele, wie kleine Änderungen große Wirkungen herbeiführen.

HUGO, DAS SCHLOSSGESPENST

Die Gäste einer Party stehen im Flur. Die Spieler würfeln und ziehen ihre Figuren im Kreis. Doch wird das Symbol von „Hugo, dem Schlossgespenst“ geworfen, schwebt er bedrohlich die Kellertreppe empor und jagt die arglosen Partygäste. Wer sich dann nicht in die wenigen freien Zimmer retten kann, den steckt Hugo in den Keller und verpasst dem betreffenden Spieler saftige Minuspunkte. So entsteht eine turbulente, lustige Jagd; Schadenfreude regiert, und alle feuern Hugo an: nur natürlich nicht, wenn eine eigene Figur bedroht ist. „Hugo“ lässt Stimmung aufkommen und macht einfach jedem Spaß. Die aktuelle Ausgabe zeigt eine frische Grafik und bietet eine zusätzliche Regelvariante. Da kann man Gäste aus dem Keller befreien. Oder man wirft einen Gast aus dem vermeintlich sicheren Zimmer und schon ist ihm Hugo wieder auf den Fersen. Die neue Fassung bringt noch mehr „Pfeffer“ ins Spiel und auch die klassische Version steht in den Regeln. Ein ganz tolles Spiel!

Wolfgang Kramer,
für 2 - 8 Personen,
ab 7 Jahren,
ca. 30 Minuten,
Amigo,
ca. 20 €



Bei „Hugo“ werden normalerweise starr an Ereignisfelder gebundene Aktionen auf das Schlossgespenst, eine bewegliche Figur, übertragen. „Crossboule C3“ eröffnet dem Spiel ganz neue Möglichkeiten durch eine Änderung des Materials, aus

ALLES KÄSE!

Die Mäuse sind auf Beutezug! Und natürlich sind sie wie wild hinter dem Käse her. Der wird dargestellt durch Spielkarten. Die Rückseite zeigt Käselöcher, von eins bis sechs. Je mehr Löcher so eine Käsekarte hat, umso beliebter ist sie bei den Mäusen. Leider steigt damit aber auch die Gefahr. Die Vorderseite der Karten zeigt nämlich nicht nur glückliche Mäuse, die ihren Käse genießen. Da gibt es auch eine Menge an Mausefallen. Und je wertvoller ein Käse ist, umso eher wird sich darunter eine Falle verbergen. Sechs Karten liegen verdeckt aus. Ein Spieler würfelt. Ist diese Zahl bei den Käselöchern nicht vorhanden, sieht er sich geheim die Vorderseite einer Karte an. Gibt es den Würfelwurf als Kartenrückseite, darf er die Karte an sich nehmen und offen auslegen. Oder er verzichtet, weil er weiß oder nur befürchtet, dass es eine Falle ist. Neben Glück, nicht in eine Falle zu greifen, gehört auch etwas Erinnerung („Die Karte habe ich doch schon angesehen!“) und Risikobereitschaft dazu. Hat jemand drei Fallen, ist Schluss. Dann gewinnt die Maus mit dem wertvollsten Käse.

Meelis Loopeer,
für 2 - 6 Personen,
ab 6 Jahren,
ca. 15 Minuten,
Abacus Spiele,
ca. 8 €



dem die Boulekugeln gefertigt sind. Und „Alles Käse!“ zeigt, wie man Karten- und Würfelspiel geschickt verbinden kann.

Berthold Heß



CROSSBOULE C3

Auf das 5. Jh. v. Chr. ist der Ursprung von „Boule“ nachzuweisen, dem Nationalspiel in Frankreich. Es gibt kaum einen Ort, wo nicht ein „Boulodrome“, die Sandbahn, zu finden ist. Jeder Teilnehmer hat drei schwere Metall- oder Holzkugeln. Eine kleine hölzerne Zielkugel, das „cochonnet“, wird geworfen. Reihum werfen die Spieler einzeln ihre Kugeln in Richtung auf das Ziel. Sind alle drei Kugeln geworfen, gewinnt der, dessen Kugel dem Ziel am nächsten liegt. Ein geschickter „bouliste“ trifft auch gegnerische Kugeln und schießt sie weit weg. „Boule“ gibt es in einer Vielzahl an Varianten. Eine davon ist „Crossboule“. Da wird statt auf einer abgegrenzten Bahn in einem beliebigen Gelände gespielt. Das hier vorgestellte „Crossboule C3“ verwendet statt harter Kugeln mit Granulat gefüllte Stoffsäckchen. Die Säckchen können nicht wegrollen und beschädigen nichts. Damit lässt sich „Crossboule C3“ wirklich überall spielen, sogar auf dem Bürgersteig oder im Wohnzimmer - eine clevere Weiterentwicklung!

M. C. Caliman,
für 2 Personen,
ab 5 Jahren,
ca. 15 Minuten,
Zoch Spiele,
ca. 16 €



Zugesandtes Material

- Das Senio Magazin freut sich über eingesandte Leserbriefe, Veranstaltungshinweise, Manuskripte, Fotos etc., übernimmt für sie jedoch keine Haftung.
- Alle Einsender stimmen der Nutzung ihrer Beiträge im Senio Magazin und in der Internetausgabe zu.
- Die Einholung der Abdruckrechte für eingesandte Beiträge, Fotos etc. obliegt dem Einsender.
- Die Redaktion behält sich die Auswahl und redaktionelle

Bearbeitung der Beiträge und Veranstaltungshinweise vor.

- Mit Namen oder Namenskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Senio Magazins wieder.
- Alle Urheberrechte verbleiben beim Senio Magazin bzw. den Autoren. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.

Anzeigen

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

Brückenrätsel

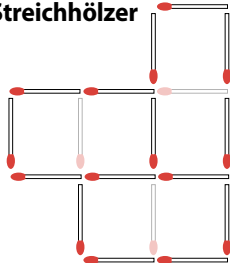
Obst	Ernte	Mond
Schnell	Imbiss	Stube
Bunt	Stift	Zahn
Meer	Salz	Stange
Flug	Platz	Regen
Eng	Land	Sitz
Schnaps	Ideen	Los
Mutter	Tag	Traum
Blumen	Topf	Pflanze
Wasser	Eis	Kaffee
Falten	Rock	Zipfel
Mürbe	Teig	Roller
Hasen	Ohr	Wurm
Baby	Rassel	Bande
Mutter	Tier	Park
Speise	Eis	Bombe

Lösung: **HEISSPLITTORTE**

Der durchgeschüttelte Witz

Nach dem ersten Arbeitstag sagt der Museumswärter zum Direktor: „Sie werden mit mir zufrieden sein. Ich habe schon zwei Gemälde von Rembrandt und eines von Botticelli verkauft...“

Streichhölzer



Zahlenmix

$$86 + 30 = 116$$

$$+ \quad + \quad +$$

$$77 + 197 = 274$$

$$163 + 227 = 390$$

Zahlenkreise

A: 56 Alle Zahlen lassen sich durch 7 teilen.

B: 43 Die Gruppe enthält Zahlen zwischen 30 u. 50.

Tastenfelder Antwort: d

Wortanfang Antwort: BR

Die Haustiere

Mia: Hamster, Markus: Meer-schweinchen, Moni: Schildkröte.

Durchgeschüttelte Wörter

1. Lotterrie 4. Estragon 7. Reporter

2. Tischler 5. Badehose 8. Hausarzt

3. Kleister 6. Kopftuch

Kreise am Strich

B: Ein schwarzer Kreis ist nicht an der Linie. Oder C: Es sind zwei weiße Kreise.

Geometrische Zahlenfolge

Es ist die Folge: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24. Im ersten Dreieck verläuft diese Folge im Uhrzeigersinn, im zweiten entgegen dem Uhrzeigersinn, im dritten im Uhrzeigersinn usw. Summe 108.

Addition

$$\alpha=3; \beta=5; \gamma=8; \epsilon=4; ?=20.$$

Flüssigkeit abmessen

Es gibt 2 Lösungen für das destillierte Wasser:

8l	5l	3l	8l	5l	3l
8	0	0	8	0	0
3	5	0	5	0	3
3	2	3	5	3	0
6	2	0	2	3	3
6	0	2	2	5	1
1	5	2	7	0	1
1	4	3	7	1	0
4	4	0	4	1	3
			4	4	0

Rösselsprung

6	7e	36d	3	7	11e
45d	15a	63d	9be	8	9b
5e	27d	25a	16b	27c	36b
20a	54d	10a	4	4b	125c
5a	3e	18d	64c	25b	8c
9d	13	5	1c	21b	1b

Viehählung

3 Schafe, 2 Ziegen und 1 Pferd. In diesem Fall ergibt die Addition von 3, 4 und 5 die doppelte Zahl der tatsächlich vorhandenen Tiere, also müssen es insgesamt 6 Tiere sein.

$$x - 3 = S; x - 4 = Z; x - 5 = P;$$

$$3x - 12 = S + Z + P;$$

$$x = (S + Z + P)/3 + 4.$$

$$\text{Da } (S + Z + P)$$

durch 3 teilbar sein muss, ergibt sich dafür $6/3 = 2$; also $x = 6$.

Würfelveränderung

Lösung: Würfel C.

Opas Geschenke

285 Euro und 255 Euro.

SEITE 20, 37 SUDOKU

Einfach

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

Mittel

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

Schwer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Sparda-Bank in Aachen – Top beraten in die Zukunft!

Riester-Rente, Rürup-Rente, Kapitalversicherung, Direktversicherung. Diese Begriffe haben viele schon einmal gehört. Doch wie gelingt es, für die jeweilige Situation das passende Vorsorgeprodukt zu finden? Die Sparda-Bank in Aachen ist dafür der richtige Ansprechpartner.

Als genossenschaftliches Kreditinstitut geht es der Sparda-Bank nicht um maximale Gewinne, sondern um das finanzielle Wohl ihrer Kunden. Die Förderung der Mitglieder und Kunden steht daher an erster Stelle. „Uns ist es besonders wichtig, dass unsere Experten die Kunden bei der Vorsorge individuell und bedarfsgerecht beraten. Dies wird durch die Tatsache unterstützt, dass unsere Mitarbeiter keine Provision erhalten“, erläutert Birgitt Kremers, Filialleiterin der Sparda-Bank in Aachen. „So bekommen sie genau die Vorsorge, die sie wirklich benötigen“, so Birgitt Kremers weiter.

Von der Ausbildung bis in die Rente, ganz gleich, für welchen Lebensabschnitt. Die Vorsorgeberater der Sparda-Bank finden für jeden das Passende. „Gemeinsam denken wir früher an später und begleiten unsere Kunden, egal ob sie nur für eine kurze Zeit anlegen oder systematisch ein Vermögen aufbauen wollen“, sagt die Filialleiterin. Und dies ist nicht alles: Mit Platz 1 beim Kundenmonitor Deutschland, den die Sparda-Banken im vergangenen Jahr bereits zum 20. Mal in Folge erhielten, können sich die Kunden auf gute und faire Leistungen verlassen.

Interessierte sollten keine Zeit verlieren, einen Termin vor Ort in der Sparda-Bank in Aachen zu vereinbaren und sich von den Leistungen einer der freundlichsten und fairsten Banken Deutschlands überzeugen zu lassen.



Birgitt Kremers
Filialleiterin in Aachen

Das Expertenteam der Filiale Aachen berät Sie gern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ihre Vorsorgeexperten der Sparda-Bank in Aachen

Filiale Aachen:

Blondelstraße 9-21, 52062 Aachen

Telefon: 08000-SPARDA (772732)

Sparda-Bank

freundlich & fair

Überglücklich.



Haus verkauft.

Und gleich eine passende
Stadtwohnung gefunden.



PH Immobilien
Gesellschaft mbH

Luxemburger Ring 25
52066 Aachen
Tel. 0241.40087-0
www.phi24.de

Der Immobilienprofi in unserer Region.

Meist trifft man den Entschluss eine Immobilie zu verkaufen oder zu kaufen nur einmal im Leben. Um das beste Ergebnis zu erreichen, sollten Sie es in die Hände eines erfahrenen Dienstleisters legen, der Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht.

Überlassen Sie daher nichts dem Zufall, wir sind für Sie da!