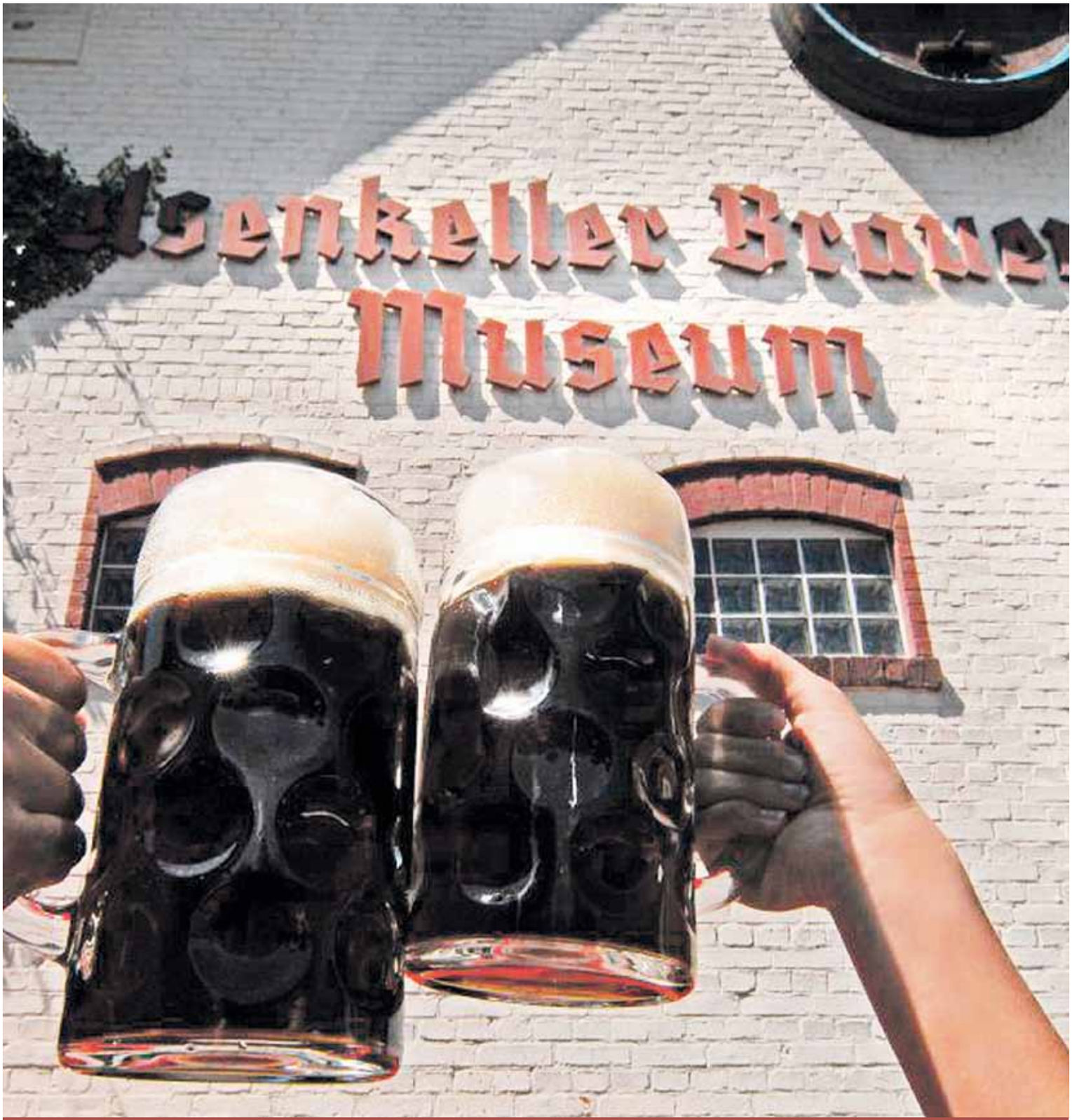
kostenlos

seniomagazin

FÜR DIE **GENERATION 50 PLUS IN AACHEN** UND UMGEBUNG

SEPT./OKT. 2013 | **65**



Brautradition neu belebt

Ausblick in die Region

www.sparkasse-aachen.de/lieferservice

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

Sparkasse Aachen

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

INHALT

Die nächste Ausgabe erscheint am 31. 10. 2013

TITELTHEMA

24 **Brautradition neu belebt** Josef Römer

BEI UNS

4 **Couragiert mobil**
Aktionstag der Vereine
Heizsysteme mit Erneuerbaren Energien
Neue Newsletter
„Wenn alte Narben wieder schmerzen..."
Tag der offenen Tür
5 **Vorsorge-Mappe kostenlos erhältlich**
10 Jahre Café Miteinander
Neue Adresse

ANSICHTEN

6 ***Teil 1:* Aus der Kenntnis der Vergangenheit die Gegenwart verstehen und die Zukunft planen**

STERNSTUNDEN

7 **Koffer packen** Helga Licher

SENIOREN SCHREIBEN

8 **Vertraute Räume** Peter J. Heuser
Erinnerungen an Nazi- und Notzeit Richard Wollgarten
9 **Der Zuckersack** Heinz Amian
14 **Rausschmiss aus dem Paradies** Josefine Kühnast
Der Herbst ist da Hajo Mais
15 **Au Kulle, alte Zechen** *Folge 9:* **Die fortschrittlichen Äbte von Klosterath und ein Fässchen Sardinen** Mathias J. Fleu
36 **Die Zeit des Wünschens** Erwin Bausdorf
Als Senior im Internet Christian Graff
37 **Was kommt beim Wal hinten heraus?** Inge Gerdom
Gewitter Anne Priem

KUNST & KULTUR

10 **Ausstellungsmaterial gesucht**
Schwungvolle Salonmusik
Kultur auf der Spur
Tag des unbequemen Denkmals
Menschenbilder
11 **Die Vielfalt der Celadonmusik**
Appetit auf Fotos?
Couven Klangwelten
Frauen in der Landwirtschaft
12 **Die Macht der Worte**
Nicht nur für Kunstkenner
Aachener Solidaritätslauf

DIE POLIZEI INFORMIERT

13 **Wie schütze ich mich als Senior/in vor Straftaten?**

BEWEGENDE MOMENTE

18 **Sturm** Wolfgang Schönrock

ZUSAMMENLEBEN

19 **Familienfrieden durch Mediation** E. Kerbusk-Westerbarkey, Ingolf Schulz

HOBBYS UND MENSCHEN

20 **„Das kannst du auch - du bist ein Naturtalent!"** *Heinz Getz* Christine Kluck

AKTIV UND MOBIL

22 **Auf dem Rad nach Luxemburg**
Orientierung bei der Hotelauswahl
Parkschein per SMS

LIEBEN, LACHEN, LEBEN

23 **Wien bei Nacht** Inge Gerdom

... STELLEN SICH VOR

17 **Phi Immobilien GmbH**
28 **Die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe**

NOSTALGIE

29 **Früher war alles viel besser!** Josef Römer

ESSEN UND TRINKEN

30 **Lieber ohne Zucker?**

ÖCHER PLATT

31 **Es dich dat bewoss?** Hein Engelhardt
Übersetzung: Richard Wollgarten

ERLEBTE GESCHICHTEN

32 **Republikwechsel** Michael Schmidt

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

38 **Mobilisierung statt Ruhe**
Damit Fußpilz nicht Fuß fasst! Hartmut Kleis
Man muss nicht jeden Tag „müssen" können

REISEBERICHTE

42 **Ein Tag in Marrakesch** René H. Bremen

BITTE LÄCHELN

44 **Paradies und das**

NACHGEFRAGT

45 **„Augenblick mal!"** *Ein Selbstinterview zu einem alltäglichen Wort* Alfred Kall

GESELLSCHAFTSSPIELE

46 **Das Wetter überspielen** Berthold Heß

UNTERHALTUNG

16 **Bilderrätsel** Friedensnobelpreisträger
26 **Gedächtnistraining** Marion Holtorff
27, 35 **Sudoku**
34 **Gripsgymnastik** Dieter H. K. Starke
40, 41 **Schwedenrätsel**
47 **Auflösungen**

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Broschüre „Rund um die Pflege" ist neu erschienen und hat bisher positive Resonanz erhalten. Sie vermittelt auf verständliche und übersichtliche Weise die wichtigsten Informationen aus dem Bereich der Pflege und stellt entsprechende Einrichtungen in der StädteRegion vor. In der neuen Ausgabe haben wir die Rubriken wieder erweitert - schauen Sie mal rein! „Rund um die Pflege" ist kostenlos an unseren Auslegestellen erhältlich.

„Aachener Biere - Brautradition neu belebt" hieß unser Titelthema im Mai/Juni. Zum Ausklang des Sommers haben wir uns in der Region umgeschaut und sind auch dort

auf „flüssiges Gold" gestoßen. Lassen Sie es sich schmecken!

Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber:

FACTOR:G MEDIEN & IDEEN

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

Redaktion: **Tel.: 0241 990 78 69**
G. Günal, R. Steinborn, M. Holtorff, F. Gass, N. Krüsmann, I. Gerdom, J. Römer, S. Tuchardt, 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, K. Rieger, I. Schulz, E. Kerbusk-Westerbarkey, J. Kühnast, H. Mais, P. J. Heuser, W. Schönrock, B. Heß, M. Schmidt, D. Schmidt, H. Kleis, R. H. Bremen, A. Priem, H. Amian, D. H. K. Starke, A. Kall, M. J. Fleu, H. Engelhardt, R. Wollgarten, E. Bausdorf, C. Graff.

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

Bild: Gabi Schoenemann/pixelio.de

Couragiert mobil

„Couragiert mobil" ist ein neu konzipiertes Trainingsprogramm für die ältere Bevölkerung zur Förderung der eigenständigen Mobilität.

Ziele des Programms sind die Stärkung der selbstbestimmten Mobilität, die Förderung des persönlichen Sicherheitsempfindens sowie die Erweiterung des Blickwinkels für die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten der Verkehrsmittel. In einer Mischung aus Rollenspielen und Reflexion werden verschiedene Situationen erfahrbar gemacht. Ausgangspunkte sind Erlebnisse der Teilnehmer aus ihrem Alltag. Geleitet werden die Übungseinheiten von Frau Swantje-Angelika Küpper, Trainerin, Business Coach und Mediatorin aus Bonn.

Das Programm findet am Donnerstag, dem 10.10.2013, von 14 bis 18 Uhr im FrauenKommGleis 1, Bahnhofstr. 15, Herzogenrath statt. Die Gruppenteilnehmer sollten ein Mindestmaß an körperlicher Aktionsfähigkeit besitzen und Spaß am Spielen haben. Das Angebot ist kostenlos, die Anmeldung ist ab sofort möglich unter Tel.: 02406/83448 oder 83430 im Koordinationsbüro „Rund ums Alter".

Aktionstag der Vereine

Nach der Premiere im vergangenen Jahr findet am verkaufsoffenen Sonntag, dem 6. Oktober 2013, zwischen 11 und 18 Uhr unter dem Titel „Ehrenwert" der Aktionstag der Aachener Vereine in der Aachener Innenstadt statt. Rund um Dom und Rathaus werden alle teilnehmenden Vereine an eigenen Ständen und z.T. im Rahmen eines Bühnenprogramms über ihre Aktivitäten informieren. 2012 beteiligten sich mehr als 160 Vereine.

Bild: Fachzeitschrift Gebäude-Energieberatung.de

Heizsysteme mit Erneuerbaren Energien

Immer mehr Menschen fragen sich: Kann man sich ganz oder teilweise unabhängig machen von Gas- und Ölpreisen? Und welches alternative Heizsystem würde zu uns und unserem Haus passen?

Dazu liefert der nächste Sanierungstreff von altbau plus im Veranstaltungsraum, AachenMünchener-Platz 7 in Aachen am Dienstag, dem 10. September 2013, um 19 Uhr einen ersten Überblick. Nach dem Vortrag können individuelle Fragen beantwortet werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter Tel.: 0241-413 888 0 o. E-Mail: info@altbauplus.de ist erwünscht. Zudem haben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich kostenlos und neutral in der Geschäftsstelle von altbau plus, AachenMünchener-Platz 5, beraten zu lassen.

Neue Newsletter

Die Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS) und das Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen geben seit Juli die „Selbsthilfe News Region Aachen" heraus. In regelmäßigen Abständen informiert der kostenlose Infobrief per E-Mail über Aktuelles und Informatives aus den Selbsthilfegruppen in der Region Aachen. Die Anmeldung zum Newsletter ist möglich unter www.selbsthilfe-news.de.

SelbsthilfeNews

Auch das Gleichstellungsbüro der Stadt Aachen informiert regelmäßig über aktuelle frauenspezifische Themen, Veranstaltungen und Workshops per Newsletter. Die Anmeldung erfolgt über die Internetseite des Gleichstellungsbüros: www.aachen.de/gleichstellung oder per Tel.: 0241/432-7313 oder E-Mail: gsb@mail.aachen.de.

„Wenn alte Narben wieder schmerzen..."

Der Frauennotruf Aachen macht älteren Frauen, die mit schmerzhaften Erinnerungen an erlebte sexuelle Gewalt in ihrer Lebensgeschichte konfrontiert sind, ein Gesprächsangebot. Für telefonische Beratung und Information stehen die erfahrenen Beraterinnen jeden Mittwoch von 13 – 15 Uhr unter Tel.: 0241-542220 zur Verfügung.

Frauennotruf Aachen

Sie können auch per E-Mail Kontakt aufnehmen: info@frauennotruf-aachen.de. Und persönliche Beratung ist nach vorheriger Vereinbarung möglich. Die Beratungsstelle befindet sich in der Franzstraße 107 (Nähe Marschiertor) in der zweiten Etage. Die Räume sind mit einem Aufzug zu erreichen.

Am Mittwoch, dem 20. November, findet zudem von 16 bis 17.30 Uhr eine Informationsveranstaltung zum selben Thema in der Beratungsstelle statt.

Tag der offenen Tür

Am Samstag, dem 12. Oktober 2013, veranstaltet die Würselener Seniorenwerkstatt in Würselen, Mauerfeldchen 29, von 10 bis 17 Uhr einen Tag der offenen Tür. Bei Kaffee und Kuchen präsentieren die Senioren ihre Werkstatt sowie die hergestellten Produkte wie Holzspielzeug, Knobelspiele, Nistkästen, Vogelhäuschen. Besucher sind herzlich willkommen!

Bild: StädteRegion Aachen

Vorsorge-Mappe kostenlos erhältlich

Wichtige Informationen zu Themen wie Betreuungs- und Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht plus die entsprechenden Anträge zum Ausfüllen liefert die sogenannte „Vorsorge-Mappe“ der StädteRegion Aachen. Die Mappe ist im Amt für soziale Angelegenheiten im Haus der StädteRegion, Zollernstr. 10, 52070 Aachen, 5. Etage erhältlich und kann im Internet unter www.staedteregion-aachen.de/soziales als PDF-Datei heruntergeladen werden. Außerdem wird sie in allen Kommunen der StädteRegion in öffentlichen Gebäuden ausgelegt.

10 Jahre Café Miteinander

Integration und Inklusion sind für die KAB Driescher Hof nichts Neues. Seit zehn Jahren steht die KAB in Aachen für das integrative Stadtteilprojekt „Café Miteinander“.

Ziel ist es, Begegnungen zwischen Menschen verschiedenen Alters, unterschiedlicher Nationen und Religionen sowie zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu ermöglichen. Am 7. September 2013 feiert der Nachbarschaftstreff in der Stettiner Straße 25 von 14 bis 17 Uhr sein Jubiläum bei Kaffee und Kuchen, Ausstellung und Musik; Zeit für Gespräche gibt es natürlich auch.

Neue Adresse

Das Service-Zentrum Aachen der Deutschen Rentenversicherung Rheinland ist im August von der Benediktinerstr. 39 in das Vegla-Haus in der Viktoriaallee 3 - 5 umgezogen. Die Öffnungszeiten sind unverändert geblieben: Montag bis Mittwoch von 7.30 bis 15 Uhr, Donnerstag von 7.30 bis 18 Uhr, Freitag von 7.30 bis 13 Uhr. Termine können unter der neuen Tel.: 0241-89461-01 vereinbart werden.

UNIKLINIK RWTH AACHEN **Klinik für Neurologie**

Probanden gesucht!

„Autofahren im Alter“

Für eine Studie zur Untersuchung des Einflusses einer nachlassenden Gedächtnis- bzw. Konzentrationsleistung auf das Fahrverhalten suchen wir:

- **Männer und Frauen ab dem 55. Lebensjahr**
- **aktive Autofahrer**
- **mit nachlassendem Gedächtnis oder Konzentrationsproblemen**

Zunächst wird eine ca. 3,5-stündige neuropsychologische Untersuchung durchgeführt. Abhängig vom Ergebnis dieser Untersuchung findet ggf. an einem zweiten Termin unter Begleitung von zwei Fahrlehrern eine ca. 50-minütige Fahrprobe im Realverkehr statt.

Haben Sie Interesse als Proband an der Studie teilzunehmen oder haben Sie Fragen hierzu, wenden Sie sich an:

Andrea Blankenheim, M.Sc.
Uniklinik RWTH Aachen
Klinik für Neurologie
Lehr- und Forschungsgebiet Neuropsychologie
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen
Tel. 0241 80-37243
ablankenheim@ukaachen.de

Teil 1: Aus der Kenntnis der Vergangenheit die Gegenwart verstehen und die Zukunft planen

Der Aachener Karnevalsverein (AKV) hat 1993 von seinem Ehrenpräsidenten, dem Journalisten, Publizisten und leidenschaftlichen Aquensiensammler Helmut A. Crous (1913–1993) dessen stadthistorische Sammlung erworben. Im Laufe von 45 Jahren hatte dieser rund 2.000 Bücher und Zeitschriften sowie 370 Bilder und Grafiken zur Geschichte Aachens zusammengetragen. Dabei ließ er sich von seiner Lebensphilosophie leiten: „Aus der Kenntnis der Vergangenheit die Gegenwart verstehen und die Zukunft planen".

Franciscum Blondel: Außfürliche Erklärung und Augenscheinliche Wunderwirckung Deren Heylsamen Badt- und Trinckwässeren zu Aach/... Getruckt zu Aach / Bey Johan Henrich Clemens Statt-Buchtrucker, Anno 1688.

Seit 1996 kommt der AKV dem persönlichen Wunsch von Helmut A. Crous nach, diesen bibliophilen Schatz stadthistorischer Zeitdokumente in einer Präsenzbibliothek der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Sammlung wurde in eine gemeinnützige GmbH überführt und ist im Alten Kurhaus in Aachen untergebracht.

Dank des ständig wachsenden Interesses der Bürger für diese stadt- und darüber hinaus auch regionalhistorischen Raritäten konnte der Bestand inzwischen durch Nachlassschenkungen und Ankäufe wesentlich erweitert werden. Heute stehen den Nutzern über 5.000 Bücher und Zeitschriften, 700 Bilder und Grafiken, mehr als 5.000 historische Ansichtskarten sowie über 2.000 Fotografien zur Verfügung. Zur Erweiterung, Pflege und Aufarbeitung des Bestandes haben wesentlich das große Engagement des Sammlungsbeirates und der ehrenamtlichen Mitarbeiter sowie großzügige Sponsoren beigetragen.

Hôtel de Charlemagne, Lithographie, chine collé (sog. Porzellankarte) um 1840

Ansichtskarte zur Heiligtumsfahrt 1909

Die zahlreichen Besuche der Aachener Bürger von Ausstellungen, Vortragsabenden und weiteren Veranstaltungen zugunsten der Sammlung Crous belegen, dass diese Sammlung als ein Archiv Anerkennung gefunden hat, das den Blick in die Vergangenheit freigibt, die Geschichte lebendig werden lässt und den nachfolgenden Generationen Fragen nach dem Woher und Warum beantwortet.

Beliebt ist inzwischen auch die von der Sammlung Crous herausgegebene Schriftenreihe, in der im letzten Jahr das von einer Ausstellung begleitete Heft „Öcher Bösch – Ausflugsziele der Jahrhundertwende" erschienen ist. Im September erscheint ein weiterer Band, in dem unter dem Titel „Ungebautes Aachen - die unsichtbare Stadt" circa 20 Projekte beschrieben werden, die in und für Aachen geplant waren, aber nie gebaut worden sind. Nach dem Motto: „Wie hätte es ausgesehen, wenn..." werden begleitend in einer Ausstellung in der Sparkasse am Elisenbrunnen vom 18.09. bis 11.10.2013 einzelne Projekte digital realisiert und visualisiert zu sehen sein.

Zwei Zeppeline über Aachen am 29.03.1936, Aufnahme von der Dachterrasse Großkölnstr. 86/88, Fotograf: Jupp Brammertz

Gemeinsam mit dem Historischen Institut der RWTH Aachen hat die Sammlung Crous einen Geschichtspreis ins Leben gerufen, an dem auch geschichtsinteressierte Laien teilnehmen können. Damit wird das Interesse der Bürger an unserer Historie besonders honoriert.

Die Abbildungen zeigen Beispiele aus dem umfangreichen und interessanten Bestand. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Sammlung Crous legen Besuchern gerne die Originale vor und helfen, soweit möglich, bei der persönlichen Recherche.

Richard Gardnor: Blick auf das Adalbertstor, Altkolorierte Aquatinta-Radierung 1791

Besuchen Sie uns - und lassen Sie sich überraschen!
Die Sammlung Crous ist erreichbar
im Internet: *www.sammlung-crous.de*
per E-Mail: *info@sammlung-crous.de*
per Telefon: 0241 / 470311-21
durch einen persönlichen Besuch in:
Kurhausstr. 2c, 52062 Aachen
(Eingang Rückseite Altes Kurhaus,
2. Etage, kein Aufzug).
Öffnungszeiten: Dienstag 14-16 Uhr
und nach Vereinbarung

Koffer **packen**

Wenn ich kurz vor Beginn unserer alljährlichen Urlaubsreise meine Koffer packe, hat mein Mann jedes Mal Angst, ich könnte ihn für immer verlassen.

Völlig fassungslos steht er vor drei riesigen Koffern, diversen Taschen und Plastiktüten und versucht, mich behutsam daran zu erinnern, dass wir gerade mal eine Woche Nordseeurlaub gebucht haben. Seiner Meinung nach hätte ein Rucksack für unsere Garderobe völlig ausgereicht.

„Drei Koffer passen nicht in den Kofferraum unseres Autos“, sagt mein Gatte besorgt, „Du wirst einige Teile zurücklassen müssen.“ Und während er schon seit Stunden abreisebereit mit einer kleinen Reisetasche in der Hand an der Haustür steht, rätsele ich immer noch, ob ich die Gummistiefel oder die Badeschlappen mitnehmen soll. Seit ungefähr drei Wochen beschäftige ich mich gedanklich mit dem Thema „Koffer packen“. Mindestens dreimal habe ich eine Liste erstellt und gewissenhaft sämtliche Utensilien notiert, die unbedingt mitgenommen werden müssen. Doch je länger ich den halbgepackten Koffer anstarre, desto größer ist meine Sorge, ich könnte noch irgend etwas Lebensnotwendiges vergessen haben. Also packe ich die bereits verstauten

Dinge wieder aus, erstelle eine neue Liste und fange zum wiederholten Mal von vorne an. Dabei muss ich leider immer wieder feststellen, dass das Volumen eines Koffers nun mal seine Grenzen hat. Das bedeutet, der Koffer ist meistens voll, noch bevor das letzte Nachthemd verpackt ist. Kurzum, es muss ein zweiter Koffer her. Nachdem dieser vom Nordseesand des letzten Urlaubs befreit wurde, geht die Packerei munter weiter.

Bei einem Urlaub am Meer muss man auf jede Wetterlage eingestellt sein. Was die Wahl der richtigen Kleidungsstücke nicht gerade einfacher macht. Dumm nur, dass gerade die dicken Pullover und Jacken so enorm viel Platz benötigen. Nachdem ich drei Steppjacken und vier Rollkragenpullover mit den dazu passenden Hosen verstaut habe, ist auch der zweite Koffer voll und mein Kleiderschrank so gut wie leer. Äußerst besorgt schaue ich auf die bereitgestellten Schuhe. Selbst mit viel gutem Willen kann ich auf kein Paar verzichten.

Außerdem benötigen wir noch einige Handtücher, verschiedene Handtaschen und die Reiseapotheke. Es nützt nichts, der dritte Koffer muss her...

Wenn ich an unseren Urlaub im letzten Jahr denke, wird mir noch heute ganz schlecht. Schon Wochen vor unserer Abreise gab es genau die gleiche Diskussion wie heute. „Du packst zuviel ein - der Koffer ist zu voll - das braucht kein Mensch...“ So oder so ähnlich argumentierte mein Mann und weigerte sich letztendlich, den dritten Koffer mitzunehmen. Das Ende vom Lied war – ich hatte meine Nachtcreme vergessen, wir hatten zwar eine Kerze, aber keinen Kerzenhalter eingepackt, und der Föhn war auch zu Hause geblieben. Jeder weiß, was es für eine Frau bedeutet, ohne Nachtcreme und mit feuchten, ungeföhnten Haaren ins Bett gehen zu müssen. Die ausgelaufene Shampooflasche war dann nur noch der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Nach drei Tagen fuhren wir wegen „unüberbrückbarer Schwierigkeiten“ wieder nach Hause.

Bleibt mir nur noch zu sagen, obwohl wir gleich nach der Ankunft im Hotel den Schlüssel für den dritten Koffer verloren hatten, wurde der Urlaub in diesem Jahr sehr harmonisch...

Helga Licher

Wie Abschied gelingt

Forum für Leben, Tod und Erinnerung

Wir alle erfahren Tod und Abschied auf einer sehr persönlichen Ebene. Leben und Tod gehören zusammen und haben ihren Platz in unserem menschlichen Dasein.

Mit den Informationen über die vielfältigen Themen, die uns bei dem Verlust eines lieben Menschen begegnen werden, ist es möglich, sich ein eigenes Bild zu machen. Es kann uns helfen, einer Überforderung vorzubeugen, die oft in plötzlichen Verlustsituationen entsteht.

Unsere Veranstaltung bietet die Gelegenheit, sich dem Thema Abschied zu nähern, auch - oder gerade ohne einen aktuellen Anlass.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

Mehr Infos unter: www.forum-wieabschiedgelingt.de

Vertraute Räume

Hans bleibt einen Moment vor dem alten Haus stehen. Er wirft einen Blick auf die Haustür, deren Lack bereits abblättert. Ein seltsames Gefühl der Vertrautheit und Neugier beschleicht ihn, als er den Schlüssel aus der Tasche zieht und ins Schloss steckt.

Die Tür gibt ihm knarrend den Weg frei und er betritt den Hausflur, der im Halbdunkel liegt. Er ertastet den Lichtschalter und betätigt ihn, aber die Lampe geht nicht an. Natürlich, denkt er, nach Vaters Tod war ich nicht mehr hier, den Strom haben sie abgeschaltet. Herunterhängende Spinnweben kitzeln sein Gesicht und der aufgewirbelte Staub zwingt ihn zum Niesen.

Durch die halbgeöffnete Tür betritt er den nächsten Raum, der in völliger Dunkelheit liegt. Sein Bein stößt gegen einen harten Gegenstand, der Schmerz stoppt einen Moment seine Schritte. Er erinnert sich daran, eine Taschenlampe eingesteckt zu haben und kramt sie hervor. Der

Bild: Maren Beßler/pixelio.de

Lichtpegel tastet sich durch den Raum und er erkennt die Gegenstände. Einem umgestürzten Stuhl und der Stehlampe weicht er aus. Dann tritt er ans Fenster, öffnet es und klappt die hölzernen Läden auf. Mit dem Tageslicht strömt frische Luft ins Innere.

Er geht durch den Raum und betrachtet liebevoll die Bilder an den Wänden und den antiken Schrank mit den schönen Büchern. Dann lässt er sich in den alten Sessel fallen, den Vater für sein Nickerchen benutzt hatte. Auf dem Tisch liegt noch Vaters Pfeife, so als wenn er sie eben erst abgelegt hätte. Plötzlich vernimmt er im Nebenraum ein Rascheln und Fauchen und erschrickt. Er springt auf und lächelt erleichtert, als er feststellt, dass es sich um eine Katze handelt, die offensichtlich durch das Kellerfenster eingedrungen war. Hans ist mit sich und seinen Gedanken allein.

Die Zeit scheint sich zurück zu drehen und er hört die vertrauten Stimmen seiner Eltern, die sich bei seinen Besuchen immer viel Mühe machten, ihm die Anwesenheit zu verschönern. Mutter kochte die leckersten Gerichte und stellte selbstgebackenen Kuchen auf den Tisch. Vater holte frisch gepflücktes Obst aus dem Garten und legte seine schönen, alten Schallplatten auf. Zufrieden schwelgt Hans in seinen Erinnerungen, bis ihn das Rasseln des Weckers aus seinen Träumen reißt.

Peter J. Heuser

Erinnerungen an Nazi- und Notzeit

mit meinen Kinderaugen und -ohren aufgenommen

17. FOLGE

Piotr und Stacho (Stanislaus) wurden in Polen durch die SS einfach von der Straße weg eingefangen und als jugendliche Zwangsarbeiter nach Deutschland verschleppt. 1942 kamen sie in Aachen an. Untergebracht waren die Polen in einem Schuppen hinter dem Haus Moltkestr. 14. Sie wurden gleich zur Arbeit eingeteilt in einer Eisengroßhandlung, die mein Vater leitete, weil der Inhaber alt und gebrechlich und dessen Söhne Soldaten waren. Stacho hat die Kriegswirren leider nicht überlebt. Mit Piotr blieb unsere Familie auch nach dem Krieg freundschaftlich verbunden.

Meinen Vater hatte sich Piotr gleich als väterlichen Freund auserkoren. Trotzdem war die Zeit auch für ihn kein Zuckerlecken. Zur Sonntagsmesse ging er meist nach St. Josef. Auf dem Vorplatz kamen er und seine Kumpel manchmal mit deutschen Soldaten auf Urlaub ins Gespräch, die in Polen stationiert waren. Da war endlich etwas

Pflichten der Zivilarbeiter und -arbeiterinnen polnischen Volkstums während ihres Aufenthaltes im Reich

Obowiązki robotników i robotnic cywilnych narodowości polskiej podczas ich pobytu w Rzeszy

Faksimile von einem der Polen-Erlasse vom 8. März 1940, Quelle: wikimedia.org

über die ferne Heimat zu erfahren. Aber blitzschnell tauchte dann deutsche Polizei auf, die sie verprügelte, weil sie gewagt hatten, mit deutschen Landsern zu reden. Viel schlimmer war ein Fall, wo man Piotr unterstellte, er habe etwas gestohlen. Er wurde verhaftet und im Gefängnis am Adalbertsteinweg eingekerkert. Das war damals eine lebensbedrohliche Situation! Meine Mutter zündete für Piotr am Marienaltärchen in der Küche eine Kerze an. Mein Vater, der Piotr als ehrliche Haut kannte, eilte gleich zur Behörde und trumpfte dort auf, wie man aufgrund fadenscheiniger und haltloser Verdächtigungen seinen besten Arbeiter, noch dazu in einem kriegswichtigen Betrieb, wegnehmen könne. Piotr kam frei - ob aufgrund des Protestes oder der Kerze am Altärchen ist nicht geklärt.

Not macht erfinderisch, auch die Not anderer! Im „Polenlager“ in der Moltkestraße ging es sehr karg zu. Vor allem die Verpflegung ließ zu wünschen übrig. Da konnte man nichts machen, selbst wenn man wollte. Kontakte zu den Polen waren verboten. Frau „R.“, Mutter von mehreren Kindern, wohnte dem Lager gegenüber in der Bismarckstraße. Sie hatte Mitleid mit den Gefangenen. Wenn man schon nicht helfen darf, so kann man sich doch helfen lassen. Frau R. benutzte eine Nähmaschine, um sich etwas nebenher zu verdienen. Fliegeralarme häuften sich. Man ging in den Keller, um sich in Sicherheit zu bringen. Ungeschützt blieb die Nähmaschine. Also beantragte die Frau bei der Behörde entsprechende Hilfe durch die Polen. Das wurde genehmigt. So trugen jetzt täglich im Wechsel zwei Polen die Nähmaschine abends in den Keller und morgens wieder in die Wohnung, nicht ohne ausreichend verpflegt worden zu sein. Denn das war ja schließlich der wahre Grund für die Aktion! Womit wieder mal bewiesen ist, Raffinesse ist weiblich.

Richard Wollgarten

Der **Zuckersack**

Bild: Petra Morales/pixelio.de

Während der Kriegszeit half ich als Schüler in den Ferien öfter in unserem elterlichen Lebensmittelgeschäft beim Verkaufen aus. Damals war es längst noch nicht üblich, dass in den Geschäften die Ware in verkaufsmäßigen Verpackungen vorrätig war. Mehl und Zucker wurden beispielsweise in großen Säcken angeliefert. Aus diesen Säcken wurde dann nach und nach die Ware sehr umständlich in große Schubladen umgefüllt, zuletzt in Tüten verpackt, gewogen und so an die Kunden verkauft.

So stand denn damals ein solcher Zuckersack im Laden gegenüber der Theke, während ich beim Verkauf mithalf. Unter den Kunden vor der Ladentheke stand auch ein alter Herr, welcher schon lange Kunde bei uns war. Er trug einen Gehrock und eine Melone, damals auch „Bibbi" genannt, und hatte einen Hund bei sich, eine „Promenadenmischung" von beachtlicher Größe. Es war zwar auch damals nicht gestattet, Hunde mit in ein Lebensmittelgeschäft zu bringen, doch wurde schon einmal ein Auge zugedrückt, zumal der Kunde allein lebend und der Hund sein treuester Freund war. Als ich während des Bedienens einmal aufschaute, stand der Hund nicht mehr bei seinem Herrchen, sondern neben dem Zuckersack. Er hielt ein Bein hoch und urinierte mit beachtlichem Strahl gegen den Sack.

Da gab es nun ein riesengroßes Palaver in unserem Laden! Hierzu sei angemerkt, dass während der Kriegszeit und auch noch einige Jahre danach die Lebensmittel für die einzelnen Bürger genau bemessen waren. Deswegen gab es Lebensmittelkarten, welche durch das Verkaufspersonal abschnittsweise von den Kunden einbehalten werden mussten.

Am lautesten schimpfte nun der alte Hundehalter. Er zückte spontan seine Brieftasche, um den Schaden kurzerhand zu bezahlen. Doch so einfach war die Sache nicht zu erledigen, da der Inhalt des Zuckersacks ja nun nicht mehr mit dem zugewiesenen Kontingent der Lebensmittelkarten übereinstimmte und überdies die Ware aus hygienischen Gründen wertlos geworden war. Damals galten Lebensmittel als „besonders wertvolles Volksgut". Und wer damit grobfahrlässig umging, galt als „Volksschädling". Hierfür gab es zur Abschreckung drakonische Strafen.

Der entstandene Schaden wurde umgehend dem Ernährungsamt gemeldet, es kam unverzüglich ein Beamter zu uns ins Geschäft. Es erfolgte eine hochnotpeinliche kritische Überprüfung, in deren Verlauf der Zuckersack nach meiner Erinnerung noch etwas kleiner, aber auch viel brauner wurde. Nachdem alles protokolliert war, bekamen wir, trotz allen Ärgers wegen der Duldung des Hundes im Geschäft, nur einen Verweis, darüber hinaus gab es zum Glück weder für uns noch für den Kunden Strafen. Wie aus meiner Schilderung ersichtlich, war nach damaligen Begriffen der Hund im wahrsten Sinne des Wortes der eigentliche „Volksschädling"! Ein Glück nur, dass man ihn damals wegen seiner Missetat nicht „behördlicherseits erschossen" hat! Der alte Herr zog nun nach diesem Ereignis mitsamt seinem Hund einige Zeit an unserem Geschäft vorüber und kaufte, nachdem sein Groll überwunden war, danach aber erneut wieder bei uns ein.

Es ist ein Glück, wenn heute keine Zuckersäcke mehr in den Lebensmittelgeschäften stehen. Deshalb haben die Hunde auch keine Gelegenheit mehr, aus weißem nachträglich „braunen" Zucker zu machen!

Heinz Amian

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

Ausstellungsmaterial gesucht

Plakat, zwischen 1915 und 1918 entstanden, Herausgeber: Kriegsausschuss für Oele und Fette, Berlin.

Der Ausbruch des Ersten Weltkrieges, der am 2. August 1914 mit dem Einmarsch deutscher Truppen in Belgien bei Herbesthal begann, jährt sich im nächsten Jahr zum 100. Mal. Anlass für Klaus Schulte und Peter Sardoč, die schon zahlreiche Ausstellungen mit lokalhistorischen Themen gestaltet haben, sich mit diesem Ereignis zu befassen.

Die Vorbereitungen für ein Buch und eine Ausstellung unter dem Titel „Aachen in ‚Eisernen Zeiten' - Eine Stadt erlebt den Ersten Weltkrieg" sind bereits im Gange. Am Beispiel der im Brennpunkt der Ereignisse liegenden Grenz- und Lazarettstadt Aachen soll darin deutlich werden, wie die einfache Bevölkerung den vier Jahre währenden Krieg aufnahm und alltäglich erlebte. Zur Ausgestaltung wird noch originales Ausstellungsmaterial in Form von alten Bildern, Fotos, Soldatenbriefen, Lebensmittelmarken und Notgeld aus der Zeit des Ersten Weltkrieges gesucht. Für eine leihweise Überlassung wären die Autoren dankbar. Wer etwas beisteuern kann, melde sich bitte bei Klaus Schulte, Luisenstr. 2a, 52070 Aachen, Tel.: 0241/50 68 73, oder Peter Sardoč, Friedrichstr. 97, 52070 Aachen, Tel.: 0241/50 76 09.

Schwungvolle Salonmusik

In der Jazzmatineé präsentiert der Jazzverein Aachen am Sonntag, dem 22.09.2013, um 11 Uhr in den Kurpark-Terrassen in Burtscheid, Dammstr. 40, das „SalonRouge Orchester".

Die sieben bekannten Musiker aus der Euregio-Maas-Rhein, hervorragende Instrumentalisten und Solisten, blicken auf einen reichen Erfahrungsschatz aus Klassik, Jazz, Tango & Klezmer zurück. Sie entführen ihr Publikum mit elegantem Schwung in die Welt der klassischen Unterhaltungsmusik und faszinieren mit ausdrucksstarker und temperamentvoll gespielter traditioneller Salonmusik, Jazz, swingenden Ohrwürmern der 20er bis 40er Jahre und feurigen Tänzen und Tangorhythmen.

Kultur auf der Spur

Der Aachener Verkehrsverbund (AVV) hat in Aachen, Lüttich und Maastricht unterschiedliche Fährten ausgelegt. Im August und September gibt es bei der Euregio-Rallye Tickets und Gutscheine für kulturelle und kulinarische Leckerbissen zu gewinnen.

Der AVV will mit der Rallye einmal mehr deutlich machen, dass die ÖPNV- und Freizeit-Angebote nicht an der Grenze aufhören. Tatkräftig unterstützt wird die Kampagne z.B. von Charlzz.com, öffentlichen Einrichtungen, Restaurants und dem Einzelhandel.

Wer die Fahrt zur Rallye vorab schon einmal planen will, findet die passenden Bus- und Bahnverbindungen ganz einfach auf der Website www.mobility-euregio.com. In der Rubrik „Grenzenlos entdecken" gibt es neben Freizeit-Tipps eine grenzüberschreitende Fahrplanauskunft.

Durch einen Kanaldeckel verdeckte Nikolausquelle am Büchel vor dem Quellhof Kaiserbad

Tag des unbequemen Denkmals

Am Sonntag, dem 8. September, werden wieder zahlreiche Möglichkeiten geboten, bekannte und weniger bekannte Seiten in Aachens Geschichte kennenzulernen. Der Tag des offenen Denkmals 2013 steht diesmal bundesweit unter dem Motto „Jenseits des Guten und Schönen: Unbequeme Denkmale?". Weitere Informationen zum Programm in Aachen finden Sie unter www.aachen.de sowie auf ausliegenden Broschüren.

Menschenbilder

Seit über 30 Jahren engagiert sich die US-amerikanische Fotografin Dana Gluckstein mit Aufnahmen der Ureinwohner unterschiedlichster Regionen der Welt im Sinne der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte.

Ihre Porträts entstanden aus dem Gefühl der Verbundenheit mit anderen Kulturen. Mit ihren Fotografien unterstützt sie indigene Menschen, die weltweit um ihre Länder, ihre Traditionen, ihre Sprachen kämpfen und sich gegen die Interessen von Regierungen, Konzernen oder Missionaren zu behaupten versuchen. Die Ausstellung „Dignity - Die Würde des Menschen" mit Fotografien von D. Gluckstein wird am 07.09. um 16 Uhr im KuK Monschau, Austr. 9, eröffnet und ist bis zum 20.10.2013 zu sehen. Der Eintritt ist frei.

Die **Vielfalt** der **Celadonmusik**

Am Samstag, 21. September, um 19.30 Uhr findet zum „Ningbo Cultural Day in Aachen" ein Konzert mit der „Cixi Celadon Ou Music Troupe" in der Aula Carolina, Pontstr. 7-9, statt. Die 15 Musiker und Musikerinnen aus der Partnerstadt Ningbo präsentieren dabei den Reichtum der Celadonmusik.

Celadon, eine in der Umgebung Ningbos produzierte Keramik, wurde vor mehr als 1.000 Jahren als Musikinstrument verwendet. Nachdem diese Kunst beinahe ausgestorben war, entdeckten Archäologen 1998 bei Erkundungen in Cixi einen alten Yue-Brennofen mit einigen Celadoninstrumenten. Diese wurden inzwischen erforscht und reproduziert. Die Cixi Celadon Ou Music Troupe komponiert seit 2005 Dutzende musikalische Werke und führt diese national und international auf. Das Konzert in Aachen kommt auf Wunsch von Oberbürgermeister Marcel Philipp und durch Vermittlung des Vereins zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Ningbo e.V. zustande. Der Eintritt zum Konzert ist frei, Spenden sind herzlich willkommen.

St. Johann Baptist in Burtscheid, Foto: F. Hendriks

Couven **Klangwelten**

Am 12.9.2013 jährt sich der Todestag Johann Joseph Couvens zum 250. Mal. Der in Aachen gebürtige Baumeister hat wie kaum ein anderer die Architektur seiner Zeit nicht nur in seiner Heimatstadt, sondern über Ländergrenzen hinweg geprägt.

Als einer der bedeutendsten Exponenten des rhein-maasländischen Kulturraums ist der Barockarchitekt Teil des historischen Gedächtnisses der heutigen Euregio Maas-Rhein. Das Aachener Couven-Museum hat seinen 250. Todestag zum Anlass genommen, um einen großen Teil der erhaltenen Baudenkmäler in einem euregionalen Kulturprojekt zu vernetzen. „Klangwelten in Couven-Räumen" lässt die historischen Baudenkmäler durch die Musik erfahrbar werden. Einige Orte, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich sind, werden in diesem Rahmen für Besucher geöffnet. Den Auftakt bildet die Festveranstaltung am 12.09.2013, um 19 Uhr im Ballsaal des Alten Kurhauses. Zugleich wird die zentrale Ausstellung zu Musikinstrumenten und musikalischer Kultur des 18. u. 19. Jahrhunderts im Couven-Museum eröffnet. Weitere Informationen zum Klangwelten-Programm finden Sie unter www.couven-klangwelten2013.de oder auf ausliegenden Programmheften.

Frauen in der Landwirtschaft

50 Jahre lang war der Fotograf Wolfgang Schiffer (1927 – 1999) zu Gast auf unzähligen Bauernhöfen in Deutschland. Wie kein anderer hat er den Wandel in der Arbeitswelt und im Alltagsleben auf den Höfen mit seiner Kamera festgehalten. Sein Augenmerk galt dabei auch den Bäuerinnen und den anderen auf Hof und im Feld mithelfenden Frauen.

Das LVR-Freilichtmuseum Kommern zeigt in der Sonderausstellung „Bäuerinnen-Bilder" eine Auswahl von Schiffers besten und in der Aussage eindrucksvollsten Aufnahmen, bei denen sich dokumentarischer Wert und künstlerischer Anspruch verbinden. Die Schwarzweiß-Fotografien spiegeln den tief greifenden Umbruch in der Landwirtschaft und im ländlichen Leben zwischen 1949 und 1999 sowie dessen häufig übersehene „weibliche Seite" wider. Die Ausstellung wurde in Zusammenarbeit mit dem Bauernhausmuseum Bielefeld erstellt und ist bis zum 9. März 2014 zu sehen.

Das LVR-Freilichtmuseum Kommern, Eickser Straße, in 53894 Mechernich-Kommern ist bis zum 31. Oktober täglich von 9 bis 19 Uhr geöffnet. Der Eintritt für Erwachsene kostet 6,50 €. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.kommern.lvr.de.

Appetit auf Fotos?

Von der Koch- zur Fotokunst ist es manchmal nur ein kurzer Weg.

Das beweist der Kohlscheider Fotokünstler und gelernte Koch Gerd Schiffler: Kulinarische Motive stehen im Mittelpunkt seiner Arbeiten. Die neuesten Werke aus seinem Atelier zeigt er am 06.10.2013 um 11 Uhr bei der Ausstellungseröffnung im Foyer der Rehaklinik „An der Rosenquelle" in der Kurbrunnenstr. 5, 52066 Aachen-Burtscheid. Anschließend ist „E wie Einblicke - Kunst Art 2013 für Food und Design", wie seine Ausstellung heißt, barrierefrei und kostenlos bis zum 31.12.2013 zu den Öffnungszeiten der Rehaklinik zu besichtigen.

55+

Ein Netzwerk – viele Ansprechpartner

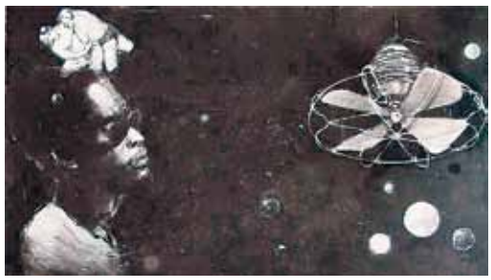
Diese Einrichtungen bieten Senioren (55+) und Angehörigen in Aachen Nord Beratung, unterstützen sie in ihrer Lebenssituation und sorgen für Kontakte.

Begegnungszentrum Aachen Nord Arbeiterwohlfahrt
Dorothee Siemons | Telefon 889 916-21 | d.siemons@awo-aachen-stadt.de
Deutsches Rotes Kreuz
Roswitha Halmes | Telefon 18 025 55 | roswitha.halmes@drk.ac
SKM - Kath. Verein für soziale Dienste in Aachen e.V.
Christiane Krapohl | Telefon 413 55-525 | christiane.krapohl@skm-aachen.de

Die **Macht** der **Worte**

Im Jahr 1848 kämpften und starben Handwerker und Proletarier für die heute in Deutschland selbstverständlichen Grundrechte; Dichter und Musiker fochten mit Gewehr und Feder für die Revolution.

Am Donnerstag, 26.09.2013, um 19.30 Uhr rezitiert und kommentiert Andreas Grude in der Stadtbibliothek Aachen Gedichte aus dieser dramatischen Zeit. Zwei Wochen später, am Donnerstag, dem 10.10.2013, spricht Grude um 20 Uhr in der KHG, Pontstraße 74-76, sein nicht ganz jugendfreies Programm „Lyrik, Lust und Leidenschaft – 500 Jahre erotische Poesie der deutschen Dichter und Denker". Der Eintritt zu beiden Veranstaltungen ist frei.



Ransome Stanley: Ventilation, ARTCO

Nicht nur für Kunstkenner

Zum 16. Mal besteht im Rahmen der Kunstroute am Sa. u. So., den 28. u. 29.09.2013, von 11 bis 19 Uhr Gelegenheit, Aachener sowie internationale Kunst kennenzulernen.

35 Stationen präsentieren in diesem Jahr 238 Künstler, dazu gibt es zahlreiche Veranstaltungen wie Aktionen, Vernissagen, Lesungen, Musik. Neu dabei ist u.a. die am Seilgraben 31 eröffnende Galerie „ARTCO", die in ihrer ersten Austellung Malereien, Zeichnungen, Fotografien und Skulpturen von 22 Künstlern afrikanischer Herkunft zeigt. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Weitere Infos finden Sie unter www.aachenerkunstroute.de sowie auf den Programmflyern.

Aachener Solidaritätslauf

Zum achten Mal schnüren Frauen, Männer und Kinder aus Aachen und Umgebung die Laufschuhe, um Spendengelder zu erlaufen. Start ist im Rahmen des „Aachen September Special" am Sonntag, dem 15.09.2013, um 11 Uhr auf dem Aachener Markt.

Rund um Rathaus und Dom verläuft der Parcours. Die Läufer und Walker haben sich zuvor einen Sponsor gesucht. Zur Hälfte geht der Erlös ihrer Laufleistung an die kirchliche Arbeitslosenarbeit, die andere Hälfte ist für einen gemeinnützigen Zweck, den die Läufer selbst bestimmen. Kurzentschlossene können sich noch bis Freitag, den 13.09.2013, auf der Homepage www.solidaritaetslauf-aachen.de anmelden.

Wie schütze ich mich als **Senior/in** vor **Straftaten**?

Die Polizei Aachen und ehrenamtliche Seniorenberater/innen beraten Senioren!

Im Alltag sind Senioren/innen begehrte Opfer von Kriminellen. Oftmals werden Senioren/innen in ihrer eigenen Wohnung, auf ihren alltäglichen Wegen Opfer einer Straftat.

Ehrenamtliche Seniorenberater/innen sind gemeinsam mit dem Kriminalkommissariat 44 Kriminalprävention/Opferschutz im Stadtgebiet und im Kreis aktiv. Sie geben im Rahmen von Informationsveranstaltungen Tipps und Informationen, wie man sich als Senior/in vor Betrügern und Dieben schützen kann.

Das Kriminalkommissariat 44 Kriminalprävention/Opferschutz erhält zum Thema Sicherheit viele Anfragen von Seniorenvereinen und Gruppen, auch von anderen sozialen Einrichtungen, die sich um das Wohl älterer Menschen kümmern. Sollten auch Sie für Ihren Verein, Ihre Einrichtung Interesse haben an unseren Vorträgen zu Themen wie

Sicherheit in der Wohnung
- an der Haustür
- am Telefon
- vor dem Urlaub bzw. Krankenhausaufenthalt
- technische Sicherung der Wohnungstür

Sicher im Alltag
- Taschendiebstahl
- Trickdiebstahl
- Handtaschenraub
- beim Geldabheben
- Kaffeefahrten/Gewinnmitteilungen

Einbruchschutz/Eigentumssicherung

so nimmt das Kriminalkommissariat 44 der Polizei Aachen unter:
Tel.: 0241-9577-34401 oder
E-Mail: *vorbeugung.aachen@polizei.nrw.de*,
Ihre Anfragen gerne entgegen.

Als ehrenamtliche Berater sind tätig:

Aachen
- Wilhelm Schäfer (Bild 1)
- Klaus Wirtz (Bild 2)
- Peter Sieprath (Bild 3)
- Herbert Schreuers (ohne Bild)

Aachen-Brand
- Helmut Gerards (Bild 4)

Stolberg
- Johannes Wirtz (Bild 5)

Hauset
- Erika Böhnert (Bild 6)

Herzogenrath
- Karl Heidlas (Bild 7)
- Friedrich Grinwis (ohne Bild)

Monschau
- Manfred Huppertz (Bild 8)

Eschweiler
- Christel Weser (Bild 9)

Rausschmiss aus dem **Paradies**

Samstagnachmittag: Die Sonne scheint, ein leichter Wind weht - ein goldener Tag, wie er schöner nicht sein kann! Peter und Marianne sind verreist, irgendwo nach Italien, wie jedes Jahr Anfang Herbst. Karl Heinz und Finni hatten auch eine Reise geplant.

Sie haben zu Hause auf gepackten Koffern gesessen und auf den Anruf gewartet, der das Startzeichen war, los zu spurten. Wohin? Weit weg, in ein fremdes Land, vielleicht auf 'ne einsame Insel oder sogar auf einen anderen Kontinent? Nein - ihr Reiseziel ist Breinig, das schöne Haus, um nach dem Rechten zu sehen, solange Marianne und Peter durch Italien reisen.

Sie sind nicht allein, Katerchen passt mit auf. Passt auf, dass keine Unbefugten, zum Beispiel Mäuse oder gar Ratten, hereinspazieren und es sich gemütlich machen. Und

Bild: Jerzy/pixelio.de

da ist auch noch Omi, eine liebe, betagte, sehr betagte, rüstige alte Dame, die für das leibliche Wohl sorgt: jeden Tag Lieblingsessen kocht für die Zuhausgebliebenen, nach dem Rechten Sehenden und Aufpasser!

Wie schon erwähnt, es ist Samstagnachmittag. In der Nachbarschaft wird gearbeitet, das schöne Wetter genutzt: Rasen gemäht, Sträucher geschnitten, Gärten werden für die kalte Jahreszeit zurechtgemacht.

Oma bereitet das Sonntagsessen vor. Leckere Düfte ziehen durchs Haus. Düfte, die das Wasser im Mund zusammen laufen lassen! Katerchen sitzt bei Omi, er guckt ihr beim Kochen zu, leistet ihr Gesellschaft. Nur so, Omi ist wirklich schon sehr betagt, vielleicht braucht sie ja Hilfe?! Da plötzlich: seltsame Geräusche, Gepolter, eine aufgeregte Stimme. Hört sich bedrohlich an, ist was passiert? Nein - oder doch? Omi hat Katerchen aus ihrer Küche rausgeschmissen. Der wollte aber nicht rausgeschmissen werden! Katerchen ist Omi immer wieder vor die Füße gelaufen, sie ist mehrmals gestolpert, beinahe hingefallen, konnte gerade noch den vorbereiteten Braten retten, die Sahneschüssel in Sicherheit bringen. Sie stehen sich gegenüber, Omi mit Kochlöffel in der erhobenen Hand bereit, das Sonntagsessen zu verteidigen! Katerchen fauchend, mit wild wedelndem Schwanz. Er wollte doch nichts Schlimmes, nur ein bisschen naschen, ein bisschen probieren. Den Braten begutachten - musste er das nicht tun? Die Sahneschüssel an die richtige Stelle schieben, die wäre beinahe vom Tisch gefallen!

Beleidigt schreitet Katerchen, sich mehrmals umdrehend, aus dem Haus. Wie konnte man ihn so behandeln? Es kehrt Ruhe ein, auch draußen. Die Rasenmäher, lauten Stimmen, fröhlichen Zurufe sind verstummt. Man hört Kirchenglocken läuten. Samstagsabendfrieden macht sich breit. Und große Vorfreude auf Sonntag, auf einen goldenen Sonntag mit allem, was dazu gehört.

Josefine Kühnast

Wohlfühlen (wie) zuhause

fauna e.V.
freie alten- und nachbarschaftshilfe aacher

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

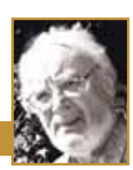
www.fauna-aachen.de

Nun färben herbstlich sich die Wälder,
bunte Blätter segeln müde mit dem Wind,
hoch steigen Drachen über gelbe Stoppelfelder
und tief beglückt die Kinderherzen sind.

Leer gepflückt ist Pflaum- und Apfelbaum,
so manches Fuder Korn füllt schon die Scheuer.
Dahin ist nun der schöne Sommertraum -
auf leeren Feldern schwelen die Kartoffelfeuer.

Die Wespen laben sich an praller Frucht,
die überreif und süß vom Baume fiel.
Eichkatz emsig noch sein Winterfutter sucht,
vorbei der bunten Falter Gaukelspiel.

Hoch in die Lüfte steigt des Herbstes Duft
und breitet über Felder sich und Wiesen.
Rau klingt der Krähen lauter Ruf:
der Herbst ist da,
der Sommer ist gewesen.



Hajo Mais

Au Kulle, alte Zechen Folge 9: Die fortschrittlichen Äbte von Klosterath und ein Fässchen Sardinen

Die im 18. Jahrhundert auch im Wurmrevier einsetzenden Bemühungen, die vielen Einzelbetriebe unter einer einheitlichen Leitung zusammenzuführen, gediehen zunächst am erfolgreichsten unter den fortschrittlichen Äbten von Klosterrath im Land Herzogenrath.

Abtei Rolduc (Klosterrath), Kerkrade, Quelle: Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed

Sie spielten hier eine ähnliche Rolle wie Johann Peter Wültgens auf dem Eschweiler Kohlberg, indem sie versuchten, die zerstreuten Bergwerke, die zum großen Teil unter dem Grund und Boden der Abtei betrieben wurden, in ihrer Hand zu vereinen. Abt Rauschaw begründete dies 1742 mit dem Hinweis, „dass es der Wille des Allerhöchsten ist, wenn wir auf Kosten und im Namen des Klosters das Unternehmen beginnen und fortsetzen". Der Konvent stimmte dem Vorhaben zu, den gesamten Kohlenabbau unter den Ländereien der Abtei selbst zu betreiben.

Nachdem die Besitzverhältnisse geklärt waren, machte sich die Abtei in den folgenden Jahrzehnten mit großzügigen Investitionen daran, ihre Gruben wirtschaftlich zu gestalten. Neue Schächte wurden abgeteuft, die Wasserhaltungen verbessert und an der aufgestauten Wurm ein 13 Meter hohes Wasserrad gebaut. Die Investitionen lohnten sich, die Betriebe warfen Gewinne ab, die Förderung überstieg bald den Eigenbedarf des Landes, man konnte an Export denken. Dazu war es nötig, die Straßen zu verbessern. Die Abtei baute zwei neue Steinwege, einen in Richtung Jülich, den anderen nach Aachen. Schon 1779 richtete sie in Aachen ein Kohlenmagazin ein. Die Stadt war darüber hocherfreut, weil ihr Bedarf durch die eigene Grube Teut und die privaten Gruben im Aachener Reich nicht gedeckt werden konnte. Die Blüte des Herzogenrather Bergbaus war jedoch bald vorbei. Als 1794 die Franzosen einrückten, beschlagnahmte die Militärverwaltung die Gruben und ließ sie durch Raubbau verkommen. Nach dem Abzug der Franzosen wurde das Land Herzogenrath 1816 zwischen Preußen und den Niederlanden geteilt. Die Grenze verlief unter Tage quer durch die Kohlenlagerstätten. Die beiderseits der Grenze liegenden Gruben konnten jedoch ihre Vorräte jeweils unter dem Boden des Nachbarlandes abbauen.

Der Sicherheitspfeiler, der unter der Landesgrenze stehen bleiben musste, durfte zur Wetterführung und für die Ableitung der Grubenwässer an einzelnen Stellen durchfahren werden, an denen jedoch verschlossene und versiegelte Zollgitter angebracht waren, welche die Zollgrenze auch im Innern der Erde gebührend aufrechterhielten, wie ein Chronist in früheren Tagen sarkastisch bemerkte. Diese Zollgrenze gab es noch in der „Nazizeit" von 1933 bis September 1944 im Aachener Revier. Wie Zeitzeugen berichten, sind dort an einzelnen Durchgängen im 2. Weltkrieg nicht nur Menschen, sondern auch Lebensmittel ausgetauscht worden, z.B. zwischen den Gruben Voccart in Herzogenrath und Domaniale in Kerkrade. Hierzu berichtete ein

Schacht Nulland in Kerkrade steht als „Mijnmonument" unter Denkmalschutz. Er diente der „Domaniale Mijn" als Luftschacht und für Materialtransporte. Foto: R. van de Laar/wikimedia.org

Zeitzeuge glaubhaft, dass bei einer Familie in Herzogenrath-Kohlscheid im Sommer 1943 ein 5-Liter-Fässchen mit sauer eingelegten Sardinen angekommen sei, über die Grube Voccart „importiert". Die Versorgung mit Lebensmitteln, die es nur auf Marken gab, war wegen der Kriegsereignisse nicht mehr die beste. Beim Öffnen des Sardinenfässchens gab es eine Überraschung: Zu Zweidritteln war es mit Sauerkraut gefüllt, die Sardinen lagen obenauf. Diese haben der Familie trotzdem gemundet.

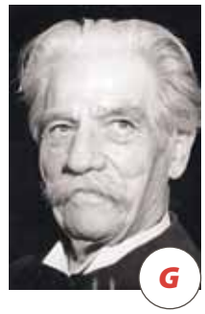
Mathias J. Fleu

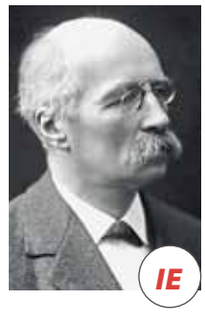
Quelle: Hans Jakob Schaetzke: Vor Ort. Eschweiler Bergwerks-Verein, Geschichte und Geschichten eines Bergbauunternehmens im Aachener Revier, Herzogenrath 1995.

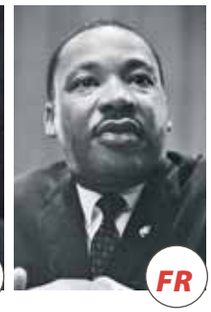
Friedensnobelpreisträger

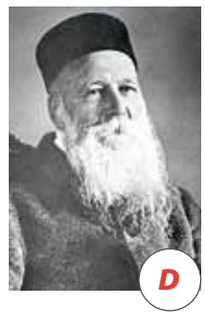
Der Friedensnobelpreis ist eine Auszeichnung für besondere Verdienste in der Friedensarbeit. Er wurde von dem schwedischen Erfinder und Industriellen Alfred Nobel gestiftet. Diese Auszeichnung wird seit 1901 jedes Jahr am Todestag Alfred Nobels, dem 10. Dezember, in Oslo verliehen. Wenn Sei alle hier abgebildeten Preisträger den richtigen Namen zuordnen, ergibt sich ein Zitat von William Shakespeare

Bilder: wikipedia.de









1. G Albert Schweitzer – 1952
2. _____ Alva Myrdal – 1982
3. _____ Aung San Suu Kyi – 1991
4. _____ Barack Obama – 2009
5. _____ Bertha von Suttner – 1905
6. _____ Emily Greene Balch – 1946
7. _____ Henri Dunant – 1901
8. _____ Henri La Fontaine – 1913
9. _____ Jane Addams – 1931
10. _____ Jimmy Carter – 2002
11. _____ Jody Williams – 1997
12. _____ Kofi Annan – 2001
13. _____ Martin Luther King – 1964
14. _____ Mutter Teresa – 1979
15. _____ Nelson Mandela – 1993
16. _____ Rigoberta Menchú – 1992
17. _____ Schirin Ebadi – 2003
18. _____ Tendzin Gyatsho – 1989
19. _____ Wangari Maathai – 2004
20. _____ Willy Brandt – 1971

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

*Gerne dürfen Sie Ihre Ansprüche nach oben schrauben, wenn Sie **phi** Ihre Immobilie anvertrauen.*

Wer heute eine Immobilie vermieten oder verkaufen möchte, fühlt sich als Eigentümer auf dem unübersichtlichen Markt vor vielen Herausforderungen gestellt. Und bis die gewünschten Mieter oder Käufer gefunden sind, vergeht nicht selten viel Zeit ins Land.

Da scheint es für viele sichtlich komfortabler, sich von einem Experten beraten zu lassen. Doch welche Voraussetzungen sollen Immobilienmakler erfüllen und welche zusätzlichen Dienstleistungen dürfen Sie erwarten?

Das Immobilienunternehmen PHI stellt sich selbst immer wieder diese Fragen und kommt zu vielen erkenntnisreichen Antworten - stets mit dem Ziel: Für Interessenten finden wir eine passende Immobilie und für Eigentümer sind wir der richtige Ansprechpartner, bei dem man mehr erwarten darf, als vorausgesetzt wird.

Als langjähriges Immobilienunternehmen im Süden Aachens kennt PHI nicht nur die regionale Marktsituation wie kein anderer. Es verfügt indes über ein großes Netzwerk mit vertrauensvollen Partnern und fühlt sich seit jeher persönlich selbst eng mit der Region verbunden. Laut Sebastian Hucz, Inhaber von PHI, sei es dem Unternehmen gerade deshalb ein wichtiges Anliegen, gemeinsam mit den Menschen in und um Aachen zu wachsen und als Dienstleister jeden Tag aufs Neue das bestmögliche Engagement aufzubringen.

PHI präsentiert sich nicht nur als erfolgreiches, regional ansässiges Unternehmen; das gesamte Team zeugt von Transparenz und Kundennähe und offeriert kompetente Beratungen von Beginn an. Von großer Bedeutung sei es, sich speziell zu Beginn die nötige Zeit einzuräumen, um das Objekt auf seine individuelle Art und Weise wirken zu lassen, weiß Hucz. Dabei spielen insbesondere die Atmosphäre und die persönliche Note eine entscheidende Rolle.

Doch welche Faktoren führen letztlich zum Kauf- oder Mietentscheid und welche Vorteile genießen Immobilienanbieter bei PHI? Hier setzt man auf verschiedene Faktoren. Zum einen gilt es, die Besonderheiten der Immobilie heraus zu kristallisieren. Ein geschultes Auge weiß, welche Vorzüge seitens der Interessenten geschätzt werden. Um diese einwandfrei und aufmerksamkeitsstark zu inszenieren, setzt PHI auf hochwertige Immobilienpräsentation. Ganz klar, dass auch Medien wie das Internet und Anzeigen bespielt werden. Denn ein breites Kommunikationsspektrum ist PHI ebenso wichtig wie der stetige und offene Austausch mit seinen Kunden.

Des Weiteren genießen Anbieter zusätzliche Services – von der Wohnungsübergabe bis zum Einzug. Bei Finanzierungsangelegenheiten und kostenfreien Marktwertanalysen können Kunden vollends auf die Rundum-Dienstleistung von PHI zählen. Und ein weiteres Highlight möchte Geschäftsführer Hucz seinen Kunden nicht vorenthalten: Das sogenannte Home Staging gilt als besonders verkaufsfördernde und exklusive Maßnahme. „Hierbei werden charakteristische Eigenschaften der Wohnräume mit viel Liebe zum Detail akzentuiert. Der erste Eindruck ist beim Betreten des Wohnraums von entscheidender Wichtigkeit. Mit dem Home Staging bieten wir einen effektiven Service, der den Interessenten gleich zu Beginn zum Wohlfühlen einlädt", so Hucz. Zu empfehlen ist auch das familienfreundliche Open House Event, bei dem alle Interessenten herzlich eingeladen sind, sich die Immobilie an einem Sonntag zu einer bestimmte Uhrzeit anzuschauen – ganz ohne Terminabsprache. Und wer sich auf Grund seiner Arbeitszeiten einen Termin im Laufe des Tages nur bedingt einrichten kann, dem stehen selbstverständlich auch After-Work-Besichtigungen am späten Abend zur Verfügung.

PHI versteht die Wünsche seiner Kunden und Interessenten und setzt diese eins zu eins um. Das indiziert auch das stetige Wachstum des regionalen, inhabergeführten Unternehmens und zeigt zugleich: Serviceleistung und Kundennähe stehen hoch im Kurs – vor allem immer dann, wenn Sie Ihre Ansprüche gern mal nach oben schrauben möchten.

Das freundliche PHI-Team freut sich auf die erste Kontaktaufnahme.

phi
PH Immobilien
Gesellschaft mbH

Immobilien in unserer Region. **0241.400 87-0** **www.phi24.de**

STURM

Mit der „Deutschen Gesellschaft für Internationalen Jugendaustausch“ bin ich 1959 für zwei Wochen nach Mallorca geflogen. 14 Jahre nach dem Ende des 2. Weltkrieges begann allmählich der Tourismus auf der Balearen-Insel. Gerade einmal 400.000 Menschen besuchten die Insel im Jahr. Heute sind es mehrere Millionen. Unsere Jugendgruppe ist in einem stillen Dörfchen 15 km südlich von Palma in einfachen ebenerdigen Häuschen untergebracht.

Gegen Ende der Ferien chartern wir mit 20 Leuten das 2-Mast-Segelschiff „Sancta Maria“ für einen Tag. Sein Heimathafen ist Schulau an der Elbe. Eigner ist ein Hamburger Ehepaar, das seit 10 Jahren Charterfahrten im Mittelmeer durchführt. Die Besatzung bilden drei einheimische Matrosen und ein Schiffsjunge. Das Schiff führt 250 qm Segelfläche, wenn Vollzeug gesetzt ist, hat einen 80-PS-Motor, Sprechfunk, Echolot, Kombüse, Schlafräume und Kajüten.

Dieser ist einer der wenigen wolkenverhangenen Tage und Wind kommt erst auf, als wir die Bucht von Palma verlassen haben. Alle Segel werden gesetzt. Wir sind froh darüber, denn wir wollten segeln und nicht motoren. Es dauert einige Zeit, bis die Mannschaft alles Tuch im Wind hat. Währenddessen wird unten in der Kombüse ein zünftiger norddeutscher Labskaus zubereitet. Der wird uns hier schon schmecken! Das Großsegel geht hoch; der Wind hat mächtig zugelegt. Die Wellen setzen weiße Schaumkronen auf. Unter sämtlichem

Tuch machen wir prächtige Fahrt. Das Schiff liegt schräg vor dem Wind. Auf der Brücke neben dem Kapitän ist es am interessantesten und glücklich bin ich, als ich ans Ruder darf. Höllisch aufpassen muss ich, um den Kurs zu halten. Und Kraft braucht man dazu.

Der Wind wird schnell zum Sturm und es schüttet wie aus Kübeln. Der Kapitän übernimmt wieder das Ruder. Breitbeinig klemme ich mich fest, um nicht umgeschmissen zu werden. Der Käpten überlegt gerade, ob er die Segel reffen lassen soll, da ist das Unglück schon passiert! Schneller als ich es hier erzählen kann, fällt eine Gewitterbö über uns her. Fast schwarz wird der Himmel. Gischt schäumt über das Deck. Die Sicht reicht gerade bis zum Klüver.

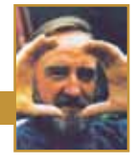
Das Schiff legt sich auf die Seite, die See kommt über Bord. Alles, was nicht niet- und nagelfest ist, fliegt durch die Gegend. In das Zucken der Blitze und das Krachen des Donners mischt sich ein anderes furchtbares Geräusch: Das Reißen unserer kleinfingerdicken Baumwollsegel. Binnen 30 Sekunden sind alle 250 qm Segeltuch zerfetzt und knattern ohrenbetäubend im Sturm von den Masten. Der Kapitän brüllt etwas in den Lärm und reißt den Maschinentelegrafen auf „Volle Kraft voraus“, und unter dem Zug der Schraube richtet sich das Schiff langsam wieder auf, als der Sturm an den Segeln keine Angriffsfläche mehr findet.

Ich will das Ruderhaus verlassen, um an Deck beim Bergen der zerfetzten Segel zu helfen. Der Käpten hält mich zurück: „Das machen die Jungs! Wenn du einen der wild schlagenden Tampen des Riggs an den Kopf kriegst, müssen wir noch ein ‚Mann-über-Bord-Manöver‘ fahren. Es ist fraglich, ob wir dich in der Suppe da draußen finden.“

Ebenso schnell wie die Bö gekommen, ist sie wieder verschwunden. Der Spuk hat nur 30 Sekunden gedauert und nun müssen die Segel und das Tauwerk geborgen werden. Unser Boot sieht arg zerrupft aus; alles liegt durcheinander. Aus der Kombüse tauchen blasse Gesichter auf. Das Labskaus, unser Mittagessen, klebt auf dem Boden und an den Wänden.

Das Wetter zieht weiter. Wir nehmen Kurs auf Palma. Als wir wie ein gerupftes Huhn am Quai anlegen, können die Amerikaner ihre Schadenfreude nicht verbergen, die auf der Jacht neben uns leben. Sie gehört dem amerikanischen Filmschauspieler und Regisseur Orson Welles (1915 – 1985).

Als ich mich von der Frau des Kapitäns verabschiede, ist sie den Tränen nahe. „Aber das bezahlt doch die Versicherung“, tröste ich. „Die haben wir in 10 Jahren nicht in Anspruch genommen und daher nicht erneuert. Vorgestern ist sie abgelaufen“, quetscht sie heraus.



Wolfgang Schönrock

Familienfrieden durch **Mediation**

Konflikte sind ungebetene Begleiter in unserem Leben – ob und wie wir sie lösen, beeinflusst maßgeblich unsere Lebensqualität. In jeder Entwicklungsstufe gibt es spezifische Herausforderungen, die uns neue Bewältigungsstrategien abverlangen. Das Alter hat dabei nicht den Ruf, eine leicht zu meisternde Aufgabe zu sein.

Vielfältiges Konfliktpotenzial gibt es bis in die späten Phasen des Lebens: Eheleute können sich bekriegen und noch nach Jahrzehnten trennen. Zerwürfnisse mit den Kindern können den Kontakt mit liebenswerten Enkeln unterbinden. Die eigenen Kinder können untereinander darüber streiten, wer den alten Vater oder die alte Mutter zu pflegen hat oder auch bei sich aufnehmen darf. Die Kinder sind der Meinung, der Vater solle nicht mehr Auto fahren, der Vater sieht das ganz anders. Man kann darüber unterschiedlicher Meinung sein, ob Pflegeleistungen von Angehörigen vergütet werden müssen oder wenigstens im Erbfall zu berücksichtigen sind. Bewohner eines Seniorenheimes können sich über Alltagsthemen in die Haare geraten. Es kann Vorwürfe an die Heimleitung geben, dass sie sich nicht genug um die alten Menschen kümmere.

Rechtsanwälte und Gerichte sind für solche Konflikte meist nicht zuständig, und wenn es doch einmal eine Gerichtsentscheidung geben sollte, so führt sie oft nicht zu dauerhaftem Frieden. Da können Mediatorinnen und Mediatoren hilfreich sein mit ihrem auf Vermittlung ausgerichteten Ansatz einer außergerichtlichen Konfliktbeilegung. Sie setzen sich mit den Streitenden an einen Tisch und hören zunächst allen Konfliktparteien genau zu. Sie finden heraus, worum es im Einzelnen geht und was den Beteiligten am wichtigsten ist und warum. Es kommen Ängste, Befürchtungen, Wünsche und Pläne zur Sprache. Missverständnisse werden aufgeklärt, gemeinsam werden Lösungen gesucht und meist auch gefunden. Die Gemüter können sich beruhigen, der Familienfrieden kann wiederhergestellt werden.

Bild: Rico Kühnel/pixelio.de

Das außergerichtliche Verfahren Mediation ist seit vielen Jahrzehnten bei Ehestreitigkeiten und Scheidungsauseinandersetzungen erprobt. Auch bei wirtschaftlichen Streitigkeiten oder Problemen zwischen Kollegen am Arbeitsplatz oder bei Schulkonflikten hat sich Mediation als ein Verfahren bewährt, das darum ringt, Einigung zu erzielen. Seit 2012 ist die Mediation zur außergerichtlichen Konfliktlösung auch gesetzlich anerkannt.

In den vergangenen Jahren haben sich die Fachleute nun auch den spezifischen Konfliktthemen alternder Menschen zugewandt und diskutieren, ob eine besondere Schulung für Mediatorinnen und Mediatoren erforderlich sei, die sich mit Konflikten befassen, an denen alte Menschen beteiligt sind. In Kanada und in den USA hat sich hierfür bereits der Begriff „Elder Mediation“ etabliert, der auch in Deutschland verwandt und allmählich bekannter wird.

In einer „Elder Mediation“ wird ein kundiger Umgang mit der seelischen Verfassung alternder und hochbetagter Menschen verlangt – das schließt auch die sensible Berücksichtigung ihrer Tabuthemen ein. Gleichzeitig wird juristische Sachkenntnis benötigt rund um Themen wie Patientenverfügung, Vollmachten, Erbangelegenheiten und Pflegebedürftigkeit. Dabei muss immer auch die Relevanz möglicher körperlicher, geistiger und seelischer Einschränkungen berücksichtigt werden. Wegen der hohen persönlichen Bedeutung werden individuelle Lösungen angestrebt, für die nicht selten mehrere Gespräche notwendig sind.

Anders als in Ländern, wo Mediation bisweilen auch von staatlichen Stellen und karitativen Vereinigungen oder Stiftungen unterstützt wird, muss professionelle Mediation in Deutschland privat bezahlt werden. Sie wird meist nach Stundensätzen abgerechnet, die bei 100 bis 250 Euro liegen. Der Arbeitskreis „Elder Mediation“, in dem sich Mediatorinnen und Mediatoren aus Norddeutschland zusammengefunden haben, hat sich zur Aufgabe gemacht, „Elder Mediation“ der Öffentlichkeit vorzustellen, Netzwerke geeigneter Mediatorinnen und Mediatoren zu knüpfen und nach Wegen öffentlicher Förderung zu suchen. Wer das Thema interessant findet und Ideen hat, wie Mediation einfach, effektiv und bezahlbar eingesetzt werden kann, ist hiermit herzlich zur Mitarbeit eingeladen.

E. Kerbusk-Westerbarkey
E-Mail:
info@edith-westerbarkey
Ingolf Schulz

übernommen aus den Bagso-Nachrichten 03/2013

LAURENTIUS APOTHEKE
APOTHEKER DR. RER. NAT. HERBERT PICHLER E.K.

Rundum gut versorgt!
Nahrungsergänzung
Medizinische Kosmetik
Hochdosierte Vitamine & Mineralien
Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung
Lieferservice

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

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

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

„Das kannst du auch - du bist ein Naturtalent!“

„Ja, man könnte sagen, dass ich steinreich bin“, bestätigt der Hobbykünstler Heinz Getz mit einem Augenzwinkern die Feststellung seiner Interviewpartnerin vom „Senio Magazin“. Hat der drahtige Mann doch die Eigenschaft, von überall her Steinblöcke aus Marmor, Granit oder Sandstein mit nach Hause zu bringen.

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

Auch aus hiesigen Steinbrüchen darf er sich preiswert oder kostenlos bedienen, zumal es sich meist um Bruchreste handelt. Kleinere bis größere Kunstwerke lässt er nach intensiver Bearbeitung mit Hammer und selbst gefertigten Meißeln daraus entstehen.

Heinz Getz, ehemaliger Techniker in der Konstruktion Formen und Schnittbau, betätigt sich seit 1999 in der Bildhauerei, ohne jemals einen Lehrgang darin absolviert zu haben. Sein Freund, der Bildhauer Manfred Kalscheuer aus Stuttgart, brachte ihn auf den Weg mit einem einfachen Satz: „Das kannst du auch. Du bist ein Naturtalent!“ Das stimmt. Der Betrachter seiner Kunstwerke, die sich in seinem Haus und Garten präsentieren, ist erstaunt über deren originelle Vielfalt und Ausdrucksformen, die zu Inspirationen und Deutungen anregen. Natürlich bekommen die Figuren auch Namen, wie z.B. „Die Schöne“, „Marktfrau“ oder „Paradiesvögel“.

Wie geht Getz ans Werk, wenn er den vielleicht einen halben Meter großen Steinbrocken auf der Veranda, im Garten oder Keller vor sich hat? Hat er schon ein Motiv vor seinem geistigen Auge? „Nein“, sagt der Künstler. „Das Motiv kristallisiert sich während der Bearbeitung heraus.“ Ausschlaggebend ist, aus welchem Material das Objekt ist. Marmor, den kristallinisch körnigen Kalkstein, gibt es in mehreren Skulpuren. Er ist leichter zu bearbeiten als das verbreiteste Tiefengestein Granit, wird aber noch von Sandstein, einem Sedimentgestein, in der Bearbeitbarkeit übertroffen.

Unter Getz‘ erstaunlich heilen Händen - obwohl er ohne Handschuhe arbeitet - entstehen phantasievolle Formen, Figuren, rätselhafte Skulpturen, die jedermanns Gefallen finden. Deshalb haben viele seiner Werke Liebhaber im Freundes- und Bekanntenkreis gefunden, wo sie Gärten oder Wohnungen zieren. Seit 2009 gab es schon einige Ausstellungen von seinen Kunstwerken. Seinem Hobby frönt Getz nach Lust und Laune, aber nie länger als zwei Stunden am Stück. Da kann es schon zwei Monate dauern, bis eine Plastik fertig ist.

Erst wird der Stein in Form gebracht, dann feingeklopft, mit Meißeln verschiedener Größen bearbeitet, anschließend poliert. Die Polierpads für Stein sind das teuerste Arbeitsmaterial, ca. 25 € das Stück, das er

Wer ist er?

Heinz Getz wurde 1938 in Aachen geboren. Er war bis 1999 als Techniker in der Konstruktion Formen und Schnittbau tätig, verantwortlich für Sicherheit, Umwelt, Brandschutz. Seit 1964 ist er verheiratet mit Gisela. Sie wohnen in Aachen und haben zwei Töchter und vier Enkelkinder.

Tanzender Torso 1te

Tanzender Torso 2te

Swinging 1te

Swinging 2te

Flamme 1te

Flamme 2te

Annäherung

Fest im Griff

Sanfter Marmor

Glanzstück

Gegensätze

Muscheleinschlüsse

Marktfrau

Elegante

Frühling

Biggi

Beate

Überblick

benötigt. Manchmal legt er während der Arbeit Versteinerungen frei, wie etwa eine Muschel, die gut sichtbar ein Objekt ziert, das in seinem Wohnzimmer steht. Ehefrau Gisela hat Verständnis dafür, dass ihr Gatte selbst im Urlaub, den sie meist in Italien verbringen, Marmor aus Carrara in Form klopft. Sie ist aber auch seine liebevollste Kritikerin. Und freut sich, dass sie beide noch viel Zeit für ein anderes Hobby haben, nämlich das Tanzen. Schließlich waren sie lange im Formationstanz aktiv.

Christine Kluck

Fotos: H. Getz u. H. Kluck

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Erft-Düren e.V.
Turpinstr. 132
52066 Aachen
Telefon: 0241 - 501569
Telefax: 0241 - 536029
E-Mail: pflegeteam.aachen@asb-erft.de
Internet: www.asb-erft.de

Unsere Leistungen für Sie:

- **Häusliche Krankenpflege**
- **Verhinderungspflege**
- **ambulante Pflege**
- **Pflegeberatung § 37,3 SGB XI**
- **Haushalts- und Familienpflege**
- **Kinder- und Jugendhilfe**
- **Haushaltshilfe/Einkaufsdienste**
- **Individuelle Schwerstbehinderten-assistenz, z. B. Schulbegleitung, Arbeitsplatzbegleitung**
- **Hausnotruf**
- **Essen auf Rädern**

Kompetent und persönlich

Bild: Tourismusagentur Ostbelgien

Auf dem Rad nach **Luxemburg**

Mit der „Vennbahnroute“ ist der längste grenzüberschreitende, zusammenhängende Rad- und Wanderweg Europas auf stillgelegten Bahntrassen entstanden. Von Aachen über Ostbelgien bis zum Großherzogtum Luxemburg führt die Trasse über etwa 125 km durch drei verschiedene Länder. Damit erhält die Route, die ihren Namen dem einzigartigen Naturgebiet „Hohes Venn“ verdankt und als Vennbahn eine wechselvolle Geschichte erlebt hat, eine neue Bestimmung.

Im Juli wurde die Vennbahnroute in St. Vith auf belgischer Seite offiziell eröffnet; die Eröffnungsfeier auf deutscher Seite findet am Sonntag, dem 15. September 2013, um 12.30 Uhr am Bahnhof in Simmerath-Lammersdorf statt. Die Besucher der Vennbahn erwartet neben dieser zentralen Feier ein attraktives Unterhaltungsprogramm entlang der rund 56 km umfassenden Strecke von Kalterherberg bis Aachen. Programm-Flyer sind im Haus der StädteRegion Aachen, Zollernstraße 10, 52070 Aachen, an der Information, in den Rathäusern von Aachen, Roetgen, Simmerath und Monschau sowie in den Touristinfos in Rurberg, Monschau, Stolberg und Aachen erhältlich.

Ganz fertig ist der Rad- und Wanderweg allerdings noch nicht: Die wegen der vor Ort nistenden Braunkehlchen benötigte Alternativstrecke zwischen dem Grünen Kloster und Sourbrodt wird voraussichtlich erst Ende Herbst 2013 fertig. Die Umleitung zwischen Kalterherberg/Leykaul und Sourbrodt führt über das Radwegenetz „Velotour“ und ist mit einer Vennbahn-Beschilderung gekennzeichnet. Weitere Infos zur Vennbahn finden Sie unter: www.vennbahn.eu.

Orientierung bei der **Hotelauswahl** Senior Comfort

Ein wachsender Anteil der älteren Internetnutzer (30 %) bucht seine Reisen bereits im Internet, so eine aktuelle Studie der Arbeitsgemeinschaft Online Forschung. Doch häufig ist es im unübersichtlichen Reisedschungel World Wide Web eine Herausforderung, das richtige Hotel zu finden. Woher bei der Online-Hotelbuchung wissen, ob das Haus über besonderen Komfort wie einen Gepäckträger-Service oder lesefreundliche Speisekarten verfügt?

Foto: djd/Jentschura International/thx

Ab sofort bietet Europas führendes Hotelportal „HRS“ hierfür einen innovativen Service: Das neue „Senior Comfort“-Label hebt Hotels hervor, die sich auf die speziellen Anforderungen vieler älterer Kunden und einiger jüngerer Kunden einstellen. Nutzer können nun auf www.HRS.de ganz gezielt nach „Senior Comfort“ Hotels filtern. Dafür einfach das Reiseziel und den gewünschten Reisezeitraum eingeben, Hotels suchen und auf der Suchergebnisseite unter dem Reiter „Zimmerausstattung“ entsprechend filtern.

Die Kriterien für das neue Label entwickelte das Hotelportal gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen und dem Kuratorium Deutsche Altershilfe. Dazu wurden mehr als 500 Personen im Seniorenalter befragt. Auf Basis der Studienergebnisse wurden Merkmale für die Hotel- und Zimmerausstattung sowie die gewünschten Gastronomie- und Serviceleistungen festgelegt: Neben Barrierefreiheit etwa durch stufenlos erreichbare Aufzüge und Toiletten, Spiegel in Augenhöhe oder Sitzmöglichkeiten im Bad, gehört zusätzlicher Komfort für Senioren dazu wie Gepäckträger-Service, lesefreundliche Speisekarten oder Restaurantservice am Platz.

Parkschein per **SMS**

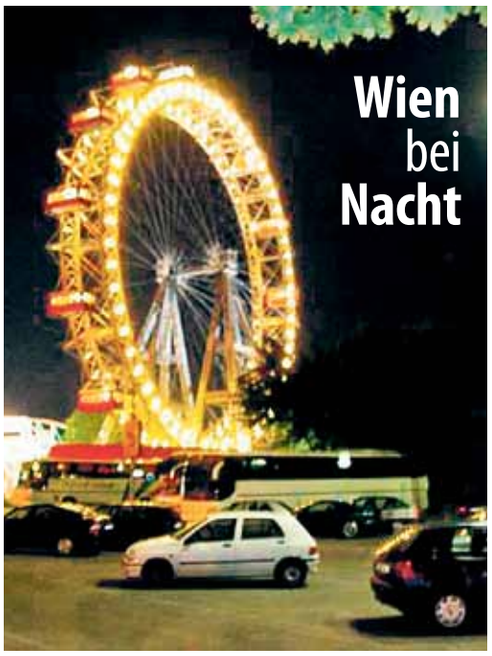
Innerhalb des Aachener Grabenrings ist bis zum Sommer 2014 im Pilotbetrieb das sogenannte „Handy-parken“ möglich.

Eine SMS mit dem Kfz-Kennzeichen, gefolgt von einem Punkt und der gewünschten Parkdauer, an die Tel.-Nr.: 33 77 01 senden – wenige Sekunden später erscheint eine Bestätigung auf dem Mobiltelefon: „Die Parkgebühr von ... Euro für das Kfz-Kennzeichen ... in Aachen ist bezahlt. Sie erhalten eine Erinnerung, bevor die Zeit abläuft.“ Die Erinnerung erhält man 10 Minuten vor Ablauf der Parkuhr. Sofern man weniger als die Höchstparkdauer von zwei Stunden parkt, lässt sich das Parkticket bequem von unterwegs aus verlängern.

Neben den Kosten, die jeder Handybesitzer im Rahmen seines Mobilfunkvertrages für eine SMS zu einer solchen Sondernummer zu bezahlen hat, wird zusätzlich zum Parkschein auch noch eine Servicegebühr zwischen 16 und 53 Cent an die Firma „sunhill technologies“, die das Angebot bereitstellt, fällig. Die Abrechnung erfolgt automatisch über die Mobilfunkrechnung oder das Prepaid-Guthaben.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Infoflyer „Parken in Aachen“ oder im Internet unter ***www.aachen.de/parken***.

Hätte Carline, wie sie scherzhaft von ihrem frisch angetrauten Ehemann genannt wurde, hätte Carline sich mit den Sehenswürdigkeiten Wiens beschäftigt, ehe sie diese Reise antrat, wäre ihr eine herbe Enttäuschung erspart geblieben. Aber für den Verlauf der Reise war ja nun ihr Ehemann zuständig, während sie mit dem Kofferpacken beschäftigt gewesen war.



Weil sie also in den polyglotten Reiseführer nicht hineingeschaut hatte, saß sie jetzt unglücklich im Wiener Riesenrad. Hatte sie sich vorgestellt, sie würde in einer kleinen Gondel allein mit ihrem Liebsten über das nächtliche Wien schweben, so sah sie sich stattdessen in einen Straßenbahnwaggon eingepfercht zwischen den Mitgliedern einer Reisegruppe, die alle das Programm „Wien bei Nacht" gebucht hatten. Aber das Vergnügen war sowieso nur kurz. Nach einer Runde war die Gesellschaft wieder im Bus versammelt und der Reiseführer erklärte die Sehenswürdigkeiten der nächtlichen Stadt. Da diese, soweit nicht angestrahlt, nur schwer zu erkennen waren, gab er als Ausgleich einige kurzweilige Anekdoten zum Besten. Die Mitreisenden lachten bereitwillig und ließen sich durch den Wiener Charme darüber hinweg trösten, dass keine Zeit zur Verfügung gestanden hatte, noch ein wenig über den Prater zu bummeln. Das nächste Ziel sollte ein Gartenrestaurant im Grinzing sein. „Und dort, meine Herrschaften, kann sogar getanzt werden, überall, wo Platz ist, neben den Tischen und darauf", verkündete der Reiseleiter lachend. Carline vergaß ihre Enttäuschung und sah dem Tanz mit Freude entgegen.

Das original Grinzinger Weinlokal war jedoch nicht gefüllt mit lachenden, fröhlichen Menschen - nein, es war menschenleer. Nur ein paar bunte Lichterketten, die um die Bäume herum geschlungen waren, versuchten, eine romantische Stimmung zu erzeugen. Wie auf Knopfdruck fingen die beiden Schrammelmusiker, als alle Gäste Platz genommen hatten, sogleich zu spielen an. Am Tisch von Carline und ihrem Ehemann hatte sich ein Ehepaar aus Dortmund niedergelassen und die Männer begannen sofort, sich über die Fußballergebnisse der letzten Wochen auszutauschen. Dabei wurde das eine Glas Wein, das im Preise inbegriffen war, schnell geleert. Doch die Kellner, die im Gegensatz zu den Touristen wussten, dass die Zeit drängte, waren mit dem Nachschenken sehr emsig. Zwischendurch gingen die Musiker mit dem Hut rund und spielten erst wieder, als alle ihren Obolus gespendet hatten. Als Carline endlich ihren frisch Angetrauten liebevoll anblickte, um ihn zum Tanzen zu animieren, gab der Reiseführer das Zeichen zum Aufbruch. Das typische Wiener Kellerlokal warte bereits, sagte er. „Und dort, meine Herrschaften, gibt es einen kleinen Imbiss, damit sie sich stärken können für die noch anstehenden Erlebnisse der Nacht."

Der Imbiss stand schon auf den Tischen, als die Gesellschaft eintraf. Er war wirklich klein und das angekündigte „Glas Wein" nicht mehr kalt. Aber das störte niemanden, zeigte doch der Zitterspieler das ganze Repertoire seines Könnens und ließ allen aufkommenden Groll vergessen. Carline hätte ihm noch gerne länger zugehört, aber bald hieß es „Aufbrechen", um das weitere Programm genießen zu können. Der Höhepunkt des Abends stand jetzt bevor: der Besuch in einem Nachtlokal mit Wiener Flair und internationalen Künstlern, wie der Reiseleiter vollmundig ankündigte. Carline freute sich, dass ein Tisch direkt neben der kleinen Bühne reserviert war. Ob der Wein, der sofort serviert wurde, gut oder schlecht war, konnte sie nicht mehr feststellen. Beschwingt bestellte ihr Mann eine Flasche Sekt. Carline wusste, dass er nicht der einzige sein wollte, auf dessen Tisch kein Sektkühler stand.

Das Programm war in vollem Gange. Eine hübsche, schwarzhaarige Sängerin im roten Satinkleid sang Wiener Lieder, manchmal begleitet von einem gut aussehenden Tenor. Der Ehemann flüsterte seinem Tischnachbarn aus Dortmund zu, dass er in einem Nachtlokal etwas anderes erwartet hätte. Und da die Striptease-Darbietungen ausblieben, setzten die Herren ihre Betrachtungen über diverse Fußballclubs fort. Währenddessen war das Sängerduett dazu übergegangen, sich im Walzerschritt über die Bühne zu bewegen. Als sämtliche bekannten Operettenlieder, das „Weiße Rößl" und das „Wiener Blut" gesungen waren und eine Pause entstand, in der die Gäste ebenfalls tanzen konnten, ging der Reiseleiter von Tisch zu Tisch und bat die Busreisenden leise, ihm zu folgen, denn der frühe Morgen sei bereits angebrochen.

Im Hotel fragte der Chef an der Rezeption augenzwinkernd: „Na, habe ich zuviel versprochen? Hatten Sie nicht einen unvergesslichen Abend in unserer schönen Stadt?" Carline und ihr Ehemann konnten nur noch höflich nicken und beeilten sich, ihr Zimmer zu erreichen.

Inge Gerdom

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

Brautradition neu belebt
Ausblick in die Region

In unserem Titelthema „Aachener Biere – Brautradition neu belebt“ in Ausgabe 63, Mai/Juni 2013, stellten wir neue Biere aus dem Stadtgebiet Aachen vor. Doch auch im Umfeld Aachens hat sich einiges bewegt. Unser Redakteur hat sich auf Spurensuche begeben.

Klenkes
Ein Bier wie Aachen

„Bier hat mir immer schon geschmeckt“, erklärt Karl-Heinz Mannich (64) schmunzelnd auf die Frage, wie er denn zum Bierbrauen gekommen sei. Er fährt dann fort: „Die Firma KSM KEG-Service Mannich hier in Baesweiler arbeitet bereits seit über 20 Jahren in der Braubranche in einer kleinen Marktnische. Wir kaufen gebrauchte Fässer auf, bearbeiten sie und verkaufen sie weiter - und das weltweit. Wir haben uns in dieser Branche etabliert und stark positioniert, weil ich die benötigten Maschinen selbst baue. Durch diese Beziehungen habe ich vor etwa vier Jahren eine kleine Privatbrauerei in rheinland-pfälzischen Hahnstätten übernommen.“ Dabei entstand die Idee, ein Bier für Aachen zu brauen, das im Moment zwar noch auswärts gebraut wird, jedoch mit dem Ziel, hier vor Ort zu brauen. „In Deutschland gibt es 5- bis 6-Tausend Biere, fast ausschließlich Pils-Biere, die geschmacklich sehr dicht beieinander liegen. Meine Philosophie dagegen ist folgende: Ich arbeite seit vielen Jahren in Belgien und kenne die vielfältigen Spezialbiere vom Feinsten, bin ein großer Freund der belgischen Biere und sehr fasziniert von der Leistung der belgischen Braumeister. Dagegen hat man in Deutschland mit wenigen Ausnahmen den Weg zu Spezialbieren schlichtweg verschlafen“, führt der Branchenkenner aus.

Mannich möchte mit seiner Firma „Aachener Spezialbiere“ nur Bierspezialitäten abseits des Mainstreams brauen, also kein Pils. Aus diesen Überlegungen heraus hat er sein „Klenkes“-Bier kreiert, das bisher auch ohne große Werbung gut angekommen sei und nachgefragt werde. „Geschmacklich ist es also weder Pils noch Alt oder Kölsch, sondern eben ein Spezialbier. Es ist mit geröstetem Malz gebraut, erhält hierdurch seinen besonderen malzigen Geschmack, und mild gehopft. Das erklärt vielleicht auch, dass unser ‚Klenkes‘ gerne von Frauen getrunken wird, die sonst eher keine Biertrinker sind. Es ist also kein Bier zum Kippen, sondern zum Genießen“, ist sich Mannich sicher.

Wenn die Vertriebsstruktur im Aachener Raum aufgebaut ist, werden dem Klenkes-Bier vier weitere Spezialbiere folgen, die bereits kreiert sind. „Bis dahin ist das alles noch - wenn auch ein teures - Hobby von mir“, erklärt Mannich, der zwar in Bayern geboren wurde, jedoch im Alter von anderthalb Jahren nach Aachen gekommen und hier aufgewachsen ist. Das erklärt auch die Namensgebung für sein Bier, die auf Jugenderinnerungen beruht, als sich Aachener in der Fremde mit ihrem Erkennungszeichen, dem Öcher Klenkes, grüßten. „Wenn es denn ein regionales Produkt sein soll, sollte sich der Aachener auch über dieses Symbol damit identifizieren können. Diese Hand mit emporgestrecktem kleinen Finger, von meiner Tochter Christina gezeichnet, haben wir dann als Markenzeichen genommen; es ziert nun alle Flaschen, Gläser, Flyer, Kartons usw.“, erzählt Mannich und weist zum Abschluss stolz daraufhin: „Unser Klenkes habe ich bereits in Aachens Partnerstadt Ningbo mit meinen chinesischen Geschäftspartnern getrunken, die ganz begeistert waren.“

Felsquell-Pils
Zwickelbier aus Monschau

Es gibt es wieder: Felsquell-Pils. Seit der Schließung der Felsenkeller-Brauerei im Jahre 1994 wurde nur noch das beliebte dunkle Zwickelbier ausgeschenkt, das aber auch nicht mehr in Monschau, sondern im Lohnbrauverfahren bei einer Privatbrauerei in Linnich gebraut wurde. Im Sommer 2012 gab es dann einen Neustart in Monschau. „Wir sind auf sehr große Resonanz gestoßen. Im September vorigen Jahres hatten wir über drei Tage ein großes Fest.

B. Theißen und Braumeister M. Jovy

Das ist sehr gut angenommen worden, hatten alle Tage ein volles Haus und seit dieser Zeit sehr viele Anrufe, die nach dem Flaschenbier fragten“, berichtet Bernhard Theißen (62) aus Höfen, der 2007 die Brauerei übernahm, voller Stolz. Und beantwortet auch gleich die Frage, wie es dazu kam: „Auf Urlaubsreisen habe ich immer wieder gesehen: Hier eine Hausbrauerei, da eine Hausbrauerei und dabei gedacht, dass dies hier auch an traditionsreicher Stätte möglich sein muss. Neben meiner Beamtentätigkeit war ich schon immer unternehmerisch tätig, gemeinsam mit meiner Frau. Mit einigen Mitstreitern kam die Idee, die Monschauer Braukultur wieder aufleben zu lassen. Letztendlich habe ich die Brauerei allein gekauft.“ Seitdem hat er viel Zeit und Geld investiert und überlegt, wie das Haus wirtschaftlich zu führen sei. Neben dem Umbau zu Appartements und dem

Einbau einer Küche wurden 120 Sitzplätze innen und 80 Sitzplätze auf der Terrasse geschaffen. Nach der Betriebsschließung 1994, weil die Qualität des Brauwassers mit veralteter Filtertechnik nicht in den Griff zu bekommen war, existierte die Brauerei nur noch als Museum. Mit neuen, großen Edelstahltanks und Kupfer- und Edelstahlleitungen sowie neuester Filtertechnik konnte der moderne Braubetrieb aufgenommen werden und dank einer modernen Flaschenabfüllanlage ist auch wieder Flaschenbier vor Ort möglich.

Alter Flaschenabfüller 1955

Theißen, selbst kein Braufachmann, freut sich, in Braumeister Michael Jovi (40) aus Aachen einen Fachmann gefunden zu haben, der bereits drei Hausbrauereien erfolgreich führt und bei dem er das nötige Fachwissen und die Erfahrung voraussetzen konnte. „Dennoch hat die positive Entwicklung uns beide überrascht. Die Nachfrage, noch ganz ohne intensive Werbung, übertraf unsere Erwartungen bei weitem, so dass Monschau auch Hauptstandort für Michael Jovi werden wird", sagt Theißen.

Trotz moderner Brautechnik bleibt der Felsenkeller, der der Lokalität und dem Bier seinen Namen gibt, weiterhin dank seiner Sommer wie Winter gleichbleibenden Ideal-Kühl-Temperatur von acht Grad in Gebrauch. In der Kühle und Dunkelheit des Felsens kann das Bier in Ruhe reifen.

Ketschenburg-Pils

Ein Bier für Stolberg

Im Jahr 1985 ging eine 168 Jahre andauernde Brauereigeschichte in Stolberg zu Ende. Ketschenburg-Bier war damit Geschichte. Helmut Kappes (66), Mitarbeiter der heutigen Burghof GmbH, erinnert sich an seine Jugend in Dürwiss und dortige Schützenfeste, bei denen es nur Ketschenburg-Bier (kurz: Ketsch) gab, und fährt lachend fort: „Mein Vater erzählte gerne, dass ich als Baby schon in Ermangelung einer Milchflasche mit einer Bierflasche mit Nuckel drauf großgezogen wurde, in der sich natürlich anstatt Bier Milch befand!"

Im Jahr 2000 ging Kappes bei RWE in den Vorruhestand. Als 2002 Dr. Rüdiger Rainer Fröschen, Zahnarzt in Stolberg und Aachen sowie Geschäftsführer der Burghof GmbH, in Stolberg Karnevalsprinz wurde, war er dessen Fahrer. Danach bezog er eine Wohnung in einem seiner Häuser und kümmerte sich um verschiedene Wohnobjekte. „Dann kam das mit dem Bier dazu", berichtet Kappes weiter: „Am 24. November 2008 wurde das erste neue ‚Ketsch' im Burghof getrunken und fand gleich Anklang. Es wird in einer Brauerei in Bayern produziert. Das war anfangs so viel, dass wir es mit einer Spedition kommen lassen mussten. Begonnen hat es mit dem Fassbier. 2009 kamen die 0,33er-Flaschen hinzu, die in Kästen angeliefert werden und die ich zu Sixpacks umkonfektioniere. Wegen der nur dreimonatigen Haltbarkeit des Biers gab es trotz Kühlhäuser Probleme mit der Kühlung. Jetzt hole ich die Fässer und Biere selbst mit einem 12-Tonner-LKW in der Privatbrauerei, die als Lohnbrauerei tätig ist, in der Nähe von Schweinfurt ab." Vertrieben wird das Ketsch über die Gaststätten und über Getränkemärkte, Supermärkte und Tankstellen. Neben dem Pils ist auch das „Lemon", eine Art Radler, und das wegen seiner gelben Farbe und Stolberger Herkunft genannte „Galmei", Bier mit Tequila, im Angebot.

Die neuen Ketschenburg-Biere gibt es auch im Laden im Stolberger Steinweg am Montagabend und Samstagvormittag, der vollgefüllt ist mit alten Fässern, Gläsern, Bierkrügen, Bierfilzen und sonstigen Gegenständen mit dem alten Logo. Am 23. November 2013 wird übrigens am Burgtheater, gegenüber der ehemaligen Brauerei, eine Party zum fünfjährigen Bestehen des neuen Ketsch mit Musik- und Theaterdarbietungen stattfinden.

Josef Römer

Fotos: Josef Römer u. Firmen

Weitere Infos unter: ***www.klenkes-bier.de, www.brauerei-museum.de, www.ketschenburg.de***

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"

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, einen Gedenktag im Oktober.

SCHLUSS	WORT	BRÜCKE
DAUER	_ _ _ _ _	WAREN
SPEISE	_ _ _	KAFFEE
KUGEL	_ _ _ _ _	BIER
ROMAN	_ _ _ _ _	BILD
GÄNSE	_ _ _ _	SALAT
STEUER	_ _ _ _ _	BOOT
PRESSE	_ _ _ _ _	ZETTEL
KRAFT	_ _ _	FOTO
STOCK	_ _ _ _ _	TEICH
PUTZ	_ _ _ _ _	RUF
BABY	_ _ _ _ _	BANDE
TASCHEN	_ _ _	ZEIGER
FADEN	_ _ _ _ _	HOLZ
MIST	_ _ _ _ _	WEIHE
KOCH	_ _ _ _	FASS
ALL	_ _ _	TRAUM
TON	_ _ _	BRUCH
BIER	_ _ _ _	AUGE

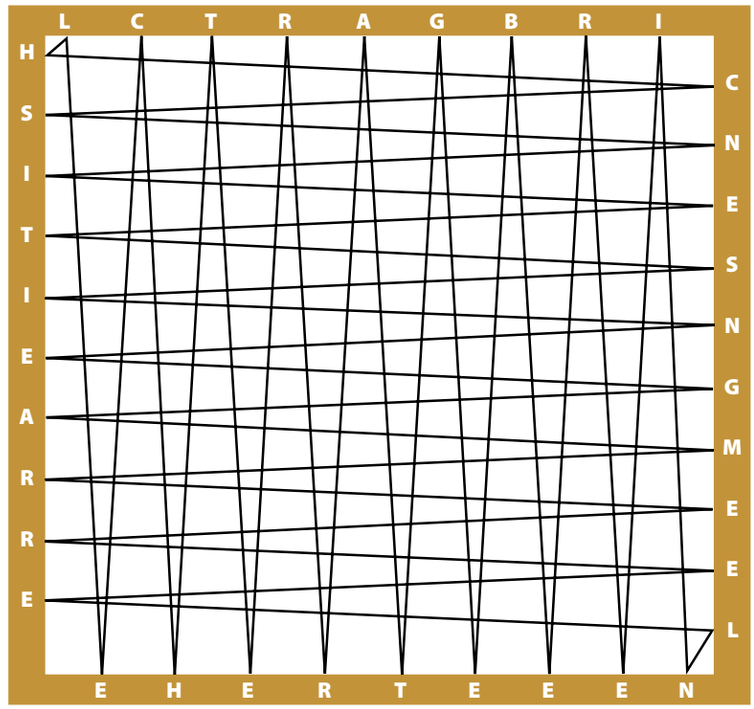
Durchgeschüttelte Wörter

Die sechsjährige Pia 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. **Hesufien** — **H** _ _ _ _ _ _ **n**
2. **Bladarin** — **B** _ _ _ _ _ _ **n**
3. **Cekihmer** — **C** _ _ _ _ _ _ **r**
4. **Ehoslser** — **E** _ _ _ _ _ _ **r**
5. **Hezcihot** — **H** _ _ _ _ _ _ **t**
6. **Aenecahr** — **A** _ _ _ _ _ _ **r**
7. **Sadporse** — **S** _ _ _ _ _ _ **e**
8. **Heitefeg** — **H** _ _ _ _ _ _ **g**

Zug um Zug

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



Buchstabensalat

In diesem Buchstabensalat sollen Sie nach 20 Berufen suchen. Immer wenn Sie einen finden, müssen Sie diesen unterstreichen. Die gesuchten Wörter sind, von links nach rechts und auch rückwärts gelesen, zu finden. Wie viele können Sie entdecken?

A R Z T L I L N R E S S O L H C S L E H O U H E M M A B E H M W K I K Z G
M H O N M R I E B U T S I Z I L O P Q I X C U C N S T R E K C Ä B E E R E F K
E A R Z T H E L F E R I N G K R E L A M B E E R E N I R E G E L F P M U A R
S C H E N E B N A B R T N A E L H O Ä L E H R E R J Z T R E W A T S H
E R D N I T A D L O S H T D E N I R A T K E L E K T R I K E R H O Ä K H
R E G Z T E M B E L L E H O M K P L O K I H T F E D C H R M C A L I P O M
O H Z R E R H A F T F A R K B N H Z N I R E G E L F P N E T L A O K I R P
A H O N J U H Z G F R D H O O L O H A O M Ö U Z E Q F E C I M K N Y N
L O L L A P A E L B I N E O Ü Ö S E F G C R E N I E R H C S O N H O J Z V F
R R E S A L G H O J Z J Z F D S O A N W A L T N E N W Ö M K I J G D M A K I
K R A N K E N S C H W E S T E R D S C X Ö Ü N N A M F U A K O J H O H Z T
F R H P O I R E I C H O J U F R D C G O U N J N A T S I U Q E R Z I E H E R I N

Der ausgesuchte Monat

Ein bestimmter Monat hat fünf Dienstage und das Datum des zweiten Samstags ist der 13.

1. Wie lautet das Datum des zweiten Donnertags?
2. Wie lautet das Datum des ersten Freitags?
3. Wie lautet das Datum des letzten Montags?
4. Wie viele Sonntage hat dieser Monat?
5. Welcher Tag ist der 19.?

Die Lindenallee

In Aachen wurde eine neue Straße gebaut, an die beidseitig Linden in Reihen gepflanzt werden sollen. Der Abstand zwischen den einzelnen Bäumen soll jeweils sechs Meter betragen, außerdem soll sich immer eine Linde in der Mitte zwischen den beiden gegenüberliegenden Bäumen befinden. Bei der größten Gärtnerei der Stadt geht eine Bestellung über 205 Linden ein. Wie lang ist die Lindenallee?

Marion Holtorff

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

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

Deutsche Leibrenten

Doppelte Sicherheit mit der Immobilienleibrente

Lebenslange Zusatzrente und gleichzeitig im vertrauten Eigenheim wohnen bleiben – die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe macht´s möglich

Immer mehr ältere Immobilienbesitzer kennen das Problem: Zwar zahlen sie keine Miete, dennoch können sie aufgrund einer niedrigen Rente den wohlverdienten Lebensabend nicht so genießen, wie sie gerne würden. Die Kosten für die eigene Gesunderhaltung steigen. Das Eigenheim ist in die Jahre gekommen und muss instand gehalten und altersgerecht umgebaut werden. Schöne Dinge wie zum Beispiel Kulturveranstaltungen oder Reisen, für die man nun genug Zeit hätte, kommen dabei häufig zu kurz.

Bisher gab es für diese Situation in Deutschland grundsätzlich nur zwei Lösungen: Entweder schränken sich die Eigentümer in ihrem Leben merklich ein oder sie ziehen in eine günstigere Immobilie. Beide Lösungen sind aber für viele ältere Menschen nicht zufriedenstellend.

Bild: Doris Heinrichs / fotolia.de

Lösung für einen finanziell sicheren Lebensabend

Die Deutsche Leibrenten Immobiliengenossenschaft aus Köln hat für diese Menschen ein einfaches Konzept entwickelt, das doppelte Sicherheit bietet: **1.** Die Genossenschaft ermöglicht den älteren Eigentümern, den Wert ihrer Immobilie in eine lebenslange Zusatzrente umzuwandeln – sowohl Alleinstehenden als auch Paaren. Die Empfänger dieser sogenannten „Immobilienleibrente“ haben somit einen größeren finanziellen Spielraum, um aktiv ihre besten Jahre zu genießen. Gleichzeitig kümmert sich die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe um die Instandhaltung der Immobilie und bietet weitere Hilfestellungen an (siehe unten). **2.** Die Empfänger der Immobilienleibrente bekommen notariell grundbuchgesichertes Wohnrecht – ein Leben lang. Sie haben die Gewissheit, in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben zu können.

So funktioniert die Immobilienleibrente

Nach intensiven Beratungsgesprächen mit dem Interessenten und einem Wertgutachten durch einen externen Sachverständigen erstellt die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe ein individuell zugeschnittenes Angebot. Bei der Berechnung der Leibrente fließen zum Beispiel Kriterien ein wie der Immobilienwert, Alter und Geschlecht des Eigentümers oder die Kosten für die Immobilienbewirtschaftung. „Die Rentenhöhe ist natürlich individuell abhängig von diesen Kriterien. Eine lebenslange monatliche Zusatzrente von über 1.000 Euro ist nach diesem Modell aber durchaus realistisch. Gleichzeitig fallen Instandhaltungskosten, Grundsteuern sowie Immobilienversicherungen und bei Vertragsabschluss auch die Notar- und Gutachterkosten weg. Das übernehmen wir“, erklärt Vorstand Marc Knülle.

Auch Hilfsbedürftige profitieren

Wenn ein Leibrentenempfänger hilfsbedürftig wird, bietet die Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe vielfältige Möglichkeiten über ihre eigene Servicegesellschaft und weitreichende Kontakte im sozialen Bereich. In der Regel wird eine Pflegezusatzversicherung mit dem Leibrentenvertrag abgeschlossen, die erhöhten Pflegebedarf absichert. Auch bei einem Umzug in ein Senioren- oder Pflegeheim läuft die lebenslange Rente wie gewohnt weiter. In diesem Fall nimmt das Unternehmen die Immobilie in die Vermietung und zahlt die Mieterträge zusätzlich an den Leibrentenempfänger. „Damit bieten wir ein Rundum-sorglos-Paket, das in dieser Form bisher einzigartig in Deutschland ist“, so Marc Knülle. Er und sein Team beraten Sie gerne und erstellen ein kostenloses und unverbindliches Erstangebot.

Deutsche Leibrenten Unternehmensgruppe

Sachsenring 85, 50677 Köln

Tel.: 0221 / 64 00 91 - 98

Fax: 0221 / 64 00 91 - 99

E-Mail: info@deutsche-leibrenten.de

www.deutsche-leibrenten.de

Früher war alles **viel besser**!

War es das wirklich? Dieser Frage gehen Josef Stiel (68) aus Eschweiler und Karl Pütz (57) aus Herzogenrath seit Jahren gemeinsam nach und haben in bisher drei Bänden die fünfziger Jahre des letzten Jahrhunderts wiederaufleben lassen.

Woher stammt die Idee und worüber schreiben Sie?

Josef Stiel: „Zum 60. Geburtstag meines Bruders wurde von der Familie eine Zeitung zusammen gestellt und hierbei festgestellt, dass viele Erinnerungen aus Kindheit und Jugend verloren gehen. Und es hieß: ‚Das sollte man doch mal aufschreiben'. Damit habe ich dann auch angefangen und mich mit anderen Lehrern am Berufskolleg Eschweiler ausgetauscht. 2003 brachten Karl Pütz und ich den ersten Band heraus über das Leben ohne Wasserleitung, Kanalanschluss, Heizung, Kühlschrank usw. 2005 erschien der zweite Band mit dem Titel ‚Schule und andere Erinnerungen...' und schließlich 2012 Teil 3 mit dem Titel: ‚Als Sex noch eine Sünde war!'"

Karl Pütz: „Ich war im Fachbereich Politik und Geschichte zuständig und dachte, dass dies eine tolle Idee sei, als Josef auf mich zukam. Mein Interesse war geweckt und wir fingen gemeinsam an. Bisher hatte ich zwar Fachbücher herausgegeben für eine kleine Klientel und mit Kurzlebigkeit. Aber das Projekt geht ja über Generationen hinaus. Ich habe die Geschichten in meinen Unterricht eingebaut und festgestellt, wie groß das Interesse der Schüler an diesen Themen war. Nicht nur die Alten fühlten sich bestätigt und reagierten auf vielen Lesungen in Seniorenein-richtungen mit: ‚Genau so war das mit der Waschmaschine'. Die Jungen hörten ‚mit offenen Mündern' zu, weil das eine andere, für sie bis dahin unbekannte Welt war. Das ‚Herzhäuschen' genannte Plumpsklo oder die Pumpe (Brunnen) im Garten oder Hof waren ihnen völlig unbekannt. Wobei Migrantenkinder aus der Türkei etc. diese noch aus eigener Anschauung kannten."

Wie war die Reaktion der Leser und wie geht es weiter?

Josef Stiel: „Auch die Leser fanden die Idee sehr gut und kamen dem Aufruf, ihre persönlichen Erfahrungen mitzuteilen, nach. In den Bänden zwei bis drei haben wir die Leserbeiträge unseren Ausführungen vorangestellt. Dies wird auch in unserem vierten Band so sein, für den wir eifrig sammeln. Über die neuen Themen wollen wir aber noch nicht allzu viel verraten. Ein Thema wird sicherlich die Wohnungsausstattung mit Nierentischen usw. sowie das Schlafen in ungeheizten Schlafzimmern mit Eisblumen an den Fenstern sein."

Karl Pütz: „Wir schreiben, weil und solange es uns Spaß macht. Dass uns die Themen so schnell ausgehen werden, glaube ich nicht. Auch ist es eine schöne Abwechslung zum Alltag, in dem ich mich ja sonst mit trockenerer Materie beschäftige. Und wir kommen auch gerne zu Lesungen, nicht nur in Senioreneinrichtungen. Hierbei haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Gruppe nicht größer als 20 bis maximal 25 Teilnehmer umfassen sollte. Bei einer höheren Teilnehmerzahl ist es zu schwierig, in einen Dialog zu kommen. Und für uns ist es wichtig, nicht nur vorzutragen, sondern mit den Teilnehmern zu kommunizieren."

Wer sind sie?

Josef Stiel wurde 1944 während der Evakuierung im Harz geboren und ist in Eschweiler aufgewachsen. Nach Abitur und Studium war er als Lehrer tätig, zuletzt als Studiendirektor am Berufskolleg Eschweiler. Neben Beruf und politischer Betätigung, vor allem aber nach seiner Pensionierung, fand er noch Muße, sich mit der Frage auseinander zu setzen, ob und was denn früher alles so viel besser war.

Prof. Dr. **Karl Pütz**, 1956 in Mechernich/Eifel, geboren, war einige Jahre Kollege von Josef Stiel im Berufskolleg Eschweiler, kam sozusagen als Quereinsteiger dort hin. Als Dipl.-Kaufmann und promovierter Wissenschaftler hat er sich in der Privatwirtschaft als auch an der RWTH Aachen aber immer mit Ausbildungsfragen beschäftigt. Derzeit leitet er das Europäische Zentrum für Integrationsforschung EZI in Aachen/Herzogenrath und ist habilitierter Associate Professor. Das Schreiben an den „Früher war alles viel besser...?"-Bänden und auch die Lesungen hierzu empfindet er als einen schönen Ausgleich zu der anstrengenden Berufstätigkeit und dem Verfassen von Fachliteratur.

Das Senio Magazin bedankt sich für das Interview.

Die Bücher:
Früher war alles viel besser…?

Band 1: Leben ohne Wasserleitung, Kanalanschluss, Heizung, Kühlschrank..., Shaker Verlag Aachen 2003.

Band 2: Schule und andere Erinnerungen..., Shaker Verlag Aachen 2005.

Band 3: Als Sex noch eine Sünde war!, Shaker Media Aachen 2012.

Josef Römer

Bild: did Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. thx

Lieber ohne **Zucker**?

Das Senio Magazin befragte Birgit Leuchtmann-Wagner (Fragen 1 bis 5), Diätassistentin und Ernährungsberaterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), und Prof. Dr. med. Hilmar Stracke (Fragen 6 bis 9), Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Stoffwechsel von der Medizinischen Klinik und Poliklinik III der Universität Gießen und Marburg, zum Umgang mit Zucker in der Ernährung.

1. Was genau ist eigentlich Zucker?
Unser ganz normaler Haushaltszucker ist ein reines Kohlenhydrat und zwar ein sogenanntes Disaccharid. Das ist ein Zweifachzucker, dessen Bausteine die Einfachzucker Traubenzucker und Fruchtzucker sind. Er wird aus der Zuckerrübe gewonnen.

2. Zucker wird häufig mit Übergewicht in Verbindung gebracht. Hat er mehr Kalorien als andere Nahrungsmittel wie Stärke, Eiweiß und Fett?
Da Zucker wie Stärke ein Kohlenhydrat ist, liefert ein Gramm davon rund vier Kilokalorien, genauso viel wie ein Gramm Eiweiß. Fett dagegen hat rund neun Kilokalorien pro Gramm.

3. Wie viel Zucker am Tag ist denn in Ordnung?
Die DGE empfiehlt einen moderaten Zuckerkonsum. Vereinheitlichen lässt sich die erlaubte Menge an Süßem nicht, da sie von vielen Faktoren abhängig ist und auch individuell gesehen werden muss.

4. Schließen sich nach den Empfehlungen moderner Ernährungsratgeber Genuss und Gesundheit aus?
Genuss und Gesundheit gehören zusammen. Ausgewogene Ernährung kann nur dann gesundheitsförderlich sein, wenn bewusst und genussvoll gegessen wird.

5. In vielen süßen Speisen ist Glukosesirup. Was ist das und wie wirkt das im Unterschied zu Zucker?
Glukosesirupe werden mittels Säuren oder Enzymen aus Pflanzenstärke hergestellt und bestehen aus Glukose, Maltose und längerkettigen Kohlenhydraten. Sie sind zähflüssig und können dadurch die Viskosität (Zähflüssigkeit) von Lebensmitteln wie Likören, Karamellbonbons oder Marmeladen erhöhen.

6. Die Lust auf Zucker ist uns angeboren, schon Säuglinge bevorzugen Süßes. Wofür braucht der Körper Zucker und warum mögen wir ihn so gern?
Kohlenhydrate sind wichtige Energiequellen, die den Körper leistungsfähig halten. So sind sie beispielsweise für die Muskelkontraktion verantwortlich und deshalb besonders bei körperlicher Aktivität unverzichtbar. Das Gehirn kann ohne Glukose überhaupt nicht funktionieren. Kohlenhydrate wie Stärke und Zucker sind in allen Grundnahrungsmitteln enthalten.

7. Ist es grundsätzlich sinnvoll, auf zuckerfreie oder zuckerreduzierte Nahrungsmittel zurückzugreifen?
Nicht unbedingt, denn Kohlenhydrate sind als Energiequelle ja notwendig für den Körper. Zudem liefern viele Zuckeraustauschstoffe ebenfalls Kalorien und Lebensmittel mit Süßstoff enthalten häufig mehr Fett oder Eiweiß und sind damit auch nicht unbedingt „leichter".

8. Diabetes wird auch als Zuckerkrankheit bezeichnet. Was hat Diabetes wirklich mit Zucker tun? Kann denn ein hoher Zuckerkonsum den Ausbruch dieser Krankheit begünstigen?
Zucker ist kein ursächlicher Auslöser für Diabetes und für Betroffene nicht tabu. Diabetiker brauchen auch keine speziellen Lebensmittel, sondern lediglich eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Ein entscheidender Risikofaktor für die Entstehung von Diabetes ist Übergewicht, weswegen man beim Essen immer auf eine ausgewogene Energiebilanz achten sollte.

9. Was setzt schneller an: Zucker oder Fett?
Kohlenhydrate wie Zucker werden vom Körper bevorzugt verbrannt. Fett dagegen wird leichter gespeichert und ist daher schlechter für die Figur als normaler Zucker. Ein Gramm Fett hat etwa doppelt so viele Kalorien wie ein Gramm Zucker.

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

Es dich dat **bewoss**?

För jewöehnlich könt jedderenge van os e janz Leäve lang met ene Vöör- än ene Familienam uus. Wenn heä studiert of vlech söns örjens jär Besongesch open Beän braht hat, kann heä - wenn et höm donoeh es - ouch noch ene Dokter of ene Professer draahange.

Datt et net janz esue es, jong mich iesch dann op, wie ich selvs ooet an avständig wooed. Ich erenneret mich doraa, met wat för Name än Titel me mich van klengop bedaht hat.

Jrad open Welt nöimet me mich et „Pannestäzzje“ of e „Knibbeditzje“ - e paar Monnt spieder wor ich d'r „klenge Bokseschiißer“, d'r „Quängelspuut“, d'r „Rotzbengel“ än - ömdatt ich majer wie en Spenn wor - d'r „Fritteringer“. Wie ich ming Eldere spieder jät an d'r Verstank doech, hejsch ich op eämoel „Ranksack“ of „Onverdraag“.

Met sess Johr wooed ich d'r „I-Köttel“ än d'r „Nälbeck“, zwej Name, die mich ouch net besongesch jefejle. Iesch d'r Frisör, deä mich alle sess Wejche de Hore schnijjet, saat et ieschte Moel „Junger Mann“ aa mich.

Met e hauvdutzend Hore ongsre ming Nas än de ieschte lang Boks wooed ich endlich d'r „Herr Dengeskerche“ än merket nu, datt dat d'r jliiche Nam wie op minge Personal-Uuswiis wor.

Weä sich net doraa hejl, wor ming Familie. Ming Frau nöimet mich „Brombeär“ än ming Kenger „Papp“ of, wenn se jät van mich han woue, „Boss“.

Weä mich ävvel d'r jrüeßte Schlaag versetzet, wor ene Taxi-Schofför, deä e paar Johr spieder an mich saat: „Schönn aschnalle, Opa.“ Än sue jong dat nu wijjer. Wenn ming Kenger övver mich sprejche, heäscht et mär noch „minge Aue“ of „minge Erzeuger“.

Janz am Engd kritt me noch suejät wie ene Iehre-Titel. Wenn me de achzig henger sich braht hat, ohne e Oeme ze verjejße, nöimt me dich respeckvoll „jrueße aue Häuptling“ of „Oldie“. Dinge rechtig Nam fengs du iesch spieder op dinge Jraavsteän wier.

Bild: Peter Smola/pixelio.de

Ist dir das **bewusst**?

Im Allgemeinen kommt jeder von uns ein ganzes Leben lang mit einem Vor- und einem Familiennamen aus. Wenn er studiert oder vielleicht sonst irgendwo etwas Besonderes auf die Beine gestellt hat, kann er - wenn es ihm danach ist - auch noch einen Doktor oder einen Professor dranhängen.

Dass es nicht ganz so ist, ging mir erst dann auf, als ich selbst alt und hinfällig wurde. Ich erinnerte mich daran, mit welchen Namen und Titeln man mich von klein auf bedacht hat.

Kaum auf der Welt nannte man mich „Pfannenstielchen“ oder „Winzling“ - ein paar Monate später war ich der „kleine Hosenscheißer“, der „Quälgeist“, der „Rotzjunge“ und - da ich mager wie eine Spinne war - der „Frittenringer“. Als ich meinen Eltern später etwas an den Verstand tat, hieß ich auf einmal „Nörgeler“ oder „Unverträglicher“.

Mit sechs Jahren wurde ich das „I-Dötzchen“ und „Unreifer“, zwei Namen, die mir auch nicht besonders gefielen. Erst der Frisör, der mir alle sechs Wochen die Haare schnitt, sagte das erste Mal „Junger Mann“ zu mir.

Mit einem halben dutzend Haare unter meiner Nase und der ersten langen Hose wurde ich endlich der „Herr Dingskirchen“ und merkte nun, dass das der gleiche Namen wie auf meinem Personalausweis war.

Wer sich nicht daran hielt, war meine Familie. Meine Frau nannte mich „Brummbär“ und meine Kinder „Papp“ oder, wenn sie etwas von mir haben wollten, „Boss“.

Wer mir aber den größten Schlag versetzte, war ein Taxi-Fahrer, der ein paar Jahre später zu mir sagte: „Schön anschnallen, Opa.“ Und so ging das nun weiter. Wenn meine Kinder über mich sprechen, heißt es nur noch „mein Alter“ oder „mein Erzeuger“.

Ganz am Ende bekommt man noch so etwas wie einen Ehrentitel. Wenn man die Achtzig hinter sich gebracht hat, ohne das Atmen zu vergessen, nennt man dich respektvoll „großer alter Häuptling“ oder „Oldie“. Deinen richtigen Namen findest du erst später auf deinem Grabstein wieder.

Hein Engelhardt

Übersetzung von:
Richard Wollgarten
Öcher Platt e.V.

Sektorengrenze in der Bernauer Straße im Norden Berlins, 3.11.1955, Foto: Hans-Günter Quaschinsky, Quelle: Bundesarchiv

Republik**wechsel**

Anfang des Jahres 1961 wurde der Plan geschmiedet. Nachdem fast alle Verwandten meiner Eltern und deren Angehörige sowie viele Freunde und Bekannte bereits in den Vorjahren die Republik des Arbeiter- und Bauernstaates verlassen hatten, fassten auch meine Familie den Entschluss, ein neues Leben im anderen Teil Deutschlands zu beginnen.

Aber von vorn: Nach Ende des 2. Weltkriegs übersiedelten meine Eltern 1946 in das Heimatdorf meines Vaters und betrieben eine von Vaters Mutter übernommene Dorfgaststätte. Dies ging einige Jahre gut - so wie es der beginnende Sozialismus zuließ. Nach Aussagen meiner Eltern hatte man in dieser Zeit beim Betreiben des Wirtschaftsbetriebes ein gutes Auskommen und viel Freude, obwohl die Auswirkungen des Kriegs noch bzw. die der neuen Herrscher schon zu spüren waren. Hier in dem kleinen Dorf wurde ich – nachdem ich 1948 in Leipzig geboren wurde – groß, mein Bruder kam 2 Jahre später auf die Welt.

Ende 1953 zogen wir nach Dresden in die Heimat meiner Mutter. Hier gelang es meinem Vater nach einer kurzen Übergangszeit sich neu als selbstständiger Fuhrunternehmer eine Existenz für ca. sieben Jahre aufzubauen. Wir wohnten in einer 3-Zimmerwohnung in Dresden-Dölzschen. Es war ein schöner, ruhiger und vor allem dörflicher Stadtteil im Süden der damaligen Bezirkshauptstadt.

Meine Einschulung erfolgte im September 1955 in der Dölzschener Schule, nach den Grundschuljahren wurde sie zur „81. Polytechnischen Oberschule“ umbenannt.

Nachdem viele DDR-Bürger dem Arbeiter- und Bauernstaat überwiegend illegal den Rücken zukehrten, intensiv etwa ab 1960, indem sie die einzig verbliebene Fluchtmöglichkeit über Berlin-Ost nach Berlin-West nutzten, fassten auch meine Eltern etwa im Februar 1961 den Entschluss, die Seiten zu wechseln. Vom Vorhaben unserer Familie, auch wir beiden Jungs von 13 und 11 Jahren waren eingeweiht, durfte keinem Fremden – auch nicht dem besten Freund – etwas erzählt bzw. angedeutet werden, da – wie in Diktaturen üblich – mit einer Denunzierung jederzeit zu rechnen war. Hatten wir doch schon Beobachter, in Autos an der Straße sitzend, ca. 50 m von unserer Wohnung entfernt gesehen. Waren es Stasi-Spitzel? Es ließ sich nicht nachvollziehen, da man diese Leute ja nicht fragen konnte, aber der Verdacht lag nahe. Hatten doch meine Eltern mehrere Fahrten nach Berlin unternommen, was wohl nicht unentdeckt geblieben war.

Es sei darauf hingewiesen, dass bis zum Mauerbau am 13. August 1961 die Sektorengrenzen in Berlin aufgrund des Viermächteabkommens der Alliierten nach dem 2. Weltkrieg jederzeit und ohne besondere Reisedokumente überquert werden konnten – stichprobenhafte Kontrollen erfolgten lediglich durch Ostberliner Grenzsoldaten bzw. Volkspolizei (Vopo). Dabei kam es unserer Familie sowie auch unseren vorher geflüchteten Verwandten zu Gute, dass wir einen Onkel und eine Tante in Ostberlin (Prenzlauer Berg) sowie eine Tante in Westberlin (Wedding) hatten, die nicht weit voneinander (ca. 15 Minuten zu Fuß) wohnten und allen beim Wechsel der Republiken sehr behilflich waren. Es wurde bei den Ostberlinern soweit alles abgegeben, die es dann in mehreren Etappen und kleinen Mengen unauffällig für die Vopos zur Tante nach Westberlin schafften. Denn sie wussten am besten, wann und wo kontrollierende Posten an der Sektorengrenze stehen bzw. wie man ihnen besser nicht über den Weg läuft.

Am 21. April 1961 war es dann soweit. Um sicher nach Berlin zu gelangen, fuhren uns sehr gute Freunde mit zwei Autos von Dresden nach Berlin. Vorab trennte sich unsere Familie, mein Vater und Bruder und meine Mutter und ich gingen am Vormittag von zuhause zu Fuß 2 km jeweils in eine andere Richtung des Stadtteils und wurden dann dort von einem Fahrer aufgenommen und nach Berlin gebracht. So wurde die Gefahr des Auffallens und einer eventuell stattfindenden Inhaftierung für alle in der Familie minimiert. Am frühen Nachmittag trafen sich beide Familienteile wieder in Ostberlin – glücklich, es zumindest bis hier schon geschafft zu haben.

Nach einem ausgiebigen Kaffeetrinken wurden dann alle Familienangehörigen für den Grenzübertritt „präpariert“. Jeder hatte einen dicken Mantel an, darunter ein paar Wäschestücke, Papiere und sonstige Kleinigkeiten, die für die nächsten Wochen im Flüchtlingslager sowie für den Neuanfang im Westen als unbedingt notwendig erschienen. Onkel und Tante gaben uns Instruktionen, welchen Weg wir zur und im Bereich der Sektorengrenze gehen sollten und wie wir uns – da wir alle in einer Gruppe nach Westberlin gehen wollten – an der Grenze verhalten müssten, wenn dort ein Vopo steht.

Unser Weg führte nun von der Wohnung der Verwandten über die Schönhauser Allee an den Sportanlagen des Friedrich-Ludwig-Jahn-Stadions vorbei auf die Einmündung Eberswalder Str. und Schwedter Str. sowie Bernauer Straße. Letztere - einschließlich Bürgersteig - gehörten bereits zum französischen Sektor (Berlin-Wedding). Sie wurde zu einem späteren Zeitpunkt beim und nach dem Bau der Mauer noch sehr bekannt.

Als wir uns nun der vorgenannten Einmündung Eberswalder/Schwedter/Bernauer Straße näherten, stand dort ein einzelner bewaffneter Vopo. Es war somit ohne Kontrolle durch den Polizisten kein Überschreiten an diesem Teil der Sektorengrenze möglich. Also kam Plan B zur Anwendung: Wir gingen auf der Schwedter Straße Richtung Berlin-Mitte und folgten hinter dem ersten Häuserblock der Kremmener Straße, gingen diese entlang und bogen am Ende erneut rechts in die Wolliner Straße ein, um den Wechsel an der Kreuzung Bernauer Straße/Wolliner Straße vorzunehmen. Mit Schrecken stellten wir fest, dass auf der Wolliner Straße vor der Grenze ebenfalls ein Vopo stand. Sehr aufgeregt schritten wir weiter auf die Grenze zu, die Gruppe hatte sich etwas aufgelöst, so dass beim Vopo nicht umgehend Verdacht erregt wurde. Als wir uns bis auf ca. 20 m dem Posten genähert hatten - ich glaube, alle schwitzten Blut und Wasser - näherte sich ein PKW auf der Wolliner Str., der Richtung Westberlin fuhr. Der Vopo hielt ihn an und kontrollierte intensiv die Papiere des Autofahrers. Dieser Zeitraum reichte uns, um „in aller Ruhe“ vorbei zu gehen und die Bernauer Straße zu erreichen. Das Fallen der Steine von allen Herzen haben wir schon nicht mehr gehört. Dazu war die Freude zu groß, nun endlich im Westen zu sein. Wir gingen dann bis zur Wohnung der Westberliner Tante, die uns freudig begrüßte. Hier wurde zunächst die gelungene Flucht begossen, die Tante hatte ja einen kleinen Lebensmitteladen und wir bekamen danach erst mal was zu essen und zu trinken - u.a. Champagner für die Erwachsenen, Bananen und Südfrüchte für die Jugend -, was es ja in der DDR nie gab.

Als alles über die Flucht erzählt war, fuhren wir mit der U-Bahn nach Berlin-Marienfelde, wo wir uns im dort befindlichen Notaufnahmelager einfanden und anmeldeten. Hier warteten zum damaligen Zeitpunkt Hunderte von DDR-Flüchtlingen. Nach einer langen Wartezeit bekamen wir ein Zimmer zugewiesen, wo wir alle vier wohnten. Nach kurzer Zeit wurden wir dann nach Berlin-Tempelhof in ein provisorisches Aufnahmelager verlegt, da das Lager in Marienfelde aus allen Nähten platzte. Wir verbrachten dort etwa drei Wochen. Die Prüfung und Untersuchung

Notaufnahmelager Marienfelde, West-Berlin, 13.7.1961, Quelle: Bundesarchiv

der Personalien von DDR-Flüchtlingen durch die drei Westalliierten dauerte sehr lange. Dann war es endlich soweit und meine Eltern erhielten einen Bundespersonalausweis sowie einen Berechtigungsschein C, der als Nachweis für anerkannte DDR-Flüchtlinge galt und später den Anspruch auf ein Lastenausgleichsverfahren (z.B. Gewährung eines Bundesdarlehens für den Aufbau einer neuen Existenz im westlichen Teil Deutschlands) ermöglichte. Für uns Jugendliche war die Zeit in Westberlin sehr interessant. Wir mussten noch nicht zur Schule und konnten viel Neues kennenlernen. Wir sahen uns mit den Eltern etliche Sehenswürdigkeiten von Westberlin an - sie kannten Berlin bereits, da sie in der 2. Hälfte der 1930er Jahre in Charlottenburg gewohnt hatten - und gingen auch mal ins Kino.

Nach etwa fünf bis sechs Wochen wurden wir dann von Berlin ausgeflogen. Eine andere Möglichkeit für DDR-Flüchtige Westberlin per Bahn oder per Auto zu verlassen schied wegen Bewegens auf dem Territorium der DDR und der Kontrollen auf den Interzonenstrecken der Reichsbahn oder der Autobahnen von vorn herein aus.

Da die übrige Verwandtschaft sich im Raum Frankfurt am Main etabliert hatte, entschlossen sich meine Eltern für den Flugkorridor Berlin – Frankfurt am Main. Es gab zum damaligen Zeitpunkt noch zwei weitere Korridore für alliierte Flüge: von Berlin-West nach Hannover und Berlin-West nach München, also Möglichkeiten zum Übersiedeln in den Norden, in den mittleren Teil oder in den Süden der BRD.

Vom Flugplatz Tegel flogen wir mit einer französischen Maschine dann etwa 1,5 Stunden bis zum Flughafen Frankfurt. Dort holte uns die Schwester meiner Mutter mit Ihrem Opel Rekord ab und wir fuhren zu ihnen nach Hause. Es war für meinen Bruder und mich ein Wahnsinnstag – erst ein Flug mit einem großen Flugzeug und dann noch die Fahrt im Westauto in die Stadt Frankfurt. Wir wohnten ein paar Tage bei den Verwandten, die übrige Verwandtschaft im Raum Frankfurt kam uns besuchen und begrüßen, man feierte das Wiedersehen im Westen.

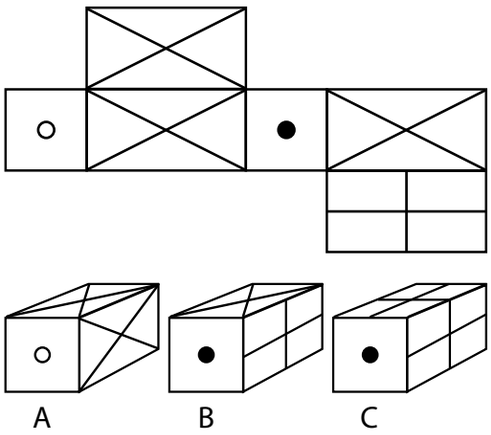
Nach mehreren Unterkünften in verschiedenen provisorisch eingerichteten Flüchtlingslagern in Hessen mussten wir auch wieder zur Schule gehen, d.h. bei jedem Ortswechsel nach Wochen und Monaten gab es neue Schulkameraden und neue Erkenntnisse.

Letztendlich gründete mein Vater im Rheinland ein neues Transportunternehmen, zunächst in Jülich und später in Aachen. Nachdem ich zwischen Dresden und Aachen insgesamt fünf Mal die Schule gewechselt hatte, besuchte ich nach dem Umzug der Familie von Jülich nach Aachen im Herbst 1963 die David-Hansemann-Realschule ab der 4. Klasse und blieb dort bis zum Erhalt der mittleren Reife nach der 6. Klasse. Nun waren wir Sachsen nach etwa 3 Jahren Umherziehens endgültig „Öcher“ geworden und haben uns hier sehr gut eingelebt.

Michael Schmidt

Quader falten

Welcher Quader entspricht nicht dem Netzplan?



Rechenspiel IV

Jeder Buchstabe steht für eine Ziffer. Verschiedene Buchstaben bedeuten auch verschiedene Ziffern. Ausdrücke wie BC bedeuten nicht BxC, sondern stellen eine zweistellige Zahl dar.

A x B = B **F x H = CJ**
B x C = AC **H x J = KJ**
C x D = BC **J x K = E**
D x E = CH **K x L = L**
E x F = DK

Welche Ziffern verstecken sich hinter den zehn Buchstaben?

Zahlenrad

Suchen Sie eine Ziffer zwischen 1 und 6. Diese Ziffer wird in dem Rad oben mit der Ziffer – also x 4 – mathematisch behandelt. Anschließend führt man alle Rechnungen dem Uhrzeigersinn entgegengesetzt oder im Uhrzeigersinn durch und muss schließlich auf die Zahl 288 kommen.

Fünfer-Sudoku

Tragen Sie die Ziffern 1 bis 5 so in die Tabelle ein, dass in jeder Zeile und jeder Spalte die Ziffern 1 bis 5 genau einmal vorkommen.

5				1
		2		
2	4		3	5
	1			
			1	

Wasser aufteilen

Vor Ihnen stehen drei Kannen. Eine hat ein Volumen von 8 l, eine von 5 l und eine von 3 l. Die 8 l-Kanne ist mit Wasser vollgefüllt. Die anderen beiden Kannen sind leer. Teilen Sie durch Umgießen – nichts verschütten – die 8 l in 4 l in der 8 l-Kanne und 4 l in der 5 l-Kanne. Wie geht das?

Die Grundrechenarten

Welche Ziffer müssen Sie statt eines Buchstabens einsetzen, damit die Gleichungen stimmen?

A B	–	C D	=	C B
–		–		+
C D	–	B	=	B
C B	+	B	=	A D

Rösselsprung

Suchen Sie sich einen Weg von einem Kästchen der oberen zu einem Kästchen der unteren Zeile über den Rösselsprung. Sie dürfen dabei nur Kästchen begehen, deren Zahl durch 3 teilbar ist.

3	27	86	17	52	78	15	8	12
82	59	12	48	31	43	45	7	9
11	53	37	18	24	42	34	49	75
22	48	42	32	44	9	15	66	29
96	5	13	57	87	77	14	12	25
3	5	12	41	52	39	78	86	21
44	76	99	24	27	34	52	14	37
17	19	72	55	11	19	36	64	85
89	31	61	18	35	24	20	76	6

Zahlsuche

Es gibt eine Zahl, zu der man ihre Hälfte, ihr Doppeltes und ihr Dreifaches addieren kann, so dass man auf 195 kommt. Wie heißt diese Zahl?

Autoabstand

Zwei Autos fahren sich auf einer Straße entgegen, jedes auf seiner Bahn. Das eine Auto fährt mit 80 km/h und das andere mit 130 km/h. Wie groß ist ihr Abstand voneinander 1 min vor ihrem Treffpunkt?

Spielsteine im Quadrat

Setzen Sie in einem 5x5-Quadrat vier Spielsteine so in die Kästchen, dass um jedes Kästchen mit einem Spielstein die gleiche Anzahl von Leerkästchen besteht, die Flächen von Spielstein und Leerkästchen bei allen Spielsteinen gleich sind und ein Leerkästchen übrig bleibt. Wie geht das?

Dieter H. K. Starke

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Die Zeit des Wünschens

Was kann sich ein Mensch, der die Siebzig schon lange überschritten hat, noch wünschen, wenn der Tag des Wünschens gekommen ist?

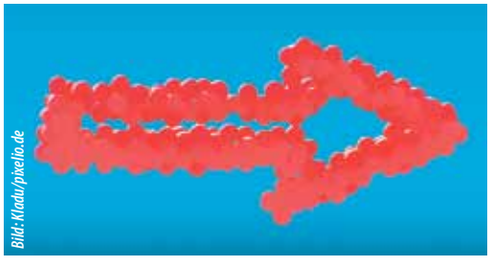


Bild: Ktadu/pixelio.de

Wenn er anfängt, über die Zukunft nachzudenken, dann bekommt er auch Ängste. Besonders wenn er sieht, welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen Freunde, Bekannte oder Nachbarn aushalten müssen: Demenz und Alzheimer, Parkinson und Krebs gehen um. Knochenbrüche, die aufwendige Operationen erfordern und den Patienten an den Rollstuhl binden, ein Gehirntumor, nach dessen Operation der Patient nicht mehr alleine bleiben kann und in ein Altenheim eingewiesen wird. Freund Heinrich ist so dement, dass er eine Frau aus Polen ständig in seiner Wohnung haben muss. Die Aufzählung lässt sich beliebig fortsetzen. Was wünscht ein alter Mensch sich also am 22. September, wenn Tag und Nacht gleich lang sind? Gesundheit für sich und seinen Ehepartner mit der Hoffnung, dass die bereits bestehenden Zipperlein nicht größer werden. Er hofft, dass seine Kinder, Schwiegerkinder und Enkel von Krankheit und Unfällen bewahrt bleiben.

Wenn der Mensch das zu Ende gedacht hat, dann stellt er fest, dass es ihm zur Zeit nicht schlecht geht. Er liest, der Mensch werde mit zunehmendem Alter immer glücklicher. Muss er an die Zukunft denken und diese in dunklen Bildern ausmalen? Ist es nicht geschickter, sich seines Daseins zu erfreuen, sich nicht über Kleinigkeiten aufzuregen, die niemand interessieren? Auch wenn angeblich der Euro in Gefahr ist und die Vereinigung Europas in den Sternen steht, bleibt doch Zeit, das eigene Leben so zu gestalten, dass es Freude macht, zu leben.

Und worin besteht die Freude? Zu Hause muss Frieden sein, eine der wichtigsten Voraussetzungen, um sich wohl zu fühlen. Gemeinsam oder getrennt Freunde treffen, neue Bekanntschaften machen, sich bewegen, den Geist beim kreativen Schreiben in Gang halten oder einen Sprachkurs besuchen.

Der schlimmste Feind der Alten ist die Langeweile. Neben der Gesundheit kann sich der Mensch Beschäftigung wünschen und sich eine Aufgabe suchen, die ihm Freude macht. Dann ist das Alter keine Last und er kann mit den Kölnern singen: „Et kütt, wie et kütt - un et hätt noch emmer joot jejange."

Erwin Bausdorf

Als **Senior** im **Internet**

Auch ich hatte Berührungsängste, als es darum ging, mich mit Computer und Internet zu beschäftigen.

Als mich zu meinem 65. Geburtstag meine beiden Schwiegersöhne mit einem PC überraschten, wurde ich förmlich „ins kalte Wasser geworfen". Dazu veranlassten sie die Anmeldung bei einem Internetanbieter mit einem passenden Codewort. Mit einem Drucker und einem Monitor beschenkte ich mich daraufhin selbst. Fast gleichzeitig erhielt ich von meinen beiden Töchtern einen Einführungskurs „Einführung ins Internet" der Volkshochschule geschenkt.

Bild: Dieter Schütz/pixelio.de

Der Kursleiter meinte, dass den Senioren zunächst die Scheu vor der Technik zu nehmen sei. Neben diesem Kurs wurden auch Kurse in Betriebssystem und Bildbearbeitung angeboten. Ich lernte alten Freunden E-Mails zu schreiben, über Online-Shopping einige Sachen zu kaufen und - für mich ganz wichtig - Reiseschnäppchen zu buchen. Als alter Fotograf bin ich auch sehr angetan von den vorhandenen Bildbearbeitungsprogrammen. Daneben schreibe ich Artikel und Reiseberichte, die ich an die Zeitschrift Senio Magazin per E-Mail weiterleite und die dort veröffentlicht werden.

Natürlich tauchen auch schon einmal Probleme auf und es läuft nicht alles reibungslos. Wenn z.B. plötzlich der Computer abstürzt und ich nicht mehr ins Internet komme. Aber ich habe einen Nothelfer: Es ist mein Enkelsohn Johannes, der auf telefonischen Hilferuf seines Opas im Nu erscheint und alles wieder in Ordnung bringt.

Christian Graff

Das **senio**magazin kommt zu Ihnen!

Jahresabonnement (6 Ausgaben)

deutschlandweit	**15 Euro**
im europäischen Ausland	**30 Euro**

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

Was kommt beim Wal hinten heraus?

„Werte Kollegin, hast du was dagegen, wenn ich ein halbes Stündchen früher die Fliege mache? Kommst du allein zurecht?“ Die werte Kollegin nickt nur und weist zur Tür. Sie kennt das Spielchen schon.

Seit drei Wochen ist Walter nur noch in Hetze. Seine Emmy hat sich den Arm gebrochen und nun muss er Hausmann sein. Bis vor drei Wochen war Walter stets pünktlich und gewissenhaft. Aber nun kommt er morgens immer zu spät. „Ich musste noch das Frühstück machen“, entschuldigt er sich. Und wenn er früher als alle anderen seinen Schreibtisch abschließt, verschwindet er mit der Bemerkung: „Ich muss kochen“. Zu allem Überfluss klagt er ständig über Rückenschmerzen, weil er soviel zu bügeln hat. „Und putzen musste ich“, berichtet er stöhnend. „Hab gar nicht gewusst, wie nötig das nach einer Woche ist. Hoffentlich ist Emmy bald wieder einsatzfähig. Ich habe keine Lust, noch länger den Putzfeudel zu schwingen.“

Als er dann in leidendem Ton aufzählt, was er alles einkaufen muss, schaut die werte Kollegin nun doch von ihrem Bildschirm hoch: „Sag mal, Walter, hast du schon mal von mir gehört, dass ich geklagt habe, weil ich putzen, waschen, bügeln, einkaufen und kochen muss? Das tue ich seit vielen Jahren. Wie du weißt, habe ich zwei Kinder. Bin ich jemals früher nach Hause gegangen, weil ich kochen oder morgens eine halbe Stunde zu spät gekommen, weil ich das Frühstück richten musste? Es wurde endlich Zeit, dass du mal erfährst, was eine Hausfrau alles zu erledigen hat.“

Walter schaut sie verständnislos an. „Das ist doch ganz etwas anderes“, verteidigt er sich. „Du bist schließlich eine Frau.“

„Ach, für mich ist das normal, dass ich den Putzfeudel schwinge?“, fragt die werte Kollegin und ihre Augen blitzen kampfeslustig. „Männer“, fügt sie dann wegwerfend hinzu. „Du hast doch nur für zwei Personen zu sorgen, deine Kinder sind aus dem Haus. Warum stöhnst du also? Ich hingegen habe ganz andere Probleme. Gestern fragte mein Kleiner, der im ersten Schuljahr ist, ob der Wal Würste oder Kuhfladen produziert. Und ob das Kängurukind Kakali in den Beutel seiner Mutter macht und wie die den dann wieder sauber kriegt. Das sind die schwerwiegenden Fragen, die einen Siebenjährigen beschäftigen.“

„Und, was hast du ihm erzählt?“ „Ich habe ihm gesagt, dass er den lieben Onkel Walter aus meinem Büro fragen soll. Der hat bestimmt beim Bügeln Zeit, über diese Fragen nachzudenken.“

P.S.: Nach Mail-Wechsel mit Prof. H. Stieve, der ein Buch über den Aachener Tierpark geschrieben hat, konnte ich erfahren, dass die Känguru-Mutter sehr reinlich ist und jeden Tag ihren Beutel ausleckt - so etwas wird im Tierparkführer nicht erwähnt!

Inge Gerdom

Wolkenberge türmen sich,
erst weiß, dann grau, fast schwarz,
schnell aufziehende Dunkelheit.
Grollen, erst von Ferne, dann lauter,
Wind kommt auf, ein einzelner heftiger Stoß.

Grollen wird Donnern und Krachen,
weiße Blitze, zackig schön, spalten den Himmel.
Regen stürzt heraus, klatschende große Tropfen,
dann Fäden, Güsse, Sturzbäche,
der Himmel schüttet sich aus.

Schließlich, immer sanfter, wie Flüstern der Regen,
Grau reißt auf, helle Himmelsflecken.
Die Amsel singt ihr Regenlied.
Großes Aufatmen, Wetterleuchten,
am Horizont der Regenbogen.

Anne Priem

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

Überprüfter Fachbetrieb

blumen-nicolaye
Friedhofsgärtnerei

Ich stehe Ihnen gerne zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Rufen Sie mich unverbindlich an unter:
0241 / 720 46

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Dieter Neundorf

Haus ANNA
Senioren- u. Seniorenpflegeheim GmbH

In unserem heimeligen Seniorenpflegeheim mit 46 Plätzen mitten im Herzen von Aachen finden Sie:

- eine familiäre Atmosphäre
- Lebensqualität und Lebensfreude
- Wohnlichkeit und Individualität
- Abwechslung durch Aktivitäten und Ausflüge
- eine besondere Betreuung in einer Tagesgruppe und/oder in Einzelbetreuung für Menschen mit Demenz
- Dauer- und Kurzzeitpflege

Wir suchen aktuell
eine/n Pflegehelfer/in oder examinierte/n Altenpfleger/in auf geringfügiger Basis

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

Mobilisierung statt Ruhe

Die Ursachen für die Volkskrankheit Rückenschmerz sind zwar vielfältig - der Hauptgrund ist in einer modernen Gesellschaft allerdings eindeutig Bewegungsmangel. Daneben gehen Mediziner heute aber auch von einem ganzheitlichen Körperkonzept aus und nehmen die psychische Komponente bei Rückenbeschwerden sehr ernst. Neben der Analyse der Schmerzen hat sich vor allem in der Therapie ein grundlegender Wandel ergeben: Empfahlen Ärzte noch vor wenigen Jahren Ruhe, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen, so sind heute Bewegung und die Mobilisierung von Gelenken und Muskeln das A und O.

Ernst nehmen sollte man Rückenbeschwerden in jedem Fall. „In der Regel klingen Rückenschmerzen zwar nach kurzer Zeit, spätestens nach wenigen Wochen, wieder ab“, betont Professor Dr. med. Ulf R. Liljenqvist, Chefarzt an der Orthopädischen Klinik II am St. Franziskus Hospital in Münster. Kreuzschmerzen, die länger als sechs Wochen bestünden, sollten allerdings vom Arzt abgeklärt werden: „Bei Schmerzen, die ins Bein ausstrahlen, sollte sogar umgehend der Arzt konsultiert werden.“ Bei Taubheitsgefühlen oder Lähmungen in den Beinen oder Störungen der Blasen- oder Mastdarmfunktion muss unverzüglich ein Krankenhaus mit wirbelsäulenchirurgischer Kompetenz aufgesucht werden.

In der akuten Phase des Rückenschmerzes sollte man nach Ansicht von Professor Liljenqvist auch sportliche oder andere belastende Tätigkeiten unterlassen. Es sei aber auch richtig, dass man in Bewegung bleiben und sich nicht ins Bett legen sollte. Sei der erste, akute Schmerz abgeklungen, können erste vorsichtige sportliche Betätigungen aufgenommen werden. „Grundsätzlich gelten Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen oder Radfahren als rückenschonend und sogenannte ‚Stop-and-go-Sportarten‘ wie Tennis, Squash und Kontaktsportarten wie etwa Fußball, Handball, Basketball als wirbelsäulenbelastend“, so Liljenqvist.

Bewegen, bewegen, bewegen: Ist der erste Rückenschmerz abgeklungen, sollte man vorsichtig wieder aktiv werden. Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen/Corbis

Für Dr. Sven A. Clausen, Personal-Trainer in Hamburg, ist gezieltes Krafttraining die beste Trainingsform für den Rücken. Wer trotz sportlicher Aktivitäten Probleme mit dem Kreuz habe, sollte nach Ansicht von Clausen Lauftechnik, Schuhwerk und Fitnessübungen am besten durch einen geschulten Trainer überprüfen lassen.

Grundsätzlich gilt: Prävention ist besser als Therapie. Durch eine gute Vorbeugung ist es möglich, Beschwerden mit dem Rücken erst gar nicht aufkommen zu lassen. Die meisten Rückenleiden entstehen beispielsweise durch zu langes Sitzen vor dem PC, häufig sind Stühle und auch Tische unter ergonomischen Aspekten nicht optimal ausgewählt.

Therapie statt Operation

Eine Rückenoperation macht nach Ansicht von Professor Liljenqvist nur dann Sinn, wenn die Quelle der Beschwerden eindeutig identifiziert ist: „Der einfache Rückenschmerz bei normalem altersentsprechendem Verschleiß der Bandscheiben sollte beispielsweise nicht operiert werden, da die Ursachen für den Schmerz viel zu mannigfaltig sind.“ Bei einem großvolumigen Bandscheibenvorfall mit einer eindeutigen Diagnose könne dagegen eine Operation sinnvoll sein, falls konservative Maßnahmen nicht greifen würden. Ein konservativer Therapieversuch sollte aber immer unternommen werden.

Damit **Fußpilz** nicht Fuß fasst!

Bild: Petra Bork/pixelio.de

Die gesunde Fußhaut verfügt normalerweise über genügend Widerstandskraft, sich vor Krankheitserregern wie Pilzen zu schützen. Ist jedoch die Haut vorgeschädigt oder aufgeweicht, dringen Fußpilzerreger leicht in die oberste Hautschicht ein.

Die Entstehung von Fußpilzen wird durch ein feuchtwarmes Klima begünstigt. Infektiöses pilzhaltiges Schuppenmaterial (Pilzsporen) ist meist in Schwimmbädern, Umkleideräumen - aber auch zu Hause - anzutreffen.

Die Auslöser von Pilzerkrankungen (Mykosen) der Füße sind primär - mehr als 90 % - Hautpilze (Dermatophyten). Die Infektionen verlaufen entzündungsarm, die betroffenen Bereiche werden meist nur als rissige und trockene Haut bewertet. Wenn sich dann stark juckende Hautstellen mit bisweilen schmerzhaften Einrissen zeigen und sich zusätzlich weißlich schuppende Beläge bilden, hat sich der Fußpilz bereits verschlimmert.

Tipps zur Vorbeugung:

- Die sorgfältige Hygiene und Pediküre ist das A und O!
- Nach jeder Fußwäsche Zehen und Zwischenräume gründlich abtrocknen.
- Immer für gute Durchblutung der Füße sorgen (Wechselduschen, Fußgymnastik). Der Fußpilz gedeiht besonders an feuchtkalter Haut!
- Für gut belüftete Füße sorgen! Häufig barfuß gehen!
- Vorsicht bei Desinfektions-Fußduschen: Der Erfolg des Desinfektionsmittels ist abhängig von der Einwirkzeit; außerdem befinden sich in der Nähe solcher Anlagen besonders viele infektiöse Pilzsporen!

Wenn Sie sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen einen Fußpilz eingefangen haben, kann Ihre Apotheke Ihnen mit sehr wirksamen Mitteln helfen. Stoffe wie Clotrimazol (Canesten), Bifonazol (Mycospor) oder Terbinafin (Lamisil) haben ein großes Wirkspektrum. Täglich 1 mal auftragen; die Behandlungsdauer beträgt je nach Wirkstoff 1 bis 3 Wochen. Bei immer wieder auftretenden Beschwerden ist der Gang zum Arzt natürlich notwendig.

Gepflegte Füße gehören wie schöne Hände zum normalen Erscheinungsbild. Da Fußpilz häufiger ein männliches Problem ist, scheint hier wohl die Liebe zum Fuße besonders erlernt werden zu müssen!

Hartmut Kleis
Apotheker

Bild: djd/Boehringer Ingelheim

Man muss nicht jeden Tag „**müssen**" können

Eine stockende Verdauung gehört zu den typischen Altersbeschwerden. Schätzungen zufolge leidet ein Drittel der über 60-Jährigen darunter, bei den über 70-Jährigen ist der Anteil noch weit größer.

Der Darm ist ein Muskel, der wie vieles mit den Jahren an Kraft verliert. Das verlangsamt die Verdauung. Dann wird die Sitzung auf dem stillen Örtchen schon mal zur Qual. Allerdings muss man nicht jeden Tag „müssen" können. Alles zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich stufen Ärzte als normal ein. Erst bei weniger Toilettengängen und zusätzlichen Symptomen wie z.B. hartem Stuhl und heftigem Pressen spricht man von einer Verstopfung.

Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer. Im Übrigen wird die Verdauung auch häufig durch Medikamente gestört. Wenn tatsächlich nichts mehr geht, kann man die lahmgelegte Darmtätigkeit wirkungsvoll unterstützen. So können etwa sanfte Abführmittel aus der Apotheke hilfreich sein. Außerdem sind gerade im Alter eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag und eine ausgewogene Ernährung wichtig.

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

störendes Geräusch	weibl. Kosename	vermögen, in der Lage sein	Abk.: Nummer	getrennt halten		Rhone-Zufluss in Frankreich	Teilstrecke eines Radrennens		scharfe Kante	Rundkörper	Aufpasser, Wächter		betriebsam, agil	griech. Vorsilbe: Leben(s)...	vorderasiat. Staat	Abk.: Self-Extracting Archive
									Gartenfrucht							
Erfinder der Telegrafie † 1872						Berührungsverbot					klug, gescheit					
Abk.: meines Erachtens			Amtstracht						Schonkost		altgriech. Marktplatz					
						hawaiische Grußformel		Einstand beim Tennis						Spielfigur		blutstillendes Mittel
Endrunde, -spiel	Einfall, Überlegung		westafrik. Staat		Frühlingsmonat						Küchengerät		Nestorpapagei			
ausgelernter Handwerker								Arzneiform		Aufrührer, Aufständischer						
					Vereinigung, Bündnis		Zarenname						Massenangst		Schulfach	
hinweisendes Fürwort		Novität								Trumpf im Kartenspiel (frz.)		Staat in Südamerika				
							Abtei in Oberbayern		wiedergeben einer Vorlage							
Stadt in Oberitalien		Teil des Mundes		besitzanzeig. Fürwort		Auslese der Besten						Jägerspr.: Ohren des Schalenwildes		Maßeinheit für d. Datenmenge		Verdrehung, Verwindung
derber Schwank m. groben Späßen									chem. Element		engl.: Licht					
						kehren		Lichtspieltheater i. Freien								
zerlegen	im Meer verlegte Leitung		Ermüdung im Laufe der Zeit		Reise, Ausflug						unser Zentralgestirn		germanischer Wurfspieß			
Stöberhund								Fakultätsverwaltung		Seitenverhältnis im Dreieck						
					nordspan. Stadt		Verzierung						Eule einer best. Gattung		Frauenname	
Gefühlswelt		Spaßmacher an Burgen im Mittelalter		Bewegungsform						männl. Vorname		Gewichtseinheit (Kurzw.)				
Teig bearbeiten							männl. Kurzname		nahelegen, empfehlen							
poetisch: Adler				Abk.: Telefon		Tragegestell						schriftl. Botschaft per Handy (Abk.)		Estnische Krone (Abk.)		australischer Laufvogel
Gerät für Aufzuchten									franz. Adelsprädikat		Bühnenauftritt					
						chem. Element, Metall							britische Sängerin (... Wilde)			
einstudieren, üben		Unebenheiten beseitigen									Strohunterlage					

die Neue Welt		Abk.: Ankunft	Termin-planer		Jäger-rucksack	anders, sonst auch genannt	Lebens-energie (Taois-mus)	Euro-päerin	Aufgeld	ital. Reis-speise			engl. Schul-stadt	Gestalt	Zeichen für Ru-thenium	ugs.: sich sehr an-strengen
Strom in West-europa	▶				Kümmel-branntwein	▶							ital. Kloster-bruder/ Kurzw.	▶		
Mai-käfer-larve	▶									Teil-haber, Gesell-schafter	▶					
▶					frühere Überseebesitzung		nord-span. Hafen-stadt	▶					Hack-werk-zeug		arab. Nomade	
geschl. Haus-vorbau		griech. Gott, Sohn der Leto		nahr-haftes Getränk	▶					Stab		Spiel-karte	▶			
griech. Sagen-könig	▶						Teil der Scheune		starr blicken	▶						
▶				Raub-, Pelztier		span.: Rotwein (Kurzwort)	▶					Zu-fluchts-ort		Tonart		frühere land-wirtsch. Gehilfin
Vater (Kose-name)	die Heiligen Drei Könige (Abk.)		Stadt in Südtirol	▶					Abk.: anwesend		Sammel-buch	▶				
drogen-unab-hängig (engl.)	▶					Kfz-Z. Groß-britannien		Kuchen-gewürz	▶				Durch-schein-bild/ Kurzw.	▶		
Abk.: Milliliter	▶		Befähi-gung, Qualifi-zierung	▶							eng-lisch: jung	▶				
Strecker, an Draht geleitete Weinranke	▶							aus diesem Grund	▶				eng-lisch: rot	▶		

Be-setzer fremden Gebietes	Sticke-rei-element	gescheit, weise	Aus-schau halten		Abk.: abrechnen	Kfz-Z. Nieder-lande	Fass	Gewalt-herr-schaft		sauber, flecken-los	Destil-lations-gefäß		Abk.: Religion	Vor-silbe: zwei, doppelt	Kriech-tier	Abk.: New Hamp-shire
▶								kaufen	▶							
Kfz-Z. Libanon	▶		Betrag für Spieler-transfer (ugs.)	▶							kleines Gewässer	▶				
Milch-organ bei Tieren	▶					Spion		Sing-vogel	▶					best. Kern-reaktor		Brief-, Paket-gut
▶			Anfang, Start		negativ geladenes Teil-chen	▶					Frucht-um-hüllung		Abk.: Beispiel	▶		
typische Linie eines Gesichts		Turn-übung	▶					Nur-Lese-Speicher-scheibe (EDV)		Raum-tonver-fahren (Kurzw.)	▶					
▶					unver-sehrt, völlig		Zauberin in der „Odys-see“	▶					farbig, viel-seitig		Papa-geien-name	
Him-mels-richtung		Monats-name		Nach-sicht	▶					mittel-europ. Zeit (Abk.)		Meer-enge der Ostsee	▶			
Nach-ahmung	▶						Abk.: zu Händen		Haupt-stadt v. Mosambik	▶						Abk.: Zloty
enges, steil-wandi-ges Tal	▶					sibi-rischer Marder	▶					Edel-pelz	▶			
ugs.: verdor-ben, kaputt	▶			fügsam, ge-bändigt	▶				im Mittel-punkt gelegen	▶						

Grand Place

Ein Tag in **Marrakesch**

„Nur keine Panik", sage ich zu mir selbst. Aber in den endlosen Gassen mit ihren Winkeln, Ecken und Höfen habe ich längst die Orientierung verloren. Das Rufen der Händler, das Schreien der Kinder, das Rattern der Mopeds und das Surren, Quietschen und Klirren der Handwerker, der Geräuschpegel der Schmiede, der Schlosser, der Töpfer und Kesselflicker vermischen sich zu einem großen Konzert, das nur in den Souks von Marrakesch entsteht, der größten Ansammlung von Händlern, Handwerkern, Künstlern, Marktschreiern und Gauklern in ganz Marokko. Somit ist auch schon der Begriff „Souk" beschrieben, ein permanenter Markt, für uns allerdings - ohne diese herrliche Szenerie abwerten zu wollen - eher ein Flohmarkt.

Ich stolpere weiter und dränge mich durch die Menschenmassen, begleitet von tausenden Gerüchen, soviel, wie eine menschliche Nase gar nicht aufnehmen kann. Orientalische Düfte von Weihrauch, Gewürzen und ätherischen Ölen vermischen sich mit den Abgasen der Mopeds, ätzenden Gerüchen der Färbereien und Uringestank. Ich umkreise eine Eselskarre und stoße prompt gegen eine herunterhängende Ziegenhälfte, als ich einem Radfahrer ausweichen will. Jemand zupft an meinem Ärmel, ein junger Bursche hat mir wohl meine Unsicherheit angesehen und bietet mir nun aufdringlich seine Dienste als Führer an. Ich lehne ab, da ich mich alleine durchfinden will, schließlich ist gerade mal der erste Tag meines einwöchigen Aufenthalts in dieser Stadt. Die junge Dame im Riad „Alina", meiner Unterkunft in der Medina, hatte mir versichert, dass ich immer nur geradeaus gehen brauche.

Als ich am Morgen nach unserer 7-tägigen Rundreise zu den Königsstädten in meine Unterkunft gebracht wurde, ging es mit meinem Gepäck erst einmal durch eine düstere Gasse, vorbei an kahlen fensterlosen Gemäuern über rumpliges Pflaster. Dann blieb mein Fahrer vor einer schmucken Eingangstür stehen, die wie aus dem Nichts im Gemäuer aufgetaucht war. Er betätigte einen Messingtürklopfer und als ein kaftangekleideter Mann öffnete und uns freundlich herein bat, tat sich eine kleine orientalische Märchenwelt vor mir auf.

Das „Riad" ist eine traditionelle marokkanische Unterkunft im orientalischen Stil, eine Alternative zu den üblichen Touristenhotels, die genauso aussehen wie überall. Ein Riad ist ein ehemaliges luxuriöses Privathaus mit Innenhof, Pool und Dachgarten, das in der Medina eingebunden ist und dann zum Hotel umfunktioniert wurde. Die Ausstattung solcher Häuser verbreitet ein Flair von Tausendundeiner Nacht. Die „Medina", in der sie angesiedelt sind, ist der Altstadtkern einer Stadt, wo die Menschen wohnen und in der sich das tägliche Leben abspielt.

Es geht weiter durch die winkligen Gassen der Souks, vorbei an den Vitrinen der Silberschmiede, den Auslagen der Taschenmacher und Kunsthandwerker, die besondere Holz- und Metallarbeiten feilbieten. Kaftans aus edlen Stoffen, mit Pailletten und Gold und Silberapplikationen verziert, hängen zum Verkauf vor den Türen. Es ist ein Erlebnis, den Künstlern und Kunsthandwerkern in ihren winzigen Verschlägen bei der Arbeit zuzusehen, Fertigkeiten zu bewundern, die im Westen lange ausgestorben sind.

In den Souks

Gegen ein kleines Bakschisch hat der Junge mir die Richtung zum „Museé de Marrakech“ gewiesen, das ich nach 20 Minuten erreiche. Es erwarten mich mit Säulen bestückte Innenhöfe, Deckengewölbe, aufs Wertvollste mit Mosaiken verziert, und intarsiengeschmückte Wände versetzen den Besucher in eine orientalische Traumwelt. Gezeigt wird überwiegend traditionelle marokkanische Kunst, altes Kunsthandwerk aus vergangenen Königsdynastien und Sammlungen der Königs- und Fürstenhäuser.

Es dämmert bereits und meine Stadterkundung beschließe ich mit dem Besuch des zentralen Treffpunkts Marrakeschs,

In der Kräuterapotheke

dem Place Djemaa el Fna, dem „Platz der Geköpften“, der in früheren Zeiten wohl einmal der Hinrichtungsplatz war. Heute ist es die Attraktion der Stadt. „Le Grand Place“, der große Platz, wie er auch im Volksmund genannt wird, ist ein Platz vergleichbar mit den großen Plätzen der Welt, z.B. dem „Platz des himmlischen Friedens“ in Peking oder dem „Petersplatz“ in Rom.

Doch spielt sich dort ein ganz anderes Leben ab, das in erster Linie von den

Le Grand Place bei Nacht

orientalischen Einflüssen über Jahrhunderte geprägt ist. Es ist der Platz der Händler, Gaukler, Schlangenbeschwörer, Märchenerzähler und Musikanten, ein Ort der nie schläft, ein Moloch, wo Tag und Nacht das Leben pulsiert, die Hauptschlagader der Medina von Marrakesch. Der Platz wird von allerlei exotischen Ständen gesäumt. An dem einen Stand werden getrocknete Echsen, Kröten, Pfoten, Häute und undefinierbare Gebräue verkauft. Sie sind Wundermittel gegen alles, angefangen von der Unfruchtbarkeit der Frauen bis zum Zipperlein eines alten Mannes. Am nächsten duftet es nach Rosenwasser und allerlei Salben und Tinkturen. Händler, die ihre Korb und Töpferwaren feilbieten, strecken ihre Hände aus und Pferdekutschen warten auf Touristen. Durch dieses Gewirr tönt das Glockengeläut der Wasserverkäufer, die das Bild des Platzes prägen. Schon von weitem schlagen mir die Rhythmen der Musikanten und die Gerüche der zahllosen Garküchen entgegen.

Ich überquere die Mitte des Platzes und wage nur hier und da meine Kamera zu zücken, da sich sofort die Bakschisch-Hände recken, sobald sich jemand im Fokus wähnt. Ich strebe auf eines der Restaurants mit Dachterrassen zu, wo ich über ein paar steile Treppen die oberste Etage erreiche und noch einen guten Aussichtsplatz ergattere. Endlich kann ich innehalten und den Tag bei Essen und Trinken an mir vorüberziehen lassen und ich genieße die atemberaubende Aussicht.

Meine Blicke schweifen über die Stadt. Dort unten spiegelt sich die ganze Vielfalt des orientalischen Lebens, auch in seiner krassen Gegensätzlichkeit. Im Norden der Stadt liegen die Viertel der Wohlhabenden, im Westen liegt das Hotelviertel und in der Medina findet man prachtvolle Paläste und Ruinen aus glanzvollen Zeiten.

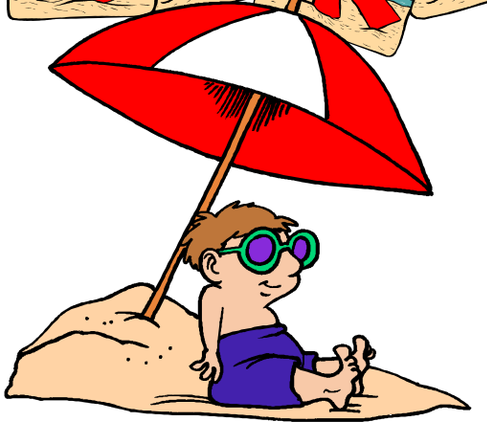
Es begegnen uns reiche, elegant gekleidete Marokkaner, junge Mädchen in Mini-Rock, Jeans oder Kaftan, aber auch die Bettler, Gaukler und Nomaden aus der Wüste und die Scharen von kamerabehängten Touristen. Mein Blick geht weiter zum Horizont, wo sich langsam hinter den schneebedeckten Bergen des Atlas die Sonne senkt.

Ich bin angekommen in der Stadt mit dieser speziellen Faszination: Marrakesch!

René H. Bremen

Restaurant

PARADIES und das



Frei

Wer glaubt, die Freiheit zu erlangen,
ist trotzdem in sich selbst gefangen.
Er ist verbandelt und verbunden
und hat die Lösung nicht gefunden.

Kann sich den Mitmenschen entzieh'n,
der Menschheit kann er nicht entflieh'n.
Er bleibt auf diesem Erdenball
auf jeden Fall.

Kann sich auf eignes Denken stützen,
jedoch, es wird ihm nicht viel nützen.
Denn was er tut und was er tat,
hängt auch von seiner Umwelt ab.

Kann konsequent fast alles meiden,
muss trotzdem essen, trinken, sich kleiden.
Trifft ihn die Krankheit, was ist dann?
Der Doktor wär der richt'ge Mann.

Wie man es wendet,
wie's auch sei,
kein Mensch ist doch
so richtig frei.

Dieter Schmidt

Tolle Nachricht

„Schatz, es kommt eine Veränderung auf uns zu. Bald sind wir nicht mehr nur zu zweit, sondern zu dritt." - „Oh mein Gott! Du machst mich zum glücklichsten Mann der Welt! Wann ist es denn so weit?" - „Schon morgen. Um eins kommt Mutters Zug an."

Tolle Ehe

Karl ist zu Besuch bei seinem Freund Willi und dessen Frau. Während des ganzen Abendessens spricht Willi seine Frau nur mit „Schatzi", „Mausi", „Engelchen" usw. an. Nach dem Essen, als die beiden mal eine kurze Zeit allein sind, spricht Karl seinen Kumpel an: „Mann, ich finde das voll cool, dass du deine Frau nach all den Ehejahren noch immer mit solchen Kosenamen ansprichst - wie ein junger Verliebter!"

Darauf antwortet Willi: „Nun, um die Wahrheit zu sagen: Ich habe vor drei Jahren ihren Namen vergessen..."

Toller Papa

„Papa, warum werden wir älter?" - „Keine Ahnung." - „Und wieso haben Giraffen so lange Hälse?" - „Ich weiß es nicht." - „Und warum dreht sich die Erde?" - „Keinen Schimmer." - „Papi, stört es dich, wenn ich dauernd etwas frage?" - „Nein, mein Kind, frag' ruhig. Sonst lernst du ja nie was!"

Toller Job

Fragt ein Vater den anderen: „Was will Ihr Sohn denn mal werden?" - „Der will zur Müllabfuhr!" - „Ausgerechnet?" - „Ja, er bildet sich ein, dass die nur mittwochs arbeiten."

Toller Besuch

„Papa, immer wenn du nicht da bist, kommt der Mann vom Umweltschutz!" - „Vom Umweltschutz?" - „Ja, er will jedes Mal wissen, ob die Luft rein ist."

Tolle Idee

„Ich habe eine tolle Idee", sagt die Frau zu ihrem Mann. „Lass uns heute Abend ausgehen und uns amüsieren." „Ausgezeichnet!", erwidert der Ehemann. „Wenn du vor mir zu Hause bist, lass bitte das Licht an."

Toller Service

Nervös wartet ein werdender Vater vor dem Kreißsaal. Endlich kommt die Hebamme heraus, in ihren Armen hält sie Drillinge. Der frischgebackene Papa staunt: „Das ist ja ein toller Service hier. Ich denke, ich nehme den in der Mitte!"

Tolle Eltern

Nachdem die Kinder ins Ferienlager abgereist sind, sitzen die Eltern zum ersten Mal allein am Frühstückstisch. „Die Kinder fehlen mir sehr", seufzt die Frau. „Mir auch", stimmt ihr Mann zu. „Könntest du mir vielleicht ein Glas Saft über die Hose schütten?"

eingesandt von K. Rieger

d.gade/pixelio.de

Karl-Heinz Laube/pixelio.de

Rolf/pixelio.de

„Augenblick mal!“

Ein Selbstinterview zu einem alltäglichen Wort

„Leider sind im Augenblick alle Leitungen belegt. Bitte haben Sie ein wenig Geduld. Wir sind gleich für Sie da.“ Jeder kennt diese vorgefertigte Telefonansage mit Warteschleife und -musik. Bisweilen hat der Augenblick des Wartens allerdings Ewigkeitswert.

Wie lange dauert ein Augenblick?
Wenn der Friseur sagt „einen Augenblick noch“, dann bittet er um Geduld, wenn der Elektriker sich entschuldigt mit „im Augenblick geht es nicht“, dann beklagt er seine Terminnot. Wie lange der Augenblick dauert, ist von Fall zu Fall verschieden, eine allgemein gültige Festlegung gibt es nicht. Für die einen ist er so lang wie ein Atemzug, für andere wie eine Sekunde. Oder er gilt einfach als Ausdruck für eine sehr kurze Zeit, ist ein anderes Wort für „bald“, „in Kürze“ oder „in Sekundenschnelle“.

„Augenblicke“ verändern das Leben. Können Sie das bestätigen?
Ja, natürlich. Der gelebte „Augenblick“ ist entscheidend, viel bedeutsamer als sein steriler Gebrauch in Redewendungen. Ein Augenblick kann über Sieg und Niederlage in einem Formel-1-Rennen entscheiden, ebenso die rasche Einschätzung eines Menschen bei einem Bewerbungsgespräch. Das lange weiße Kleid mit Kopfschmuck gibt das notwendige Ambiente für einen Höhepunkt des Lebens, das Ja-Wort für den „Bund des Lebens“, einen Augenblick mit Langzeitwirkung. Eine vergleichbare Bedeutung besitzen Prüfungen - punktuelle Leistungen, die über den weiteren Lebensweg entscheiden. Tragisch kann es für einen Autofahrer werden, wenn der Sekundenschlaf ihm für einen Augenblick die nötige Aufmerksamkeit im Straßenverkehr raubt.

Augenblicke besitzen historische Dimensionen - können Sie das an einem Beispiel erläutern?
Ein einmaliger „Augenblick“, der sich vor 2.000 Jahren ereignete, wirkt noch heute: das sogenannte „Damaskuserlebnis“ des Apostels Paulus. Eine Christusvision trifft ihn unvermittelt, er stürzt zu Boden, erblindet, isst nicht mehr... Augenblicke stellen

Charles André van Loo (1705 - 1765): Cupido (Amor) schießt einen Pfeil, 1761, Quelle: wikimedia.org

sein Leben auf den Kopf. Der Jude Saulus wird von einem fanatischen Christenverfolger zu einem glühenden Verehrer des Evangeliums, „vom Saulus zum Paulus“, der für das Christentum nicht allein die Tore ins Römische Reich geöffnet hat.

Wenn ich „Augenblick“ als „Augen-Blick“ lese, was bedeutet das dann?
Der „Augen-Blick“ ist Teil der Körpersprache von Verliebten. Der lange Blickkontakt in die Augen des Gegenübers - das ist oft ein untrügliches Zeichen für gesteigertes Interesse an der anderen Person. Bleibend schön formuliert das Humphrey Bogart gegenüber Ingrid Bergman in dem Kultfilm „Casablanca“ aus dem Jahr 1943: „Schau mir in die Augen, Kleines“, ein Klassiker.

Mir fällt dazu ein alter Schlager ein, „mit Wimpern klimpern“ oder so, kennen Sie den noch?
„Du musst mit den Wimpern klimpern, wenn ein Boy dir gut gefällt“, ein Schlager von 1968, der im Wort „klimpern“ nicht mehr nur Stümperhaftes, Ausdrucksloses sieht. Wie kann ein Mädchen einen Jungen auf sich aufmerksam machen? Mit einem Augen-Blick: ein kurzes Anheben der Augenlider kann verführerisch wirken, einem „Boy“ ihr Interesse bekunden, ihn „anmachen“, wie es nicht gerade charmant heißt.

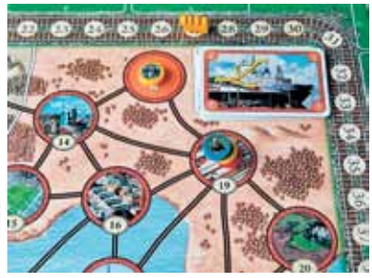
Ich erinnere mich noch dunkel an einen antiken Mythos, in dem der Augenblick des Sich-Verliebens erzählt wird.
Sie meinen wahrscheinlich den römischen Mythos von Gott Amor: Er wird als kleiner Junge mit Flügeln und verbundenen Augen dargestellt. Amor schießt mit Pfeilen - trifft er das Herz eines Menschen, dann „funkt“ es, er/sie ist verliebt. Das Verliebtsein kann unerwartet kommen und flüchtig sein und es macht bisweilen blind für die Realität. J. W. von Goethe fasst es in einen Vers seines Fausts: „Was glänzt, ist für den Augenblick geboren; Das Echte bleibt der Nachwelt unverloren.“

Etwas anderes: Ich habe gehört, der „Augenblick“ spiele auch bei an Alzheimer erkrankten Menschen eine wichtige Rolle?
Das Leben im Augenblick ist für Demenzkranke wohl die einzige Möglichkeit, sich als Mensch zu fühlen. Für Demenzkranke ist es nur begrenzt möglich, aus der Vergangenheit zu schöpfen, in die Zukunft zu denken und das eigene Leben zu gestalten. Dem Augenblick allein gilt ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Schon die alten Griechen kannten für den Augenblick eine eigene Bezeichnung, nämlich „Kairos“, den günstigen Zeitpunkt für eine Entscheidung, setzten ihn in Gegensatz zu „Chronos“, der Zeit.

Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen dem scheinbaren Gegensatz „Augenblick“ und „Ewigkeit“?
Wenn ich ganz intensiv in der Gegenwart lebe, eine Blume länger betrachte, einen Sonnenuntergang erlebe, dann vergesse ich die Zeit, hört sie für mich auf - ich berühre die Zeitlosigkeit, die Ewigkeit. Anselm Grün formuliert: „Zeit und Ewigkeit fallen im Augenblick zusammen.“

„Im Augenblick leben“ - wie soll das geschehen?
Jeder Tag besitzt seinen unverwechselbaren, unwiederholbaren Eigenwert. Wenn sich jemand über seine schwere Arbeit nur mit der Vorstellung hinwegtröstet, in zehn Jahren pensioniert zu sein, entflieht er der Gegenwart. Es ist eben eine Tatsache, dass die Gegenwart im nächsten Moment in der Vergangenheit versunken ist. Glücklich leben heißt, zwischen Vergangenheit und Zukunft im Heute zu sein, den Augenblick in Dankbarkeit zu leben.

Alfred Kall



Das **Wetter** überspielen

Es ist zu warm? Es ist zu kalt? Es ist zu nass? Es ist kalt und nass? Es ist feucht-schwül? Dann ist es Zeit, die Stimmung mit einem schönen Brett- oder Kartenspiel aufzuhellen. Die Verlage setzen ebenfalls auf die Unbeständigkeit des Wetters, denn neue Spiele kommen meist im Frühsommer in die Läden. Ab dann gibt es eine Fülle neuer Titel, die Jung und Alt Spaß machen, die herausfordern, ohne mit einem umfangreichen Regelwerk zu überfordern. Erst zum Winter hin erscheinen die komplexen Strategiespiele, die sich mehr für lange Abende eignen. Wenn das Wetter mal wieder nicht so gut ist, können wir das mit den hier vorgeschlagenen Titeln gut überspielen.

Berthold Heß

WUNDERLAND

In einem Moment von Bayern nach Amerika und dann direkt nach Knuffingen, das gibt es nur bei der gigantischen Modelleisenbahn „Miniatur Wunderland“ in Hamburg. Diese kleine-große Welt erkunden die Spieler. Das Prinzip ist bekannt aus der „Deutschlandreise“: Man fährt über den Plan und erfüllt Aufgaben, wenn die eigenen Touristen an bestimmte Orte kommen. Nicht nur die Ziele werden angesteuert, zugleich sammeln alle auch noch Souvenirs, die am Ende weitere Punkte bringen. Aber das „Wunderland“ hält einen weiteren tollen Kniff bereit: Eigene Figuren reisen als „Trittbrettfahrer“ bei den Gegnern mit. Mit etwas Glück fahren die Konkurrenten in die richtige Richtung und bringen so meine Leute schnell ans Ziel. Ganz gegen den eigenen Willen hilft man so dem Gegner oder kann ihn auch irgendwo stehen lassen. Das nette und zugleich spannende Spielgeschehen und die niedlichen Reiseziele machen das „Wunderland“ zu einem ganz tollen Familienspiel.

Dirk Hillebrecht, 2 - 4 Pers. ab 8 J., ca. 60 Min., Pegasus Spiele, ca. 30 €

PRIMO

Die eigenen Karten legt man an sechs Reihen an, um sie loszuwerden. Aber sie müssen natürlich zu dem passen, was da schon liegt. Wer etwas überlegt und die bereits ausliegenden Karten geschickt umsortiert, kann fast immer etwas ablegen. Besonders gut ist es, eine ganze Reihe vollständig zu machen und dann abzuräumen. Danach darf man dort nämlich mit einer beliebigen Karte eine neue Reihe eröffnen. Das ärgert die Konkurrenten, denn was zu meinen Karten passt, blockiert meist die ihren. „Primo“ ist im Grunde eine Patience, an der alle zugleich ablegen. Besonders schön ist es, eine ganze Serie von Karten auf einen Schlag loszuwerden. Jeder tüftelt so vor sich hin. Freude kommt auf, wenn man viele Karten mit einer raffinierten Kombination ablegt. Und Frust, wenn der Mitspieler eine günstige Gelegenheit zerstört. Für erfahrene Spieler gibt es noch Verschärfungen. Wer ruhige Ablegespiele mag, ist bei „Primo“ richtig. Wer die direkte Konfrontation sucht, wird ihm wenig abgewinnen können.

Wolfgang Kramer, 2 - 6 Pers. ab 7 J., ca. 20 Min., Kosmos Verlag, ca. 7 €

DICE DEVILS

Nicht nur bei uns schlägt das Wetter Kapriolen: Die Hölle friert ein! Da raffen die Teufelchen schnell alles zusammen, was etwas Wärme abgibt. Ein heißer Kaffee oder ein Schal sind gut, ein Becken mit glühenden Kohlen ist viel besser, eine ganze Serie gleicher Dinge ist am besten. Die Teufel würfeln darum, wer welchen Gegenstand bekommt. Doch nicht alle Teufel sind gleich. In der Hölle herrscht eine strenge Hierarchie und der Oberteufel hat die besten Würfel. Doch auch die einfachen Teufelchen sind nicht wehrlos. So stibitzt der Satansbraten dem Oberteufel einen Würfel, der Springteufel gewinnt jedes Patt und ein Spielteufel lässt gute Würfe einfach verschwinden. Wer welche Rolle annimmt, wechselt ständig. Und jedes Teufelchen hat seine besonderen Stärken und Schwächen, die der Spieler geschickt nutzen sollte. „Dice Devils“ ist ein flottes Spiel, das wegen seiner sehr opulenten Ausstattung leider recht teuer ist.

Reinhard Mensen, 3 - 6 Pers. ab 8 J., ca. 30 Min., Kosmos Verlag, ca. 27 €

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.

Rechtliche Hinweise

47 AUFLÖSUNGEN

SEITE 26 GEDÄCHTNISTRAINING

Brückenrätsel

Dauer	**W**urst	Waren
Speise	**E**is	Kaffee
Kugel	**L**ager	Bier
Roman	**T**itel	Bild
Gänse	**E**ier	Salat
Steuer	**R**uder	Boot
Presse	**N**otiz	Zettel
Kraft	**A**kt	Foto
Stock	**E**nten	Teich
Putz	**H**ilfe	Ruf
Baby	**R**assel	Bande
Taschen	**U**hr	Zeiger
Faden	**N**udel	Holz
Mist	**G**abel	Weihe
Koch	**S**alz	Fass
All	**T**ag	Traum
Ton	**A**rm	Bruch
Bier	**G**las	Auge

Lösung:
WELTERNÄHRUNGSTAG

Durchgeschüttelte Wörter

1. Hufeisen
2. Baldrian
3. Chemiker
4. Eselsohr
5. Hochzeit
6. Aachener
7. Spardose
8. Hefeteig

Buchstabensalat

ARZTLILNRESSOLHCSLEHOUHEMMABEHMWKIKZG
MHONMRIEBUTSIZILOPQIXCUCNSTREKCÄBEEREFK
EARZTHELFERINGKRELAMBEERENIREGELFPMUAR
SCHENEBNABRTNAELHOÄLEHRERJZTREWATSH
ERDNITADLOSHTDENIRATKELEKTRIKERHOÄKH
REGZTEMBELLEHOMKPLOKIHTFEDCHRMCALIPOM
OHZRERHAFTFARKBNHZ NIREGELFPNETLAOKIRP
AHONJUHZGFRDHOOLOHAOMÖUZEQFECIMKNYN
LOLLAPAELBINEOÜÖSEFGCRENIERHCSONHOJZVF
RRESALGHOJZJZFDSOANWALTNENWÖMKIJGDMAKI
KRANKENSCHWESTERDSCXÖÜNNAMFUAKOJHOHZT
FRHPOIREICHOJUFRDCGOUNJNATSIUQERZIEHERIN

Zug um Zug

Ein leerer Magen ist ein schlechter Ratgeber.

Die Lindenallee

Die Lindenallee ist 612 Meter lang. Auf einer Seite der Allee müssen 102, auf die anderen 103 Linden gepflanzt werden.
103 Bäume schließen aber nur 102 Zwischenräume ein, das heißt, die Straße ist 102 x 6 Meter = 612 Meter lang.

Der ausgesuchte Monat

1. Der 11.
2. Der 5.
3. Der 29.
4. 4 Sonntage
5. Ein Freitag

SEITE 27, 35 SUDOKU

Einfach

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

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

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

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

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

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

Mittel

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

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

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

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

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

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

Schwer

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

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

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

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

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

SEITE 34 GRIPSGYMNASTIK

Quader falten

Lösung: Quader C.

Fünfer-Sudoku

5	2	3	4	1
1	3	2	5	4
2	4	1	3	5
4	1	5	2	3
3	5	4	1	2

Rechenspiel

A = 1; B = 3; C = 5; D = 7; E = 8; F = 9; H = 6; J = 4; K = 2; L = 0.

Zahlenrad

Die gesuchte Ziffer ist 3.

Spielsteine im Quadrat

	o			
				o
o				
			o	

Zahlsuche

Die Zahl heißt 30.
x + ½ x + 2x + 3x = 195; Also x = 30.

Wasser aufteilen

Es gibt zwei Möglichkeiten:

	1			2		
Krug	A	B	C	A	B	C
Inhalt/l	8	0	0	8	0	0
OP 1	3	5	0	5	0	3
OP 2	3	2	3	5	3	0
OP 3	6	2	0	2	3	3
OP 4	6	0	2	2	5	1
OP 5	1	5	2	7	0	1
OP 6	1	4	3	7	1	0
OP 7	4	4	0	4	1	3
OP 8				4	4	0

Die Grundrechenarten

A = 2, B = 5, C = 1, D = 0

Rösselsprung

				52				
						45		
			18					75
	48				9			
			57				12	
		12			39			
				27				
						36		
								6

Autoabstand

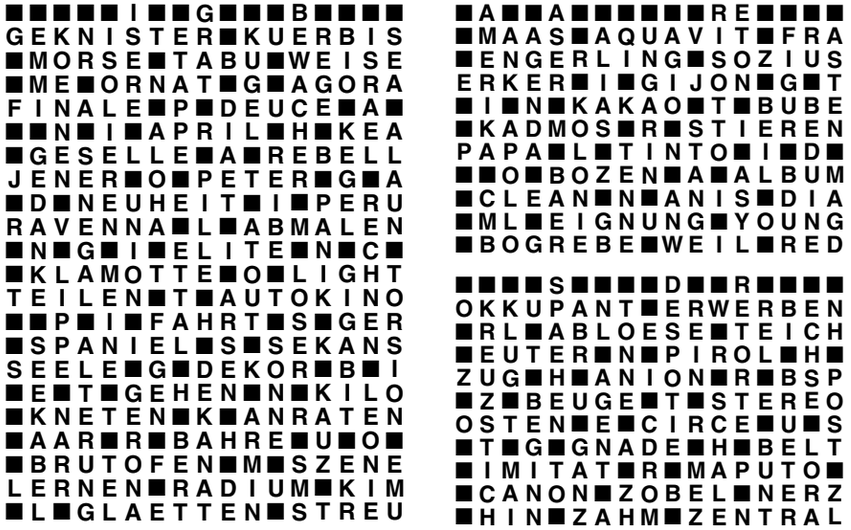
Die Relativgeschwindigkeit der beiden Autos beträgt 80 km/h + 130 km/h = 210 km/h. Das ist aber auch 210 km/60 min. Pro Minute wäre es dann 210 : 60 = 3,5 km/min. d. h. der Abstand der beiden Autos in der letzten Minute ist dann 3,5 km.

SEITE 16 BILDERRÄTSEL

1. Albert Schweitzer ..... G
2. Alva Myrdal ..... ES
3. Aung San Suu Kyi ..... E
4. Barack Obama ..... G
5. Bertha von Suttner ..... N
6. Emily Greene Balch ..... ET
7. Henri Dunant ..... D
8. Henri La Fontaine ..... IE
9. Jane Addams ..... AU
10. Jimmy Carter ..... FE
11. Jody Williams ..... RD
12. Kofi Annan ..... EN
13. Martin Luther King ..... FR
14. Mutter Teresa I
15. Nelson Mandela ..... ED
16. Rigoberta Menchú ..... EN
17. Schirin Ebadi ..... ST
18. Tendzin Gyatsho ..... IF
19. Wangari Maathai ..... T
20. Willy Brandt ..... EN

Lösung: **GESEGNET, DIE AUF ERDEN FRIEDEN STIFTEN**
(Zitat von William Shakespeare)

SEITE 40-41 SCHWEDENRÄTSEL



mobilityeuregio

Euregio Rallye

Hoopla!

Kultur auf der Spur

In Aachen, Lüttich und Maastricht warten Tickets und Gutscheine auf Sie. Machen Sie mit!

AACHENER VERKEHRSVERBUND

M3 Interreg-IV-A-Projekt Mobilität ohne Grenzen in der Euregio Maas-Rhein

MEUSE-RHIN MAAS-RHEIN

interreg

Ministerium für Wirtschaft, Energie, Industrie, Mittelstand und Handwerk des Landes Nordrhein-Westfalen

www.mobility-euregio.com

Gefördert durch:

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Ministerium für Bauen, Wohnen, Stadtentwicklung und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen

Internationales
Zeitungsmuseum

ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Seniorenführungen
Jeden zweiten Donnerstag im Monat // 15 Uhr
Museumseintritt // Führung kostenlos
10.10.+14.11.2013: Geschichte der Medien
12.12.2013: „Niemand hat die Absicht einen Krieg zu beginnen."

Erzählcafé „Zwischen den Zeilen – Geschichten vom Schmuggel und vom Schwarzmarkt"
Vom Schmuggel und vom Handel auf dem Schwarzmarkt lebten in den Nachkriegsjahren viele Menschen. Eigentlich sind beides Straftaten und doch waren sie zum Überleben notwendig ...
Kosten pro Termin: 6 Euro // ermäßigt 4 Euro
Freitags // 04.10., 08.11., 06.12.2013 // 10:30 – 12:30 Uhr
Bibliothek

Auskunft und Anmeldung
Tel.: 0241 432-4935
E-Mail: pia.vomdorp@mail.aachen.de

**ZEITUNGSARCHIV
MEDIENMUSEUM
NEWSCAFÉ
BIBLIOTHEK**

**PONTSTRASSE 13, 52062 AACHEN
DI – SO 10 – 18 UHR, WWW.IZM.DE**

Maastricht & Aachen kandidieren gemeinsam als Europäische Kulturhauptstadt 2018
www.euregio2018.eu

Station Medien der ROUTE CHARLEMAGNE AACHEN

Ein Museum der stadt aachen