

senio magazin

■ kostenlos

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

JAN./FEB. 2014 | 67

HUMOR

*ein kreativer Weg,
das Leben zu meistern*





FestAusschuss Aachener Karneval e.V.



**Citykirche
Aachen**
Großkölnstraße

**Ökumenischer Wortgottesdienst
zur Eröffnung der Karnevalssession**

**15. Januar 2014
um 19.30 Uhr**



Musik: Heinz Sauer, KG Grün Weiss Lichtenbusch 1966 e.V.

MB EVENT & Entertainment präsentiert ein
JOHANN-STRAUSS-OPERETTE-WIEN
EIN ORIGINAL WIENER GASTSPIEL

Der Vogelhändler

Operette in 3 Akten
von Carl Zeller
Mit Solisten aus Wien,
Chor und Orchester



Stadthalle Alsdorf
09.01.2014 um 19.30 Uhr
Tickets: 0209 - 14 77 999
www.imVorverkauf.de

AOK
Die Gesundheitskasse

**MACH MIT –
KARNEVAL HÄLT FIT**



**Wir wünschen Ihnen eine gesunde und fitte
Karnevalssession 2013/2014!**

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



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

*Bestellen Sie sich 3 leckere
Mittagsgerichte ins Haus!*



**Unser „3 x lecker“-
Angebot:**

3 Tage ein DLG-prämiertes
Mittagsgericht
plus 2 x Dessert und
1 Stück Kuchen

nur 5,89 € pro Tag

Tel. 02 41 - 9 16 16 88
www.landhaus-kueche.de/lecker

2014 wird für Aachen ein wichtiges Jahr: Für unsere Stadt ist es sozusagen Pflicht, sich im Karlsjahr als Zentrum der nationalen und internationalen Feierlichkeiten zu präsentieren. Mit zahlreichen Veranstaltungen wird das 1.200ste Todesjahr Karls des Großen gewürdigt und gefeiert. Auf die anstehenden Ausstellungen darf man zurecht gespannt sein. Sicher werden sie - ebenso wie die Heiligtumsfahrt - viele Besucher anziehen.

Passend zum Karlsjahr stellt sich die Politik auf lokaler und europäischer Bühne gemeinsam zur Wahl: Die Europawahl und die Kommunal- und Oberbürgermeisterwahl finden am 25. Mai statt. Hoffentlich ist auch das Jahr 2014 eine gute Wahl und bringt Ihnen Glück und Gesundheit!



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. Gerdorn,
 J. Römer, S. Tuchardt, C.C. Bieling.

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

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

C. Kluck, H. Licher, K. Rieger,
 J. Kühnast, H. Mais, P. J. Heuser,
 W. Schönrock, B. Heß, D. Schmidt,
 H. Kleis, R. H. Bremen, E. Bausdorf,
 D. H. K. Starke, M. J. Fleu, A. Kall,
 H. Engelhardt, I. Lenné, C. Graff,
 R. Wollgarten, I. Albrecht, U. Lenz,
 M. Funk, H. Amian, H. Braun,
 W. Prietsch, K. J. Hammerschmidt,
 G. Hermannstädter, R. D. Hirsch,
 A. Schmidt, J. Stiel.

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

TITELTHEMA

- 23 Humor - ein kreativer Weg, das Leben zu meistern** Rolf D. Hirsch

ANSICHTEN

- 4 Teil 3: Die Heilige Allianz**

BEI UNS

- 5 Fotoausstellung „Waisen der Medizin“ Mehr Informationen über Baustellen Wurmthalbahn fährt Barrierefrei?**

BESONDERE ORTE

- 6 Der Lousberg** Erwin Bausdorf

FÜNFTE JAHRESZEIT

- 8 Zwei Marientürme in Aachen!** Heinz Amian
Prinz Karneval und die Jungfrauen von der Hotmannspief Christian Graff

EHRENAMTLICHE ARBEIT

- 9 Reif für das Guinness-Buch der Rekorde** Paul Büttgenbach Nina Krüsmann

KUNST

- 10 Zeit ist sein Begleiter** Alexander Hütten Josef Römer

SENIOREN SCHREIBEN

- 12 Heute ist nicht mein Tag** Inge Gerdorn
Erinnerungen an Nazi- und Notzeit Richard Wollgarten
13 Schlecht hören muss nicht sein Christine Kluck
20 Trautes Heim Christian Graff
Das Geheimnis der sieben Zimmer Josefine Kühnast
21 Das Ehrenamt René H. Bremen
30 Au Kulle, alte Zechen Folge 11: Gegen die „innere Konkurrenz“ Mathias J. Fleu
31 Aquarellieren Klaus J. Hammerschmidt

KUNST & KULTUR

- 14 K. O. Götz zum 100. Geburtstag Erster Freitagsjazz im neuen Jahr Fotoausstellung Aachen in französischer Zeit Die Schönheit der Alpen Senioren-Karneval Jedermann und Niemand - Geschichten, die das Leben schreibt**

NOSTALGIE

- 16 Die Franzosenzeit** Heinz Amian

FRÜHER ...

- 17 ... war vieles doch sehr viel anders - Folge 1** Josef Stiel

ERLEBTE GESCHICHTEN

- 26 Einladung zum Briefe schreiben** Irmgard Albrecht

JAHRESZEITEN

- 27 Jahreswende** Wolfgang Prietsch
Der Himmel wirft Schleier Peter J. Heuser
Februar Hajo Mais
Der Winter Friedrich Hölderlin

NACHGEFRAGT

- 28 Duzen oder Siezen?** Alfred Kall

LIEBEN, LACHEN, LEBEN

- 29 Zahlen, Zahlen, nichts als Zahlen!** Helga Licher

GEMEINSAM FEIERN

- 32 Ein frohes neues Jahr!** Klaus Rieger
Neujahr 2014 Heinz Braun
Ein neues Jahr ... Ingeborg Lenné

COMPUTER UND INTERNET

- 33 Ausgezeichnetes Engagement** Ursula Lenz
Nützliche Internetseiten

DIE ANDERE SEITE

- 36 Für dich ein Geschenk!** Marlis Funk

ZURÜCKGEBLÄTTERT

- 37 Aachen anno dazumal: Was Kurgäste vor über 200 Jahren nach Hause schrieben** Atze Schmidt

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

- 40 Erholbarer Schlaf ist wichtig!** Hartmut Kleis
Die Anzeichen richtig erkennen Magnesium kann helfen

ÖCHER PLATT

- 42 D'r Tuen maht de Musik** Hein Engelhardt
 Übersetzung: Richard Wollgarten

BITTE LÄCHELN

- 43 Das Knirschen in Nachbars Garten**

REISEBERICHTE

- 44 Saar und Mosel** Wolfgang Schönrock

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 46 Bekanntes neu kombiniert** Berthold Heß

UNTERHALTUNG

- 18 Gedächtnistraining** Marion Holtorff
19, 35 Sudoku
22 Bilderrätsel Die GroKo
34 Gripsgymnastik Dieter H. K. Starke
38, 39 Schwedenrätsel
47 Auflösungen

Teil 3: Die Heilige Allianz

In den Jahren 1813 bis 1815 fanden die Befreiungskriege zwischen den Truppen des napoleonischen Frankreichs und der Koalition von Russland, Preußen und Österreich statt. Nach Verhandlungen während des Wiener Kongresses und Vereinbarungen im Pariser Frieden im Jahr 1815 waren weitere Fragen zu klären, wobei der Abzug der Besatzungstruppen aus Frankreich zentrales Thema war.



Das Belle-Alliance-Monument bei Aachen.

Dazu trafen sich im Herbst 1818 die Siegermächte in Aachen zum sog. Monarchenkongress, an dem die drei bedeutenden europäischen Herrscher der Zeit, Zar Alexander I. von Russland, König Friedrich Wilhelm III. von Preußen und Kaiser Franz I. von Österreich, persönlich sowie eine große Zahl von Gesandten und Ratgebern dieser und weiterer europäischer Herrscherhäuser teilgenommen haben. Hier wurde zwischen den europäischen Großmächten die „Belle Alliance“, die Heilige Allianz, geschmiedet. Mit einem Militärgottesdienst vor dem Adalbertstor wurde des fünften Jahrestags der Völkerschlacht bei Leipzig gedacht. Anwesend waren jene drei Herrscher, die laut Karl Franz Meyer „die Welt von dem drückenden französischen Joche befreien“.



Noch heute sichtbare Spuren hinterließ der Kongress in Aachen in den Straßenbezeichnungen Alexanderstraße, Friedrich-Wilhelm-Platz und Franzstraße, wo die Herrscher ihr Quartier bezogen hat-

ten, sowie mit der Kongressstraße. Große Namen wie Hardenberg, Metternich, Wellington, Richelieu (der dritte), Castlereagh, Nesselrode, Kapodistrias und von Bernstorff waren neben vielen anderen wichtigen und wichtig scheinenden Persönlichkeiten über Monate in den Hotels und Gasthäusern der Stadt einquartiert. Man begegnete ihnen allerorten, auf den Promenaden, bei Musik- und Schauspiel-Aufführungen, in den Hotels, Badehäusern und Vergnügungsstätten.

Der Königlich-Preußische Hofrath Karl Franz Meyer fasste die getroffenen „Conventionen“ zusammen und ließ diese 1819 unter dem Titel „Aachen, der Monarchen-Kongreß im Jahr 1818“ auf eigene Kosten drucken. Enthalten ist ein seltenes Inkunabel der Lithographie, das der Autor als „topographische Karte von Aachen mit allen Straßen, Gebäuden, Spaziergängen, Anlagen und sonstigen Merkwürdigkeiten“ beschreibt.

Die geheime, und doch allseits bekannte Liaison zwischen der Gräfin Lieven, der Gattin des russischen Gesandten Graf Christoph Lieven, und dem österreichischen Staatskanzler Fürst Metternich nährte die zeitgenössischen Klatschspalten nicht anders als heute. Weitere interessante Dokumente zu diesem Ereignis sind ein Stadtplan mit Bezeichnung der Wohnhäuser der Kongress-Teilnehmer sowie ein Kupferstich mit Darstellung des am 11. Oktober 1818 stattgefundenen Ballonaufstiegs der Madame Reichart vom Rathausplatz aus, der zur Belustigung der Kongress-Teilnehmer und Gäste dienen sollte. Alle diese Dokumente können in der Sammlung Crous im Original begutachtet werden.

Diesem Ereignis von weltpolitischer Bedeutung sollte auch ein Denkmal gesetzt werden: das Belle-Alliance-Monument. Aachen war zu diesem Zeitpunkt in Teilen immer noch durch den zweiten Mauerring begrenzt. Das Stadtgebiet endete südwärts gesehen am Kaiserplatz. Somit lag das heutige Gebiet von „Moulenshö“, dem Knast am Adalbertsteinweg, außerhalb der Stadtgrenzen - eben „bei Aachen“.



1844 konnte das Denkmal fertiggestellt werden, zu dem bereits 1836 der damalige Kronprinz Friedrich Wilhelm, der spätere König Friedrich Wilhelm IV., den Grundstein an historischer Stelle gelegt hatte.

Die Form eines Tempels mit zwei Säulen und einer gebogenen Rückwand ähnelt der Apsis einer Kapelle. Ein Rundbogen als Giebel, in dem die Bildnisse der drei Monarchen dargestellt



sind, trägt das Dach. Durch die notwendige Erweiterung des Gerichtsgebäudes zum Adalbertsteinweg hin musste das Denkmal 1914 demontiert werden. 1928 wurde es im



Rosengarten des Farwickparks wieder errichtet und steht seither nur einen Steinwurf entfernt von den Carolus-Thermen im Stadtgarten.



Interessant am Rande ist die Tatsache, dass mancher Leser gelegentlich einen der Kongress-Teilnehmer mit sich spazieren führt: den Grafen Kapodistrias. Graf Kapodistrias war als russischer Gesandter in Begleitung des Zaren Teilnehmer des Kongresses. In späteren Jahren kämpfte er für die Unabhängigkeit Griechenlands und wurde 1827 zum ersten Staatspräsidenten des Landes gewählt. Die Griechen haben ihm auf ihrer 20 Euro-Cent-Münze ein Denkmal gesetzt. Schauen Sie ruhig mal in Ihr Portemonnaie. Weitere Infos unter: www.sammlung-crous.de.



Fotoausstellung „Waisen der Medizin“

Etwa vier Millionen Menschen leben in Deutschland mit einer seltenen Krankheit. Mediziner stufen eine Erkrankung als selten ein, wenn davon höchstens fünf von 10.000 Menschen betroffen sind. Zum weit überwiegenden Teil sind sie genetisch bedingt sowie meistens unheilbar und chronisch.



Josephine hat das Williams-Beuren Syndrom, einen seltenen Gendefekt. Ein angeborener Herzfehler, die zarte Statur und die besonderen Gesichtszüge gehen genauso mit der Erkrankung einher, wie die einnehmende Offenheit und Herzenswärme, die Kinder versprühen, die an dem Williams-Beuren Syndrom leiden. Bild: ACHSE e.V. / Verena Müller

Obwohl über 6.000 verschiedene Krankheitsbilder zu „den Seltenen“ zählen, gleichen sich die Probleme und Herausforderungen für die Betroffenen: lange Wege

bis zur Stellung einer eindeutigen Diagnose, nahezu keine Informationsangebote, wenig Expertenwissen sowie kaum gesicherte Therapiestandards. Dazu kommt

noch ein großer Forschungsbedarf, der vielfach aus Kostengründen keine hohe Priorität hat.

„Wir freuen uns ganz besonders, dass wir gemeinsam mit dem Selbsthilfe-Netzwerk ACHSE e.V. diese beeindruckende Fotodokumentation auch in der Kupferstadt Stolberg zeigen können“, sagt AOK-Regionaldirektor Horst Schwering. Man wolle die Gesellschaft mit der Ausstellung für die Bedürfnisse und die Situation der Menschen mit einer seltenen Erkrankung sensibilisieren, betont der AOK-Chef.

Die Wanderausstellung ist kostenlos von Mo. 13.01.14, bis Do., 23.01, während der Öffnungszeiten der AOK – Mo. bis Fr. von 8 bis 18 Uhr und Sa. von 9 bis 12 Uhr - im Erdgeschoss des AOK-Hauses in der Frankentalstr. 16 in Stolberg zu besichtigen.

Mehr Informationen über Baustellen

Das neue Baustelleninformationssystem der Stadt Aachen ist online.

Unter www.aachen.de/baustellen sind alle größeren und die meisten kleineren Baustellen und Maßnahmen auf einer übersichtlichen Karte abrufbar.



Bürgerinnen und Bürger erhalten damit schneller und umfassender Informationen darüber, wer die Maßnahme durchführt, wie lange eine Baustelle dauert, was gemacht wird und an wen man sich wenden kann. Seit September 2013 ist das neue System, über das sich die Maßnahmen der verschiedenen Bauherren wie STAWAG, Stadt Aachen, Aachener Stadtbetrieb, NetAachen, Deutsche Telekom, UnityMedia und private Einzelmaßnahmen erfassen lassen, bereits im Echtzeitbetrieb im Einsatz. Künftig sollen auch die Baustellen von Landesbetrieben dort eingetragen werden. Die Informationen werden auch an „CallAachen“ übermittelt, über die neue „Baustellen-Hotline“ 0241-432 700 kann man diese telefonisch erhalten.

Wurmtalbahn fährt

Seit dem 15. Dezember 2013 hat Heinsberg wieder einen Bahnanschluss. 33 Jahre nachdem der letzte Personenzug über die 12,2 km lange Strecke gefahren ist, fährt die Regionalbahn 33 der Deutschen Bahn als „Wurmtalbahn“ im Stundentakt bis nach Heinsberg.



Die RB 33 am 15. Dezember auf dem Weg nach Heinsberg. Foto: Alupus/wikipedia.de

Die RB 33 fährt im sogenannten Flügelzugbetrieb, d.h. zwei zusammengekuppelte Zugteile verkehren gemeinsam von Aachen bis Lindern. Dort wird der Zugverband getrennt: Der vordere Zugteil fährt wie bisher weiter nach Mönchengladbach und Duisburg, der hintere Zugteil nach Heinsberg. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.wurmtalbahn.de.

Barrierefrei?



Mit allen Fragen rund um das Thema „Sanieren/Modernisieren von Gebäuden“ beschäftigt sich der gemeinnützige Aachener Verein altbau plus. Geboten werden kostenlose und neutrale Informationen, u.a. im Rahmen von Vortragsveranstaltungen, den „Sanierungstreffs“.

Am Di., den 14. Januar 2014, findet um 19 Uhr der erste Sanierungstreff im neuen Jahr mit dem Titel „Hoppla ... barrierefrei?“ statt. Veranstaltungsort ist der Vortragsraum, AachenMünchener-Platz 7 in Aachen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter Tel.: 0241-413 888 0 oder info@altbauplus.de erwünscht.



Der Lousberg

Der französische Kaiser Napoleon hat dafür gesorgt, dass den Aachener Bürgern der Lousberg heute als Park zur Verfügung steht. Sie nutzen ihn gern und viel.

Die napoleonische Regierung beauftragte Colonel (auf Deutsch: Oberst) Jean Joseph Tranchot im Jahr 1801 mit der Vermessung des Rheinlandes. Tranchot legte auf dem Lousberg einen Triangulationspunkt fest, um von hier aus weitere Vermessungspunkte zu bestimmen und die vier linksrheinischen Départements auf deutschem Boden kartografisch darzustellen.



Das Französische Kriegsministerium errichtete 1807 über diesem Vermessungspunkt einen Obelisk aus Blaustein. Im Fundament wurde ein Schatz von 55 Gold- und Silbermünzen, 13 Bronzemedailen mit Darstellungen aus dem Leben Napoleons und eine Kupferplatte eingemauert. Das Kästchen mit dem Schatz raubten 1814 Mecklenburgische Soldaten, die dabei den Obelisk umstürzten. Die Kupferplatte, auf der die Inschriften der vier Seiten des Obelisk notiert waren und die genauen

Koordinaten, kam ins Suermondt-Museum und ist leider verschwunden.

Die Aussichtskanzel um den Obelisk ist heute freigeschnitten und der Besucher hat die Stadt vor sich: das Rathaus, den Dom, St. Jakob und St. Adalbert und bei gutem Wetter die Ausläufer der Eifel.

Vom Tagebaugelände zum Landschaftspark

Der Lousberg war früher kahl und diente als Schafweide. Wo sich heute ein kleines Eibenwäldchen befindet, wurden vor 5.500 Jahren im offenen Tagebau Beilklingen gebrochen. Das Bergwerk soll 500 Jahre betrieben worden sein und die Gruben sind heute noch zu sehen. Es wurde ein reger Handel getrieben und man hat in der Nähe von Minden, etwa 280 km Luftlinie entfernt, Reste dieser Beilklingen gefunden.

Die französische Besatzung brachte der Bevölkerung nicht nur ordentliche Straßen mit Beleuchtung, ließ stinkenden Unrat verschwinden, der überall herumlag und verbannte die Friedhöfe aus hygienischen Gründen an die Ränder der Stadt, sondern veranlasste auch die Bepflanzung des Lousbergs.

Napoleon ordnete die Verschönerung der Stadt an. Dazu gehörte die Verfüllung der Stadtgräben und deren Herrichtung als Spazierwege sowie die Idee, den Lousberg zu bepflanzen. Johann Wilhelm Körfggen, der Generalsekretär der Präfektur des Roer-Départments, nahm sich der Sache an. Es entstand der erste

Landschaftspark in Europa, den die Bürger einer Stadt ins Werk gesetzt hatten. Die Pläne, die sich an Prinzipien des englischen Landschaftsgartens orientierten, entwarf der Düsseldorfer Hofgärtner Maximilian Friedrich Weyhe.

Zur Ankurbelung des Fremdenverkehrs gründeten die Bürger eine Aktiengesellschaft und ließen auf dem Südosthang des Berges ein Gesellschaftshaus errichten, das man „Belvedere“ nannte. Es diente als Gaststätte und als Spielcasino. Von dem im 2. Weltkrieg zerstörten Haus gibt es nur noch die Eingangssäulen, die als Mahnung und Erinnerung dienen.



Die „Lousberggesellschaft“ betreut den Kerstensen Pavillon, der den Säulen gegenüber steht, und nutzt ihn für Vorträge und Ausstellungen. Dieser Pavillon, dessen Entwurf von Johann Josef Couven stammt, gehörte zum Stadtpalais des Färbereibesitzers Mantels und stand ursprünglich am Annuntiatenbach 22-28.

Johann Wilhelm Körfggen erwarb 1803 am nördlichen Fuß des Lousbergs das Gut Obere Müsch, das im Zuge der Säkularisation französischer Staatsbesitz geworden war. Er ließ es als „Ferme Ornée“ – ein landwirtschaftlich genutztes Gut, das sich in einen Landschaftsgarten einfügt – gestalten. Heute gehört der „Müschpark“ der Stadt Aachen, er wurde 2009 in den Lousbergpark integriert.



7 DER LOUSBERG

Der Lousberg wird gekrönt von dem Wasserturm, der von vielen Stellen der Stadt aus zu sehen ist. Seine Funktion hat er inzwischen verloren, das Wasser kann heute durch bessere Pumpen in jeden Winkel der Stadt geliefert werden. Der heutige Besitzer hat die riesigen Wasserbehälter ausbauen lassen, um mehr Platz für Büros zu schaffen. Das drehbare oberste Geschoss des Turms ist sonntags als Café geöffnet und bietet einen weiten Blick auf die Stadt und in die Soers. Eine Umdrehung dauert etwa eine Stunde.



Die Lousberg-Sage

Bei der Entstehung des Lousberges soll der Teufel seine Hand im Spiel gehabt haben. Beim Bau des Aachener Domes ging den Leuten das Geld aus. Der Teufel bot sich an, die Sache zu erledigen und die Aachener versprachen ihm, die Seele des ersten Lebewesens, welches den Dom nach der

Fertigstellung betreten würde. Man jagte einen Wolf in den Dom, der Teufel schäumte vor Wut und, weil er die schweren Türen so heftig zuschlug, wurde ihm auch noch ein Daumen abgerissen. Er sann auf Rache, ging zur Nordsee und sammelte Sand in riesigen Säcken, um damit den Dom zuzuschütten. Es war sehr heiß an dem Tag, als er mit seinen Säcken unterwegs war und in der Soers musste er sich ausruhen. Er fragte eine ärmlich gekleidete Frau, die des Weges kam, wie weit es denn noch bis nach Aachen sei. Die Frau hatte den „Krippekratz“ sofort an seinem Schwanz und dem Pferdefuß erkannt, zeigte ihre zerschlissenen Schuhe und sagte, sie sei vom Aachener Markt schon so lange gelaufen, dass ihre Schuhe kaum noch zu gebrauchen wären. Der Teufel wurde sehr ärgerlich, ließ die beiden Säcke liegen und verschwand. So hat die Stadt den Dom preiswert bekommen und dazu noch umsonst den Lousberg und den Salvatorberg.



Blick in den Müschpark



Bronzestatuen von Christa Löneke-Kemmerling am Lousberg

Es ist nicht überliefert, ob die Stadtväter der klugen Frau zum Dank ein Paar neue Schuhe geschenkt haben.

Quellen:

Wikipedia und verschiedene Schriften der Lousberggesellschaft

Erwin Bausdorf



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



„Neuer“ Marienturm



Alter Marienturm

Zwei Marientürme in Aachen!

ein wahrhaft' echt' Öcher Ameröllchen

Das Aachener Rathaus ist weltbekannt,
zur Rechten vom Marktturm wird's eingerahmt,
der steht dort seit uralten-erdenklichen Zeiten
und hat auch immer stets Marktturm geheißen.
Zurzeit wird der Turm mit viel Geld saniert,
doch plötzlich ist hierbei ein Wunder passiert:
Denn dieser Marktturm wurde rasant
von Stund' an Marienturm genannt!
so steht's auf dem Bauschild in großen Lettern,
mögen die Öcher auch „knoschen“ und meckern ...

„Der Marienturm“, so klang's damals aus des Lehrers Munde,
im 3. Schuljahr, bei der Heimatkunde,
„an der Ludwigsallee steht er, als Bollwerk gedacht,
um Aachen zu schützen vor Feindesmacht!“
Dort steht er noch heute in all' seiner Pracht
als echter Marienturm unserer Stadt!

In größter Bedrängnis ist nun der Rat:
Zwei Marientürme in unserer Stadt,
da ist doch einer ganz sicher zuviel,
womöglich der mit dem Glockenspiel?

Das kann so nicht bleiben, sonst heißt es dann gleich:
schon wieder ein Öcher Schildbürgerstreich!
Klammheimlich wird deshalb der Stadtrat entscheiden:
„Der Marktturm am Rathaus muss Marktturm bleiben!“
... wenn dozou dann noch et Klockespeäl erklengt,
janz Oche va Freud „Urbs Aquensis“ sengt!



verfasst anlässlich der Restaurierung des Marktturmes
am Aachener Rathaus im Oktober 2013

Heinz Amian

Prinz Karneval und die Jungfrauen von der Hotmannspief

In seinem Buch „Heässe Quelle“ hat Prof. Dr. Will Hermanns eine Schauergeschichte auf Öcher Platt und in Reimform verfasst. Er sagt darin, dass er schon so manches Lied von den „Jompfere vajjen Hotmannspiif“ - Fing, Treiß, Klör und Nell, also Josefine, Therese, Klara und Petronella - gehört hat, die stattlich und steif mit ihren undichten goldenen Kannen an der Hotmannspief stehen. U.a. auch dieses: Sie wurden vom Prinz Karneval umworben, starben aber an einer Grippeepidemie, bevor sich dieser für eine von ihnen entscheiden konnte. So muss Prinz Karneval jedes Jahr aufs Neue nach einem Aachener Mädchen Ausschau halten, welches an der Pau geboren ist:



„Manches Jährchen ging schon vorüber
Wohl um die Hotmannspief.
Da stehen noch mit ihren Kannen
Die Jungfrauen stattlich und steif.“

„Prenz Karneval sall jöcke
Des Johr wier nohjen Pau.
Heä welt va nöits sich söcke
En Öcher Kenk als Frau.
Vür wellen ävvel hauffe,
Datt heä da nun des Kier
Et beißer hat jetrauffe
Wie fröiher met die vier!“

Prinz Karneval soll sich beeilen
Dieses Jahr wieder zum Paubach.
Er will erneut sich suchen
Ein Aachener Mädchen als Frau.
Wir wollen aber hoffen,
Dass er da nun dieses Mal,
Es besser hat getroffen
Wie früher mit den vier!



Christian Graff

*Wir wünschen allen
Lesern ein frohes und
gesundes neues Jahr!*

Das Team vom SENIO MAGAZIN



Reif für das Guinness-Buch der Rekorde

So etwas ist einmalig in Deutschland: Seit 50 Jahren nimmt Paul Büttgenbach in Herzogenrath-Kohlscheid das Deutsche Sportabzeichen ab. Mit ganzem Herzblut ist der 78-jährige ehemalige Pädagoge immer noch im Einsatz und seine Begeisterung merkt man ihm mit jedem seiner Worte an, wenn er über sein langjähriges ehrenamtliches Engagement im Sport erzählt. Der rüstige Kohlscheider wurde dafür jetzt geehrt. Hubert Bürschgens, Obmann für das Sportabzeichen der Städteregion Aachen vom Deutschen Olympischen Sportbund, überreichte die besondere Ehrenurkunde.

Herr Büttgenbach, wie viele Sportabzeichen haben Sie denn in all den Jahren abgenommen?

Es waren bis jetzt insgesamt rund 15.000 Prüfungen und 2.430 Sportabzeichen. Und ich habe sogar noch von jedem Prüfling die Unterlagen da. 2013 bestand das Deutsche Sportabzeichen seit 100 Jahren.

Was ist das Deutsche Sportabzeichen genau?

Es ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness der Ausgezeichneten prüft. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Kurzstrecke, Langstrecke, Sprung- und Krafttraining gehören zu den Inhalten der Kurse. Die Leistungen der einzelnen Übungen sind nach Altersklassen sowie nach Leistungen für Bronze, Silber und Gold gestaffelt. Die



Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb. Das Abzeichen mit Ordenscharakter kann an Frauen und Männer ab 18 Jahren verliehen werden. Für Kinder- und Jugendliche von sechs bis 17 Jahren gibt es das Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche.

Wie kam es zu ihrem besonderen Ehrenamt im Sport?

Ich selbst kam 1963 auf die Idee, in Kohlscheid entsprechende Vorbereitungskurse für Männer ins Leben zu rufen, die es bis dato noch nicht gab. In Zusammenarbeit mit der damaligen Volkshochschule in Kohlscheid gab es den ersten Kurs, an dem sogleich 14 Männer teilnahmen.

Schnell wuchs das Interesse, so dass wir schon bei drei Kursen waren. 1967 gründete ich dann auch einen Kurs für Frauen, leitete parallel die Männerkurse bis ich 1985 Konrektor wurde. Ich war fünf Abende in der Woche damit beschäftigt, leitete die Frauenkurse noch bis 2002. Dieter Paffen und Peter Hermans haben mich zwischenzeitig in der Kursleitung abgelöst. Nach deren Tod bin ich dann wieder selbst eingesprungen, 2010 wurde der Kurs offiziell geschlossen. In all den Jahren habe ich die Abzeichen stets persönlich abgenommen, war stets der Hauptverantwortliche. Seit 2010 mache ich alles auf eigene Faust, ohne Kurs, denn es ist mir eine Herzensangelegenheit.

Was motiviert Sie?

Ich habe meine Begeisterung in den 50 Jahren nie verloren, auch wenn ich viel Arbeit damit hatte. Die Teilnehmer und ich, wir haben uns immer gegenseitig motiviert. 19 Abzeichen habe ich im letzten Jahr abgenommen. Und ich möchte noch so lange weitermachen, wie es meine Gesundheit nur zulässt. Mein ganzer Stolz sind mein Sohn Bernhard und mein Enkel Paul, die 2013 auch wieder das Sportabzeichen absolviert haben.

Nina Krüsmann



Wer ist er?

Paul Büttgenbach ist 78 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Herzogenrath-Kohlscheid.



BESTATTUNGEN BECKMANN

ABSCHIED IN WÜRDE

Das ist mein Leitmotiv als Bestatter!

Gerne berate, betreue und begleite ich Sie.
Möchten Sie sich ausführlich und in aller Ruhe informieren,
dann lade ich Sie zu einem persönlichen Gespräch ein.

- Erd-, Feuer- und Seebestattungen, Überführung
- Kompetente Beratung
- Trauerfallvorsorge
- 24-Stunden Erreichbarkeit







Tobias Beckmann
Vaalser Straße 270
52074 Aachen

Telefon +49 241 463 700 22
Mobil +49 157 888 610 00
Telefax +49 241 463 753 91

www.bestattungen-beckmann.de

Zeit ist sein Begleiter

Er lässt sich in keine Schublade einordnen: Alexander Hütten, der sich für viele Dinge interessiert und „breit gefächert ist wie ein Chamäleon“, wie er selbst sagt. Der 1972 in Kohlscheid geborene Künstler lebt seit über 20 Jahren mit seiner Familie in einem rund 200 Jahre alten Fachwerkhaus in Eicherscheid, nahe dem Hohen Venn, des Rursee und dem Nationalpark Nordeifel. Dort findet er die Ruhe und Muße, die er für seine Arbeit braucht. Und hier ist er umgeben von Möbeln, Skulpturen und vielen anderen Gegenständen, die alle durch ihn entstanden sind.



Herr Hütten, wie haben Sie zur Kunst gefunden?

Ich habe den Beruf des Möbeltischlers erlernt und hierdurch schon einen Bezug zu dem Werkstoff Holz. 1991 habe ich für meine Eltern das erste Mal eine einfache Stallkrippe gebaut. Seitdem arbeite ich leidenschaftlich an immer aufwändigeren Darstellungen des biblischen Geschehens. Es sind nicht nur die Geburt Jesu, die ich in verschiedenen Ausführungen darstelle, sondern die gesamten biblischen Geschehnisse. Hierbei gehe ich nicht nach Vorlagen oder Bauplänen vor, sondern setze meine Gedanken und Vorstellungen plastisch um. Im 18. Jahrhundert gab es die sogenannte Fastenkrippe,



Alexander Hütten in der Krippenausstellung

die zur Osterzeit aufgestellt wurde und das Leiden Jesu darstellte. Diese in Vergessenheit geratene Idee habe ich wieder aufgegriffen. Das Alte und das Neue Testament geben so viele Möglichkeiten der Interpretation im bildhauerischen Bereich.



Sie sind aber nicht nur im sakralen Bereich, sondern auch anderweitig kreativ?

Ja, mein Interesse ist groß an vielen anderen Dingen. Das Spektrum meiner Arbeiten im plastischen Bereich geht von Holz über Metall zu Kunststoff und in der Malerei neben den Farben zu Arbeiten

mit anderen Werkstoffen. In vielen Objekten beschäftige ich mich mit dem Thema Zeit. Dabei verbinde ich Elemente aus vergangenen Stilepochen mit denen der Neuzeit. Es ist einerseits schwierig, das alles in den Griff zu kriegen, aber die jeweiligen Prozesse sind andererseits auch sehr spannend. Ich bin immer neugierig auf unbekannte Dinge, langweile mich schnell und beginne oft neben einem noch laufenden bereits ein neues Projekt.



Steampunk

So bewege ich mich im „Steampunk“, einer Kunstrichtung bzw. Bewegung, die um 1980 entstanden ist und aus dem viktorianischen Stil stammt. Dieser Stil findet sich immer wieder in Kleidung, alter vergangener Technik, verbunden mit der Moderne. So wird mit Zahnrädern,



Digitale Kunst

11 ALEXANDER HÜTTEN

Messing (auch Gold des „Steampunk“ genannt) gearbeitet.

Was sind ihre neuesten Projekte?

Als es hieß, die Glühbirne wird abgeschafft, dachte ich, dass sie ja nun arbeitslos würde. Daraus habe ich eine Figur entwickelt. Die erste war auf Stellensuche, weitere folgten. So kam ich von der Glühbirne zur Glühlampe als Kunstobjekt. Auch bewege ich mich in der digitalen Kunst. Ich male und stelle diese Bilder auch ins Internet.

Am wichtigsten ist mir jedoch weiterhin der sakrale Bereich, unabhängig von der Institution Kirche. Und am liebsten sind mir Projekte mit Menschen, weil mir Menschen wichtig sind und ich eine soziale Verantwortung für andere sehe. Und dann gibt es ja noch das „Haus-Projekt“ (siehe Kasten).

Wo sind Ihre Kunstwerke zu sehen?

Neben der Internet-Präsenz beteilige ich mich an verschiedenen Kunstausstellungen. So findet jährlich in der Fronleichnamswochen die Kunstschau Monschau statt, die mit acht Künstlern besetzt ist. Eine weitere regelmäßige Ausstellung ist in der Bergkirche St. Stephanus in Aachen-Kornelimünster und auch im Kloster Stolberg-Zweifall.

Herr Hütten, das Senio Magazin bedankt sich für das Interview, die überlassenen Werkfotos und wünscht Ihnen weiterhin viel Freude und Erfolg bei Ihrer künstlerischen Arbeit.

Josef Römer



Experimentelle Krippe



Leidenskippe (Detail)



Traditionelle Krippe



Leidenskippe

Das HAUS-Projekt

„Ich hatte in Daun dieses alte Haus gesehen und fand es schade, dass so altes Kulturgut zerfällt. In der Eifel gibt es noch viele von diesen alten Häusern. Entweder wird der Denkmalschutz umgangen und sie werden niedergerissen, oder man lässt sie so lange stehen, bis sie zerfallen sind. So ein Haus hat jedoch Geschichte, es hat einmal Menschen in sich beherbergt und altes, traditionelles Handwerk ist damit verbunden. Da kam gedanklich bei mir die Verbindung zu den Krippendarstellungen, die ich mache. Ich fand, dass dieses Schicksal zu schade ist für so ein altes Haus. Doch Banken finanzieren so etwas nicht mehr. So entstand der Plan, es anders zu versuchen.“



Spontan kam mir die Idee: „dann frag‘ doch mal nach ‘nem Euro‘. Das habe ich dann auch gemacht. Dann ging alles rasend schnell. Die Reaktion von vielen Menschen auf meinen Aufruf zum Spenden eines Euros war überwältigend. Es gab viele Briefe und Anrufe von Menschen, die sich beteiligten, und auch persönliche, tief beeindruckende Begegnungen.“

Mittlerweile ist das Haus gekauft, die Dinge mit dem Denkmalschutz sind geklärt und mit der Arbeit konnte begonnen werden.“

Heute ist nicht mein Tag

Hedi ist heute „auf Krawall gebürstet“, wie das auf Neudeutsch so treffend heißt. Sie weiß selbst nicht, warum, aber schon beim Aufstehen ist ihr eine Laus über die Leber gelaufen.



Bild: Bernd Bacht/pixellode

Deshalb muss sie sich unbedingt etwas Gutes tun. Hat sie gelesen. Im Ratgeber für irgendeine Selbsthilfegruppe. Steht sonst nur Blödsinn drin, findet Hedi. Aber sich selbst jeden Tag etwas Gutes tun, das leuchtet ein. Der Modekatalog kommt ihr gerade recht. Sie blättert und kreuzt an, und blättert und kreuzt an. Herrlich, diese Auswahl! Sie wusste gar nicht, was ihr alles bis jetzt gefehlt hat. Die Bestellkarte ist bald voll, und Hedi greift zum Telefon. Die paar Klamotten wird sie sich ja wohl noch leisten können. Wozu arbeitet man sonst?

Statt an eine freundliche Dame zu gelangen, gerät sie in die Warteschleife. Musik! Ausgerechnet Mozarts „Kleine Nachtmusik“. Das müsste verboten werden. Ihr Ärgerpegel steigt.

Als sie schon auflegen will, endlich eine Männerstimme. Sie klingt teilnahms-

los, findet Hedi. „Kundennummer? Name? Adresse?“ „Wenn Sie meine Kundennummer haben, erscheint doch meine Adresse automatisch“, wirft sie ärgerlich ein. Aber unbeirrt fragt die Stimme weiter: „Geburtsdatum?“ Jetzt läuft der Wuttopf über: „Hören Sie, Sie brauchen meine Kleidergröße, nicht mein Geburtsdatum.“ Am anderen Ende ist nur ein Räuspern zu hören. „Ha“, denkt Hedi, „den hab ich klein gekriegt.“ Aber unbeeindruckt von ihrer unfreundlichen Antwort erklärt der Mann am anderen Ende: „Zum Datenabgleich, wir brauchen ihre Angaben zum Datenabgleich, wegen der Datensicherung.“ „Sie brauchen meine Daten wegen der Datensicherung?“, fragt Hedi verständnislos. „Ja, damit ich sehe, dass Sie auch wirklich die Kundin sind, die ich hier in unserer Kartei habe.“ Hedi schluckt ihre

Antwort hinunter und beginnt mit der Bestellung.

Obschon der Katalog erst vor zwei Tagen in ihrem Briefkasten lag, ist all das, was sie haben will, entweder in ihrer Größe ausverkauft oder kann erst in einem Monat geliefert werden. „In einem Monat brauche ich es nicht mehr“, faucht Hedi, obschon sie weiß, dass der Mann am anderen Ende nicht schuld ist an den geringen Lieferkapazitäten seiner Firma. Trotzdem setzt sie noch einen drauf: „Ich finde, es ist unfairer Wettbewerb, wenn ein Modell, von dem Sie so wenig vorrätig haben, ganz groß im Katalog aufgemacht wird.“ Und ohne eine Antwort abzuwarten, beendet Hedi das Gespräch, zerreißt die Bestellkarte und schmeißt den Modekatalog wütend in die Ecke.

„Jetzt“, denkt sie, „jetzt weiß ich wenigstens, warum ich schon beim Aufwachen schlechte Laune hatte. Mein Zentralnervensystem wusste bereits: Heute ist nicht mein Tag.“

Inge Gerdorf



Erinnerungen an Nazi- und Notzeit 19.

mit meinen Kinderaugen und -ohren aufgenommen FOLGE

„Untermenschen“! So bezeichneten die Nazis die Russen. Eigentlich konnte ich mir unter dem Begriff nichts vorstellen. Es mussten Wesen sein, die im Benehmen mehr Tieren als Menschen ähnelten.

Eines Tages schickte unsere Mutter meinen älteren Bruder und mich zu meinem Vater in die Firma, um ihm einen Topf warmes Essen zu bringen. Das war völlig unüblich, denn Vater nahm abends immer seine warme Mahlzeit ein. Als wir in der Firma ankamen, war gerade Mittagspause. Auf dem Hof saßen einige russische Kriegsgefangene, die an diesem Tag zu einer dringenden Arbeit eingeteilt waren. Mein Vater nahm den Essenstopf und kostete einen Löffel von dem Eintopf. Dann reichte er Topf und Löffel einem der Russen. Etwas angewidert sah ich, dass der Russe mit dem Löffel, den mein Vater schon im Mund gehabt hatte, das Essen zu sich nahm, ohne vorher den Löffel abzuspülen. Dazu hätte ich mich nicht mal überwinden können, obwohl

es mein eigener Vater war. An dem Vorwurf „Untermenschen“ musste wohl doch etwas dran sein.

Später, als ich selbst einmal richtigen Hunger zu spüren bekam, war meine Empfindlichkeit schnell verflogen!

Inzwischen hatte ich feststellen können, dass die russischen Gefangenen richtige Künstler waren. Erstaunlich, was sie aus unterschiedlichen Blech- und Holzabfällen an Spielzeug basteln konnten. Ein Nachbarmädchen hatte beispielsweise einen Holzdackel auf vier Rädchen, der mit Kopf und Schwanz wackelte, wenn sie ihn an einer Schnur hinter sich her zog.

Es kursierten Gerüchte, Tommies und



Kreuz zur Erinnerung an das russische Kriegsgefangenenlager im „Camp Elsenborn“ im Hohen Venn

Amis würden kleine harmlos erscheinende Sprengkörper abwerfen. Da waren wir Kinder besonders wachsam. Auf dem Schulweg fanden wir einen Füllfederhalter, den wir sicherheitshalber sofort zur Polizeiwaache brachten. Zu spät ging uns auf, dass der Füller, aus einem Flugzeug abgeworfen, unmöglich heil gelandet sein konnte. Na ja, Opfer der Propaganda.

Richard Wollgarten



Schlecht hören muss nicht sein

„Du meine Güte! Du hast den Fernseher wieder zu laut eingestellt!“ „Was? Bello hat gebellt?“ Falsch verstanden, kein Wunder: Die Hintergrundmusik im Film übertönt das Gesprochene der Darsteller so sehr, dass der Handlungsablauf unklar wird. Aber Türklingel und Telefonläuten wurden in der letzten Zeit auch des Öfteren überhört. Außerdem scheinen viele Gesprächspartner - vor allem die Enkelkinder - so zu nuscheln, dass man sie einfach nicht verstehen kann. Und von welcher Gartenseite her der schöne laute Amselgesang kommt, ist auch nicht zu orten.

Sind Vererbung, jahrelanger Tinnitus oder ganz einfach das zunehmende Alter daran schuld, dass es mit dem Hören nicht mehr richtig klappt? Lang her ist der letzte Besuch beim HNO-Arzt. Vielleicht sind die Ohren mit einem Schmalzpfropfen verstopft? Nein. Mittels Hörtest attestiert der Facharzt eindeutig ein vermindertes Hörvermögen und verordnet zwei Hörgeräte. Er lobt die Patientin, rechtzeitig gekommen zu sein. Es ist erwiesen, dass durch Hörverlust die Nervenverbindungen im Gehirn weniger werden und verkümmern. Dadurch soll sogar ein Risiko bestehen, an Demenz zu erkranken. Je älter der Mensch ist, je schwieriger wird es für das Gehirn und die Hörnerven, sich auf ein besseres Hören mithilfe von Technik einzustellen. Das sollte schonend langsam geschehen.

Der Rat des Arztes, sich einen Akustikfachhandel in Wohnungsnähe zu suchen, ist goldrichtig. Anpassung, Erprobungsphase und optimale Einstellung der geeigneten Hörhilfen können bis zu einem halben Jahr dauern. Mehrere Geräte dürfen getestet werden. Manchmal müssen die Ohrstücke extra angefertigt werden. Dem Wunsch der Kundin, ein Gerät, das von der Krankenkasse übernommen wird, auszuprobieren, kommt der freundliche Fachmann nach. Gute Tragbarkeit und Unauffälligkeit lassen die Hörgeschädigte beim ersten Modell bleiben. Das winzige Ohrstück mit dünnem Schallschlauch



lässt sich gut in den Gehörgang einführen. Das Hörsystem hinter dem Ohr ist hautfarben und kann von der Frisur bedeckt werden.

Aus Scham oder Eitelkeit sollte niemand auf das Tragen von Hörgeräten verzichten. Durch besseres Hören wird das Selbstbewusstsein verstärkt, da die Unsicherheit im Gespräch mit anderen nachlässt, es nicht mehr so oft zu Missverständnissen kommt.

Alle paar Wochen justiert der Akustiker mittels Computertechnik die Geräte vorsichtig nach, bis das verordnete Hörergebnis erreicht ist. Nach und nach sollten sich Gehirn und Hörnerven an das lauter werdende Umfeld gewöhnen haben. Erstaunlich neue Umweltgeräusche tun sich da auf: Wasserleitung, Staubsauger, Haushaltsmaschinen, Toilettenspülung, Papierrascheln, Straßenverkehr, Wind und dergleichen klingen ganz anders, als man in Erinnerung hat. Hört ein „Normalhörender“ auch alles so metallisch, überlaut? Die Kirchenorgel tritt im Duell mit dem Hörgerät an. Das pfeift noch weiter, wenn die Orgel schon verstummt ist. Sollte man dann die Hörhilfe auslassen? Aber schon ist der Pfarrer nicht immer zu verstehen. In vielen Kirchen und Theatern ist ein Ringschleifensystem, eine

Induktionsleitung verlegt, so dass Hörgeräte, die mit einer Telefonspule ausgestattet sind, ordentliches Hören ermöglichen.

Hörgeräte gibt es in vielen Varianten, raffiniert mit vielen Extras, zum Laut- und Leisestellen oder mit Fernbedienung, z.B. zum Ausschalten der Nebengeräusche, die sich tatsächlich als sehr störend erweisen können. Es muss nicht alles so unnatürlich klingen, wenn der Schwerhörige bereit ist, einen ordentlichen finanziellen Eigenanteil zu leisten. Trotz Hörgerät muss er aber lernen, wieder „richtig zu verstehen“. Ein Erfahrungsaustausch mit anderen kann nicht schaden. Senioren haben ein Gesprächsthema und zeigen sich gegenseitig ihre Modelle.

Ist es entschieden, schickt der Akustiker den Patienten mit den Unterlagen zum Facharzt zurück. Dieser überprüft das Ergebnis und gibt sein Okay. Der geduldige Hörerätiefachmann setzt sich mit der Krankenkasse auseinander, bleibt als Kundendienstler erhalten, verkauft die Batterien, die alle paar Wochen erneuert werden müssen, sowie Artikel, die zur Pflege des Systems nötig sind. Sein Rat, die Hörhilfen regelmäßig zu tragen, ist gut gemeint. Aber manchmal ist es eine Wohltat, die Dinger ab und zu auszulassen - vor allem in Räumen mit guter Akustik und wenn man einen Partner hat, der laut genug spricht. Die Umwelt gedämpft wahrzunehmen, nicht immer alles mitzukriegen, hat auch sein Gutes. Dann kann etwas Negatives durchaus als etwas Positives empfunden werden.

Christine Kluck



MARLIN
Das Babyfachgeschäft

Für eine schöne Schneewanderung mit den Enkelkindern:
wollig-warme Unterwäsche für Groß und Klein,
Wollsocken, Mützen, Schals und vieles mehr....

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



K. O. Götz zum 100. Geburtstag

Die Jubiläumsausstellung für den Aachener Maler Karl Otto Götz, die das Suermondt-Ludwig-Museum vom 02.02. bis zum 4.5.2014 zeigt, ist dem letzten Überlebenden einer Künstlergenerationen gewidmet, die nach 1945 der deutschen Kunst wieder Weltgeltung verschafft hat.

Gegenüber den großen Götz-Retrospektiven, u.a. in der Nationalgalerie Berlin, richtet die Aachener Ausstellung mit dem Titel „Karl Otto Götz - Malerei und Nebenwege“ neben einer exemplarischen Darstellung der Malerei ihren Fokus auch auf Arbeiten, die quasi „neben“ seinen Gemälden entstanden sind und die die große Bandbreite des künstlerischen Schaffens von Götz widerspiegeln. Im Zentrum wird dennoch die künstlerische Auseinandersetzung mit einem der Begründer der Malerei des „Informel“ stehen.



K. O. Götz: „Vive Aix-la-Chapelle“,
Gemälde 2005

Insbesondere durch die Unterstützung mehrerer Privatsammler, die vorwiegend im rheinischen Raum angesiedelt sind, ist es möglich, der Ausstellung einen repräsentativen Rahmen zu geben und manches neu ins Bewusstsein zu rücken. Darüber hinaus bleibt zu hoffen, dass die von seiner zweiten Frau, der Künstlerin Rissa, unterstützte Präsentation auch weiterhin noch von Prof. Götz begleitet werden kann.

Die Eröffnung der Ausstellung findet am So., dem 02.02.2014, um 12 Uhr statt. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.suermondt-ludwig-museum.de.

Erster Freitagsjazz im neuen Jahr

Traditionelle Musikstücke im Gewand von Dizzy Gillespie bis zu Bebop spielt am Freitag, dem 17. Januar 2014, um 20 Uhr „Jazz4u“. Die Jazzband aus unserer Region tritt in der Veranstaltungsreihe „Freitagsjazz“ des Aachener Jazzvereins in den Kurpark-Terrassen in Burtscheid, Dammstr. 40, auf.

Pfiffig arrangierte Musikstücke vom Dixieland und Swing bis Mainstream und



Bebop sind ihr Markenzeichen. Dabei stehen die von vielen Amateurbands bevorzugten Ohrwürmer des Oldtime-Jazz weniger im Vordergrund - wenn aber einer dieser Titel gespielt wird, dann in einem eigenen Sound: Denn in der Band gibt es nur zwei Bläser. Mit wechselnden Instrumenten geben die beiden den Stücken einen individuellen Klang.

Fotoausstellung

Zu ihrer Jahresausstellung laden die Mitglieder des „Fotoclubs 2000 Aachen“ in das Finanzamtzentrum Aachen, Krefelder Straße 210, ein. Bis zum 17. Januar 2014 können dort montags von 7 bis 17 Uhr und dienstags bis freitags von 7 bis 15 Uhr kostenlos rund 120 Fotografien besichtigt werden.



Der Fotoclub 2000 Aachen besteht seit März 2000. Mehr als 32 Mitglieder widmen sich der analogen und digitalen Fotografie. Die Themenbereiche umfassen u.a. Natur, Architektur, Portrait, Street und Experimentelles. Neben gemeinsamen Fototouren und Studioshootings tauschen sich die Mitglieder bei den Clubtreffen zwei

Mal im Monat im Schloss Schönau in Richterich aus. Einladungen anderer Fotoclubs gehören ebenso zum Programm wie der Besuch von Ausstellungen befreundeter Clubs in Deutschland, den Niederlanden und Belgien. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.fotoclub2000-aachen.de.

Aachen in französischer Zeit

Das Deutsch-Französische Kulturinstitut Aachen präsentiert am Donnerstag, dem 16.01.2014, um 19 Uhr im Gartensaal einen Vortrag zum Thema „Aachen in französischer Zeit: 1792/93 und 1794-1814“.

Stadtarchivar Dr. Thomas Kraus thematisiert in seinem Vortrag sowohl die erste französische Besetzung Aachens vom Dezember 1792 bis zum März 1793 als auch die zweite Besetzung vom Herbst 1793 bis zum Jahr 1814. Die Stadt Aachen wird hierbei als Teil Frankreichs besonders im Mittelpunkt stehen. Der Vortrag findet in deutscher Sprache statt, die Teilnahme kostet 7 € bzw. 5 € ermäßigt. Weitere Informationen erhalten Sie im Deutsch-Französischen Kulturinstitut Aachen, Theaterstr. 67, Tel.: 0241-33 27 4.



Jacques-Louis David
(1748-1825): Napoléon in
seinem Arbeitszimmer, 1812

Die Schönheit der Alpen

Die Sektion Aachen des Deutschen Alpenvereins lädt jeden Monat zu Bildvorträgen ein. Die Multivisions-Projektionen finden auf 4 x 3 Meter oder mehr statt, der Eintritt kostet jeweils 8 Euro.



Heiligenblut im Frühling

Am Samstag, dem 11.01.2014, um 19:30 Uhr zeigt Guus Reinartz aus Landgraaf im Suermondt-Ludwig-Museum in der

Wilhelmstraße 18 in Aachen die Multivisionsshow „Vom König zur Königin im Nationalpark Hohe Tauern in Kärnten“. Zwischen dem König Großglockner (3798 m) und der Tauernkönigin Hochalmspitze (3360 m) erstreckt sich das Kärntner Gebiet vom Nationalpark Hohe Tauern. Es besticht mit bizarrer Schönheit, tiefblauen Bergseen, eisigen Gletschern, einer beispiellosen Tier- und Pflanzenwelt und dem fruchtbaren Mölltal mit der ausgeprägten eigenständigen Kultur seiner Einwohner.

Der Extremkletterer und Bergfotograf Heinz Zak aus Scharnitz in Österreich präsentiert am Samstag, dem 15.02.2014, um 19:30 Uhr den „Karwendel“ im „Space“ des Aachener Ludwigforums, Jülicher Str. 97. In eindrucksvollen Bildern und Filmsequenzen zeigt er alle Möglichkeiten des Unterwegsseins auf: die schönsten Wanderungen, Höhenwege und Gebietsdurchquerungen, die lohnendsten Gipfel, Rad- und Skitouren sind genauso vertreten wie die schwierigsten Klettereien.

Senioren-Karneval

2014 feiert der Fachbereich Soziales und Integration der Stadt Aachen, Leitstelle „Älter werden in Aachen“, unter bewährter Leitung der Stadtgarde Oecher Penn von 1857 e.V. gemeinsam mit den Aachener Senioren zum 47. Mal den Seniorenkarneval.



.Am Dienstag, dem 18., und am Mittwoch, dem 19. Februar, können sich die älteren Mitbürger ab 60 Jahre dann im Europa-Saal des Eurogress an den Darbietungen namhafter Karnevalisten erfreuen. Höhepunkt der Sitzungen ist der Einzug des Karnevalsprinzen, der es sich nicht nehmen lassen wird, die Senioren und Seniorinnen persönlich zu begrüßen.

Die etwa 2.500 kostenlosen Eintrittskarten werden ab Montag, 6. Januar, von 9 bis 11 Uhr in der „Aula Carolina“, Pontstraße 7–9, sowie in den Bezirksämtern Brand, Eilendorf, Kornelimünster/Walheim, Laurensberg und Richterich ausgegeben.

Das Bezirksamt Haaren gibt am selben Tag und zur selben Uhrzeit die Karten in der „Welschen Mühle“, Mühlenstraße 19, aus. Der Ausgabetag gilt auch für diejenigen Bezirksämter, die ansonsten montags keine Öffnungszeiten vorgesehen haben. In allen Bezirksämtern beginnt die Kartenausgabe um 9 Uhr. Wegen der großen Nachfrage werden pro Person maximal zwei Eintrittskarten ausgegeben.

Ab dem 8. Januar besteht zudem die Möglichkeit, vormittags zwischen 9 und 11 Uhr unter Tel.: 432-5034 Information über den eventuell noch vorhandenen Bestand von Eintrittskarten einzuholen.



Jedermann und Niemand - Geschichten, die das Leben schreibt

Unter diesem Titel führt die freie Aachener Theatergruppe „TheaterKristall“ im Aachener Raum und darüber hinaus die wenig bekannten Stücke „Die Oliven“ und „Die Einladung“ von Lope de Rueda (1510-1565), „Jedermann und Niemand“ von Gil Vicente (1465-1536) sowie „Die Heimkehr des Söldners“ von Marita Dreckmeyer nach einer alten Vorlage von Angelo Beolco (1502-1542) auf.

Nach der erfolgreichen Premiere im Walheimer Jakob-Büchel-Haus und Aufführungen in Köln und Mützenich, spielen Karl Schulz, Spyro Alexopoulos, Gehrt Hartjen und Marita Dreckmeyer zu folgenden Terminen: am 10., 11., 12. Januar 2014 in der Klangbrücke, Kurhausstraße 2, Aachen, am 18. Januar 2014 im Kulturzentrum Frankentalstr. 3, Stolberg, am 24., 25., 26. Januar 2014 im Theater 99, Gasborn 9-11, Aachen, am 29. Januar 2014 im Venn's Theater, Pilgerbornstraße 2, Roetgen und am 6. April 2014 in der ewv-Bürgerhalle, Langgasse 42, Baesweiler-Beggendorf.

Karten für die Vorstellungen in Aachen und Stolberg sind im Vorverkauf erhältlich zum Preis von 9 €, für Schüler, Studenten und Arbeitssuchende ermäßigt zu 5 € beim Media Store, Großkölnstr. 56, sowie beim Aachener Zeitungsverlag, Dresdener Str. 3. Weitere Infos zum Programm, zu den Schauspielern und den genauen Uhrzeiten finden Sie unter www.theaterinaachen.de.

Josef Römer



Die Franzosenzeit

Auf einem Gemälde ist zu sehen, wie zwei Aachener Bürger dem französischen General Jourdan in dessen Hauptquartier in Herve bei Lüttich die Schlüssel des Jakobstores überreichen. Es war am 23. September 1794, kurz bevor die Franzosen sich anschickten, Aachen erneut zu erobern.

Die Geste der Schlüsselübergabe geschah aus taktischen Erwägungen. Bereits am 15.12.1792 hatte das französische Revolutionsheer nach Kämpfen mit österreichischen Soldaten kurzfristig Einzug in Aachen gehalten, war aber einige Zeit später wieder vertrieben worden. Da sich Aachener Bürger an den Kämpfen gegen die Franzosen beteiligt hatten, befürchtete man Vergeltungsmaßnahmen. Der Bittgang nach Herve wurde belohnt: General Jourdan versprach Schutz für die Bürger sowie eine Umleitung seines Heeres. Hierdurch wurde die Stadt von einer Plünderung verschont.

Der Einzug in Aachen erfolgte bei Glockengeläut und dem Jubel der Aachener Bürger. In einem Befehl drohte General Jourdan seinen Soldaten bei Plünderung mit der Todesstrafe. Als Erstes sorgte die neue französische Verwaltung für eine ordentliche Straßenreinigung. Wahre Berge von Schmutz, Pferdekadavern und dergleichen lagen auf den Straßen, die nunmehr regelmäßig gereinigt wurden. Auch wurde erstmals eine Straßenbeleuchtung eingeführt. Leider gab es aber auch glaubensfeindliche Verfügungen der Franzosen. Kreuze mussten von den Straßen entfernt werden, Prozessionen waren verboten. Der Proserpina-Sarkophag und 38 Säulen aus dem Dom wurden ausgebaut und als Beute nach Paris verbracht.

Am 04.11.1797 wurde das linksrheinische Gebiet von der Nordeifel bis an den unteren Niederrhein in der Gegend von Kleve als „Département de la Roer“ nach Frankreich eingegliedert, Aachen wurde dessen Hauptstadt. Die Aachener waren jetzt Franzosen.

Im November 1799 wurde der französische General Napoleon nach einem Staatsstreich „Erster Konsul“ und regierte Frankreich. Viele Aachener erhofften sich nun bessere Zeiten. Napoleon beendete die kirchenfeindliche Politik seiner Vorgänger und begründete das Bistum Aachen,

dessen erster Bischof Berdolet hieß. Er veranlasste eine solide Gerichtsbarkeit, u.a. mit dem „Code civil“. Todesurteile wurden in Aachen mit dem Fallbeil vollstreckt. Die Guillotine stand vor dem Königstor, im Bereich der heutigen Turmstraße.

Höhepunkt des Napoleon-Kultes war dessen Wahl zum Kaiser am 18.05.1804. Napoleon besaß die Kunst, sich durch seine bloße Erscheinung bei den Massen beliebt zu machen. Dies geschah auch, als er am 02.09.1804 Aachen besuchte. Hinzu kam, dass er Karl den Großen verehrte, für dessen Nachfolger er sich hielt. Die Straßen der Stadt waren prächtig geschmückt. Beim Einzug bejubelten ihn die Aachener bei Glockengeläut und Kanonendonner. Aachens Bürger spannten in ihrer Begeisterung sogar die Pferde von der kaiserlichen Kutsche aus und zogen diese selbst durch die Straßen.

Napoleon hat Aachen als Stadt Karls des Großen besonders gefördert. Aachens



Marc-Antoine Berdolet (1740 - 1809), Bischof von Aachen, 1807 - Gemälde von Aegidius Johann Peter Joseph Scheuren (1774 - 1844)



Wertstempel vom Département de la Roer

Industrie erlebte unter seiner Regentschaft einen ungeahnten Aufschwung, ebenso die Landwirtschaft. Er unterstützte den Ausbau von Fernstraßen sowie das Aachener Badewesen und sorgte für die Erstbepflanzung des damals noch kahlen Lousbergs.

Als ihm 1811 ein Sohn geboren wurde, ernannte er diesen zum „König von Rom“. Hierzu entstand sicherlich damals schon ein in Aachen beliebtes Kinderlied mit dem Text: „Der König von Rom, Napoleon sein Sohn, er war noch zu klein, um Kaiser zu sein ...“

Höhepunkt der damaligen kriegerischen Auseinandersetzungen war letztlich der am 22.06.1812 beginnende Feldzug Napoleons gegen Russland, an welchem auch viele Aachener als französische Soldaten teilnehmen mussten. Nach dem Einzug der „Grande Armée“ in Moskau im September 1812 brannten die Russen ihre Hauptstadt nieder und im folgenden fürchterlichen Winter folgten die Flucht und Auflösung des Franzosenheeres.

Nachdem der preußische Feldmarschall Blücher den Rhein nach Westen überquert hatte, verließen am 17.01.1814 die letzten noch in Aachen verbliebenen französischen Soldaten die Stadt, kurz danach dankte Napoleon ab. Nach 22 Jahren war die Franzosenzeit in Aachen endlich zu Ende!

Trotz aller durch Napoleon bewirkten negativen Geschehnisse hatte er beim einfachen Volk auch noch viele Jahre später gewisse Sympathien, wie es im Text eines Liedes zum Ausdruck kam, welches noch zu meiner Kinderzeit von älteren Aachenern gerne gesungen wurde:

*Napoleon du Schustergeselle
du saßest so fest auf deinem Thron
in Deutschland warest du schnelle
in Russland bekamst du deinen Lohn!*

*Ach hättest du im Leben
nicht an Russland gedacht
und hättest mit den Preußen
Frieden gemacht
so wärest du Kaiser geblieben
und säßest noch jetzt
auf deinem Thron!*

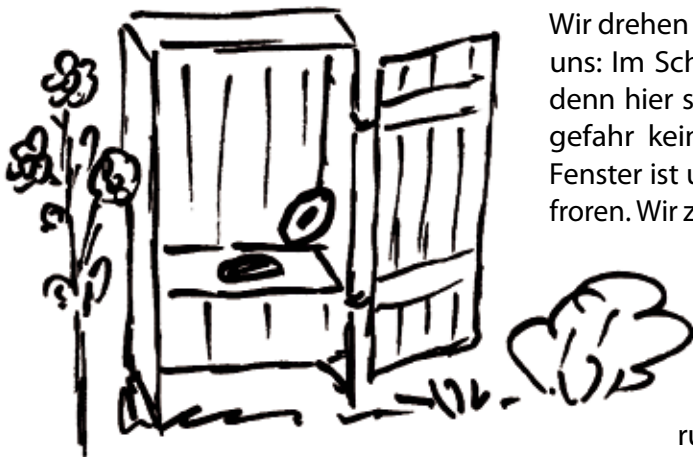


Heinz Amian

Quelle: Viktor Gielen:
Aachen unter Napoleon, Aachen 1977

... war vieles doch sehr viel anders - Folge 1

Wir, die Generation 50plus, haben in unserem Leben gewaltige Umbrüche erfahren. Da sich die damit verbundenen Veränderungen jedoch langsam vollzogen haben, sind sie uns selbst oft gar nicht mehr bewusst. Wir sehen heute viele Dinge als selbstverständlich an, bei deren Einführung wir noch gestaunt haben oder über die wir damals sogar den Kopf geschüttelt haben.



Erinnern wir uns: Computer als alles bestimmende und heute überall vorhandene Geräte in der Form des Personalcomputers (PC) gibt es erst seit rund 35 Jahren. Etwa 10 Jahre jünger ist das Handy in seiner allgemein zugänglichen Form. Und das Internet für alle existiert erst seit rund 20 Jahren. Heutzutage kann jedermann mit einem Kleinstgerät wie dem Smartphone alle oben angesprochenen Kommunikationsmöglichkeiten nutzen. In den Fünfziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts kannte ich als Kind, 1944 geboren, nur das Radio und das Telefon auf dem Postamt als einzige Verbindungsmöglichkeiten zu der großen weiten Welt da draußen. Das Fernsehen trat erst in den Sechzigern, zuerst stundenweise mit nur einem Programm, dann zunehmend in größerer Breite und 1967 schließlich sogar in Farbe in mein Leben.

An kleinen Beispielen aus dem Alltag möchte ich in der Serie „Früher war vieles doch sehr viel anders“ verdeutlichen, wie sehr sich unser Leben in der Zeit seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs verändert hat. Lenken wir doch z.B. einmal den

Blick auf den Beginn eines ganz gewöhnlichen Tages, wie er sich heute darstellt: Wir stehen auf, gehen im Schlafanzug oder Nachthemd zur Toilette, danach ins Bad. In der gesamten Wohnung ist es angenehm warm. Wenn wir möchten, können wir unter der warmen - oder auch kalten - Dusche unsere Lebensgeister wecken. In der Küche wird mit wenigen Handgriffen das Frühstück bereitet: Kaffeemaschine, Toaster, Spiegel-Rührei auf Gas- oder E-Herd usw. Nach dem Frühstück räumen wir den Abwasch in die Spülmaschine, ziehen uns an und wenden uns weiteren Aktivitäten zu.

Wir drehen die Zeit zurück und erinnern uns: Im Schlafzimmer ist es lausig kalt, denn hier steht wegen der Vergiftungsgefahr kein Ofen. Am geschlossenen Fenster ist unser Atem zu Eisblumen gefroren. Wir ziehen uns daher rasch an. Der Gang zur Toilette führt uns nach draußen auf den Hof zum Plumpsklo, wobei wir den Nachtopf oder einen einfachen Eimer zur Entleerung mitnehmen. Denn wer hat schon Lust, im Winter bei Eiseskälte und in dunkler Nacht das Häuschen im Garten aufzusuchen?

Zurück in der Wohnung wird jetzt im Küchenherd ein Feuer entfacht: ein Stück zusammengeknülltes Papier, Holzspäne, ein Holzscheit, dann ein Brikett und später Kohlen. Es dauert, bis der Wasserkessel durch Pfeifen anzeigt, dass Kaffee aufgebrüht werden kann. Allerdings: Bohnenkaffee ist teuer, den gibt es nur sonn- und feiertags, also: Karo, der „Linde's“! In der Zwischenzeit wird die Katzenwäsche mit kaltem Wasser an der Waschtischgarnitur erledigt. Beim Frühstück wird das Brot mit Margarine bestrichen - Butter ist wie Kaffee kostbar - wenig Belag, meist Rübenkraut, Marmelade oder Honig, für die Kinder kein Nutella! Schmutziges Geschirr muss danach von Hand gespült werden, wozu wir warmes Wasser aus dem Behälter nehmen, der seitlich auf dem Herd steht.

So, jetzt aber Schluss mit der Vergangenheit. Auf meiner „Wetter-App“ habe ich gesehen, dass es heute nicht regnen wird.



Also rufe ich meinen Freund an und verabrede mich um 10.30 Uhr im Bistro am Markt zum zweiten Frühstück. Ich fahre mit dem Treppenlift nach unten, mache im Hausflur den Rollator startklar und auf geht's!

Nähere Informationen über das Buchprojekt „Früher war alles viel besser ...?“, in dem ausführlich in Bild und Wort über die Nachkriegszeit berichtet wird, finden Sie im Internet unter www.josef-stiel.de.

Josef Stiel



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



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 Februar.



SCHLUSS **WORT** **BRÜCKE**

FEDER	_____	ZUCHT
FEIER	_____	LAND
KERZEN	_____	JAHR
PFLEGE	_____	ABEND
ATEM	_____	DIENT
HEFE	_____	WAREN
BLITZ	_____	REICH
FINGER	_____	LACK
KUNST	_____	FETZEN
MODE	_____	WENDE
OBER	_____	PRAXIS
OBST	_____	ZWERG

Wortverwandlungen

Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dafür aber in jeder Zeile nur einen Buchstaben verändern und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein neues sinnvolles Wort entsteht.

W	e	s	t	e	n
B	i	t	t	e	r

Sprichwortsalat

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

1. Mit zwei Sprichwörtern

Prophet – heiß – nicht – der – es – muss – wird – gehen – Nichts – kommt – gekocht – Berg – wie – Wenn – Propheten – so – zum – wird – der – gegessen – Berg – zum

2. Mit drei Sprichwörtern

nie – macht – auf – Geld – ist – Zum – Übung – die – Beim – alt – Meister – man – Freundschaft – den – Lernen – zu – hört

Wörter suchen

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

.....film,film,film,film,film,
.....essen,essen,essen,essen,essen,
.....tür,tür,tür,tür,tür,

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

Buch....., Buch....., Buch....., Buch....., Buch.....,
Schatz....., Schatz....., Schatz....., Schatz....., Schatz.....,
Feuer....., Feuer....., Feuer....., Feuer....., Feuer.....,

Buchstabenmix

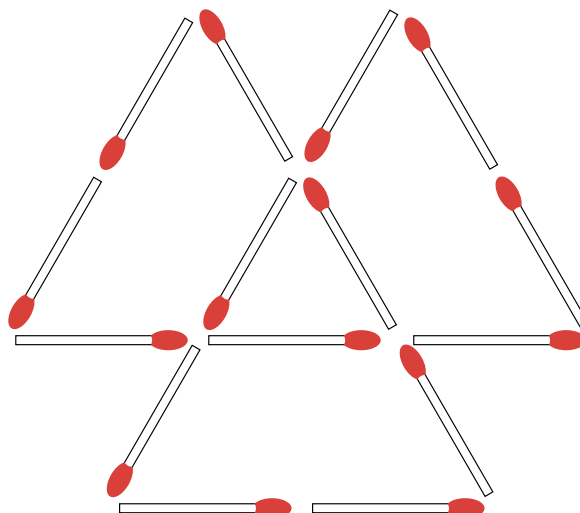
Ziel ist es, möglichst viele Wörter zu finden. Sie können bei jedem Buchstaben beginnen.

Sie dürfen in alle Richtungen gehen: waagrecht, senkrecht oder diagonal: Die Felder müssen sich aber wenigstens an einer Ecke einmal berühren. Ein und dasselbe Feld darf aber in einem Wort nur einmal vorkommen. Geben Sie nicht zu früh auf. Sie sollten mindestens 10 Wörter finden. Könner schaffen mehr als doppelt so viele. Viel Spaß beim Suchen!

G	U	B	T
A	S	S	A
T	N	N	U
T	E	R	M

Streichholz-Rätsel

Legen Sie vier Streichhölzer um, so dass Sie genau fünf gleichgroße Dreiecke erhalten.



Wortende

Mit welchem Wortende können alle Wörter ein neues Wort ergeben?

Haupt _____

Kap _____

Groß _____

Welt _____

Klein _____

Marion Holtorff



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



Trautes Heim

Neulich begegnete ich einem älteren Herrn im Aachener Wald, der auf mich einen hilflosen und verirrtten Eindruck machte. Ich sprach ihn an und fragte, wo er hin möchte und ob ich helfen könnte? Er sagte: „Ich will nach Hause“, konnte mir aber nicht sagen, wo sein Zuhause wäre. Ich führte ihn zu einem in der Nähe gelegenen Altenheim, wo er schon seit einiger Zeit vermisst wurde.

Dieses Erlebnis erinnerte mich an eine Geschichte, die ich von einem früheren examinierten Altenpfleger erfahren hatte, der seit Jahren in einem anderen Beruf sehr erfolgreich ist.

Ein älterer Herr bezog auf Betreiben seiner Kinder eine kleine, teilmöblierte Zweizimmerwohnung in einem Altenheim und bedurfte der Betreuung durch den erwähnten Altenpfleger. Von Heimweh und Erinnerungen getrieben, büxte der ältere

Herr ständig aus in seine alte Wohnung, die ihm laut Mietvertrag noch drei Monate bis zur Aufgabe gehörte. Von dort brachte man ihn dann wieder zurück ins Altenheim. Nach wenigen Wochen musste er wegen eines kleinen Eingriffs ins Krankenhaus. Jetzt kam die Stunde des Altenpflegers. Nach mehreren Telefonaten mit den



Kindern des alten Herrn, die in einer weit entfernten Gegend Deutschlands wohnen, traf er mit ihnen eine Vereinbarung.

Als der ältere Herr aus dem Krankenhaus ins Altenheim gebracht wurde, dachte er erst an ein Wunder. Was war geschehen? Der rührige Altenpfleger hatte die teilmöblierte Zweizimmerwohnung im Altenheim ausräumen und dort durch eine Spedition die Möbel aus der Wohnung des älteren Herrn aufstellen lassen. Seitdem fühlte sich der alte Herr im Altenheim zu Hause und von Ausbüxen war keine Rede mehr.

Es war der Beginn einer lang anhaltenden Freundschaft zwischen dem alten Herrn und dem Altenpfleger, der noch heute seinen ehemaligen Schützling mehrmals im Jahr besucht und zum Geburtstag stets mit einer Flasche Wein aufkreuzt, die beide in Erinnerungen schwelgend leeren.

Christian Graff



Das Geheimnis der sieben Zimmer

Ich wollte mir nur ein bisschen die Füße vertreten.

Plötzlich stehe ich vor einer Mauer. „Komisch“, denke ich, als ich die alte, verwitterte Mauer umründe, „die ist mir noch nie aufgefallen!“ Da ist ja auch eine Tür, ziemlich klein, von Efeu fast verdeckt. „Die ist bestimmt verschlossen!“

Nein, sie ist offen. Zögernd trete ich in einen großen Garten. Er wirkt etwas seltsam, halb verwildert, halb tadellos gepflegt mit bunten Blumenrabatten. Hinter einer Nusshecke steht ein Haus, nicht sehr groß, aber hübsch anzusehen. Das kunstvoll geschnitzte Eichentor öffnet sich. Als wenn ich erwartet würde!

Ich stehe in einem dämmrigen, schmalen Flur. Eine Tür führt in einen Raum. Fassungslös bleibe ich stehen. Bernstein, was ich auch sehe, die ganze Einrichtung ist aus Bernstein hergestellt, wunder-, wunderschön. „Das ist das verlorenegegläubte Bernsteinzimmer!“, schießt es mir durch den Sinn. Ich staune, schreite durch eine zweite Tür. Wieder ein Raum, ausstaffiert mit wertvollem Bernsteinmobiliar.

Anschließend gehe ich durch eine dritte, vierte, fünfte und sechste Tür, durchquere die Räume dahinter, alle sind gleich, Bernstein, wohin ich sehe. So schön, dass ich es nicht beschreiben kann. Die Gardinen aus Seide und Samt sind in dem gleichen gelb-goldenen Farbton.

Und dann komme ich in einen siebten Raum. Da stehen ein Holztisch und ein paar Stühle drumherum, sonst nichts, auch ist keine weitere Tür zu sehen. Ich setze mich.

Meine Gedanken fahren Karussell. Fast die ganze Welt sucht nach dem Bern-

steinzimmer und ich finde es! Und gleich sechs Stück auf einmal! Die Experten werden sich ganz schön in die Wolle kriegen. Sie werden das schon auseinanderklammern. Ich muss jetzt so schnell wie möglich weg. „Autsch!“, ich wäre bald gestolpert. Was liegt denn da? Ein Kästchen! So was stellt man ja auch nicht auf den Fußboden! Ein Zettel ist aus dem Kästchen gefallen. Ich versuche, die Schrift zu entziffern, eine schreckliche Klaue! „Wenn du das liest, bist du des Todes binnen einer Stunde!“, buchstabiere ich. „Nun hört sich alles auf, hier spinnt wohl jemand.“ Bloß weg, aber schnell!

Was ist denn das? Ich kann meine Beine nicht mehr bewegen. Ich komme nicht von der Stelle! Und neben mir ist so ein schreckliches Geräusch, laut und schrill. Das läutet wohl mein letztes Stündlein ein! Ohne mich, ohne mich! Mit letzter Kraft stemme ich mich hoch, und - liege in meinem Bett, neben mir klingelt der Wecker, es ist Zeit zum Aufstehen! Ich habe alles nur geträumt. Gott sei Dank - oder leider?

Josefine Kühnast



Das Ehrenamt

2007 sprach mich eine Bekannte an und fragte, ob ich nicht Lust hätte, ehrenamtlich Behinderte zu betreuen? Zeit hätte ich doch jetzt. In dem Jahr war ich gerade Witwer und Rentner geworden und war dabei, mein Leben neu zu ordnen. Ich reagierte erst einmal sehr skeptisch, da ich bis dahin kaum mit Behinderten in Kontakt gekommen war, nicht einmal im Alltag - ich hatte leider die üblichen Hemmschwellen und Vorurteile. Aber neugierig geworden und immer offen für Neues und mit einer sozialen Ader ausgestattet, sagte ich probier mal zu. Wenigstens wollte ich mir ein Bild davon machen, wie es ist, mit behinderten Menschen umzugehen.

Es wurde beim VKM, dem „Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte“, eine Hilfe im Freizeitbereich für junge Leute gesucht. Nach kurzem Einführungsge spräch wurde ich für den einmal monatlich stattfindenden „Brunch für junge Leute“ eingeteilt. Dieser fand jeweils am ersten Samstag im Monat statt und das Ziel war, junge Erwachsene mit Behinderung, auch aus anderen Institutionen, zu einem geselligen Stelldichein zusammen zu bringen. Den Brunch gab es zu dieser Zeit schon seit einer Weile und er wurde von vielen Stammgästen besucht.

Die jungen Leute haben mich als Person und Partner sofort angenommen und die ersten Kontakte waren locker und viel leichter, als ich mir das vorgestellt hatte. Mit meinem Partner Achim habe ich mich dann sehr schnell gut eingearbeitet und nicht nur für „Speis‘ und Trank“, sondern auch für die Unterhaltung bildeten wir schon bald ein eingespieltes Team. Außer dem Brunch wurde nämlich auch immer ein kleines kurzweiliges Programm angeboten: Würfelspiele, kleine Filme, Quiz oder auch Karaoke. Je nach Jahreszeit wurde es auch mal weihnachtlich oder karnevalistisch. Meine anfänglichen Hemmnisse habe ich sehr schnell abgelegt und unsere jungen Gäste waren mir in kürzester Zeit ans Herz gewachsen.

Ich ließ mich schon bald auch für andere Aktivitäten einteilen und begleitete „meine Behinderten“ bei Fahrten in die Eifel oder an den Rhein oder auch zu Kino- und Theaterbesuchen. Manchmal bedarf

es schon einiger Logistik und Organisation, um solche Aktionen durchzuführen, wobei es auf Teamwork ankommt. Das Angebot wird in einem Programmheft sogar überregional verbreitet. Es gibt Spieleabende, Bowling, „Kino & Cocktails“, Mal- u. Kochkurse, einen monatlichen öffentlichen Stammtisch, wobei auch Nichtbehinderte willkommen sind. Wichtig ist zu wissen, dass bei allen Aktivitäten eine hauptamtlich tätige Person dabei ist. Diese Leute sind ausgebildet und können in Notsituationen Hilfe leisten. Man wäre als Ehrenamtler sonst mit manchen Dingen überfordert.

Jetzt bin ich sechs Jahre in diesem Amt tätig und weiß, dass ehrenamtliche Tätigkeit sinnvoll ist. Es ist ein Geben und Nehmen, denn ich bekomme von diesen jungen Leuten auch viel zurück. Obwohl sie oft ein schweres Dasein haben, hat man den Eindruck, dass sie immer guter Laune sind und einen schier grenzenlosen Optimismus versprühen.

Um ein Ehrenamt auszuüben, muss es nicht unbedingt eine Tätigkeit mit behinderten Menschen sein. Ehrenamtsträger werden für alle möglichen Aktivitäten gesucht, im Sport, in der Seniorenbetreuung, zur Aufsicht von Kindern, bei der Krankenpflege und Hospizarbeit, bei der Bahnhofsmision oder zur Betreuung von Obdachlosen. Selbstverständlich muss man dazu nicht Rentner sein, jeder kann sich einsetzen. Die Möglichkeiten sind schier unerschöpflich und mancher könnte so seine freie Zeit sinnvoll gestalten und nutzen, zum Wohle



Beim Aktionstag Geocaching

der Gesellschaft. Man wird mit Sympathie und Dankbarkeit belohnt. Es ist wie ein Schritt auf der Suche nach dem Glück.

Ich möchte meine Ehrenamtstätigkeit nicht mehr missen.

René H. Bremen

Foto: Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte



**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



Angela Merkel



Gerd Müller



Barbara Hendricks



Peter Altmaier



Andrea Nahles



Thomas de Maizière



Heiko Maas



Wolfgang Schäuble



Johanna Wanka



Hans-Peter Friedrich



Sigmar Gabriel



Alexander Dobrindt



Manuela Schwesig



Hermann Gröhe



Ursula von der Leyen



Walter Steinmeier

Die GroKo

Das Wort, das von der Gesellschaft für deutsche Sprache zum „Wort des Jahres 2013“ gekürt wurde, ist die Abkürzung für „Große Koalition“. Endlich ist die GroKo geschaffen und die Ämter wurden unter den drei Koalitionspartnern aufgeteilt. Können Sie alle hier abgebildeten Minister/innen ihren Posten zuordnen? Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich ein Amt mit „neutraler Gewalt“.

MINISTERPOSTEN

1. B Bundeskanzlerin
2. _____ Außenminister
3. _____ Wirtschaft- u. Energieminister
4. _____ Umwelt- und Bauressort
5. _____ Justiz- u. Verbraucherschutzminister
6. _____ Arbeit und Soziales
7. _____ Familienministerin
8. _____ Gesundheitsminister
9. _____ Bildungsministerin
10. _____ Finanzminister
11. _____ Innenminister
12. _____ Verkehr u. digitale Infrastruktur
13. _____ Landwirtschaft
14. _____ Entwicklungsminister
15. _____ Verteidigungsminister
16. _____ Kanzleramtschef

Bilder: Rudolf Simon, Alexander Kurz, Arne Müsseler, Ginni Wunni, Dirk Vorderstraße, MC1 Chad J. Mc Neeley, Henning Schacht, CDU Deutschlands/Laurence Chaperon, Schrapers, Henning Schacht, Gerd Müller, SPD Saarland

Das neue Programm ab 10. Januar 2014

Brasilien!

Volks hoch schule Aachen



Volkshochschule Aachen
Das Weiterbildungszentrum
LebensLangesLernen

Humor - ein kreativer Weg, das Leben zu meistern

Eine alte Frau musste wegen eines Brust-Karzinoms operiert werden. War sie auch sehr humorvoll, so hatte sie doch Angst vor der Operation und schloss vorsorglich mit dem Leben ab. Als sie nach der Operation aufwachte, meinte sie lächelnd bei der Visite: „Der liebe Gott hat halt auch lieber jüngere Frauen als mich altes Weib.“



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de

Ist Lachen gleich Humor?

Hat die obige Anekdote etwas mit Humor zu tun: sich selbst „auf die Schippe“ zu nehmen und darüber auch lachen zu können? Wir lachen über vieles, doch haben ca. 80 % dieser „Lach-Anlässe“ wenig mit Humor zu tun. Nicht umsonst meinte der Schauspieler und Komödienschreiber Curt Goetz: „Unter Humor verstehen die meisten Menschen das Gelächter über Dinge, die einem anderen zugestoßen sind“. Sehr groß ist die Variationsbreite des Lachens. Wir unterscheiden z.B. aggressives, zynisches, ironisches, verlegenes, obszönes, verzweifelter, sardonisches, skeptisches, überhebliches und schließlich befreiendes, fröhliches Lachen. Nur dieses ist ein Merkmal für Humor.

Lachen löst kurzzeitige physiologische Veränderungen an Stimme, Gesichts- und Körpermuskulatur, Atmung, Herz und Haut aus. Hinzu kommen psychische und soziale Phänomene. Lachen wird auch als „soziales Schmiermittel“ beschrieben und gilt als kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. „Wer lacht, hat schon gewonnen“ heißt es. Aus Untersuchungen geht hervor, dass wir im Gehirn über bestimmte Areale verfügen, die für das Lachen und das Verstehen von Witz und Komik zuständig sind. Es gibt ein „Lachkoordinationszentrum“. Durch Lachen kann die Produktion von Cortison und Adrenalin reduziert werden.

Was ist Humor?

Humor bzw. der Sinn für Humor ist eine Persönlichkeitseigenschaft, die je nach Sozialisation mehr oder weniger ausgeprägt ist. Schon im 17. Jahrhundert wurde beschrieben, dass Humor das Blut reinigt, den Körper jung und lebendig sowie zu jeder Arbeit tauglich macht. Der Begriff „Humor“ (lat. umor: Feuchtigkeit, Flüssigkeit, Saft) bedeutete zunächst nur Stimmung, gute oder schlechte. Er geht zurück auf die Meinung von Hippokrates und Galenos und die mittelalterliche Vorstellung, dass die Temperamente des Menschen auf der unterschiedlichen Mischung der vier Körpersäfte (humores) – Schleim, Blut, schwarze und gelbe Galle – beruhen. Heute versteht man unter dem Begriff

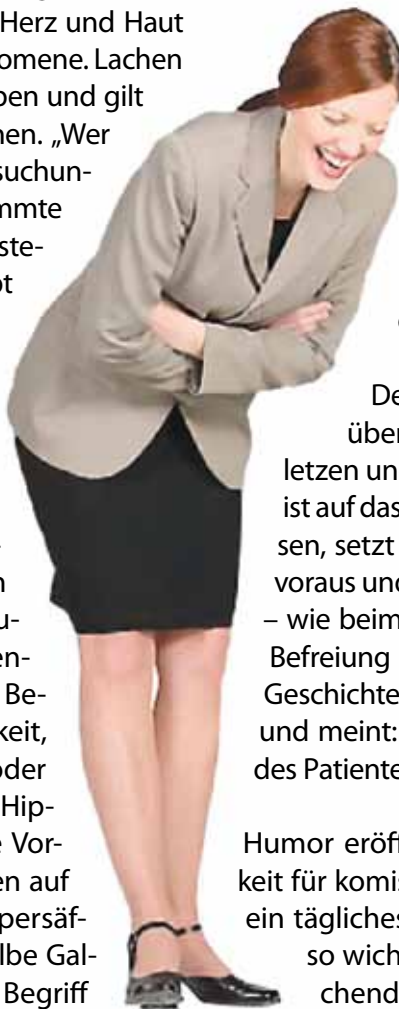
„Humor“ laut Duden die Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sich nicht unterkriegen zu lassen, sondern über Widrigkeiten und Unzulänglichkeiten lachen zu können.

Für Freud, der sich besonders ausführlich mit dem Humor auseinandergesetzt hat, entsteht die Lust am Humor auf Kosten unterbliebener Affektentbindung, ist also eine Art „Affektersparnis“. Anstatt mich zu ärgern, lache ich lieber. Es handelt sich also um eine Energieleistung des Ichs, das genügend Ich-Stärke und freundliche mütterliche Über-Ich-Anteile besitzen muss. Der Humor ist nicht resignierend, sondern trotzig. Er wird auch als reifster Abwehrmechanismus bezeichnet.

Er ist einer der kreativsten Wege, Gegensätze zu vereinen. Im Rahmen der positiven Psychologie wird der Humor als eine der Charakterstärken beschrieben, die zu Wohlbefinden und zu Lebenszufriedenheit notwendig sind.

Ist jeder Witz humorvoll?

Zu unterscheiden von Humor ist der Witz. Man versteht hierunter eher eine kurze, prägnant formulierte Geschichte mit einer unerwarteten Wendung, einem überraschenden Effekt, der zum Lachen reizen soll. Gleichzeitig versteht man unter Witz – eine Verwandtschaft mit dem Wort „Wissen“ ist nicht zu übersehen – eine Eigenschaft, sich geistreich, witzig auszudrücken. „Sein Witz macht vor nichts Halt.“



Als Witz einzustufen ist z.B.: Eine ältere Dame weiß sich nicht mehr zu helfen und geht zum Psychiater. Ohne Umschweife erzählt sie von ihren Ängsten: „Immer wenn ich abends zu Bett gehe, muss ich mich auf den Boden legen und nachsehen, ob unter dem Bett kein Mann liegt. Was soll ich bloß tun?“ Der Psychiater rät: „Das ist ganz einfach. Sägen Sie doch die Füße des Bettes ab.“

Deutlich wird, dass ein Witz auf Kosten eines Gegenübers – das ihn nicht zu verstehen braucht – geht, verletzt und Dritte zum Lachen reizen soll. Humor dagegen ist auf das Verstehen der Bemerkung des anderen angewiesen, setzt eine herzliche, gleichrangige, offene Beziehung voraus und fördert Einsichten. Es wird nicht über jemanden – wie beim Witz –, sondern miteinander gelacht. Es folgen Befreiung und Entspannung. Humorvoll ist eher folgende Geschichte: Einem älteren Patienten misst der Arzt den Puls und meint: „Ihr Puls geht aber sehr langsam.“ Die Antwort des Patienten: „Das macht nichts, Herr Doktor. Ich habe Zeit.“

Humor eröffnet neue Perspektiven und die Aufmerksamkeit für komische und allzu menschliche Ereignisse. Er ist als ein tägliches wohldosiertes „Lebensqualitätsmittel“ genauso wichtig wie Essen und Trinken: gut gemischt, ausreichend und kontinuierlich.



Hilft Humor auch im Alter?

Zwei ältere Herren gehen wegen Beschwerden an einem Bein zur Massage und werden in unterschiedlichen Kabinen behandelt. Von einem sind laute Klagen über Schmerzen und Wehrufe zu hören, vom anderen nur Lachen und Prusten. Nach der Behandlung treffen sich die beiden. Der eine meint: „Du hast die ganze Zeit gelacht. Hattest Du keine Schmerzen? Ich hätte die Wand hochgehen können.“ „Du hast Dein krankes Bein behandeln lassen“, meint dieser. „Das war falsch. Ich habe das gesunde massieren lassen.“

Diese Anekdote verdeutlicht den Weg, den ein alter Mensch, aber auch jeder Helfer in der Behandlung, einschlagen sollte: nicht bei den Defiziten, sondern bei vorhandenen Ressourcen anzusetzen – nach dem Motto: „Ein bisschen geht immer“. Dieser Weg öffnet sich auch für Menschen mit Demenz.

Gibt es auch nur wenige Untersuchungen, die der Frage „Alter und Humor“ nachgehen, so zeigen sie doch wichtige Aspekte auf, die zusammenfassend kurz dargestellt werden. So ist der Sinn für Humor im Alter mit dem Humor, wie er beim gleichgeschlechtlichen Elternteil erlebt wurde, ähnlich. Mit zunehmendem Lebensalter steigt auch die heitere Gelassenheit. Lernen scheint Älteren mit Humor leichter zu fallen. Ein positiver Zusammenhang besteht auch zwischen dem psychophysischen Gesundheitszustand und Humor. Schmerzen, insbesondere chronische, lassen sich mit Humor deutlich verringern. Weiterhin zeigen humorvolle Ältere eine größere Selbstsicherheit, eine höhere emotionale Ausgeglichenheit sowie eine insgesamt positivere Stimmungslage und schätzen sich, einer Untersuchung älterer Paare folgend, glücklicher ein. Humorvolle Senioren mit gesundheitlicher Einschränkung können Stress besser bewältigen. Humor scheint auch eine Ausgleichsfunktion gegenüber körperlichen Einbußen zu haben.

Mit dem Alter verändern sich die Situationen und Inhalte, die als humorvoll erkannt und erlebt werden. So zeigte sich bei einer Untersuchung von 50- bis 80-Jährigen mit zunehmendem Alter ein vermindertes Humorverständnis. Ausgeprägter war dies bei Älteren, deren kognitive Leistungen schlechter waren als bei anderen. Diskutiert wird, ob eine allmählich nachlassende Frontalhirnfunktion zu einer kognitiven Beeinträchtigung führt, die ein Humorverständnis verringert, die affektive Humorverarbeitung

allerdings nicht beeinträchtigt. Eine Zunahme von Humor im Alter konnte bei der Bewältigung von Widrigkeiten und Stress festgestellt werden. So lässt sich folgern, dass das emotionale Humorverständnis im Alter nicht abnimmt, das kognitive dagegen schon. Dabei geht aber die Kompetenz, schwierige Situationen mit Humor zu bewältigen, nicht verloren.

Wie aus eigenen Untersuchungen hervorgeht, profitieren depressive ältere Menschen von Humor-Interventionen sehr. Bei Gruppenuntersuchungen im stationären Umfeld wurde festgestellt, dass Resilienz, d.h. die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, und Lebenszufriedenheit erheblich zunehmen. Erstaunlich war, dass dies auch für Menschen mit mittelschweren und schweren Depressionen gilt.

Es gibt einige Untersuchungen, die verdeutlichen, dass Menschen mit Demenz Humor haben können und ihnen eine humorvolle Zugangsweise helfen kann, mit sich besser zurechtzukommen. Sogenannte „Clinic-Clowns“ bzw. „Geri-Clowns“ sind hier eine echte Lebenshilfe. Sie verändern in Institutionen oft in erstaunlicher Weise das Milieu und das Verhalten von Menschen mit Demenz.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen können belegen, dass durch Humor-Interventionen die Lebensqualität alter Menschen verbessert wird. Bekannt ist, dass sie sich subjektiv wohler fühlen, als dies nach der Einschätzung ihrer Gesundheit objektiv zu erwarten wäre. Da nun Wohlbefinden und Humor eng miteinander verbunden sind, liegt es nahe, ihre Gesundheit und Lebensqualität durch eine systematische Förderung des Sinnes für Humor zu verbessern. Die von alten Menschen immer wieder beklagten Umgangsweisen mancher Ärzte, Schmerzen und Beschwerden als „altersbedingt“ abzutun, kann folgende nachdenklich stimmende Anekdote ad absurdum führen: Zu einem Arzt kommt eine ältere Patientin mit großen Schmerzen im rechten Knie. Der Arzt untersucht dieses, findet nichts und meint dann schließlich: „Das liegt an Ihrem Alter. Da tauchen solche Schmerzen auf.“ Die Patientin sieht ihn etwas ungläubig an und meint: „Ja, das kann schon sein. Aber eines verstehe ich nicht, Herr Doktor. Mein linkes Knie ist genauso alt wie das rechte. Dieses tut mir aber nicht weh.“



Hubert Crott als „Jüppchen“, Bild: www.karneval-in-aachen.de

Mit Humor das Altern meistern

Humor ist eine Möglichkeit, sein Leben kreativer, lebendiger und freudvoller zu gestalten. Darauf weisen die bisherigen Untersuchungen hin. Zudem eröffnet er Chancen, nicht zu verzweifeln, sondern zu überleben. Gegen Einbußen, Beschwerden, Erkrankungen und Einsamkeit ist Humor ein hilfreiches „Medikament“, welches leider von Ärzten zu wenig „verschrieben“ wird. Er ist eine „Trotzmacht“ gegenüber den Missgeschicken und Verlusten des täglichen Lebens. Mag Humor auch eine Persönlichkeitseigenschaft sein, so kann der Sinn für Humor mehr oder weniger bei jedem Menschen bis ins hohe Lebensalter durch gezielte Interventionen gefördert werden. Humor kann man in jedem Lebensalter lernen. Gegensätze werden verbunden, Unbewusstes darf bewusst werden, verdrängte Lust und Unlust werden befreit und ambivalente Gefühle verringert oder aufgelöst. Es folgt Entspannung.



Humor führt dazu, trotz Hilflosigkeit neue Aspekte zu sehen, trotz Depression einen Überlebensweg zu finden und trotz Zorn Aggression humorvoll zu gestalten. Er ist ein kreativer Weg, das Leben bewältigen und auch über sich selbst lachen zu können, d.h., sich selbst unter einem neuen Aspekt zu sehen. Es ist ein Vorurteil zu glauben, dass man entweder mit Sinn für Humor geboren wurde oder verdammt sei, bis an sein Lebensende humorlos zu leben. Das Leben ist zu kurz, um sich mit Ärger aufzuhalten. Wer Humor hat, ist Herr der Situation!

Wer ist er?

Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych. **Rolf D. Hirsch** ist Facharzt für Nervenheilkunde, Geriatrie, Psychotherapeutische Medizin und Psychoanalyse. Er ist Präsident der Deutschen Akademie für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie, Vorsitzender der Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter – Handeln statt Misshandeln e.V. und Mitglied des BAGSO-Expertenrates.



übernommen aus den Bagso-Nachrichten 3/2013

Internationales Zeitungsmuseum

AUSSTELLUNG VOM 22.11.2013 BIS 25.04.2014



„Niemand hat die Absicht, einen Krieg zu beginnen“

ZEITUNGSARCHIV
MEDIENMUSEUM

NEWSCAFÉ
BIBLIOTHEK

PONTSTRASSE 13, 52062 AACHEN
WWW.IZM.DE



ROUTE
CHARLEMAGNE
AACHEN



GEFÖRDERT DURCH
EUROPÄISCHE UNION

BUNDESMINISTERIUM
FÜR VERKEHR, BAU
UND STADTENTWICKLUNG



GEFÖRDERT MIT MITTELN
DER STAATSHILFSGEBUNG DURCH
MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ENERGIE,
KLIMA, VERKEHR UND VERBRAUCH
DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN



STÄDTBAU-
FÖRDERUNG

Ein Museum der
stadt aachen

„Niemand hat die Absicht, einen Krieg zu beginnen“ - unter diesem Titel widmet sich das Internationale Zeitungsmuseum der Vorgeschichte des Ersten Weltkrieges im Grenzraum Aachen. Zeitungen aus den Beständen des IZM erzählen davon und lassen den kleinen und großen Grenzverkehr der damaligen Zeit lebendig werden. Zahlreiche Fotos und Postkarten runden das Bild ab.

Öffnungszeiten: Di.-So.: 10-18 Uhr

**Seniorenführung
jeden zweiten Donnerstag
im Monat um 15 Uhr:
09.01. / 13.02. / 13.03. / 10.04.2014**



Einladung zum Briefe schreiben

Mutter, mein Bruder und ich, damals vier Jahre alt, lebten in einem Aachener Vorort. Wir warteten auf die Rückkehr unseres Vaters, der sich in französischer Kriegsgefangenschaft befand. Unsere Mutter, die bereits seit 5 Jahren ohne ihren Mann unsere kleine Familie versorgte, saß abends nach getaner Arbeit in unserem Wohnzimmer und schrieb Briefe an unseren Vater. Obwohl, wie sich später herausstellte, längst nicht jeder Brief zugestellt wurde, war das tägliche Schreiben für unsere Mutter ein Gedankenaustausch, eine emotionale Nähe.

Ab und zu erhielt Mutter einen Feldpostbrief, in dem u.a. stand, dass Vater schon lange auf ein Lebenszeichen von seiner Familie wartete. Mutter schrieb und schrieb, verfasste Verse, gestaltete diese mit hübschen Tuschezeichnungen. Bis heute haben wir diese gesammelten Kostbarkeiten, die Vater aus seiner Gefangenschaft retten und mit nach Hause bringen konnte, aufbewahrt.

Eines Tages, Mutter saß im Wartezimmer des ortsansässigen Zahnarztes, kam sie ins Gespräch mit einem jungen belgischen Soldaten, der in unserem Ort stationiert war. Während der Unterhaltung erfuhr meine Mutter, dass Jacques eine Braut hatte, die im wallonischen Teil Belgiens lebte, und der auch er täglich einen Brief schrieb. Leider, so ließ er durchblicken, sei es in seiner Unterkunft durch den Lärm seiner Truppe so laut, dass das Schreiben an seine Braut beeinträchtigt sei.

Unsere Mutter lud diesen Soldaten ein, seine Briefe zukünftig in unserem Zuhause zu verfassen, da sie ja ebenso täglich ihrem Mann schreiben würde.

So geschah es, dass „Onkel Jacques“, wie wir Kinder ihn nannten, an manchen Abenden unser Gast war. Die Sehnsucht, die Jacques und unsere Mutter nach ihren „Liebsten“ hatten, verband sie in ganz besonderer Weise. Es entstand eine Freundschaft, vor allem aber auch zu uns beiden Kindern.

An Sonntagen wanderten wir gemeinsam zu meinen Großeltern, verbrachten einige Zeit dort und gingen abends durch den Wald wieder nach Hause. Jacques nahm mich auf die Schulter, wenn ich müde wurde. Und er trug mich hinauf, auf einen hölzernen Militär-Aussichtsturm, der im Wald nahe unseres Heimwegs lag, um mir die Richtung zu zeigen, wo ich meinen Papa, der sich ja in französischer Gefangenschaft befand, vermuten sollte.

Viele, viele gemeinsame Stunden verbrachten wir. Es kam die Zeit, wo Jacques zu seiner Braut zurückkehren konnte, und im Januar 1948 kehrte unser Vater aus seiner Gefangenschaft zu uns zurück.

Eines Tages erhielten wir Post mit dem Hochzeitsfoto von Jacques und seiner Braut. Jetzt folgten Jahre des Briefwechsels zwischen uns, Jacques und Marie-Therese.

Und wieder einige Jahre später hielt ein alter Citroën vor unserem Haus und es „quollen“ vier Mädchen aus dem Auto. Jacques und Marie-Therese besuchten uns zum ersten Mal gemeinsam mit ihren Kindern. Auch unsere Familie war inzwischen um zwei Mädchen gewachsen, die nach Vaters Heimkehr geboren wurden.

Unsere beiden Familien blieben über viele Jahre in Kontakt. Eine feste Verbindung bestand besonders zwischen unserer Mutter und dem „Soldaten“. Selbst, oder besonders, als Mutter erkrankte. Jacques Besuche, meist spontaner Art, mit seiner Frau oder auch allein, wurden von uns allen sehr dankbar und froh aufgenommen. Kurz vor Mutters Tod besuchte er sie noch, und die beiden konnten Abschied nehmen.

Ich hatte wohl mit meiner eigenen Familie den intensivsten Kontakt, konnte auch „Onkel Jacques“ zusammen mit meinem Mann noch besuchen, und einige Zeit bei ihm sein, als er im Wintergarten seines geliebten Hauses, bei seiner Lieblingsmusik im Kreis der Familie seine letzten Tage verbrachte.

Marie-Therese zog später nach Brüssel, wo sie bis zum heutigen Tag in der Nähe einer ihrer Töchter lebt. Wir sehen uns selten, aber telefonisch und brieflich sind wir, d.h. hauptsächlich ich, die 4-Jährige von früher, immer noch verbunden.

Irmgard Albrecht







InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

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

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



Bild: Karin Jung/pixelio.de

Jahreswende

Neuschnee heut früh: Weiß statt Grün.
Keine Spur geht hin
durch das Tal.

Der Himmel winterfahl,
und grau ist es vor dem Wald.
Leer alles ringsum, tonlos und kalt,
die Sonne schläft im Wolkenflaum.
Schwarzarmig die Erlen am Saum
vom Fluss,
der gleichmäßig fließt und weiter muss
und nichts davon weiß,
dass dies Jahr schon ein Greis,
sein Vergeh'n
schon abzuseh'n.

Dezemberstille um uns her,
tierleer, menschenleer.
Schneeträchtig das Firmament,
nah schon des Tages Ende,
Jahreswende
vor der Tür.

Auf dem Rückweg sehen wir
an einer Baumgruppe mitten im Tal
Haselnusskätzchen in großer Zahl:
Vegetationskontinuität.
Niemals zu früh, noch zu spät,
Jahresende – Jahresbeginn:
Stetigkeit. Des Lebens Sinn:
Werden und Vergeh'n.
Sogar im Schnee noch sind Blüten zu seh'n!

Nur noch zwei Tage Zeit!
Schon ungeduldig bereit
steht das Neue Jahr.
Was am alten unbefriedigend war,
soll vergessen sein.
Stellen erneut uns ein,
wollen zu zwei'n
füreinander und für andere
nützlich sein.

Wolfgang Prietsch



Bild: Angelina Sträbel/pixelio.de

Der Himmel wirft Schleier
über die Lampe
eine graue Wand zieht auf
Krähen schrecken Schatten

Zäune und Hecken
sammeln gläserne Tropfen
es riecht nach frischer Erde

Peter J. Heuser

aus seinem Gedichtband „Zeit Weise Sicht“, Aachen 2013



Bild: Marianne J./pixelio.de

Der Winter

Das Feld ist kahl, auf ferner Höhe glänzet
Der blaue Himmel nur, und wie die Pfade gehen,
Erscheinet die Natur, als Einerlei, das Wehen
Ist frisch, und die Natur von Helle nur umkränzet.

Der Erde Stund ist sichtbar von dem Himmel
Den ganzen Tag, in heller Nacht umgeben,
Wenn hoch erscheint von Sternen das Gewimmel,
Und geistiger das weit gedehnte Leben.

Friedrich Hölderlin (1770 - 1843)
aus der Sammlung „Gedichte 1806 – 1843“

Februar

Nasskalter Morgen
im Nebelgewand,
unter grauen Schwaden
liegt fröstelnd das Land.
Träum' mir des Frühlings
duftendes Blüh'n,
sprießende Blumen
im Wiesengrün.
Möcht' lauschen wieder
im lichtenden Tag
der Amsel Lied
und Finkenschlag,
spüren der Sonne
wärmendes Licht,
Frühling, komm' bald,
ich wart' so auf dich.

Hajo Mais

Bild:
Albrecht E. Arnold/
pixelio.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.apotheide.de
TRI-O-med GmbH · Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Fon (02403) 78 84-0 · Fax 78 84-19 · www.tri-o-med.de

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

Lassen Sie sich verwöhnen!

KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE

im GESUNDHEITSFORUM
„unterm Dach“



Duzen oder Siezen?

„Du musst deinen Lehrer mit ‚Sie‘ anreden“, erklärt der Grundschullehrer einem Schüler. „Damit du dir das merkst, schreibst du diesen Satz zehnmal in dein Heft.“ Am nächsten Tag legt der Schüler dem Lehrer 20 Sätze vor mit der Begründung: „Ich wollte dir eine Freude machen.“ Für Kinder gilt fraglos nur das „Du“ - im Unterschied zur Welt der Erwachsenen.

Besteht heute nicht die Tendenz, „Du“ statt „Sie“ zu sagen?

Die „Du“-Anrede ist auf dem Vormarsch: Die Welt des Sports duzt mit Familiennamen - niemand käme auf die Idee, Fußballspieler bei einer Spielübertragung zu siezen oder mit Vornamen anzureden, wie „Paul hat ein Tor geschossen!“. Dasselbe trifft für Studenten untereinander zu, sie halten besonders seit den Studentenunruhen Ende der 1960er Jahre das Du für die angemessene Anrede. Auch in der Online-Welt, auf Facebook, duzt man sich. „Wohnst du noch oder lebst du schon?“ lautet ein Slogan des schwedischen Möbelhauses „IKEA“. Alle werden geduzt, die Mitarbeiter untereinander und die Kunden in der Werbung, eine Unternehmensphilosophie. Allerdings: Allensbach, ein führendes Institut für Demoskopie, stellte fest: Während 1993 noch jeder dritte Deutsche sagte, dass er mit neuen Bekanntschaften ziemlich schnell beim Du sei, geht man zehn Jahre später vorsichtiger damit um; jedenfalls hat sich die „Du“-Anrede nicht flächendeckend ausgebreitet wie in den skandinavischen Ländern.

„Du“ ist nicht gleich „Du“, stimmt das?

Ja, das stimmt. Auch wenn ich einen duze, bin ich mit ihm noch lange nicht „auf Du und Du“, also in einem innigen Vertrauensverhältnis. Das „Du“ zu einem Freund ist etwas anderes als das „Du“ unter Kollegen und wieder etwas anderes als das „Du“ in der Werbung oder in manchen Kneipen. Vor wenigen Monaten in Berlin: In der Nacht besuchte ich ein Lokal, um ein Bier zu trinken. Die Kellnerin fragte mich: „Was willst Du trinken?“. Ein Du, das in der Umgebung üblich war, kein persönliches Du. Ein Siezen wäre als zu spießig deplaziert gewesen.



Wann ist ein „Du“ respektlos?

Die „Du“-Anrede kann beleidigend, herablassend, auch aufdringlich sein, wenn das Du des Arbeitgebers gegenüber seinen ihm untergebenen Arbeitnehmern nicht für vertrauensvolle Mitarbeit steht. Wenig respektvoll kann das Du gegenüber einem Erwachsenen mit Down-Syndrom sein, auch wenn der behinderte Mensch selber alle duzt. Dasselbe kann für einen Altenpfleger gegenüber einer Pflegeperson gelten, wenn es vorher nicht zum Wohl des Patienten vereinbart worden ist. Das rechte Gespür für den treffenden Umgangston ist gefragt.

Ist das Du gegenüber Gott nicht auch respektlos?

Die Antwort hängt vom Gottesverständnis ab. Nach der Bibel „macht sich Gott für die Menschen zum Du, ... ein ansprechbares Du, ... kein Neutrum, kein Es“ (Hans Küng). Gott wird z.B. im christlichen Vaterunser mit „Du“ und seinen Deklinationsformen angesprochen. In der Bibel wählt Jesus mit „Abba“ (= Papa) eine persönliche und vertrauensvolle Anrede.

Wann ist die „Sie“-Anrede notwendig?

Schön, dass die deutsche Sprache einen Unterschied zwischen „Du“ und „Sie“ macht und jeder unter Beachtung gesellschaftlicher Konventionen selbst über die Art der Anrede entscheiden kann. Auf der Straße rede ich eine mir unbekannte Person nur mit „Sie“ an. Das gebietet der Respekt vor dem Anderen, schafft bei aller gebotenen Freundlichkeit eine Distanz. So wäre eine „Du“-Anrede, z.B. gegenüber einem Polizisten, völlig fehl am Platze, sie wäre eine Beleidigung, eine

Missachtung der Amtsautorität, zumindest eine Unhöflichkeit.

Was muss ich beachten, wenn ich vom „Sie“ zum „Du“ wechsele?

Der Wechsel vom Sie zum Du beruht auf einer gewachsenen Beziehung zweier Menschen und ist im Regelfall unkompliziert. Allerdings gilt: Die Initiative zum Du ergreift nur der Ältere oder Höhergestellte, oft die Dame gegenüber dem Herrn. Peinlich empfand ich folgende Begebenheit: Ein Mann bot mir im Rahmen einer Familienfeier das Du an. Als ich dann kurze Zeit später nur noch seinen Vornamen ohne Titel benutzte, schaute er mich nur noch mit großen Augen an - diese ganz einfache Form des Du war wohl nicht gemeint, zeigte meinerseits einen Mangel an Feingefühl.

Gibt es eine Mischform zwischen „Du“ und „Sie“?

Gemeint ist die „Sie“-Anrede, kombiniert mit dem jeweiligen Vornamen, eine häufig gewählte Anredeform von Lehrern gegenüber erwachsenen Schülern oder von Patienten gegenüber ihren Pflegern: „Max, kommen Sie mal bitte“. Sie wird gern gebraucht, wenn das Siezen mit Familiennamen als zu distanziert empfunden, das Du mit Vornamen als zu persönlich gesehen wird. Eine weitere Mischform aus der Mitte des vergangenen Jahrhunderts wirkt heute eher unpersönlich und befremdlich: „Müller, lies die Hausaufgaben vor“. Hier wird das Du mit dem Familiennamen verbunden, eine von mir auf verschiedenen Schulen erlebte Anrede.

Gibt es in Aachen eine sprachlich eingefärbte Anredeform?

Bei fürsorglichen Formulierungen - auch als „Krankenschwesternplural“ bekannt - wird der Plural benutzt, wo der Singular gemeint ist: „Hat uns das Essen gut geschmeckt?“, „Wir werden schön schlafen!“ Aachenern klingt noch eine andere Formulierung als Ausdruck der Hochachtung vertraut: „Do ka mer ‚Ühr‘ aa sage“ („Dazu kann man nur ‚Ihr‘ sagen“, nach Will Hermanns, Aachener Sprachschatz).



Alfred Kall

Zahlen, Zahlen, nichts als Zahlen!

Ein Geldautomat ist ja an sich eine feine Sache. Man schiebt ein Kärtchen in einen Schlitz, und schon spuckt der Automat Bargeld aus. So sollte es sein ...

Gut, wenn das Konto kaum noch ein Gut haben aufweist, macht dieser Automat praktisch genau das Gegenteil, er rückt das Kärtchen nicht mehr heraus. Aber ich hatte neulich ein ganz anderes Problem.

Mein Mann und ich hatten einen Kurzurlaub geplant, und ich war beauftragt worden, das nötige Taschengeld von unserer Hausbank zu holen. Eigentlich kein Problem, wenn – ja, wenn uns das nicht ausgerechnet am Sonntagvormittag eingefallen wäre. Doch im Zeitalter des bargeldlosen Zahlungsverkehrs gibt es ja diese durchaus praktischen Geldautomaten.

Ich schiebe also meine Karte in den Schlitz. „Geheimcode eingeben“, fordert mich der Automat auf. Selbstverständlich habe ich die Zahl im Kopf. Habe ich sie wirklich im Kopf? Ich überlege krampfhaft – war es 4836 oder doch 3648? Irgendwann hatte ich mir diese Zahl aufgeschrieben, obwohl man das ja eigentlich nicht tun sollte. Aber wo ist der Zettel?



Mein Mann hatte mir geraten, ihn gut zu verstecken, und das habe ich getan. Ich glaube, er liegt im Wörterbuch, oder nein – in unserem Familienstammbuch liegt auch ein Zettel, ob er das ist? Jedenfalls nützen mir diese Überlegungen im Moment überhaupt nichts. Ich kann mich erinnern, dass es für solche Notfälle auch eine Eselsbrücke gab, aber was ich mir als Erinnerungshilfe zusammengebastelt hatte, weiß ich auch nicht mehr.

Opas Geburtstag war es nicht, vielleicht die Hausnummer unseres Nachbarn oder war es die Schuhgröße meines Mannes? Ich versuche es mit der Autonummer unseres Bürgermeisters, aber der Automat weigert sich, auch nur eine Banknote auszuspuken. Es ist wie verhext, ich kann mir die kompliziertesten Telefonnummern merken, aber ich bin nicht in der Lage, diesem Wunderwerk der Technik ein paar Geldscheine zu entlocken.

Einen Versuch habe ich noch. Konzentriert starre ich auf die Tastatur des Automaten. Ich frage mich, ob es nötig ist,

dass unser Leben von Zahlen bestimmt wird. Jeder Mensch bekommt eine Versicherungsnummer, ob er nun will oder nicht, die meisten haben eine Steuer- und es soll auch Menschen geben, die eine Kontonummer haben. Wenn ich meiner Freundin eine Geburtstagskarte schreibe, muss ich eine Postleitzahl angeben, und mein Fahrrad hat eine Fahrgestellnummer.

Ein letztes Mal krame ich in meinem Gedächtnis. 4863 – jetzt fällt mir auch die besagte Eselsbrücke wieder ein. 48 ist unsere Hausnummer, sechs ist die Konfektionsgröße meines Mannes, wenn er neue Unterwäsche braucht, und drei mal im Monat putzt unsere Nachbarin ihre Fenster. Ist doch ganz einfach! Mit freudiger Erregung tippe ich die Zahlen in die Tastatur des Geldautomaten.

Sie können sich wahrscheinlich meine Erleichterung vorstellen, als ich endlich die ersehnten Geldscheine im Empfang nehmen kann. Ein Leben ohne Geheimzahlen oder Passwörter ist wohl heute nicht mehr möglich.

Wie gut, dass man die Frühstücksbrötchen beim Bäcker noch ohne Geheimzahl bekommt, sonst wäre ich bestimmt längst verhungert!

Bild: Daniel Rennen/pixelio.de

Helga Licher



Das "Oecher Karnevalsmagazin" berichtet seit 2009 ausführlich über Ereignisse, Personen und Vereine rund um den Aachener Karneval. Durch Werbung finanziert, können im Januar und im November jeweils 8.000 Exemplare kostenlos abgegeben werden.

Da die Magazine sehr begehrt sind, empfiehlt es sich, rechtzeitig eine der zahlreichen Ausgabestellen zu besuchen und ein druckfrisches Exemplar zu erhalten. Wem dies nicht gelingt, bietet sich eine zweite Chance. Einige Wochen nach Erscheinen des Hefes, findet man die letzte Ausgabe auch im Archiv der Internetseite:

www.oecher-karnevalsmagazin.de

An folgenden Stellen liegt das "Oecher Karnevalsmagazin" aus:
Filialen der Sparkasse Aachen, Filialen der Aachener Bank,
Filialen der Bäckerei Nobis, EUROGRESS und bei den Inserenten.

Das nächste Heft erscheint am 17. Januar 2014

Au Kulle, alte Zechen Gegen die „innere Konkurrenz“

Folge 11



Malakow-Turm der Steinkohlegrube Teut bei Würselen um 1880

Das Beispiel und die Erfolge der Abtei Klosterrath in Herzogenrath mögen einer Gruppe von Aachener Fabrikanten, Kaufleuten und Bankiers vor Augen gestanden haben, die 1836 eine Gesellschaft gründeten, deren Namen schon den Zweck des Unternehmens ausdrückt: „Vereinigungs-Gesellschaft für Steinkohlenbau im Wurm-Revier“.

Sie wurde am 30.10.1836 durch Kabinetts-Order „allerhöchst“ bestätigt und war damit nach dem „Eschweiler Bergwerks-Verein“ (EBV) die zweite preußische Bergbau-AG. Sie beabsichtigte, „sämtliche magere Kohlen fördernden Gruben des Wurmreviers zu einem Ganzen zu vereinigen, resp. die allen Gruben so schädliche innere Konkurrenz zu beseitigen, um hierdurch zunächst höhere Kohlenpreise zu erzielen, dann aber auch, um durch Einführung eines rationellen Betriebes die Selbstkosten zu verringern und so dem Unternehmen angemessene Erträge zu sichern“.

Zu diesem Zweck hatten die Aktionäre ein Grundkapital von 500.000 Talern zusammengebracht, das aber schon ein Jahr später auf 1,5 Millionen Talern erhöht wurde. Mit diesem Geld im Rücken machte man sich daran, einen Grubenbesitz zusammen zukaufen. Einige Gruben wie Abgunst oder Hankepank in Kohlscheid konnte man ganz, von anderen dagegen nur Bruchteile erwerben. Manche Kaufverhandlung scheiterten zum Teil an den exorbitanten Forderungen der bisherigen Besitzer, hauptsächlich aber daran, dass diese nicht geneigt waren, sich mit Aktien der neuen Gesellschaft abfinden zu lassen, von der man noch nicht wusste, wie sie sich entwickeln würden.

Mit dem 1842 gegründeten „Pannesheider Bergwerks-Verein“ einigte man sich

1851 vertraglich auf eine Flurbereinigung durch gegenseitige Übertragung von Grubenanteilen und auf eine gemeinsame Verwaltung der den beiden Gesellschaften gehörenden Gruben und -anteile.

Nach Anfangsschwierigkeiten erzielte die Vereinigungs-Gesellschaft schon in der Mitte des 19. Jahrhunderts schöne Gewinne und konnte die noch selbständigen Grubenbesitzer durch Preisunterbietungen zum Aufgeben zwingen. So gelangte man 1859 in den Besitz der Grube Langenberg und 1861 in den der Grube Furth (siehe auch Folge 10).

Da neben der niederländischen Domialgrube in Kerkrade jetzt nur noch Gruben der Vereinigungs-Gesellschaft und des Pannesheider Bergwerks-Vereins förderten, glaubte man, die Konkurrenz ein für allemal beseitigt zu haben. Man machte sofort den neuen Verhältnissen entsprechende Verkaufspreise und entwarf einen für alle Gruben umfassenden Betriebsplan.

Da geschah, womit niemand mehr gerechnet hatte: Die schon tot geglaubten Gruben Teut und Königsgrube in Würselen nahmen 1864 die Förderung wieder auf. Damit war neben der auf den Absatzmärkten immer bedrohlicher auftretenden „Ruhrkohle“ auch wieder eine innere Konkurrenz entstanden. Die Vereinigungs-Gesellschaft setzte daher alles daran, auch diese beiden Gruben zu erwerben. Bei der

Grube Teut gelang ihr das im Jahr 1870, bei der Königsgrube erst 1879. Damit hatte die Vereinigungs-Gesellschaft die von ihr angestrebte starke Position im Wurmrevier endgültig inne. Sie beschäftigte zu diesem Zeitpunkt 2.300 Belegschaftsmitglieder und förderte jährlich 400.000 Tonnen Steinkohle aus den Gruben Gemeinschaft, Gouley, Kämpchen, Königsgrube, Langenberg, Neu-Laurweg, Neu-Voccart, Prick und Teut. Neben Magerkohle (Anthrazit) wurde jetzt auch Flammkohle (Fettkohle) gewonnen, die östlich des Feldbisses entdeckt worden war und von Gouley und Königsgrube aus abgebaut und gefördert wurde.

Der EBV ist mit dabei

Wie war es mit dem EBV weiter gegangen? Nachdem Christine Englerth in Eschweiler den Anfang gemacht hatte, setzten ihre Erben die Bemühungen fort, auch im Wurmrevier Bergwerkseigentum zu erwerben. Sobald sich eine günstige Gelegenheit bot, griffen sie zu und kauften Anteile an mehreren Gruben. 1842 gründeten sie gemeinsam mit anderen Bergwerksbesitzern im Gebiet von Kohlscheid den Pannesheider Bergwerks-Verein, in den der EBV als Hauptaktionär eintrat. Die wichtigsten von dem neu gegründeten Verein betriebenen Gruben waren Neu-Laurweg und Sichelscheid, beide in Kohlscheid gelegen. Daneben besaß man Anteile an acht anderen Bergwerken des Wurmreviers, darunter die Hälfte der Gruben Ath und Furth in Bardenberg.

Wie oben erwähnt, schlossen Vereinigungs-Gesellschaft und Pannesheider Bergwerks-Verein 1851 einen Kooperationsvertrag. Nur wenige Jahre später, 1858, wurden beide Gesellschaften unter dem Dach der Vereinigungs-Gesellschaft miteinander verschmolzen. Damit war der EBV als Hauptaktionär des Pannesheider Bergwerks-Vereins nun auch als einflussreicher Teilhaber in die Vereinigungs-Gesellschaft eingezogen, die im Wurmrevier eine ebenso vorherrschende Stellung einnahm wie der EBV an der Inde.

Mathias J. Fleu



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

Aquarellieren

Rentner haben, sofern sie nicht auf einen Zuverdienst angewiesen sind oder/und dauernd von anderen vereinnahmt werden, ausreichend freie Zeit. Diese Mußestunden müssen nicht durch Fernsehkonsum, das Lösen von Sudokus oder Aus-dem-Fenster-schauen totgeschlagen werden. Mann/Frau kann sich schaffend betätigen, z.B. als Hobby-Künstler. Hier gibt es recht viele Gleichgesinnte, darunter sehr bekannte Menschen wie Udo Lindenberg, Loki Schmidt, Hermann Hesse, um nur drei zu nennen. Und jede Menge „Normalbürger“ lassen sich in Volkshochschulkursen, in Malkreisen usw. antreffen. Überall, fast überall kann sich jeder anregen lassen, was die Auswahl an Motiven, das Aussuchen von Farben und das Erlernen von Techniken angeht.

Da bleibt zuerst die Wahl der Malart - wobei die einst gewählte Richtung nicht allzeit die gleiche bleiben muss, sondern auch wechseln kann! Wer die Farbe liebt, für den bietet sich das „Aquarellieren“ an. Aus einer Reihe von Gründen ist das ein guter Einstieg in die Malerei: Die Aquarellmalerei ist recht weit verbreitet, es gibt viele gute Fachliteratur dazu, sie ist mit relativ geringen Kosten verbunden, unabsichtliche Farbklecke stellen keine große Gefahr dar, ganz unterschiedliche Techniken sind möglich usw.

Schon viele Maler haben sich zu dieser Kunstform geäußert. Von Leonardo da Vinci soll folgender Text stammen: „Betrachte eine Wand, die durch Nässe fleckig geworden ist, oder einen Stein von unregelmäßiger Farbe. Wenn Du Hintergründe zu erfinden hast, wirst Du bald imstande



sein, in ihnen herrliche Landschaften zu sehen“ (Zitat aus: „Aquarellieren“ von Beate Weber). Guntram Funk charakterisiert die Aquarellmalerei in seinem „Handbuch“ wie folgt: „Die Leichtigkeit des Aquarells lässt sich leicht mit der Wirkkraft des Wassers erklären, das der Farbe Leben einhaucht ... auflösen, fließen und trocknen ...“ „Es kann mit dem Flötenspiel verglichen werden: Schnell sind einfache Stücke erlernt, virtuosos Spiel erfordert jahrelanges Üben.“

Für die Aquarellmalerei benötigt der Interessierte nicht viel und nichts Teures: Zusammen ist die einfache Grundausstattung für weniger als vier Zigarettenschachteln zu bekommen. Kleine Behälter, z.B. Joghurt-Becher, und Wasser sind in jeder Küche zu finden. Etwas raues und saugfähiges Aquarellpapier muss möglicherweise gekauft werden. Und geeignete Pinsel sowie Wasserfarben sind aus der eigenen Schulzeit oder der der Kinder oder Enkelkinder bestimmt noch vorhanden. Die Frage ist bloß: wo? Wer keine Lust hat, überall danach zu suchen und durch anderes Gefundene zu leicht vom Malen abgelenkt wird, der benötigt zum Start seiner Künstlerkarriere noch einen preiswerten Kasten (mit 12 Farben und Deckweiß) aus dem Papierladen. Oder er holt sich rote, gelbe, blaue, weiße und schwarze Pigmente und Aquarell-Bindemittel und stellt das, was er braucht, selber her.

Und so kann es gleich losgehen: Farben auf trockenes oder angefeuchtetes Papier



auftragen. Dann schauen, was es sein könnte - also etwas in sein Bild hineinlesen. Auch ist es wie schon vor Hunderten von Jahren üblich, mit Bleistiften Vorgezeichnetes oder Kopiertes mit Aquarellfarbe „buntzumachen“. Als nächstes kann versucht werden, etwas aus dem Kopf zu malen oder ein Foto oder ein beliebiges Modell zu „kopieren“.



Wie überall im Leben helfen auch hier das „Augen-auf-machen“ und Zuhören, wenn Fachleute etwas zu bieten haben. Und dann gilt: Üben, üben, üben - so lange die Lust anhält ... und sich im Notfall von anderen zum Weitermachen anstacheln lassen.

Viel Spaß bei den Versuchen!

Noch zwei Nachbemerkenungen: Neukünstler müssen nur aufpassen, dass sie die lieben Verwandten und Freunde nicht mit den nun geschaffenen Kunstwerken „zumüllen“, weil die eigenen Bilder ja soo gut sind und alle unbedingt etwas davon brauchen.

Wer glaubt, dass er mit der Malerei sein Einkommen aufbessern kann, der liegt meistens falsch. Da ist das Sammeln von Pfandflaschen einträglicher!

Klaus Jörg Hammerschmidt

Bilder: Gertrud Hermannstädter





Bild: Robert Weitzel/pixello.de

Ein frohes neues Jahr!

Nun sind sie also vorbei - die Tage der Besinnung und die Tage der Völlei. Alles ist überstanden und es beginnt eine neue Zeitrechnung - oder ist Ihnen doch erstmal ein kleiner Rückblick lieber?

Waren die Gäste zufrieden oder hätte man bei der Einladung sagen sollen: Bitte nicht über Krankheiten reden!? - Aber worüber unterhält man sich bei einem gepflegten Essen überhaupt? Über Politik oder Kultur? Zugegeben, es ist ein ganz anderes Thema: Es sind die diversen Krankheiten!

Manche Menschen blühen bei Gesprächen zum körperlichen Verfall regelrecht auf. Fasziniert tauschen sie bei einem Feinschmeckermenü ihre Verdauungsprobleme aus. Ein zimperlicher Gast lässt die

Gabel sinken, während die Exhibitionisten bei Tisch die Effektivität von Darmspiegelungen diskutieren. Harmlos ist da noch der Bericht vom letzten Zahnarztbesuch. Ein oral Gepeinigter zieht beim Dessert die Lippen hoch, um seine Paradontose zu demonstrieren. Am anderen Tische staunt man über den Verlauf einer Gürtelrose oder die misslungene Venenziehung. Ein anderes variantenreiches Thema sind die Allergien mit intensiver Symptombeschreibung. Auch die Arthrosenprobleme bieten reichlich Gesprächsstoff.

Halt halt - es wird langsam Zeit, das Brunch-Büfett zu eröffnen. Bei so einer Familien- oder Jubilarfeier fordert der Gastgeber mit der großzügigen Einladung auf, heute kräftig zuzuschlagen! Der Clou: Der Preis ist für Wenigesser und Vieleser derselbe. Darum halten es viele Gäste für eine ökonomische Notwendigkeit, zu viel zu essen! Sie hören nicht auf, bevor sie nicht das Dreifache der Pro-Kopf-Menge vertilgt haben. Ungeübte Brunch-Büfett-Anhänger hingegen kreisen mit ihrem Teller angesichts der Fülle und Vielfalt der Speisen rastlos ums Büfett. Mit einem Portionchen kommen sie verwirrt zu ihrem Platz zurück. Dort stellen sie überrascht fest, dass sie auf alles Appetit hätten, was andere gerade essen, nur nicht auf das, was sie selbst auf dem Teller haben.

Also an Gesprächsstoff unter den Gästen fehlt es nicht. Alle reden übers Essen im Allgemeinen, über die Kinder und Enkelkinder usw. Ein Glück, dass es auch solche Gespräche gibt - womit wenigstens fast jeder etwas hatte von diesen Treffen. In diesem Sinne - darf ich sie zu meinem nächsten Essen einladen?

Klaus Rieger



August
Macke
(1887 - 1914):
Segelboot auf dem
Tegernsee,
ca. 1910

Ingeborg Lenné



*Ein neues Jahr ist eine neue Chance,
ist wie eine Frau in ihrem Sonntagskleid.*

*Gibst Du dem Jahr nur täglich eine Chance,
dann hält es für Dich unendlich viel bereit.*



Bild: Antje Knepper/pixello.de

Heinz Braun

Neujahr 2014

*Das alte Jahr ist nun zu Ende,
Es folgt, wie stets, die Jahreswende!
Man grüßt am 1. Januar
Das neue Jahr mit „Prosit Neujahr!“
Das alte Jahr war meist bescheiden,
Und manchmal mochte man's nicht leiden!
Im neuen Jahr wird alles gut,
Man überlegt, was man dann tut?
Das Rauchen will man jetzt aufgeben,
Wie schon so oft im Neujahrstreben!
Auch das Trinken will man lassen,
Und nichts mehr ist's mit „Hoch die Tassen!“
Ausreden finden, das ist leicht,*

*Wenn man das Ziel nicht hat erreicht.
Die guten Vorsätze, na klar,
Verschiebt man dann aufs nächste Jahr!
Zunächst wohl fängt man lieber dann
Mit etwas Leichterem erst an.
Zieht man Bilanz im nächsten Jahr,
Dann ist es, wie es immer war:
Die Vorsätze, sie sind geblieben,
Wird man auf weiteres verschieben,
Doch man denkt erst wieder dran
Wenn's neue Jahr rückt langsam an!
Und das Fazit der Geschichte:
Vorsätze hält man meistens nicht ...*

Ausgezeichnetes Engagement

Die Generation 60plus ist im Netz immer aktiver. Das belegen die vielen Einsendungen zum diesjährigen Wettbewerb „Die schönen Seiten des Internets“, den die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO), Deutschland sicher im Netz e.V. (DsiN), Google Deutschland und die Stiftung „Digitale Chancen“ unter der Schirmherrschaft des Bundesinnenministers Dr. Hans-Peter Friedrich durchgeführt haben.

Die besten Beiträge wurden am 28.11.2013 in Berlin vorgestellt und mit Geld- und Sachpreisen von insgesamt 8.000 Euro ausgezeichnet. Bei der Preisverleihung diskutierten Fachleute aus Politik, Bildung und Wirtschaft gemeinsam mit Senioren über Chancen und Hürden für den Interneteinstieg der Generation 60plus. „Die gesellschaftliche Teilhabe aller Bürgerinnen und Bürger durch das Internet ist mir ein besonderes Anliegen. Es ist deswegen wichtig, auch die Generation 60plus für das Internet zu begeistern. Die Wettbewerbsbeiträge zeigen, welche Angebote es für ältere Menschen gibt und wie vielfältig die Generation 60plus durch eigene Angebote das Netz bereichert“, so der scheidende Bundesinnenminister Dr. Hans-Peter Friedrich anlässlich der Preisverleihung.

Gewinnerinnen der Kategorie „Einsteiger und versierte Nutzer“

1. Preis Marlit Pfefferle, Freiburg - Aus der Idee, für die Kinder und Enkelkinder Rezepte für Plätzchen online zu stellen, ist im Ergebnis ein eBook geworden, das sogar bei Amazon angeboten wird. Die Jury ist beeindruckt von der Gestaltung und Umsetzung sowie dem mitreißenden Erfahrungsbericht.

1. Preis Marianne Bednorz, Kassel - Die Website „Erinnerungen im Netz“ ist voller persönlicher Geschichten in Fotos, Filmen, Texten und Interviews. Die beispielhafte Verbindung zwischen Offline- und



Foto: Deutschland sicher im Netz (DsiN)

Online-Welt ist eine wegweisende Nutzung digitaler Medien, um Heimatgeschichte gemeinsam zu gestalten.

2. Preis Antonie Dell, Siegen - Der „Senec@fe Treffpunkt Neue Medien“ vermittelt nützliche Tipps zum Umgang mit PC, Smartphone und Tablet. Der Blog ist sehr gut verständlich und wirkt motivierend, er verbindet die schönen Seiten des Internets mit hilfreichen Tipps für Senioren.

2. Preis Barbara Leisner, Luthorn - Beim „Kunstsurfen“ tauscht sich Barbara Leisner mit Kunstinteressierten per Videochat zu Kunstwerken aus und vermittelt Kenntnisse zu Epochen, Genres und Stilen. Zudem gibt sie in einem Kunstblog nebenbei auch Tipps zum Umgang mit dem Internet.

Gewinnerinnen und Gewinner der Kategorie „Multiplikatoren“

Gisela Rößler, Leipzig - Das Kurskonzept von Gisela Rößler beschreibt sehr erfahrungsreich die Arbeit mit ihrer AG „Senioren gemeinsam sicher ins Internet“. Die Kursgruppen richten sich auch an Hörgeschädigte, deren Beschäftigung mit dem Computer sich positiv auf ihre soziale Teilhabe auswirkt. Beeindruckend ist die Begeisterung für Bildbearbeitung, Mailen und Surfen, die hier vermittelt wird.

Robert Roseeu, Gröbenzell - Mit seinem USB-Stick hat Robert Roseeu eine innovative und nutzerfreundliche Möglichkeit für ein Selbstlernprogramm für PC und Internet geschaffen. Die Jury ist begeistert von dieser Idee, aber auch von dem langjährigen und intensiven Bemühen als Computertrainer für Ältere.

Helga Schwab, Rheinzabern - Helga Schwab zeigt in ihrem hilfreichen Blog ganz

konkrete Anwendungen im Internet und erklärt, wie dies alles funktioniert. Sie bietet Online-Stammtische an, darunter auch einen Radio-Stammtisch, der über Skype stattfindet.

Ursula Lenz

BAGSO-Pressereferat



NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



www.wheelmap.org

Wer auf den Rollstuhl angewiesen ist, dem stellen sich täglich zahlreiche Hürden in den Weg. Eine Orientierungshilfe bieten die kostenlosen Online-Stadtpläne von „Wheelmap“: Hier sind öffentliche Einrichtungen, Nahverkehrshaltestellen, Restaurants, Apotheken, Geschäfte, Kultureinrichtungen usw. in den Ampelfarben gekennzeichnet. Die farbigen Symbole zeigen an, ob der Ort vollständig, eingeschränkt oder überhaupt nicht rollstuhlgerecht ist. Graue Symbole stehen für noch nicht bestimmte Orte. Jeder kann Markierungen vornehmen, auch direkt vor Ort, denn Wheelmap gibt es auch als „App“ für mobile Geräte. Für weitergehende Ergänzungen müssen sich die „Mapper“ allerdings anmelden.



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

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



Sie haben kalt?

Wir helfen bei Fragen zur Altbausanierung und Energieeinsparung!

Kostenlos und neutral – für Eigentümer und Mieter

Monatliche Sanierungstreffe – Infos unter www.altbauplus.de

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

altbauplus
Infoservice energiesparendes Sanieren



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

Für dich ein Geschenk!

Maria und Anne waren Freundinnen - nein, nicht nur Freundinnen, Busenfreundinnen. Sie vertrauten sich alles an, quatschten stundenlang am Telefon, es gab kaum etwas, was Maria nicht von Anne wusste und umgekehrt. Auch die Männer, die sie kennenlernten, boten immer wieder neuen Gesprächsstoff und man ergötzte sich gegenseitig an faszinierenden Details.

Aber dann trat eine Änderung ein und Maria wurde einsilbiger mit der Erzählung ihrer Männerbekanntschaften. Aber Anne wäre nicht Anne, wenn sie nicht herausgefunden hätte, dass ihre Freundin eine neue Liebschaft hatte und es ihr damit ernst war, sonst hätte sie mehr erzählt. Maria hatte sich verliebt, dieses Mal ganz toll. Der Auserwählte hieß Peter, ein attraktiver schlanker Mann, Anne hatte seine Adresse und Telefonnummer schon ausfindig gemacht. Und dass Maria kaum etwas erzählte, ärgerte Anne gewaltig: Diese blöden Weiber! Da brauchte nur mal einer kommen, der es verstand, ihnen Honig ums Maul zu schmieren und entsprechend Süßholz zu raspeln – und schon stand die Freundschaft auf der Kippe.

„Wann triffst du denn deinen neuen Freund wieder, diesen Mann deiner Träume?“, wollte Anne wissen. „Am Samstag, wir wollen uns einen Film anschauen, der im Moment in aller Munde ist, und anschließend in die Disco, also, wenn du ihn unbedingt kennenlernen willst ... kannst ja nachkommen in die Disco“, entgegnete Maria. Anne betrachtete prüfend Marias Gesicht: „Du willst doch bestimmt am Samstag sehr hübsch aussehen. Aber du hast in der letzten Zeit immer so seltsame rote Äderchen im Gesicht. Ich habe da eine tolle, ganz tolle Creme gefunden, phantastisch. Die gebe ich dir mit und ein paar Stunden vorher, bevor du dich mit deinem Liebsten triffst, trägst du sie im Gesicht auf die roten Stellen auf, legst ein warmes feuchtes Handtuch darüber und dann sollst du mal sehen, deine Haut wird aussehen wie Samt und Seide.“ Maria schaute skeptisch auf die Cremedose, die soviel Schönheit versprach. Sie wusste um ihre roten Äderchen, hatte aber im Lauf der Zeit eine raffinierte Schminktechnik entwickelt, die diese geschickt kaschierten. Aber Anne war ihre beste Freundin, die wollte sicher

nur ihr Bestes. Maria nahm die Dose: „Bin ich dir etwas schuldig?“ „Wo denkst du hin, meine Süße, für dich ein Geschenk, ist das klar?“ Hätte Maria etwas genauer hingeschaut, wäre ihr das süffisante Lächeln auf Annes Mund und das Flackern in ihren Augen nicht entgangen.



Der Samstag nahte. Maria freute sich auf den Abend mit Peter, aber vorher wollte sie noch den Rat ihrer besten Freundin befolgen und diese Wundercreme auftragen. Mit kreisenden Bewegungen massierte sie die Creme in ihr Gesicht, bemerkte dabei schon ein leichtes Zusammenziehen und Brennen der Haut. Vielleicht sprach das nur umso mehr für die Güte des Produktes! Und jetzt ab aufs Bett, das feuchte Handtuch aufs Gesicht und den Schönheitsschlaf genießen ...

Von grässlichem Brennen im Gesicht erwachend, sprang Maria auf und lief zu ihrem venezianischen Spiegel, den sie mal in einem sehr heißen Italienurlaub günstig erstanden hatte. Aber welch entsetzlicher Anblick bot sich ihr! Das Gesicht eines Zombies sah ihr entgegen, das war doch nicht sie: Auf ihren Wangen sprossen schwarze Stachelhaare, gleichfalls auf ihrem Kinn, die Nase war total rot und auch die Augen. Höhnisch starteten sie aus dem Spiegel auf Maria, als wollten sie sagen: „Das hast du nun davon, bist doch schön genug, manche Leute können eben nie genug kriegen.“ Maria rannte ins Bad, ließ abwechselnd kaltes und warmes Wasser über ihr Gesicht laufen. Das Brennen ließ etwas nach, aber die schwarzen Stachelhaare blieben. Sie erinnerte sich an die Enthaarungscreme, die sie nur im Sommer benutzte, damit ihre Beine schön und glatt ausschauten, denn samstags einen Termin beim Hautarzt zu bekommen, war unmöglich. Und ihr Date heute abend mit Peter

konnte sie wohl vergessen, ihr eigener Anblick bereitete ihr Seelenqualen, den wollte sie keinem anderen zumuten. Peter war zwar erschrocken über ihren Anruf, tröstete sie dann aber zärtlich, wünschte ihr trotzdem einen schönen Abend. „Alles halb so schlimm, das wird schon wieder, brauchst halt nur etwas Geduld.“ „Und du, was machst du ohne mich?“ „Ach, Sorge dich nicht, ich krieg' das schon hin, ruh' dich aus, wir sehen uns morgen!“

Maria hatte eine unruhige Nacht, wälzte sich hin und her: Was zum Teufel war das für eine Creme? Sie erwog, den Hersteller dieses Teufelszeugs anzuzeigen. Im Traum war ihr ganzer Körper mit schwarzen Stachelhaaren übersät. Schweißgebadet wachte sie auf, der unerwünschte Haarwuchs war zurückgegangen, die Enthaarungscreme hatte gewirkt. Sie konnte es kaum abwarten, Peter anzurufen, sie sehnte sich so nach ihm. Seine Stimme klang noch schläfrig, offenbar war er gerade erst aufgestanden. „Hallo Liebster“, flötete Maria, „es ist wieder besser mit meinem Gesicht und hoffentlich warst du gestern nicht zu traurig und enttäuscht, weil ich ...“ „Keineswegs“, unterbrach er sie, „ich hatte einen lustigen Abend. Deine Freundin Anne rief mich an, ich erzählte ihr von deinem Missgeschick. Sie bedauerte es so sehr, dass du solch ein Pech mit einer neuen Creme hattest. Sie schlug mir vor, mit ihr zusammen in die Disco zu gehen, ich sollte an diesem Abend nun wirklich nicht auch noch allein sein und schließlich sei sie ja deine beste Freundin. Eine wirklich charmante Person, die Anne, sie kann ja super tanzen.“ „Ja, ja“, Maria wurde immer wütender bei dieser Lobeshymne, „Hauptsache, du hast dich nicht gelangweilt, hättest mich ja auch besuchen können.“ „Aber Schätzchen, du mit deinem unerwünschten Haarwuchs, du brauchtest doch dringend Ruhe ...“ Weiter kam er nicht, Maria packte das Handy und schleuderte es mit voller Wucht gegen den venezianischen Spiegel. Dann griff sie nach der verhängnisvollen Cremedose, wickelte sie in Geschenkpapier, schrieb einen Zettel dazu: „Danke, viel Erfolg und herzlichen Glückwunsch zu dieser Klapperschlange“, fuhr zu Peters Wohnung und warf alles mit voller Wucht in seinen Briefkasten.



Marlis Funk

Aachen anno dazumal: Was Kurgäste vor über 200 Jahren nach Hause schrieben

In Leipzig erschien ab dem Jahr 1784 eine Buchreihe mit dem Titel „Auswahl kleiner Reisebeschreibungen“, und Band 3 dieser Serie enthält auch ein Kapitel, das mit „Etwas über Aachen“ überschrieben wurde. Es ist eine Sammlung von Briefen, die Kurgäste aus der Kaiserstadt nach Hause geschickt hatten – heute eine ebenso interessante wie amüsante Lektüre.



Kurleben auf der Komphausbade aus „Beschrijving van de Stad Aken“, 1727, Hrsg. Johan du Vivic, Leyden. Die Gebäude auf der linken Seite sind das Rosen-, das Cornelius- und das Karlsbad.

Unter dem Datum 6. Juni 1780 heißt es in einem Brief: „Da bin ich nun nach einer beschwerlichen Reise in Aachen angekommen, wo ich von meinen Gichtschmerzen durch den Gebrauch des Bades gänzlich befreit zu werden hoffe. Den Weg von Cöln bis Aachen habe ich in neun Stunden abgemacht. Die im Jülichischen vor einigen Jahren neu angelegten Landstraßen, welche mit Kiesel belegt sind, tragen viel zum geschwinden Fortkommen bei. Man muss freilich alle Stunden Wegegeld bezahlen; allein welcher Reisende wird nicht gern zur Unterstützung der Wege beitragen, wenn er nur sicher fortkommen kann.“

Das Herzogtum Jülich sei „ein von Gott gesegnetes Land“, lesen wir weiter. Aachen könne es als seine Kornkammer ansehen. „Keine zwei Stunden von Jülich fängt das Stadtgebiet Aachen an. Der Weg ist mit Steinen gepflastert, und so sollen, wie mir der Postillon sagte, Aachens Wege größtenteils beschaffen sein. Am Tore gab es nicht viel Fragens, wo man herkäme, was man bezwecke, wo man logieren werde. Ich wurde nicht einmal visitiert, sondern, weil ich

kein Kaufmann bin, glaubte man mir auf mein Wort, dass ich keine akzisebaren Waren bei mir hätte. Eingekehrt bin ich im Grandhotel am Komphausbade.“

In einem anderen Brief wird den „Lieben Daheimgebliebenen“ mitgeteilt: „Ich wohne in der angenehmsten Gegend der Stadt Aachen, habe nur wenige Schritte zur Fontäne, die alle Morgen ein paar Stunden läuft und Kurgästen das Wasser zum Trinken darreicht, in welchem sie sich des Nachmittags baden ...“

Etwas eingehender über seine Kurstadt lässt sich ein anderer Gast aus, der schreibt: „Das Stadtgebiet ist rundherum von einem Landwehrgraben eingeschlossen, dessen Umfang 6 bis 7 Stunden Gehens betragen soll. Jedes Jahr wird er im Monat Mai von den Bürgermeistern und Stadtbeamten umritten, welche untersuchen müssen, ob der Graben in Ordnung gehalten wird und die Grenzen unverrückt bewahrt bleiben. Auf der einen Seite stößt Aachen an das Herzogtum Limburg, das die Stadt mit vortrefflicher Butter und gutem Käse versorgt.“

„Die Mittelstadt“, heißt es weiter, „welche noch ihre alten Tore und teils noch die alten Mauern und Gräben hat, ist stark bebaut. In derselben steht die Stiftskirche, gemeinlich das Hohe Münster genannt, ein von Karl dem Großen aufgeführtes Gebäude, in dessen Sakristei das Schwert Kaiser Karls und eine Dose aufbewahrt werden, in welcher sich Erde befinden soll, die mit dem Blute des Hl. Stephan benetzt ist. Noch andere Kostbarkeiten und Reliquien sind hier, weshalb die Stadt oft so stark besucht wird, dass die Fremden Mühe haben, unter Dach und Fach zu kommen. Bis aus Ungarn reisen die Pilger an, welche dann an einem Tage auf Kosten der Stadt gespeist und von dem regierenden Bürgermeister bedient werden.“

Vermutlich mehr an Aachens Wirtschaftsleben interessiert, zeichnete ein weiterer Kurgast dieses Bild der Stadt: „Der Nahrungsstand in Aachen scheint mir in einer sehr guten Verfassung zu sein. Die Tuch- und Nadelfabriken sind stark emporgekommen und geben der halben Stadt Nahrung. Zur Tuchfabrikation wird lauter spanische Wolle gebraucht. Die Fabriken beschicken nicht allein die Messen in Leipzig, Braunschweig und Frankfurt, sondern senden ihre Waren in Kommission auch nach Russland, Polen, Italien, Portugal und Spanien, nach der Levante und bis nach Amerika.“

Und es folgt ein dickes Kompliment für die Öcher von damals: „Die Regsamkeit der Aachener verdient die höchste Anerkennung.“



Atze Schmidt

Wohlfühlen (wie) zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT & DEMENZ:

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

weitere Informationen:
Tel.: 0241 – 51 44 95

www.fauna-aachen.de

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

Ausruf des Ekels	▼	Abk.: außer Tarif	Abk.: Nord-west	Klagelaute von Tieren	engl.: Liebling	▼	Acker-grenze	kurz: Alpha-bet	▼	Laub-baum	unver-fälscht	▼	Streit, Hader	▼	lat., franz.: und	an dieser Stelle
zu betreten	▶	▼	▼	▼			▼	Leib-schmerz	▶	▼					▼	▼
▶					schnell, flink	▶					Insel-staat der An-tillen	▶				
hinter-bliebene Ehefrau		Held bei Shakes-peare	Sommer-monat	▶				Stück für zwei Instru-mente	Wind-richtung	▶			Schiffs-hilferuf (Abk.)		Fußball-mann-schaft	
▶		▼			Süd-asiat	▶		▼			acht-bar	altes Holz-raum-maß	▶		▼	
Schulter-umhang	schmelzen (Schnee, Eis)	▶					latein-amerika-nischer Tanz	römischer Kaiser (54-68)	▶		▼		Kurzwort: Auszu-bilden-de(r)		ital.: Zug	
Schwes-ter des Hänsel	Öl-pflanze		Zeichen für Thallium		derb, plump	▶		▼		fahl, bleich		Frucht-flüs-sigkeit	▶			▼
▶	▼		▼		▼	Nicht-fach-mann	Titelfigur e. Aben-teuerfilms (... Croft)					▼	anglo-amerik. Flächen-maß		Zug-maschine (Kurzwort)	
Welt-raum, der Kosmos	▶			Abk.: Tag	belg. Heilbad in d. Ar-dennen	▶				Lehr-anstalt	▶					
Kfz-Z. Polen	▶		Hinweis	▶				Mosel-Zufluss	▶				Kassen-zettel	▶		
banges Gefühl, Unruhe	▶					Schluss, Ende	▶			Staat in Mittel-amerika	▶					

Ge-schwin-digkeits-messer	▼	Wald-, Sumpf-pflanze	▼	US-Präsi-dent	amerik. Erfinder † 1931	Handlung, Aktion	▼	Abk.: Atmo-sphäre	Vieh-unter-kunft	Christ-baum-schmuck	▼	„Irland“ in der Landes-sprache	Zeichen für Thulium	textiles Ober-teil	▼	Kose-form von Therese
Zauber-schutz, Mas-kottchen	▶	▼			▼	▼		Platz, Ort, Stelle	▶			▼	▼	▼		unser Planet
Zeichen für Kosinus	▶			Um-stands-wort	▶					empfind-liche Zier-pflanze	▶					▼
Fürsten-anrede	▶					Stoß-waffe im MA.	▼	Wort des Ein-wandes	▶				türki-scher Ehren-titel	▶		
▶			Abk.: allge-mein	Wasser-sportart		weiche Unter-lage	▶						▼	Verbren-nungs-rück-stand	Tierpark	
Lotterie-schein		gemein-schafts-unfähig	▶	▼						Schöpf-löffel		Maß-einheit für Gold	▶			
hasten	▶					Aroma, zarter Geruch	▼	Flugzeug-besat-zung (engl.)	franz. Sängerin (Patricia)	▶				Hafen-damm		kurzer, heftiger Regen-schauer
Turn-übung		Abk.: Last-kraft-wagen			oberer Raum-abschluss	▶		▼			span. Mehr-zahl-artikel	ugs.: un-modern	▶			▼
▶		▼			persönl. Fürwort, 3. Person Singular		Roll-vorhang	▶				▼	Dunst-glocke über Städten		Abk.: Ope-rations-saal	
▶			Tier-lippe	▶					still, unhör-bar	▶						
Abk.: Deutsches Rotes Kreuz	ugs.: dicker Bauch	▶					öde, un-bebaut	▶					Abk.: Encapsu-lated PostScript	▶		

Erholsamer Schlaf ist wichtig!

Etwa ein Drittel unseres Lebens „verschlafen“ wir, so sagen wir scherzhaft. Der Schlaf ist jedoch lebensnotwendig, ohne nächtliche Ruhe funktioniert der Körper nicht richtig.

Stress, Lärm und Hektik bestimmen heute sehr oft unser Leben. Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus wird dadurch nicht selten erheblich beeinträchtigt.

Anspannung und innere Unruhe können so stark werden, dass es immer schwieriger wird, zum entspannenden Schlaf zu finden.

Fehlende Nachtruhe schmälert die Lebensqualität und schwächt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Einige Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Regelmäßige Schlaf-Wach- sowie konstante Aufstehzeiten einhalten!



- Nur müde ins Bett gehen!
- Schlaf am Tag meiden, um den Schlafdruck nachts zu erhöhen!
- Wie viel Schlafbedarf habe ich eigentlich? Zwischen 50 und 70 Jahren: ca. 6,5 Stunden.
- Nicht im Bett hin und her wälzen. Lesen Sie oder stehen Sie auf, beschäftigen Sie sich mit etwas Angenehmem, trinken Sie etwas Wasser, duschen oder waschen Sie sich kalt - vielleicht kann dadurch Ihr Gehirn abschalten.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken, z.B. autogenes Training, Yoga, Muskelentspannung nach Jacobsen.
- Sorgen Sie für körperliche Aktivität am Tage, z.B. durch regelmäßiges Walken.

- Ein Entspannungsbad mit Pflanzenauszügen wirkt wahre Wunder!

Unterstützen kann man das Schlaffinden auch mit einem Wellness-Kräutertee als Schlummertrunk. Sollte dies nicht ausreichen, könnten pflanzliche Mittel, z.B. Baldrian, Passionsblume, Melisse, Hopfen, als Einschlafhilfe vorübergehend eingesetzt werden. In besonders hartnäckigen Fällen ist eventuell kurzfristig ein Schlafmittel angezeigt. Laut Schlafmediziner Dr. Michael Feld findet die Erneuerung von Zellgewebe und die Verknüpfung der Hirnzellen überwiegend im Schlaf statt. Der Mensch braucht, wie jeder Computer, den natürlichen Schlaf als kontinuierliche „Reorganisation“. Die regelmäßige Schlaftabletteneinnahme kann den „Reorganisationslauf“ des Körpers auf Dauer beeinträchtigen.

Fazit: Der Schlaf soll und muss ein Genuss sein, also nehmen Sie den Schlaf ernst!

Hartmut Kleis

Apotheker



Die Anzeichen richtig erkennen

Hörprobleme haben Auswirkungen auf fast alle Lebensbereiche. Umso wichtiger ist es, ihnen möglichst umgehend zu begegnen. Doch die ersten Hinweise werden oft kaum wahrgenommen oder nicht richtig interpretiert. Immerhin leidet jeder sechste Bundesbürger unter Schwerhörigkeit - in den meisten Fällen war die Minderung des Hörvermögens ein schleichender Prozess.



Einem Gespräch mit mehreren Personen zu folgen, ist für Menschen mit Hörminderung besonders schwierig.

Typisch ist, dass zunächst die hohen Frequenzen nicht mehr gut gehört werden können. Dann verringert sich das hörbare Spektrum

immer weiter. Das Gehirn verliert unwiederbringlich seine Unterscheidungsleistung. Deswegen ist es wichtig, dass Hörminderungen möglichst früh ärztlich untersucht und behandelt werden.

Die Anzeichen für Hörverlust sind vielfältig. Oft werden sie einem selbst gar nicht bewusst. Anzeichen für Schwerhörigkeit, die auch den Angehörigen auffallen, sind z.B.:

- Die Betroffenen sehen häufig mit hoher Lautstärke fern.
- In Gesprächen fragen sie nach und machen des Öfteren einen abwesenden Eindruck.
- Manchmal wird auch Desinteresse an den allgemeinen Gesprächen vorgetäuscht, um sich die eigene Schwerhörigkeit nicht eingestehen zu müssen.
- Es kann sogar zum Streit kommen, wenn beispielsweise eine Frage nicht richtig verstanden und daher etwas Unsinniges geantwortet wird.

Weil sich diese Anzeichen langsam einstellen, kann man es zunächst leicht auf die Umgebungsfaktoren schieben - etwa auf die vielen Menschen, die sich im Restaurant an den anderen Tischen unterhalten. Eine unbehandelte Hörminderung ist vor allem deshalb problematisch, weil sie das Zusammenleben mit anderen Menschen belasten kann. Bereits die ersten Symptome erschweren die Kommunikation mit anderen: Wer schlecht hört, dem scheinen die Stimmen von anderen Menschen gedämpft zu sein. Misslingt es, an Gesprächen teilzunehmen, ist das soziale Aus fast schon vorprogrammiert.

Magnesium kann helfen



Nächtliche Wadenkrämpfe, Schlafstörungen oder nervöses Augenlidzucken gehören zu den deutlichen Anzeichen: Vor allem sportlich Aktive leiden häufig unter den Symptomen, die auf einen Magnesiummangel hinweisen.

Allerdings haben nach den Erfahrungen der Kölner Apothekerin und Ernährungsberaterin Jutta Doebel nicht nur Menschen, die sich regelmäßig körperlich betätigen, einen gesteigerten Magnesiumverbrauch. Wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, ist rund jeder Vierte von einer unzureichenden Versorgung mit dem Mineralstoff betroffen, der u.a. für die Entspannung von Muskeln und Nerven zuständig ist.

Schon einem Normalgesunden wird - je nach Alter - von den Ernährungswissenschaftlern der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine tägliche Zufuhr von 300 bis 400 Milligramm Magnesium empfohlen. Doch allein schon diese Menge lässt sich nur schwer über die Nahrung abdecken. „Man müsste neun Bananen am Tag essen, um dieses Ziel zu erreichen“, weiß Jutta Doebel.

Wer Probleme mit dem Einschlafen hat, schlecht durchschlafen kann oder mit Krämpfen in den Waden aufwacht, sollte nach ihrer Ansicht abends etwa 30 Minuten vor dem Zubettgehen ein hoch dosiertes Magnesiumpräparat einnehmen. Denn in der



Nacht fällt der Magnesiumspiegel im Blut ab. „Der Mineralstoff kann den Einschlafprozess unterstützen, indem er Muskeln und Nerven entspannt und die Ausschüttung der Stresshormone reguliert.“

Auch Gesundheitsstörungen oder besondere Lebenssituationen können einen erhöhten Magnesiumbedarf nach sich ziehen. So „verstoffwechseln“ manche Menschen den Mineralstoff nicht so gut, andere haben eine erhöhte Ausscheidung oder eine verminderte Aufnahme. „Ich denke da insbesondere an Schwangere, Diabetiker, Senioren und Menschen, die regelmäßig Arzneimittel nehmen, sowie Frauen und Männer, die auf Diät sind, sich einseitig ernähren oder unter Stress stehen“, erklärt die Ernährungsberaterin und rät, auf eine ausreichende Versorgung

zu achten. Sich an den üblichen Referenzwerten der DGE zu orientieren, reiche oft nicht aus.

Fotos: djd/Jutta Doebel, privat u. djd/tetesept



Angebot für Angehörige im Rahmen des Projekts Leben mit Demenz:

Pflegekurs - Tagesseminar „Hilfe beim Helfen“

- **Samstag, 25. Januar, 10-16 Uhr**
Alten- und Pflegeheim St. Anna
Bettendorfer Str. 30, 52477 Alsdorf
- **Samstag, 22. Februar, 10-16 Uhr**
AGO Seniorenzentrum Eschweiler
Ringofen 25, 52249 Eschweiler

Die Teilnahme ist kostenlos!

Anmeldung und Information:

AOK Rheinland/Hamburg
Tel.: 0 24 02 / 1 04 - 1 25

Amt für Altenarbeit der StädteRegion Aachen
Tel.: 02 41 / 51 98 54 54

www.pflege-regio-aachen.de

VENENCHIRURGIE IM MARIENHOSPITAL AACHEN

BEINE IN HOCHFORM

Exzellente medizinische Versorgung bei:
Krampfadern • Besenreißern • Arteriellen Durchblutungsstörungen

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin in unserer Sprechstunde!

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

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

D'r Tuen maht de Musik

Os Öcher Platt moeg net jedderenge noh de Nas siie. Dat merk ich hen än wier, wenn mich enge je-äjenövver steäht, deä beij et Sprejche esue vörnuehm deät, als wenn heä sich d'r Hot met Mezz än Forschett aaduue wööed. Än föihls du höm ens richtig op d'r Zank, sue kriss du ze hüre, datt dat wahl mär en Sproeck för kleng Lü of hauv Analphabete wü.

Datt ich beij sue ene jecke Verzäll ming Mull net haue kann än hellop protestier, könt ühr üch wahl denke. Als ieschtes sag ich hön ömmer, datt Platt ze Oche jehürt wie d'r Pontius zou d'r Pilatus. Än ouch, datt d'r Tuen de Musik maht. Ouch op Huechdütsch kann me jemeng of ordinär sprejche.

Weä sich die Möihte maht, ens en os Moddersproech ereenze-rüüche, weäd noh kote Zitt faaßstelle, datt se en Färv än ene Riichdom opwist, woe et Ampsdütsch eäfach net mieh metkönt. Suejät hai selvs d'r Konrad Duden zoujevve mösse.

Op e Nöit wooed mich dat bewoss, wie jöngs ene aue Frönd van mich an d'r Stammdösch op os „Klassiker“ ze sprejche koem än als Exempel d'r „Jraziesdronk“ van Hein Görgen opsaat.

Me sall sich dat schön Rümmselche ens bewoss op de Zong zerjooeh losse än sich dann vörstelle, wie dat Janze sich op Huechdütsch aahüre wööed:

„Bei einem Leichenschmaus in der Steinkaulstraße kam es zu vorgerückter Stunde zu Streitigkeiten unter den anwesenden Gästen, so dass die Polizei eingreifen musste. Bei dieser Auseinandersetzung entstand Sach- und Personenschaden.“

Sue - nu kritt üch - wenn ühr hat - ens et „Wenkeljlock“ van d'r Hein Görgen än verjliicht ens. Än weä dann ömmer noch sätt, datt os Heämetssproech primitiv wü än nüüß herjoev, deä sall sing sövve Saachens packe än en de Flatt trecke.



Hein Engelhardt



Bild: O. Fischer/pixelio.de

Der Ton macht die Musik

Unser Öcher Platt mag nicht jedem genehm sein. Das merke ich hin und wieder, wenn mir jemand gegenüber steht, der beim Sprechen so vornehm tut, als wenn er sich den Hut mit Messer und Gabel aufsetzen würde. Und fühlst du ihm mal richtig auf den Zahn, so bekommst du zu hören, dass das wohl mehr eine Sprache für „kleine Leute“ oder halbe Analphabeten wäre.

Dass ich bei einem so dummen Gerede meinen Mund nicht halten kann und lauthals protestiere, könnt ihr euch wohl denken. Zunächst sage ich ihnen immer, dass Platt zu Aachen gehört wie Pontius zu Pilatus. Und auch, dass der Ton die Musik macht. Auch in Hochdeutsch kann man gemein oder ordinär sprechen.

Wer sich die Mühe macht, einmal in unsere Muttersprache hineinzu riechen, wird nach kurzer Zeit feststellen, dass sie eine Farbe und einen Reichtum aufweist, bei der das Amtsdeutsch einfach nicht mehr mitkommt. Das hätte selbst ein Konrad Duden zugeben müssen.

Aufs Neue wurde mir das bewusst, als jüngst ein alter Freund von mir am Stammtisch auf unsere „Klassiker“ zu sprechen kam und als Beispiel den „Jraziesdronk“* von Hein Görgen vortrug.

Man sollte sich das schöne Gedicht einmal bewusst auf der Zunge zergehen lassen und sich dann vorstellen, wie sich das Ganze auf Hochdeutsch anhören würde:

„Bei einem Leichenschmaus in der Steinkaulstraße kam es zu vorgerückter Stunde zu Streitigkeiten unter den anwesenden Gästen, so dass die Polizei eingreifen musste. Bei dieser Auseinandersetzung entstand Sach- und Personenschaden.“

So - nun nehmt euch - wenn ihr habt - einmal das „Wenkeljlock“ von Hein Görgen und vergleicht. Und wer dann immer noch sagt, dass unsere Heimatsprache primitiv wäre und nichts hergäbe, der soll seine sieben Sachen packen und ins Irrenhaus ziehen.



Übersetzung von:

Richard Wollgarten

Öcher Platt e.V.

*) Jraziesdronk = Umtrunk als Dank an die Teilnehmer des Begräbnisses

Tel. 0241-94 377497

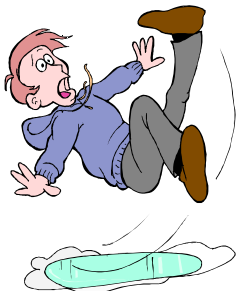


Mo-So von 9.00-21.00 Uhr
Schützenstr.22, 52062 Aachen
Ganzkörper China

Tui Na Massagen

Verspannungen
Kopfschmerzen
Punktmassage
Durchblutungsstörungen

CHINA MASSAGE LIU



Dieter Schmidt



Jahreszeiten

Wenn Hüllen fallen rings umher,
so kommt der Frühling leis' daher.

Lässt man den Regenschirm zu Haus,
meist sieht es dann nach Regen aus.

Löblich, wer den Rasen mäht,
weil das nur im Sommer geht.

Läuft der Bauer ohne Socken,
ist es sicher warm und trocken.

Wenn das Eis schmilzt auf der Hand,
kriegt man schnell 'nen Sonnenbrand.

Fällt dir ein Apfel auf den Kopf,
so ist es Herbst, du armer Tropf.

Wenn leicht man auf den Hintern fällt,
ja, - dann ist Winter in der Welt.



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de

**Haben Sie auch
noch keine
Gebäckversicherung?
Dann wird's aber
höchste Zeit!**

EGAL-Versicherungen bieten Rundumschutz für
alle Eventualitäten im Umgang mit Keksen aus der
Dose - ob alt, ob neu, ob selbstgebacken,
ob gekauft ist **EGAL!**

Alle wichtigen Informationen über die Angebote
der **EGAL** Versicherungsgruppe finden Sie im Inter-
net unter www.egal-versicherungen.de.

**Bitte nicht anrufen –
Wir kommen zu Ihnen!**

Das Knirschen in Nachbars Garten



Alle tun bloß ihre Pflicht

Der Straßenkehrer
regt sich furchtbar
auf: „Ich sage Ihnen
jetzt zum dritten Mal,
dass Sie Ladung verlieren -
tun Sie endlich was!“

er an der Kreuzung
einen Lkw-Fahrer
zurecht. Dieser ent-
gegnet: „Und ich er-
kläre Ihnen jetzt zum
dritten Mal: Das ist ein S-t-r-e-u-w-a-g-e-n!“

Im Versicherungs-Büro

„Hast du übrigens
schon gehört, dass
unser Chef abergläu-
big geworden ist?“



fragt Irene
ihren Kolle-

gen Thomas. - „Wie kommst du denn
darauf?“, entgegnet dieser ungläu-
big. - „Er will ab jetzt das 13. Monats-
gehalt nicht mehr zahlen.“

Letzte Gewissheit

„Jetzt glaube ich wirklich, dass es Winter
ist!“, meint Herr Piespröttel zu seiner Frau.
- „Warum denn jetzt erst?“, fragt diese. -
„Unser Nachbar hat den Rasenmäher zu-
rückgebracht und sich den Schneeschie-
ber ausgeliehen.“



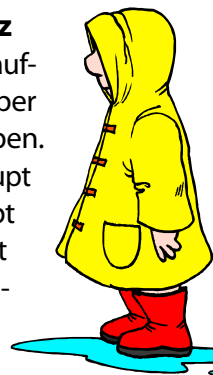
Süße Frage

„Mama, sind Kalori-
enbomben eigent-
lich gefährlich?“,
fragt der kleine
Johannes seine
Mutter beim Sah-
nekuchen dekorie-
ren. - „Ja sicher, mein

Schatz“, antwortet sie, „die können so-
gar Reißverschlüsse sprengen!“

Ausgefallener Aufsatz

Die Klasse soll als Hausauf-
gabe einen Aufsatz über
ein Fußballspiel schreiben.
Doch Anton fällt überhaupt
nichts ein. Also schreibt
er: „Es regnete schon seit
Stunden in Strömen. Da-
her war der Platz lei-
der nicht bespielbar.“



Weißer Magie

Ein Ehepaar in den
besten Jah-
ren geht bei
herrlichem
Winterwet-
ter im Wald
spazieren.



Plötzlich taucht

hinter einer schneebedeckten Fichte eine
gute Fee auf. „Hast du einen Wunsch?“,
fragt sie den Mann. - „Oh ja“, antwortet
dieser, „ich hätte gern eine 30 Jahre jün-
gere Frau.“ Ruck, zuck ist er 30 Jahre älter.

Aus dem Tagebuch einer Blondine

Habe den neuen Schal zurück in den
Laden gebracht, er war zu eng.



Bild: Dieter Grummt/pixelio.de

Saar und Mosel

Unsere Krankenkasse bietet uns jährlich eine vorbeugende Gesundheitswoche an, die wir gerne wahrnehmen. So haben wir uns im Jahr 2013 für das Gesundheitszentrum „Saarschleife“ bei Mettlach-Orscholz im Saarland entschieden. Sinn dieser Woche ist es, unser Leben, unser Tun und Lassen gesundheitsbewusster zu gestalten. Also Anregungen zu geben, krankheitsfördernde Verhaltensweisen zu vermeiden.



Gesundheit



Jing heißt Ruhe

Ferner wollen wir ein Stück Deutschland kennenlernen, das wir bislang überhaupt nicht kennen. Diese Klinik (mit über 500 Betten) fungiert als Europäisches Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Das ist ein ganz anderer Medizinast im Vergleich zu den Methoden unserer Schulmedizin. Die Behandlungsmaßnahmen gegen Gelenk- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Erschöpfung beruhen auf Sanftheit und Ruhe. Das Wissen darum stammt aus Erfahrungen aus Jahrtausenden. Eine unserer chinesischen Therapeutinnen erwähnte denn auch, dass man 70 % der Operationen in deutschen Krankenhäusern für überflüssig hält, ein Gedanke, den ich auch schon aus dem Munde deutscher Mediziner hörte.

Wir lernen in dieser einen Woche durch Vorträge und praktische Übungen Qi-gong, Akupressur, autogenes Training, Entspannungsübungen, Gymnastik und fettarme Ernährung. Wenn ich mir einen Teil der übergewichtigen Patienten anschau, genau das richtige Programm für viele. Hätten die sich nur einige Jahre früher bewusster ernährt und verhalten!

Diese Klinik ist trotz ihrer Größe so geschickt in den Wald hinein gebaut worden, dass man gar nicht merkt, dass hier über 500 Leute leben. Aus unserem Zimmerfenster schauend, blicken wir nur auf Grün! Zu den wunderschönen Wanderungen in die Wälder rund um die Saarschleife brechen wir direkt von der Haustür aus auf. Aber die Pfade sind gar nicht „so ohne“, wenn man bis zum Fluss hinunter will.

In der weiteren Umgebung gibt es viele Ausflugsziele, wenn man geschichtlich und kulturell interessiert ist. Vor 2.000 Jahren ließen die Römer es sich hier gut gehen. Sie bauten attraktive Städte aus Stein, und riesige landwirtschaftliche Betriebe produzierten Getreide und Wein. Fruchtbare Böden und ein mildes Klima führten zu einer dichten Besiedlung an der Mosel.

Beim Dorfe Nennig gruben Archäologen um 1850 eine „villa rustica“ aus, also die Wohnstatt eines begüterten Landwirts. Dabei kam das größte Fußbodenmosaik nördlich der Alpen ans Tageslicht. Es lag in der repräsentativen Empfangshalle einer prächtigen Villenanlage. Ein Springbrunnen plätscherte in der Mitte.



Römisches Fußbodenmosaik

Dieses Mosaik zeigt ein lebendiges Abbild einer Amphitheater-Vorstellung, die es in der Nähe in Trier gab, mit Tierhetzen und Gladiatorenkämpfen. „Und es schmückten im Wechsel Paläste ein jedes Ufer“ heißt es in dem Lobgedicht „Mosella“ des römischen Dichters Ausonius, das das Moselland im 4. Jahrhundert n. Chr. besingt. Eine solche Villa hat man, nicht weit von hier bei Borg, nach Ausgrabungen rekonstruiert. Heute können Sie dort essen und trinken wie in römischer Zeit und sich dafür in eine stilechte Tunika kleiden.



Rekonstruktion einer römischen Villa

Andere lohnende Ziele sind die Gärten und Parks an Schlössern und Burgen und an Städten unserer Tage. So besuchen wir u.a. den Barockgarten von Perl und den Kräutergarten von Schengen in Luxemburg. (Dieser Ort ist Ihnen durch das „Schengener Abkommen“ der EU über die Freizügigkeit im Grenzverkehr bekannt!)

Ich beschränke mich auf den modernen „Garten der Sinne“ bei Merzig, der eingeteilt



Klinik Saarschleife



Palmengarten in der Klinik



Saarschleife

45 WOLFGANG SCHÖNROCK

ist in den „Garten der Klänge“, „Frühlings- und Herbstgarten“, „Kiesgarten“, „Meditationsgarten“, „Rosengarten“, „Wassergarten“, „Farbengarten“, „Theatergarten“, „Tastgarten“ und „Kinderspielgarten“. Hier bekommt mein Fotoapparat viel zu tun! Wir sind richtig begeistert über die Fantasien der Gartengestalter und den Formen- und Farbenreichtum der Pflanzen. - Übrigens gibt es 23 Gärten aus verschiedenen Epochen im Saarland, dem französischen Département Moselle und Luxemburg in einem Netzwerk Gärten ohne Grenzen, die eine eigene Reise wert wären.



Kräutergarten Schengen



Garten der Sinne

Als Nächstes reizt uns das Fabrikmuseum des Steingut- und Porzellanherstellers „Villeroy & Boch“ in Mettlach. 250 Jahre Stil- und Designkunde vermitteln uns einen bleibenden Eindruck von der Gestaltung von Gebrauchsgut des Alltags, aber auch vom Luxus häuslicher Prachtentfaltung. Wunderschön!

Nach einer Woche endet unser medizinisches Programm für Ruhe, Gelassenheit und Entspannung, und wir stellen unser Auto in den Klinikeller, wo schon unsere 40 Jahre alten Fahrräder auf uns warten. Nun werden wir eine Woche lang auf dem Saar-Moselradweg bis Koblenz fahren. Das Gepäck, in Satteltaschen verstaut, ist immer dabei. Wir übernachten in Jugendherbergen, Pensionen und Hotels – wie es sich am Ende eines Tages so ergibt.



Festlich gedeckter Tisch

Der 1. Tag bringt uns bis Saarburg, wo der Weinbau an der Saar beginnt. Alle halbe Stunde ein heftiger Regenschauer. Der Radweg verläuft dicht am Flusssufer. Das Städtchen rühmt sich eines Wasserfalls mitten in der Stadt, an dem einige Wassermühlen liegen.

Am 2. Tag radeln wir bis Trier, wo vorher bei Konz die Saar in die Mosel mündet. Trier hat soviel an Geschichte und Kunst zu bieten, dass es den Rahmen dieses Berichtes sprengen würde, wenn ich näher darauf eingehen wollte. Allein im Landesmuseum verbringen wir einen ganzen Tag. Die Hinterlassenschaften der Römer übertreffen jede Vorstellungskraft.

Nach 2 - 3 Stunden im Karl-Marx-Haus, wo es sehr viel zu lesen gibt über den Beginn der Industrialisierung, haben wir den Eindruck, nun eigentlich erst den Kommunismus und den Sozialismus zu verstehen. Wird sich das Elend der arbeitenden Bevölkerung wiederholen?



Karl Marx vor der Porta Nigra



Bei Villeroy & Boch

Ferner auf unserem Programm: Die Basilika (römisch), die Porta Nigra (gleichfalls), der Dom und das Spielzeugmuseum.



Das römische Weinschiff (Nachbau)

Die weiteren Übernachtungen bis Koblenz sind in Trittenheim, Bernkastel-Kues, Zell, Hatzenport. Von Koblenz fahren wir mit der Bahn zurück nach Orscholz, wo das Auto steht. Die Landstraßen im Moseltal sind stark befahren; nicht überall gibt es getrennte Radwege, aber im Großen und Ganzen können wir damit zufrieden sein. Allerdings ist das Tal der Mosel eine Kultursteppe: Weinstöcke so weit das Auge blickt. Tagsüber tröstet uns, dass wir abends den leckeren Saft dieser Reben genießen können. Bewunderungswürdig finden wir den Anbau in extremen Steillagen. Da muss man schon schwindelfrei sein, um in solchen Weinbergen zu ackern und zu ernten.



Am Deutschen Eck endet unsere Radtour.

Die Mosellanner kultivieren noch ein anderes touristisches Zugpferd: Ihre Burgen und Burgruinen. Was lässt eigentlich uns aufgeklärt-nüchterne, technik-besessene Zeitgenossen so für verkitscht-vermarktete Romantik schwärmen?

Wolfgang Schönrock



Bekanntes neu kombiniert



„Neue Spiele? So was gibt es doch eigentlich nicht! Das ist doch alles wie Monopoly, Skat, Schach, Kniffel oder Mensch-ärge-



re-Dich-nicht!“ Dieser Meinung begegnet man oft. Und stimmt das nicht irgendwie auch? Da wird Geld gerafft; Karten- oder Würfelskombinationen bringen den Sieg; oder gegnerische Figuren müssen geschlagen werden. Aber trifft das nicht auch auf Bücher oder Musik zu? Die



Elemente mag begrenzt sein – aber was man daraus macht, vermittelt doch immer wieder ein ganz neues Spielgefühl. Lassen Sie sich von unseren Empfehlungen überraschen!

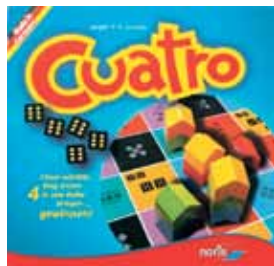
Berthold Heß



CUATRO

Was entsteht wohl, wenn man „Kniffel“ mit „4 gewinnt“ kreuzt und das Ganze noch auf ein Spielbrett bringt? Ein gutes Spiel namens „Cuatro“! Ziel ist es, auf dem Plan vier eigene Häuschen waagrecht, senkrecht oder diagonal in eine ununterbrochene Reihe zu bringen. Aber auf welche Felder darf man setzen? Das bestimmen die Würfel. Jedem Feld ist eine Würfelkombination zugeordnet. Die kennen wir vom „Kniffel“, also Zwilling, Drilling, Straße usw. Bis zu fünf Mal darf man würfeln. Wer die passende Kombination wirft, darf eines der entsprechenden Felder besetzen. Und wenn dort schon ein Häuschen steht? Dann muss er die Kombination mit weniger Versuchen erreichen. Das sind nur wenige und sicherlich den meisten Spielern bekannte Regeln, aber sie ergeben in der neuen Kombination ein schönes Spielgefühl. Wie beim „Kniffel“ bleibt die Spannung, ob man ein Ergebnis akzeptiert oder auf einen besseren Wurf hofft und vielleicht gar kein Haus setzen kann.

Jürgen
P. K. Grunau,
2-4 Pers. ab 8 J.,
ca. 30 Min.,
Noris Spiele,
ca. 20 €



SAUSCHWER

Was wiegt ein neugeborenes Nilpferd? Was die Meisterschale des DFB? Was der Lack an einem ICE-Waggon? Das kann man nicht wissen? Stimmt! Das muss man aber auch nicht, um „Sauschwer“ zu gewinnen. Na ja, zumindest muss man es nicht so genau wissen. Jeder soll seine Karten loswerden, die so absurde Gewichte nennen. Aber man kennt nur den Text, nicht das konkrete Gewicht. Abwechselnd legt man die Karten an beiden Seiten einer Waage aus und entscheidet, welche Seite wohl schwerer sein wird. Aber statt zu legen kann jeder auch anzweifeln. Dann werden die konkreten Gewichte aufgedeckt und es gibt Siegpunkte für die, die recht hatten. „Sauschwer“ lebt vom Spaß an den absurden Gewichtsangaben und der Schadenfreude, wenn sich jemand so total verschätzt hat. Hier wird, wie bei dem ähnlichen Spiel „Anno Domini“, das Prinzip des Quizspiels geschickt abgewandelt. Nichtwissen ist nicht schlimm, Halbwissen und etwas Glück reichen aus.

A. Meyer,
M. Schlegel,
2-6 Pers. ab 10 J.,
ca. 30 Min.,
Zoch Verlag,
ca. 18 €



GOLD NUGGETS

Goldtausch im Wilden Westen! Ein großer Haufen der gelben Klunker liegt auf dem Tisch. Da ist jedes Mittel recht, an das Gold zu kommen. In diesem Fall sind es die Würfel, die uns die Schätze verschaffen sollen. Sie zeigen ein Lasso, ein Nugget oder die Zahlen zwischen zwei und fünf. Gewürfelt wird so lange, bis man Schluss macht oder keinen Würfel herauslegen kann. Wer zu lange auf sein Glück vertraut und das Ergebnis nicht nutzen kann, geht leer aus. Ansonsten darf man für jedes erwürfelte Nugget einen Klumpen aus der Mitte nehmen. Drei oder mehr gleiche Zahlen bringen ebenfalls Gold. Wer aber wenigstens drei Lassos in seinem Wurf hat, darf sich die Beute bei einem Gegner nehmen. Das ergibt ein turbulentes Hin und Her voller Schadenfreude. Da raubt jemand dem reichsten Spieler einen ganzen Berg Gold. Oder ein guter Wurf bringt letztlich gar nichts, weil der Spieler zu gierig war und weiter gewürfelt hat. „Gold Nuggets“ ist weitgehend vom Glück bestimmt, aber macht viel Spaß. Was will man mehr?

Reiner Knizia,
2-5 Pers. ab 8 J.,
ca. 15 Min.,
Piatnik,
ca. 12 €



Zugesandtes Material

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

Bearbeitung der Beiträge und Veranstaltungshinweise vor.

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

Anzeigen

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

Brückenrätsel

Feder	Vieh	Zucht
Feier	Abend	Land
Kerzen	Licht	Jahr
Pflege	Eltern	Abend
Atem	Not	Dienst
Hefe	Teig	Waren
Blitz	Ideen	Reich
Finger	Nagel	Lack
Kunst	Stoff	Fetzen
Mode	Trend	Wende
Ober	Arzt	Praxis
Obst	Garten	Zwerg

Lösung: VALENTINSTAG

Wortende

Auflösung: stadt

Sprichwortsalat

1. Mit zwei Sprichwörtern

Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.
Wenn der Berg nicht zum Propheten kommt, muss der Prophet zum Berg gehen.

Buchstabenmix

Stern, Gans, Gatter, Ernst, Nuss, Gatte, Russ, Ster, Sau, Saum, Stau, Bug, Mure, Tanne, Banner, Maus, Guss, Bus, Bann, Ass, Baum, Nass und wahrscheinlich noch einige mehr.

Wörter suchen

film: Kino..., Spiel..., Öl..., Trick..., Kurz..., Horror..., Liebes...

essen: Abend..., Mittag..., Fest..., Wett..., Ritter..., Fisch..., Inter...

tür: Zimmer..., Holz..., Fall..., Schiebe..., Geheim..., Dreh..., Auto...

Buch: ...binder, ...deckel, ...titel, ...markt, ...messe, ...prüfer, ...staben

Schatz: ...insel, ...brief, ...amt, ...kammer, ...suche, ...gräber, ...truhe

Feuer: ...löscher, ...alarm, ...ball, ...wache, ...taufe, ...land, ...melder

2. Mit drei Sprichwörtern

Übung macht den Meister.

Zum Lernen ist man nie zu alt.

Beim Geld hört die Freundschaft auf.

Wortverwandlungen

W	e	s	t	e	n
W	e	t	t	e	n
W	e	t	t	e	r
R	e	t	t	e	r
R	i	t	t	e	r
B	i	t	t	e	r

Magnettafel

+		4	3	1	3	1	4	3	3
	-	4	3	0	4	2	3	3	3
4	3	+	-		+	-	+	-	+
2	4	-	+		-		-	+	-
4	2	+	-		+		+	-	+
2	3	-	+		-			+	-
3	3	+	-			-	+	-	+
2	4	-	+		-		-	+	-
3	0	+			+		+		
2	3	-		+	-	+	-		

Zahlenspielerei

Die Zahl ist 36, denn $3 \times 6 = 18$

und das ist die Hälfte von 36.

Geometrische Gebilde

Figur e ist richtig.

Sudokuart

3	1	5	2	6	4
5	3	1	4	2	6
2	6	4	1	5	3
6	4	2	5	3	1
4	2	6	3	1	5
1	5	3	6	4	2

Geometrie

C ist falsch, es hat ein Fünfeck.

Pferdeerbschaft

17 Pferde lassen sich nicht restlos teilen, daher liehen sich die Geschwister ein Pferd und hatten dann 18. Caroline bekam 9 Pferde, Max 6 und Martin 2. Das geliehene Pferd konnten sie wieder zurückgeben.

Uhrzeit

Es ist 26 min vor 6 Uhr.

Bäckerei

50 Berliner kosten bei einem Einzelpreis von 50 Cent pro Berliner 25 €. Benutzt er die Verbilligung, dann zahlt er nur 20 €. Er hat also 5 € gespart.

Würfelveränderung

Lösung: Würfel B. Die Würfel werden gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

SEITE 19, 35 SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



P F L E G E D I E N S T ®
VISITATIS GmbH

ASTRID SIEMENS

■ HÄUSLICHE ALTEN- UND KRANKENPFLEGE
■ TAGESPFLEGE



- Alle gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen
- Qualitätsprüfung des MDK: sehr gut
- TÜV zertifiziert

Seit 18 Jahren pflegt VISITATIS mit Achtung, Respekt und Toleranz – denn die Würde des Menschen ist unantastbar.

Ihnen das Leben in Ihrer vertrauten, häuslichen Umgebung zu erleichtern, Hilfestellung zu leisten wie es für Sie erforderlich und richtig ist – das ist unsere Aufgabe.

Mit vorwiegend examinierten Pflegekräften leisten wir seit 18 Jahren die Unterstützung, für die unsere Kunden uns schätzen.

VISITATIS GmbH · Astrid Siemens · Tel. 0241-90 19 860 · www.visitatis.de